محیب الله "علمیار"

مطالعه روحي ښکلا ده

که موږ د مطالعي کلمي ته ځير شو څرګنده ده چي مطالعه يوه عربي کليمه ده او د "اطلاع" (خبر) څخه اخيستل شوي ده او اصلاً د ځان خبرولو او پوهولو په معني کارول کيږي، د دوديزو محلي اصطلاحاتو پر بنسټ دا کليمه د کوم شي د لوستلو او د هغه د مفهوم څخه د ګټه اخيستلو په معني هم کارول کيږي. مطالعه د پوهانو په وينا يوه له ګټورو پوهنيزو کړنو څخه ده چي انسان د ژوندانه له هر راز پټ واو ښکاره رازونو څخه خبروي. همدارنګه انسان د ناپوهي او جاهليت له بدمرغه صنعت څخه ژغوري او د ژوندون يوې روښاني لاري ته يې هڅوي، يعني مطلب مي داچي مطالعه هر انسان د ژوندانه په حقيقي، انساني او اسلامي مسير روانيدو ته اړ باسي.

پدې پوهيږو چي موږ په ټولنه کي ډيري دندي لرو همدارنګه په کورنۍ کي زيات مسئوليتونه لرو همدارنګه مطالعه انسان په خپله ټولنه کي دندو ته او هم په کورنۍ کي خپلو مسئوليتونو ته متوجه کوي ترڅو په اجراء کولو کي يې ټنبلي ونکړي. بله مهمه خبره داده چي انسانان په ټولنه کي د خپل ژوندانه د دوام لپاره په ګولنه کي وګړي يو له بل سره خپلي اړيکي د حسنه او ښه اخلاقو په وسيله نور ټينګښت مومي.نو مطالعه د انسان سپيڅلي ضمير (وجدان) دي ته اړ باسي ترڅو په ټولنه کي په ښه او حسنه اخلاقو سره ژوندانه ته دوام ورکړي، له بلي خوا به په ټولنه کي د يوه نيک نوم سره وپيژندل شي او په ټولنه کي وګړي د عزت په سترګه ورته وګوري.

مطالعه برسيره پردې د انسان دماغ او فکر خبر او ويښ ساتي او له ګڼو معلوماتو څخه يې خبر ساتي.که نور هم د مطالعي ګټي وڅيړو يوه موضوع بله هم شته هغه داچي انسان د ورځنيو ښه او بدو پيښنو باندي خبر وي ترڅو ښه کار ته نوموړي خپله هم د عمل جامه ورواغوندي او له بدو کارونو د اجراء څخه يې عبرت اخيستي وي او نوموړي ورڅخه په کلکه ډډه کوي.

مطالعه د انسان د ژوندانه له اهمو اړخونو څخه ګڼل کيږي ځکه نو بايد ټوله وګړي هڅه وکړي چي مطالعه وکړی او د خپل ژوندانه دغه اهم او مهم اړخ پوره کړي او خپل ژوندون نور هم روښانه کړي. يعني که وغواړو چي يوه روښانه راتلونکي ولرو نو بايد مطالعه وکړو يعني له پوهنيزو مطبوعاتي آثارو سره تل مينه او علاقه ولرو.

الف: د مطالعي ځيني ګټي:

1. که فکر وکړو مطالعه داسي کړنه ده چي هيڅ ضرر او زيان نلري او زياتي پوهنيزي ګټي لري ځکه نو د اسلام له نظره هم نوموړي کړنه مباح ګڼل شوی ده.
2. مطالعه د انسان روح ته خاصه ښکلا بخښي او د هغه لپاره يوه ښکلي اهداء ده.
3. د ښو او بدو کړاونو توپير هم په مطالعه کي نغښتي دي ترڅو ښه ګټور کار يې موږ هم اجراء کړو او له بد او زيان رسونکي کار څخه ډډه وکړو.
4. د مطبوعاتي پوهنيزونو آثارو مطالعه د انسان دماغي او فکري قوت ته نوره هم زياته پياوړتيا بخښي او زموږ ارواح د تياري نه درڼا په لور رهنمائي کوي.
5. هر مطبوعاتي پوهنيز اثر يو بڼ دي چي نيالګي يې د پوهانو له سينو څخه راسپڼل کيږي.
6. هم هغه مطالعه چي عقل او فکر پياوړي کړي، پوهه پراخه کړي، انساني او ملي سپيڅلتيا مو غښتلي کړي حقيقي مطالعه بلل کيږي.
7. هر هغه څوک چي مطالعه کوي هغه د لوړو اخصلاقو ښتن او د ژوندانه له ګڼو اساساتو سره بلد کيږي.
8. مطالعه د يو لړ پوهنيزو ګټو تر څنګ د ژوندانه ځيني نوري اړتياوي هم پوره کوي.
9. هغه څوک چي مطالعه کوي هغه د ژوندانه په ګڼو قوانينو او اصولو پوهيداي شي.
10. مطاله د مړو انسانانو د ژوند څيړنه او د ژونديو انسانانو خبري ژباړي.

ب: د مطالعي وخت: ګرانو او ښاغلو لوستونکو! ځيني وګړي خپل ارزښتناکه وخت د ژوندون په بې ګټي او ډول ډول افسانوي کارونو سره تيروي هدف مي دادي چي وخت دوي په داسي کارونو باندي په مصرف رسوي کوم چي ورته يې

کومه خاصه ګټه نه رسيږي. پدې پوهيږو چي ځيني وګړي د خپل کور څخه د راوتلو په وخت کي هينداري ته په کتلو، د جامو په سمولو يعني (سينګار) باندي زيات وخت تيروي. زموږ ژوندون خو هسي هم د پسرلي د ايښمي په شکل پاي ته رسيږي، د وخت په تيريدو بايد خوښ نه شو ځکه د هرې لحظې په تيرېدو سره د هماغي لحظې په اندازه ومرګ ته نيژدې کيږو. هڅه بايد وکړو چي د وخت څخه داسي ګټي پورته کړو کوم چي زموږ او زموږ د ټولني په ګټه تماميږي. موږ بايد د ژوندون د ګڼګو لارو چارو لپاره وخت و ويشو او هرکار د وخت په يوه ټاکلي برخه کي تر سره کړو، که وغواړو چي بېځايه مو خپل ارزښتناکه وخت تير نشي له بلې خوا د ژوند چارې او ديني اساسات په يوه ټاکلي وخت کښي ترسره کړو نو د اړتيا وړ خبره ده چي ځانته يو مهالويش جوړ او ترتيب کړو.

د وخت د بې ځايه تېرېدو د مخنيوي لپاره لاندي لارې چارې بايد ترسره کړو:

1. مهالويش بايد پخپله خوښه ترتيب کړو او خپلو ورځنيو کارونو ته پکې ځاي ورکړو ځکه هر انسان ته خپل کارونه او بوختياوي ښه څرګندي دي.
2. ضروري ده چي خپل مهالويش کي هرکار (درس ويل، ليك كول، كار كول، كسب كول) ځاي پر ځاي کړي او هرکار ته مناسب وخت انتخاب کړي.
3. تلويزون او راډيو بايد پر ځان برلاسي نکړو، نه چي زموږ د ورځني مهالويش لپاره مزاحم وګرځي. هغوی بايد تل په خپل اختيار کي ولرو.
4. ديني اساساتو په کلکه په مهالويش کي ځاي ورکړو او هغه په کلکه اجراء کړو.
5. ځيني وختونه ضروري کار پيښ شي، هغه بايد اجراء کړو هغه کار چي يې په عوض پاته شوي دي د مهالويش د تفريح او استراحت په وخت کي بايد هغه تر سره کړو.
6. هيرمو نه شي چي بايد په مهالويش کي مطالعي ته ځاي ورکړو خصوصا د مطالعې لپاره بايد داسي وخت وټاکل شي کوم چي زموږ دماغ په هغه وخت کي سالم او آرام وي.
7. په دفتر کي د بيكاري او وزګارتيا په حالت کي، په ښوونځي کي د خالي ساعت په وخت کي بايد مطالعه وکړو ترڅو خپل ارزښتناکه وخت مو ضايع نه شي.
8. کله چي مو د مطالعې اراده وکړو ژر تر ژره بايد مطالعه پيل کړو نه چي زموږ دماغ خپل تمرکز وبايلي.
9. د بېكاري له لنډو شيبو څخه بايد ګټه پيورته کړو (راډيو يې پروګرام واورو، نوكان واخلو، ورزش وکړو، مطالعه وکړو، د نورو کارونو پل کولو ته چمتو شو.
10. بې ځايه ټليفوني خبري، غير ضروري کارونه، بې ځايه مجلس بايد زموږ د مهالويش مزاحم ونه ګرځي.مطالعه د انسان لپاره زياته ضروري ده ځکه نو بايد په خپل مهالويش کي ځاي ورکړو، لکه چي وړاندي هم ورته اشاره وشوه چي بايد مطالعې ته د خپل مهالويش پداسي برخو کي ځاي ورکړو چي زموږ دماغ دي د فعاليت جوګه وي او سالم وي.همدارنګه کله چي مو د مطالعې اراده وکړه ژر تر ژره بايد مطالعه وکړو ځکه زموږ دماغ خپل تمرکز او چمتوالي له لاسه ورکوي. او كه پدغه وخت کي مطالعه وکړل شي بيا هم کومه ګټه نلري.

په دوه حالته کي مطالعه بايد ونه کړو په مړي ګيډي: ځکه دغه وخت وينه په آزاد ډول دماغ ته نه رسيږي او د دماغ فعاليت کم وي. 2 د خوب، ناستي او تفريح په خونو کي بايد مطالعه ونه کړو ځکه هلته ذهن ته ډاډ او آرامتيا نه پيدا کيږي نو غوره داده چي هغه د مطالعې خپلې خوني ته لاړ شو او هم هلته په مطالعه بوخت شو.

ج: څرنګه مطالعه وکړو؟

په ننۍ نړي کي خو مطالعې ته ځکه اړتيا ده چي د هرکار او کسب کي وګړي ليك او لوست ته اړتيا لري، اوس په مطبوعاتي ډګر کي زيات هر راز معلومات سته چي د ليك لوست د ښه والي او تېزولو لپاره هم ورڅخه ګټه اخيستل کيږي، ددې ترڅنګ وګړي په خپل مسلك او كسب کي نور پرمختګ او تجربې پيداك کړي. نو ځکه اوس ټوله وګړي مطا لعې ته اړتيا لري، د شخص اړيکي له مطبوعاتو سره مطالعه ده او هرڅومره چي دا اړيکي زياتيږي هغومره د فکر تمرکز زياتيږي او د مطبوعاتي آثارو څخه ژر ښه مطلب اخيستل کيږي نو د دې اړيکو د ټينګولو لپاره چټکي او ژر مطاعي ته اړتيا ليدل کيږي، اصلاً وګړي يا په لوړ غږ مطالعه کوي، شونډان هم ورسره ښوروي، يا خو شونډان د مطالعې په وخت کي نه ښوروي خو ټکي په ټکي دريږي او د هر ټکي معني او مفهوم جلا جلا و دماغ ته رسوي او يا له ژبي څخه پرته او د شونډانو څخه پرته هم ځيني وګړي مطالعه کوي يعني يوازي په سترګو مطالعه کوي، اصلاً چټکه مطالعه څه تمرين غواړي، هر انسان بايد لومړی

آسانه متنونه ورپسي د ستونزو ډك متنونه ولولې ترڅو مطاله يې ورو ورو چټکه شي نو بايد دغه لاري چارې او د چټکي مطالعې لاندني اساسات عملي او تطبيق کړو:

1. د مطالعې په وخت کي بايد په مطلب پوه شو او بيا تکرر ته اړتيا پيدا نکړو.
2. د هري کليمي په وقف سره زموږ وخت ضايع کيږي نو ځکه د کليمو په ځاي پر جمله وقف وکړو.
3. په مطالعه کي بايد يوازي له سترګو څه کار واخلو او شونډان، ژبه او آواز په مطالعه کي بايد ونه کاروو ځکه زياته انرژي مو هم مصرفيږي او سالمه ګټه هم نشو ځيني اخيستلاي.

د: د مطالعې چاپيريال:

مطالعه بايد پداسي خاصه کوټه کي ترسره کړو کوم چي موږ د تل لپاره د مطالعې کوټه ټاکلي وي. د هغې هرڅه به راته عادي ښکاري او ذهن به مو تمرکز له لاسه نه ورکوي. خو که ځاي بدلوي نو هر نوي ځاي، نوي شيان او د نويو شيانو نوښت ذهن بوخت ساتي او مطالعي پاملرنه مو ورو ورو کميږي، کله چي مو د مطالعې لپاره ځاي وټاکي نو ذهن او دماغ د هغه سره عادت او د هغه ځاي په ليدلو ورته ډېر ژر مطالعه يادېږي، تيري خاطرې رايادېږي او ذهني چمتوالی زياتيږي. په نا آرام چاپيريال کي بايد هڅه ونکړو ترڅو چاپيريال آرام کړو د بيلګي په توګه راډيو ږغيدله او يا په کوم مجلس کي ناس وو يا داسي نور عاملين وه چي زموږ ذهن يې آرامتياته نه پرېښوده ترڅو مطالعه وکړو نو لازمه ده چي داسي مطالعه وکړو کوم چي د چاپيريال په نا آرامتيا لاس بري او غښتلي شو او د چاپيريال دغه ناآرامي را باندي اغېزه ونکړي.د مطالعې په چاپيريال کي بايد ميز او د ميز شراغ ځاي پر ځاي وي خو دومره هم ورته اړتيا نه ليدل کيږي کوم چي پرته له دوي څخه مطالعه نه کيږي يعني په رڼا کي مطالعه ډېره ښه ده.

همدارنګه په هغه چاپيريال کي چي موږ مطالعه کوو د پاکي، آزادي او تازه هوا ذهني ستړيا لږوي او دماغ آرام او عادي ساتي. بايد تل هڅه وکړو چي مطالعه په ډېر ډاډ من زړه سره اجراء کړو، که چيري زموږ په ذهن کي داسي کار راوګرځي کوم چي د مطالعې په وخت کي مو پام ورته اوړي بايد هغه کار لومړی ترسره کړو او بيا وروسته مطالعه پيل کړو، که د مطالعې لپاره خپل ذهن او دماغ بې غمه نکړو نو ځکه مطالعه په داسي وخت کي هسي د وخت تېرول دي.همدارنګه دا ډېره ضروري ده چي د مطالعې چاپيريال بايد داسي چمتو شوي نه وي کوم چي د ناستي و پريوتو (څملاستي) ته ميلان زيات وي مثلاً په نرمه او پسته چوکي کيناستل، په نرم ټاټ کيناستل او داسي نور د مطالعې په چاپيريال کي د ويده کېدو او وپرېوتو (څملاستي) له عاملينو څخه ګڼل کيږي.کله چي مو د مطالعې په ترڅ کي خوب احساس کړ مطالعه بايد پريږدو او ولاړ شو د استراحت کوټې ته ترڅو هلته ويده شو، د مطالعې په ترڅ کي د خوب حس کول د دماغ او ذهن ستړيا ده.

بايد د ذهن او دماغ د ستړيا په وخت کي مطالعه کول کومه ګټه نلري.که د مطالعې لپاره ځانګړي چاپيريال او ځانګړي ونه موندل شي يعني د هوسا او آرام ژوندانه سهولتونه که څه هم موږ يې نلرو يعني د مطالعې لپاره خاص چاپيريال، د مطالعې لپاره مخصوصه کوټه، په کوټه کي د مطالعې چاپيريال خصوصاً د مطالعې کوټه بايد له هر ډول نا آراميتا څخه وژغورل سي، مګر د ژوند ناخوالو زموږ څخه هر ډول سهولتونه له منځه يوړل، د مطالعې د سهولتو نړو او آسانتياوي نشتوالي بايد خپله بهانه جوړه نه کړو، او د خپل ستونزمن چاپيريال سره ځانونه بلد کړو بلکه د دې ترڅنګ بايد له خپل چاپيريال سره ځانونه عادت کړو او د مطالعې په کولو سره د اوسني آسانتيا وو څخه کار واخلو.
پـــاياخځليك: ددې ليکني ځني برخي د خلافت د مجلې څخه بشپو شوي دي.