

د چاپ حق خوندي دی.

### کتاب پېژندنه:

نوم: دمطالعي او امتحان لارښود

ليکوال: عبدالله گل "ريان"

کمپوز: ريان علمي مرکز

خپرنډوی: صديقي خپرنډويه ټولنه

تېراژ: ۱۱۰۰ ټوکه

چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ ل

د مؤنډني ځای:

۱- صديقي کتاب پلورنځی، کاسي واپ، کوټه.

۲- صديقي کتاب پلورنځی، ارگ بازار، کندهار.

Ketabton.com

لومړۍ برخه:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

څرنگه مطالعه وکړو؟

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### که یې ولولئ څه به ومومئ

که غواړئ مطالعه وکړئ او گټه ترې واخلي، تر هر څه وړاندې، دخپل ځان د جسمي او روحي روغتيا خیال وساتئ. بدن او روح روغتيا او ارامي يوازې دمطالعې او ياکوم بل کار لپاره ضروري نده، بلکې دژوند له بنسټيزو ضرورياتو څخه دي. که جسمي روغتيا او يا روحي ارامتيا نه وه نو هيڅ نلرئ.

د يو ه شخص د بدنې ناروغتيا او روحي نا ارامي ځيني نښې دادي:

۱- حواس نه راټوليزي، فکر تمرکز نسي پيدا کولای.

۲- خوب عميق او ژور نه وي، د خوب په وخت کې سپرې لکه

نيم بيدار داسې وي.

۳- تل سترې غوندي وي.

۴- د بدن وده يې ښه نه وي، ډنگر وي.

۵- تل په چورتونو کې ډوب وي.

۶- په خيالي نړۍ کې ډېر قدم وهي.

۷- تل د کمښت او حقارت احساس کوي.

۸- خپله راتلونکې تياره ويني.

۹- دمعدې او هاضمې حالت يې تل ويجاړ وي.

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

۱۱- له نورو خلکو او چاپيريال سره جوړيدلای نسي.

## لړليک

که یې ولولئ څه به ومومئ.....	۲
لومړنۍ خبرې.....	۱۱
سريزه.....	30
څو ضروري خبرې.....	33
د کتاب کتلو ډولونه.....	36
د کتاب کتلو چاپيريال.....	39
د وخت سپما (دمطالعې وخت).....	42
د عادت په بدلون کې زغم ولرئ.....	47
څرنگه چټکه مطالعه وکړو؟.....	50
له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل.....	54
خپله حافظه غښتلې کړئ.....	59
مغزي ناروغتيا.....	60
د حافظې ارامتيا.....	61
د حواسو تمرکز او د حافظې تقويه.....	61
څرنگه حافظه تقويه کړو.....	63
ښه غور ونيسئ.....	64
له کتابتون څخه گټه واخلي.....	70
د کتابونو ترتيب او تنظيم.....	70
په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهر ته نه وړل کېږي.....	79
خپل معلومات په لومه کې بند کړئ.....	82
په ټولگي کې د ياد دښتونو د اخستلو لپاره دا ټکي په ياد ولرئ.....	84

نورو ته وواياست ، هغه هم تاسو ته خپلي ستونزي وايي ، په دې توگه له تاسو څخه دافکر لري کيږي چي گويایوازې زه به داستونزې لرم. کله چي تاسو په ستونزو کي ځان یوازې ونه بولئ ، نو بیا له جهان سره غم نه غم ستاسو غم یقیناً کمېږي او سپکېږي. که خپلي ستونزې له چاپېریال سره راډگرته نکړئ ، کیدلای یې هغه ستاسو دتحت الشعور برخي ته نقل او په روحي عقده بدلي سي.

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

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

که دانبنې په ځان کي وینئ ، نو تهرڅه وړاندي به ددې کښت دپوره کولو پخه اراده کوئ لیا به نولر تر لږه له بنسوانکي یا کوم پوه شخص او یا هم له ډکتر سره مشوره کوئ او داتکي به هم په پام کي لری :

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

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

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

زمونږ غوښتني منطقي او عملي دي اکه یوازې دخیال په څپو کي راسره یو ځای کیدلای سي ؟

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

۴- له نورو سره دباور او دوستۍ په فضا کي اړیکي ولری . خپلي ستونزي ورته وواياست . که بڼه او نیکه مشوره یې درکړه خوښه اکنه دخپلو ستونزو په یادولو ، هغه کمولای سی. دستونزو له بیانو څخه ویره مه لری . که تاسو خپلي ستونزي

۶- هره خبره په ځان ډېره گرانه مه گڼئ، تېروتنې و منئ، خو غم يې نورمه خورئ، تېروتنې ليدل او منل درنښت يې برياليتوب وسايل دي.

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

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

لله نورو سره د خوښې اړيکې ولرئ، په گوبڼه کې مه ولسئ، له نورو سره گډ کار وکړئ ترڅو له خپل ژوند څخه د عملي اړخ تصوير ولرئ. له ټولني سره گډ ژوند ولرئ. په ټولنه کې کار وکړئ، د خپلې ټولني او ملگرو د برياليتوب په فکر کې له خيال او چرت څخه خلاصيدلای سئ، علمي او فرهنگي 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 چاپيريال سره په جوړښت وده ورکړي.

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

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

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

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

سلکي اته زمورډ ژوند په رښته نبي اړخ کي، معقول او منطقي دي، نور ټول زمورډ وهم راته زېږوي. که د خپلو ناراميو په هکله سمه شننه او قضاوت وکړو، ډډه به مو په خپله له منځه وړي وي.

ب: کوم کار چي تاسو يې په چرت، خيال او فکر کي راگير کړي ياست، هغه نورو ته وواياست يايې لږ تر لږه وليکئ. ددې تشويشونو بنکاره کول، دهغوی هغه دستونزو درازېرولو اړخ کمزوری کوي زمورډ ډيري وپري بې ځايه دي. خو مور يې داسي ځای ته رسولي يو چي خوب او خواږه راباندي حرام سي. ج: دډېر فکر په ځای بايد نقشه جوړه سي. نقشه او پلان جوړول، معلومات غواړي. کار او خوځښت غواړي. تاسو فرض کړئ چي زده کوونکي ياست اقل مو دازموين يې 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 وگورئ، مهلې وپش ولرئ، دازمويني تر راتلو که مو هڅو مره وخت کموي خو په کتاب کتلو به مو څه زده کړي وږيه کړه ذهني ځواک زياتوي خو بې ځايه دخيال او فکر نړۍ ته تلل ذهني خرابي رامنځته کوي.

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

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

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

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

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

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

په هر کار کي دخپل کار دپاته کيدلو ملامتي په نورو مه اړوئ. ځکه هغه نسي پټۍ کولای خو دملې عوامل په ځان کي ولټوئ او چاره يې ومومئ.

خورو ته ډېر مه خبر کيږي چي ولي بنېگني راسره کوي، څه  
موخه لري، يا څه راپسي وايي. خپل کار کوي، کاروان روان  
کړي، خلک پرېږدي چي خبري کوي ددې په ځای چي دهغوی  
مخه ونيسي ترې تېرسي او کاروان ورڅخه لري کړي.  
- له ژوند څخه گيله مه کوي، په هيله او اميد کي ژوند وکړي.  
- دکار اراده ژر کوي، ژر يي عملي کوي، ځان چرتونو ته مه  
تسليموي.

کارونه که درته گران او سخت هم وي، ځنډ مه پکي راولي  
هسي يې له مخه لري کوي.  
خو ددې ټولو ترڅنگ له مطالعې څخه خوند واخلي او  
ددې خوند دزياتوالي په هيله همدا کتاب پيل کړي، لويوالي  
يې دخيال په نړۍ کي مه گوري، ويې لولي که موگتورڅه پکي  
ونه موندل نو دا اوسه چي زيان به مو هم نه وي کړي. انشاء  
الله.

- په ژوند کي شخصي پروگرامونه ولري، سربېره څه کوي او بل  
کال به څه کوي؟ ژوند په احتمال پنځه کاله اولس کاله  
وروسته به څه کوي او څرنگه ژوند به لري.

- په خبرو او مباحثي دافکر مکوي چي زما خبره دې تل  
سپره وي بلکي هرڅه په معقوليت او منطق مني او ورته  
تسليمېږي.

- کله که په کوم کاپا مطالعه بوخت ياست، دراتلونکي په  
فکر، ذهني تمرکز مه خرابوي.

- کوم نظر چي لري، په منطقي ډول يي مطرح کړي او بيا يې ژر  
مه پرېږدي.

- کوم کار، مثلاً ښونځۍ او مدرسې ته تلل او درس لوستل  
چي موخپل کار دي دې ته حاجت مه پرېږدي چي پلار، استاذ  
او يابل څوک يې دکولو درته ووايي.

- ځان يوازي مه گڼي. له هم ټولگيو، همزولو او خپلوانو سره  
ځان نژدې گڼي او دزړه خواله ورسره لري.

- دنورو په انتقاد مه خفه کېږي او مه په خپلو کارونو کي په  
ماتي خورلو او پاته کيدلو ډير غم کوي.

- ډېر غم مه کوي، راتلونکي روښانه وينئ. راتلونکي ته په  
تياره کي کتل نا اميدي ده او نا اميدي ناکامي.

- تل په دې فکر کي مه اوسئ چي فلاني څه راسره وکړل او  
فلاني څه، بلکي دنورو وړاني ژر هېږوي.

## لومړنۍ خبرې

د ټولې ثنا او ستاینې پر هغه ذات دی چې انسان ته یې دوینا په نعمت سره سترو یار و بانه. د قلم ژبه یې ورته و بنودله او دوروستني استازي په لومړنۍ وحی کې یې د لوست، پوهې او قلم یادونه وکړه.

د روډ دي وي په هغه الهي استازي چې فصاحت او بلاغت یې اعجاز و او ورباندې راغلي کتاب تروروستني ورځي ددې کمال (فصاحت او بلاغت) ډگر تل پاتي معجزه ده. ورسره په نوروالهي استازو او په سمه لاره روانو مصلحينو دې وي چې د ژبې او قلم په توره یې ډېرې کړې ټولني سمې سوې دي. سلام دي وي په هغو چې نن هم سترگي په کتاب اولاس په قلم لري. سلام دي وي په تاي خوږه لوستونکي چې دڅه گټې د ترلاسه کولو په هیله، درته خوږې سترگي په دې پانوسټري کوي.

زه ځانته ددې لیکنې دوس او سم نیت او تاته د لوستلو دکړاو، د زغم اوله دې پانوه څخه د خوند او برخي د اخستلو غوښتونکی یم.

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

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

زده کوونکي وینو چې کال او کلونه ورباندې تیرسي. خولکه څرنګه چې ورته هیله وي، هغومره څه ترلاسه کولای سوای. په ازموینو کې یا پاته او یا شاته وي او....

ماچي به کله، کله خورې ورې پانې یا کوم کتاب وکوت. لورپینه یې داوه چې له هغو څخه لاسته راوړنه ټولو ته ورسوم او هوډ مې کړی و ترڅو څلور کتاب گوتې ولیکم.

۱- څرنګه کتاب ولولو؟

۲- څرنګه لیکنه وکړو؟

۳- څرنګه وینا وکړو؟

۴- څرنګه ازموینې ته چمتو سو؟

خو د څو کلنو سیاسي، پوځي حالات داسې وو چې نه ما داخواړه واره فکرونه او زده کړي راټولولای سوای او نه مې داسې وسایل په لاس او اختیار کې وو چې دخپل لاس لیکنه ورباندې دومره زیاته کړم، څو یې نور هم وگوري. په دې شپو، ورځو کې د زندان، هجرت، جگړې او سیاسي الگو، درگو دستونزو له منځ څخه څه د بې غمې کونج ته نژدې سوی یم. یوازي تس لاسي هغه د بنمن دی چې نه کتاب پیدا کولای سم او نه دخپلې زده کړې پایله لکه څرنګه چې بنایي ستاسو مخته ایښودلای سوله خپل هوډ څخه راگرځم، کتاب گوتې په



## سريزه

په هر کار کي د برياليتوب درې اساسي شرطونه:  
 دانسان فطري استعداد، له کار سره مينه (علاقه) او په  
 مهارت سره کار کول دي.  
 مطالعه او کتاب کتل هم کار دی او فکري کار، دا شرطونه ورته  
 حتمي دي.

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

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

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

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

څپر کوبدلوم او يو ځای به څوپاڼي ورباندي توري کړم.  
 ستاسو منځته به يي ډالی کړم. خو، هوډ! پاڼي نه ستاسو فطري  
 استعداد زياتولای سي او نه له ليک او لوست سره  
 ستاسو مينه. يوازې دومره کيدلای سي چي که وغواړئ اوله  
 خپل خدای درکړي وس څخه په دې لار کي گټه واخلي، نو بيا  
 د پاڼي درواړوئ او ترې وپوښتی:

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

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

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

اوس راسره د دې دوو مضمونو مسودې سته، هغه خپروم.  
 دنورو متن راسره بشپړ نسته، که مي وموند، هغه به هم  
 خپورسي. انشاء الله.

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

کيدلاي سي تاسو پري باورونکي ځوږه يسي ستاسو د حوصلي او عزم د زياتوالي له پاره يادونه کوم.

ماته له بل ښار څخه يو ميلمه راغی او د ابن هشام کتاب چي په عربي ژبه اونبوي سیرت کي ليکل سوی دی، ورسره و. کتاب مي ترپو اخست. د ما ښام له لمانځه د ما خستن تر لمانځه پوري مي په داسي حال کي وکوت چي د مليمه خبري هم بي ځوابه راڅخه پاته موي نه دي. دا ځکه چي ما په سیرت کي مطالعه درلوده او هغه ځايونه مي په غور وکتل کوم چي راته په نورو کتابونو کي مستند نه برينيدل او يا اختلافي خبري پکي وي او په نورو موضوعگانو کي خويوازي دپاڼو اړول او يا عنوان راته ځنډ پيښ کړ.

کتاب کتل دي. دا شرط هغه د چي د بهراغيزه ورباندي ډيره ده او په دې ليکنکي به د کتاب کتلو په همدې اړخ سره خبره کوو. خوږه چي درته څه ليکم، هغه دوهمه اړتيا او دنورو تجربه ده.

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

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

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

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

## خو ضروري خبري

داخوتکي ډير ضروري دي خو يي له ځان سره ولري او بيا مطالعه وکړي .

۱- دمطالعي له پاره ډير کتابونه په ځانگړي ډول هغه چي په يوه فن کي نه وي ليکل سوي، مه غوره کوي، بلکي لومړی له ځان سره هدف مشخص کړي چي مضمون ليکل، تدريس او بنوونه کوي، وينا کوي او که هسي معلومات زياتوي .  
په دې ډول صورتونو کي دخپل هدف له موضوع سره سم کتاب يا کتابونه غوره کړي. ترڅو ذهني تمرکز پيدا سي. هر فن يوه نړۍ ده. که دمختلفو فنونو دکتابونو مطالعه په يوه ځای کي کيږي، حتمي خبره ده چي ذهني تيت والی او خوراوي به درته پيدا کيږي.

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

يوداچي دکتاب له کتلو سره زغم ولري، که کتاب گران وي دڅو ځلي کتلو ستونزي يي وزغمي، که کتاب په ماخذونو حواله ورکړي وي، دهغو کتابونو دلته لولو او کتلو حوصله ولري او ...  
بل داچي بهرني ستونزي وزغمي. مثلاً، دکتاب کتلو ځای بڼه نه وي، ملگري مزاحمت ولري، په کومه خبره درته غصه او خپگان پيدا سي. په دې ډول صورتونو کي زغم داسي په کار دچي دا ټول واړه خنډونه فرض کړي، دقهر په ځای ورته سينه پراخه اوله مطالعي څخه لاس په سر نسي .

۳- دهر کار له پاره غښتلي اراده په کار ده. خود کتاب کتلو له پاره خورا ضروري توکی دی. د ارادې قوت داستقامت، ثبات اود کار دوام ځواک دی. که له چاسره نه وي، په تمرين يي زياتولای سولای. که کومه ستونزه درته مخته راځي، دارادې قوت له لاسه ورنکړي. په عامه توگه، دسړي اراده په داسي زغمونو او تمرينونو غښتلي کيږي :

الف - دهیڅ بهرني رځکت او دژبي په زخم دکار له دوام څخه لاس مه اخلئ، خپلي کمزوري نقطې اصلاح اوسمي کړي. له کار او مطالعي سره بي پروايي مه کوي چي دکتاب کتلو په وخت کي کوچني کار او حرکت تاسو له مطالعي څخه لري کړي.  
ب روحی سلامتيا په جسمي روغتيا کي ده. نود مطالعي ترڅنگ؛ بدني کار ضروري دی. که دکار زمينه مساعده نه وه، سپورت او ورزش يي ځای نيسي.

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

د - دچاپيريال او ځان نظافت اوپاکي مراعات سي. ناپاکي له يوه لوري بيماري پيدا کوي اوله بلي خوا وقار کموي او په نتيجه کي په انسان کي دتپه والي احساس پيدا کوي، هلته نوانسان روحاً دکارتوان بايلي.

ه - په ځان ويسا درلودل هم دهر کار له پاره ضروري خبره ده. داسي چي پرته دنورو له مرستي کار وکړای سي. دکتاب گران ي

## د کتاب کتلو ډولونه

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

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

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

۱- په څه ډول معلوماتو پسې گرځم؟

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

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

تردې وروسته د خپلو غوښتنو او پوښتنو د ځواب له پاره:

د کتاب عنوان، د لیکوال نوم او د خپریدلو تاریخ ته یې وگورئ .

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

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

۴- جدولونه، تصویرونه او لمن لیکونه وگورئ، ښکاره

موضوعگانې دنورو کتابونو په مټه حل سي. ځان داسي تلقين نکرې چې زه ددې کتاب دکتلو جوگه نه يم.

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

طالبه خدای که به ملاسي

په کتاب پروت، یادوې شینکې خالونه

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

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

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

په اصل موضوع ځان پوه کړي وي. څلور، پنځه مهمې نکتې  
پکښې بیان کړي سي. دومره پوه سوي ياست چې د همدې  
کتاب د کره کتنې له پاره څومره وخت په کار دي.

**بشپړه کتنه** په بشپړه کتنه يا تکميلې مطالعه کي، هغه برخي  
کتل په کار دي، کومي چي په لومړنۍ اولنډه کتنه کي کتل  
سي ندي. معمولاً دا هغه برخي دي چي د تحليل  
او پوهيدلو ستونزي لري. له همدې کبله په لومړنۍ مطالعه کي  
هغه څنگ ته سوي وي، چي په ذهن فشار زيات نسي. خو اوس  
ذهن دوه ځله فرصت ترلاسه کړي او د کتنې په دې پړاو کي ورته  
چمتو وي. په دې ډول کتاب کتلو کي د پښتو ته پاملرنه  
ضروري ده:

- ۱- مهم مطلبونه په نښه کړئ.
- گوم ځايونه چي مهم خوگران وي، هغه د پوښتني په  
نښه (پي) په يوه کرښه په نښه کړئ ترڅو په وروستۍ کتنه  
کي ورباندي غور وکړئ، له چايي وپوښتئ او يايي  
دنورو کتابونو په مرسته حل کړئ.
- ۳- د مطالعې په دې پړاو کي مطلبونه بايد په منظم ډول په  
حافظه کي وساتل سي ترڅو ورڅخه گټه واخستله سي.
- ۴- معلومات ترتيب سي، لنډيزي سي واخستل سي اونوي  
معلومات ياد اښت او په برخو وويشل سي ترڅو يي يادول اسانه  
سي. معلومات بايد تر پښو ډولونو او برخو زيات نسي، ځکه

عبارات او مغلق عنوانونه په نښه کړئ.  
۵- د کتاب يا مضمون دوروستني پاراگرافونو لومړني ټکي  
هم په غور سره وگورئ.  
په دې ډول مطالعه کي که رښتيا هم پوره پاملرنه و سي، نو په  
لږ وخت کي ډيره گټه ترلاسه کيږي.

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

- ۱- په دې ډول مطالعه کي د پاراگرافونو څرنگوالي او د کتاب  
سبک ته پام وکړئ.
- ۲- د پاراگرافونو، برخو او څپرکو پيل او پاي ته پاملرنه  
وکړئ. ځکه اصلي مطلبونه په سر او پاي کي راټول سوي وي.
- ۳- د يوې علمي مقالې او مضمون لنډيز او پايله لومړي  
وگورئ.
- ۴- په دې ډول مطالعه کي مهم ټکي په نښه کړئ. څو کوم  
مطالب چي ستاسوله غوښتنه ياد کتاب له اصل موضوع سره  
اړيکي نلري، وخت ورباندي تيرنسي.
- ۵- له مثالونو او نمونو څخه صرف نظر وکړئ. خود مضمون  
په جوړښت او دليکوال په سبک ځان پوه کړئ.
- ۶- په دې ډول مطالعه کي، تاسو بايد د کتاب يا مضمون

۲- له نا آرام چاپيريال سره د آرامولو مبارزه مه کوي، که راډيو غريده يا په يوه ډله کې ناست و است او يا نور داسې څه وو چې ستاسو ذهن يې تمرکز ته نه پرېښود. د دې ستونزو د حل لاره دنده چې چاپيريال آرام کړي، بلکې تاسوپه خپله داسې مطالعه پيل کړي چې په همدې محيطي نارامي لاس بري سئ او هغه نارامي درباندي اغيزه ونکړي. ليدلي به مو وي چې څه پني کسان په هوپل، موټر او نور هڅه کوڼه مکي ژوره مطالعه کولای سي.

۳- کتاب کتلو لپاره داسې ځای مه خوښوي چې هلته تر ناستې، ځملاستي ته ميلان زيات وي. د ساري په توگه په خورانم فرش کښينا ستل او يا په يوه آرامه چوکۍ کې ډډه وهل، هغه څه دي چې تاسو ته تر مطالعې د خوب او آرام خوا درنوي.

۴- ځان عادت کړي چې په ډاډه زړه او ذهني تمرکز، مطالعه پيل کړي. که په ذهن کې داسې کار لري چې د کتاب کتلوپه وخت کې مو پاملرنه ورته اوږي، هغه لومړۍ سرته ورسوي او بيا کتاب کتلو ته کښيني. خو که مو ځان ورته بي غمه کړي نه و، کتاب کتل هسي وخت تيرول دي.

۵- دمطالعې لپاره ميز او ورسره دمميز څراغ ښه دي خودومره هم ضرور ند چې پرته له هغو مطالعه نه کيږي. يوازي د ضرورده چې مطالعه په رڼا کې و سي اود دازادي هواموجوديت ذهني سترياکموي.

پلټو ښلوي ډه چې ذهن په يوه وخت کې تر پڼڅوپه زياتو برخو مصروف کيدلای نسي.

**بياکتنه:** د اد کتاب کتلو د همدې ځلي يا وروستي مطالعه بلله کيږي او هله بايدوسي چې که زياتو معلوماتو ته اړتيا وه يا کوم ځايونه په لومړنيو پر او ونو کې پاته سوي وو او يا هغه وخت چې د يادابنتونو تکرار ته اړتيا وي. تردې مطالعې وروسته کولای سي، خپل يادابنتونه بيا منظم کړي د ټول کتاب لاسته راوړنه يې ترتيب کړي او که د هر مقصد لپاره مو همدل مطالعه کړي وي هغه ورباندي پوره کړای سي.

### د کتاب کتلو چاپيريال

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

بله گټه يې داده چې ذهن او حافظه موله هغه ځای سره داسې عادت کيږي چې دهغه ځای په ليدلو ژر ورته دمطالعې خاطرې راگرځي او چمتو کيږي. ورسره که تاسو دمطالعې پوټاکلای ځای ولري نو تل دي ته نه اړکيږي چې دلوست او ليک وسايل سره غونډ او خوندي کړي، بلکې هغه سي به پراته وي چې هم ذهن تمرکز نه بايلي او هم دوخت سپما کيږي.

## دوخت سپما (دمطالعی وخت)

ته داسي کسان چي خپل ډير اوښه وخت په غير ضروري يا هم بي گټې شيانو تيروي. زمور د خلگو په اصطلاح "گپ شپ" کوي، منظره کوي، د ښار او بازار چکر وهي، د يارانو مجلس ته ځي يا هم په هغه کار لگياوي چي هر وخت او له ده څخه پرته هم کيږي. بده لاد اچي ډيرو وخت د کور څخه د تلوپه مهال، په هنداره کي په کتلو، د جاموپه سمولو او نورو عادتونو مصرفوي. خو څوک چي له ځان سره داسي مهال ویش ولري چي دمطالعی کار، سیل او تفریح، د دوستانو او خپلوانو لیدل پکي معلوم وي او هغه مهال ویش ته ځان اړ و بولي، نو ډیر وخت به يي وسپميرې.

دوخت دمراعات او سپما لپاره، که دا څو نکتي په یاد وساتلای سي بي گټي به نه وي.

۱- دور ځني کار او لوست، مطالعی او کتاب کتلو ټول ضروريات تل چمتو ولری که سهار وختي کار یا زده کړي ته ځی او یا کتاب گوری، دهغوي ټولول او سمبالول به مو وخت نه نیسي.

۲- راډیو، تلویژون او سینما په خپل ژوند مه لاس بري کوی بلکي هغو ټول په خپل اختیار کي ولری، په دې معنی چي کوم مناسب پروگرامونه چي موخوښ وي نو کولا ی سی ترنیم ساعت پوري يي و وینای یا خپله مطالعه پیل کړی. خو که

۶- که دمطالعی له پاره ځانگړی ځای نه پیدا کيږي نو بیا دومره څه لازم دي چي ستاسو د لیک او لوست لوازم پکي خوندي او ژر يي له يوه ځايه بل ځای ته يو وړلای سی. دا کار دوه گټي لري: يو وخت سپميرې او بل ذهني تشویش نه پیدا کيږي.

که د ژوند سهولتونه ښه وي نو بیا دمطالعی له پاره ځانگړي خونه، هغه هم له گڼه گونې څخه خوندي، د تازه هوا جریان، دکوټي دتودوخي معینه درجه (دشل ساتتیگراد په خوا او شا کي همگاسبه رڼا، مناسب میز چي مخ يي د ډيرو کتابونو ځای ولري او ترلاند ي هم دلوازمو دایښودلو ځای يي ستروي، لازم دي. خو که د ژوند ناخوالي دا سهولتونه درته برابر ولای نسي، نو بیا له ستونزو سره ځان روږدي کړی. له چاپیریال سره عادت کیدل د ژوند پایښت شرط دی. په مطالعه کي هم باید موږ داسا تیا ووپه نه شتون کي ځان ته بهانه ونه لټوو بلکي مطالعه وکړو او له عادي اساتیاوو څخه ستره گټه ترلاسه کړو.

سي، نوله راڻيو او تلوئيڙيون سره هم داسي ڪار ڪيري چي وروسته دمطالعي وخت ورباندي ضايع نسي.

ددپترخننگ داسي نور ڀي شپڀهم راڻي چي ورخنه گته واخستلاي پڻ مثلاً، په دفترڪي له بيڪاري خنه، په بنوونڻي ڪي له خالي ساعت اويا تر درسي ساعتون وړاندي وخت، دڏوڏي، او نورو ڪارونو دا انتظار په وخت او دلويو لاروپه موٽرڪي هم مناسبه مطالعه ڪيدلاي سي.

اوتري وخت په مناسب مهال ویش ڊڪ ڪري، خو ڪار، ليڪ، لوست او تفريح ته وخت معلوم ڪري.

په دي ڪار سره به دمطالعي له پاره فرصت، ذهني ڊاڊ او نورو ڪارونو ته وخت پيدا ڪري. ڊاڊيره بنه خبره ده چي چا ڪري ده: ڪه غواڙي چي ڪار موٽر خلاص سي، په هغه چاڀي وڪري چي ڊير ڪار لري.

ڊير ڪار گهته داده چي ڪوونڪي بي په مهال ویش ڪارونه سرته رسوي اود چاچي ڪار ڪم وي، هغه مهال ویش نلري او هغه ڪم ڪار هم ورخنه پاته وي.

زماڏ زده ڪرڻ وخت تجربه ده، ڪوم زده ڪوونڪي چي به ڊڪور ڪار هم ڊرلود، هغه زده ڪوونڪي به ترهغه شاگرد په ٽولنگي ڪي وړاندي و ڪوم چي ڪار به بي نه ڊرلود. بيڪاره زده ڪوونڪي به په ڊي خبري غولولي چي: بيابه بي ولولم اود ڊير ڪار خستن زده ڪوونڪي، ڊي رادي وړاندي ڪري وچي ڪله به بي ڊڪارونو ترمنڱ ڪم وخت هم پيدا ڪري، ڪتاب به بي ڪوت.

دهغه پروگرام له پاره مهال ویش ونلر ٿي همدانيم ساعته پروگرام مودري ساعته وخت ضايع ڪوي.

ٽله اضافي خبرو، تلفون ڪولو او تلفون ته په ڪنبنينا ستلو وخت مه ضايع ڪوي اوس خوموبايل هسي هم دوخت دضايع ڪولو هغه خطرناڪه وسيله ده چي نه زور تري بيغمه دي نه خوان، نه دلمانڇه قيدمني اونه دتشناب. هرڇاي بي ڪرنگي وي. بده لاد اچي خان دنمنه خوانان، په ديرش ڪلني ڪي ورباندي لوبي ڪوي.

٤ خان ته سوغات ورڪري. مثلاً، له خان سره وواياست ڪه مڇا ڪتاب په دومره وخت ڪي وڪوت، نيباهه هغه تفريحي ڪتاب گورم، يابه ڊراديو فلاني پروگرام اورم اويا به...

٥ - ديڪاري له لنڊو شيبو خنه گته واخلي. مثلاً غواڙي ڪوم پروگرام واورئ. ورسره بل مصروفيت هم ولري، ورزش وڪري نوڪان واخلي، سنت سم ڪري، جامي ترتيب او وتوڪري. لنڊه داچي داسي ڪارور سره وڪري چي ڊپروگرام اوريدلو مزاحم نسي. ڪولاي پڻ خو ساده ڪارونه په يوه وخت ڪي وڪري سئ خوگران ڪار له خان سره بل نه مني.

دا خبره ومنئ چي په يوه وخت ڪي خوڪارونه ڪولاي سئ، ڇڪه انسان پنڇه حواس لري، په يوه وخت ڪي له ٽولو گته اخستله ڪيري. يوتن چي (يايوري ڪوي، دهغه سترگي، لاسونه پڻسي، غورونه او ڙبه په يوه وخت ڪي ڪار ڪولاي



اځواب بدل کړئ. د موضوع بدلول ذهن ته د تفریح په خیر ارامتیا بڼې.

۱۰- د مطالعې په وخت کې د مهمو ټکو یاد د لښتونه واخلئ، د اکاریو ذهن ته ډاډ بڼې او بل وخت سپموي. ځکه که دوهم حل همدغه معلومات ته اړتیا پیدا کېږي، د ټول کتاب د کتلو په ځای به یوازې د یاد د لښتونه وگورئ.

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، خودوه ځایه د وخت مراعات مه ساتئ. الف: کله چې په مړه گیده څه وخورئ، نو د نیم ساعت له پاره مطالعه مه کوئ، کتاب مه گورئ او څه مه لیکئ، ځکه معده چې ډکه سي، نو وینه هغه څو اته رامنځه کړي، د بدن د نورو برخو، په ځانگړي توگه مغز ته وینه پوره نه رسیږي. بدن راحت او آرام کولو ته اړه پیدا کوي او ذهن په بشپړه توگه کتاب کتلو ته چمتو نه وي.

ب: که د خوب، ناستې او تفریح خونې او ځای ته د کښیناستلو لپاره اړسوي، هلته مطالعه مکوي، ځکه هلته ذهن ځواپوري وي او ذهن ته ډاډ نه پیدا کېږي. بڼه لاره یې داده چې ژر هغه ځای پرېږدئ او د مطالعې خونې ته لار سئ.

نو د دې لپاره چې د مطالعې په بهانه نور کارونه او دنورو کارونو په بهانه کتاب کتل پاته نسي، غوره لاره داده چې ورځنۍ (۴ ساعت) وخت، په مهال ویش داسې وویشل سي چې: خوب، کاو مطالعه، لیدني، کتنې هرڅه پکې ځای سي. که مطالعه ته یو ځانگړی وخت وټاکل سي، هغه وخت ته ذهني چمتو والی پیدا کېږي.

مهال ویش په خپل نظر ترتیب کړئ. ځکه هرڅوک ځانته کارلري او په خپل کار هرڅوک بڼه پوهیږي چې کوم راته مهم او کوم غیر مهم دی، څه وخت مطالعه کولا ی سم او څه وخت د ژوند نوري چاري په مخ بیولای سم.

۸ مهال ویش باید داسې ترتیب سي چې که کله مهم کار، مثلاً مطالعه په کېږي، بله شیبه وخت پیدا کړئ، د استراحت او تفریح له وخته د اتسه ډکه کړي. د تفریح او رادیو، تلویزیون له وخت څخه ورته د پاته سوې مطالعه گټه واخستله سي.

۹ که په مهال ویش کې مطالعه یې په یوه وار ډیر وخت ورکوي. مثلاً وایاست چې هر ماسپښین مطالعه کوم او دورځي له مخي نغمي نور کارونه کوم. دا چې د ماسپښین وخت ډیر وي، ذهني ستړیا پکې پېښیږي. نو د دې ستړیا دلري کولو له پاره دوه کارونه باید وسي:

یا دا چې تر یو ساعت یا یونیم ساعت وروسته، د تفریح له پاره لږ تېره لس دقیقې وخت بیل کړئ. یا دا چې د مطالعه یې موضوع

## د عادت په بدلون کي زغم ولړئ

پوهيږئ چي تاسو په ژوند کي هدف لرئ، هدف مو پيژندلی او په شعوري توگه مو غوره کړی دی. دا هدف که هرڅه دی درته سپيڅلی دی. د همدې هدف د لاسته راوړلو لپاره کتاب کتل يوه لاره بولئ. له همدې کبله د مطالعې ستونزي په ځان منئ. هدف که لوروي او که وړوکی، انسان ته خوښ وي، خو د ژوند ستر، ستر هدفونه دانسان د سينې پراخي او دسترگو د ليدلو واټن اوږدوي. مثلاً، يوتن د هدف لري چي تر مطالعې اوليکنې وروسته، د درس له يوې څانگې او يايوه پړاو څخه فارغ سي. خوبل له همدې پرس او لوست څخه دا هدف لري چي معلومات ترلاسه کړي. دوهم هدف تر لومړي ستر او لومړنی پکي په خپله ترلاسه کيږي.

تاسو به له مطالعې څخه حتماً يو هدف لرئ. زده کونکي، بنوونکي، ليکوالان او ياهم د ټولنيزو کارونو د کومي برخي مسؤليت به لرئ. دا چي مطالعه کوي، د مطالعې يو عادت به هم لرئ. دا عادت به درته خوښ او گټور هم وي، خو کيدلای سي دنورو تکړه خلکو د ژوند از مينستونو ځيني عادتونه غوره بللي او بنه گټه يي ورڅخه ترلاسه کړي وي. دلته به ځيني عادتونه، بنوونه او شرطونه وليکل سي. خو کيدلای سي ستلويه فکر برابر نه وي. ستاسو تر زغم درته گران او درانه و بريښي خو دا چي د مطالعې د لاري ازمويل سوې دي. نڅپلول يي بي گټي ندي. کيدلای سي، د لاري لېر لېر لېر.

د وخت د سپما او يا ژر د پايلي ترلاسه کولو گټه ولري. نولو مړی څه زغم او حوصله غواړي ترڅو خپل عادت په نورو عادتونو واړوي.

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

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

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

۱- دنوي عادت په خپلولو کي په کلکه اراده او ژوره غوښتنه پيل وکړئ، د هر کار د بري پيلامه دانسان اراده او ذوق دی. که دا دوه عنصره و ونوپه رښتياني توگه دهغه کار د بري پيل درته رارسيدلی دی.

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

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

### څرنگه چټکه مطالعه وکړو؟

په ننني نړۍ کې، که انسان په هر شغل يا مقام کې وي، لوستلو المیکلوت ته اړتیا لري، زیاتې خپروني په هر کار او عملي میدان کې کیږي ځکه څوک همدا معلومات خپل نکړي، دخپل کار د سیالي له کاروان څخه وروسته پاته کیږي. ډېری خپروني، دوخت کمی او زیات مصرفیت انسان دي ته اړیاسي خو په کم وخت کې ډیر معلومات ترلاسه کړي.

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

چټک لوستل او چټک مفهوم اخیستل.

کوم کسان چې کتاب کتلو ته زړه ښه کولا ی نسي، په همدې دوو برخو کې ستونزې لري چې گړندی مطالعه کولای نسي او یا په کتاب ژر پوهیدلای نسواي.

ځیني خلک د کتاب کتلو په وخت کې دومره وروروان وي چې په هره خبره او کلمه دريږي. د مطالعه په وخت کې ېې شونډان حرکت کوي او په لوړ غږ مطالعه کوي. خو څومره چې دا ځنډ زیاتېږي، هغومره مطلب کم اخیستل کیږي. ځکه په هغه وخت کې چې په کلمه ځنډ راځي، په هغه ې شیبه کې حافظي ته څه نه نقلیږي او داواتن مطالب سره بیلوي، مطلب یو ځای نه اخیستل کیږي. ددې نیمگړتیا د مخنیوي لپاره باید هم گړندی مطالعه وسي او هم د مطلب اخیستلو وس ډیر سي.

تیر وخت د خورې وړې مطالعه په ځای به له نوي عادت سره سم، د شپې له او تر نهو بجو کتاب گورم. که څوک په همدې وخت کې مزاحمت وکړي. ورته غاړه مه ږدی. داسې مه وایاست چېن به یار وپالم او سبا به د مطالعه ې وخت دوه برابره کړم. ټاکلی وخت له مطالعه پرته په بل څه مه ډکوي.

۳- کله چې مو وخت پیدا کړ، نوی عادت خپل کړئ. دا خبره مه کوئ چې سړکال خوتیر سو، دا اونۍ تیره سوه، آن دا چې نن ورځ خو تیره سوه، بیهی گورو. نه هر څوک چې د فرصت او وخت په انتظار کښیناست، دخپل کار د ناکامی پیلامه یی ولیدله. که د عادت د بدلولو زغم ولری، کیدلای سي ستاسو د کتاب کتلو زغم او حوصله دومره ډیره سي چې په ساعتونو، ساعتونو مطالعه وکړئ او دستریا احساس ونکړئ.

مرحوم صلاح الدین سلجوقي (د تجلی خدا در افاق و انفس لیکوال)

په یوه مرکه کې ویلي و: یوه شپه مې د څراغ رڼا ته کتاب پرانیست، ناڅاپه د څراغ په رڼا کې بدلون راغی. ومي کتل چې د سهار درڼا شپه، د ماخستن د څراغ په رڼا راغلي وه. یعنی نوموړي ټوله شپه کتاب کتلی و خو ستړیا یې محسوس کړې نه وه.

اودهرې کلمې معنی او مطلب بیل، بیل ذهن ته رسوي. دا ډول مطالعه د پردې ژبي د زده کړې لپاره ښه ده خو بل ځای به یې گټه نه وي.

۳- ځنځي کسان بیال له ژبي او شونډانو څخه گټه نه اخلي، یوازې په سترگو مطالعه کوي. دا کار څه مهارت غواړي او غوره لاره ده. څوک چې په ځنډ کتاب گوري نو د سترگو په مطالعه دانیمگر تیا پوره کولای سي.

که ځیني کسان د لوړو غږو مطالعې عادت لري او یا د مطالعې په وخت کې په لیکو قلم یا گوتې تیروي. د دې عادت د کمولو لپاره دي، د مطالعې په وخت کې تر هغه چې عادت کیږي، ژبه د غاښو تر منځ نیسي، هغه د غږ مخه نیسي او که گوته یا قلم په لیکو را کاږي نو هڅه دي وکړي چې لاسونه له کتاب څخه لرې وساتي، ترڅو عادت سي.

گړند مطالعه څه تمرین غواړي. خو چې دا کار لومړی په اسانه متنونو پیل کړي؛ ورو، ورو گران متنونه وگوري، ډیره ستونزه نلري. له دې تمرین سره، سره چې شونډان اولاس په مطالعه کې ورگډ نکړئ، دا څو ټکي هم مه هیروئ:

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

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

د شخص او اطلاعاتو تر منځ اړیکو ته مطالعه ویل کیږي. څومره چې دا اړیکې زیاتېږي، هغومره د فکر تمرکز پیدا کیږي او مطلب ښه اخستل کیږي. د دې اړیکو د ټینګولو لپاره، غوره اولنډه لاره، چېکه مطالعه ده. په چېکه مطالعه کې درې گټې دي:

۱- وخت سپمېږي.

۲- د حواسو تمرکز پیدا کیږي. ځکه څومره چې مطالعه چېکه سي هغومره ذهن خپلي دندي ته متوجه کیږي.

۳- په چېکه مطالعه کې له مطالعې سره اړیکې ډیرېږي. ځکه که څوک په کم وخت کې زیات څه ترلاسه کړي، ورسره خوند او ذوق هم زیاتېږي. مطالعه د امرحلي لري:

۱- ځنځي کسان په لوړو غږو مطالعه کوي، شونډان ورسره بنوروي، غږیي یا نور اوري او یا په خپله. په هر حال یې وخت زیات نیسي، انرژي یې ډیره مصرفیږي او گټه کمه ترې اخلي. دا کسان کله په کلمه دريږي، په یوه دقیقه کې تر دوه سوه پنځوسو کلمو پوري مطالعه کولای سي چې دا د مطالعې ټیټه اندازه ده.

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

ځیني کسان د کتاب کتلو په وخت کې شونډان نه بنوروي، په غږ لږ لومره مطالعه نکوي خو کله، کله دريږي

### له مطالعي څخه ژر مطلب اخستل

انگيزه او غوښتنه په زده کړه کې اغيزمن عامل دی. که دامعلومه پېچلي ولي مطالعه کوم او بيا مطالعه يې ته ميلان او غوښتنه زياته سي، نو د مطالعې پيل اسانه کېږي. په هر کار کې پيل گران دی. که څوک مطالعه پيل کړي نو يولړ ستونزې خپله له منځه ځي. خو پيل بايد په يوه جدیت سره پېچلي په خپله بي عزمي او سستي لاس بری سي. هر کار په پيل کې څه چمتو والی غواړي، په اصطلاح توديدل ضروري دي. نو د کار د پيل لپاره که مور بڼه اماده نه يوا او ژر بيرته راڅخه پاته کېږي او د و هم ځلي پيل کولو ته اړ کېږو، په هغه صورت کې چمتو کيدل يا په عامه اصطلاح توديدل دوه ځلي وخت راڅخه غواړي.

کله چې مطالعه پيل يې، بيا لږ تر لږه يوه ساعته مطالعه بايد په جدیت سره وسي، وروسته تفريح لازمه ده. کومه مطالعه چې ډير وخت او پرته له تفريح څخه وي، هغه بڼه ذهن نه اخلي، که د مطالعه وخت پرته له تفريح څخه اوږدسي، هغه ستړيا چې پيدا کېږي د موضوع او کتاب په بدلون نه ختمېږي. خو که يې وخت لنډ او جدیت يې زيات وي، راپيدا سوي ستړيا د موضوع يا کتاب په بدلون کمېږي. نوله کتاب څخه گټه ترلاسه کول داسي کېږي چې دکتلو وخت يې اوږد نسي، تفريح وکړای سي، په همدې کم وخت کې د ذهن تمرکز وساتل سي او په بل کار د هغه تمرکز اخلا نسي.

۳- دا خبره په ځان حتمي کړې چې دشونډانو او ژبې په ځای يوازي له سترگو څخه گټه واخلي.

گوه په سترگو د مطالعي اشنایي درسره پيدا سوه، بيا په ليکو د پنسيل تيرو ل نور هم تمرکز پيدا کوي. دسترگو مطالعه بايد تر هغه تمرين سي څو مو مطالعه په يوه دقیقه کې تر زرو کلیمو واوړي.

څوک چې په مطالعه کې زيات مهارت لري، هغوی کولای سي څو لیکي په يوه نظر وگوري، ياد کتاب مخ په عمودي ډول وگوري. يعني په ليکوله پاسه کښته سترگي وزغلو ي. هغه هم د عمود، مايل او يامات خط په څير.

انشاء الله، نور کسان به دا پلټنه او تمرين درته وليکي او وښيي. زه به د دې خبر پېراعات وکړم چې د ليکنې ميا د ان مي وړوکی دی.

له دې خبرو سره، سره د د لېه پاره چې له مطالعې څخه ژر مطلب ترلاسه کړئ، دې ټکيو ته پام وکړئ :

۱- د کومې ژبې چې کتاب گوري، په هغه ژبه کې د لغاتونو ذخيره زياته کړئ. د دې کار لپاره له فرهنگونو، ډکشنريو، قاموسونو يا د لغت له کتابونو څخه گټه واخلي. په دې هکله غوره کتاب هغه دی چې :

"د لغت معنی، تلفظ، سمه املا، د لغت ډول چې د کليمې کوم پاتې کې دی. يعنې وېنې چې اسم دی، فعل دی که حرف يا... دی او د لغت د استعمال طرز او ځای وېنې."

د لغاتونو ذخيره هم په خپله په ذهن کې نه ډېرېږي په ډول، ډول لارو يې خلگ زده او يادوي .

نېچې کسان د هر لغت لپاره کارت ليکي، د هغه لغت معنی، تلفظ، مترادف، متضاد او څو جملې ورسره ليکي هغه کارت له نورو کارتونو سره د الفبا په ترتيب ږدي او کله، کله يې گوري. نېچې کسان ورته بيله کتابچه لري. لغات له ټول څرنگوالي سره پکې ليکي او کله، کله يې لولي.

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

خوما په خپله چې کله مطالعه پيل کړه، دوه درې کتابونه به مي غوره کړل، کوم لغاتونه چې به راته نوي وو، د هغوی معنې مي وموندله، تر هغه به مي د کتاب هغه برخه چې نوي

لغاتونه پکې ووپه تکرار سره کتله، تر څو به هغه نوي لغاتونه، د هغه کتاب په جملو کې راته بلداو اشنا سول.

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

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

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

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

۱- هغه دی يو څوک راراوان دی .

۲- زما په نظريو ه څو ځنده شېخ بنکاري، ممکن انسان وي.

۳- ياره ما هم مارتې په لسټونې کې ځای ورکړى دی .

په اوله جمله کې هيڅ ستونزه نسته. په څوک اوروان پوهېږو له جملې څخه مطلب اخستلای سواى .

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

په دريمه جمله کې لغاتونه اشنا دي، خو مطلب پکې پټ دی. په اشنا کليو پوهېږو چې، له ليکوال سره په ټولگي، دفتر يا گاونډي داسې څوک اوسېږي چې د ډور سره مينه نلري، خونېغ په نيغه يې څه ويلې دي. هغه يې له مار سره ورته بللې او نژدېوالي يې په لستونې تعبير کړې دی.

په يوه ليکنه کې د څو جملو له يوځای کيدلو څخه، يوه ټوټه (پاراگراف) جوړېږي. کله چې په کله يه او جمله وپوهېږو نو بيا بايد په پاراگراف هم وپوهېږو. په پاراگراف کې ډير وخت لومړنۍ جمله اصل مطلب بڼي او نورې جملې دهغې د تشرېح او تائيد لپاره راځي. لوستونکي بايد پاراگراف اصل مطلب درک کړي، د نور جملو په مرسته يې اثبات، تشرېح او تائيد ومومي او له نورو جملو سره يې پړيکي وگوري ترڅو معنی او مطلب ورته بشپړ ښکاره سي.

دا جملې په غور سره وگورئ:

- ۱- قلم د ژبې نائب او په ځای ناست دی.
- ۲- قلم د ژبې په خير حرکت کولای سي، دانسان د ذهن څرگندونه کوي، خو هله چې انسان د قلم په ژبه وپوهېږي.
- ۳- په هيڅ ټولنه کې د قلم اهميت پټ نه دی.
- ۴- د قلم خوځيدل، انساني تاريخ جوړيدل او تمدن له

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

۴ کله چې په لغت، جمله او پاراگراف پوه سو، نو د بشپړې ليکنې په مطلب پوهيدلای سوای. ليکنه که د کتاب د څپرکي په څيروي، که دمجلې يا جريدې کوم مضمون وي، خو له ټوټو (پاراگرافونو) څخه جوړه سوي ده او د ټوټې، ټولې يو ډول نه وي. لومړنۍ پاراگراف په يوه ځانگړي ډول ليکل سوی وي چې د ليکوال مقصود هدف په ښکاره تړي معلومېږي. نور پاراگرافونه هم داسې ليکل سوي وي چې د لومړني پاراگراف د جوړښت او معنی ملگرتيا ولري. وروستني پاراگراف د پايلې پاراگراف دی او د مضمون لنډيز. په ډې پاراگراف کې ليکوال خپل هدف په نورو بيانوي. ځنې پاراگرافونه بيا د ليکوال د نظر بدلون بڼي چې د مضمون له يوه لوري بل لورته لوستونکي بيايي.

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

## خپله حافظه غښتلي كړئ

د حافظې نډه په ذهن كې د معلوماتو ثبتول او بيا يادول دي. خو مره چي يوه موضوع ښه درك يې هغومره ښه په حافظه كې ثبت كېږي.

په حافظه كې د مفهوم ثبت كېدل په وخت او اشخاصو كې توپير لري. ځنې كسان يې ژر حفظ كوي او څه ښي وروسته، ځنې ټول مطلبونه ضبط كولاى سي او ځنې څه برخه.

له حافظې څخه هېږدل هم توپير لري. از مېنستونه ښيي چي ۵% معلومات په لومړي ساعت كې، ۶۵% په ۲۴ ساعتونو كې او ۸۰% معلومات له زده كړې او پوهيدلو څخه وروسته تريو مياشتو پورې هيريږي او له حافظې څخه وزي. حافظه د نورو غړو په څير په تمرين غښتلي كېږي او هم كمزوره كېږي.

ارامتيا، مناسب خواړه، بدني روزنه او تفريح، د جسمي او ذهني وختيا خيال ساتل، مهال ویش درلودل او مطالعه كول، هغه څه دي چي حافظه ورباندې غښتلي كېږي.

## مغزي ناروغتيا

تر اندازه ډير ذهني كار اوله حافظې څخه بي ځايه گټه اخيستل حافظه او مغز سترې كوي.

د مغزي روغتيا له پاره بايد وينې ته پوره اكسد بېجن ورسېږي، پوره خوب او آرام وسي، له سگرت څكولو او د ځينو مسكنو او اراموونكو درملونو له استعمال څخه ډډه وسي. ښه خواړه مصرف سي. كه ورسېږي؛ له هگي، يني، غوښي، سبزيجاتو، كبانو، شيدو او مستو څخه گټه ترلاسه سي. بدني روزنه و سي. دنومونو، شعرونو، ورځني كارونو او خپل معلومات په يادولو حافظه غښتلي كولاى سي.

حافظې ته د معلوماتو د سيدلولاري، زموږ پنځه گوني حواس دي. دهغوى دروغتيا او ورڅخه د ښې گټې اخستلو خيال ساتل په كار دي.

دا ځان ته معلوم كړئ چي په اوريدلو كه په ليدلو ستاسو حافظه معلومات ښه خوندي كولاى سي. په همغه لاره معلومات وركړئ. د ځينو خلگو حافظې داسي وي چي كه خپل معلومات وليكي حافظه يې ښه ساتلاى سي.

په هر حال كه ستاسو حافظه چي په هره لاره عادت سوي وي، له هغې لاري څخه كار واخلي.



## د حافظې ارامتيا

استراحت او ارامتيا، د حافظې له پاره ضرورده. استراحت د بدن ستريالري کوي، عصبي او روحي فشار کموي. تراستراحت وروسته شخص بيا مطالعې ته بڼه چمتو وي. په لنډه شيبه استراحت کي لوستل سوي او کتل سوي معلومات له نورو معلوماتو سره يوځای کيږي. که تراستراحت وروسته، دکمې شپې لپاره تيره کتل سوي موضوع يوځل بيا وکتل سي، د حافظې د ساتلو ځواک زياتېږي. حافظه په پيل کي د يادولو او ساتلو ځواک زياتوي خو وروسته دا قدرت بايلي. ددې قدرت د بايللو دمخنيوي له پاره بايد ترڅه مطالعې وروسته، يوه لنډه شيبه آرام وسي.

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

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

لنډه شيبه استراحت، داگته هم لري چي ذهن ټول سوي معلومات جذب کړي او حافظي ته يې وسپاري. دېرو پوهانو گراني مسئلي په اوږده مطالعه کي حل کړي ندي، خو په استراحت کي يې حل موندلی دی.

## د حواسو تمرکز او د حافظې تقويه

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

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

دکيټوته پام وکړي ترڅو د حواسو په تمرکز کي درسره مرسته وکړي:

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

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

۳- لوږه، تنده او ستړيا، د حواسو د تمرکز مخه نيسي، که وږي يا تېري ياست، څه و خورئ او وڅښئ او که سترې ياست، مطالعه مه پيل کوئ.

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

## څرنګه حافظه تقويه کړو

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

په دې توګه چې نوي راغونډ سوي معلومات له تيرو سره يوځای کوي، ربط ورکوي او حفظوي يې. که د مطالعې په وخت کې لنډې يادډنښتونه واخستل سي دا کار هم حافظه غښتلا يې کوي.

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

- ۱- هدف ولرئ.
- ۲- له مطالعې سره علاقه ولر ټول په جدیت سره مطالعه وکړئ.
- ۳- د مطالعې په موضوع تمرکز ولرئ.
- ۴- د مشاهدې او کتلو دقت د زده کړې پيلامه ده.
- ۵- ډير مفاهيم او مطلبونه يوځای حلفظي ته مه سپارئ. مطالب په ډيرو وړو پاټکيو مه ويشئ، ترڅو مطلب بي ربطه نسي.
- ۶- ګران مطالب په څو وړو برخو وويشئ.
- ۷- هره ورځ په ټاکلي وخت او ټاکلي ځای کې مطالعه کوئ.

## ښه غور ونيسئ

د معلوماتو په راټولولو کې چې څرنګه سترګې کار کوي، هغسي غور و نه هم کار کوي.

څيرنډينښي چې هر عادي وګړی ۸۰% ورځنی وخت له نورو سره تيروي، په منځنۍ توګه د يو شخص وخت ۹% په ليکنه ۶۱% په لوستلو ۳۰% په خبرو کولو او ۴۵% په اوریدلو تير يري.

سره له دې چې ډير وخت په اوریدلو تير يري خو زيات کسان سته چې دې خبرې ته په بي پروايي سره ګوري. از مينښتونو دا هم ښوولي ده چې په دې اوریدلو کې يوازي د ۵% وخت په کچ، ګټه اخستله کيږي او دا اوریدلو د شيبو ۷۵% وخت هسي تير يري.

په اوریدلو کې اړتيا او موخي ډېري دي خو هر څوک هره اړتيا او هدف خپل نه ګڼي.

راديوتې د وخت د تير، تفريح او اطلاعاتو د زياتوالي له پاره غور نيول کيږي. د دولت دستونزو اظهار ته، د سياسي خلکو وينا ته، د زده کړې درسونو ته او ډيلورونکو تبليغاتو ته غور نيول کيږي. خو که هر څه ته او هر چيري غور نيول کيږي، دا ټکي په پام کې نيول بي ګټې نه دي:

۱- که وغواړئ چې په کومه غونډه کې د ځا خبرو ته غور ونيسئ، نومخته تردې چې په هغه غونډه کې ګډون وکړئ، د وينا وال د شخصيت په هکله بايد پوه سي چې نوم، دنده او زده

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

ځيني ويناوال، دخبرو موضوع مخته په اوريدونکو ویشي. په داسې صورت کي هغه ليکنه بايد په غور وکتله سي. کوم ځای او خبره چي مهمه او يا گرانه وي، هغه معلومه کړئ او د وينا په وخت کي ورته متوجه اوسئ.

۲- تاسو که ټولگي ته ځئ، کوم کتاب ته کښينئ او يا په کوم کنفرانس او غونډه کي گډون کوئ، کيدلای سي، دخبرو موضوع ياد ويناوال شخصيت درته غوره او مطلوب نه وي. په همدې بهانه غوږ نه نيسئ او دابي گټې کار گڼئ، خوله ځان سره بايد فکرو کړئ چي ايا دلته دد ځپه پاره راغلی يم چي دخلگو څي وگورم، ويناوال به زما دوست او يار وي، دخبرو موضوع به راته خوندوره وي؟

نه دا به هيڅ نه وي او نه دې ته راغلي ياست. ستاسو دلته ناسته، يوازي ددې لپاره ده چي څه واورئ او څه زده کړئ. که مو، موخه داده بيا د ويناوال او د وينا څرنگوالی مهم نه دی. که هرڅوک وينا کوي، هرڅه وايي، تاسو ته بايد بي توپيره وي او هغه څپلو معلوماتو د زياتوالي له پاره واورئ. داسي نده چي زده کړه او تحصيل به تل خوندور او خوشحالوونکی وي، ستونزي به گالی، شپي به رڼوئ او ډيرڅه به ورته پريږدئ. دلته هم ستاسو راتگ بايد د زده کړي په غرض وي او ټولي ستونزي

وزغمئ. اصلاً ځان پلټونکی

او غوښتونکی کړئ ترڅو څه ترلاسه کړئ.

۳- که تاسو کومه ليکنه گورئ، ځنډ او چټکتيا ستاسو په اختيار کي ده. که په کومه موضوع ونه پوهيدلی، بيا ورباندې راگرځيدلای سئ. خو وينا د غسي نده. خبره چي ووته، لاره، بيا نه راگرځي. ستاسو مخته بايد ورته پام وي. ويناوال هم انسانان دي، کم وسي به لري، ځيني به ژر، ژر؛ ځيني به ورو، ورو؛ څوک په لوړ غږ او څوک به په ټيټ غږ غږيږي. ځيني به دخبرو لري. منظمه ساتلای سي او ځيني بيا د اوس نلري، ځيني په مثالونو، کيسو او ټوکو دخبرو لمنه پراخوي.

خو په هر حال تاسي بايد د ويناوال دخبرو او وينا رنگ وپيژنئ او ورسره اوږه په اوږه لار سئ، ترڅو ورڅخه څه زده کړئ. د ويناوال دخبرو په ډول پوهيدل، هلته ډير ضرور دي چي څوک ورسره ډيره ناسته ولاړه لري. لکه په ټولگي کي بسوونکي او يا نور استاذان چي په ازاده توگه کتابونه وايي.

ځيني ويناوال بيا دومره په ځنډ خبري کوي چي د اوريدونکي پام بلې خواته کيږي، زيار وايستل سي چي له داسي خبرو څخه هم ځان پري او لري نکړئ.

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

ځينې په غونډه کي کيږي او د غونډو برخه وال يو ډول خلگ نه وي. زيار وباسئ چي دنورو، خبري، ټوځلی، دکاغذ

او قلم کنبهاری تاسوله غورښولو ونه باسي . که بيا هم تاسو غورښولای نسوای ، های بدل کړئ .

هغه کسان چي په دا ډول های او حال کي بنه غوړنسي نيولای ، هغه به داسي عادت سوي وي ، بي حوصلې به وي او يا به يي اراده کمزوري وي .

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

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

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

۵- څوک چي په غونډه کي وينا کوي ، وينايي څو برخي لري : سريزه ، متن او پايله . زيار وايستل سچي په سريزه کي د وينا وال پيل او بيادې ته متوجه وي چي وينا وال څرنګه خپل مطلب ته ځي ، څرنګه اوريدونکي ځان ته متوجه کوي ...

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

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

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

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

## له کتابتون څخه گټه واخلي

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

## د کتابونو ترتيب او تنظيم

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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.

- د دیوي 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 لاندې ترتیب په حسابي شمیره کي راوستلي ده:
- ۱-عمومي گار: دایرة المعارفونه، دلاربنوونې کتابونه او فرهنگونه، خطي نسخي. ۹۹-۰۰۰
- ۲-فلسفه: روح پیژندنه، اخلاق، منطق، میتافزیک، سحر، د انسان رفتار (کړه، وره) ۱۰۰-۱۹۹
- ۳-دین ددینونو تاریخ، ملتونه او مذهبونه، مذهبي موسسي او... ۲۰۰-۲۹۹
- ۴-اجتماعي علوم: سیاسي علوم، ټولنیپیژندنه، اقتصاد، مسلکونه، بنوونه او روزنه، رسم، رواج او احصایه. ۳۰۰-۳۹۹
- ۵-ژبپوهنه: پښتو، دري او نوري بهرني ژبي... ۴۰۰-۴۹۹
- ۶-خالص نظري (مثبت) علوم: ریاضي، فزیک، کیمیا، بیولوژي، جغرافیه... ۵۰۰-۵۹۹
- ۷-عملي علوم او فنون: کرهنه، هواپیژندل، صنعتي، طبي او نور علوم... ۶۰۰-۶۹۹
- ۸-تکنیکي صنایع او تفریحي موضوعات: نقاشي، معماري، مجسمي جوړول... ۷۰۰-۷۹۹ .
- ۹-ادیات: شعر، دیوانونه منظومي، داستان، تمثیلونه، نړیوال ادبیات او ټول ادبي معلومات. ۸۰۰-۸۹۹ .

۵۱۷- جامعه او فاضله حساب.

۵۱۸- تصويري هندسه.

۵۱۹- احتمالات.

د اويش بياهم په لسو برخو ويشل کيږي خوداخل په (/) نښه بيلپري. د ساري په توگه: ۱۱ شميره چي د حساب برخه ده، د حساب په اړوند خانگو داسي ويشل کيږي: د حسابي سيستم مربوط کتابونه ۵۱۱/۱. د حساب اصلي عملي ۵۱۱/۲. د لومړنيو عددونو اړوند بحثونه ۵۱۱/۳. او داسي نور تر ۵۱۱/۹.

ددې نظام ترڅنگ چي نړيوال سيستم دی، د کتابتون بل نظام دکنگدرکېتابتون نظام دی چي په هغه کي هم په زرگونو کتابونه په منظمه توگه خوندي کيدلای سي. ددې نظام توپير دېوي له نظام سره دادی چي د کتابونو عمومي ویش، د شميرې په ځای په حروفو سره بيلپري. مثلاً په دي نظام کي عموميات په A او کرهڼه، د څارويو روزنه او بنکار په S بنودل کيږي. دا خو و هغه نظامونه په کومو چي په کتابتونونو کي کتابونه ورباندي لسي اينبودل کيږي چي بيلول او پيدا کول يي اسانه دي.

خو دا چي دکتلو او وړلو له پاره کتاب څرنگه پيدا کړی. نو بيا هر کتاب ته يوه پاڼه لیکل کيږي، چي په هغه کي د کتاب ټولي ځانگړتياوي ليکل سوي وي. داپاڼي يا کارتونه درې ډوله ترتيبيږي: ۱- هغه چي د ليکوال په نوم وي. ۲- هغه چي د کتاب د عنوان په نوم وي. ۳- هغه چي د کتاب د موضوع په نوم ليکل سوي وي. کتابتونونه همدا درې ډوله پاڼي لري او څوک کولای سي، په دي لارو کتاب پيدا کړي. که چاته د مؤلف نوم، د کتاب نوم او يا د کتاب موضوع معلومه وي، کيدلای پيژري پيدا کړي. داپاڼي په يوه الماری کي داسي ايښي وي چي هغه واره روکونه لري او د حروف په ترتيب پکي اينبودل سوي وي. شکلونه وگورئ.

۲۹۷/۲	ريان - عبدالله گل	۱۳۳/ هـ ش
L758	اسلامي علمي نهضت	د عبدالله گل ريان ليکنه
کويته	يونانتيدي پريس	۱۳۷۷
۸/ مخونه	مصور	۱۸ سانتي متره
۱- د مسلمانانو علمي خدمت	۲- مشهور مؤلفين	۳- کتابتونونه
LB2830/5-L55	297/2	۱۷۱۲۳-۵۲
(کنگره)		

عبداللہ گل ریان: دمؤلف نوم بنیہی چہی تر تخلص وړاند ې  
لیکل کیږي. که لیکو لان دوه وي دبل لیکوال نوم هم دلته  
ورسره لیکل کیږي.  
کویته: دخپريدلو ځای .

یونان تید پریس: دخپرونکی موسسي (یا شخص) نوم لیکل  
کیږي.

۱۳۷۷: دخپريدلو کال بنیہی .

۸۰ مخونه: دکتاب مخونه بنیہی .

مصور: که کتاب تصویرونه لري، نومصور لیکل کیږي.

۱۸ ساتي متره: دکتاب اوږدوالی بنیہی .

دمسلمانانو علمي خدمت، مشهور مؤلفین، کتابتونونه  
اونوعنوانونه دي، چي کیدلای سي دکتابتون مسؤل ته يي  
ورکړو .

LB283/5 – L55 دادکنگرې دکتابتون دنظام نمره بنیہی .

۲۹۷/۲ د ډبوي دنظام نمره بنیہی .

۵۲ – ۱۰۱۲۳ دکتابتون دمسلولینو ځانگړي نمره بنیہی چي

دکتابتون په فني چارو پوري اړه لري .

دکارت په پاسنی بنی لورته گونسي ۲/۲۹۷، L758 هغه

نومره ده چي په کتابتون کي دکتاب دقیق ځای بنیہی .

نوردواړه کارتونه هم ورته پانې دي . خویوازي په دوهم کي

دکتاب عنوان او په دریم کي دکتاب یوه موضوع لومړي لیکل

سوي ده .

۲۹۷/۲	اسلامي علمي نهضت
L758	ریان - عبداللہ گل / ۱۳۳ هـ ش
کویته	اسلامي علمي نهضت د عبداللہ گل ریان لیکنه
۱۳۷۷	یونان تید پریس
۸/ مخونه	مصور ۱۸ ساتي متره
LB2830/5-L55	۱-دمسلمانانو علمي خدمت. ۲-مشهور مؤلفین. ۳-کتابتونونه
	۱/۱۲۳-۵۲ 297/2
	(دکنگر . کتابتون)

۲۹۷/۲	مشهور مؤلفین
L758	ریان - عبداللہ گل / ۱۳۳ هـ ش
کویته	اسلامي علمي نهضت د عبداللہ گل ریان لیکنه
۱۳۷۷	یونان تید پریس
۸/ مخونه	مصور ۱۸ ساتي متره
LB2830/5-L55	۱-دمسلمانانو علمي خدمت. ۲-مشهور مؤلفین. ۳-کتابتونونه
	۱/۱۲۳-۵۲ 297/2
	(دکنگر . کتابتون)

په هر وک کي چي پانې ایښودل سوي دي، دهر حرف لپاره  
بیا هم په دننه کي نښانې لري. لکه (۲) شکل .

اوس پام وکړي دلومړي کار د (پانکي) تشریح ته :

ریان - عبداللہ گل دمؤلف نوم دی چي لومړی تخلص اویا  
نوم لیکل کیږي .

۱۳۳۰ مؤلف دزیریدلو نیته بنیہی، که مړ سوی وي نو

ورسره هغه هم لیکي .

اسلامي علمي نهضت: دکتاب نوم دی .



۲- دتعريف حروف لکه دانگليسي an, the په نظر کي مه نيسئ.

۳- دمؤلف په نوم پانه کي تل تخلص لومړی ليکل کيږي نوپه نوم پسي نه بلکي په تخلص پسي وگرځئ.

گه ديوه مؤلف څو نور اثار هم وي. دهغه کار تونه هم له پيدا سوي پاني سره اينودل کيږي.

۵- دکليمو املا لکه څرنگه چي تلفظ کيږي، هغسي ليکل کيږي لکه عيسى د عيسا په املا او اسحق د اسحاق په املا موندل کيږي.

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

۷- که دعنوان په پانه کي لومړی ديوه کسب، امتياز او يا بله کلمه راغلي وي، په هغه نوم موندل کيږي. لکه مولوي کمالزاده. په "م" او غازي احمد شاه د "غ" په حرف پيدا کيږي.

۸- دمؤلف په پانه کي القاب او نوم په نظر کي نه نيول کيږي. مثلاً مولوي شمس الله "کمالزاده" دکا په حرف پيدا کيږي چي دتخلص لومړی حرف يي دی.

که په يوه موضوع کي څو کتابونه ليکل سوي وي. دييلوالي له پاره يي دمؤلف دتخلص دوه توري هم ورسره ليکي چي، دکارت دليکوال دنسبې کارت بلل کيږي.

داچي هر کتاب در ډوله پاني په کتابتون کي لري نو که په پانه دکتاب نوم، دمؤلف نوم يا دکتاب موضوع معلومه وي. کتاب په کتابتون کي موندلای سواي پورتنې کارت هسي نمونه ده.

له دې پانوسره، سره په الماريو او روکونو کي نوري پاني هم

دلارښوونې له پاره اينبي وي دساري په توگه:

غزنی  
وگورئ د پانه نبيي چي غزني په دوو املا وولیکل کيږي  
غزنین  
خوپه دي کتابتون کي يي املا (غزنی) ده.

مولو. شمس الله  
وگورئ:  
کمالزاده  
پانه نبيي چي مؤلف دوه نومونه لري او  
لته يي په دوهم نوم کتاب قيد دی.

اسلا  
اوهم وگورئ:  
مذهبنه، مسجدونه  
تصوفي فرقي او  
پانه دانبيي چي له يوي عادي موضوع څخه تاسو  
ي خاصي او دقيقې موضوع ته بيايي.

د داسي پانودلارښه پوهيدل لوله پاره دا ټکي هم په پام کي ولرئ

ادکتاب په نوم يا موضوع کي هغه خورا ځانگړي کلمه غوره کړئ ايا يي دموندلو هڅه وکړي. مثلاً: که وغواړئ چي د (څرنگه مطالعه وکړو.) کتاب پيدا کړئ نو مطالعه غوره کړئ

اود "م" پانه پيدا کړئ.

## په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهرته نه وړل کېږي

دا هغه کتابونه دي چې دريفرنس اهرجع په توگه استعمالېږي، د تحقيق او پلټنې له پاره غوره ذخيرې دي او د دايرة المعارف، اطلس، کلني، فهرست او بيوگرافي په بڼه ليکل سوي کتابونه دي.

**دايرة المعارف (Encyclopedia):** معمولاً د بشري پوهې د ټولو څانگو معلومات لري، په ډيرو جلدونو کې ليکل سوي وي. ورسره مل فهرستونه هم لري، د بڼې گټې اخستلو له پاره د فهرستونو کتل ضرور دي.

په انگليسي ژبه کې ډير دايرة المعارفه موجودې دي. لکه د امريکا دايرة المعارف، د بریتانيا دايرة المعارف، د کامپتون عکس لرونکي دايرة المعارف.

د لريکا دايرة المعارف په ۳۰ ټوکونو کې ده چې وروستنی ټوک يې فهرست دی.

د بریتانيا دايرة المعارف په ۲۴ ټوکونو کې ده چې څلور ويشتم ټوک يې فهرست دی.

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

دا دايرة المعارف ډير استعمالېږي.

يو ډول دايرة المعارف چې په انگليسي کې (Cyclopedia) ورته وايي بيا د پوهې په يوه خاصه څانگه کې ليکل سوي وي.

په نړۍ کې لومړۍ دايرة المعارف په ۱۰ کال رومي پلني Pliny وليکله په مسلمانانو کې ابن نديم د الفهرست په نوم دايرة المعارف ته ورته کتاب وليک او په افغانستان کې په ۱۳۲۰ هـ ش کال د دايرة المعارف کارپيل سو چې بيا په پښتو او دري چاپ سو. پښتو او دري په شپږ جلدو کې و.

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

**اطلس:** دا هغه کتابونه دي چې دهيوادونو او ښارونو، نقشي او د ځمکې منځ داوبو او هوا په هکله نقشي او معلومات لري. د غرونو او سيندونو او ځايونو د سم تلفظ لارښوونې لري او هر يوه نقشو کې ښيي.

**کلني:** هغه کتابونه دي چې د يوه کال په اوږدو کې د يوه هيواد د پېښو په هکله ليکل سوي وي.

په افغانستان کې د اطلاعات او کلتور د وزارت په همت کلني خپريدلي چې اساس يې په ۱۳۱۱ هـ ش کال ايښودل سوی و.

**فهرست:** له فهرستونو کولای سئ چې د يوې ځانگړې موضوع په هکله د کتابونو نومونه و مومئ، کومې مقالې چې په مجلو او ورځپاڼو کې خپريږي، په فهرست کې يې نومونه راځي. ځينې فهرستونه د ټولو چاپ سويو کتابونو نومونه لري، خو ځينې نور بيا په ځانگړيو څانگو کې رالاند سوي دي.

په پښتو ژبه د فهرست نمونه، د ښاغلي حبيب الله رفيع د "پښتو پانگه" کتاب کيدلای سي. چې په پښتو ژبه خپاره سوي

## خپل معلومات په لومه کي بند کړئ

(وايي: علم بنکار دی اولیکنه يي لومه.)

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

مور هم چي کله مطالعه کوو، دزده کړه په ټولگي کي څه لولو، کومي وینا ته غور نیسو. که دا معلومات راسره قید نکړو، یاد د اښت يي نولاخلو، نو د وخت په تیرید لوبه هر څه راڅخه هیر وي، خو هله معلومات نه هیر يږي، بلکي ډیر يږي چي مور د وینا، تدریس اولیکني شغل ولرو.

که تاسو د تحقیق اولیکنه په پاره مطالعه کوئ، یایوازي د معلوماتو ټولول مود مطالعه په موخه وي، نو دخپلي مطالعه ي یاد د اښت واخلئ. که نور مطالب نه لیکئ، دومره خو ضروري ده چي تر مطالعه ي لاندي د کتاب مشخصات وليکي: مثلاً، د لیکوال نوم، د کتاب نوم، د کتاب موضوع، دخپرونکي نوم، دخپرو لوڅای اونیتیه.

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

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

که مطالعه د تحقیق اولیکني له پاره وي، نو د هر ي موضوع له پاره کارت لیکل کيږي او که د معلوماتو له پاره وي یوازي د کتاب مشخصات باید وليکل سي.

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

1- Dictionary of American Biography.

2-Who is who in America.

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

په پښتو کي په دې هکله کارسوی خو خوراکم، ځینو دیوه هیواد خلگ معرفي کړي او ځینو دیو ی سیمي. نموني يي اوسني لیکوالان، مجاهد لیکلان، وینه په قلم کي او غوره يي د افغانستان نومیالي دي.

په یاد دښت اخستلو کي خبري او جملي ليکل هم ضرور ندي بلکي په دوه ډوله، لنډ يا دښتونه بايد واخستل سي:

ياداچي په چټکه ليکنه ياد دښت واخستل سي. ددې کار له پاره بايد په مخففاتو ځان پوه کړئ او ياله خپله ځان له مخففات وټاکي اول له هغو څخه کار واخلي. په دې ډول ياد دښت کي له همدې مخففاتو يا لنډ کيو لغاتونو، له لومړنيو حروفو او درياضي له نښو څخه گټه واخلي او يا په لنډه ليکنه ياد دښت واخلي يا په دې ډول ليکنه کي لومړي بايد لوست په مفهوم پوه سي او بيا په خپلو لغاتونو او لهجه هغه په لنډ ډول وليکي.

### په ټولگي کي د ياد دښتونو داخستلو له پاره داټکي په ياد ولرئ

۱- تردې وړاندي چي ټولگي ته لار سي، ياد دښت اخستلو ته ځان چمتو کړئ. هغه په دې ډول چي دهغې ورځي درس مخته ولولئ. ترڅو دښوونکي دلوست په وخت کي په لوست پوهيدل او ياد دښت اخستل درته اسانه سي.

۲- د ياد دښتونو په پاڼو کي څنډه اولمنه څه سپيښه پرېږدئ څو د سمولو او زياتولو په وخت کي ځان درته پاته وي.

۳- دا خبري وليکئ:

الف: دلوست په پيل او پای کي مهمي خبري.

ب په کومو خبرو چي ښوونکي ټينگار کوي بيا بيا لولي.

که مطالعه دهغه وخت دليکنه په پاره نه وي اولنډيزي وليکلي هم گټه يي داده چي بيا به دهغه کتاب لوستلو ته اړتيا نه وي يوازي هغه لنډ کي ياد دښت کيدلاي سي د محتوياتو اساسي ټکي ذهن ته راولي.

که په کوم کنفرانس غلونده کي داوريډونکي په څير گډون کوي، هلته هم د وينا اساسي ټکي وليکئ. په ليکنه کي اساسي ټکي او ورسره تائيدي هغه جملې واخلي چي اصلي موضوع روښانه کوي. که په کوم ټولگي کي د زده کړې له پاره ناست ياست، د درس لنډيز واخلي، ترڅو:

ن په ښه پوهيدلو او ذهن ته د سپاږمې برخه کي درسره مرسته وکړي.

نکه کله، کله د ياد دښتونه وگورئ، دهغه درس محتويات ټول ستاسو ذهن ته راځي او دازمويني لپاره چمتو والي کي درسره مرسته کوي.

ن د زده کړې دهرې دورې دلوست په هکله په ليکنه کي درسره مرسته کوي.

ن دهغه لوست اساسي ټکي درته ښکاره کوي.

\* ياد دښت اخستل ستاسو د حواسو په تمرکز کي مرسته کوي. ن ياد دښتونه اخستل دلوست تکرار او يو ډول بيا لوست هم دي.

خو د ياد دښت بايد په داسي ځنډه نه وي چي دښوونکي يا وينا کوونکي نور مطالب او ويناوي درڅخه تيري او پاته سي.

ج: هره خبره چي بنوونکی په توره تخته لیکي .  
۴- د بنوونیک خبري په لنډو عبارتونو کي لنډي کړئ او په خپله ژبه يي وليکئ . دا کار هله کيدلای سي چي تاسو د لوست په مطلب پوه سوي ياست .  
۵- که وخت لرئ ، مهم ټکي په بنکاره ليک وليکي او ورسره د مثالونو يادونه وکړئ .  
۶- لنډ کيو محففاتو گټه واخلي . مثلاً ؛ د ساري په توگه (سا، توگه) معلومات (هـ) سربيره په دي (+) پرته له دي (-) برابر ، مساوي (=) لوی او واړه (< >) وگورئ (وگ) او نور .  
په هر حال ياد د نبت واخلئ خو ياد د نبت اخستل مو بايد په غور نيولواو مطالعه کولو کي د ذهن تمرکز ته زيان ونه رسوي .  
والسلام .

۸- سرطان - ۱۳۷۷ هـ ش

کندهار

دوهمه برخه:

**څرنگه امتحان ورکړو؟**

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### سریزه

از موینه او امتحان که دژوند په هر ډگر کې وي، یوه ستونزمنه خبره ده، انسان ورته په فکر کې وي، دافکول په خوډوله کیدلای سي:

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

### لړلیک

- ۷۱.....سریزه
- ۷۴.....زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟
- ۷۶.....دمدرسي او ټولگي ستونزي په خپله حل کړئ.
- ۸۰.....له ټولگي څخه گټه ترلاسه کړئ.....
- ۸۴.....از موینه ولي اخستله کېږي؟
- ۸۵.....په ازموینه کې دگډون چمتو والی.....
- ۸۷.....دگزار او میدان وخت.....
- ۹۰.....د ازمویني ډولونه.....
- ۹۸.....زه زما په قلم.....

او دهمدي شپې او ورځې او ورتې داسې بر ځورپه برخه کوي چې آن ديوه هيواد وياړ گرځيدلای او گټلای سي. تاسو هم که زده کوونکي ياست، که په کومه لوبه کي دمسابقې او مقابلې له پاره گډون کوئ له همدې دريو ډلو څخه وتلي نه ياست. که خدا به کړه، هغه کسان ياست چې دازمويني دځنډ په هيله يا باد او باران غواړي او يا دښوونکي بيماري ته خوشحاله ياست. له همدې ورځې اراده وکړئ چې نور به په دې ټولو کي هغه ډله ستاسو وي چې امتحان ورته عادي لوست بنکاري او په ټولگي او ملگرو کي وياړلي يوازي تاسي ياست. زه په همدې هيله همدا بحث پيل کوم. خدای تعالی دوي کړي چې زما داليکنه له تاسو سره څه مرسته وکړي.

دوهمه ډله هغه کسان دي چې مدرسي ته خو تللي او د ښوونکي لوست ته کښينا ستلي وي. دټولگي خورې ورې خبري يې د خوب اوخيال په نړۍ کي گرځي، راگرځي خود ازمويني له پاره کوم ځانگړې چمتوالي نلري. يوازي دازمويني په شپه، لزمويني لپاره کتاب گوري. کيدلای سي دا کسان په ازموينه کي منځني نمري واخلې. ځکه، ديوه مضمون لپاره چې څه په ذهن کي لري او يوه شپه مطالعه وکړي نو د برياليتوب برخه ترلاسه کولای سي.

دريمه ډله هغه کسان دي چې د زده کړي په کلنۍ موده کي يې دازمويني له پاره څه کړي وي په پروگرام سره يې لوستونه لوستي وي. دازمويني په شپو ورځو کي هم مطالعه کوي، خود مطالعه ديوې شپې مطالعه نه وي. بلکي دنورو شپو په څير ورته مطالعه يې عادي شپه وي. هغو يې په همدې شپه، تير اخستل سوې يا دښلتونه گوري، کتابونه د عنوانو نه په کتلو بيا په حافظه کي راگرځوي. له ځان سره احتمالي پوښتنې جوړوي او ځوابوي، په ډاډه زړه دازمويني شيبو ته ځان ورنژدي کوي. دا کسان د امتحان په شپه نه په خوب کي تغير راولي او نه په پروگرام کي. هغو ځ نورو شپو ورځو په څير، د لوست ترڅنگ بهرني کارونه کوي، مجلي گوري، تفريح کوي او ازموينه ورباندې هيڅ اغيزه نلري. دا کسان په ژوند کي بريالي خلک دي. که په ټولگي کي لوست وايي، لومړني کسان وي. که دمسابقو له پاره کومه لوبه کوي دکال زيار او کوبښ

## زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟

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

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

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

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

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

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



## د مدرسې او ټولګۍ ستونزي په خپله حل کړئ

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

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

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

که ستاسو هدف دانه وي چې دد ښوونکي عادت ته بدلون ورکړئ او يا کولای سي چې په خپلو کړو، وړو د همداسي ښوونکي عادت واړوئ. بيا ځان مه قرباني کوی. د ډيرو گلانو تر څنګ کله، کله اغزي هم په لاس کې واخلي.

کيدلای سي د ښوونکي پده رويه ستاسو د بد چلند زيربنده وي، تاسو به درس نه زده کوئ ګورنۍ وظيفه به سرته نه رسوی، په ټولګۍ کې به مزاحمت کوی او ...

په دې صورت کې ځان ملامت وګڼه او په عادت کې مو بدلون راولئ.

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

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

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

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

ن گران لوستونه لومړی وکتل یی. داسانه لوست وخت ورته وسپمولی سی.

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

ن د همدې مضمونونو د لوست په وخت کي غایب نسئ.

تېولگي ته تر تللو وړاندي، د دې مضمونونو نوی لوست وگورئ او هغه ټکي او ځایونه چي پکي گران وي، لومړی حل او بیان لوست زده کړئ.

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

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

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

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

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

### له ټولگی څخه گټه تر لاسه کړئ

۱- د ټولگی ټولو درسونو ته حاضر یږئ، که په ټولگی کي کم معلومات تر لاسه کړئ او څه تکرار وکړئ. دا توغعه ډیره ښه ده

کونکو تمدنوري بي پروايي، زپورتيا ورنکري، بنه غور و نيسي.

۶- دکوم مضمون لوست ته چي ورغی، هغه کتاب وړاندي لاوگورپه نوي لوست کي گران حايونه حان ته معلوم کړی خو د بنوونکي د تشریح په مهال، هغه حای ته پاملرنه وکړی او ورباندې وپوهیږي دهر درس تمرین گوری خو د تشریح په وخت کي دهغه په حواب پوه سی.

۷- د بنوونکي دخبرو پیل او پای او هغو خبرته پام ولری کومي چي پاپه تاکید سره وایي او یا يي تکرار کوي، کومي جملې چي په تخته ليکي هغوی ته خیر اوسی.

بنوونکی معمولاً مهمي جملې داسي پیل کوي:

(لومړی... دوهم... دریم.)

"یوه مهمه نکته داده چي..."

"اوپه یاد ولری چي..."

"اصل خبره داده چي..."

"اوپه دې علت چي..."

بنوونکی د تائید لپاره په دي تورو تکیه کوي:

(دساري په توگه) (دمثال په ډول) (سربيره په دې) (ددې په

عکس... ) (همدارنگه...).

اوپه پای کي وایي: په لنډه توگه... په پای کي...

په نتیجه کي... داسي نتیجه اخلو چي....

چي هیڅ ورغلي نه یاست. سیل، منظره اوله ټولگی څخه وتلي کارونه ټول د ټولگی له حضور څخه کم دي.

۲- د ټولگی له شرایطو سره حان روږدي او عادت کړی. د بنوونکی لوستونه یو ډول نه وي، کله تشریح او کله تکرار وي. کله ازموینه، تیسټ او ناڅاپي پوښتني وي. کله د لبراتور کار وي او کله په ټولگی کي درسي مقابله او مسابقه وي. تاسو داسي حان عادت کړی چي هرکار ته جوړ یاست. که لبراتورار خوبنوي الهه تشریح څخه مو ورت کيږي یا یو مضمون خونند درکوي اوبل درباندي درنیږي، نو دا عادت ورک کړی هر مضمون او هر پروگرام د بنوونکی دمعیار جز دی اولوستل یي لازم دي.

۳- په ټولگی کي پوښتني کوی، هره موضوع چي تاسوته حل نده، هغه نور وته هم گرانه ده خو هغوی هم د سوال کولو زړه نه کوي. که په درسي موضوع کي کوچنی تیروتنه او اشتباه درته پیدا کيږي، هغه وپوښتني که په موضوع پوه یاست دلارو بنانه کیدلو لپاره مثال وغواړی.

۴- که په ټولگی کي دنور وزده کوونکو په وړاندې، د درس د تشریح او یا پوښتلو حواک نلری او دنور وترمخ بي زړه کيږي، نو کوشش وکړی خو د ټولگی په لومړني صف کي کښيني او دنورو شاگردانو سترگي درته مخامخ نسي.

۵- په ټولگی کي دشو خوزه کوونکو لورته پاملرنه مکوئ. زیار وباسو څو ستاسو ناوړه حرکات بي پروا زده

انرژي، حرڪت، سرعت، اهتزاز، امپلٽيود، پريود، ولٽيج، هادي، عايق مقاومت، جريان، محراق، پرتاب، جذر، پولينوم، توان، سائين، تانجانت سيڪينٽ، عصبه، ذوى الفروض، ذوى الارحام، ميت، متروكه، اخيافي، علائي، اعياني، مخرج، نصاب، خمس، غنيمت، غزوه، سريه، مرفوع، مرسل، متواتر، مشهور، راجح، مرجوح، حاده، منفرجه، قايمه، تماثل، مفروض، مطلوب، مستوي، مرتسم، حجره، نسج، غري، سيستم، ميزبان، پرازيٽ، فقاريه، نورو اصطلاحات په لوست کي راځي. په هغو ځان داسي وپوهوي چي په خپلو عباراتو يي روان ووايست او نور هم ورباندي پوه کړاي سئ.

۱۶- په ټولگي کي ځاني لوه لوست څخه وتلي خبري مه کوئ او نه همداسي موضوع يادوئ. زيار وباسئ، همداسي خبري تر ټولگي بهتمي کړي. داسي خبري ستاسو پام هم بل لورته اروي او نورو ته هم فکري گډوډي پيدا کوي.

### ازموينه ولي اخستله کيږي؟

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

۸- که د درس په جريان کي کومه پوښتنه درته پيدا کيږي. ياد د ثبت يي واخلي او لوست په پاى کي دهغي په هکله له بسوونکي څخه معلومات وغواړئ.

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

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

۱۱- که د لابراتوار خوندي ته لاړي گومه تجربه چي درته درکړل سوي ديموازي په هم هغي لگيا اوسئ. د نورو زده کوونکو تجربي او د لابراتوار لوازم که گورئ بيا په خپل لوست او تجربه پوهيدلاى سئ.

۱۲- کوم درسونه چي نوي زده کوئ. بهرني استعمال ورته ورکړئ، ځان سره مثالونه ورته ومومئ او پوښتني پکي ولټوئ.

۱۳- د ټولگي لوست تر تفریح او خوب وړاندي په ذهن کي دروگرځوئ چي بيا ژر نه هيريږي.

۱۴- نقشو، جدو لوناو گرافونو ته زياته پاملرنه کوئ.

۱۵- په هر لوست کي چي ځانگړي، فني ايمانورتوري وي، لومړي دهغوى په معنی ځان پوه کړئ بيا د لوست تشریح او بشپړولو ته غور نيسئ ساري په توگه: سمبول، ولانس، چارچ، اتوم، الکترون، مرکب، ماليکول، مدار، اتومي نمبر، اتومي وزن، کثافت، مخصوصه وزن، راډيکال، ايون، انعکاس، انکسار، ارتجاعيت، تراکم، توان، کار،

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

از مینست بنودلي ده چې که بنوونکي پرته له خبرتیا له زده کوونکو څخه از مومینه واخلې، زده کوونکي په منظمه توګه ورځنۍ مطالعه کوي.

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

### په از مومینه کي د ګډون چمتووالی

۱- ځیني زده کوونکي از مومینې ته په منفي نظر ګوري. هغه یو اجباري، اضافي او د ځان له خوښي پرته یو بار ګڼي. دا فکر باید ورک او از مومینې ته دیوه ګټور څیز په توګه وکتل یې از مومینه هغه وخت یوه ستونزه ده چې هغه یې په بدن نظر وکتل سي. از مومینې ته لومړنۍ تیاري همدا ده چې بدیني ورته ونلري هغه د ځان په ګټه وګڼي او دخپلو نیمګړتیاوو د معلومولو معیار یې ومنی. په ټي توګه به از مومینه درته خوښه او اسانه وبریښي او پکي د ګډون لپاره به په ځان باور او ویسا ولری.

۲- د از مومینې لپاره تیاري نیول د لوست له پیل څخه باید پیل سي که ورځني لوستونه او دندي په بڼه توګه زده نسي، همدا ورځني او لږ، لږ درسونه یو ځای کیږي او د از مومینې شیو ورځو ته نژدې د زده کوونکي له ځواک څخه زیاتیري.

از مومینې ته د چمتو کید لو لپاره، د لوست او مطالعې مهال ویش درلودل ټولګی ته په منظم ډول تلل، د یاد د اښتونو اخستل او هغه بیا، بیکتل غوره لاره ده. ورسره که د ټولګی له ملګرو سره درسونه یو ځای وګوری، مباحثي پکي وکړی او د تیرو از مومینې بیا وګوری، د اهم ګټور کار دی. دنورو از مومینو د پانوکتل تاسو ته دقت پیدا کوي، په خپلو بي پروایو پوهیږي، د همدې ټولګی په کومه کي چې اوس په لوست لګیا یاست، د از مومینو پانې هم تنظر تیري کړی، دا د سوالونو په هکله یونوی فکر درسره پیدا کوي.

۳- له بنوونکي څخه وپوښتی چې په کومو موضوعګانو او مطلبونو کي از مومینه اخلې.

۴- له بنوونکي څخه وپوښتی چې څه ډول امتحان اخلې.

۵- تر از مومینې یوه، دوې او نسی وړاندې، د بنوونکي پوښتنو، اشارو او په ځینو مطلبونو تاکید ته غور وکړی. ډیر اټکل دا کیدلای سي چې بنوونکي په همدې پوښتنو تاسي د امتحان څرنګوالی ته متوجه کړي.

۶- د از مومینې له پاره پروګرام او مهال ویش ولری. نالوستي لوستونه ولولای ګراني مسئلي حل کړی تر از مومینې دوه

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

۳- په خپل ځای آرام کښيښی، که دازمويڼې ستونزو درته فکري ستونزه پيدا کوله. يو، دو، دې قیقي فکر وکړی او اوږده ساه واخلي، بيا په کار پيل وکړی، داستونزه مو ختمیږي.

دکانکور په ازموینه کي چي، پوښتني چاپ سوي وي. که څه ستونزه پکي لری لاس پورته کړی او مسؤل شخص ته چي دازمويڼې خونه کي گرځي، راگرځي خپله ستونزه په گوته کړی.

۴- دازمويڼې ژبنی اولیکلي لارښوونې په غور سره واورئ او وپي گورئ.

۵- دځوابونو تپيل وړاندې، په ي خبره ځان پوه کړی چي سوالونه ټول حل غواړي که ځيني.

۶- دپوښتنو په ځواب ځان پوه کړی چي ايا دځواب خواوشا کړنښه کښل کيږي؟ کوم تور ښه نښه کيږي؟ خالي ځايونه ډک کيږي؟ څه تشریح غواړي؟ کوم مطلب معلومول دي او که ...

۷- ازموينې ته مهال ویش و لری داسي چي پوښتني ولولئ، هر سوال ته خود قیقي وخت لري دنمرو په تناسب ياداساني او سختي په اټکل سوالونه ځواب کړی.

۸- پوښتنو شميري په خورا احتیاط گورئ او دځوابونو شميري يي په غور سره لیک که په يوه شميره کي سوال او ځواب سره واورې، تيرويږي، ځوابونه به ترپايه غلط وي.

ورځي وړاندي تاسو بايد ټول درسونه دازمويڼې له پاره کتلي وي. ترازمويڼې يوه ورځ وړاندي لږ وند مضمون په هکله فرضي پوښتني اوځوابونه تيار کړی ترازمويڼې وړاندي شپه آرامه تيره کړی خوب پوره کړی او دازمويڼې په ورځ يوازي فهرست او عنوانونه وگورئ. ازموينې ته په خپل وخت ځان ورسوي. زيار وباسی څو دازمويڼې په ورځ ناسوب نسی. څومره چي له "صفر" څخه ځان لري کولای سی، لري سی. دښوونکي ستر دښمن دشاگرد په پارچه کي "صفر" دی.

### دگزاو میدان وخت

میدان خوازمويڼه ده او گز هم له ازمويني سره ستاسو اړيکي، هغې ته په ښه نظر کتل اوستاسو چمتو والی دی. ددې له پاره چي په دي کچ، میچ کي کم رانسئ، نو دازمويڼې په شیبو کي داټکي مراعات کړی:

۱- دازمويڼې تر وخت لږ تر لږه پنځه دقیقې وړاندي خپل ځای ته ځان ورسوي. له يوه لوري به دناوخته رسيدلو له تلولي توب څخه ژغورلي ياست لوبل لوري به دښوونکي لارښوونې نه درڅخه تيریږي. کله خولا داسي هم وي چي ناوخته راغلي شاگرد ته دازمويڼې اجازه هم نه ورکوله کيږي.

۲- ټول لوازم، پښل، پښل پاک، که ورته اړتيا وي زيات کاغذ، که ضرور وي حساب ماشین له ځان سره ولری اسي بي پروازده کوونکي ليدل سوي دي چي

## دازموينې ډولونه

ازموينه ډير ډولونه لري. كيدلاى سي د بنوونكي او دازموينې د سمبالوونكو په شمير دازموينې ډولونه وي خو په عمومي ډول ازموينه په دوه ډول ده:

تشریحي (انشايي)، لنډه (ټيستي).

۱- **تشریحي ازموينه:** په دې ډول ازموينه كې ډېرې ليكنې ته اړتيا وي. بايد د پوښتني اړوند ټولې زده كړې په ياد راوړل سي لهغه معلومات په داسې ډول ترتيب او تنظيم سي چي په استدلال او منطق ولاړ ځواب وي.

په تشریحي ازموينه كې موخه يوازې داندې چي ستاسو د يادولو ځواک وازمويل سي بلکې تاسو په دي هم ازمويل كېږئ چي دخپلو معلوماتو تشریح او تحليل څرنگه كولاى سواى او څه ډول دا زده كړه استعمالولاى سئ. دا ځوابهله بڼه معلوميدلاى سي چي زده كوونكې پوښتني په موضوع بڼه پوهيدلى او په خپلو تورو والهجه يي بيان كړاى سي. په داسي ازموينگي دا هم غوښتل كېږي چي شاگرد خپل افكار څرنگه په بڼكاره او منطقي ډول څرگندولاى سي.

دا ډول ازموينه په دې ډول تورو ځانگړي كېږي.

واضح يي كړئ تشریح يي كړئ تعريف يي كړئ پرته

(مقايسه) يي كړئ او ...

دساري په توگه:

۱- دمطالعې لپاره وړچاپيريال تعريف كړئ؟

۹- په چټكي او احتياط سره كار كړئ.

۱۰- كه دازموينې وخت ډيرو وي، يوه يوه شيبه لاس له كار څخه اخلئ، ترڅو مو استراحت او آرام كړى وي.

۱۱- سوالونه ټول وگورئ، گرانې او اسانې پوښتني ځان ته معلومي كړئ، كه دټولو ځوابونو نمري يوشان وي، نولومړي اسانه پوښتني ځواب كړئ.

۱۲- گرانه پوښتنه دوه، دري ځله گورئ څويي په مطلب او غوښتنه پوه سئ.

۱۳- تجل وروسته خپلي پاڼې وگورئ كوم سوالونه چي موبې ځوابه پري ايښي وي، هغوى ځواب كړئ.

۱۴- حل سوي پوښتنې پرته له كومه دليله بل ځواب مه وركوئ.

۱۵- كه دپوښتني په ځواب نه پوهيدلى او په اټكل مو ځواب وركړى و، لومړنى غوراوى غوره دى.

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

د داسې ازموينې ځواب لپاره د ليکوالي له لارښوونو څخه  
بايد گټه واخستله سې هغه داسې چې، زده کوونکي سوال  
ولولي، ځان ورباندې پوه کړي د ځواب ټول جزيات د پانې په  
يوه څنډه وليکي بيا يې وړاندې وروسته کړي. په همدې  
جزياتو کې اصل خبره و مومي، د هغه لپاره سريره پيل او په  
نورو برخو کې يې تشریح او تائيد وليکي. مثالونه، متلونه  
اونکتې پکې راوړئ. په هر پاراگراف کې يوه خبره مطرح کړئ  
او په پای کې د پايلې په ډول څه وليکئ.

۲- لنډه (ټيستي) ازموينه: په دې ډول ازموينه کې، ليکنه کمه  
وي ځوابونه په يوه توري ورکول کېږي چې هغه په خالي ځا  
کې ليکي. يا يوه ځانگړې نښه د ځواب په ځا ي ايسودل کېږي  
او يا د ځوابونو په پاڼه کې تر ټولو غوره ځواب په نښه کېږي.  
لنډه ازموينه څلور ډوله اخستل کيدلای سي.

الف: **متناب ياد "سم" او "ناسم" ازموينه**: په دې ډول ازموينه  
کې ځوابونه دوه متضاد حالت لري او په (سم، ناسم)  
(صحيح، غلط) (رښتيا، دروغ) (مثبت، منفي) او يا (هو، نه)  
ځوابيږي. دساري په توگه:  
( ) د خوب په بستره کې نښه مطالعه کېږي.

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

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

دا چې زما په نظر دا خبره سمه نده نو په ليند کيو کې ليکم. (-)  
او يايي کوم معادل توري (ن، غ، د، نه) ليکم.

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

تر مخکنې ازموينې دا ډيره پاملرنه غواړي. ځکه، ځوابونه  
سره ورته والی لري. دساري په توگه:

۱- د مطالعې د کوټې دودوخي مناسبه درجه د فارنهيټ  
(درجي ده.

الف: (۸۰) ب: (۷۵) ج: (۶۸) د: (۵۰).

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

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

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

ج - ياسر (رضی الله عنه) د - حارث ابن ابي هاله (رضی الله عنه)



وي. کله هم په يوه کالم کې يې کتابونه او په بل کې يې لیکوالان لیکلي وي او ...

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

( ) دا حد جگړه ..... ۱- د هجرت پنځم کال

( ) د فجار جگړه ..... ۲- د هجرت دوهم کال

( ) د بدر جگړه ..... ۳- د هجرت اتم کال

( ) د مکې سوبه ..... ۴- تر هجرات وړاندي

۵- تر بعثت وړاندي

۶- د هجرت دريم کال

دلته پوښتني څلور او ځوابونه شپږ دي .

ددې لپاره چې سم ځوابونه مو ورکړي وي. نو په لومړي قوس

کې (۶) په دوهم کې (۵) په دريم کې (۲) او په څلورم قوس کې

(۳) لیکو .

۵- معياري (دکانکور) ازموینه: دا د ازموينې يو ځانگړی ډول

دی چې په لنډ او ټيستي ډول اخستله کيږي خوله معمولي

او د ټولگيو له ازموينو سره دوه توپيره لري:

لومړی دا چې تجربه سوي وي، کار ورباندې سوی وي.

د تکامل او بشپړتيا ډير پراوونه يې وهلي وي.

دوهم دا چې د پوښتنو او ځوابونو ډگيې خورا پراخ وي.

وينچي د پوهنتون د کانکور ازموينه په ټول هيواد کې يو ډول

اخستلکيږي. دلسم، يوولسم او دوولسم ټولگيو په

مضمونونو کې يې پوښتني جوړيږي. په داسې ازموينه کې

دا چې د اسلام په لار کې لومړنی شهيد حارث (رض) دی نو په

قوس کې د "د" توری لیکل کيږي.

ج- بشپړه کيدونکي (تکميلي) ازموينه: په دې ډول ازموينه کې

غوښتل کيږي څو د يو عبارت يا پاراگراف خالي ځايونه ډک

سيکله په ځوابونو کې لغات يا شميرې ورکولي کيږي او سم

ځواب ترې غواړي او کله هيڅ هم نه وي. د ساري په توگه:

۱- محمد (صلي الله عليه وسلم) د (....) کلونو په عمر په پيغمبري

مبعوث او د عمر په (....) کلنۍ کې وفات سو.

دا عبارت به داسې بشپړ کړو:

محمد صلی الله عليه وسلم د (۴۰) کلونو په عمر په پيغمبري

مبعوث او د عمر په (۶۳) کلنۍ کې وفات سو.

۲- د معاصر افغانستان جوړونکی ( ) دی.

دا چې دا شخص احمد شاه بابا د څو په ليند کيو کې به

ليکو: (احمد شاه بابا) او جمله به بشپړه سي.

د- اړونده (نسبتي) ازموينه: ددې ډول ازموينې ساده بڼه داده

چې په دوو عمودي (ولارو) لیکو کې دو هڅايه سره ورته او

اړونده مطلبونه خو بي ترتيبه او تيرويير لیکي. د زده کوونکي

دنده داده څو د دوهم کالم د مطلب سم تور ی د لومړي کالم

د مطلب څنگ ته وليکي.

کله يو کالم د مخترعانو نومونه وي او بل کالم د اختراعاتو.

کله په يوه کې پيښي او په بل کې ځايونه اونيتي لیکل سوي

دزده کوونکي دزده کړې او معلوماتو ترڅنګ دزده کوونکو  
ځیرکتیا، شخصیت، غوښتنې او هیلې هم ازمویل کيږي.  
دکانکور په ازموینه کي دپوښتنو اوځوابونو پاني سره بیلي  
وړونمري هم په ماشین ورکول کيږي. نوځکه پکي زیاته  
پاملرنه کار ده او شاگرد باید ټولي لارښوونې په پام کي  
ولري. تاسو داپوښتنې وگورئ او دحل ډول ته یې ځیر سئ:

**دپوښتنو پاڼه:**

۱- کابل یو ( ) دی.

۱-۱: بنار

۱-۲: هیواد

۱-۳: غر

۱-۴: جزیره.

۲- پیر عرب ( ) دي.

۲-۱: عیسویان

۲-۲: یهودیان

۲-۳: مسلمانان

۲-۴: بودایان

۳- پلار ترزوی ( ) وي.

۳-۱: هونبیار

۳-۲: شتمن

۳-۳: ځواکمن

۳-۴: مشر

۴- ورځ او شپه ( ) څخه پیدا کيږي.

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

۴-۲: دلمر په خوا او شا دځمکي له حرکت.

۴-۳: په خپل محور دځمکي له حرکت.

۴-۴: دځمکي په خوا او شا دلمر له حرکت.

۵- که د دوو قلمونو بیه ( ۲۰ الف ) وي په ( ۱۰۰ ) افغانیو ( )

**قلمونه اخیستلای سو.**

۵-۲۰: ۱ قلمونه

۵-۱۰: ۲ قلمونه

۵-۱۵: ۳ قلمونه

۵-۵: ۴ قلمونه

دا خود پوښتننوموني وي، اوس په بیله پاڼه کي یې ځوابونه  
وگورئ چي دسم ځواب له پاره دوي موازي کرښي توري سوي دي.

۱- = = = =

۲- = = = =

۳- = = = =

۴- = = = =

۵- = = = =

نورنو، تل په ازموینو کي بریالیو سئ، خو گورئ چي دځوابونو په  
پاڼو کي مو دخپل نوم لیکل هیرنسي. والسلام

۱۳۷۸/۱/۱۶ هـ ش. دوشنبه ۸:۴۵ سهار، کندهار

## زه ، زما په قلم

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

زه د غزني ولايت، د قره باغ ولسوالۍ په محمد نعيم کلا کې دنيا ته راغلی يم. د تذکري په حساب مي عمر د (۹ساله ۴۱) په اټکل دی. په ۱۳۴۰هـ ش کال پېلوونځۍ ته شامل سوم او په هم هغه کال مي پلاروفات سو.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ذک من فضل الله.

والسلام.

-ريان-

[Rayyan261@yahoo.com](mailto:Rayyan261@yahoo.com)

## ماخذونه

خوږو لوستونکو! په دې لیکنه کې مې له ماخذونو څخه ګټه اخستې وه، هغه ماخذونه مې د کندهار پوهنتون او د کندهار د اطلاعات او کلتور د ریاستونو له اړوندو کتابتونونو څخه ترلاسه کړي وو، خو اوس هجرت ورڅخه لرې کړې يم، له همدې امله یې نومونه په بشپړه توګه لیکلای نسیم.

په دې هم افسوس کوم چې د څرنګه لیکنه وکړو؟ او څرنګه وینا وکړو؟ په برخو کې یوه، یوه برخه متن نیمګړې دی او هغوی هم په همدې ستونزه پوره کولای نسیم.

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

۱- زه د لیسې په دوره کې د خپلې بسونځې لومړی شاګرد وم او د ۱۳۵۱ کال د پوهنتون د کانکور په ازموینه کې په خپل ولایت کې ترټولو په لوړه نمره بریالی سوم.

۲- تر اوسه مې (45) کتابونه لیکلي یا ژباړلي دي چې تر دیرش ټوکه یې زیات د چاپ په پسرول بنکې سوي هم دي.

۳- په ۳۴ جريدو او مجلو کې مې له ۱۳۵۹ کال راهیسې په سلګونو مضمونونو د خپریدلو شرف حاصل کړی دی.

۴- په کنفرانسونو او سیمینارونو کې مې دویناوال په صفت ګډون کړی دی. داهرڅه بشپړه مطالعه غواړي او ماته الله جل جلاله د مطالعې حوصله راکړي ده، نو هرو، مروبه د مطالعې، لیکنې، وینا او ازموینې تجربه لرم. دلته مې هم په لېکنه کې ورڅخه ګټه اخستې ده. ځکه هم په ډاډ سره وایم چې دا بحثونه مې په یو ځل کتلو ارزې او که ګټه ترې واخلي، هغه خو مې د دې زیار هدف دي.

والسلام

ریان

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**