د مطالعې شرایط هغه چارې دي چې په پوهیدلو ، عملي کولو او تیارولو یې کولای شئ ګټوره مطالعه وکړئ. په حقیقت کې دغه شرایط موږ او تاسو ته ښيي چې څنګه د مطالعې له وخت څخه غوره ګټه واخلو؟ د مطالعې د پیل نه مخکې کوم اصول په پام کې ونیسو؟ په دغه وخت کې کوم چاپیریال ځان ته جوړ او څنګه خپلې علمي موخې ترلاسه کړو

د سمې مطالعې اصول او شرایط

1.د مطالعې د بریا لپاره ، باید سم پیل وکړئ.

یعني خپل درسي پروګرام داسې ترتیب کړئ، چې تاسو وکولی شئ واضح او روښانه مطلب واخلئ.

خپل درسونه داسې پلان کړئ ترڅو د لوستلو په وخت کې، لومړی اسانه کتابونه ولولي، او وروسته سخت. کله چې یو کتاب لولئ لومړی اسانه او په زړه پورې برخې پیل کړئ، او وروسته نورو ستونزمنو برخو ته لاړ شئ. دغه کار کولئ شئ چې په مخکې لوستلو شو برخو بیا مرور لا اسانه کړئ . اسانه او په زړه پورې برخې ستاسو د لوستلو علاقه زیاتوي.

په خپل درسي پلان کې مشابه موضوع ګانې پرله پسې مه راوړئ. او هغه یو په بل پسې مه مطالعه کوئ. که کیدای شي تر منځ دمه ورکړئ. که غواړئ څو کتابونه په یوه ورځ ولولئ لومړی د لوستلو وخت او ترتیب وټاکئ او وروسته مطالعه پیل کړئ. حتی د یوه کتاب لپاره تر دوه ساعته زیات وخت په نظر کې مه نیسئ ، دوه دوه ساعته وخت وویشئ. کوښښ مه کوئ چې کتابونو ته ډېر وخت په نظر کې ونیسئ. غوره ده چې برعکس هر څومره چې وخت او د مطالعې موضوع په لنډ وخت کې تبدیل شي د مفهوم اخیستو او زده کړې کچه زیاتیږي.

که غواړئ د اونۍ په شپږو ورځو کې ، شپږ کتابه ولولئ ، هیڅکله یو کتاب په یوه ورځ مه لولئ. غوره ده چې هره ورځ په شپږو برخو وویشئ په هره برخه کې یوازې یو کتاب ولولئ او دغه لاره د اونۍ په ورځو کې وڅارئ. تدریجي زده کړه وکړئ یعنې د درسي کال په اوږدو کې درسونه ولولئ امتحان ته نیږدې ورځو ته مو خپل درسونه مه ساتئ ، د درسې کال په اوږدو کې دوامداره مطالعه تر تراکمي یا هغه مطالعه چې د امتحان نه دوې ورځې مخکې ترسره کیږي ډېره غوره ده.

۲ پلان

" د بریالیتوب اصلي لامل د منظم پلان لرل دی "

سم پلان دا دی، چې څنګه له وخت او له شته اسانتیاوو څخه غوره ګټه واخلو ، د منظم پلان نه شتون به د وخت د ضایع کیدو ، د مطالعې د کیفیت او کمیت د کښته کیدو لامل شي. مهم ټکی چې دلته د یادولو وړ دی دا دی، چې پلان اړین دی خو د پلان پلې کول ډیر اړین دی.

الف : درسې پلان:

تر ټولو غوره درسي پلان خپله شخص دی، یعنې هر شخص باید خپل روح، جسم، محیط ، وخت ، علاقې ، موخې ، ، مثبت او منفي ټکو ته په کتو سره ځان ته درسي پلان جوړ کړي.

ب : لنډ، ساده او د پلي کیدو وړ پلان سم پلان دی.

یعنې هر څومره چې پلان حجیم او سخت وي، په شخص یې منفي تاثیر زیات وي، او د سختوالي په خاطر ممکن د ماتې سره مخ شي، هر څومره چې پلان لنډ او ساده وي شخص یې په اسانی په خپل ټاکلي وخت سره سرته رسوي. د بریالیتوب تجربه په خپل پلان کې لاس ته راوړي. او د کامیابی تجربې د شخص په راتلونکو بریاوو مثبت تاثیر غوړوي.

ج : په یو مشخص وخت کې د پروګرام تطبیق

کله چې مو پروګرام لیکئ ، باید هغه په ټاکلي وخت کې پلی کړئ، که چېرې د پروګرام په پلي کولو کې ځانګړی نظم ولرئ په اسانی خپلو موخو ته رسیږئ ، هغه کسان چې په خپل پروګرام کې نظم نه مراعات کوي. غالباً د هغوی پروګرام د ماتې سره مخ کیږي.

۳ – نظم او ترتیب:

"د هرې ادارې بنسټ د هغه په نظم پوري تړلی دی"

د نظم رعایت د مطالعې د اړینو شرطونو څخه شمیرل کیږي، ځکه چې نظم د حواسو د تمرکز په جوړلو کې مرسته کوي. همدارنګه کله چې نظم ټینګ شي غوره زده کړه منځ ته راځي. که چېرې مو اتاق او د مطالعې میز نامنظم وي د حواسو او زده کړي د ګډوډی سبب کیږي. پام مو وي! هر ډول مو چې حافظي ته مطالب ورکړی، په همغه بنسټ یې بیا په یاد راوړئ.

۴- ارامه اوسئ:

" ارامې ناخبره ضمیر پویا او فعالوي"

هغه درس چې په ارامی ولولئ بې له شکه چې غوره یې زده کوئ. د دې لپاره چې د مطالعې تاثیر لوړ کړئ، په سختو شرایطو حتي په لنډ وخت کې هم باید مضطرب نه شی ، او کوښښ وکړئ چې په دغه لنډ وخت کې هم په ارامی سره مطالعه وکړئ. بې له اضطرابه او په پوره ارامی سره مطالعه د زده کړي د کچې په لوړلو ډېر مثبت اثر غوړوي. پام مو وي ! چې ارامې هیڅ وخت د بې خیالی او بې حالی په معنی نه دی، بلکه هوښیاري او د حواسو د تمرکز په معنی ده. اروا پوهان وایې چې لږ اضطراب د مطالعې او بریا لپاره لازم دی ، ځکه چې شخص په حرکت او فعالیت راولې او د دې سبب کیږي چې یو کس په جدی توګه خپل درسونه تعقیب کړي. اما که اضطراب له خپل معمولې حالت خارج شي، په شخص کې استرس او خفګان نه یوازي چې ګټور نه دي، بلکه د ده د فعالیتونو مخه نیسي او حتی د امتحان په صحنه کې د ده د زده کړي په یاد راړلو مخه هم نیسي.

هغه ټکی چې باید اشاره ورته وشي دا دي چې اکثره ځایونو کې اضطراب ستاسو منفي فکرونه دی. کله چې د امتحان په نسبت منفی تصور لرئ ، د کمو نمرو له وړلو ډاریږئ ، نا قبولې شوې پایلې په نظر کې نیسئ. په پایله کې ستاسو منفې فکرونه ستاسو د اضطراب سبب کیږي ، او اضطراب حافظه اخلالوي. او دغه عمل خپله د اضطراب په نور لوړوالي کې رول لري. او بد بختانه دا معیوبه دوره همداسې دوام مومې.

۵ ـ د وخت څخه سمه ګټه اخیستنه:

"بنیامین فرانکلن وایي : وخت له لاسه مه ورکوه ځکه ژوند له وخت څخه جوړ شوی"

د وخت څخه سمه استفاده او د هغه بې ځایه له لاسه نه ورکول ډېر مهم دي، ځکه له لاسه وتلی وخت نه ذخیره کولای شو نه یې پلورلی او نه یې اخیستلی شو، او نه یې په

پورولای شو. زمان هغه پانګه ده چې د ګټې وړ ونه کرځي له لاسه وځې په داسې حال کې چې مالي پانګه داسې نه ده.

۶ ـــ صحت او تندرستي

” سالم عقل په سالم بدن کې دي”

جسمې او رواني صحت په زده کړه خورا تاثير غوړوي.

۷ ـ مناسبه تغذيه

” مناسبه تغذيه د صحت لپار ډېره اړينه ده “

خواړه په خپل وخت وخورئ، په بيلابيلو وختونو کې بې له ترتيب او نظم د خوړو له خوړلو ډډه وکړئ، معمولا دری وخته سهار ، غرمه او ماښام په خپل وخت او ترتيب خواړه وخورئ، او د خوړو پروکرام مو هم سم ترتيب کړئ.

۸ ـ سمه ساه واخلئ

” تنفوس د انسان د بدن له خورا مهمو کارونو څخه دي”

ژوره سا د دې سبب کيږي چې موږ خپلو سږو ته ډېر اکسجن ورسوو. دغه اکسجن د هغه مغزي سلولونو سره چې کم اکسيجن لري کمک کوي تر څو خپل فعاليتونه زيات کړي. د دغه سلولونو د فعاليت زياتوالی يعنې د پمپاژ زياتوالی په دوه سري غشا په ځانګړي ډول د کلسيم او سديم په غشا چې بهر ته وزي ، او پوتاشيم چې د هغه داخل ته راځي. هغه وخت چې غشايې بدلون له يوه نرون څخه بل ته وليږدول شي. نو پدې دليل نوي خاطرات منځ ته راځي.

حافظه بشپړ اکسيجن ته اړتيا لري. نو په همدي دليل د سيګريټ په دود يا په نورو ګازونو ککړه هوا کې حافظه په شدت ضعيفه کيږي. د بل طرفه سمه او ژوره سا اخيستل د دې سبب کيږي، چې ايمني سيستم مو ډېر فعاله شي. نو په همدي اساس د غړو حرکات او ژوره سا ، لنفاوي جريان په کار اچوي په پايله کې د وينې دوران په ښه توګه سرته رسيږي، لنف ښه کار کوي او ايمني سيستم ځواکمن کيږي.

۹- سپورت

" د اوږده عمر کلی سپورت دی "

تاسو کولای شی خپل د خوښی سپورت وټاکی ، او په خپل ورځني پروګرام کې ځای ورکړي. د مثال په ډول پیاده روي یو ګټور او مناسب سپورت دی. او په عین حال کې ډېر ساده او په عمومي ډول د کیدو وړ هم دي. پر دي سربیره (یوګا) په اوسنی نړۍ کې هغه سپورت دي چې ډېری خلک یې د حافظی او تمرکز د زیاتوالي په موخه ترسره کوي.

په پورته ټولو موضوعاتو برسیره مغزي ارامي ، کافي خوب ، د مطلب درک ، تشویق ، د مطالعي اتاق ، او د مطالعي وخت هغه اړین ټکي دي چې باید د مطالعې په وخت کې ورته بشپړه پاملرنه وشي