بسم الله الرحمن الرحيم

حافظه

حافظه / دانسان مهم ذهنی ځواک او توانا يی ده همد ا
حا فظه ده چی انسان له حیوانه بیلوی په زیاترو هغو
تصمیمونوکی چی موږیی نیسو حافظه اغیزمنه ونډه او
رول لری حافظه هم په روانپوهنه او او هم په بیولوژی
کی دزیاتوڅیړونو سبب ګر ځیدلی ده
د حافظی تعریف

حا فظه یعنی ؛ کود (رمز)اښودل ذ خیره کول او
داطلاعاتو او معلوماتو بیا موندل (بیاپه یا دول) کود
يښودل یا (رمزاړول) یعنی داطلاعاتو شکل ته تغییر
ورکول په دی ډول چی په حافظه کی د طبقه بندی
وړتیا ړلری ستره معلومات او اطلاعات په چاپیریال کی
(د حافظی څخه دباندی)دفزیکی او کیمیاوی محرکاتو
په بڼه زموږحواس تحریکوی اودکود یارمز (نښی) په
بڼه زموږ په حافظه کی ځای نیسی
موضوع دښه روښانتیا لپاره تاپیا
د فیتی (کسټ) نوار (پټه) په نظر کی نیسو که چیری

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دفیتی پټه (نوار) ته هر څومره په ځیر سره وکتل سی
حروف او کلمات به ور باندی و نه لیدل سی مګر که
چیری دهغه فیته ټایپ ته ورواچوودکلماتودویوونکی
اواز به واوروهمد ارنګه که دانسان مغزته په نیغه
(مستقیمه)تو ګه وکتل سي په هغه کی به کلمات
انځورونه هندسي شکلونه او دالجبر معادلات ونه لیدل
سي نو نومو ړو بیلګوته په مغزکی ځای نیسی باید
دیوی زیاتی مودی لپاره و کولای سوهغوی وساتو دغه
مر حلی ته ذخیره کول وایی د اصلاعاتو دذخیر ه
کولولپاره باید هغوی په تکرار کړو که چیری اصلا
عات تکرار نه سی نو له منځه ځی فر ض کړی دخپل
استاد دټلیفون شیمره داخپل یو ټولګیوال څخه واخلی
یعنی ۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱ که چیری داشیمره ونه لیکی
یایی تکرار نه کړینو تاسی نه سی کولای چی نوموړی
شمیری ته زنګه ووهی ځکه چی ستاسو له ذهنه به
ووځی او ذخیر ه به نه سی

دحافظی دتشکیل دریمه مرحله بیا
موندل دی بیا موندل یعنی داصلاعاتو د ځای ټاکل او
پوهي ته دهغوی چمتوکولاو احاضرول دبیګی په ډول
څه وخت چی ستاسو څخه پوښتنه کیږی چی دهوش

(c) ketabton.com: The Digital Library

دضريب فرمول څه ډول دی يادبغه دهوش درجه يا څو ده بايد وکولای سئ ددی ډول اصلاعاتو ځای او محل په مغز کی پيداکړی دذهن دپوهي سطحی ته يی ورکړی که يو مطلب سا ده وی او په کافی اند از تکرار سي دهغي بياموندل بيا په يا دول به ډير اسانه وي لکه نوم تخلص دپلار دنده دخويندو او ورونو شمير او داسي نور مگر دهغه اطلاعاتو کچه چي غواړی په ياد يی کړی (بياوومومي) ډير او پيچلی وی نوپه يا دول به يی داسي ساده او اسانه نه وی د بيلگی په توگه هڅه وکړئ چی دتقويت کونکو بيلا بيل ډولونه په ياد کړئ (هغه موضوع چي په نهم څپرکی کي مو وويل) دوخت له نظر دحا فظی ډولونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او اوږدمهاله حافطه

۱ حسي حافظه ؛ يعنی حواسوپه
وسيله داصلاعاتو نښه دډيري لنډی)نښه دډيري لنډي
مودی لپاره دټلويزون پر صفحي څرکنديږي دډير ليري
ثبتول دلنډ وخت لپاره فر ض کړئ ځخه د eegځاي
موټر دهارنګ اوازاوريدل کيږي يا يو شخص په
سرسري (سطحی) يا لنډوخت کی ستاسي لاس لمسوي
تا سي به له دو غودريومحرکاتو څخه يو تصوير په
ذهن کی ولری او بلا اخره متوجه به سئ چی يو
محرک شتون درلږود دحا فظی دی د ډول ساتني ته
حسي حافظه ويل کيږی روانپوهان باور لری چی
حسي حافظه حد اکثريو ه ثانيه دوام مومي
۲

لنډمهاله حا فظه

دحسي
اصلا عاتو دثبتولو په وخت کی يعني دحسي دتشکيل
په وخت کي که چيری محرک ته پاملرنه وکړو کولای
سو وروسته له هغي چي په خپله محرک له منځه ولاړ
حافظي مهاله حافظه کي سي هغه ديو ي دقيقي لپاره
وساتو دبيلګی په ډول که چيري دتلويزون پر صفحی

(c) ketabton.com: The Digital Library

راښکاره سي او موږ مخکي له مخکي خپل حوا س
په خپله لنډ راتول کړوترڅو؛
هغه ښه په یادکړو (حفظ کړو) لنډ مهاله حا فظه
رامنځته کیږي
که د(٠٧٠٧٠٥٠٩٠) شمیره له خپل تو لګیوال
څخه وپوښتو او موخه موداوي چي بلا فاصله هغي ته
زنګ ووهو؛ داشمیره به په خپل لنډ مهاله حافظه کي
وساتو تر زنګ وهو لو څودقیقي وروسته که بیا چیرى
هغه شمیره زموږڅخه وپوښتل سي ډیر احتمال وجود
لري چی هغه مو له یادهوتلی وی مګر داچي که چیري
شمیر ه مو پر کاغذ لیکلی وی او یا په همدغه فاصله
کي مو تکرار کړي وي موږ داځواک لرو چی دتکرار
په وسیله زیات اصلاعات په خپله لنډ مهاله حافظه کی
وساتو اوږد مهاله
حافظه دوخت له
نظره اوږد مهاله حافظه دحافظي دریم ډول جوړښت
دی کولاي سو اوږد مهاله حافظه دیو غټ ګدام
(زیرمتون) او تحویلخاني سره پرتله کړو چی ټول
اصلاعات په هغه کی ځاي نیولی دي لکه نومونه
؛تاریخونه ځایونه دپیښود رمنځته کیدو وخت او ځای
درياضي فرمولونه اوداسي نور ټول په اوږد مهالي حا

(c) ketabton.com: The Digital Library

فظي كي ځای پرځای سوي دي

اوږد مهاله

حافظه دلنډ مهالي حافظي دموجوده اصلاعاتو دتکرار پربنسټ رمنځ ته کيږي او کولاي سي چي دعمر ترپایه دوام وکړي ځيني روانپوهان باور لري چي ټول ادرکات او ا فکار تقریباً د تل لپاره داوږد مهالي حافظي په ساتنځای کي باقي پاته کیږی نو په همد ي اسا س کله چی نه سو کولاي ځيني پخواني معلومات او اصلاعات په يادي کړو لامل يي دادي چي لازم کود يارمز په لاس کي نه لرو داصلاعات ورک سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه څرنګه چي ځيني وختونه يو شي په کور کي ورک کیږی او وروسته له يو څه وخت څخه پيداکيږي (البته کيداي سي پدي ادعا کي لږمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره کوو چي دلنډ مهالي او اوږد مهالی حافظی په جوړښت او تشکيل کی ونډه لري

په ډله يا قطار کی دموقيعت اغيزه

که موچيري پا م کړ ي وي

هغه زده کوونکی چي غواړي دانګليسي ژبي حروف (توري) زده او حفظ کړی لومړتي حروف او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروستي حروف نسبتآ منځني حروفوته ژرپه يادوي
دي پديدي ته په اصطلاح کي دمو قعيت اثر يا اغيز ه په
ډله ياقطار کی ويل کيږي دموقعيت اثرله هغه ځايه
اغيز ه کوي چي موږ لومړني او وروستي محر ک ته
په قطارکي ډير ه پاملرنه او دقت کوو ديوي ډلي يا
ګروپ لومړني او وروستي محرک دليدولو او اوريدولو
تر منځ سر حد جوړ وي د احتمال هم سته چي د لو مړ
ني محرکات زيات تکرار يږي او دهم وروستي
محرکات نه وي تکر ار سوي وي او زيات احتمال سته
چي په لنډ مهاله حا فظه کی با قي پاته سي
داطلا عاتو ټوټه ټوټه کول

که چيري اصلاعات په کوچينيو يو ډ لو وويشو ؛ دهغو
ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلګي په
تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد
دټليفون شميره ددتدريسي مديريت څخه ترلاسه کوئ
(۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي
او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات تر لاسه کړئ
ښايی ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همد غه بڼه په
خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ
مګر که داشميره په درويا لږ ترلږ د وه برخوويسئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي
لکه پ دي ډول چي وواياست (۰۷۰۷)دافغان بيسيم
دمخابراتي شرکت کودډي او زياتره استفاده ځيني
کيږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شميرل کيږي
(۰۵۰۹۰۱)داستاددټليفون اصلي شميره ده د۷۰۷ او
۰۵۰۹۰۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد
د تر حفظ کولو ډيره اسانه ده حتي کولاي سو
(۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو
ويشولکه(۰۵۰۹۰او۰۱) اوس شميره په څلوروبرخو
باندي ويشو او بيايي په يادو ۱-۰۹- ۰۵- ۰۷۰۷
په انداز چي دبرخو شميرلړوي په يادول به يې هم
اسانه وي دمثال په توګه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو ښه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف ديو بل سره ځاي کړو او
د«اجد» کلمه په ياد کړو هغه ښه په يادکړو (حفظ کړو
) لنډ مهاله حا فظه رامنځته کيږي
که د(۰۷۰۷۰۵۰۹۰) شميره
له خپل ټو لګيوال څخه وپوښتو او موخه موداوي چي
بلا فاصله هغي ته زنګ ووهو؛ داشميره به په خپل لنډ
مهاله حافظه کي وساتو تر زنګ وهو لو څودقيقي
وروسته که بيا چيرى هغه شميره زموږڅخه وپوښتل

(c) ketabton.com: The Digital Library

سي ډير احتمال وجود لري چی هغه مو له يادهوتلی وی مګر داچي که چيري شمير ه مو پر کاغذ ليکلی وی او يا په همدغه فاصله کي مو تکرار کړي وي موږ داځواک لرو چی دتکرار په وسيله زيات اصلاعات په خپله لنډ مهاله حافظه کی وساتو

اوږد مهاله حافظه

دوخت له نظره اوږد مهاله حافظه دحافظي دريم ډول جوړښت دی کولاي سو اوږد مهاله حافظه ديو غټ ګدام (زيرمتون) او تحويلخاني سره پرتله کړو چی ټول اصلاعات په هغه کی ځاي نيولی دي لکه نومونه ؛تاريخونه ځايونه دپيښود رمنځته کيدو وخت او ځای درياضي فرمولونه اوداسي نور ټول په اوږد مهالي حا فظي کي ځای پرځای سوي دي

اوږد

مهاله حافظه دلنډ مهالي حافظي دموجوده اصلاعاتو دتکرار پربنسټ رمنځ ته کيږي او کولاي سي چي دعمر ترپايه دوام وکړي ځيني روانپوهان باور لري چي ټول ادرکات او ا فکار تقريباً د تل لپاره داوږد مهالي حافظي په ساتنځای کي باقي پاته کيږی نو په همد ي اسا س کله چی نه سو کولاي ځيني پخواني معلومات او اصلاعات په يادي کړو لامل يي دادي چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لازم کود یارمز په لاس کي نه لرو داصلاعات ورک
سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه ځرنګه چي ځيني
وختونه یو شي په کور کي ورک کیږی او وروسته له
یو څه وخت څخه پیداکیږي (البته کیداي سي پدي ادعا
کي لږمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره
کوو چي دلنډ مهالي او اوږد مهالی حافظی په جوړښت
او تشکیل کی ونډه لري

په ډله یا قطار کی دموقیعت اغیزه
که موچیري پا م
کړ ي وي هغه زده کوونکی چي غواړي دانګلیسي
ژبي حروف (توري) زده او حفظ کړی لومړتي حروف
او د وروستي حروف نسبتآ منځني حروفوته ژرپه
یادوي دي پدیدي ته په اصطلاح کي دمو قعیت اثر یا
اغیز ه په ډله یاقطار کی ویل کیږي دموقعیت اثرله
هغه ځایه اغیز ه کوي چي موږ لومړني او وروستي
محر ک ته په قطارکي ډیر ه پاملرنه او دقت کوو دیوي
ډلي یا ګروپ لومړني او وروستي محرک دلیدولو او
اوریدولو تر منځ سر حد جوړ وي د احتمال هم سته
چي د لو مړ ني محرکات زیات تکرار یږي او دهم
وروستي محرکات نه وي تکر ار سوي وي او زیات

(c) ketabton.com: The Digital Library

احتمال سته چي په لنډ مهاله حا فظه کی با قي پاته سي داطلا عاتو ټوټه ټوټه کول

که چیري اصلاعات په کوچینیو یو ډ لو وویشو ؛ دهغو ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبیلګي په تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد دټلیفون شمیره ددتدریسي مدیریت څخه ترلاسه کوئ (۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټلیفون وکړي او داستاد څخه دازمویني په اړه معلومات تر لاسه کړئ ښایی ونه سي کولاي پورتنئ شمیره په همد غه بڼه په خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ مګر که داشمیره په درویا لږ ترلږ د وه برخوویسئ نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي لکه پ دي ډول چي وواياست (۰۷۰۷)دافغان بیسیم دمخابراتي شرکت کووددي او زیاتره استفاده ځیني کیږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شمیرل کیږي (۰۵۰۹۰۱)داستاددټلیفون اصلي شمیره ده د۰۷۰۷ او ۰۵۰۹۰۱ شمیرو ساتل په بیل بیل ډول دلس رقمي عد د تر حفظ کولو ډیره اسانه ده حتي کولاي سو (۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویشولکه(۵ ۰ ۹ ۰ ۱او۱ ۰) اوس شمیره په څلوروبرخو
باندي ویشو او بیایي په یادو ۱ ـ۹ ۰ـ ۵ ۰ـ ۷ ۰ ۷ ۰
په انداز چي دبرخو شمیرلړوي په یادول به یی هم
اسانه وي دمثال په توګه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو ښه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف دیو بل سره ځاي کړو او
د«اجد» کلمه په یاد کړو یادي ته ورته نور نومونه
داوړد

مهاله خاطروریښتنوالي څومره دي

زموږخاطري دبرداشتونو (اخیستنو)اړتیاوو؛

دوخت په تیرید واو دهغه مفهوم پراسا س چي موږیي
له خپلي نړي څخه لرو ؛ بدلون کوي څه وخت چي
زموږ په اوږد مهاله حافظه کي یوه پیښه ځاي نیسي او
زموږ دهغي په اړه فکر کوو خپلي غوښتني او هیلي پر
بنسټ دهغي په بڼه کي بدلون راولو دوخت په
تیریدوځیني شیان له هغي سره یو ځاي کوو ځیني
اجزاوي یي هیریږي او په پاي کي داسي شی باقي پاته
کیږي چي له اصلي پیښي سره توپیرلري
ددي

لپاره چی روانپوهان دحافظي دشکل بدلون وښیي دهغو
کسانو سره چي دوي په اورسوزونه زلزله یاسیلاب کی

(c) ketabton.com: The Digital Library

بند پاتي سوي وواو وروسته يی دنوروپه مرسته خلاصون موندلی وو څوڅو ځلي يي مرکي (مصاحبي) وکړي ترخلاصون وروسته مصاحبه اوپه بيلا بيلو زمانی واټنونو کي مصاحبه (مرکه) دمصاحبی يامرکی پرتلي داوښودل چي دوخت په تيريدو سره حافظي بڼه هم تغير کوي تاسو هم کړلاي سي همداسي يوه تجربه ترسره کړئ په دي توکه چي يوي ليکني له مخي يو ه يوه کيسه يوي ډلي ته ووايست وروسته له يوي اوني له هغوي څخه وغواري چي هم هغه کيسه تاسی ته وليکي وبه ګوري چی دشکل مهم بدلونونه شتون لري او داپه حقيقت کي دحافظی دشکل بدلون ښکاره کوئ
څومره اصلاعات کولاي سوپه اوږدمهاله حافظه کی ذخيرهکړو؟ دهغواصلاعاتو دکچي په اړه چي موږ کولاي سو خپل په اوږد مهاله حافظه کی يي ذخيره کړو هيڅ مد ويت وجودنه لري ډير لوستل ډير فکرکول او ډير حفظ کول بيله دي چي ګټه ولري هيڅ تاون نه لري داسي احتمال شتون لري چي په لنډ مهاله حفظه کي نوي اطلاعات دپخوني اطلاعات ځاي نيسي مګر هڅه داسي دليل شتون نه لري چي په اوږد مهاله حافظه کی دی هم دنويو اصلاعاتودځاي پر ځاي کيدو په اثر زره اطلاعات له منځه ولاړسي کيداي سي خا

(c) ketabton.com: The Digital Library

طرى ورځي اوني مياشتي او حتي دکلېي په صورت کي
کلونه کلونه په حافظه کي په ته سي ځيني وخت داسي
احساس کووچي کونډي مه خاطره موله دياد وتلي يا
مو هيره کړيده دبيلګي په توګه اپتداي دوري دځينو
ملګرو نومونه واخلي ممکين موږ به داسي وضعيت
کي کړار ونه لرو چي لازم کودنه ونه لروچي دهغه
دبيه په ياديدو سبب وګر ځي
دلنډ مهالي حافظي څخه تر
اوږد مهالي حافظي پوري   څنګه اطلاعات له لنډ مهاله
حافظي څخه تر اوږد مهالي حافظيټ ه انتقاليږي
پهعمومي ډول په هر اندازه چي
داطلاعاتو برخي ډيري تکرار يږي په هم هغه انداز
امکان ټر لاسه کولي سو چي په انسانئ سره اوږد
مهالي حافظي ته داخل سي داطلاعاتو دومړه تکرار په
دي خاطر چي دله منځه تلو څخه مخنيوي وسي
د(ساتلوذهني مرور)په نومه ياديږي
که نوي اطلاعات له
پخونيواطلاعاتوسره (هغه اطلاعات چى پهښنه ډول
سره ځاي پر ځاي سوي وي اريکه ټنګه نه کړي ؛
دهغودساتلوذهني مرور به کومه ګټه ونه لري دلنډ
مهالي حافظي څخه اوږد مهالي احافظي ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

داطلاعاتودانتقال لپاره تر ټولوښه اوموثرلار داده چي
په قصدي اواګاهانه ډول نوي اطلاعات دمخکني
اطلاعاتو سره پيوند کړو دمخکني اطلاعاتو څره نوي
اطلاعاتو تړ اوورکول د(ديوالي هني مرور) په نامه
يادېږي

ځليدونکي خاطري

(دمهموپيښوخاطري) زيات شمير به له
موږ څخه چي په امريکا په نړيوال سوداګريز مرکز
باندي په(۲۰۰۱ م) کال اودسپټامبر په ۱۱ مه نيټه
بريدوسو موږ څنګه خبرسولو چيري وو؛ څه موکول
همدارنګه شايد چي دخپلوانو له ډلي څخه ديوه تن
دمرګ خبر ښه په يادولور په همد ي ډول هغه وخت
چي موږ داخبر اوريدي چيري وواو څه موکول
اياپه ياد لري چي دلومړي ځل لپاره د يو چاپه
وړاندي درته دميني او عشق احساس پيداسو ؟
ولي ځيني پيښني ؛ لکه :د۲۰۰۱ کال دسپټمبرد۱۱
مي نيټي پيښه چي دامريکا په متحده ايالاتو کي نړيوال
سوداګريز مرکز په بشپړ ډول له منځه ته ولاړ ؛
دخپلوانو څخه ديوتن دمرګ خبر او دمتنيدوياعاشق
کيدو هغه د خونده که شيبه دټول عمر لپاره په حافظه
کي پاتيږي روانپوهان متوجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

سول موږ هغه پيښني چي په غير عادي
اوهيجانئموقيعتونو اوحالتونه کي موږ ته راپيښږي په
ښه توګه او په اسانئ سره په يادوودي لامل دادي چي
موږ په طبعيي توکه تولي هغه پيښني چي حيرانو نکي
مهمي او ډيري هيجانونکي دي په ډير وضاحت
اوروښانتياسره ذهن ته سپارو اوپه ضمن کي يادي
پيښني زموږ په ژوندباندي اغيزه کوي

هيره

هيره يعني دذ خيره سويو اطلاعاتو په بيامو ندلو او په
يادولو کي ناتواني دلومړي ځل لپاره الماني رونپوه
هرمان ابينکهاوس ؛ دهيري په اړه علمي څيړنه وکړه
نوموړي ددي کار لپاره لومړي يو شمير بي معني
هيجاګاني جوړي کړي ددووکانسوننټ حورفوترکيب
چي په منځ کي يو واول لکه (بير اوريب نوک)اوداسي
نورعبارت دي له بی معني هيجادڅخه څرنګه چي
دهيجاد ګاني کومه معني نه لري نو دهغو په يادول
يوازي دتکرار په وسطه تر سره کيږي

بياپيژندنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیاپیژندنه یعني ددوهم ځل لپاره دهغوشیانو پیژندل چي
مخکي مود حواسو په واسیله تجربه کړي دي دبیلګي
په توګه څه وخت چي به ازموینه کي باید څلورځوابه
پښتونوته یو جواب پیداوبیایي په نښه کړو په حقیقت
کي موږدبیاپیژندني په موقعیت کي قرارلرو
په یادول
(یادول) په یادول ؛
یعني دذخیره سویواطلاعاتوراوړل دپوهي سطحي ته
بیله دي چي دحواسو څخه استفاده وکړو دمثال څه
وخت چي په خپل ذهن کي دالجبرپه یوفرمول پسي
ګرځو په حقیقت کي هڅه کوو چي نوموړي فعالیت (په
یادول)ترسره کړو
(بیازده کړه)
بیازده کول یعني دهغوشیانوبیازده کول چي موږ
مخکي زده کړي ووکه موپه یادوي دښونځي په دوره
کي اړوئ چي دغرونورودونوولایتونو
اوهیوادونونومان زدهکړئ ایااوس موتوپه یاددي آ یا
کولاي سي دافغانستان دمهموسیندونو نومونه واخلي
ایادافغانستان دمهمو غرونو نومونه موپه یاددي ایا
کولاي سي چي دجنو بي امریکا دهیوادونو نومان
ذکرکړئ ښایی ونسي کولاي چي داکار وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اماپوهيږئ كه چيري وغواړئ چي دوهم ځل يې زده اوپه ياد كړئ نوتر لومړي ځل به ډير هوسااوژرزده سي

دحافظي تقويت

ځيني كسان فكركوي چي دحافظي دتقويي لپاره بايدځانګړي خواړه وخوړل سي ځيني ميندي داسي تصور كوي چي كه چيري دوي خپلوماشومانو ته قوي خواړه لكه ماهيان وركړي نودهغوي ذهنونه او حافظي به ډيري قوي سي اوښه درس به زده كړي خولازمه ده چي ووايوداتصور سم نه دي په دي معني چي داسمه ده چي دغذاييموادوكمښت دماشومانوپه ذهن حافظه دقت اوهوش باندي منفي اغيزه كوي او دماشوم دزدهكړي كچه راټيټوي؛ ځكه وږي ماشوم دقت نه لري دخوړوزياتوالي هم نه سي كولاي دذهني توان دزياتوالي سبب وګرځي دحافظي دتقي لپاره بايد نوري لاري چاري ولټول سي دحا فظي دتقي لپاره ترټولوښه لاره دغوږزدكړي دلاروچاروزده كول دي دلته دحافظي دتقويي پر ځينوميتودونو باندي وږغيږو

تمرين

تكرار(ديادولو لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذهني مرور) ددي سبب ګرځيچي داطلاعاتدلنډ مهاله حافظي څخه اوږد مهالي حافظي ته منتقل سي ښايي ستاسي په اند دپه يادولولپاره ذهني مرور يو ميکا نيکي عمل يا کړنه وي مګرپه ياد ولرئ چي همدغه ميکانيکي ذهني مرور ياتکراردي چي موږ ته يي حروف اوعددي محاسبات رازده کړي دي موږ څو ځلي کلمات ليکو تر څودهغواملا زده کړو دسيمناستوري او دجمناسټيک لوبغاړي بي کومي وقفي يادمي ځيني حرکتونه تکرار وي تر څوله هغوي څخه ځانته عملي حا فظه رامنځته کړي

له زړو اطلاعاتوسره دنويو اطلاعاتو يوځاي کول

دپخوانيو معلوماتو سره دنويو معلوماتواريکه ټينګول په حقيقت کي هم هغه تکرار او ذهني مرور دي دذهني يوالي لپاره ددي ميتود په وسيله موږ دخپل معلوماتو کچي ته پراختياورکوودبيلکى په توګه ماشومان زدره کوي چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(پ؛ب؛ج؛چ) سره ور ته والي لري خوپه دئ توپير سره چي يوتوري ديوتکي پر ځاي دري ټکي لري
دکليدی کلماتو ميتود

دکليدي کلماتو ميتود په دي ډول دي چي يوه پيژندل سوي کلمه دهغوکلماتو سره چي غواړي حفظ کړو ؛تداعی کوو؛ ذهن ته سپارو دميتود په ځانګړي توګه ده دبهرني ژبو په زده کړه کي ډير ګټور تما ميږي فر ض کړئ تاسي غواړي چي ماشومانو ته ده(نيوز)کلمه چي دخبر په معني ده ورزده کړئ کولاي سي ور ته ووايا ست چي (خبر) هر نوي اطلا ع ته ويل کيږي او(نيوز) کيداي سي د (نوی) سره تداعي سي ځکه چي همږغي لري

داختصاري نښوکارونه
اختصاري نښي يعني داکلماتو لومړني حروف ليري کول اوبيا له هغوڅخه يوياڅوکليمي جوړول دبيلکي په توګه (الکترو انسفالوګرام)چي ؛يوډير اوږداو مر کب کلمه ده دحفظ کولو(يی جي)داختصارنښه ذهن ته سپارويا هم د(افغانستان ملی اردو)پرځاي (ا،م،ا) يا (اما) اختصاري کلمه يا نښه (سمبول)په يادوو

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