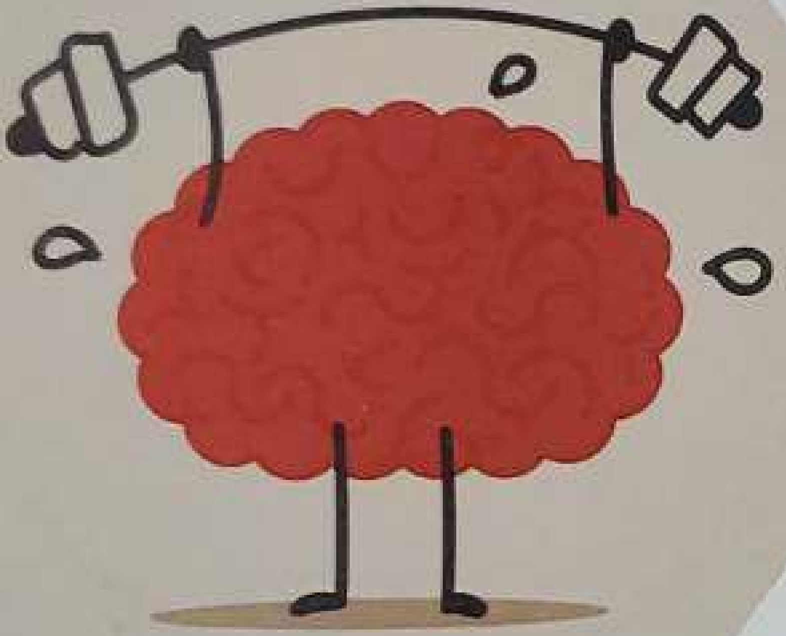
ورزش د مغزو لپاره



دا ورزش به تاسې ته لاندې ورتباوې درکړي

- پياوړې حافظه
- ژور او تېز ذهن (فکر)
- مسلک او زده کړه کې پرمختګ،
- د پېچلو مسايلو د حل ځواک،
- د IQ د سطحې لوړېدل،
- ذهن او جسم کې مثبت بدلونونه،
- هو شمېر اروايي ناروغېو څخه خلاصون،
- ژباته زيرکتېا او دقت لرل
- ناوړه عادتونو څخه خلاصون ،
- ښه او عالي روغتېا ،
- .... او ډېر نور

لیکوال : انتون موګوچي

ژباړونکی : تازه ګل شینواری

ورزش د مغزو لپاره

ژباړونکی:

تازه گل شینواری

Preview (3 / 10) - ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: وزرش د مغزو لپاره

لیکوال: انتون موگوچي

ژباړن: تازه گل شینواري

خپرندوی: مېهن خپرندویه ټولنه

چاپوار: لومړی

چاپشمېر: ۱۰۰۰ (یو زر)

چاپکال: ۱۳۹۸ ل/ 2020م

د ترلاسه کولو ځای:

مېهن خپرندویه ټولنه، پېښور - جلال اباد

جلال اباد اسحاقزي مارکیټ، لاندې پوړ، لومړی دوکان

د چاپ حقوق خوندي دي!

ډالی

زه خپل دا (ژباړل شوی) کتاب د هغه چا (یاد) ته ډالی کوم ، د چا ښخه چې د قلم او خپلې ژبې سره مینه په میراث پاتې دي،

هغه چاته ، څوک چې په دې (مادیات پرسته) نړۍ کې د صداقت او راستی یو ستر مثال و ...

خپل مرحوم پلار (**باز میر شینواري**) ته !.

د ژباړونکي څو خبرې

د ستر خالق په نامه !

دا کتاب په عمومي ډول له دوه برخو جوړ دی چې لومړی برخه یی تیوري او دوهمه یی عملي تمرینونه دي .

د تیوری برخه یې تاسې ته د انسان د مغزو د کار کولو په هکله یو مختصر انځور درکوي او درته ښايي چې څنګه دوهمې برخې کې راغلي تمرینونه کولی شي د مغزو پر کار کولو مثبته اغیزه وکړي او د مغزو لا ډیر نیورونونه فعال کړي .

پوهان وایی چې موږ (اکثره انسانان) د خپلو مغزو یوازې ۳ تر ۵ په سلو کې د خپلو مغزو وړتیاوې او امکانات کاروو . دلته به ډیرې تشریح ته ضرورت هم نه وي خو د دې مانا دا ده چې موږ د یوې (خدای راکړې) سترې پانګې لرونکي یو چې په مرسته یې کولی شو بهترین ژوند ولرو ، ځان او هم د خالق ډیرو مخلوقاتو ته په کافي اندازه خیر او ګټه ورسوو خو د خپلې ناخبرۍ او لټۍ له کبله د خپلې دغې سترې سرمایې یوازې یوه ډیره کوچنۍ برخه کاروو او غټه برخه یی هسې په هسې راڅخه ضایع کیږي ...

دا کتاب به عملا تاسې ته وښايي چې څنګه د ډیر کم کوشش کولو سره د خپلو مغزو لا ډیر نیورونونه فعال کړی او په ډیر په کم وخت کې خپل ژوند ته په مثبت لوري بنیادي بدلون ورکړی .

انشاالله چې ستاسې د حرکت نتیجه به یو ستر برکت وي .

ربښتیني بریاوې درته غواړم .

تازه ګل شینواری

لومړی فصل

د انسان ماغزه
د ارزښتمن سیستم رازونه
١,١ له پیداېښت څخه د مغزو ژوند

په ربښتیا چې ماغزه د خالق یوه ستره او حیرانونکې ډالۍ ده . یوهان لا تر اوسه په دې نه دي توانیدلي چې د مغزو د ټولو ورتیاوو او امکاناتو حد او اندازه راڅرګند کړي او ټولې نښې نښانې دا خبره تاییدوي چې موږ لا تر اوسه هم نه پوهیږو چې زموږ ماغزه د څومره او کومو کارونو قابلیت لري.

دا ځورونکې خبره ده چې موږ لا تر اوسه هم د خپلو مغزو له ډیرې کمې برخې څخه کار اخلو . بدتره خبره دا ده چې د عمر د تیریدلو او ډیریدلو سره سره لا هم زموږ د مغزو غټه برخه همغسې بېکاره او بې ګټې پاتې ده . په داسې حال کې چې باید داسې نه وای.

البته چې د انسان دغه قیمتي غړی (ماغزه) یوازې د انسان د ژوند په لومړیو کلونو کې ربښتینې وده او پرمختګ کوي . د زیږیدنې د ورځې څخه تر یو کلنۍ پورې ماشوم دومره زیات مالومات زده او تجربه کوي چې بالغ سړی یې حتا سوچ هم نه شي کولی . د مغزو چټک فعالوالی د عمر تر درې کلنۍ پورې دوام کوي او تر اوه کلنۍ پورې موږ لا هم د دغې لوړې ورتیا (د مغزي ودې) د فعال ساتلو جوګه یو ... خو تر دې وروسته ټکه رالویږي ، زموږ د فکر او ذهن د کارکولو او

Preview (7 / 10) - ketabton.com

ګټورتیا کچه کمېږي او باور وکړئ چې دا ډېره د افسوس خبره ده.

برسېره پر دې ، د عصبي فزيالوژۍ علم دې خواشينونکې پایلې ته رسېدلی چې : له شل کلنۍ وروسته د انسان ماغزه د زړښت په لور مزل پیل کوي . حال دا چې دا لا د ځوانۍ دوران دی ، د زده کړې او پوهېدنې عمر دی ، د نړۍ د پېژندنې ، ځان د لټون او ژوند کې د نوو لارو موندلو وخت دی . خو په دې عمر کې اکثره ځوانان په فکري لټې اخته کېږي ، زده کړې ته شا وراړوي او خپل ماغزه هم په بېکارۍ روږدي کوي . او کله چې مغزو څخه کار نه اخیستل کېږي نو وده نه کوي او دې سره د زړښت بهیر پیل کېږي ، حتا که خاوند یې تول ټال شل کاله عمر هم ولري . نو څنګه د دغه کار مخه ونیسو ؟

کټ مټ همغه کار کول پکار دی ، کوم چې موږ یې د نور وجود د روغتیا او طاقت لپاره تر سره کوو ، یانې ورزش کول . بدني ورزش کول موږ سره مرسته کوي چې د ډېرو کلونو لپاره د عضلاتو قوت ، د بندونو نرمښت او انعطاف ، د حرکت او عکس العمل چټکتیا او داسې نور تر لاسه کړو او وساتو . البته چې دلته خبره د سپورتي ریکاردونو یا د سپورت په ځانګړو برخو کې د لوېو کامیابیو د ګټلو نه ده ، خبره د عادي ورزش اود هغه په ترسره کولو کې د تعادل او تسلسل ده ، کوم چې د کامیابۍ دوه مهم اجزا ګڼل کېږي .

نو بېرته خپلې خبرې او د خپلې پوښتنې ځواب ته راستنېږو : عیناً همداسې چې د بدني ورزش په کولو د انسان تن او غړي صحتمند او ځواکمن کېږي همدغسې د مغزو د تکړه او فعال ساتلو لپاره هم پرله پسې تمرینونو (ورزشونو) کولو ته اړتیا ده . توپیر دلته دا دی چې که د انسان جسم تر ډېره حده فزیکي تمریناتو ته اړتیا لري ، خو ماغزه یې فکري او ذهنې تمرینونو ته لري . ماغزه هم د طبیعت د همغو قوانینو تابع دي د کومو چې د انسان د بدن نورغړي او سیستمونه دي . او دا

قوانين وايي چې : موږ هغه څه د لاسه ورکوو، کوم چې نه يې کاروو او پالنه يې نه کوو.

همدغه فکري (ذهني) مسلسل تمرينونه لامل کېږي چې ماغزه تازه ، فعال او کارنده حالت کې پاتې شي .

که چېرته زموږ ماغزه روغ او ځوان واوسي ، نو ټول وجود به ورسره روغ ، جوړ ، تکړه او ځوان وي.

۲,۱ ولې د مغزو حجرې مري ؟

ډېر خلک په دې عقيده دي چې د عمر په تېرېدلو سره د حافظې او ذهن کمزوري کېدل يوه طبيعي خبره ده او هېڅ چاره نه لري . هغوي خپلې دغې انګېرنې او فرضيې ته په بشپړه‌ډول غاړه ايښې ده (په ځانګړي ډول د پوخ عمر خاوندانو) ، ورته تسليم شوي دي او د بدلون او پرمختګ لپاره هېڅ هڅه هم نه کوي .

دغه خلک داسې ګڼي چې ګواکې نوې عصبي حجرې نه جوړېږي ، فکر کوي چې موږ د خپلو مغزو د ودې لپاره هېڅ هم نه شو کولی او دا چې موږ يوازې په ماشومتوب کې نوي شيان زده کولی شو او بس .

خو دا هغه نظريات دي چې د معاصر علم لخوا په پوره اسنادو او شواهدو کاملا ناسم ثابت کړل شوي دي . د وروستيو نوو علمي څېړنو پر بنسټ ، عصبي حجرې نه يوازې دا چې د بېرته رغېدلو وړتيا لري، بلکې په خپلو کې د نوو رشتو (اړيکو) په جوړولو سره حتا لا سختو او مشکلو دندو ته چمتو کېدلی شي. که چېرته داسې نه وه نو هغه کسانو چې مغزو يې ضربه ليدلې ، د مغزي حملې سره مخ شوي او يا د مغزو اړوند نورو ناروغيو له امله يې دغه حجرې وېجاړې (تخريب) شوي دي ، هغوي به د بيا رغېدنې او ذهني نارمل حالت ته د راستنېدلو لپاره هېڅ چانس نه درلودی . حال دا چې د هغوي يوغټ شمېر بېرته

روغتیا تر لاسه کوي، هو خل بیا حرکت کول ، خبري کول او فکر کول زده او شروع کوي . ماغزه کولی شي هو ځل بیا ورغېږي، دا هر څه بیا زده کړي، په ځانګړي ډول که چېرته یې خاوند (په خپله شخص) ورسره کومک وکړي .

خو که چېرته د مغزو خاوند پخپله نه غواړي چې ورغېږي او دا هر څه بېرته زده کړي نو بیا ؟

په هغه حالت کې نو هو ، هغه عصبي حجرې چې کار ورڅخه نه اخیستل کېږي ، خود په خود له ډېرې بېکارۍ څخه مړې کېږي . دا خبره یاده ساتئ ، موږ هغه څه د لاسه ورکوو کوم څه چې نه یې کاروو. او ډېر خلک په دې بلا اخته دي.

د عصبي فزیالوژۍ څېړونکي د انسان د سر په مغزو باندې د یو شمېر څېړنو په نتیجه کې حیرانونکو پایلو ته رسېدلي : موږ اکثر انسانان د خپل ټول ژوند په اوږدو کې حتا د خپلو مغزو د لسمې برخې څخه هم کار نه اخلو . خلک ژوند ، خوراک ، څښاک ، خوب او معاشره کوي ، خپل کار او بار کوي ، په داسې حال کې چې د هغوي د مغزو د سلو څخه یوازې لس حجرې فعالې او په خپل کار لګیا دي .

په واقعیت کې کیسه له دې څخه هم زیاته خرابه ده ، د یو غټ شمېر خلکو د سر د مغزو یوازې ۳ تر ۵ فیصده پورې نیورونونه کارکوي.

نو څه فکر کوئ په دغه وخت او حالت کې باقي نور- نوي ، پنځه نوي فیصده مغزي نیورونونه په څه اخته دي ؟

هغوي ویده دي ، شپه او ورځ ، اونۍ ، میاشتې او کلونه ویده دي . او په ډېر افسوس سره چې دغه نیورونونه همداسې په ویده حالت کې یو د بل پسې او بل د بل پسې مري . خواشینونکې خبره ده ، تریخ واقعیت دی خو کټ مټ همداسې ده هغوي مري.

د تر سره شوو څېړنو له مخې ، د ډېرو هغو خلکو چې حتا په کمه

اندازه تمباکو او الکول استعمالوي او یا هم ځینې زیانمنونکي درمل خوري ، هر کال د مغزو په شمول د بدن د ټولوغړو، د سلو څخه یوه حجره له کاره لویږي . د دې محاسبه مشکله نه ده چې د هغوي ماغزه په پنځوس کلنی کې خپلې پنځوس فیصده فعالې کاري حجرې د لاسه ورکوي . پایله کې د عمر تېرېدلو سره حافظه کمزورې کېږي او د نوو مالوماتو د اخیستلو توان اود چټکتیا کچه راښکته کېږي .

خو په هر حال لا هم ډېر نه دی ناوخته شوی .اوس هم دا انتخاب ستاسې په لاس کې دي : اجازه ورکوی چې ستاسې عصبي حجرې مړې شي او که د هغوي د ژوند ډیوې بلې ساتی او د خپل ژوند په لا ښه کېدلو کې ورڅخه ګټه اخلی ؟

د ډېرو داسې خلکو بېلګې شته ، کومو چې د خپل ډېر عمر سره سره خپلو مغزو ته په تمرینونو ورکولو سره غټې کامیابی تر لاسه کړي دي . دا خبره په اثبات رسېدلې ده، څوک چې وکولی شي د عادي حالاتو خلاف ۱۰-۱۵ فیصده زیاتې عصبي حجرې پر خپل کار متمرکزې کړي د کار نتیجه به یې دنورو خلکو په پرتله ډېره ګټوره او لوړه وي . په ځانګړي ډول روښانه ذهن او ځیرکتیا هغوي ته شونې کوي تر څو ښه مدیریت تر سره کړي ، د حالاتو ښه درک ، پر وخت او ځای مناسب عکس العمل څرګندول په هر کار کې هغوي ته کامیابي مهیا کوي . هغوي د خپلو ګټورو وړتیاوو په مرسته او هم د حالاتو د پرمختګ د ټولو احتمالونو د اټکلولو وړتیا لرلو سره ، د پرمختګ پرپوړیو په قاطعیت پورته پورته کېږی ، د علم باریکیو ته ننوځي او مهم کشفونه کوي . دا برېالي خلک دي او د هغوي دغه بریاوې د هغوي د سر ماغزو د نسبتا فعاله کارندتیا برکت دی .

مهمه یادونه : موږ پورتنیو کرښو کې د مغزو د حجرو فعالیت د لږ زیاتولو یادونه وکړه ، او فرض کړی که چېرته یو څوک وکولی شي چې

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

https://ketabton.com/books/TjuOjCptUyk

Preview on ketabton.com. Rights remain with the author or publisher.