دمطالعې او امتحان لاربښود

* څرنګه مطالعه وکړو؟ او

*څرنګه امتحان ورکړو؟

ليکوال: عبدالله ګل "ريان"

دچاپ حق خوندي دی.

کتاب پېژندنه:

نوم: دمطالعې او امتحان لاربښود

ليکوال: عبدالله ګل "ريان"

کمپوز: ريان علمي مرکز

خپرندوی: صديقي خپرندويه ټولنه

تېراژ: ۱۱۰۰ټوکه

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

دموندني ځای:

۱ – صديقي کتاب پلورنځی، کاسي واټ، کوټه.

۲ – صديقي کتاب پلورنځی، ارګ بازار، کندهار.

www.sikaraam.com

بسم الله الرحمن الرحيم

لومړۍ برخه:

څرنګه مطالعه وکړو؟

www.sikaraam.com

لړلیک

که يې ولولئ څه به وموموئ ۲
لومړنۍ خبري ۱۱
سريزه 30
څو ضروري خبري 33
دکتاب کتلو ډولونه 36
دکتاب کتلو چاپيريال 39
دوخت سپما (دمطالعې وخت) 42
دعادت په بدلون کي زغم ولرئ 47
څرنګه چټکه مطالعه وکړو؟ 50
له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل 54
خپله حافظه غښتلې کړئ 59
مغزي ناروغتيا 60
دحافظې ارامتيا 61
دحواسو تمرکز او دحافظې تقويه 61
څرنګه حافظه تقويه کړو 63
ښه غوږ ونيسئ 64
له کتابتون څخه ګټه واخلئ 70
دکتابونو ترتيب او تنظيم 70
په کتابتون کي هغه کتابونه چي بهر ته نه وړل کيږي 79
خپل معلومات په لومه کي بند کړئ 82
په ټولګي کي دياد ښتونو داخستلو له پاره داټکي په ياد ولرئ 84

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

که يې ولولئ څه به وموموئ

که غواړئ مطالعه وکړئ او ګټه تري واخلئ تر هرڅه وړاندي، دخپل ځان دجسمي او روحي روغتيا خيال وساتئ. دبدن او روح روغتيا او ارامي يوازي دمطالعې او ياکوم بل کار لپاره ضروري نده، بلکي دژوند له بنسټيزو ضرورياتو څخه دي. که جسمي روغتيا او يا روحي ارامتيا نه وه نو هيڅ نلرئ.

ديو ه شخص دبدني ناروغتيا او روحي نا ارامي ځيني نښي دادي:

۱– حواس نه راټوليږي، فکر تمرکز نسي پيدا کولای.

۲–خوب عميق او ژور نه وي ، دخوب په وخت کي سړی لکه نيم بيدار داسي وي.

۳– تل ستړی غوندي وي.

۴– دبدن وده يې ښه نه وي، ډنګر وي.

۵– تل په چورتونو کي ډوب وي.

٦– په خيالي نړۍ کي ډېر قدم وهي .

۷– تل دکمښت او حقارت احساس کوي.

۸– خپله راتلونکې تيارهويني .

۹– دمعدې او هاضمې حالت يې تل ويجاړ وي.

۱۰– ډير حساس وي ،په کمه خبره ډير په قهر کيږي .

۱۱– له نورو خلکو او چاپيريال سره جوړيدلای نسي .

www.sikaraam.com

که دا ښبې په ځان کې وینئ، نو تر څه وړاندې به د دې څښتن د پوره کولو پخه اراده کوئ لیا به نو لږ تر لږه له ښوونکي یا کومل پوه شخص او یا هم له ډاکتر سره مشوره کوئ او دا ټکي به هم په پام کې لرئ :

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

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

۳- خپلو کړو-وړو ته په عیني توګه ګورئ. هر کار او هر عمل یوه انګېزه لري، زموږ کړه وړه هغه وسایل دي چې زموږ د دننه احساساتو نمایندګي کوي. خپلو کړو-وړو ته باید وګورو چې هغه زموږ غوښتني پوره کوي او کنه؟

زموږ غوښتني منطقي او عملي دي او که یوازې د خیال په څپو کې راسره یو ځای کیدلای سي؟

هره خطا او تېروتنه مو و منئ. که خطا هم وکړو او هغه وهم نه منو، خو به په اصطلاح په مرکب جهل اخته یو او بل به مو دیوه کار په ځای په بې ګټې دفاع وخت او ځواک لګولی وي.

۴- له نورو سره د باور او دوستۍ په فضا کې اړیکې ولرئ. خپلې ستونزې ورته وواياست. که ښه او نیکه مشوره یې درکړه خو ښه او که نه د خپلو ستونزو په یادولو، هغه کمولای سئ. د ستونزو له بیانولو څخه ویره مه لرئ. که تاسو خپلې ستونزې نورو ته وواياست، هغه هم تاسو ته خپلې ستونزې وايي، په دې توګه له تاسو څخه دا فکر لرې کیږي چې ګویا یوازې زه به دا ستونزې لرم. کله چې تاسو په ستونزو کې ځان یوازې و نه بولئ، نو بیا له جهان سره غم نه غم ستاسو غم یقیناً کمیږي او سپکیږي. که خپلې ستونزې له چاپېریال سره را ډګر ته نکړئ، کیدلای شي هغه ستاسو د تحت الشعور برخې ته نقل او په روحي عُقده بدلې سي.

دوست دا معنی نلري چې هغه یوه او یا خورا باوري شخص وي. نه د ې ګپ، شپ لپاره هر دوست، اشنا، د ټولګۍ ملګری، ښوونکی، یا کوم خپلوان مناسب شخص وي. خو د ستونزې حل بیا هم په تا سو پورې اړه لري دا ستونزې په دې هیله بل ته مه واياست چې هغه به مرسته درسره وکړي، بلکې یوازې په اصطلاح د زړه براس به مو ووزي او د فارسي ژبې په اصطلاح (اظهار درد دل) به مو کړی وي.

۵- د حال په زمانه کې واوسئ، تېر وخت تیر دی او راتلونکی لري، خو حاضر وخت لرو که کومه ستونزه لرو هغه همدا اوس حل کوو داسې نه چې د تېري او یا راتلونکي احتمالي ستونزي په هکله اوس غم وخورو. نه تېر، تیر دی او راتلونکی لا رارسیدلی نه دی. داسې نه چې، نه له تېرو تجربو ګټه واخلو او نه د راتلونکې لپاره پلان ولرو. بلکې دا دواړه اړخه باید راسره وي خو هسې په فکر او چرت تېر او راتلونکی وخت، زموږ د حال او داوسني وخت، کار او ژوند را خراب نکړي.

www.sikaraam.com

۶ – هره خبره په ځان ډېره ګرانه مه ګڼئ، تېروتني ومنئ، خوغم يې نورمه خورئ، تېروتني ليدل او منل د ربښتينې بريالیتوب وسايل دي.

۷ – تل چمتو او خوځند اوسئ. اصلاً له ژوند او چاپېريال سره د جوړښت شرط همدا دی چې انسان به هر ډول ستونزو ته چمتو وي او د ستونزو په ليدلو خوځښت او تحرک ولري، کنه په يوه ستونزه به نورې ستونزې هم موندل کېږي.

خوځښت په دې معنی نه چې انسان بې پلانه هسې ګرځي، راګرځي. بلکې د هر کل لپاره پلان درلودل هم يو تحرک دی. د تحرک يو اړخ دا هم دی چې کله د حل کومې لارې پايله نه درلوده، بله يې کړئ. د ستونزو په وخت کې په خيالونو کې ډوبېدل، نه چمتو والی دی او نه هم خوځښت. د روحي ارامتيا يو مثبت اړخ دا دی چې د ستونزو په وړاندې فعاليت ونښودل سي، نه دا چې د خيال او وهم نړۍ ته ورڅخه تېښته وسي.

۸ – له نورو سره د خوښې اړيکې ولرئ، په ګوښه کې مه ولسئ، له نورو سره ګډ کار وکړئ ترڅو له خپل ژوند څخه د عملي اړخ تصوير ولرئ. له ټولنې سره ګډ ژوند ولرئ. په ټولنه کې کار وکړئ، د خپلې ټولنې او ملکرو د برياليتوب په فکر کې له خيال او چرت څخه خلاصيدلای سئ، علمي او فرهنګي کارونه په ټولنه کې ارزښت لري، نو خپل کار د ټولني لپاره او په ټولنه کې وکړئ. ښه ژوند هغه دی چې څوک خپل استعداد ته په ټولنه کې له چاپېريال سره په جوړښت وده ورکړي.

۹ – کارونه له تفريح او استراحت سره وکړئ، د بدني روغتيا او روحي ارامتيا له پاره د کار تر څنګ تفريح او ارام کول لازم دي. کار بايد يو ډول، ډېر او ګران نه وي. د کار او چاپېريال بدلون د عادت د بدلولو لامل ګرځي. کله که څه ناوړه عادتونه راسره ملګري کېږي، په تفريح او ګرځېدلو له منځه ځي. روحي تشويش او روحي نا ارامي کمېږي، تفريح د بيا کار کولو له پاره په انسان کې نوی ځواک پيدا کوي.

۱۰ – په ځوانانو او خصوصاً زده کوونکوکي د وه سونزې ډېري ليدلي کېږي، نو تر اندازې زياته نا ارامي او بل د کمښت او حقارت احساس ...

انسان بايد فکر وکړي، د خپل کار او ستونزو د حل له پاره لاره وسنجوي خو د ومره تللو لې ښي چې ذهني تمرکز و بايلي، اعصاب يې کمزوري او عملاً کوم بل کار و نکړای سي. څوک چې کارونو ته دومره په فکر کي وي چې، ذهني تمرکز يې له منځه ځي دا په اصل کې يوه پټه بيماري ده. د دې تشويش تللو لي والي دور کېدلو له پاره بايد سړی داسې چاره وکړي چې:

الف: دا نا ارامي معمولاً د هغو کارونو په هکله پېښېږي چې هغه کارونه لا سرته رسيدلي نه دي او يا هغه کارونه دي چې مخته لا پېښ سوي دي. که هر څو مره چرت ووهي او فکر خراب کړي، تېر کار ورڅخه تېر سوی او راتلونکی هم په چرت نه سمېږي. ويل کېږي چې زموږ چرتونه او فکر خرابې يوازې په

www.sikaraam.com

سلګي اته زموږ دژوند په ربښتینې ارخ کي، معقول او منطقي دي، نوړ ټول زموږ وهم راته زېږوي. که د خپلو نااراميو په هکله سمه شننه او قضاوت وکړو، ډېر به مو په خپله له منځه وړي وي.

ب: کوم کار چي تاسو يې په چرت، خيال او فکر کي راګير کړي ياست، هغه نورو ته وواياست يا يې لږ تر لږه وليکئ. ددې تشويشونو ښکاره کول، دهغوی هغه دستونزو درازېږولو ارخ کمزوری کوي زموږ ډېري وېري بې ځايه دي. خو موږ يې داسي ځای ته رسولي يو چي خوب او خواړه راباندي حرام سي.

ج: دهر فکر په ځای بايد نقشه جوړه سي. نقشه او پلان جوړول، معلومات غواړي. کار او خوځښت غواړي. تاسو فرض کړئ چي زده کوونکي ياست او تل مو د ازموينې سوچ او ياد ځوروي. دا ځور او وېره خيالي ده. ځکه ازموينه لري ده، اسانه ده او عادي کار دی. ددې په ځای چي فکر پکي وکړئ، لوست وګورئ، مطالعه وپش ولرئ، د ازموينې تر راتلو که مو هر څو مره وخت کم وي خو په کتاب کتلو به مو څه زده کړي وي. ده کړه ذهني ځواک زياتوي خو بې ځايه د خيال او فکر نړۍ ته تلل ذهني خرابي رامنځته کوي.

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

چي همدا ستونزه نور هم لري. همدا پوهيدل تاسو ته ښيي چي په دې احساس کي يوازي نه ياست. ددې منفي احساس اغيزه په دې کمېږي چي ځان پکي يوازي ونه ګڼئ.
په خپله زيار وباسئ، څو دا احساس کم کړئ. که مو برياليتوب په برخه نسو، زيار وباسئ چي د خپل استعداد په بل ارخ کي توفيق پيدا کړئ، دا برياليتوب هغه منفي احساس کموي.
بله او غوره لاره دا هم ده چي د ټولنيز ژوند اړوند کتابونه وکتل سي، په غونډو او د مشرانو په مجلسونو کي ګډون وکړئ او د غږېدلو، وينا کولو او مضمون ويلو په فرصت کي وينا وکړئ او مقاله وواياست. د همداسي کارونو په موفقيت او برياليتوب کي مو دا احساس کمېږي.
که غواړئ روحاً آرام او په ژوند کي خوځښت او تحرک ولرئ دا ټکي مه هېروئ:
-که په کوم کار کي پاته کېږئ او هغه پرېږدئ، تر ډېره وخته يې په فکر کي مه اوسئ.
-خپل کړي عمل ته، هغه چي تر وخت تېر وي، په ډېرو دلايلو د حقانيت دلايل مه لټوئ، ددې په ځای نوی عمل او کار سم کړئ.
-په هر کار کي د خپل کار د پاته کيدلو ملامتي په نورو مه اچوئ. ځکه هغه نسي پټې کولای خو د ملتې عوامل په ځان کي ولټوئ او چاره يې ومومئ.

www.sikaraam.com

– په ژوندکي شخصي پروګرامونه ولرئ، سبا به څه کوئ او بل کال به څه کوئ؟ ژوند په احتمال پنځه کاله او لس کاله وروسته به څه کوئ او څرنګه ژوند به لرئ.

– په خبرو او مباحثو کې دا فکر مکوئ چې زما خبره دې تل سپره وي بلکې هرڅه په معقولیت او منطق منئ او ورته تسلیمېږئ.

–کله که په کوم کار یا مطالعه بوخت یاست، د راتلونکي په فکر، ذهني تمرکز مه خرابوئ.

– کوم نظر چې لرئ، په منطقي ډول یې مطرح کړئ او بیا یې ژر مه پرېږدئ.

–کوم کار، مثلاً ښوونځی او مدرسې ته تلل او درس لوستل چې موخپل کار دی دې ته حاجت مه پرېږدئ چې پلار، استاذ او یا بل څوک یې د کولو درته و وایي.

–ځان یوازې مه ګڼئ. له هم ټولګیو، همزولو او خپلوانو سره ځان نژدې ګڼئ او د زړه خواله ورسره لرئ.

د نورو په انتقاد مه خفه کېږئ او مه په خپلو کارونو کې په ماتې خوړلو او پاته کېدلو ډېرغم کوئ.

– ډېرغم مه کوئ، راتلونکی روښانه وینئ. راتلونکې ته په تیاره کې کتل نا امیدي ده او نا امیدي ناکامي.

تل په دې فکر کې مه اوسئ چې فلانی څه راسره وکړل او فلانی څه، بلکې د نورو ورانې ژر هېروئ.

–نورو ته ډېر مه ځېر کېږي چې ولي ښېګڼې راسره کوي، څه موخه لري، یا څه راپسې وایي. خپل کار کوئ، کاروان روان کړئ، خلک پرېږدئ چې خبرې کوي د دې په ځای چې د هغوی مخه ونیسئ ترې تېرسئ او کاروان ورڅخه لرې کړئ.

– له ژوند څخه ګیله مه کوئ، په هیله او امید کې ژوند وکړئ.

–د کار اراده ژر کوئ، ژر یې عملي کوئ، ځان چړتونو ته مه تسلیموئ.

کارونه که درته ګران او سخت هم وي، ځنډ مه پکې راولئ هسې یې له مخه لرې کوئ.

–خو د دې ټولو تر څنګ له مطالعې څخه خوند واخلئ او د دې خوند د زیاتوالي په هیله هم دا کتاب پیل کړئ، لویوالي یې د خیال په نړۍ کې مه ګورئ، وېې لولئ که موګټور څه پکې ونه موندل نو ډاډه وسئ چې زیان به مو هم نه وي کړی. انشاء الله.

www.sikaraam.com

لومړنۍ خبري

دټولي ثنا او ستاینو هغه ذات دی چي انسان ته یي دوینا په نعمت سره ستر ویاړ وباښه. دقلم ژبه یي ورته وښودله او دوروستني استازي په لومړنۍ وحی کي یي د لوست، پوهي او قلم یادونه وکړه.

درود دي وي په هغه الهي استازي چي فصاحت او بلاغت یي اعجازؤ او وربانديراغلی کتاب تر وروستني ورځي دد ي کمال (فصاحت او بلاغت) ډگر تل پاتي معجزه ده. ورسره په نورو الهي استازو او په سمه لاره روانو مصلحینو دې وي چي دژبي او قلم په توره یي د بري کږې ټولني سمي سوي دي.

سلام دي وي په هغو چي نن هم سترگي په کتاب او لاس په قلم لري. سلام دي وي په تا اي خوږه لوستونکي چي دڅه گټي د ترلاسه کولو په هیله، درته خوږې سترگي په د ي پاڼو سترې کوي.

زه ځانته دد ي لیکنې دوس او سم نیت او تاته دلوستلو دکړاو، د زغم او له د ي پاڼو څخه دخوند او برخي د اخستلو غوښتونکی یم.

وینو چي زموږ په ټولنه کي داسي کسان کوم چي کتاب وگوري، کم دي. که یي څوک گوري هم لوست او مطالعه یي موخه نه، بلکي یو څنگیزا او دوخت تیر مشغله یي گڼي. له همدي کبله مولیکوالان کم دي.

ویناکوونکي مو یا دومره لوړ غږیږي چي دټولني شعور ورته رسیدلای نسي، یا دومره ټیټ غږیږي چي، خپله وینایي په خپله هم پټلیز کولای نسي.

زده کوونکي وینو چي کال او کلونه ورباندي تیرسي. خولکه څرنگه چي ورته هیله وي، هغومره څه ترلاسه کولا ی نسوای. په ازموینو کي یا پاته او یا شاته وي او....

ماچي به کله، کله خورې ورې پاڼي یا کوم کتاب وکوت. لورپینمي داوه چي له هغو څخه لاسته راوړنه ټولو ته ورسوم او هوډ مي کړیؤ تر څو څلور کتابگوټي ولیکم.

۱- څرنگه کتاب ولولو؟

۲- څرنگه لیکنه وکړو؟

۳- څرنگه وینا وکړو؟

۴- څرنگه ازموینې ته چمتو سو؟

خو دڅو کلنو سیاسي، پوځي حالات داسي وو چي نه ما داخواره واره فکرونه او زده کړي راټولولا ی سوای او نه مي داسي وسایل په لاس او اختیارکي وو چي دخپل لاس لیکنه ورباندي دومره زیاته کړم، څو یي نور هم وگوري. په د ي شپو، ورځو کي دزندان، هجرت، جگړې او سیاسي الگو، درگو دستونزو له منځ څخه څه دبي غمي کونج ته نژدي سوی یم.

یوازي تس لاسي هغه دښمن دی چي نه کتاب پیدا کولا ی سم او نه دخپلې زده کړې پایله لکه څرنگه چي ښایي ستاسو مختته ایښودلای سم له خپل هوډ څخه راگرځم، کتابگوټي په

www.sikaraam.com

ځپرکوبدلوم اویوځای به ځوپانې وربانديتوري کړم.
ستاسومخته به یې ډالۍ کړم. خو، هودا! پانې نه ستاسو فطري استعداد زیاتو لاسي او نه له لیک او لوست سره ستاسو مینه. یوازې دومره کېدلای سي چې که وغواړئ او له خپل خدای درکړې وس څخه په دې لارکې ګټه واخلئ، نو بیا داپانې درواړوئ اوترې وپوښتۍ:
څرنګه کتاب وګورم، څرنګه یې په خپله ولیکم، څه ډول وینا وکړم او څه ډول په ازموینه کې بریالی سم.
که تاسو راسره دا خبره پخه کړئ، چې نورنوله مطالعې او لیکنې سره مینه لرو. دا خبره زه درته پخه وایم: داپانې به مو دپوښتنو ځواب وي، چې څه ولولم، څرنګه یې ولولم، څه ډول څه ولیکم او څرنګه وینا وکړم. انشاءالله.
یادونه: دا سریزه مې په ۱۳۷۷هـ ش کال کې لیکلې وه، هغه مهال مې مضمونونه په خلافت او کندهار مجلو کې، د څرنګه مطالعه وکړو او څرنګه امتحان ورکړو، په عنوانونو خپاره سول. څرنګه لیکنه وکړو او څرنګه وینا وکړو، مضمونونه په طلوع افغان جریده کې خپاره سول.
اوس راسره د دې دوو مضمونو مسودې سته، هغه خپروم.
د نورو متن راسره بشپړ نسته، که مې وموند، هغه به هم خپورسي. انشاء الله.

سریزه

په هرکارکې د بریالیتوب درې اساسي شرطونه:
دانسان فطري استعداد، له کارسره مینه (علاقه) او په مهارت سره کارکول دي.
مطالعه او کتاب کتل هم کاردی او فکري کار، دا شرطونه ورته حتمي دي.
استعداد او علاقه هغه څه دي چې نه ښوول کیږي او نه د بل په ویلو زیاتیږي. په استعداد کې خوتوپیر سته. اما دا سي څوک نسته چې د کوم کار هیڅ استعداد و نه لري. یوازې دومره ده چې که د چا استعداد کم وي، نو تر هغه چا چې استعداد یې ډیر دی زیات کار او تمرین ته اړتیا لري.
له کار، په ځانګړې ډول، له کتاب کتلو سره مینه او علاقه هم دانسان خپله خبره ده. نه ورته بل څوک لاره ښوولای سي او نه یې اړکولای سوای. خویوشی چې ډیر اغیزمن دی، هغه د شخص هدف دی. که څوک له ځان سره په ژوند کې هدف ولري. هدف یې لوړ، مشخص او شعوري وي، نو هغه په ټولو کارونو کې داسي علاقه ښکاره کوي، کومه چې یې هدف ته نژدې کوي.
په مطالعه کې د ژوند د اساسي هدف تر څنګ، که څوک د تدریس، لیکوالۍ او یا وینا کولو دنده او وس ولري. د هغه چا له مطالعې سره علاقه زیاتیږي.
پاته سو دریم شرط چې، هغه په مهارت سره کارکول او یا

www.sikaraam.com

کتاب کتل دي. دا شرط هغه دی چي د بهر اغیزه ورباندي ډیره ده او په دې لیکنه کي به د کتاب کتلو په همدې اړخ سره خبره کوو. خو زه چي درته څه لیکم، هغه دوهمه اړتیا او د نورو تجربه ده.

زما په نظر دریم شرط هم دا انسان په خپل ځان کي ډیرپوره کیږي.

ما یوه ورځ یو کتاب کوت، دا کتاب په انګلیسي ژبه او یوه امریکایي لیکوال لیکلی ؤ. هغه دعوه کړې وه چي د یوې حکومتي څانګې مشر باید په یوه ګړۍ کي ۵–۶سوه مخه راپور وګوري. زه خورا حیران سوم. خو اوس خپلې هغې حیرانتیا ته حیران یم. ځکه د یوه سړي لپاره چي هغه د مطالعې ښتن وي، (۶۰۰) مخه په یوه ګړۍ کي کتل نه د حیرانتیا خبره ده او نه څه زیاته مطالعه ده. خو هو هله چي:

۱–یا انسان د مطالعي ښتن ې، کوم کتاب چي ګوري، په هغه فن کي یي مطالعه کړې وي. په هغه کتاب کي ټول عنوانونه ګوري یوازي هغه موضوع چي ورته نوې وي ورباندي وخت تیروي.

۲–د کومي حکومتي یا بلي ټولنیزي څانګي مشر، که په خپل کار ذهني حضور ولري، نو ۶۰۰ مخه راپور په یوه ګړۍ کي ورته کم دی. ځکه هغه دې وي پروژې په پیل څخه خبر وي. له جوړښت، بشپړتیا او پایلې څخه یي په ذهن کي څه ذخیره لري، په ورکړل سوي راپور کي یوازي په هغو مخونو او برخو

وخت ورباندي تیریږي چي، یا ارقام وي او له ده څخه هیر سوي وي او یا کومه نوې موضوع وي چي د ده په غیاب کي سرته رسیدلې وي.

کیدلای سي تاسو پري باور ونکړئ خو زه یي ستاسو د حوصلي او عزم د زیاتوالي له پاره یادونه کوم.

ما ته له بل ښار څخه یو میلمه راغی او دا ابن هشام کتاب چي په عربي ژبه او نبوي سیرت کي لیکل سوی دی، ورسره ؤ. کتاب مي ترې واخست. د ماښام له لمانځه د ماخستن تر لمانځه پوري مي په داسي حال کي وکوت چي د میلمه خبري هم بې ځوابه را څخه پاته سوې نه دي. دا ځکه چي ما په سیرت کي مطالعه درلوده او هغه ځایونه مي په غور وکتل کوم چي راته په نورو کتابونو کي مستند نه بریښیدل او یا اختلافي خبري پکي وي او په نورو موضوعګانو کي خو یوازي د پاڼو اړول او یا عنوان راته خنډ پیښ کړ.

www.sikaraam.com

څو ضروري خبري

داڅو ټکي ډېر ضروري دي څو يي له ځان سره ولرئ او بيا مطالعه وکړئ.

١- د مطالعې له پاره ډېر کتابونه په ځانګړي ډول هغه چي په يوه فن کي نه وي ليکل شوي، مه غوره کوئ، بلکي لومړ ی له ځان سره هدف مشخص کړئ چي مضمون ليکل، تدريس او ښوونه کوئ، ويناکوئ او که هسي معلومات زياتوئ.

په دټولو صورتونو کي د خپل هدف له موضوع سره سم کتاب يا کتابونه غوره کړئ. تر څو ذهني تمرکز پيدا سي. هر فن يوه نړۍ ده. که د مختلفو فنونو د کتابونو مطالعه په يوه ځای کي کيږي، حتمي خبره ده چي ذهني تيت والـ ی او خوراوي به درته پيدا کيږي.

٢- زغم درلودل، دا په هر حال کي ضرور دی، خو په مطالعه کي هغه په دوو معناګانو لازم دی.

يو دا چي د کتاب له کتلو سره زغم ولرئ، که کتاب ګران وي د څو ځلي کتلو ستونزي يي وزغمئ، که کتاب په ماخذونو حواله ورکړي وي، د هغو کتابونو د لټولو او کتلو حوصله ولرئ او ...

بل دا چي بهرني ستونزي وزغمئ. مثلاً، د کتاب کتلو ځای ښه نه وي، ملګري مزاحمت ولري، په کومه خبره درته غصه او خپګان پيدا سي. په دټولو صورتونو کي زغم داسي په کار دی چي داټول واړه خنډونه فرض کړئ، د قهر په ځا ی ورته سينه پراخه او له مطالعې څخه لاس په سر نسئ.

٣- د هر کار له پاره غښتلي اراده په کار ده. خو د کتاب کتلو له پاره خورا ضروري توکی دی. د ارادې قوت د استقامت، ثبات او د کار د دوام ځواک دی. که له چا سره نه وي، په تمرين يي زياتولای شي. که کومه ستونزه درته مخته راځي، د ارادې قوت له لاسه ورنکړئ. په عامه توګه، د سړي اراده په داسي زغمونو او تمرينونو غښتلي کيږي:

الف- د هيڅ بهرني حرکت او دژبې په زخم د کار له دوام څخه لاس مه اخلئ، خپلي کمزوري نقطې اصلاح او سمي کړئ. له کار او مطالعې سره بې پروايي مه کوئ چي د کتاب کتلو په وخت کي کوچني کار او حرکت تاسو له مطالعې څخه لري کړي.

ب روحي سلامتيا په جسمي روغتيا کي ده. نو د مطالعې تر څنګ؛ بدني کار ضروري دی. که د کار زمينه مساعده نه وه، سپورت او ورزش يي ځای نيسي.

ج- په خوړلو کي احتياط و سي، غذا يو ډول نه وي، وخت يي مراعات سي او زيات خواړه هم په بدن کي د روندوالي پيدا کوي چي هغه د خوب پيلامه ده.

د- د چاپيريال او ځان نظافت او پاکي مراعات سي. ناپاکي له يوه لوري بيماري پيدا کوي او له بلي خوا وقار کموي او په نتيجه کي په انسان کي د ټيټ والي احساس پيدا کوي، هلته نو انسان روحاً د کار توان بايلي.

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

www.sikaraam.com

موضوعګانی دنورو کتابونو په مته حل سي. ځان داسي تلقین
نکړئ چي زه ددې کتاب دکتلو جوګه نه یم.
و- فکراو ذهن ته تمرکزپیدا کړئ، داسي چي دمطالعي په
وخت کي هرڅه هیرکړئ ؤي موضوع ته په یوه لنډه کي ډیره
ښه اشاره سوي ده :

طالبه خدای که به ملا سي
په کتاب پروت، یادوې شینکي خالونه

دکتاب دکتلو په مهال، ددنیا دهر اړخ خال او خط هیرول په
کار دي.
دفکراو ذهن تمرکز، په تمرین کولو زیاتیږي او هغه هرڅوک په
خپل طبعیت کولای سي.
ج- دمطالعي له پاره ،نوي ،نوي لاري غوره کړئ. تل یو ډول
مطالعه مکوئ او دالیکنه به له تاسو سره په همدې هکله مرسته
وکړي. کوم کتاب چي ګورئ هغه ته وخت او اندازه مخته لا
وټاکئ. داکار به په هغه وخت کي تاسي نه بي واري کوي چي
یاکتاب لوی وي او یایي مطالب ګران.

دکتاب کتلو ډولونه

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

لومړنۍ کتنه: تردې وړاندې چي دیوه کتاب ګراني برخي په
ذهن بارکړئ، دابنه ده چي له هغه کتاب څخه په ذهن کي یوګُلي
تصویر جوړکړئ او داکار په لومړنۍ کتنه کیږي. لومړنۍ کتنه
داسي ښکاري ګواکي یوکس دیوې سیمي په لوړه برخه تیریږي
او دهغې سیمي لاندینۍ برخي ویني.
په دې ډول کتاب کتلو کي داپوښتني له ځان سره ولرئ :
۱- په څه ډول معلوماتو پسي ګرځم؟
۲- کومي کلمې او عبارات به زما دغوښتنو ځواب وي ؟
۳- په کوم مخ، عنوان، برخه یا څپرکي کي دخپل زړه
معلومات پیداکولای سم ؟
تردې وروسته دخپلو غوښتنو او پوښتنو دځواب له پاره:
۱- دکتاب عنوان، دلیکوال نوم او دخپریدلو تاریخ ته یي
وګورئ .
۲- دسریزې دوه دری لومړني پاراګرافونه ولولئ، معمولاً
دکتاب اصلي موضوع پکي ښکاره کیږي.
۳- دسریزې هرپاراګراف په لومړنیو جملو کي غور وکړئ .
ځکه دپاراګراف مطلب پکي موندلای سئ .
۴- جدولونه ،تصویرونه او لمن لیکونه وګورئ، ښکاره

www.sikaraam.com

عبارات او مغلق عنوانونه په نښنه کړئ .

۵– د کتاب یا مضمون د وروستني پاراګرافونو لومړني ټکي هم په غور سره وګورئ .

په دې ډول مطالعه کې که رښتیا هم پوره پاملرنه وسي، نو په لږ وخت کې ډېره ګټه ترلاسه کیږي.

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

۱– په دې ډول مطالعه کې د پاراګرافونو څرنګوالی او د کتاب سبک ته پام وکړئ .

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

۳– د یوې علمي مقالې او مضمون لنډیز او پایله لومړی وګورئ .

۴– په دې ډول مطالعه کې مهم ټکي په نښنه کړئ. څو کوم مطالب چې ستاسو له غوښتنې یا د کتاب له اصل موضوع سره اړیکې نلري، وخت ورباندې تیر نسي.

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

۶– په دې ډول مطالعه کې، تاسو باید د کتاب یا مضمون په اصل موضوع ځان پوه کړي .څلور، پنځه مهمې نکتې پکښې بیان کړای سي. دومره پوه سوي یاست چې د همدې کتاب د کره کتنې له پاره څومره وخت په کار دی.

بشپړه کتنه په بشپړه کتنه یا تکمیلي مطالعه کې، هغه برخې کتل په کار دي، کومې چې په لومړنۍ او لنډه کتنه کې کتل سوې نه دي. معمولاً دا هغه برخې دي چې د تحلیل او پوهېدلو ستونزې لري .له همدې کبله په لومړنۍ مطالعه کې هغه څنګ ته سوي وي، چې په ذهن فشار زیات نه سي. خو اوس ذهن دوه ځله فرصت ترلاسه کړی او د کتنې په دې پړاو کې ورته چمتو وي. په دې ډول کتاب کتلو کې د دې ټکو ته پاملرنه ضروري ده :

۱– مهم مطلبونه په نښنه کړئ .

ګوم ځایونه چې مهم خو ګران وي، هغه د پوښتنې په نښه (؟) په یوه کرښه په نښنه کړئ ترڅو په وروستنۍ کتنه کې ورباندې غور وکړئ، له چا یې وپوښتئ او یا یې د نورو کتابونو په مرسته حل کړئ .

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

۴– معلومات ترتیب سي، لنډیز یې واخستل سي او نوي معلومات یادا ښت او په برخو وویشل سي ترڅو یې یادول اسانه سي. معلومات باید تر پنځو ډولونو او برخو زیات نسي، ځکه

www.sikaraam.com

پلټنو ښودلې ده چې ذهن په یوه وخت کې تر پنځو په زیاتو بر خو مصروف کیدلای نسي.

بیاکتنه: دا د کتاب کتلو وهم ځلې یا وروستنی مطالعه بلله کیږي او هله باید وسي چې که زیاتو معلوماتو ته اړتیا وه یا کوم ځایونه په لومړنیو پړاوونو کې پاته سوي وو او یا هغه وخت چې دیادا ښتونو تکرار ته اړتیا وي. تر دې مطالعې وروسته کولای سئ، خپل یادا ښتونه بیا منظم کړئ د ټول کتاب لاسته راوړنې ترتیب کړئ او که د هر مقصد لپاره مو هم د مطالعه کړي وي هغه ورباندي پوره کړای سئ .

دکتاب کتلو چاپیریال

ټوله مطالعه په یوه ځای کې کوئ، ځکه کومه خونه چې تاسو د تل له پاره د کتاب کتلو ځای ټاکئ، نو د هغې هر څه به درته عادي ښکاري ،ذهن به مو تمرکز نه بایلي. خو که ځایونه بدلوئ هر نوی ځای ،نوي شیان لري . هم دا شیان ستاسو ذهن بوخت ساتي او مطالعې ته مو پاملرنه کمیږي .

بله ګټه یې دا ده چې ذهن او حافظه مو له هغه ځای سره داسې عادت کیږي چې د هغه ځای په لیدلو ژر ورته د مطالعې خاطر ې راګرځي او چمتو کیږي. ورسره که تاسو د مطالعې یو ټاکلی ځای ولري نو تل دي ته نه اړ کیږئ چې د لوست او لیک وسایل سره غونډ او خوندي کړئ ،بلکې هغه به پراته وي چې هم ذهن تمرکز نه بایلي او هم د وخت سپما کیږي .

۲– له ناآرام چاپیریال سره د آرامولو مبارزه مه کوئ، که راډیو غږیدله یا په یوه ډله کې ناست واست او یا نور داسې څه وو چې ستاسو ذهن یې تمرکز ته نه پریښود. د دې ستونزو د حل لاره دا نده چې چاپیریال ارام کړئ، بلکې تاسو په خپله داسې مطالعه پیل کړئ چې په همدې محیطي ناارامي لاس بري سئ او هغه ناارامي در باندي اغیزه ونکړي .لیدلي به مو وي چې ځینې کسان په هوټل، موټر او نورو ګڼه ګوڼه کې ژوره مطالعه کولای سي.

۳ کتاب کتلو لپاره داسې ځای مه خوښوئ چې هلته تر ناستې، څملاستې ته میلان زیات وي. د ساري په توګه په خورا نرم فرش کښیناستل او یا په یوه ارامه چوکۍ کې ډډه وهل ،هغه څه دي چې تاسو ته تر مطالعې د خوب او ارام خوا درنوي .

۴–ځان عادت کړئ چې په ډاډه زړه او ذهني تمرکز، مطالعه پیل کړئ. که په ذهن کې داسې کار لرئ چې د کتاب کتلو په وخت کې مو پاملرنه ورته اوړي، هغه لومړی سرته ورسوئ او بیا کتاب کتلو ته کښینئ .خو که مو ځان ورته بې غمه کړئ نه ؤ ،کتاب کتل هسې وخت تیرول دي .

۵–د مطالعې لپاره میز او ورسره د میز څراغ ښه دي خو دومره هم ضرور نه دي چې پرته له هغو دې مطالعه نه کیږي. یوازې دا ضرور ده چې مطالعه په رڼا کې وسي او د دازادې هوا موجودیت ذهني ستړیا کموي .

www.sikaraam.com

٦- که د مطالعې له پاره ځانګړی ځای نه پیدا کیږي نو بیا
دومره څه لازم دي چې ستاسو د لیک او لوست لوازم پکې
خوندي او ژر یې له یوه ځایه بل ځای ته یو وړلای سئ.
دا کار دوه ګټې لري: یو وخت سپمیږي او بل ذهني تشویش نه
پیدا کیږي.
که د ژوند سهولتونه ښه وي نو بیا د مطالعې له پاره ځانګړې
خونه، هغه هم له ګڼې ګوڼې څخه خوندي، د تازه هوا
جریان، د کوټې د تودوخې معینه درجه (د شل سانتیګراد په
خوا و شاکې) مناسبه رڼا، مناسب میز چې مخ یې د
ډیرو کتابونو ځای ولري او ترلاندې یې هم د لوازمو د ایښودلو
ځای یې ستر وي، لازم دي. خو که د ژوند ناخوالي دا سهولتونه
درته برابر ولای نسي، نو بیا له ستونزو سره ځان روږدي کړئ.
له چاپیریال سره عادت کیدل د ژوند د پایښت شرط دی. په
مطالعه کې هم باید موږ د اسانتیاوو په نه شتون کې ځان ته بهانه
ونه لټوو بلکې مطالعه وکړو او له عادي اسانتیاوو څخه ستره
ګټه تر لاسه کړو.

دوخت سپما (د مطالعې وخت)

ټه داسې کسان چې خپل ډیر او ښه وخت په غیر ضروري یا
هم بې ګټې شیانو تیروي. زموږ د خلکو په اصطلاح "ګپ شپ"
کوي، منظره کوي، د ښار او بازار چکر وهي، د یارانو مجلس ته
ځي یا هم په هغه کار لګیا وي چې هر وخت او له ده څخه پرته هم
کیږي. بده لا دا چې ډیر وخت د کور څخه د وتلو په مهال، په
هنداره کې په کتلو، د جامو په سمولو او نورو عادتونو
مصرفوي. خو څوک چې له ځان سره داسې مهال ویش ولري چې
د مطالعې کار، سَیَل او تفریح، د دوستانو او خپلوانو لیدل
پکې معلوم وي او هغه مهال ویش ته ځان اړ وبولي، نو ډیر
وخت به یې وسپمیږي.
دوخت د مراعات او سپما لپاره، که دا څو نکتې په یاد
وساتلای سي بې ګټې به نه وي.
۱- ورځني کار او لوست، مطالعې او کتاب کتلو ته ټول
ضروریات تل چمتو ولرئ که سهار وختي کار یا زده کړې ته
ځئ او یا کتاب ګورئ، د هغوی ټولول او سمبالول به مو وخت نه
نیسي.
۲- راډیو، تلویزون او سینما په خپل ژوند مه لاس بري کوئ
بلکې هغوی ټول په خپل اختیار کې ولرئ، په دې معنی چې
کوم مناسب پروګرامونه چې مو خوښ وي نو کولای سئ ترنیم
ساعت پورې یې ووینئ او بیا خپله مطالعه پیل کړئ. خو که

www.sikaraam.com

دهغه پروګرام له پاره مهال ويش ونلري ئهمدا نيم ساعته
پروګرام مودرې ساعته وخت ضائع کوي .
۳ـ اضافي خبرو ،تليفون کولو او تليفون ته په
کښيناستلو وخت مه ضايع کوئ اوس خو موبايل هسي هم
دوخت دضايع کولو هغه خطرناکه وسيله ده چي نه زوړ تري
بيغمه دي نه ځوان،نه دلمانځه قيد مني او نه دتشناب. هرځای
يي کرنګی وي.بده لا دا چي ځان دښمنه ځوانان ،په ديرش کلنۍ
کي وربانديلوبي کوي .
۴ ځان ته سوغات ورکړئ . مثلاً،له ځان سره وواياست که
مې اکتاب په دومره وخت کي وکوت، نو بيا به هغه تفريحي
کتاب ګورم ،يا به د راديو فلانی پروګرام اورم او يا به ...
۵ – دبيکاري له لنډو شيبو ګټه واخلئ .مثلاً غواړئ
کوم پروګرام واورئ .ورسره بل مصروفيت هم ولرئ،ورزش
وکړئ،نوکان واخلئ،سنت سم کړئ،جامي ترتيب او وتو کړئ
.لنډه دا چي داسي کار ورسره وکړئ چي دپروګرام د
اوريدلو مزاحم نسي.کولای سئ څو ساده کارونه په يوه وخت
کي وکړای سئ خو ګران کار له ځان سره بل نه مني.
داخبره ومنئ چي په يوه وخت کي څو کارونه کولای سئ،
ځکه انسان پنځه حواس لري،په يوه وخت کي له ټولو ګټه
اخستله کيږي . يوتن چي راډيو اوري کوي، دهغه سترګي،
لاسونه،پښي،غوږونه او ژبه په يوه وخت کي کار کولای

سي،نو له راډيو او تلويزيون سره هم داسي کار کيږي چي
وروسته دمطالعې وخت وربانديضايع نسي .
دډېر ځنګ داسي نورې شيبې هم راځي چي ورڅخه ګټه
واخستلای سئ مثلاً ،په دفترکي له بيکاري څخه، په
ښوونځی کي له خالي ساعت او يا تر درسي ساعتونو وړاندي
وخت،دډوډۍ او نورو کارونو دانتظار په وخت او دلويو لاروپه
موټرکي هم مناسبه مطالعه کيدلای سي.
۶ ورځني وخت په مناسب مهال ويش ډک کړئ،خو
کار ،ليک،لوست او تفريح ته وخت معلوم کړئ .
په دې کار سره به دمطالعې له پاره فرصت،ذهني ډاډ
او نورو کارونو ته وخت پيدا کړئ.داډيره ښه خبره ده چي چا کړي
ده:که غواړئ چي کار مو ژر خلاص سي، په هغه چايي وکړئ
چي ډير کار لري .
د ډير کار ګټه دا ده چي کوونکي يي په مهال ويش کارونه سرته
رسوي او د چا چي کار کم وي، هغه مهال ويش نلري او هغه کم
کار هم ورڅخه پاته وي .
زما د زده کړې وخت تجربه ده، کوم زده کوونکي چي به
دکورکار هم درلود ،هغه زده کوونکي به تر هغه شاګرد په
ټولګی کي وړاندي ؤ کوم چي کار به يي نه درلود . بيکاره زده
کوونکی به په دې خبري غولولۀ چي :بيا به يي ولولم او د
ډير کار ښتن زده کوونکی ،دې ارادې وړاندي کړئ چي کله
به يي د کارونو ترمنځ کم وخت هم پيدا کړ، کتاب به يي کوت .

www.sikaraam.com

نو ددې لپاره چې د مطالعې په بهانه نور کارونه او د نورو کارونو په بهانه کتاب کتل پاته نسي، غوره لاره داده چې ورځنی (۲۴ ساعته) وخت، په مهال ویش داسي وویشل سي چې: خوب، کار، مطالعه، لیدني، کتني هر څه پکي ځای سي. که مطالعې ته یو ځانګړی وخت و ټاکل سي، هغه وخت ته ذهني چمتو والی پیدا کیږي.

۷ مهال ویش په خپل نظر ترتیب کړئ. ځکه هر څوک ځانته کار لري او په خپل کار هر څوک ښه پوهیږي چې کوم راته مهم او کوم غیر مهم دی، څه وخت مطالعه کولای سم او څه وخت د ژوند نوري چاري په مخ بیولای سم.

۸ مهال ویش باید داسي ترتیب سي چې که کله مهم کار، مثلا مطالعې پاته کیږي، بیا شیبه وخت پیدا کړئ، د استراحت او تفریح له وخته دا تسه ډکه کړي. د تفریح او راديو، تلویزیون له وخت څخه ورته د پاته سوې مطالعې ګټه واخستله سي.

۹ که په مهال ویش کي مطالعې ته په یوه وار ډیر وخت ورکوئ. مثلاً وایاست چې هر ماسپښین مطالعه کوم او د ورځي له مخي ګرمي نور کارونه کوم. دا چې د ماسپښین وخت ډیر وي، ذهني ستړیا پکي پیښیږي. نو ددې ستړیا د لري کولو له پاره دوه کارونه باید وسي:

یا دا چې تر یو ساعت یا یو نیم ساعت وروسته، د تفریح له پاره لږ تر لږه لس دقیقي وخت بیل کړئ. یا دا چې د مطالعې موضوع او کتاب بدل کړئ. د موضوع بدلول ذهن ته د تفریح په څیر ارامتیا بخښي.

۱۰- د مطالعې په وخت کي د مهمو ټکو یادداښتونه واخلئ، دا کار یو ذهن ته ډاډ بخښي او بل وخت سپموي. ځکه که دوهم ځل همدې معلومات ته اړتیا پیدا کیږي، د ټول کتاب د کتلو په ځای به یوازي دا یادداښتونه وګورئ.

۱۱- د مطالعې په اراده، که د مطالعې ځای ته ورسیدلی نو ژر به مطالعه پیل کوئ، څومره چې ځنډ کوئ هغومره مو ذهن چمتو والی او تمرکز بایلي.

۱۲- وخت مهم دی، خو د وه ځایه د وخت مراعات مه ساتئ.

الف: کله چې په مړه ګېډه څه وخورئ، نو د نیم ساعت له پاره مطالعه مه کوئ، کتاب مه ګورئ او څه مه لیکئ، ځکه معده چې ډکه سي، نو وینه هغې خوا ته رامخه کړي، د بدن د نورو برخو، په ځانګړي توګه مغز ته وینه پوره نه رسیږي. بدن راحت او ارام کولو ته اړه پیدا کوي او ذهن په بشپړه توګه کتاب کتلو ته چمتو نه وي.

ب: که د خوب، ناستي او تفریح خوني او ځای ته د کښیناستلو له پاره اړ سوئ، هلته مطالعه مکوئ، ځکه هلته ذهن خواپوري وي او ذهن ته ډاډ نه پیدا کیږي. ښه لاره یې داده چې ژر هغه ځای پریږدئ او د مطالعې خوني ته لاړ سئ.

www.sikaraam.com

دعادت په بدلون کي زغم ولرئ

پوهیږئ چي تاسو په ژوند کي هدف لرئ، هدف موپيژندلی او په شعوري توګه مو غوره کړی دی. داهدف که هرڅه دی درته سپيڅلی دی. دهمدې هدف دلاسته راوړلو لپاره کتاب کتل يوه لاره بولئ. له همدې کبله دمطالعې ستونزي په ځان منئ. هدف که لوی وي او که وړوکی، انسان ته خوښ وي، خو دژوند ستر، ستر هدفونه دانسان دسينې پراخي او دستر ګو دليدلو واټن اوږدوي. مثلاً، يوتن دا هدف لري چي ترمطالعې اوليکنې وروسته، دوس له يوې ځانګي او يا يوه پړا وڅخه فارغ سي. خو بل له همدې درس اولوست څخه داهدف لري چي معلومات ترلاسه کړي. دوهم هدف تر لومړي ستر او لومړنی يکي په خپله ترلاسه کيږي.

تاسو به له مطالعې څخه حتماً يو هدف لرئ. زده کونکي، ښوونکي، ليکوالان او يا هم دټولنيزو کارونو دکومي برخي مسئوليت به لرئ. داچي مطالعه کوئ ، دمطالعې يو عادت به هم لرئ. داعادت به درته خوښ او ګټور هم وي، خو کيدلای سي دنورو تکړه خلګو دژوند ازميښتونو ځيني عادتونه غوره بللي او ښه ګټه يي ورڅخه ترلاسه کړي وي. دلته به ځيني عادتونه، ښوونه او شرطونه وليکل سي. خو کيدلای سي ستاسو په فکر برابر نه وي. ستاسو تر زغم درته ګران او درانه وبريښي خو داچي دمطالعې دا لاري ازمويل سوې دي. نو خپلول يي بې ګټي ندي. کيدلای سي، دالاري لږ ترلږه

دوخت دسپما او يا ژر دپايلي ترلاسه کولو ګټه ولري. نو لومړی څه زغم او حوصله غواړي ترڅو خپل عادت په نورو عادتونو واړوئ.

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

يو عادت خپلول يا بدلول څه کړاو لري او قرباني غواړي، هغه قرباني به کله دوخت وي او کله نوره.

په هرحال، ددې له پاره چي دمطالعې دعادت هغه برخي بدلي کړئ کومي چي دد ې ليکنې ترمطالعې وروسته درته په زړه پوري نه بريښي، نو دا ټکي په پام کي ولرئ.

۱ – دنوي عادت په خپلولو کي په کلکه اراده او ژوره غوښتنه پيل وکړئ، دهر کاردبري پيلامه دانسان اراده او ذوق دی. که دا دوه عنصره وو نو په رښتياني توګه دهغه کاردبري پيل درته رارسيدلی دی.

هڅه وکړئ ترڅو ستاسو دا ذوق او تصميم هيڅ شی مات نکړي. که مو کومه خونه دمطالعې له پاره وټاکله، خو دوستانو مزاحمت کاوو، خونه بدله کړئ. هسي نه چي دزاړه عادت په څيرييا هم ورسره کښينئ. که مو دمطالعې وخت له خورا خوندوري ميلمستيا سره برابرسو، ترې تيرسئ او...

۲ – په لومړنيو ورځو کي ترڅو چي نوی عادت دزاړه عادت په ځای خپلوئ، هيڅ استثنی مه منئ. که مو وغوښتل چي د

www.sikaraam.com

تیر وخت دخورې ورې مطالعې ځای به له نوي عادت سره سم ،دشپې له اووترنهو بجو کتاب گورم . که څوک په همد ې وخت کي مزاحمت وکړي .ورته غاړه مه ږدئ.داسي مه وایاست چنې به یار وپالم او سبا به د مطالع ې وخت دوه برابره کړم .ټاکلی وخت له مطالعې پرته په بل څه مه ډکوي .

۳ – کله چي مو وخت پیدا کړ، نو ی عادت خپل کړئ. دا خبره مه کوئ چي سږکال خو تیر سو ،دا اونۍ تیره سوه، آن دا چي نن ورځ خو تیره سوه، بیابیي گورو. نه هر څوک چ ي دفرصت او وخت په انتظار کښیناست، دخپل کار دناکامي پیلامه یي ولیدله .که دعادت دبدلولو زغم ولرئ، کیدلا ی سي ستاسو دکتاب کتلو زغم او حوصله دومره ډیره سي چي په ساعتونو ، ساعتونو مطالعه وکړئ او دستړیا احساس ونکړئ .

مرحوم صلاح الدین سلجوقي (**دتجلی خدا درافاق و انفوس لیکوال**) په یوه مرکه کي ویلي ۇ :یوه شپه مي دڅراغ رڼا ته کتاب پرانیست،ناڅاپه دڅراغ په رڼا کي بدلون راغی. ومي کتل چي دسهار درڼا څپه، دماخستن دڅراغ په رڼا راغلي وه. یعني نو موړي ټوله شپه کتاب کتلی ۇ خو ستړیایي محسوس کړي نه وه.

څرنگه چټکه مطالعه وکړو؟

په نني نړۍ کي، که انسان په هر شغل یا مقام کي وي، لوستلو اولیکلو ته اړتیا لري،زیاتي خپروني په هر کار او عملي میدان کي کیږي،که څوک همدا معلومات خپل نکړي، دخپل کار دسیالي له کاروان څخه وروسته پاته کیږي .ډ ېري خپرونې ،دوخت کمی او زیات مصروفیت انسان دي ته اړباسي څو په کم وخت کي ډیر معلومات ترلاسه کړي .

ددې هدف دترلاسه کولو لپاره، په مطالع ې او کتاب کتلو کي دوو ټکو ته باید پاملرنه وسي :

چټک لوستل او چټک مفهوم اخیستل .

کوم کسان چي کتاب کتلو ته زړه ښه کولا ی نسي، په همد ې دوو برخو کي ستونزي لري چي گړندۍ مطالعه کولاي ن سي او یا په کتاب ژرپوهیدلای نسوای .

ځیني خلک دکتاب کتلو په وخت کي دومره ورو روان وي چي په هره خبره او کلمه دریږي.دمطالع ې په وخت کي ېي شونډان حرکت کوي او په لوړغږ مطالعه کوي.خو څومره چي دا ځنډ زیاتیږي،هغومره مطلب کم اخستل کیږي .ځکه په هغه وخت کي چي په کلمه ځنډ رائحي،په هغ ې شیبه کي حافظي ته څه نه نقلیږي او دا واټن مطالب سره بیلوي،مطلب یو ځای نه اخستل کیږي.دد ې نیمگړتیا دمخنیوي لپاره باید هم گړندۍ مطالعه وسي او هم دمطلب اخستلو س ډیر سي.

www.sikaraam.com

دشخص او اطلاعاتو ترمنځ اړیکو ته مطالعه ویل کیږي .
څومره چې دا اړیکې زیاتیږي، هغومره د فکر تمرکز پیدا کیږي
او مطلب ښه اخستل کیږي. دد ې اړیکو د ټینګولو لپاره، غوره
اولنډه لاره، چټکه مطالعه ده. په چټکه مطالعه کې در ې ګټې
دي :

۱- وخت سپمیږي.

۲- حواسو تمرکز پیدا کیږي. ځکه څومره چې مطالعه
چټکه سي هغومره ذهن خپلې دندې ته متوجه کیږي.

۳- په چټکه مطالعه کې له مطالعې سره اړیکې ډېرېږي.
ځکه که څوک په کم وخت کې زیات څه ترلاسه کړي، ورسره
خوند او ذوق هم زیاتیږي.

مطالعه دا مرحلې لري:

۱- ځیني کسان په لوړ غږ مطالعه کوي، شونډان ورسره
ښوروي، غږیې یا نوراوري او یا په خپله. په هرحال یې وخت
زیات نیسي، انرژي یې ډېره مصرفیږي او ګټه کمه ترې
اخلي. دا کسان کله په کلمه دریږي، په یوه دقیقه کې تر دوه سوه
پنځوسو کلمو پوري مطالعه کولا ی سي چې دا د مطالعې ټیټه
اندازه ده.

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

۲- ځیني کسان د کتاب کتلو په وخت کې شونډان نه
ښوروي، په غږ لړلوړه مطالعه نکوي خو کله، کله دریږي
او د هري کلمې معنی او مطلب بیل، بیل ذهن ته رسوي. دا ډول
مطالعه د پردې ژبي د زده کړې لپاره ښه ده خو بل ځای بې ګټې
ده.

۳- ځیني کسان یا له ژبي او شونډانو څخه ګټه نه
اخلي، یوازې په سترګو مطالعه کوي. دا کار څه مهارت غواړي
او غوره لاره ده. څوک چې په ځنډ کتاب ګوري نو د
سترګو په مطالعه دا نیمګړتیا پوره کولای سي.

که ځیني کسان د لوړ غږ د مطالعې عادت لري او یا د مطالعې
په وخت کې په لیکو قلم یا ګوتې تیروي. دد ې عادت
د کمولو لپاره دي، د مطالعې په وخت کې تر هغه چې عادت
کیږي، ژبه د غاښونو ترمنځ نیسي، هغه د غږ مخه نیسي او که
ګوته یا قلم په لیکو راکاږي نو هڅه دي وکړي چې لاس و نه له
کتاب څخه لري وساتي، تر څو عادت سي.

ګړندۍ مطالعه څه تمرین غواړي. خو چې دا کار لومړ ی په
اسانه متنونو پیل کړي؛ ورو، ورو ګران متنونو ګوري، ډېره
ستونزه نلري. له د ې تمرین سره، سره چې شونډان او لاس په
مطالعه کې ورګډ نکړئ، دا څو ټکې هم مه هیروئ :

۱- د مطالعې په وخت کې زیار و باسئ چې په مطلب پوه سئ
او بیا د جملو تکرار ته اړ نسئ.

۲- د کلیمو په ځای په جملو دریږئ او د دې دریدلو ځنډ هم کم
کړئ. د کلمو په ځای، په جملو دریدل وخت لږ نیسي، ذهني
تمرکز ډېروي او ستړیا کموي.

www.sikaraam.com

۳- داخبره په ځان حتمي کړئ چې دشونډانو او ژبې په ځای یوازې له سترګو څخه کته واخلئ.
کله په سترګو د مطالعې اشنایي درسره پیدا سوه، بیا په لیکو د پنسیل تیرول نور هم تمرکز پیدا کوي.
دسترګو مطالعه باید تر هغه تمرین سي څو مو مطالعه په یوه دقیقه کې تر زرو کلیمو واوړي.

څوک چې په مطالعه کې زیات مهارت لري، هغوی کولای سي څو لیکې په یوه نظر وګوري، یا د کتاب مخ په عمودي ډول وګوري. یعني په لیکو له پاسه کښته سترګې وزغلوي. هغه هم د عمود، مایل او یا مات خط په څیر.

انشاء الله، نور کسان به دا پلټنه او تمرین درته ولیکي او وښیي. زه به د دې خبرې مراعات وکړم چې دلیکني میدان مي وړوکی دی.

له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل

انګیزه او غوښتنه په زده کړه کې اغیزمن عامل دی. که دا معلومه سي چې ولې مطالعه کوم او بیا مطالعې ته میلان او غوښتنه زیاته سي، نو د مطالعې پیل اسانه کیږي. په هر کار کې پیل ګران دی. که څوک مطالعه پیل کړي نو یو لړ ستونزې به خپله له منځه ځي. خو پیل باید په یوه جدیت سره وسي چې په خپله بې عزمي او سستي لاس بری سي. هر کار په پیل کې څه چمتووالی غواړي، په اصطلاح تودیدل ضروري دي. نو د کار د پیل لپاره که موږ نه اماده نه یو او ژر بیرته را څخه پاته کیږي او دوهم ځلي پیل کولو ته اړ کیږو، په هغه صورت کې چمتو کیدل یا په عامه اصطلاح تودیدل دوه ځلي وخت را څخه غواړي.

کله چې مطالعه پیل سي، بیا لږ تر لږه یو دوه ساعته مطالعه باید په جدیت سره وسي، وروسته تفریح لازمه ده. کومه مطالعه چې ډیر وخت او پر ته له تفریح څخه وي، هغه به ذهن نه اخلي، که د مطالعې وخت پر ته له تفریح څخه اوږد سي، هغه ستړیا چې پیدا کیږي د موضوع او کتاب په بدلون نه ختمیږي. خو که یې وخت لنډ او جدیت یې زیات وي، را پیدا سوي ستړیا د موضوع یا کتاب په بدلون کمیږي. نو له کتاب څخه کته ترلاسه کول داسې کیږي چې د کتلو وخت یې اوږد نه سي، تفریح وکړای سي، په همدې کم وخت کې د ذهن تمرکز وساتل سي او په بل کار د هغه تمرکز اخلال نه سي.

www.sikaraam.com

له دې خبرو سره، سره دد لپاره چې له مطالعې څخه ژر مطلب تر لاسه کړئ، دې ټکيو ته پام وکړئ :

۱- د کومې ژبې چې کتاب ګورئ، په هغې ژبه کې دلغاتونو ذخيره زياته کړئ. دد ې کار لپاره له فرهنګونو، ډکشنريو، قاموسونو دلغت له کتابونو څخه ګټه واخلئ. په دې هکله غوره کتاب هغه دى چې :

"دلغت معنى، تلفظ، سمه املا، دلغت ډول چې دکلمې کوم پاټکی دی. يعني وښيي چې اسم دی، فعل دی که حرف يا ...دی او دلغت داستعمال طرز او ځای وښيي. "

دلغاتونو ذخيره هم په خپله په ذهن کې نه ډېرېږي په ډول، ډول لارو يې خلک زده او ياد وي .

ځينې کسان د هر لغت لپاره کارت ليکي، د هغه لغت معنى، تلفظ، مترادف، متضاد او څو جملې ورسره ليکي. هغه کارت له نورو کارتونو سره د الفبا په ترتيب ږدي او کله، کله يې ګوري.

ځينې کسان ورته بيله کتابچه لري. لغات له ټول څرنګوالي سره پکې ليکي او کله، کله يې لولي.

ځيني بيا چې تر کتلو لاندې کتاب يې خپل وي تر نوي کليمې لاندې خط کاږي او هغه څو، څو ځله تکراروي .

خو ما په خپله چې کله مطالعه پيل کړه، دوه درې کتابونه به مې غوره کړل، کوم لغاتونه چې به راته نوي وو، د هغوی معنى به مې وموندله، تر هغه به مې د کتاب هغه برخه چې نوي لغاتونه پکې وو په تکرار سره کتله، تر څو به هغه نوي لغاتونه، د همهغه کتاب په جملو کې راته بلد او اشنا سول.

۲- دلغت او کليمې تر پوهيدلو وروسته، د مطلب د اخستلو لپاره په جملو پوهيدل ضروري دي.

کليمه په ليکنه کې دخښتې او جمله د يوې ټوټې حيثيت لري چې له څو خښتو ودانه سوي وي، ليکوال خپل مطلب د جملو په ترڅ کې بيانوي. د جملو مطلب او مفهوم په دوو لارو اخستلای او ورباندې پوهيدلای سوای :

الف : يا دا چې د جملو ؛ کلمې بيلې، بيلې وپيژنو، بيا ورته پيوند ورکړو او له هغه پيوند څخه د ليکوال په مطلب يا په هغه معلومات چې په هغې جمله کې يې ځای کړی وي پوه سو. دا به يادا سي وي چې لغاتونه به راته اشنا او يا دا چې دلغاتونو په کتابونو کې به يې معنى پيدا کوو.

ب : که لغاتونه هم وپيژنو خو په ښکاره د ليکوال مطلب پکې نه معلوميږي، دد ې ډول مطلب د پوهيدلو لپاره استنباط دی، څو په جملو کې پټ مطلب پيدا کړو. دې جملو ته پام وکړئ :

۱- هغه دی يو څوک راراوان دی.

۲- زما په نظر يوه خوځنده شبح ښکاري، ممکن انسان وي.

۳- ياره ماهم مار ته په لستوني کې ځای ورکړی دی.

په اوله جمله کې هيڅ ستونزه نسته. په څوک او روان پوهيږو له جملې څخه مطلب اخستلای سوای.

www.sikaraam.com

په دوهمه جمله کي لغاتونه راته ګران دي .په فرهنګ کي به دخوځنده،شبح او احتمال معناګاني پیدا کړو او بیا به له جملې څخه مطلب واخلو.

په دریمه جمله کي لغاتونه اشنا دي، خو مطلب پکي پټ دی. په اشنا کلمو پوهیږو چي، له لیکوال سره په ټولګي، دفتر یا ګاوندي کي داسي څوک او سیږي چي د ډېر سره مینه نلري، خو نیغ په نیغه یې څه ویلای نشي .هغه یي له مار سره ورته بللی او نژدیوالي یې په لستوني تعبیر کړی دی .

۳- یوه لیکنه کي د څو جملو له یوځای کیدلو څخه، یوه ټوټه (پاراګراف) جوړیږي. کله چي په کلمه او جمله وپوهیږو نو بیا باید په پاراګراف هم وپوهیږو . په پاراګراف کي ډیر وخت لومړنۍ جمله اصل مطلب ښیي او نوري جملې د هغې د تشریح او تائید لپاره راځي. لوستونکي باید د پاراګراف اصل مطلب درک کړي ،د نورو جملو په مرسته یې اثبات، تشریح او تائید و مومي او له نورو جملو سره یې اړیکي وګوري تر څو معنی او مطلب ورته بشپړ ښکاره سي.

دا جملې په غور سره وګورئ :

۱- قلم د ژبي نائب او په ځای ناست دی .

۲-قلم د ژبي په څیر حرکت کولای سي، د انسان د ذهن څرګندونه کوي،خو هله چي انسان د قلم په ژبه وپوهیږي.

۳- په هیڅ ټولنه کي د قلم اهمیت پټ نه دی.

۴- د قلم خوځیدل،انساني تاریخ جوړیدل او تمدن له یو انساني نسل څخه بل ته نقلیدل دي.

په اوله جمله کي، اصل مطلب چي د قلم اهمیت دی بیان سوی دی او په دوهمه جمله کي وضاحت ورکړل سوی دی . نوري جملې د هغې مدعا د ثبوت له پاره لیکل سوي دي.

۴- کله چي په لغت،جمله او پاراګراف پوه سو ،نو د بشپړې لیکني په مطلب پوهیدلای سو او لیکنه که د کتاب د څپرکي په څیر وي، که د مجلې یا جریدې کوم مضمون وي، خو له ټوټو (پاراګرافونو) څخه جوړه سوي ده او داټوټې، ټولې یو ډول نه وي.لومړني پاراګراف په یوه ځانګړي ډول لیکل سوي وي چي دلیکوال مقصد او هدف په ښکاره توګه معلومیږي.نور پاراګرافونه هم داسي لیکل سوي وي چي د لومړني پاراګراف د جوړښت او معنی ملګرتیا ولري. وروستني پاراګراف د پایلې پاراګراف دی او د مضمون لنډیز.په دې پاراګراف کي لیکوال خپل هدف په نورو توګو بیانوي . ځیني پاراګرافونه بیا د لیکوال د نظر بدلون ښیي چي د مضمون له یوه لوري بل لورته لوستونکي بیایي.

یوه بشپړه لیکنه هغه وخت پیژندل کیږي چي د پاراګرافونو مطلب او له یوه بل سره یې اړیکي وپیژندل سي.په پاراګرافونو کي د لیکونکي په مقصد هم پوه سو او له هغه نظر او موضوع سره یې ځانګړی احساس هم درک کړو.

www.sikaraam.com

خپله حافظه غښتلې کړئ

دحافظې نه ده په ذهن کې دمعلوماتو ثبتول او بیا یادول دي.څومره چې یوه موضوع ښه درک سي هغومره ښه په حافظه کې ثبت کیږي.

په حافظه کې دمفهوم ثبت کېدل په وخت او اشخاصو کې توپیر لري. ځینې کسان یې ژر حفظ کوي او ځینې وروسته، ځینې ټول مطلبونه ضبط کولای سي او ځینې څه برخه.

له حافظې څخه هېرېدل هم توپیر لري.ازمېښتونه ښیي چې ۶۵٪ معلومات په لومړي ساعت کې ، ۶۵٪ په ۲۴ ساعتونو کې او ۸۰٪ معلومات له زده کړې او پوهېدلو څخه وروسته تر یوې میاشتې پورې هیریږي او له حافظې څخه وزي.حافظه دنورو غړو په څېر په تمرین غښتلې کیږي او هم کمزوره کیږي.

ارامتیا،مناسب خواړه،بدني روزنه او تفریح،دجسمي او ذهني روغتیا خیال ساتل،مهال ویش درلودل او مطالعه کول،هغه څه دي چې حافظه وربانديغښتلې کیږي.

مغزي ناروغتیا

تر اندازه ډېر ذهني کار اوله حافظې څخه بې ځایه ګټه اخیستل حافظه او مغز ستړي کوي.

دمغزي روغتیا له پاره بایدو ینې ته پوره اکسیجن ورسیږي، پوره خوب او آرام وسي،له سګرټ څکولو او دځینو مُسکِنو او اراموونکو درملو نوله استعمال څخه ډډه وسي.ښه خواړه مصرف سي.که ورسیږي؛له هګۍ،ینې،غوښې، سبزیجاتو،کبانو،شیدو او مستو څخه ګټه تر لاسه سي.بدني روزنه وسي.دنومونو،شعرونو،ورځني کارونو او خپل معلومات په یادولو حافظه غښتلې کولای سئ.

حافظې ته دمعلوماتو ډسیدلو لاري،زموږ پنځه ګوني حواس دي. دهغوی دروغتیا او ورڅخه دښې ګټې اخستلو خیال ساتل په کار دي.

دا ځان ته معلوم کړئ چې په اوریدلو که په لیدلو ستاسو حافظه معلومات ښه خوندي کولائ سي.په همهغې لاره معلومات ورکړئ.دځینو خلګو حافظې داسي وي چې که خپل معلومات ولیکي حافظه یې ښه ساتلای سي.

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

www.sikaraam.com

د حافظې ارامتیا

استراحت او ارامتیا، د حافظې له پاره ضرورده. استراحت د بدن ستړیا لري کوي، عصبي او روحي فشار کموي. تر استراحت وروسته شخص بیا مطالعې ته ښه چمتو وي. په لنډه شیبه استراحت کې لوستل سوي او کتل سوي معلومات له نورو معلوماتو سره یوځای کیږي. که تر استراحت وروسته، دکمې شیبې لپاره تیره کتل سوې موضوع یوځل بیا وکتل سي، د حافظې د ساتلو ځواک زیاتیږي.

حافظه په پیل کې دیادولو او ساتلو ځواک زیاتوي خو وروسته دا قدرت بایلي. د دې قدرت د بایللو د مخنیوي له پاره باید تر څه مطالعې وروسته، یوه لنډه شیبه آرام وسي.

یو مطلب باید تر یوه ساعت زیات وخت و نه کتل سي. په دې معنی چې که یو ساعت مطالعه وسي، حافظه لا ښه هم وي خو یوه شیبه استراحت ضروردی. استراحت په دې معنی نه چې تر هر ساعت وروسته بیده سئ. بلک د مطالعې په منځ کې پنځه دقیقې بې مطالعې کښیناستل، ګرځیدل او یا موضوع بدلول، د حافظې غوره استراحت دی.

په موضوع پوهیدل د مغز کاردی، ساتل او بیا راګرځول یې د حافظې کاردی. که استراحت و نه سي، له حافظې سره ذهن هم ستړی کیږي او د حواسو تمرکز هم کمیږي.

لنډه شېبه استراحت، داګټه هم لري چې ذهن ټول سوي معلومات جذب کړي او حافظې ته یې وسپاري.

ډېرو پوهانو ګراني مسئلې په اوږده مطالعه کې حل کړي ندي، خو په استراحت کې یې حل موندلی دی.

د حواسو تمرکز او د حافظې تقویه

که په یوه موضوع کې داسې فکر کوئ چې نور افکار ستاسو ذهن اخلال نکړي، دې حالت ته د حواسو تمرکز وایي.

دا حالت په تمرین سره خپلیدلای سي. کوښښ وسي چې د مطالعې په وخت کې حواس تمرکز ولري (د حواسو تمرکز د حافظې قدرت زیاتوي) او تر څو شیبو وروسته ځنډ وکړل سي. په سوي مطالعه کې پوښتني راپورته سي، کومه موضوع چې حل سوي نه وي هغه یادداشت سي...

دې ټکیو ته پام وکړي تر څو د حواسو په تمرکز کې در سره مرسته وکړي:

۱- په ها چاپیریال کې، د حواسو تمرکز نه پیدا کیږي. نو لوملې بهرني نړۍ څخه ځان ګوښه کړئ او داسې ځای مطالعې ته غوره کړئ چې ارام وي، رڼا وي، مناسبه هوا ولري، غږ او غوږ نه وي.

۲- د مطالعې په ځای کې چې څه شی اخلال پیدا کوي هغه لري کړئ، لکه د لوبو لوازم، رادیو، تلویزیون او ...

۳- لوږه، تنده او ستړیا، د حواسو د تمرکز مخه نیسي، که وږي یا تږي یاست، څه وخورئ او وڅښئ او که ستړي یاست، مطالعه مه پیل کوئ.

۴- لږ تر لږ غوره تمرین دا دی چې په نا آرام چاپیریال کې له مطالعې سره خپل ذهن عادت کړئ. ځکه هر ځای او هر وخت نسو کولای چې مناسب او آرام محیط پیدا کړو.

www.sikaraam.com

څرنګه حافظه تقویه کړو

دیو موضوع بیا مطالعه، هغه هم تر مطالعې وروسته په څو شیبو کې، که د لنډې مطالعې په توګه وي، د حافظې له تقویې سره مرسته کوي.

په دې توګه چې نوي راغونډ شوي معلومات له تیرو سره یو ځای کوي، ربط ورکوي او حفظوي یې. که د مطالعې په وخت کې لنډ کې یادداښتونه واخستل سي دا کار هم حافظه غښتلې کوي.

فرانسس بیکن وایي: "لوست او مطالعه انسان ډکوي، خبري کول انسان چمتو کوي او لیکنه انسان دقیق او ځیرک کوي."

د حافظې د تقویې لپاره دې ټکیو ته پام کوئ:

۱- هدف ولرئ.

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

۳- د مطالعې په موضوع تمرکز ولرئ.

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

۵- ډیر مفاهیم او مطلبونه یو ځلې حافظې ته مه سپارئ. مطالب په ډیر وړو پاټکیو مه ویشئ، تر څو مطلب بې ربطه نسي.

۶- ګران مطالب په څو وړو برخو وویشئ.

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

ښه غوږ ونیسئ

د معلوماتو په راټولولو کې چې څرنګه سترګې کار کوي، هغسې غوږونه هم کار کوي.

ځیرنې ښیي چې هر عادي وګړی ۷۰٪ ورځنی وخت له نورو سره تیروي، په منځنۍ توګه د یو شخص وخت ۹٪ په لیکنه ۱۶٪ په لوستلو ۳۰٪ په خبرو کولو او ۴۵٪ په اوریدلو تیریږي.

سره له دې چې ډیر وخت په اوریدلو تیریږي خو زیات کسان سته چې دې خبرې ته په بې پروایي سره ګوري. ازمیښتونو دا هم ښودلې ده چې په دې اوریدلو کې یوازې د ۲۵٪ وخت په کچ، ګټه اخستله کیږي او د اوریدلو د شیبو ۷۵٪ وخت هسې تیریږي.

په اوریدلو کې اړتیا او موخې ډېرې دي خو هر څوک هره اړتیا او هدف خپل نه ګڼي.

رادیو ته د وخت د تیر، تفریح او اطلاعاتو د زیاتوالي له پاره غوږ نیول کیږي. د دولت د ستونزو اظهارته، د سیاسي خلګو وینا ته، د زده کړې درسونو ته او ډیپلوروونکو تبلیغاتو ته غوږ نیول کیږي. خو که هر څه ته او هر چیري غوږ نیول کیږي، دا ټکي په پام کې نیول بې ګټې نه دي:

۱- که وغواړئ چې په کومه غونډه کې د چا خبرو ته غوږ ونیسئ، نو مخته تر دې چې په هغه غونډه کې ګډون وکړئ، د وینا وال د شخصیت په هکله باید پوه سئ چې نوم، دنده او زده

www.sikaraam.com

کړي يې څه دي؟ داډول پلټنه ستاسو ذهني ډاډ زياتوي او ذهن متمرکز کيږي.

ځيني ويناوال، د خبرو موضوع مخته په اوريدونکو ويشي. په داسې صورت کې هغه ليکنه بايد په غور وکتله سي. کوم ځای او خبره چې مهمه او يا ګرانه وي، هغه معلومه کړئ او دوينا په وخت کې ورته متوجه اوسئ.

۲– تاسو که ټولګي ته ځئ، کوم کتاب ته کښينئ او يا په کوم کنفرانس او غونډه کې ګډون کوئ، کيدلای سي، د خبرو موضوع يا د ويناوال شخصيت درته غوره او مطلوب نه وي. په همدې بهانه غوږ نه نيسئ او دا بې ګټې کار ګڼئ، خوله ځان سره بايد فکر وکړئ چې ايا دلته دده له په پاره راغلی يم چې د خلګو څيړي وګورم، ويناوال به زما دوست او يار وي، د خبرو موضوع به راته خوندوره وي؟

نه دا به هيڅ نه وي او نه دې ته راغلي ياست. ستاسو دلته ناسته، يوازې ددې لپاره ده چې څه واورئ او څه زده کړئ. که مو، موخه داده بيا د ويناوال او دوينا څرنګوالی مهم نه دی. که هر څوک ويناکوي، هر څه وايي، تاسو ته بايد بې توپيره وي او هغه فلو معلوماتو د زياتوالي له پاره واورئ. داسې نده چې زده کړه او تحصيل به تل خوندور او خوشحالوونکی وي، ستونزې به ګالئ، شپې به رڼوئ او ډير څه به ورته پريږدئ. دلته هم ستاسو راتګ بايد د زده کړې په غرض وي او ټولې ستونزې وزغمئ. اصلاً ځان پلټونکی

او غوښتونکی کړئ تر څو څه ترلاسه کړئ.

۳ که تاسو کومه ليکنه ګورئ، ځنډ او چټکتيا ستاسو په اختيار کې ده. که په کومه موضوع و نه پوهيدلی، بيا ور باندې راګرځيدلای سئ. خو وينا دغسې نده. خبره چې ووته، لاړه، بيا نه راګرځي. ستاسو مخته بايد ورته پام وي. ويناوال هم انسانان دي، کم وسې به لري، ځيني به ژر، ژر؛ ځيني به ورو، ورو؛ څوک په لوړ غږ او څوک به په ټيټ غږ غږيږي. ځيني به د خبرو لړۍ منظمه ساتلای سي او ځيني بيا داوس نلري، ځيني په مثالونو، کيسو او ټوکو د خبرو لمنه پراخوي.

خو په هر حال تاسې بايد د ويناوال د خبرو او وينا رګ وپيژنئ او ورسره اوږه په اوږه لاړ سئ، ترڅو ورڅخه څه زده کړئ. د ويناوال د خبرو په ډول پوهيدل، هلته ډير ضرور دي چې څوک ورسره ډيره ناسته ولاړه لري. لکه په ټولګي کې ښوونکي او يا نوراستاذان چې په ازاده توګه کتابونه وايي.

ځيني ويناوال بيا دومره په ځنډ خبرې کوي چې د اوريدونکي پام بلې خواته کيږي، زيار وايستل سي چې له داسې خبرو څخه هم ځان پرې او لرې نکړئ.

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

۴ وينا په غونډه کې کيږي او د غونډو برخه وال يو ډول خلک نه وي. زيار وباسئ چې د نورو، خبرې، ټوخلې، د کاغذ

www.sikaraam.com

اوقلم کښېهاری تاسوله غوړنیولو ونه باسي. که بیا هم تاسو غوړنیولای نسوای، ځای بدل کړئ.

هغه کسان چې په داډول ځای او حال کې ښه غوړنسي نیولای، هغه به داسي عادت سوي وي، بې حوصلې به وي او یا به یې اراده کمزوري وي.

د حواسو د تمرکز او په ډاډ سره د غوړنیولو یو دښمن، د چا هغه عادت دی چې د خیالونو په نړۍ کې ډوبیږي.

که دا کسان په دې وپوهیږي چې د خیال په نړۍ کې ګرځي نوله دې حال څخه ځان ژغورلای سي او هغه داسي چې تل ځان ته متوجه وي، کله چې یې خیال او وهم د حواسو لاره ووهله، ژر دې په یوه منډه تر ېاترپ کړي او د واقعیت دنیا ته دې راسي. کیدلای سي په څو ځایونو کې داسي پاملرنه دانسان همیشني عادت بدل کړي.

ځیني کسان دا عادت لري چې تر ویناوال، د هغه ځیرې، جامو، دریدلو او لاس ښورولو ته زیات ګوري. دا کسان هم خپل حواس متمرکز کولای نسوای. د دې عادت د بدلون له پاره لنډه لاره دا ده چې یوازې د ویناوال ځیرې ته وکتل سي.

۵ – څوک چې په غونډه کې وینا کوي، وینا یې څو برخې لري: سریزه، متن او پایله. زیار وایستل سي چې په سریزه کې د ویناوال پیل او بیا دې ته متوجه وي چې ویناوال څرنګه خپل مطلب ته ځي، څرنګه اوریدونکي ځان ته متوجه کوي...

ځیني ویناوال، سریزه په داسي څیزونو پیل کوي چې هغه ټولو ته ښکاره وي. ځیني خو لا پیل په کومه لطیفه کوي.

دوینا دوهمه برخه، دوینا متن دی دابرخه هم ځیني په دوو پړاونو کې ښکاره کوي: یوه د موضوع مطرح کول او بل اصل مطلب یادول او ثبوت کول.

د موضوع په مطرح کولو کې باید هغه جملې درک سي، کومې چې مقدمه او دابرخه سره بیلوي. ځیني یې اظهار کوي. داسي وائي: نن زموږ دوینا موضوع ده ... زما نننۍ خبري د ... په هکله دي. باید پوه سو چې ... په دې برخه کې خپلي خبري په څو پړاوونو کې هم مطرح کولای سي، مثلاً وایي: زما د خبرو لومړنۍ برخه د ... په هکله، دوهمه برخه د ... او دریمه برخه د پایلي او نتیجې په هکله ده.

د دې برخي بل پړاو متن دی چې ویناوال خپل هدف او مطلب وایي او تشریح کوي یې. په دې برخه کې خبري ډیري نه وي، استدلال پکې ډیر وي، خو دا څو جملې د وینا روح ده او باید په غور واوریدلي سي. دا جملې او نکتې په یوه او بله پسې لړۍ لري. نو کیدلای سي اوریدونکي یې د ویناوال په ځیني جملو، سره بیلي کړي. مثلاً اوس به راسو دې ته چې ... اوس به راوګرځو. تر دې وروسته به ... او یا نوري جملې وایي چې اوریدونکو ته د مطلب ډول، ډول پاټکي معلومیږي. دا جملې باید تکیه سي، ځکه د موضوع برخې بیلوي، مطلب ښکاره کوي او بلې برخې ته سامع متوجه کیږي.

www.sikaraam.com

په دي برخه کي ويناوال هره اصلي خبره او نکته په لنډو الفاظو کي وايي، کيدلای سي د ټولو د فهم ور نه وي نو څنګيزي جملې ورسره وايي، وضاحت ورکوي او دلايل راوړي دا فرعي او څنګېزي جملې هم بايد په غور واورېدل سي.

دوينا وروستنۍ برخه پايله او نتيجه ده چي خورا لنډه وي او په ځانګړيو عباراتو پيل کيږي. مثلاً، لنډه دا چي ... نو د خبرو پايله داده... په نتيجه کي بايد ووايو....

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

د ويناوال ټوله وينا هم داسي نده چي ټوله ياده سي. اړيکي او تسلسل يي درک او مطلب يي په متن کي ځان ته معلوم کړئ. آن دا چي کومي فرعي خبري کوي هم د ياد ولو وړ ندي، يوازي د هغوی په مرسته په اصل مطلب ځان پوه کول ضرور دي. د وينا مطلب له ځان سره ساتل اصل خبره ده.

فرعي خبري هم ځيني وخت ويناوال په بيلو جملو بيلوي. مثلاً؛ په دې ترڅ کي، سربيره په دې ... او دا هم چي....

٦ کله، کله د کوم ويناوال وينا، ستاسو له عقيدې، نظر، عنعنې او قانوني اصولو سره مخالفه راځي، په داسي حال کي بايد خپل احساسات او عواطف په کنترول او اداره کي ولرئ. داسي نه چي خدای واورئ او تر داد وړاندي ورباندي بريد وکړئ يا د غوږ نيولو پاملرنه او د حواسو تمرکز وبايلئ.

په هر حال لومړي د ويناوال پيغام درک کړئ او بيا يي له خپلو افکارو سره پرتله کړئ. نژدي يي ومنئ او لري يي پريږدئ.

له کتابتون څخه ګټه واخلئ

کتابتون د انساني پوهې پيړيو، پيړيو خزانه ده. په هر کتابتون کي په زرګونو او ميليونونو ټوکه کتابونه موجود وي. تاسو لومړی بايد کتابتون له نژدې وګورئ، هلته د کتابتون له مسئول څخه نقشه تر لاسه کړئ او يا د کتابتون ځوړند نقشې وګورئ او پيدا کړي چي په دې کتابتون کي مجلې او ورځپاڼې چيري دي؟ نادرا او هغه کتابونه چي بل ځای نه پيدا کيږي چيري دي؟ کوم ډول کتابونه وړلای سئ او کوم ډول کتابونه يوازي دلته کتلای سئ؟ د کومو نقاشيو ټابلوګاني دلته موندل کيدلای سي؟ د کومو خطي کتابونو مايکروفيلمونه دلته سته. په دې هم ځان پوه کړئ چي د کتاب ورکولو او اخستلو طريقې يې څه ډول دي او ...

دکتابونو ترتيب او تنظيم

دا چي په يوه کتابتون کي په ميليونونو کتابونه موجود دي. د دې لپاره چي هر کتاب په اساني سره تر لاسه سي، نو د منظم ايښودلو له پاره يي يو نظام په کار دی.

په نړۍ کي دوه سيستمونه رواج لري: يو د ديوي لسيز سستم (Dewey Decimal system) او بل د کانګرس د کتابتون سستم (Library of congress).

www.sikaraam.com

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

۱-عمومي آثار: دایرة المعارفونه،دلاربښوونې کتابونه او فرهنگونه،خطي نسخي. ۰۰۰-۹۹

۲-فلسفه :روح پیژندنه ،اخلاق،منطق،میتافزیک،سِحر، د انسان رفتار (کړه ،وړه) ۱۰۰ -۱۹۹

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

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

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

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

۷-عملي علوم او فنون :کرهنه ،هوا پیژندل،صنعتي،طبي او نور علوم... ۶۰۰ - ۶۹۹

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

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

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

داهره برخه بیا په لسو ،لسو برخو ویشل کیږي.مثلاً ،د ۵۰۰ شمیري برخه چي علوم دي بیا داسي ویشله کیږي :

۵۰۰- ۵۰۹: خالص علوم.

۵۱۰ -۵۱۹: ریاضیات.

۵۲۰-۵۲۹: ستوري پیژندنه.

۵۳۰-۵۳۹: فزیک.

۵۴۰-۵۴۹: کیمیا .

۵۵۰-۵۵۹: ځمکه پیژندنه.

۵۶۰-۵۶۹: فوسیل پیژندنه.

۵۷۰- ۵۷۹: ژوند پیژندنه.

۵۸۰-۵۸۹: نبات پیژندنه.

۵۹۰-۵۹۹: حیوان پیژندنه.

دپورتني ویش هره برخه بیا په لسو ،لسو برخو ویشله کیږي.دساري په توگه ۵۱۰ بیا داسي ویشل سوي ده:

۵۱۱- حساب

۵۱۲- الجبر.

۵۱۳- هندسه.

۵۱۴- مثلثات.

۵۱۵- ترسیمي هندسه.

۵۱۶- تحلیلي هندسه.

www.sikaraam.com

۵۱۷- جامعه او فاضله حساب.

۵۱۸- تصویري هندسه.

۵۱۹- احتمالات.

داویش بیاهم په لسو برخو ویشل کیږي خو داځل په (/) نښه بیلیږي. د ساري په توګه: ۵۱۱ شمیره چې د حساب برخه ده، د حساب په اړوند څانګو داسي ویشل کیږي:

د حسابي سیستم مربوط کتابونه ۵۱۱/۱ .

د حساب اصلي عملیې ۵۱۱/۲.

د لومړنیو عددونو اړوند بحثونه ۵۱۱/۳

او داسي نور تر ۵۱۱/۹ .

د دې نظام تر څنګ چې نړیوال سیستم دی، د کتابتون بل نظام د کنګرې کتابتون نظام دی چې په هغه کې هم په زرګونو کتابونه په منظمه توګه خوندي کیدلای سي.

د دې نظام توپیر د دیوي له نظام سره دا دی چې د کتابونو عمومي ویش، د شمیرې په ځای په حروفو سره بیلیږي.

مثلاً په دې نظام کې عمومیات په A او کرهڼه، د ځارویو روزنه او ښکار په S ښودل کیږي .

دا خو ؤ هغه نظامونه په کوموچي په کتابتونونو کې کتابونه ورباندې داسي اینښودل کیږي چې بیلول او پیدا کول یې اسانه دي.

خو داچې د کتلو او ورلو له پاره کتاب څرنګه پیدا کړئ. نو بیا هر کتاب ته یوه پاڼه لیکل کیږي، چې په هغې کې د کتاب ټولي ځانګړتیاوې لیکل سوي وي.

دا پاڼې یا کارتونه درې ډوله ترتیبیږي:

۱- هغه چې د لیکوال په نوم وي.

۲- هغه چې د کتاب د عنوان په نوم وي.

۳- هغه چې د کتاب د موضوع په نوم لیکل سوي وي.

کتابتونونه همدا درې ډوله پاڼې لري او څوک کولای سي، په دې لارو کتاب پیدا کړي.

که چا ته د مؤلف نوم، د کتاب نوم او یا د کتاب موضوع معلومه وي، کیدلای سي ژر یې پیدا کړي. دا پاڼې په یوه الماري کې داسي ایښې وي چې هغه واړه روکونه لري او د حروفو په ترتیب پکې ایښودل سوي وي. شکلونه وګورئ.

۲۹۷/۲	ریان - عبدالله ګل	/۱۳۳هـ ش
L758		
	اسلامي علمي نهضت	د عبدالله ګل ریان لیکنه
کویته	یونائتید پریس	۱۳۷۷
/۸ مخونه	مصور	۱۸ سانتي متره

۱-د مسلمانانو علمي خدمت. ۲-مشهور مؤلفین. ۳-کتابتونونه

LB2830/5-L55 (کنګره) 297/2 ۵۲-۱/۱۲۳

www.sikaraam.com

۲۹۷/۲ اسلامي علمي نهضت
L758 ریان – عبدالله ګل /۱۳۳هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله ګل ریان لیکنه
کویته یونائتید پریس ۱۳۷۷
/۸ مخونه مصور 18سانتي متره
۱-دمسلمانانو علمي خدمت.۲-مشهور مؤلفین.۳-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۵۲-۱/۱۲۳
(دکنګر . کتابتون)

۲۹۷/۲ مشهور مؤلفین
L758 ریان – عبدالله ګل /۱۳۳هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله ګل ریان لیکنه
کویته یونائتید پریس ۱۳۷۷
/۸ مخونه مصور 18سانتي متره
۱-دمسلمانانو علمي خدمت.۲-مشهور مؤلفین. ۳-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۵۲-۱/۱۲۳
(دکنګر . کتابتون)

په هرروک کي چي پاڼي اینبودل سوي دي،دهرحرف لپاره بیاهم په دننه کي نبناني لري. لکه (۲) شکل .

اوس پام وکړي دلومړي کارد(پاڼکي)تشریح ته :

ریان –عبدالله ګل:دمؤلف نوم دی چي لومړی تخلص او بیا نوم لیکل کیږي.

۱۳۳۰مؤلف دزیږیدلو نیټه ښیي، که مړ سوی وي نو ورسره هغه هم لیکي.

اسلامي علمي نهضت :دکتاب نوم دی.

عبدالله ګل ریان:دمؤلف نوم ښیي چي تر تخلص وړاند ې لیکل کیږي .که لیکو لان دوه وي دبل لیکوال نوم هم دلته ورسره لیکل کیږي.

کویته :دخپرید لو ځای .

یونائتید پریس :دخپرونکي موسسي (یاشخص) نوم لیکل کیږي.

۱۳۷۷ : دخپرید لو کال ښیي.

۸۰ مخونه : دکتاب مخونه ښیي.

مصور : که کتاب تصویرونه لري، نو مصور لیکل کیږي.

18سانتي متره: دکتاب اوږدوالی ښیي.

دمسلمانانو علمي خدمت،مشهور مؤلفین،کتابتونونه اونورعنوانونه دي،چي کیدلا ی سي دکتابتون مسئول ته یي ورکړو.

LB283/5 – L55 دادکنګرې دکتابتون دنظام نمره ښیي.

۲۹۷/۲ د دېوي دنظام نمره ښیي.

۵۲ – ۱۰۱۲۳دکتابتون دمسئولینو ځانګړي نمره ښیي چي دکتابتون په فني چارو پوري اړه لري.

دکارت په پاسنۍ ښي لورته ګوښي ۲/۲۹۷ ، L758هغه نومره ده چي په کتابتون کي دکتاب دقیق ځای ښیي.

نور دواړه کارتونه هم ورته پاڼي دي.خویوازي په دوهم کي دکتاب عنوان او په دریم کي دکتاب یوه موضوع لومړي لیکل سوي ده.

www.sikaraam.com

داچي هرکتاب د ږوله پاڼي په کتابتون کي لري ځکه نوکه په پاڼه دکتاب نوم، دمؤلف نوم یا دکتاب موضوع معلومه وي.کتاب په کتابتون کي موندلای سوای.پورتني کارت هسي نمونه ده.

له دي پاڼوسره،سره په الماریو او روکونو کي نوري پاڼي هم دلاربښوونې له پاره ایښي وي دساري په توګه:

غزنی وګورئ غزنین

دا پاڼه ښیي چي غزني په دوو املاوو لیکل کیږي خو په دي کتابتون کي یي املا (غزنی) ده.

مولو. شمس الله وګورئ: کمالزاده

دا پاڼه ښیي چي مولف دوه نومونه لري او ملته یي په دوهم نوم کتاب قید دی.

اسلا(اوهم وګورئ: مذهبونه،مسجدونه تصوفي فرقي او

دا پاڼه دا ښیي چي له یوي عادي موضوع څخه تاسو ځيني خاصي او دقیقي موضوع ته بیایي.

دداسي پاڼو دلاښه پوهیدلوله پاره داټکي هم په پام کي ولرئ.

۱دکتاب په نوم یا موضوع کي هغه خورا ځانګړي کلمه غوره کړئ او بیا یي دموندلو هڅه وکړي .مثلاً؛که وغواړئ چي د(څرنګه مطالعه وکړو.) کتاب پیدا کړئ نو مطالعه غوره کړئ او د "م" پاڼه پیدا کړئ.

۲-دتعریف حروف لکه دانګلیسي a,an,the په نظر کي مه نیسئ.

۳-دمؤلف په نوم پاڼه کي تل تخلص لومړی لیکل کیږي نو په نوم پسي نه بلکي په تخلص پسي وګرځئ.

۴-که دیوه مؤلف څو نور اثار هم وي.دهغه کارتونه هم له پیدا سوي پاڼي سره ایښودل کیږي.

۵-دکلیمو املا لکه څرنګه چي تلفظ کیږي، هغسي لیکل کیږي لکه عیسی دعیسا په املا او اسحق د اسحاق په املاء موندل کیږي.

٦-عددونه او ارقام تل په حروفو لیکل کیږي. (۱۰۰۰مسئلي)د "ز" تر حرف لاندي موندل کیږي.

۷-که دعنوان په پاڼه کي لومړی دیوه کسب،امتیاز او یا بله کلمه راغلي وي،په هغه نوم موندل کیږي.لکه **مولوي کمالزاده**.په "**م**" او **غازي احمدشاه** د "**غ**" په حرف پیدا کیږي.

۸-دمؤلف په پاڼه کي القاب او نوم په نظر کي نه نیول کیږي .مثلاً مولوي شمس الله "کمالزاده" د**ک** په حرف پیدا کیږي چي دتخلص لومړی حرف یي دی.

۹-که په یوه موضوع کي څو کتابونه لیکل سوي وي. دبیلوالي له پاره یي دمؤلف دتخلص دوه توري هم ورسره لیکي چي،داکارت دلیکوال دنښې کارت بلل کیږي.

www.sikaraam.com

په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهرته نه ورل کیږي

د اهغه کتابونه دي چې دریفرنس او مرجع په توګه استعمالیږي د تحقیق او پلټنې له پاره غوره ذخیره دي او د دایرة المعارف ،اطلس، کلنۍ، فهرست او بیوګرافي په بڼه لیکل سوي کتابونه دي.

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

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

د امریکا دایرة المعارف په ۳۰ ټوکونو کې ده چې وروستنی ټوک یې فهرست دی .

دبریتانیا دایرة المعارف په ۲۴ ټوکونو کې ده چې څلورویشتم ټوک یې فهرست دی .

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

دا دایرة المعارف ډیر استعمالیږي .

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

په نړۍ کې لومړۍ دایرة المعارف په ۷۰م کال رومي پلني Pliny ولیکله، په مسلمانانو کې ابن ندیم د الفهرست په نوم دایرة المعارف ته ورته کتاب ولیکه او په افغانستان کې په ۱۳۲۰ هش کال د دایرة المعارف کار پیل سو چې بیا په پښتو او دري چاپ سو .پښتو اوه او دري په شپږ جلده کې ؤ .

پښتو لومړي جلد په ۱۳۲۹ او وروستنی په ۱۳۵۵ هش کال چاپ سو . ټول ۶۱۵۰ مخونه وو .

اطلس د اهغه کتابونه دي چې د هیوادونو او ښارونو ،نقشې او د ځمکې د مخ د اوبو او هوا په هکله نقشې او معلومات لري .د غرونو او سیندونو او ځایونو د سم تلفظ لارښوونې لري او هریو په نقشو کې ښیي.

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

په افغانستان کې د اطلاعات او کلتور د وزارت په همت کلنۍ خپریدلې چې اساس یې په ۱۳۱۱ هش کال اینبودل سوی ؤ .

فهرست: له فهرستونو کولای سې چې د یوې ځانګړې موضوع په هکله د کتابونو نومونه و مومۍ، کومې مقالې چې په مجلو او ورځپاڼو کې خپریږي، په فهرست کې یې نومونه راځي. ځیني فهرستونه د ټولو چاپ سویو کتابونو نومونه لري ، خو ځیني نور بیا په ځانګړیو څانګو کې رالنډ سوي دي.

په پښتو ژبه د فهرست نمونه، د ښاغلي حبیب الله رفیع د "پښتو پانګه" کتاب کیدلای سي .چې په پښتو ژبه خپاره سوي

www.sikaraam.com

کتابونه یې پکښې د فهرست په توګه داسې یاد کړي دي چې د کتاب څرنګوالی هم پکې ښکاره دی. مایې دوه ټوکه لیدلي چې ټول یې ۱۳۲۸ پښتو کتابونه پکې معرفي کړي دي.

بیوګرافي: دا شخاصو د ژوند په هکله لیکل سوي کتابونه دي چې نموني یې:

1- Dictionary of American Biography.

2-Who is who in America.

لومړی کتاب د امریکایي نومیالو په هکله کوم چې مړه سوي دي معلومات لري او دوهم هغه امریکایي نومیالي معرفي کوي څوک چې تر لیکلو ژوندي وو.

په پښتو کې په دې هکله کار سوی خو خوراکم، ځینو دیوه هیواد خلګ معرفي کړي او ځینو دیو ې سیمي. نموني یې او سني لیکوالان، مجاهد لیکوالان، وینه په قلم کې او غوره یې د افغانستان نومیالي دي.

خپل معلومات په لومه کې بندکړئ

(وایي: علم ښکار دی او لیکنه یې لومه.)

رښتیا هم که بشري علوم په لیکنه کې نه وای بند سوي، ګوره د دې علومو پایله به څه وه.

موږ هم چې کله مطالعه کوو، دزده کړې په ټولګي کې څه لولو، کومې وینا ته غوږ نیسو. که دا معلومات راسره قید نکړو، یاد دا ښتیې نه اخلو، نو د وخت په تیریدلو به هر څه را څخه هیر وي، خو هله معلومات نه هیریږي، بلکې ډیریږي چې موږ دوینا، تدریس او لیکنې شغل ولرو.

که تاسو د تحقیق او لیکنې له پاره مطالعه کوئ، یا یوازې د معلوماتو ټولول مو د مطالعې موخه وي، نو د خپلې مطالعې یاددا ښت و اخلئ. که نور مطالب نه لیکئ، دومره خو ضروري ده چې تر مطالعې لاندې د کتاب مشخصات و لیکې: مثلاً، د لیکوال نوم، د کتاب نوم، د کتاب موضوع، د خپرونکې نوم، د خپرولو ځای او نیټه.

دا یادښتونه ځینې کسان په کتابچو کې اخلي او ځینې په پاڼکو (کارتونو) کې.

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

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

www.sikaraam.com

که مطالعه د هغه وخت د لیکنې له پاره نه وي او لنډیز یې ولیکلې هم ګټه یې داده چې بیا به د هغه کتاب لوستلو ته اړتیا نه وي. موازي هغه لنډ کې یاد داښت کې دلاسې د محتویاتو اساسي ټکي ذهن ته راولي.

که په کوم کنفرانس غونډه کې داوریدونکي په څیر ګډون کوئ، هلته هم دوینا اساسي ټکي ولیکئ. په لیکنه کې اساسي ټکي او ورسره تائیدي هغه جملې واخلئ چې اصلي موضوع روښانه کوي. که په کوم ټولګي کې د زده کړې له پاره ناست یاست، د درس لنډیز واخلئ، ترڅو:

ن په ښه پوهیدلو او ذهن ته د سپارولو په برخه کې درسره مرسته وکړي.

ن که کله، کله دا یادداښتونه وګورئ، د هغه درس محتویات ټول ستاسو ذهن ته راځي او د ازموینې لپاره په چمتو والي کې درسره مرسته کوي.

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

ن د هغه لوست اساسي ټکي درته ښکاره کوي.

*یادداښت اخستل ستاسو د حواسو په تمرکز کې مرسته کوي.

ن یادښتونه اخستل د لوست تکرار او یو ډول بیا لوستل هم دي.

خو دا یادښت باید په داسې څنډ نه وي چې د ښوونکي یا ویناکوونکي نور مطالب او وینا وي د رڅخه تیرې او پاته سي.

په یادښت اخستلو کې خبرې او جملې لیکل هم ضرور ندي بلکې په دوه ډوله، لنډ یادښتونه باید واخستل سي:

یادا چې په چټکه لیکنه یادداښت واخستل سي. ددې کار له پاره باید په مخففاتو ځان پوه کړئ او یا له خپله ځانه مخففات وټاکي او تل له هغو څخه کار واخلئ. په دې ډول یادداښت کې له همدې مخففاتو یا لنډکیو لغاتونو، له لومړنیو حروفو او د ریاضي له نښو څخه ګټه واخلئ او یا په لنډه لیکنه یادداښت واخلئ یا په دې ډول لیکنه کې لومړی باید لوست په مفهوم پوه سئ او بیا په خپلو لغاتونو او لهجه هغه په لنډ ډول ولیکئ.

په ټولګي کې د یادداښتونو د اخستلو له پاره داټکي په یاد ولرئ

۱- تر درې ړاندې چې ټولګي ته لاړ سي، یادداښت اخستلو ته ځان چمتو کړئ. هغه په دې ډول چې د هغې ورځې درس مخته ولولئ. ترڅو د ښوونکي د لوست په وخت کې په لوست پوهیدل او یادداښت اخستل درته اسانه سي.

۲- د یادداښتونو په پاڼو کې څنډه او لمنه څه سپینه پریږدئ ترڅو د سمولو او زیاتولو په وخت کې ځای درته پاته وي.

۳- دا خبرې ولیکئ:

الف: د لوست په پیل او پای کې مهمې خبرې.

ب په کومو خبرو چې ښوونکی ټینګار کوي یا یې بیا، بیا لولي.

www.sikaraam.com

ج: هره خبره چي ښوونکی په توره تخته ليکي.

۴- دښوونکي خبري په لنډو عبارتونو کي لنډي کړئ او په خپله ژبه يي وليکئ. دا کار هله کيدلای سي چي تا سو دلوست په مطلب پوه سوي ياست.

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

٦- له لنډکيو محففاتو ګټه واخلي. مثلاً؛ دساري په توګه (سا، توګه) معلومات (مع) سربيره په دي (+) پرته له دي (-) برابر، مساوي (=) لوی او واړه (> <) وګورئ (وګ) او نور.

په هرحال يادد ښت واخلئ خو يادد ښلت اخستل مو بايد په غوږ نيولو او مطالعه کولو کي د ذهن تمرکز ته زيان ونه رسوي.

والسلام.

۸- سرطان- ۱۳۷۷هش

کندهار

دوهمه برخه:

څرنګه امتحان ورکړو؟

www.sikaraam.com

لړلیک

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

بسم الله الرحمن الرحيم

سریزه

ازموینه او امتحان که دژوند په هر ډګرکي وي، یوه ستونزمنه خبره ده، انسان ورته په فکر کي وي، دا فکګول په څو ډوله کیدلای سي:

لومړی :دهغو کسانو فکر دی چي دکار او کال په جریان کي یي دازموینې لپاره هیڅ کړي نه وي. هغوی تر ازموینې وړاندې شپه، په دې فکر تیروي چي که یوه خارق العاده پیښه وسي او دا ازموینه وځنډیږي. داکسان دخپل امتحان دځنډ په هیله دنورو تباهي غواړي. هغوی په خپل خیال کي د ورانۍ او تخریب یوه نړۍ جوړوي. وایي که سبا زلزله وسي، باد او باران راسي، په ښار کي مظاهرې وسي، ترڅو مدرسه بنده سي یا لږ تر لږه ښوونکي ناروغ او ددې مضمون ازموینه پاته سي. داهسي چرتونه دي او ډیر کم احتمال لري چي ازموینه دې وځنډیږي. خو که ازموینه وځنډیږي، دا کسان بیا هم د ازموینې لپاره هیڅ نلري. داکسان هغه ډله ده چي په لس - دوولس کاله کي یي آن دا چي دیوه لیک دلیکلو ځواک پیدا کړی نه وي. همدا کسان نه دبریالیتوب په خوند پوهیږي او نه دپاته کیدلو نوم دځان له پاره بد ګڼي. هغوی هسي کلونه تیرکړي دي او باید دزده کړې په ډګرکي معیار ونه ګڼل سي.

www.sikaraam.com

دوهمه ډله هغه کسان دي چې مدرسې ته خو تللي او د
ښوونکي لوست ته کښيناستلي وي.د ټولګي خورې ورې
خبري يې د خوب اوخيال په نړۍ کې ګرځي،راګرځي خو د
ازموينې له پاره کوم ځانګړې چمتوالې نلري.يوازې د ازموينې
په شپه، د ازموينې لپاره کتاب ګوري.کيدلاى سي داکسان په
ازموينه کې منځنې نمري واخلي.ځکه، ديوه مضمون لپاره چې
څه په ذهن کې لري او يوه شپه مطالعه وکړي نو د برياليتوب
برخه تر لاسه کولاى سي.

دريمه ډله هغه کسان دي چې دزده کړې په کلنۍ موده کې
يې د ازموينې له پاره څه کړي وي په پروګرام سره يې لوستونه
لوستي وي.د ازموينې په شپو ورځو کې هم مطالعه
کوي،خو دا مطالعه ديوې شپې مطالعه نه وي. بلکې د نورو
شپو په څير ورته د مطالعې عادي شپه وي. هغوى په همدې
شپه ،تير اخستل سوي ياد ښتونه ګوري، کتابونه د عنوانونو
په کتلو بيا په حافظه کې راګرځوي.له ځان سره احتمالي
پوښتني جوړوي اوځوابوي،په ډاډه زړه د ازموينې شپېبو ته ځان
ورنژدې کوي.داکسان دامتحان په شپه نه په خوب کې تغير
راولي او نه په پروګرام کې.هغوى د نورو شپو ورځو په
څير ،دلوست تر څنګ بهرني کارونه کوي،مجلې ګوري،تفريح
کوي او ازموينه وربانديې هيڅ اغيزه نلري. داکسان په ژوند کې
بريالي خلک دي.که په ټولګي کې لوست وايي ،لوړني کسان
وي.که دمسابقو له پاره کومه لوبه کوي دکال زيار او کوښښ

او دهمدې شپې او ورځې ډاډه ورته داسې برى او په برخه کوي
چې آن ديوه هيواد ويار ګرځيدلاى او ګټلاى سي.

تاسو هم که زده کوونکي ياست،که په کومه لوبه کې
دمسابقې او مقابلې له پاره ګډون کوئ له همدې دريو ډلو
څخه وتلي نه ياست.که خدا نکړه ،هغه کسان ياست چې
دازموينې دځنډ په هيله يا باد او باران غواړي او يا دښوونکي
بيماري ته خوشحاله ياست.له همدې ورځې اراده وکړئ چې
نور به په د ډلو کې هغه ډله ستاسو وي چې امتحان ورته
عادي لوست ښکاري او په ټولګي او ملګرو کې ويا ړلي
يوازې تاسې ياست.زه په همدې هيله همدا بحث پيل
کوم.خداى تعالى دې وکړي چې زما دا ليکنه له تاسو سره څه
مرسته وکړي.

www.sikaraam.com

زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟

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

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

۲- د لوست او زده کړې کتابونه هر یو د بیل بیل علم او فن په هکله لیکل سوي وي. کومه خاطره، لطیفه او د ذهن د خوشحالي له پاره ډیر څه نه لري نو خوند پکې نه وي دا هم په ذهن بار د ر نوي. خو د مدرسې او ښوونځي د پروګرام کتابونه بیا یوه ښېګڼه هم لري. هغه دا چې دا کتابونه هر یو په یوه موضوع کې لیکل سوي وي. که د لومړنیو ورځو د نابلدتیا ستونزه وګاللسي. د کال په جریان کې له دې کبله اسانتیا پیښیږي چې، لوستونه سره ورته والی لري. د لوست کړي یو تر بله ډیر توپیر نه لري.

د مدرسې او ښوونځي لوست په ذهن اجباري بڼه لري. ځکه د ازادې مطالعې په څیر څوک کتاب په خپله خوښه نه سي غوره کولای. نو دا لازمه ده چې د مطالعې وخت او څرنګوالی هم څه نا څه په جبري ډول ترتیب او غوره سي. که په ازاده مطالعه کې یو ساعت وخت بس وي، د همدا سې لوستونو له پاره د مطالعې وخت زیات ضرور دی. په تجربه سره ویلای سو ای چې، د هر مضمون لپاره چې څومره وخت د مدرسې او ښوونځي په پروګرام کې ورکړل سوی وي د هغه دوه برابره وخت باید هم هغه مضمون مطالعې ته ورکړل سي تر څو تکرار سي په یاد سي او تمرین او پوښتنې پکې حل سي. د مدرسې او ښوونځي زده کړې تر څنګ که په کور کې مطالعه کیږي، نو په ټولګي کې راغونډ سوي معلومات په ذهن کې ښه خوندي کیږي. کورنۍ مطالعه تکرار او تمرین دی سربیره په دې چې د ټولګي لوست ښه ورباندې زده کیږي، علمي مهارت ورباندې زیاتیږي او په کور کې تر ښوونځي وخت هم زیات وي. نو کیدلای سي تیر لوست و لوستل سي، ولیکل سي، تکرار سي او یاد سي.

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

www.sikaraam.com

د مدرسې او ټولګي ستونزې په خپله حل کړئ

هر زده کوونکی که هغه تکړه دی که ناتکړه. په مدرسه او ټولګي کې څه ستونزې ورته پیدا کیږي. کله دا ستونزې د ښوونکي او ټولګي له لوري وي، کله لوستونه ګران وي او کله هم زده کوونکی په خپله ستونزې پیدا کوي. که ستونزې هر ډول وي که د هر چا له لوري پیدا کیږي په حل لاره یې دا نده چې ښوونځی پریښودل سي. ګران مضمون هیر سي او یا د ستونزو پیدا کوونکي، ښوونکي درس ته حاضر نسي. نوري لاري سته چې له دې ستونزو سره مقابله وسي او زده کوونکی په خپله مقابله او زغم همدا ستونزې حل کړي. دلته به د ځینو ستونزو ډولونو او د حل لارو ته یې اشاره وسي.

۱- کیدلای سي: ستاسو د ښوونکو په منځ کي کوم یو داسي هم وي چې یا علمي کفایت ونلري، د پوهیدلو ځواک یې کم وي په وړه خبره عصبي کیږي، د پوښتنې داوریدلو ځواک نلري، تر لوست دوخت په ضایع کولو خوښ وي یا نوري ستونزې ولري. له داسي ستونزو سره مقابله دا نده چې یا ټولګي ورته پریږدئ او تیللسو هم بې کفایتي و ښیاست او له هغه سره په شخړه پیدا کول خپل اعصاب کمزوري او ذهني تمرکز وبایلي. غوره لاره ورسره روغه او جوړه ده. که کله، کله د هغه په کړو، وړو ناارامه کیدلاست، خپل پام بل لور ته اړو ئ که بیا هم هغه ښوونکي بې ځایه تاسو په قهر کولی. زیار وباسئ څو خپل حالت په اختیار کي ولری ګله چې د هغه عصبي وضعیت نور مال سي او یا تر ټولګي بهر ورسره خبري کوئ بیا هم خپل ځان کنترول کړئ. ځکه له غوره ښوونکي سره مخامخ نه یاست.

یوه لاره دا هم ده چې د استونزه د هغه ښوونکي په واسطه حل کړئ کوم چې تاسو ته دروند او محترم وي.

که ستاسو هدف دا نه وي چې دد ښوونکي عادت ته بدلون ورکړئ او یا کولای نسئ چې په خپلو کړو، وړو د همداسي ښوونکي عادت واړوئ. بیا ځان مه قرباني کوئ. د ډیرو ګلانو تر څنګ کله، کله اغزي هم په لاس کي واخلئ.

کیدلای سي د ښوونکي ده رویه ستاسو د بد چلند زیږنده وي، تاسو به درس نه زده کوئ ګورنی، وظیفه به سرته نه رسوئ، په ټولګي کي به مزاحمت کوئ او...

په دې صورت کي ځان ملامت وګڼئ او په عادت کي مو بدلون راولئ.

۲ ګران لوستونه: کله زده کوونکو ته له دې کبله ستونزه پیدا کیږي چې د ټولګي کتاب او لوست ورته ګران او سخت وي داسي ستونزې ته خو نژدې او آسانه حل دادی چې هغه کتاب هیر کړئ په مهال ویش کي د هغه کتاب او مضمون وخت او ځای بل مضمون ته ورکړئ څو دا کار ستاسو په وس کي نه دی. ځکه هغه یو معیاري مضمون دی او د درس په پروګرام کي منل سوی دی. نو غوره لاره یې داده څو د هغه مضمون په زده کولو کي زیات وخت تیر کړئ کله مضمون اسانه وي خو زده

www.sikaraam.com

کوونکي هغه پرده کښي .همدا پرده ګڼل همهغه مضمون سختوي. داسي چي زده کوونکی وايي :
زه به په راتلونکي کي يو اديب يم، نو يوازي د ژبو مضمونونه بايد ولولم. مثلثات او الجبرهيڅ په درد نه خوري.يا ووايي:
زه به يو انجنيريم،نو ادبيات راته اضافي مضامين دي.
په داسي احساس او اټکل يو ډول مضمونونه پرده ي فرضوي او فرض هغه مضمونونه ورته ګرانوي. خوکيدلای سي ستاسو اراده بدله سي که هغه هم نه وي نو دژوند په کارونو کي خو هم مضمون ضرور دی نوله ګران او ناخوښه مضمون څخه تيښته د ستونزي د حل لاره نده بلکي بايد :
ن ګران لوستونه لومړی وکتل يي.داسانه لوست وخت ورته وسپمولی سئ.
ن د ګرانو لوستونو په هکله له نوروانډيوالانو يا لويانو مرسته وغوښتل سي.
ن د همدي مضمونونو دلوست په وخت کي غايب نسئ.
ټولګي ته تر تللو وړاندي ، ددي مضمونونو نوی لوست وګورئ او هغه ټکي او ځايونه چي پکي ګران وي ،لومړی حل اوبيانورلوست زده کړئ.
۳-د زده کوونکي ستونزه :کله ،کله شاګرد په خپله ستونزه پيدا کوي.د ساري په توګه :
تل ټولګي ته ناوخته رسيږي.يوازي دا نه چي لوست تر ي تيريږي بلکي په ستړي ساه په ورسيدلي درس هم نه پوهيږي،کمښت بايد په خپله پوره کړي او په خپل وخت حاضرسي.
دروسونه ،نه زده کوي،هره ورځ کورني وظيفه ورڅخه پاته وي.داسي شاګرد ته هرو ، مرو د ښوونکي له لوري ستونزي پيدا کيږي.ښوونکی که هرڅومره حليم او دزغم ښښتن انسان وي خو تريو ،دوه ځله زيات نه هغه بي حوصلي کوي او زده کوونکي ته ستونزه پيدا کوي. دا ستونزه هم بايد شاګرد په خپله حل کړي.د لوست په زده کړه بايد د ښوونکي باور پيدا کړي او هغه ته داسي بهانه په لاس ورنکړي چي بي ځايه اوبيا په ځا ی سره عصبي سي.
نپه ازموينه کي کمي نمري اخستل بله ستونزه ده چي شاګرد ته له خپله ځانه پيدا کيږي.په کمو نمرو اخستلو خپل اعصاب هم خرابوي او معلمتيي هم له ګونځو ډکه تنده نيولي وي .له د ي ستونزي څخه د خلاصون په غرض د ازموينې پاڼه يا څيري يا سوځوي او يا يې پټوي. خو دا يي لاره نده .له پاڼې څخه بايد ګټه واخلي او خپله تيروتنه پکي ووينې او ووايي :ولي مي دا پاڼه بده او د کتلو وړ نده. تيروتنه جبران کړي.همدا پاڼه ورته دعبرت پاڼه سي. بيا وخت بيکاره تير نکړي.خپله اراده درس ويلو ته کلکه کړي. ترڅو بيا ورته بده پاڼه په کيڼ لاس ورنکړل سي.

له ټولګي څخه ګټه ترلاسه کړئ

۱- د ټولګي ټولو درسونو ته حاضريږئ، که په ټولګي کي کم معلومات ترلاسه کړئ او څه تکرار وکړئ.دا تهغه ډيره ښه ده

www.sikaraam.com

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

۲-د ټولګۍ له شرايطو سره ځان روږدي او عادت کړئ.
د ښوونځي لوستونه يو ډول نه وي،کله تشريح او کله تکرار
وي.کله ازموينه،تيسټ او ناڅاپي پوښتني وي.کله د
لابراتوار کار وي او کله په ټولګۍ کي درسي مقابله او مسابقه
وي.تاسو داسي ځان عادت کړئ چي هر کار ته جوړ ياست .که
لابراتوار خوښوي اوله تشريح څخه مو ورته کيږي يا يو
مضمون خوند در کوي او بل درباندي درنيږي،نو دا عادت
ورک کړئ هر مضمون او هر پروګرام د ښوونځي د معيار جز
دی او لوستل يي لازم دي.

۳- په ټولګۍ کي پوښتني کوئ،هره موضوع چي تاسو ته
حل نده ،هغه نورو ته هم ګرانه ده خو هغوی هم د سوال کولو زړه
نه کوي.که په درسي موضوع کي کوچنۍ تيروتنه او اشتباه
درته پيدا کيږي، هغه وپوښتئ که په موضوع پوه ياست
دلاروښانه کيدلو لپاره مثال وغواړئ.

۴- که په ټولګۍ کي د نورو زده کوونکو په وړاندي، د درس
د تشريح او يا پوښتلو ځواک نلرئ او د نورو ترمخ بي زړه
کيږي،نو کوشش وکړئ څو د ټولګۍ په لومړني صف کي
کښيني او د نورو شاګردانو سترګي درته مخامخ نسي.

۵-په ټولګۍ کي د شوخو زده کوونکو لورته پاملرنه
مکوئ.زيار وباسئ څو ستاسو ناوړه حرکات بي پروا زده
کوونکو ته د نورو بي پروايي،زړورتيا ورنکړي،ښه غور
ونيسئ.

۶-د کوم مضمون لوست ته چي ورځئ، هغه کتاب وړاندي
لاوګورئ،د نوي لوست کي ګران ځايونه ځان ته معلوم کړئ
څو د ښوونکي د تشريح په مهال ،هغه ځايونو ته پاملرنه وکړئ او
وړاندي پوهيږئ.د هر درس تمرين ګورئ څو د تشريح په
وخت کي د هغه په ځواب پوه سئ.

۷-د ښوونکي د خبرو پيل او پای او هغو خبرو ته پام ولرئ
کومي چي پا په تاکيد سره وايي او يا يي تکرار کوي ،کومي
جملي چي په تخته ليکي هغوی ته ځير اوسئ.

ښوونکی معمولاً مهمي جملي داسي پيل کوي:

(لومړی... دوهم....دريم.)

"يوه مهمه نکته دا ده چي ..."

"او په ياد ولرئ چي ..."

"اصل خبره دا ده چي ..."

"او په دي علت چي ..."

ښوونکی د تائيد لپاره په دي توروتکيه کوي :
(د ساري په توګه) (د مثال په ډول) (سربيره په دي) (د دي په
عکس...) (همدا رنګه ...).

او په پای کي وايي :په لنډه توګه ...په پای کي ...
په نتيجه کي ... داسي نتيجه اخلو چي ....

www.sikaraam.com

۸- که د درس په جریان کې کومه پوښتنه درته پیدا کیږي. یادداښت یې واخلئ او د لوست په پای کې دهغې په هکله له ښوونکي څخه معلومات وغواړئ.

۹- د لوست په پای کې لنډ کې یادداښتونه واخلئ.

۱۰- که کله په ټولګي کې حاضر نه وئ د بل ملګري دهغې ورځې یادداښتونه وګورئ.

۱۱- که د لابراتوار خونې ته لاړئ کومه تجربه چې درته درکړل سوي د هیوازي په هم هغې پلګیا اوسئ. د نورو زده کوونکو تجربې او د لابراتوار لوازم که ګوري څو بیا په خپل لوست او تجربه پوهیدلای نسئ.

۱۲- کوم درسونه چې نوي زده کوئ. بهرني استعمال ورته ورکړئ له ځان سره مثالونه ورته ومومئ او پوښتني پکې ولټوئ.

۱۳- د ټولګي لوست تر تفریح اخوا وړاندي په ذهن کې دروګرځوئ چې بیا ژر نه هیریږي.

۱۴- نقشو، جدولونو او ګرافونو ته زیاته پاملرنه کوئ.

۱۵- په هر لوست کې چې ځانګړي، فني اړیا نور توري وي، لومړی دهغوی په معنی ځان پوه کړئ بیا د لوست تشریح او بشپړولو ته غوږ نیسئ ساري په توګه: سمبول، ولانس، چارج، اتوم، الکترون، مرکب، مالیکول، مدار، اتومي نمبر، اتومي وزن، کثافت، مخصوصه وزن، راډیکل، ایون، انعکاس، انکسار، ارتجاعیت، تراکم، توان، کار، انرژي، حرکت، سرعت، اهتزاز، امپلتیود، پریود، ولتیج، هادي، عایق، مقاومت، جریان، محراق، پرتاب، جذر، پولینوم، توان ساین، تانجانت، سیکینټ، عصبه، ذوی الفروض، ذوی الارحام، میت، متروکه، اخیافي، علاتي، اعیاني، مخرج، نصاب، خُمس، غنیمت، غزوه، سریه، مرفوع، مرسل، متواتر، مشهور، راجح، مرجوح، حاده، منفرجه، قایمه، تماثُل، مفروض، مطلوب، مستوي، مرتسم، حجره، نسج، غړی، سیستم، میزبان، پرازیت، فقاریه او نور اصطلاحات په لوست کې راځي. په هغوی ځان داسي وپوهوي چې په خپلو عباراتو یې روان وو ایا ست او نور هم

وړاندې پوه کړای سئ.

۱۶- په ټولګي کې ځانې له لوست څخه وتلي خبري مه کوئ او نه همداسي موضوع یادوئ. زیار وباسئ، همداسي خبري تر ټولګي بهر ختمي کړي. داسي خبري ستاسو پام هم بل لور ته اړوي او نورو ته هم فکری ګډوډي پیدا کوي.

ازموینه ولي اخستله کیږي؟

ازموینه د زده کړې جز دی او د دې لپاره اخستله کیږي، څو ښوونکي وپوهیږي چې زده کوونکو تر کومي کچې نوي لوستونه زده کړي دي. ځیني د دې له پاره منظم امتحانونه اخلي تر څو زده کوونکي دې ته اړ کړي چې ټل خپل لوست ولولي، ویې ګوري، تکرار او یاد یې کړي.

www.sikaraam.com

ازموینه له یوه لوري دلوړ یاو ټیټې سویې دزده کوونکو ترمنځ دتوپیر اوامتیاز معلومولو او دهغوی ترمنځ دقضاوت ښه وسیله ده او بل لوري همدا ازموینه ده چې زده کوونکي ښې مطالعې او کتاب کتلو ته اړباسي.

ازمیښت ښودلي ده چې که ښوونکي پرته له خبرتیا له زده کوونکوڅخه ازموینه واخلي، زده کوونکي په منظمه توګه ورځنۍ مطالعه کوي.

ازموینه ترلوست او زده کړې وروسته هم اهمیت لري. په مسلکي چاروکي ترازموینې وروسته هرځای دنده او شغل موندل کیږي.په ټولنیزو چاروکي دژوند هره معامله او مسئله یوډول ازموینې ته اړتیالري.

په ازموینه کي دګډون چمتووالی

۱– ځیني زده کوونکي ازموینې ته په منفي نظر ګوري. هغه یوا جباري، اضافي او دځان له خوښي پرته یو بار ګڼي. دا فکر باید ورک او ازموینې ته دیوه ګټور شي په توګه وکتل يي. ازموینه هغه وخت یوه ستونزه ده چې هغې ته په بد نظر وکتل سي. ازموینې ته لومړنۍ تیاري همدا ده چې بد بیني ورته ونلري هغه دځان په ګټه وګڼي او دخپلو نیمګړتیاوو د معلومولو معیار يې ومني. په دې توګه به ازموینه درته خوښه او اسانه وبریښي او پکي دګډون لپاره به په ځان باور او ویسا ولري.

۲– دازموینې لپاره تیاري نیوله لوست له پیل څخه باید پیل سي که ورځني لوستونه او دندي په ښه توګه زده نسي، همدا ورځني او لږ،لږ درسونه یو ځای کیږي او د ازموینې شپو ورځو ته نژدي دزده کوونکي له ځواک څخه زیاتیږي.

ازموینې ته دچمتو کید لو لپاره ،دلوست او مطالعې مهال ویش درلودل ټولګی ته په منظم ډول تلل،د یادداښتونو اخستل او هغه بیا ،بیاکتل غوره لاره ده. ورسره که دټولګ ی له ملګرو سره درسونه یو ځای وګورئ، مباحثي پکي وکړئ او دتیرو ازموینو پاڼي بیا وګورئ، دا هم ګټورکار دی.دنورو ازموینو دپاڼو کتل تاسو ته دقت پیداکوي، په خپلو بي پروایو پوهیږي، دهمدې ټولګي په کومه کي چي اوس په لوست لګیا یاست، دازموینو پاڼي هم تنظر تیري کړئ ،دا دسوالونو په هکله یونوی فکر درسره پیداکوي.

۳– له ښوونکي څخه وپوښتئ چي په کومو موضوعګانو او مطلبونو کي ازموینه اخلي.

۴– له ښوونکي څخه وپوښتئ چي څه ډول امتحان اخلي.

۵– ترازموینې یو ه،دوې اونۍ وړاندي ،د ښوونکی پوښتنو ، اشارو او په ځینو مطلبونو تاکید ته غور وکړئ. ډیر اټکل دا کیدلای سي چي ښوونکی په همدې پوښتنو تاسي د امتحان څرنګوالی ته متوجه کړي.

۶– دازموینې له پاره پروګرام او مهال ویش ولر ئ.نالوستي لوستونه ولو لئ ګراني مسئلي حل کړ ئ تر ازموینې دوه

www.sikaraam.com

ورځي وړاندي تاسو بايد ټول درسونه د ازموينې له پاره کتلي وي. تر ازموينې يوه ورځ وړاندي لږ ونډ مضمون په هکله فرضي پوښتني او ځوابونه تيار کړئ تر ازموينې وړاندي شپه ارامه تيره کړئ خوب پوره کړئ او دازموينې په ورځ يوازي فهرست او عنوانونه وګورئ. ازموينې ته په خپل وخت ځان ورسوئ. زيار وباسئ څو دازموينې په ورځ ناسوب نسئ. څومره چي له "صفر" څخه ځان لري کولای سئ، لري سئ. دښوونکي ستر دښمن دشاګرد په پارچه کي "**صفر**" دی.

دګزاو ميدان وخت

ميدان خو ازموينه ده او ګز هم له ازموينې سره ستاسو اړيکي ، هغې ته په ښه نظر کتل او ستاسو چمتو والی دی. ددې له پاره چي په دي کچ، ميچ کي کم رانسئ، نو دازموينې په شيبو کي دا ټکي مراعات کړئ:

۱ – دازموينې تر وخت لږ تر لږه پنځه دقيقي وړاندي خپل ځای ته ځان ورسوئ. له يوه لوري به دناوخته رسيدلو له تلوسي تو ب څخه ژغورلي ياست له بل لوري به دښوونکي لارښوونې نه درڅخه تيريږي. کله خولا داسي هم وي چي ناوخته راغلي شاګرد ته دازموينې اجازه هم نه ورکوله کيږي.

۲ – ټول لوازم قلم، پنسل، پنسل پاک، که ورته اړتيا وي زيات کاغذ، که ضروروي حساب ماشين له ځان سره ولرئ داسي بې پروا زده کوونکي ليدل سوي دي چي دازموينې په ډګې په قلم پسي ګرځي او په دې عمل سره هم خپل وخت ضايع کوي او هم دنورو فکري تمرکز بايلي.

۳ – په خپل ځای ارام کښينئ، که دازموينې ستونزو درته فکري ستونزه پيدا کوله. يو، دوې دقيقي فکر وکړئ او اوږده ساه واخلئ، بيا په کار پيل وکړئ، دا ستونزه مو ختميږي.

دکانکور په ازموينه کي چي، پوښتني چاپ سوي وي. که څه ستونزه پکي لرئ لاس پورته کړئ او مسئول شخص ته چي دازموينې خونه کي ګرځي، راګرځي خپله ستونزه په ګوته کړئ.

۴ – دازموينې ژبنۍ او ليکلي لارښوونې په غور سره واورئ او وې ګورئ.

۵ – دځوابونو تر پيل وړاندې، په دې خبره ځان پوه کړئ چي سوالونه ټول حل غواړي که څيني.

٦ – دپوښتنو په ځواب ځان پوه کړئ چي ايا دځواب خو اوشا کرښه کښل کيږي؟ کوم توری په نښه کيږي؟ خالي ځايونه ډکيږي؟ څه تشريح غواړي؟ کوم مطلب معلومول دي او که...

۷ – ازموينې ته مهال ويش ولرئ داسي چي پوښتني ولولئ، هر سوال ته څو دقيقي وخت لري دنمرو په تناسب يادا اساني او سختي په اټکل سوالونه ځواب کړئ.

۸ – دپوښتنو شميري په خورا احتياط ګورئ او دځوابونو شميري يې په غور سره ليکئ که په يوه شميره کي سوال او ځواب سره واوړي، تيرو بيرسي، ځوابونه به تر پايه غلط وي.

www.sikaraam.com

٩- په چټکي او احتیاط سره کار کوئ.

١٠- که د ازموينې وخت ډير وي، يو هيوه شيبه لاس له کار څخه اخلئ، تر څو مو استراحت او آرام کړی وي.

١١- سوالونه ټول وګورئ، ګرانې او اسانې پوښتني ځان ته معلومي کړئ، که د ټولو ځوابونو نمري يو شان وي، نو لومړي اسانه پوښتني ځواب کړئ.

١٢- ګرانه پوښتنه دوه، دري ځله وګورئ څو يې په مطلب او غوښتنه پوه سئ.

١٣- تر حل وروسته خپلي پاڼي وګورئ کوم سوالونه چي مو بې ځوابه پرې ايښي وي، هغوی ځواب کړئ.

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

١۵- که د پوښتنې په ځواب نه پوهيدلئ او په اټکل مو ځواب ورکړی وٍ، لومړنی غوراوی غوره دی.

د ازموينې ډولونه

ازموينه ډير ډولونه لري. کيدلای سي د ښوونکي او د ازموينې د سمبالوونکو په شمير د ازموينې ډولونه وي خو په عمومي ډول ازموينه په دوه ډول ده:

تشريحي (انشايي)، لنډه (ټيستي).

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

په تشريحي ازموينه کي موخه يوازي دا نده چي ستاسو د يادولو ځواک وازمويل سي بلکي تاسو په دي هم ازمويل کيږئ چي د خپلو معلوماتو تشريح او تحليل څرنګه کولای سوای او څه ډول دا زده کړه استعمالولای سئ. دا ځوابه له ښه معلوميدلای سي چي زده کوونکی د پوښتني په موضوع ښه پوهيدلی او په خپلو تورو او لهجه يي بيان کړای سي. په داسي ازموينکي دا هم غوښتل کيږي چي شاګرد خپل افکار څرنګه په ښکاره او منطقي ډول څرګندولای سي.

دا ډول ازموينه په دې ډول تورو ځانګړي کيږي.

واضح يي کړئ، تشريح يي کړئ، تعريف يي کړئ، پرتله (مقايسه) يي کړئ او ...

د ساري په توګه :

١- د مطالعې لپاره ورچاپيريال تعريف کړئ؟

www.sikaraam.com

۲-دزده کړې په کار کي دبریالیتوب درېښتېز عوامل تشریح کړئ؟

دداسي ازموینې ځواب لپاره دلیکوالي له لارښوونو څخه باید ګټه واخستله سي هغه داسي چي، زده کوونکي سوال ولولي، ځان ورباندي پوه کړي دځواب ټول جزیات د پاڼي په یوه څنډه ولیکي بیا یي وړاندي وروسته کړي. په همدې جزیاتو کي اصل خبره وموومي، دهغې لپاره سریزه پیل او په نورو برخو کي یې تشریح او تائید ولیکي. مثالونه، متلونه اونکتې پکي راوړئ. په هر پاراګراف کي یوه خبره مطرح کړئ اوپه پای کي دپایلې په ډول څه ولیکئ.

۲- لنډه (ټیستي) ازموینه: په دې ډول ازموینه کي، لیکنه کمه وي ځوابونه په یوه توري ورکول کیږي چي هغه په خالي ځای کي لیکي. یا یوه ځانګړي نښه دځواب په ځای ایښودل کیږي او یا دځوابونو په پاڼه کي تر ټولو غوره ځواب په نښه کیږي.

لنډه ازموینه څلور ډوله اخستل کیدلای سي.

الف: متناوب یا د "سم" او "ناسم" ازموینه: په دې ډول ازموینه کي ځوابونه دوه متضاد حالته لري او په (سم، ناسم) (صحیح، غلط) (رښتیا، دروغ) (مثبت، منفي) او یا (هو، نه) ځوابیږي. دساري په توګه:

( ) دخوب په بستره کي ښه مطالعه کیږي.

که ستاسو په نظر دې پوښتنې ځواب سم وي نوله لارښوونې سره سم په قوس کي د س (سم)، ص (صحیح)، ر (رښتیا)، یا هو، توری او یا د + (مثبت) علامه ولیکئ.

که داخبره غلطه وي نوبیله لارښوونې سره سم، د ن (ناسم) غ (غلط)، د (دروغ) یا د (نه) توری او یا د - (منفي) نښه ولیکئ.

داچي زما په نظر داخبره سمه نده نو په لیندکیو کي لیکم. (-) او یا یي کوم معادل توری (ن، غ، د، نه) لیکم.

ب- دغوراوي ازموینه: داازموینه هم د "سم" او "ناسم" په څیر ځواب لري خو دڅو ځوابونواحتمال پکي وي. زده کوونکي به هغه ځواب غوره کوي چي خورا وړ او مناسب وي.

تر مختني ازموینې داډیره پاملرنه غواړي. ځکه، ځوابونه سره ورته والی لري. دساري په توګه:

۱- دمطالعې دکوټې دتودوخې مناسبه درجه دفارنهایټ ( ) درجي ده.

الف: (۸۰)   ب: (۷۵)   ج: (۶۸)   د: (۵۰).

داچي دمطالعې لپاره دخونې دتودخې مناسبه درجه ۶۸ ده نو زده کوونکي باید په قوس کي (ج) ولیکي.

۲- داسلام په لاره کي لومړنی شهید ( ) دی.

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

ج – یاسر (رضی الله عنه)   د – حارث ابن ابي هاله (رضی الله عنه)

www.sikaraam.com

داچي د اسلام په لارکي لومړنی شهيد حارث (رض) دی نو په
قوس کي د "د "توری ليکل کيږي.

ج - بشپړه کيدونکي (تکميلي) ازموينه: په دي ډول ازموينه کي
غوښتل کيږي څو ديو عبارت يا پاراګراف خالي ځايونه ډک
سي کله په ځوابونو کي لغات يا شميري ورکولي کيږي او سم
ځواب تري غواړي او کله هيڅ هم نه وي. د ساري په توګه:

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

دا عبارت به داسي بشپړ کړو:

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

۲- د معاصر افغانستان جوړونکی (   ) دی.

داچي دا شخص احمد شاه بابا دی نو په لينډکيو کي به
ليکو: (احمد شاه بابا) او جمله به بشپړه سي.

د- اړونده (نسبتي) ازموينه: دا دې ډول ازموينې ساده بڼه داده
چي په دوو عمودي (ولاړو) ليکو کي دو ځايه سره ورته او
اړونمطلبونه خو بي ترتيبه او تيرو بير ليکي. د زده کوونکي
دنده داده څو د دوهم کالم د مطلب سم توری د لومړي کالم
د مطلب څنګ ته وليکي.

کله يو کالم د مخترعانو نومونه وي او بل کالم د اختراعاتو.
کله په يوه کي پيښي او په بل کي ځايونه او نيټي ليکل سوي
وي. کله هم په يوه کالم کي کتابونه او په بل کي يي ليکوالان
ليکلي وي او ...

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

(   ) د احد جګړه .... ۱- دهجرت پنځم کال
(   ) د فجار جګړه............ ۲- دهجرت دوهم کال
(   ) د بدر جګړه............. ۳- دهجرت اتم کال
(   ) د مکې سوبه . ... ۴- ترهجرات وړاندي
۵- تر بعثت وړاندي
۶- دهجرت دريم کال

دلته پوښتني څلور او ځوابونه شپږ دي.

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

۵- معياري (دکانکور) ازموينه: دا د ازموينې يو ځانګړی ډول
دی چي په لنډه او ټيسټي ډول اخستله کيږي خو له معمولي
او د ټولګيو له ازموينو سره دوه توپيره لري:

لومړی دا چي تجربه سوي وي، کار ورباندې سوی وي.
د تکامل او بشپړتيا ډير پړاوونه يي وهلي وي.

دوهم دا چي د پوښتنو او ځوابونو ډګيي خورا پراخ وي.
وينچي د پوهنتون د کانکور ازموينه په ټول هيواد کي يو ډول
اخستلکيږي. د لسم، يوولسم او دوولسم ټولګيو په
مضمونونو کي يي پوښتني جوړيږي. په داسي ازموينه کي

www.sikaraam.com

دزده کـوونکي دزده کـړې او معلومـاتو ترڅنـګ دزده کوونکـو ځیرکتیا، شخصیت، غوښتني او هیلي هم ازمویل کیږي.
دکانکور په ازموینه کي دپوښتنو او ځوابونو پاڼې سره بیلي وړ ونمـري هـم پـه ماشـین ورکـول کیږي. نوځکـه پکـي زیاتـه پاملرنـه پـه کـار ده او شـاګرد باید تـولي لاربنـوونې پـه پـام کـي ولري. تاسو داپوښتني وګورئ او دحل ډول ته یې ځیر سئ:
دپوښتنو پاڼه:
۱- کابل یو ( ) دی.
۱-۱: ښار
۱-۲: هیواد
۱-۳: غر
۱-۴: جزیره.
۲- ډیر عرب ( ) دي.
۲-۱: عیسویان
۲-۲: یهودیان
۲-۳: مسلمانان
۲-۴: بودایان
۳- پلار تر زوی ( ) وي.
۳-۱: هوښیار
۳-۲: شتمن
۳-۳: ځواکمن
۳-۴: مشر
۴- ورځ او شپه ( ) څخه پیدا کیږي.

۴-۱: دځمکي په خوا او شا دسپوږمۍ له حرکت.
۴-۲: دلمر په خوا او شا دځمکې له حرکت.
۴-۳: په خپل محور دځمکې له حرکت.
۴-۴: دځمکې په خوا او شا دلمر له حرکت.
۵- که د دوو قلمونو بیه (۲۰اف) وي په (۱۰۰) افغانیو ( ) قلمونه اخستلای سو.
۵-۲۰:۱ قلمونه
۵-۱۰:۲ قلمونه
۵-۱۵:۳ قلمونه
۵-۵:۴ قلمونه
داخو دپوښتنومونې وي، اوس پـه بیلـه پاڼـه کـې یـې ځوابونـه وګورئ چې دسم ځواب له پاره دوي موازي کرښې توري سوي دي.

۱- = ▬= = =
۲- = = = ▬
۳- = = = ▬=
۴- = = = ▬
۵- = = ▬ =

نورنو، تل په ازموینو کي بریالیو سئ، خو ګورئ چې دځوابونو په پاڼو کي مو دخپل نوم لیکل هیر نسي. والسلام
۱۴۱۹/۱۲/۱۷هـق - ۱۳۷۸/۱/۱٦هـش. دوشنبه ۸:۴۵ سهار، کندهار

www.sikaraam.com

زه ، زما په قلم

دا زما دهغه ناچاپ کتاب نوم دی چې دوه برخې لري ، په یوه کې زما دژوند لوړې او ژورې په بله کې دهغه چا دژوند حالات دي چې، کوم علمي ،جهادي ، فرهنګي او یا سیاسي شخصیت لري او زما ورسره لیدل کتل سوي دي. زه مې دخپل ژوند دحالاتو لنډېز له همدې کتاب څخه دلته لیکم:

زه دغزني ولایت، دقره باغ ولسوالۍ په محمد نعیم کلا کې دنیا ته راغلی یم. دتذکرې په حساب مې عمر د(۹ساله ۴۱)په اټکل دی .

په ۱۳۴۰هـ ش کال ښوونځۍ ته شامل سوم او په هم هغه کال مې پلار وفات سو.

په ۱۳۴۵هـ ش کال،دسطان ابراهیم له ښوونځۍ څخه اول نمره فارغ سوم او دسلطان محمود لیسې ته لاړم. له هغې لیسې په لومړنۍ دوره کي په لومړۍ نمره په ۱۳۵۱هـ ش کال فارغ سوم. دهغه کال دکانکور په ازموینه کې دخپل ولایت دټولو لیسو په شاګردانو کې په لوړه نمره بریالی سوم او دخپل لومړي انتخاب سره سم ، دکابل پوهنتون دانجنیري پوهنځۍ ته شامل سوم . خو درې کاله وروسته مې دناخوالو له امله دلوست لړۍ غوڅه سوه. ددې زده کړو ترڅنګ مې ضروري دیني زده کړې هم کولي.

په ۵۷-۱۳۵۸هـ ش کلونو کي دکمونستانو په دوره کې دوه ځلي دهغوی له لوري بندي کړای سوم.

له ۱۳۵۹ تر ۱۳۷۱هـ ش کال پورې دهجرت په نړۍ کې هستوګن وم. هلته مي له ماموریته تر ریاسته په جهادي دفترونو کې کار وکړ.

په ۱۳۷۱ کال دمجاهدینو له بریالي کاروان سره کابل ته لاړم . دمهاجرینو دعودت په وزارت او د سرې میاشتې په ټولنه کي مي درئیس په توګه دنده درلوده.

په کابل کې دخپل منځي جګړو په مهال مي دنده پرېښوده او په ۷۳-۱۳۷۴ھ کلونو کې د نورالمدارس په مدرسه کي دښوونکي په توګه پاته سوم.

د ۱۳۷۴ کال په پای کې مي دطالبانو له اسلا مي تحریک سره قلمي مرسته پیل کړه او د اسلامي امارت په دوره کي مي دکندهار پوهنتون ، د کابل دطب انستیتیوت او دبهرنیو چارو په وزارت کې درئیس په توګه دنده اجرا کړې ده.

کله چې امریکایانو افغانستان اشغال کړ، ما بیا په خپل کور او کلي کي ترهستوګنې ، هجرت ته ترجیح ورکړه.

په ۱۳۵۹ھ کال مي لومړنی مضمون او لومړنۍ رساله (شمۀ از شکنجه هاي مشهود درمحابس افغانستان) چاپ سول .تر اوسه مي په ۳۴ ډول، ډول خپرونو کي په سلګونو مضمونونه خپاره سوي دي او تر دیرش ټوکه لیکل سوي او یا ژباړل سوي کتابونه مي دچاپ شرف لري . پنځلس ټوکه کتابونه مي هم چا پته تیار دي .دکرامت مجلې،ریان ویبپاڼې،سواد فرهنګي ټولنې او الحکیم تعلیمي مرکز دتاسیس او امتیاز ویاړ لرم.

په لیکنه کې پښتو او دري ژبې راته بې توپیره دي .له عربي ،اردو او انګلیسي ژبو څخه په ژباړه لاس بری یم.

ذلک من فضل الله .

والسلام.

- ریان-

Rayyan261@yahoo.com

www.sikaraam.com

ماخذونه

خوږو لوستونکو ! په دي ليکنه کې مي له ماخذونو څخه ګټه اخستې وه،هغه ماخذونه مي دکندهار پوهنتون او دکندهار داطلاعات اوکلتور د رياستونو له اړوندوکتابتونونو څخه ترلاسه کړي وو ،خو اوس هجرت ورڅخه لري کړی يم،له همدي امله يي نومونه په بشپړه توګه ليکلای نسم.

په دي هم افسوس کوم چي دڅرنګه ليکنه وکړو ؟ اوڅرنګه وينا وکړو ؟ په برخوکي يوه ،يوه برخه متن نيمګړی دی اوهغوی هم په همدي ستونزه پوره کولاي نسم.

خو داعرض کول غواړم چي په دي بحثونوکي زما خپله ځانګړ ي تجربه هم اغېزمنه ده ځکه :

۱ –زه دليسي په دوره کښي دخپلي ښوونځی لومړی شاګرد وم او د ۱۳۵۱کال دپوهنتون دکانکور په ازموينه کي په خپل ولايت کي ترټولوپه لوړه نمره بريالی سوم .

۲ – تر اوسه مي (45)کتابونه ليکلي يا ژباړلي دي چي ترديرش ټوکه يي زيات دچاپ په پسول ښکلې سوي هم دي .

۳ – په ۳۴جريدو او مجلوکي مي له ۱۳۵۹کال راهيسي په سلګونو مضمونونو دخپريدلو شرف حاصل کړی دی .

۴ – په کنفرانسونو او سيمينارونو کي مي دويناوال په صفت ګډون کړی دی .

داهرڅه بشپړه مطالعه غواړي او ماته الله جل جلاله دمطالعي حوصله راکړي ده ،نو هرو ،مروبه دمطالعې ،ليکنې،وينا او ازموينې تجربه لرم . دلته مي هم په ليکنه کي ورڅخه ګټه اخستي ده. ځکه هم په دې سره وايم چي دابحثونه مي په يوځل کتلو ارزي او که ګټه تري واخلئ ،هغه خو مي ددي زيار هدف دي .

والسلام

ريان

www.sikaraam.com