

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حافظه

حافظه / دانسان مهم ذهني خُواک او توانا يي ده همد ا
حافظه ده چي انسان له حيوانه بيلوي په زياترو هغو
تصميمونو کي چي موربي نيسو حافظه اغيزمنه ونډه او
رول لري حافظه هم په روانپوهنه او او هم په بيولوژي
کي دزياتوخيرونو سبب گر خيدلي ده
د حافظي تعريف

حافظه يعني ؛ کود (رمز) اښودل د خيره کول او
داطلاعاتو او معلوماتو بيا موندل (بياپه يا ډول) کود
يښودل يا (رمز اړول) يعني داطلاعاتو شکل ته تغيير
ورکول په دي ډول چي په حافظه کي د طبقه بندي
ورتيا لرلي سته د اطلاعاتو او معلوماتو په چاپيريال کي
(د حافظي څخه دباندې) د فزيکي او کيمياوي محرکاتو
په بڼه زموږ حواس تحريکوي او دکود يارمز (نښي) په
بڼه زموږ په حافظه کي خاي نيسي
موضوع دښه روښانتيا لپاره تايپ
د فيتي (کست) نوار (پته) په نظر کي نيسو که چيري

دڦیتی پټه (نوار) ته هر څومره په ځیر سره وکتل سی
حروف او کلمات به ور باندی و نه لیدل سی مگر که
چیری دهغه فیته ټایپ ته ورواچو و د کلماتو د ویونکی
اواز به واورو همدارنگه که دانسان مغز ته په نیغه
(مستقیمه) توگه وکتل سی په هغه کی به کلمات
انځورونه هندسی شکلونه او دالجبر معادلات و نه لیدل
سی نو نوموړو بیلگوته په مغز کی ځای نیسی باید
دیوی زیاتی مودی لپاره و کولای سو هغوی وساتو دغه
مرحلی ته ذخیره کول وایی د اصلاحاتو د ذخیره
کولو لپاره باید هغوی په تکرار کړو که چیری اصلا
عات تکرار نه سی نو له منځه ځی فرض کړی دخپل
استاد د تلیفون شیمره داخل یو ټولگیوال څخه واخلی
یعنی ۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱ که چیری داشیمره و نه لیکي
یایی تکرار نه کړینو تاسی نه سی کولای چی نوموړی
شمیری ته زنگه ووهی ځکه چی ستاسو له ذهنه به
ووځی او ذخیره به نه سی

د حافظی د تشکیل دریمه مرحله بیا

موندل دی بیا موندل یعنی د اصلاحاتو د ځای ټاکل او
پوهی ته دهغوی چمتو کول او احضارول د بیگی په ډول
څه وخت چی ستاسو څخه پوښتنه کیری چی دهوش

دضریب فرمول څه ډول دی یادبغه د هوش درجه یا څو
ده باید وکولای سئ ددی ډول اصلاعاتو ځای او محل
په مغز کی پیدا کړی د ذهن د پوهې سطحی ته یی
ورکړی که یو مطلب ساده وی او په کافی اند از تکرار
سی دهغی بیاموندل بیا په یا ډول به ډیر اسانه وی لکه
نوم تخلص ډپلار دنده دخویندو او ورونو شمیر او
داسی نور مگر دهغه اطلاعاتو کچه چي غواړی په یاد
یی کړی (بیاومومی) ډیر او پیچلی وی نوپه یا ډول به
یی داسی ساده او اسانه نه وی د بیلگی په توگه هڅه
وکړئ چی د تقویت کونکو بیلا بیل ډولونه په یاد کړئ
(هغه موضوع چي په نهم څپرکی کی مو وویل)
دوخت له نظر دحا فظی ډولونه

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

او اوږدمهاله حافظه

۱ حسي حافظه ؛ يعني حواسوپه
وسيله داصلاعاتو نښه دډيري لنډې (نښه دډيري لنډې
مودې لپاره دتلويزون پر صفحي څرکندډيري دډير ليري
ثبتول دلد وخت لپاره فرض کړئ څخه د eeg ځاي
موټر دهارنگ اوازاوريدل کيږي يا يو شخص په
سرسري (سطحي) يا لنډوخت کې ستاسي لاس لمسوي
تاسي به له دو غوډريو محرکاتو څخه يو تصوير په
ذهن کې ولري او بلا اخره متوجه به سئ چې يو
محرک شتون درلود دحافظې دې د ډول ساتني ته
حسي حافظه ويل کيږي روانپوهان باور لري چې
حسي حافظه حد اکثريو ه ثانيه دوام مومي

۲

لنډمهاله حافظه

دحسي

اصلاعاتو دثبتولو په وخت کې يعني دحسي دتشکيل
په وخت کې که چيري محرک ته پاملرنه وکړو کولای
سو وروسته له هغې چې په خپله محرک له منځه ولاړ
حافظي مهاله حافظه کې سي هغه ديوې دقيقې لپاره
وساتو دبيلگې په ډول که چيري دتلويزون پر صفحي

رابنکاره سي او موږ مخکي له مخکي خپل حواس
په خپله لنډ راتول کړو ترڅو؛
هغه بڼه په یادکړو (حفظ کړو) لنډ مهاله حافظه
رامنځته کړي

که د (۰۷۰۷۰۵۰۹۰) شمیره له خپل ټول لکيوال
څخه وپوښتو او موخه موداوي چې بلا فاصله هغې ته
زنگ ووهو؛ داشمیره به په خپل لنډ مهاله حافظه کې
وساتو تر زنگ ووهو لو څو دقیقې وروسته که بیا چیرې
هغه شمیره زموږ څخه وپوښتل سي ډیر احتمال وجود
لري چې هغه مو له یاد هوتلی وی مگر داچې که چیرې
شمیره مو پر کاغذ لیکلې وی او یا په همدغه فاصله
کې مو تکرار کړي وي موږ داځواک لرو چې د تکرار
په وسیله زیات اصلاحات په خپله لنډ مهاله حافظه کې
وساتو
اوږد مهاله
حافظه
دوخت له

نظره اوږد مهاله حافظه د حافظې دریم ډول جوړښت
دی کولای سو اوږد مهاله حافظه د یو غټ گدام
(زیرمتون) او تحویلخانی سره پرتله کړو چې ټول
اصلاحات په هغه کې ځای نیولی دي لکه نومونه
؛ تاریخونه ځایونه د پېښو د رامنځته کیدو وخت او ځای
د ریاضی فرمولونه او داسې نور ټول په اوږد مهالې حا

فڙي ڪي ڄاڻ پڙڄاڻ سوي ڊي

اورد مهاله

حافظه ڏنڊ مهالي حافظي ڊموجوده اصلاعاتو ڊتڪرار
پربنسٽ رمنڇ ته ڪيري او ڪولاي سي ڇي ڊعمر ٽرپايه
ڊوام وڪري ڄيني روانپوهان باور لري ڇي ٽول
اڊرڪات او افڪار ٽقريباً ڊتل لپاره ڊاورد مهالي حافظي
په ساتنڄاڻ ڪي باقي پاته ڪيري نو په هڊي اساس
ڪله ڇي نه سو ڪولاي ڄيني پڄواني معلومات او
اصلاعات په پاڊي ڪرو لامل يي ڊاڊي ڇي لازم ڪوڊ
يارمز په لاس ڪي نه لرو ڊاصلاعات ورڪ سوي ڊي نه
ڊاڇي له منڄه ٽللي لڪه ڄرنهه ڇي ڄيني وڄتونه يو
شي په ڪور ڪي ورڪ ڪيري او وروسته له يو ڄه وڄت
ڄڄه پيڊاڪيري (البته ڪيڊاي سي پڊي اڊعا ڪي لڙمبالغه
سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره ڪوو ڇي ڊنڊ
مهالي او اورد مهالي حافظي په جوڙبنٽ او ٽشڪيل ڪي
ونڊه لري

په ڊله يا قطار ڪي ڊموقيعت اغيزه

ڪه موچيري پا م ڪري وي

هغه زڊه ڪوونڪي ڇي غواري ڊانگليسي ٽڙبي
حروف (ٽوري) زڊه او حفظ ڪري لومرتي حروف او ڊ

وروستي حروف نسبتاً منڃي حروفو ته ڙپه يادوي
دي پيداي ته په اصطلاح کي دموقعيت اثر يا اغيزه په
ډله ياقطار کي ويل کيږي دموقعيت اثرله هغه ځايه
اغيزه کوي چي موږ لومړني او وروستي محرک ته
په قطار کي ډيره پاملرنه او دقت کوو ديوي ډلي يا
گروپ لومړني او وروستي محرک دليدولو او اوريدولو
تر منځ سرحد جوړوي داحتمال همسته چي د لومړ
ني محرکات زيات تکرار يږي او دهم وروستي
محرکات نه وي تکرار سوي وي او زيات احتمال سته
چي په لنډمهاله حافظه کي باقي پاته سي
داطلاعاتو توتو ته توتو کول

که چيري اصلاعات په کوچنيو يو ډلو وويشو ؛ دهغو
ساتنه به په لنډمهاله حافظه کي اسانه وي دبيلگي په
توگه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد
دټليفون شميره ددتريسي مديريت څخه تر لاسه کوي
(۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي
او داستاد څخه دازموني په اړه معلومات تر لاسه کړئ
بنايي ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همدغه بڼه په
خپل لنډمهاله حافظه کي وساتي چي ورته زنگ ووهئ
مگر که داشميره په درويا لږ تر لږ دوه برخوووي سي

نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي لکه پ دي ډول چي وواياست (۰۷۰۷) دافغان بيسيم دمخابراتي شرکت کوددي او زياتره استفاده ځيني کيږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شميرل کيږي (۰۵۰۹۰۱) داستاددتليفون اصلي شميره ده د ۷۰۷ او ۰۵۰۹۰۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد د تر حفظ کولو پيره اسانه ده حتي کولاي سو (۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو ويشولکه (۰۹۰۵ او ۰۱) اوس شميره په څلوروبرخو باندي ويشو او بيابي په يادو ۱-۰۹-۰۵-۰۷۰۷ په انداز چي دبرخو شميرلږوي په يادول به يی هم اسانه وي دمثال په توگه ددي پرځاي چي د(افغانستان اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو بڼه به داوي چي دهري برخي لومړني حروف ديو بل سره ځاي کړو او د«الجد» کلمه په ياد کړو هغه بڼه په يادکړو (حفظ کړو) لنډ مهاله حافظه رامنځته کيږي (۰۷۰۷۰۵۰۹۰) شميره له خپل تو لگيوال څخه وپوښتو او موخه موداوي چي بلا فاصله هغي ته زنگ ووهو؛ داشميره به په خپل لنډ مهاله حافظه کي وساتو تر زنگ وهو لو خودقيقي وروسته که بيا چيری هغه شميره زمورڅخه وپوښتل

سي ڊير احتمال وجود لري چي هغه مو له ياد هوتلي
وي مگر داچي که چيري شمير ه مو پر کاغذ ليکلي
وي او يا په همدغه فاصله کي مو تکرار کري وي موږ
داځواک لرو چي دتکرار په وسيله زيات اصلاحات په
خپله لنډ مهاله حافظه کي وساتو
اوږد مهاله حافظه

دوخت له نظره اوږد مهاله حافظه دحافظي

دريم ډول جوړښت دی کولاي سو اوږد مهاله حافظه
ديو غټ گدام (زيرمتون) او تحويلخاني سره پرتله
کړو چي ټول اصلاحات په هغه کي ځاي نيولي دي لکه
نومونه؛ تاريخونه ځايونه ډيپينود رمنخته کيدو وخت
او ځای درياضي فرمولونه اوداسي نور ټول په اوږد
مهالي حافظي کي ځای پرځای سوي دي

اوږد

مهاله حافظه د لنډ مهالي حافظي د موجوده اصلاحاتو
دتکرار پر بنسټ رمنخ ته کيږي او کولاي سي چي
د عمر تر پايه دوام وکړي ځيني روانپوهان باور لري
چي ټول ادراکات او افکار تقريباً د تل لپاره داوږد
مهالي حافظي په ساتنځای کي باقي پاته کيږي نو په
همدې اساس کله چي نه سو کولاي ځيني پخواني
معلومات او اصلاحات په پادي کړو لامل يي دادي چي

لازم ڪوڊ يارمز په لاس ڪي نه لرو داصلاعات ورڪ
سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه څرنگه چي ځيني
وختونه يو شي په ڪور ڪي ورڪ ڪيري او وروسته له
يو څه وخت څخه پيدا ڪيري (البته ڪيڏاي سي پڌي ادعا
ڪي لڙمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره
ڪوو چي دلند مهالي او اوڀر مهالي حافظي په جوڙښت
او تشڪيل ڪي ونډه لري

په ڍله يا قطار ڪي دموقيعت اغيزه
که موجيري پام
ڪري وي هغه زده ڪوونڪي چي خواڙي دانگليسي
ژبي حروف (توري) زده او حفظ ڪري لومرتي حروف
او د وروستي حروف نسبتاً منڃني حروفوته ژرپه
يادوي دي پڌي ته په اصطلاح ڪي دموقيعت اثر يا
اغيزه په ڍله يا قطار ڪي ويل ڪيري دموقيعت اثرله
هغه ڄايه اغيزه ڪوي چي مور لومرني او وروستي
محرڪ ته په قطار ڪي ڍير ه پاملرنه او دقت ڪوو ديوي
ڍلي يا گروپ لومرني او وروستي محرڪ دلیدولو او
اوریدولو تر منڃ سر حد جوڙ وي د احتمال هم سته
چي د لومرني محرڪات زيات تڪرار ڪيري او دهم
وروستي محرڪات نه وي تڪرار سوي وي او زيات

احتمال سته چي په لنډ مهاله حافظه کي باقي پاته سي داطلا عاتو ټوټه ټوټه

کول

که چيري اصلاحات په کوچنيو يو ډلو وويشو ؛ دهغو ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلگي په توگه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد دتليفون شميره ددتريسي مديريت څخه ترلاسه کوي (۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته تليفون وکړي او داستاد څخه دازموني په اړه معلومات تر لاسه کړئ بنيابي ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همدغه بڼه په خپل لنډ مهاله حافظه کي وساتي چي ورته زنگ ووهئ مگر که داشميره په درويا لږ ترلږ دوه برخووويسي نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي لکه پدي ډول چي وواياست (۰۷۰۷) دافغان بيسيم دمخابراتي شرکت کوددي او زياتره استفاده ځيني کيري او داعمومي اطلاعاتو په ډله کي شميرل کيري (۰۵۰۹۰۱) داستاددتليفون اصلي شميره ده د ۷۰۷ او ۰۵۰۹۰۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد دتر حفظ کولو ډيره اسانه ده حتي کولاي سو (۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو

ويشولکه (۰۵، ۰۹، ۰۱) اوس شميره په څلوروبرخو
باندي ويشو او بيابي په يادو ۱-۰۹-۰۵-۰۷۰۷
په انداز چي دبرخو شمير لږوي په يادول به يی هم
اسانه وي دمثال په توگه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو بڼه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف ديو بل سره ځاي کړو او
د«اجد» کلمه په ياد کړو يادي ته ورته نور نومونه
داورد

مهاله خاطرورينتنوالي څومره دي
زموږ خاطرې دبرداشتونو (اخيستو) اړتياوو؛
دوخت په تيريد واو دهغه مفهوم پراساس چي موږ يي
له خپلي نړي څخه لرو؛ بدلون کوي څه وخت چي
زموږ په اوږد مهاله حافظه کي يوه پيښه ځاي نيسي او
زموږ دهغي په اړه فکر کوو خپلي غوښتنې او هيلي پر
بنسټ دهغي په بڼه کي بدلون راولو دوخت په
تيريدو ځيني شيان له هغي سره يوځاي کوو ځيني
اجزاوي يي هيريزي او په پاي کي داسي شي باقي پاته
کيزي چي له اصلي پيښي سره توپير لري

ددي

لپاره چي روانپوهان دحافظي دشکل بدلون وښيي دهغو
کسانو سره چي دوي په اورسوزونه زلزله ياسيلاب کي

بند پاتي سوي وواو وروسته يي دنوروپه مرسته
خلاصون موندلی وو څوڅو ځلي يي مرکي (مصاحبي)
وکړي تر خلاصون وروسته مصاحبه اوپه بيلا بيلو
زمانی وائتونو کي مصاحبه (مرکه) دمصاحبي يامرکی
پر تلي داوښودل چي دوخت په تيريدو سره حافظي بڼه
هم تغير کوي تاسو هم کړلاي سي همداسي يوه تجربه
ترسره کړئ په دي توکله چي يوي ليکني له مخي يوه
يوه کيسه يوي ډلي ته ووايست وروسته له يوي اوني
له هغوي څخه وغواړي چي هم هغه کيسه تاسی ته
وليکي وبه گوري چي دشکل مهم بدلونونه شتون لري
او دا په حقيقت کي دحافظی دشکل بدلون ښکاره کوي
څومره اصلاحات کولاي سوپه اوږدمهاله
حافظه کی ذخيره کړو؟ دهغو اصلاحاتو دکچي په اړه
چي موږ کولاي سو خپل په اوږد مهاله حافظه کی يي
ذخيره کړو هيڅ مد ویت وجودنه لري ډير لوستل ډير
فکر کول او ډير حفظ کول بيله دي چي گټه ولري هيڅ
تاوان نه لري داسي احتمال شتون لري چي په لنډ مهاله
حفظه کي نوي اطلاعات دپخوني اطلاعات ځاي نيسي
مگر هڅه داسي دليل شتون نه لري چي په اوږد مهاله
حافظه کی دی هم دنويو اصلاحاتودځاي پر ځاي کيدو
په اثر زره اطلاعات له منځه ولاړسي کيداي سي ځا

طری ورځي اوني مياشتي او حتي دکتي په صورت کي کلونه کلونه په حافظه کي په ته سي ځيني وخت داسي احساس کووچي کونډي مه خاطر ه موله دياډ وتلي يا مو هيره کړيده دبيلگي په توگه اپتدای دوري دځينو ملگرو نومونه واخلي ممکن مور به داسي وضعیت کي کړار ونه لرو چي لازم کودنه ونه لروچي دهغه دبيه په ياديدو سبب وگر ځي

دلند مهالي حافظي څخه تر

اوږد مهالي حافظي پوري څنگه اطلاعات له لنډ مهاله حافظي څخه تر اوږد مهالي حافظيت ه انتقاليري

پهعمومي ډول په هر اندازه چي

داطلاعاتو برخي ډيري تکرار يري په هم هغه انداز

امکان تر لاسه کولي سو چي په انساني سره اوږد

مهالي حافظي ته داخل سي داطلاعاتو دومره تکرار په

دي خاطر چي دلته منځه تلو څخه مخنيوي وسي

د(ساتلودهني مرور)په نومه ياديري

که نوي اطلاعات له

پخونيواطلاعاتوسره (هغه اطلاعات چي پهبنه ډول

سره ځاي پر ځاي سوي وي اريکه ټنگه نه کړي ؛

دهغودساتلودهني مرور به کومه گټه ونه لري دلند

مهالي حافظي څخه اوږد مهالي احافظي ته

داطلاعاتو دانتقال لپاره تر ټولو بڼه اوموثرلار داده چي
په قصدي اواگاهانه ډول نوي اطلاعات دمخکني
اطلاعاتو سره پيوند کړو دمخکني اطلاعاتو څره نوي
اطلاعاتو تر اوورکول د(ديوالي هني مرور) په نامه
ياديږي

خليدونکي خاطري

(دمهمو پيښو خاطري)
زيات شمير به له
مورځ څخه چي په امريکا په نړيوال سوداگريز مرکز
باندي په (۲۰۰۱ م) کال اودسپتامبر په ۱۱ مه نيټه
بريدوسو مورځ څنگه خبرسولو چيري وو؛ څه موکول
همدارنگه شايد چي دخپلوانو له ډلي څخه ديوه تن
دمرگ خبر بڼه په يادولور په همدې ډول هغه وخت
چي مورځ داخبر اوريدي چيري وواو څه موکول
اياپه ياد لري چي دلومري ځل لپاره د يو چاپه
وراندي درته دميني او عشق احساس پيداسو ؟
ولي ځيني پيښي ؛ لکه : د ۲۰۰۱ کال د سپتمبر د ۱۱
مي نيټي پيښه چي دامريکا په متحده ايالاتو کي نړيوال
سوداگريز مرکز په بشپړ ډول له منځه ته ولاړ ؛
دخپلوانو څخه ديوتن دمرك خبر او دمتيدوياعاشق
کيدو هغه د خوندي که شيبه دټول عمر لپاره په حافظه
کي پاتيږي روانپوهان متوجه

سول مور هغه پيښي چي په غير عادي
او هيچانموقعيتونو او حالتونو کي مور ته راپيښي په
بنه توگه او په اسانئ سره په يادووددي لامل دادي چي
مور په طبعي توگه ټولي هغه پيښي چي حيرانو نكي
مهمي او ډيري هيچانونکي دي په ډير وضاحت
اوروښانتيا سره ذهن ته سپارو او په ضمن کي يادي
پيښي ز مور په ژوندباندي اغيزه کوي

هیره

هیره يعني دذخیره سويو اطلاعاتو په بيا مو ندلو او په
يادولو کي ناتواني د لومړي حل لپاره الماني روڼپوه
هرمان ايښکهاوس ؛ دهيري په اړه علمي څيړنه وکړه
نوموړي ددي کار لپاره لومړي يو شمير بي معني
هيچاگانې جوړي کړي ددووکانسوننت حورفوترکيب
چي په منځ کي يو واول لکه (بير اوريب نوک) اوداسي
نور عبارت دي له بي معني هيچادڅخه څرنگه چي
دهيچاد گاني کومه معني نه لري نو دهغو په يادول
يوازي دتکرار په وسطه تر سره کيږي

بياپيژندنه

بیاپیژندنه یعنی ددوهم حل لپاره دهغوشیانو پیژندل چي
مخکي مود حواسو په واسیله تجربه کړي دي دبیلگي
په توگه څه وخت چي به ازموینه کي باید څلورځوابه
پښتونوته یو جواب پیداوبیایي په نښه کړو په حقیقت
کي مور دبیاپیژندني په موقعیت کي قرار لرو

په یادول

په یادول ؛

(یادول)

یعني دذخیره سویواطلاعاتوراوړل دپوهي سطحې ته
بیله دي چي دحواسو څخه استفاده وکړو دمثال څه
وخت چي په خپل ذهن کي دالجبرپه یوفرمول پسي
گرځو په حقیقت کي هڅه کوو چي نوموړي فعالیت (په
یادول) ترسره کړو

(بیازده کړه)

بیازده کول یعنی دهغوشیانو بیازده کول چي مور
مخکي زده کړي ووکه موپه یادوي دښونځي په دوره
کي اړوئ چي دغرونورودونوولایتونو
اوهیوادونونومان زدهکړئ ایااوس موپه یاددي آیا
کولاي سي دافغانستان دمهموسیندونو نومونه واخلي
ایادافغانستان دمهمو غرونو نومونه موپه یاددي ایا
کولاي سي چي دجنوبي امریکا دهیوادونو نومان
ذکرکړئ بنایي ونسي کولاي چي داکار وکړي

اما پوهيرئ كه چيري و غواړئ چي دوهم ځل يي زده
اوپه ياد كړئ نو تر لومړي ځل به ډير هوسا او ژر زده
سي **دحافظي تقويت**

ځيني كسان فكر كوي چي
دحافظي د تقويي لپاره بايد ځانگړي خواږه و خوړل سي
ځيني ميندي داسي تصور كوي چي كه چيري دوي
خپلو ماشومانو ته قوي خواږه لكه ماهيان وركړي
نودهغوي ذهنونه او حافظي به ډيري قوي سي او بڼه
درس به زده كړي خو لازمه ده چي ووايو دا تصور سم
نه دي په دي معني چي داسمه ده چي
د غذايي موادو كمښت د ماشومانو په ذهن حافظه دقت
او هوش باندي منفي اغيزه كوي او د ماشوم د زده كړي
كچه را ټيټوي؛ ځكه وږي ماشوم دقت نه لري
د خوړو زياتوالي هم نه سي كولا ي ذهني توان
د زياتوالي سبب وگرځي د حافظي د تقوي لپاره بايد نوري
لاري چاري ولټول سي د حافظي د تقوي لپاره تر ټولو بڼه
لاره د غوړ زده كړي د لارو چارو زده كول دي دلته د حافظي
د تقويي پر ځينو ميتودونو باندي وږغيزو

تمرين

تكرار (ديادولو لپاره)

ذهني مرور) ددي سبب گرځيچي دا اطلاعاتداند مهاله
حافظي څخه اوږد مهالي حافظي ته منتقل سي بنايي
ستاسي په اند دپه يادولو لپاره ذهني مرور يو ميكا
نيكي عمل يا كرنه وي مگر په ياد ولړئ چي همدغه
ميكانيكې ذهني مرور ياتكرار دي چي موږ ته يي
حروف او عددي محاسبات رازده كړي دي موږ څو ځلي
كلمات ليكو تر څو دهغو املا زده كړو دسيمناستوري او
دجمناستيک لوبغاړي بي کومي وقفي يادمي ځيني
حرکتونه تکرار وي تر څوله هغوي څخه ځانته عملي
حافظه رامنځته کړي

له زرو اطلاعاتوسره دنويو اطلاعاتو

يوځاي کول

دپخوانيو معلوماتو سره دنويو
معلوماتواريکه ټينگول په حقيقت کي هم هغه تکرار او
ذهني مرور دي دذهني يوالي لپاره ددي ميتود په
وسيله موږ دخپل معلوماتو کچي ته
پراختياورکوو د بيلکي په توگه ماشومان زدره کوي چي

(پ؛ب؛ج؛چ) سره ور ته والي لري خوږه دی توپیر
سره چي یوتوري دیوتکي پر خای دري تکی لري
دکلیدی کلماتو میتود

دکلیدی کلماتو میتود په دي ډول دي چي یوه پیژندل
سوي کلمه دهغوکلماتو سره چي غواړي حفظ کړو
؛تداعي کوو؛ ذهن ته سپارو دمیتود په ځانگړي توگه
ده دبهرني ژبو په زده کړه کي ډیر گټور تما میږي فر
ض کړئ تاسي غواړي چي ماشومانو ته ده(نیوز) کلمه
چي دخبر په معني ده ورزده کړئ کولای سي ور ته
ووايا ست چي (خبر) هر نوي اطلاع ته ویل کیږي
او(نیوز) کیدای سي د (نوی) سره تداعي سي ځکه
چي همبرغي لري

داختصاري نښوکارونه

اختصاري نښي يعني دا کلماتو لومړني حروف ليري
کول او بیا له هغوڅخه یویاڅوکلیمي جوړول دبیلکي په
توگه (الکترو انسفالوگرام) چي؛ یوډیر اوږداو مرکب
کلمه ده دحفظ کولو (یي جي) داختصارنښه ذهن ته
سپارویا هم د(افغانستان ملی اردو) پرځای (ا،م،ا) یا
(اما) اختصاري کلمه یا نښه (سمبول) په یادوو

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