

بسم الله الرحمن الرحيم

## حافظه

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

حافظه يعنې ؛ کود (رمز) اېنودل د خيره کول او  
داطلاعاتو او معلوماتو بيا موندل (بياپه يا ډول) کود  
يېنودل يا (رمز اړول) يعنې داطلاعاتو شکل ته تغيير  
ورکول په دې ډول چي په حافظه کي د طبقه بندۍ  
وړتيا ولري سته معلومات او اطلاعات په چاپيريال کي  
(د حافظي څخه دباندې) د فزيکي او کيمياوي محرکاتو  
په بڼه زموږ حواس تحريکوي او دکود يارمز (نښي) په  
بڼه زموږ په حافظه کي ځای نيسي  
موضوع دښه روښانتيا لپاره تايپ  
د فيتي (کست) نوار (پټه) په نظر کي نيسو که چيري

دڦیتی پټه (نوار) ته هر څومره په ځیر سره وکتل سی  
حروف او کلمات به ور باندی و نه لیدل سی مکر که  
چیری دهغه فیته ټایپ ته ورواچوودکلماتودویوونکی  
اواز به واوروهمد ارنگه که دانسان مغزته په نیغه  
(مستقیمه) توگه وکتل سی په هغه کی به کلمات  
انځورونه هندسی شکلونه او دالجبر معادلات ونه لیدل  
سی نو نوموړو بیلگوته په مغزکی ځای نیسی باید  
دیوی زیاتی مودی لپاره و کولای سوهغوی وساتو دغه  
مر حلې ته ذخیره کول وایی د اصلاعاتو ذخیره  
کولولپاره باید هغوی په تکرار کړو که چیری اصلا  
عات تکرار نه سی نو له منځه ځی فرض کړی دخپل  
استاد دتلیفون شیمره داخل یو ټولگیوال څخه واخلی  
یعنی ۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱ که چیری داشیمره ونه لیکي  
یایی تکرار نه کړینو تاسی نه سی کولای چی نوموړی  
شمیری ته زنگه ووهی ځکه چی ستاسو له ذهنه به  
ووځی او ذخیره به نه سی

دحافظی دتشکیل دریمه مرحله بیا

موندل دی بیا موندل یعنی داصلاعاتو د ځای ټاکل او  
پوهی ته دهغوی چمتوکول او احاضرو ل دبیگی په ډول  
څه وخت چی ستاسو څخه پوښتنه کیری چی دهوش

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

د اطلاعاتو د ساتلو دوخت له نظره دري ډوله حافظه  
شتون لري حسي حافظه لنډ مهاله حافظه

---

## او اوږدمهاله حافظه

۱ حسي حافظه ؛ يعنی حواسوپه  
وسيله داصلاعاتو نښه دډيري لنډی (نښه دډيري لنډي  
مودی لپاره دتلويزون پر صفحي څرکندډيري دډير ليري  
ثبتول دلنډ وخت لپاره فرض کړئ څخه د eeg ځاي  
موټر دهارنگ اوازاوريدل کيږي يا يو شخص په  
سرسري (سطحي) يا لنډوخت کی ستاسي لاس لمسوي  
تاسي به له دو غوډريو محرکاتو څخه يو تصوير په  
ذهن کی ولری او بلا اخره متوجه به سئ چی يو  
محرک شتون درلږود دحافظی دی د ډول ساتني ته  
حسي حافظه ويل کيږی روانپوهان باور لری چی  
حسي حافظه حد اکثريو ه ثانيه دوام مومي

۲

## لنډمهاله حافظه

دحسي

اصلاعاتو دثبتولو په وخت کی يعنی دحسي دتشکیل  
په وخت کي که چیری محرک ته پاملرنه وکړو کولای  
سو وروسته له هغي چي په خپله محرک له منځه ولاړ  
حافظي مهاله حافظه کي سي هغه ديو ي دقيقې لپاره  
وساتو دبیلگی په ډول که چيري دتلويزون پر صفحي

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

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

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

## فڙي ڪي ڄاڻ پڙڄاڻ سوي ڊي

اورد مهاله

حافظه ڏند مهالي حافظي دموجوده اصلاعاتو دتڪرار  
پربنسٽ رمنڇ ته ڪيري او ڪولاي سي ڇي د عمر ترپايه  
دوام وڪري ڄيني روانپوهان باور لري ڇي ٽول  
ادريڪات او افڪار تقريباً د تل لپاره داورد مهالي حافظي  
په سائنڄاڻ ڪي باقي پاته ڪيري نو په همد ي اساس  
ڪله ڇي نه سو ڪولاي ڄيني پخواني معلومات او  
اصلاعات په پادي ڪرو لامل يي دادي ڇي لازم ڪود  
يارمز په لاس ڪي نه لرو داصلاعات ورڪ سوي ڊي نه  
داڇي له منڇه تللي لڪه ڇرنهه ڇي ڄيني وختونه يو  
شي په ڪور ڪي ورڪ ڪيري او وروسته له يو ڇه وخت  
ڇهه پيداڪيري (البته ڪيداي سي پدي ادعا ڪي لڙمبالغه  
سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره ڪوو ڇي ڏند  
مهالي او اورد مهالي حافظي په جوربنت او تشڪيل ڪي  
ونڊه لري

په ڊله يا قطار ڪي دموقيعت اغيزه

ڪه موچيري پام ڪري وي  
هغه زده ڪوونڪي ڇي غواڙي دانگليسي ڙبي  
حروف (توري) زده او حفظ ڪري لومرتي حروف او د

وروستي حروف نسبتاً منځني حروفو ته ژرپه يادوي  
دي پديدې ته په اصطلاح کي دموقعيت اثر يا اغيزه په  
ډله يا قطار کي ويل کيږي دموقعيت اثرله هغه ځايه  
اغيزه کوي چي موږ لومړني او وروستي محرک ته  
په قطار کي ډير ه پاملرنه او دقت کوو ديوي ډلي يا  
گروپ لومړني او وروستي محرک دليدولو او اوريدولو  
تر منځ سرحد جوړوي د احتمال همسته چي د لومړي  
ني محرکات زيات تکرار يږي او دهم وروستي  
محرکات نه وي تکرار سوي وي او زيات احتمال سته  
چي په لنډ مهاله حافظه کي باقي پاته سي  
داطلا عاتو ټوټه ټوټه کول

که چيري اصلاعات په کوچنيو يو ډلو وويشو ؛ دهغو  
ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلگي په  
توگه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد  
دټليفون شميره ددتريسي مديريت څخه ترلاسه کوي  
( ۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱ ) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي  
او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات ترلاسه کړئ  
بنايي ونه سي کولاي پورتنۍ شميره په همدغه بڼه په  
خپل لنډ مهاله حافظه کي وساتي چي ورته زنگ ووهي  
مگر که داشميره په درويا لږ ترلږ دوه برخو وويسي

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

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

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

اوږد

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

لازم ڪوڊ يارمز په لاس ڪي نه لرو داصلاعات ورک  
سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه څرنګه چي ځيني  
وختونه يو شي په کور کي ورک کيږي او وروسته له  
يو څه وخت څخه پيدا کيږي (البته کيداي سي پدي ادعا  
کي لږمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره  
کوو چي دلنډ مهالي او اوږد مهالي حافظي په جوړښت  
او تشکيل کي ونډه لري

په ډله يا قطار کي دموقعيت اغيزه  
که موجيږي يا م  
کړي وي هغه زده کوونکي چي غواړي دانګليسي  
ژبي حروف (توري) زده او حفظ کړي لومړتي حروف  
او د وروستي حروف نسبتاً منځني حروفوته ژرپه  
يادوي دي پديدي ته په اصطلاح کي دموقعيت اثر يا  
اغيزه په ډله يا قطار کي ويل کيږي دموقعيت اثرله  
هغه ځايه اغيزه کوي چي موږ لومړني او وروستي  
محرك ته په قطارکي ډير ه پاملرنه او دقت کوو ديوي  
ډلي يا گروپ لومړني او وروستي محرك دليدولو او  
اوريدولو ترمنځ سرحد جوړوي داحتمال هم سته  
چي د لومړني محركات زيات تکرار يږي او دهم  
وروستي محركات نه وي تکرار سوي وي او زيات

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

کول

که چيري اصلاعات په کوچنيو يو ډلو وويشو ؛ دهغو  
ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کې اسانه وي دبيلگي په  
تو که فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد  
دټليفون شميره ددتريسي مديريت څخه ترلاسه کوي  
( ۰ ۷ ۰ ۷ ۰ ۵ ۰ ۹ ۰ ۱ ) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي  
او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات تر لاسه کړئ  
بنايي ونه سي کولاي پورتنۍ شميره په همدغه بڼه په  
خپل لنډ مهاله حافظه کې وساتي چي ورته زنگ ووهي  
مگر که داشميره په درويا لږ ترلږ دوه برخوويسي  
نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کې اسانه وي  
لکه پ دي ډول چي وواياست ( ۰ ۷ ۰ ۷ ) دافغان بيسيم  
دمخابراتي شرکت کوددي او زياتره استفاده ځيني  
کيري او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کې شميرل کيږي  
( ۰ ۵ ۰ ۹ ۰ ۱ ) داستاددټليفون اصلي شميره ده د ۷ ۰ ۷ او  
۰ ۵ ۰ ۹ ۰ ۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد  
د تر حفظ کولو ډيره اسانه ده حتي کولاي سو  
( ۰ ۵ ۰ ۹ ۰ ۱ ) عد دهم په د روبرخو

ويشولکه (۵۰۹۰ او ۱۰) اوس شميره په څلوروبرخو  
باندې ویشو او بيايي په يادو ۱-۹-۵-۷۰۷  
په انداز چي دبرخو شميرلروي په يادول به يی هم  
اسانه وي دمثال په توگه ددي پرځاي چي د(افغانستان  
اسلامي جمهوري دولت ) حفظ کړو بڼه به داوي چي  
دهري برخي لومړني حروف ديو بل سره ځاي کړو او  
د«اجد» کلمه په ياد کړو يادي ته ورته نور نومونه  
داورد

مهاله خاطروريښتوالي څومره دي  
زموږخاطري دبرداشتونو (اخيستو) اړتياوو؛  
دوخت په تيريد واو دهغه مفهوم پراساس چي موږي  
له خپلي نړي څخه لرو ؛ بدلون کوي څه وخت چي  
زموږ په اوږد مهاله حافظه کي يوه پيښه ځاي نيسي او  
زموږ دهغي په اړه فکر کوو خپلي غوښتنې او هيلي پر  
بنسټ دهغي په بڼه کي بدلون راولو دوخت په  
تيريدوځيني شيان له هغي سره يو ځاي کوو ځيني  
اجزاوي يي هيريږي او په پاي کي داسي شى باقي پاته  
کيږي چي له اصلي پيښي سره توپيرلري

ددي  
لپاره چي روانپوهان دحافظي د شکل بدلون وښيي دهغو  
کسانو سره چي دوي په اورسوزونه زلزله ياسيلاب کي

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

طری ورځي اوني مياشتي او حتي دکتي په صورت کي  
کلونه کلونه په حافظه کي په ته سي ځيني وخت داسي  
احساس کووچي کونډي مه خاطر ه موله دیاد وتلي یا  
مو هیره کړیده دیلگي په توگه اپتدای دوری دځینو  
ملگرو نومونه واخلی ممکن موږ به داسي وضعیت  
کي کرار ونه لرو چي لازم کودنه ونه لروچي دهغه  
دبیه په یادیدو سبب وگرځي

دلنډ مهالي حافظي څخه تر  
اوږد مهالي حافظي پوري څنگه اطلاعات له لنډ مهاله  
حافظي څخه تر اوږد مهالي حافظیت ه انتقالیږي  
پهعمومي ډول په هر اندازه چي  
داطلاعاتو برخي ډیري تکرار یږي په هم هغه انداز  
امکان تر لاسه کولي سو چي په انسانی سره اوږد  
مهالي حافظي ته داخل سي داطلاعاتو دومره تکرار په  
دي خاطر چي دلته منځه تلو څخه مخنیوي وسي  
د(ساتلودهنی مرور)په نومه یادیري  
که نوي اطلاعات له

پخونیواطلاعاتوسره (هغه اطلاعات چی پهښه ډول  
سره ځای پر ځای سوي وي اریکه ټنگه نه کړي ؛  
دهغودساتلودهنی مرور به کومه گټه ونه لري دلنډ  
مهالي حافظي څخه اوږد مهالي احافظي ته

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

خليدونکي خاطري

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

سول موږ هغه پيښي چي په غير عادي  
او هيځانموقعيتونو اوحالتونه كي موږ ته راپيښېږي په  
ښه توگه او په اسانۍ سره په يادووددي لامل دادي چي  
موږ په طبعي توگه ټولي هغه پيښي چي حيرانو نكي  
مهمي او ډيري هيځانونكي دي په ډير وضاحت  
اوروښانتيا سره ذهن ته سپارو او په ضمن كي يادي  
پيښي زموږ په ژوندباندې اغيزه كوي

## هيره

هيره يعني دذخيره سويو اطلاعاتو په بيا مو ندلو او په  
يادولو كي ناتواني دلومړي حل لپاره الماني روڼپوه  
هرمان اېنكهائوس ؛ دهيري په اړه علمي څيړنه وكړه  
نوموړي ددي كار لپاره لومړي يو شمير بي معني  
هيځاگاني جوړي كړي ددووكانسوننت حورفوتركيب  
چي په منځ كي يو واول لكه (بير اوريب نوک) اوداسي  
نور عبارت دي له بي معني هيځادڅخه څرنگه چي  
دهيځاد گاني كومه معني نه لري نو دهغو په يادول  
يوازي دتكرار په وسطه تر سره كيږي

## بياپيژندنه

---

بياپيژندنه يعني ددوهم ځل لپاره دهغو شيانو پيژندل چي  
مخکي مو د حواسو په واسيله تجربه کړي دي دبيلگي  
په توگه څه وخت چي به ازموينه کي بايد څلور ځوابه  
پښتونوته يو جواب پيداوبيايي په نښه کړو په حقيقت  
کي موږ دبياپيژندني په موقعيت کي قرار لرو

په يادول

په يادول ؛

(يادول)

يعني دذخيره سويواطلاعاتوراوړل دپوهي سطحي ته  
بيله دي چي دحواسو څخه استفاده وکړو دمثال څه  
وخت چي په خپل ذهن کي دالجبرپه يوفرمول پسي  
گرځو په حقيقت کي هڅه کوو چي نوموړي فعاليت (په  
يادول) ترسره کړو

(بيازده کړه)

بيازده کول يعني دهغو شيانوبيازده کول چي موږ  
مخکي زده کړي ووکه موپه يادوي دښونځي په دوره  
کي اړوئ چي دغرونورودونوولايتونو  
او هيوادونونومان زدهکړئ ايااوس موپه ياددي آيا  
کولاي سي دافغانستان دمهموسيندونو نومونه واخلي  
ايدافغانستان دمهمو غرونو نومونه موپه ياددي ايا  
کولاي سي چي دجنو بي امريکا دهيوادونو نومان  
ذکرکړئ بنايي ونسي کولاي چي داکار وکړي

ځيني کسان فکر کوي چي  
 دحافظي دتقويي لپاره بايد ځانگړي خواږه وځوړل سي  
 ځيني ميندي داسي تصور کوي چي که چيري دوي  
 خپلوماشومانو ته قوي خواږه لکه ماهيان ورکړي  
 نو دهغوي ذهنونه او حافظي به ډيري قوي سي او بڼه  
 درس به زده کړي خولازمه ده چي ووايو دا تصور سم  
 نه دي په دي معني چي داسمه ده چي  
 دغذاييموادو کمښت دماشومانوپه ذهن حافظه دقت  
 او هوش باندې منفي اغيزه کوي او دماشوم دزدهکړي  
 کچه راټيټوي؛ ځکه وړي ماشوم دقت نه لري  
 دخوړوزياتوالي هم نه سي کولاي ذهني توان  
 دزياتوالي سبب وگرځي دحافظي دتقي لپاره بايد نوري  
 لاري چاري ولټول سي دحافظي دتقي لپاره ترټولو بڼه  
 لاره دغوړزدکړي دلاروچاروزده کول دي دلته دحافظي  
 دتقويي پر ځينو ميتودونو باندې وړ غږو

## تمرین تکرار (دیادولو لپاره

ذهني مرور) ددي سبب گرځيچي داطلاعاتدلند مهاله  
حافظي څخه اوږد مهالي حافظي ته منتقل سي بنايي  
ستاسي په اند دپه يادولو لپاره ذهني مرور يو ميكا  
نيكي عمل يا كړنه وي مگر په ياد ولړئ چي همدغه  
ميكانيكې ذهني مرور ياتكرار دي چي موږ ته يي  
حروف او عددي محاسبات رازده كړي دي موږ څو ځلي  
كلمات ليكو تر څو دهغو املا زده كړو دسيمناستوري او  
دجمناسټيك لوبغاړي بي كومي وقفې يادمي ځيني  
حركتونه تكرار وي تر څوله هغوي څخه ځانته عملي  
حافظه رامنځته كړي

له زړو اطلاعاتو سره دنويو اطلاعاتو

يوځاي كول

دپخوانيو معلوماتو سره دنويو  
معلوماتو اړيکه ټينگول په حقيقت كي هم هغه تكرار او  
ذهني مرور دي دذهني يوالي لپاره ددي ميتود په  
وسيله موږ دخپل معلوماتو كچي ته  
پراختياوركوودبيلگي په توگه ماشومان زدره كوي چي

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

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

داختصاري نښوکارونه  
اختصاري نښي يعني دا کلماتو لومړني حروف ليري  
کول اوبيا له هغوڅخه یو یا څو کلیمي جوړول دبیلکي په  
توگه (الکترو انسفالوگرام) چي؛ یو ډیر اوږد او مرکب  
کلمه ده دحفظ کولو (یي جي) داختصارنښه ذهن ته  
سپارویا هم د(افغانستان ملی اردو) پرځاي (ا،م،ا) یا  
(اما) اختصاري کلمه یا نښه (سمبول) په یادوو

---

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