Preview (1 / 10) - ketabton.com

اتل ذهنیت

لیکوال: جیم افریمو

ژباړن: فقیر محمد فقیرزی

Preview (2 / 10) - ketabton.com

د کتاب ځانګړنې

د کتاب نوم: اتل ذهنیت

لیکوال: جیم افریمو

ژباړن: فقیر محمد فقیرزی

ډیزاین: طیب الله نظیرزاده

خپرندوی: **سهار خپرندویه ټولنه**. جلال اباد

احساس خپرندویه ټولنه. جلال اباد

چاپ کال: ۱۴۰۴ ل ل/۲۰۲۵م

د کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له خپرندویې ټولنې سره خوندي دي

د تر لاسه کولو ادرس:

جلال اباد: **سهار خپرندویه ټولنه**. اسحاقزی مارکیټ. بزازی څلورلارې

اړیکه: ۰۷۷۳۱۵۳۶۳۲/۰۷۷۹۲۷۳۳۴۵/۰۷۸۹۹۰۴۵۷۷

کابل: مازیګر کتاب پلورنځی، اکسوس کتاب پلورنځی، مستقبل کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی، سروش کتاب پلورنځی، جهان دانش کتاب پلورنځی، سمون کتاب پلورنځی

ګردیز: ماشاء الله کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی

لغمان: حبیب الله عزیزي کتاب پلورنځی، مدینه مارکیټ، چهار باغ بازار

هلمند: تاج منور کتاب پلورنځی

پکتیکا: مجاهد کتابپلورنځی

خوست: رښا کتاب پلورنځی

کندهار: عرفان کتاب پلورنځی

Preview (3 / 10) - ketabton.com

ډالی!

هغوی ته چې له نفسي خواهشاتو سره مبارزه کوي او نه پرېږدي، چې پرې حاکم شي.

Preview (4 / 10) - ketabton.com

لړليک

د کتاب په اړه 1

لومړی فصل

د خپل ژوند اتل شه! 2

دوهم فصل

د ذهنیت روزنه! 6

دریم فصل

نه ماتېدونکی لوبغاړی 11

څلورم فصل

په (زون) لوړ تمرکز حالت کې لوبېدل 13

پنځم فصل

د حرکت پرمهال انځور جوړونه 17

شپږم فصل

شخصي مسؤلیت/ زما زون زما کنټرول 21

اووم فصل

ستا زرین (طلایي) پلان 23

د کتاب مهمې خبرې 27

پوښتنې 33

لنډه ازموینه 57

Preview (5 / 10) - ketabton.com

د کتاب په اړه

اتل ذهنیت کتاب کې ورزشي روانپوه ډاکټر جیم افریمو (Jim Afremow) هغه ذهني ستراتېژۍ/ تګلارې بیانوي چې غوره لوبغاړي/ ورزشکاران د فشار په حالاتو کې له نورو جلا کوي.

لکه څنګه چې په هره کچه د ورزش ګډونوال زیاتېدونکي دي، لـه تفریحـي لوبو تر لومړي درجې سیالیو، د غوره والي غوښـتنه هـم پـه کـې عمـومي ده. لیکوال، چې د المپیک د لوبو له مخکښو لوبغاړو سره کار کړی، د موندنو او پر اساس د دې کتاب تخنیکونه شریکوي، څو په وسیله یې ورزشکاران خپلو لوړو هیلو ته ورسېږي، ډله ییز کـار (تـیم ورک) تـه وده ورکـړي او عـاجزي وساتي.

دا مهم لارښود له سیالۍ وړاندې د چمتووالي لپاره ځانګړي وړاندیزونه، غوره تګلارې او داسې عملي مشورې وړاندې کوي، چـې د بـاور،تمرکز او ذهنـي زغم په لوړولو کې مرسته کوي. دغه راز لوبغاړي دې تـه هڅـوي چـې خپـل بشپړ پټ ځواک څرګند او اتلولي ترلاسه کړي.

Preview (6 / 10) - ketabton.com

لومړی فصل

د خپل ژوند اتل شه!

اتلان هرځای شته خو یوازې اړتیا ده چې په سم ډول و روزل شي. د اتل کېدو سفر د بریا د ذهنیت له جوړولو سره پیلېږي، چې دا په علم، ورزش او ټول ژوند کې د غوره والي لپاره اړین دی. ځوان فکرونه کولای شي د مشهورو لوبغاړو په څېر فکر کول زده کړي او ځانونه د فزیکي وړتیاوو پر ځای د ذهني حالت او چمتووالي له لارې جلا کړي.

مشهور لوبغاړي یوازې خپل بدن نه، بلکې خپل فکر هم روزي. دا واضحه ده چې بریا یوازې د طبیعي وړتیا له املـه نـه وي؛ بلکې له ژورې ژمنتیا او ذهني ځواک څخه هم سرچینه اخلي. مایکل فېلپس او لېبرون جېمز د ذهني چمتووالي په اهمیت داسې ټکي وړاندې کوي، کوم چې د بدني تمرین بشپړوونکي دي.

انګېزه لرونکي ځوانان هڅول کېږي چې خپلې پټې وړتیاوې ښکاره او پام ورته وکړي او داسې ځانګړنې لکه د باور ، تمرکز او سکون په څېر وړتیاوې په ځان کې و روزي. دا درک کول چې د ژوند تجربې د انسان راتلونکی جوړوي، ځوانانو ته سپارښتنه کېږي، چې سر له اوسه د اتل ذهنیت روزنه

Preview (7 / 10) - ketabton.com

پیل کړي. شخصي غوره والي ته رسېدل یـو تـدریجي بهیـر دی؛ لـه اوس نـه پیل، کولای شي د راتلونکي لویو بریاوو لامل شي.

هر لوبغاړی باید خپله کارکړنه و ارزوي، د پرمختګ ځایونه وپېژني او هڅـه وکړي، چې خپل مهارتونه، ذهنیت او ستراتېژۍ په دوامداره توګه ښه کړي. دا ومنئ چې غوره والی بې وقفې هڅې ته اړتیا لري او باید په هره برخه کې، که هغه ورزش وي، زده کړه وي، او که شخصي پرمختګ، لوړو موخو تـه ځـان ورسوئ.

لیکوال دا روښانوي چې د ګډون کولو لپاره یوازې جایزه ارزښت نه لـري؛ او ټینګار کوي چې باید ریښتینې بریا او معنا لرونکـو موخـو تـه د رسـېدو لپـاره هڅه وشي. که چېرې یو څوک خپلې وړتیا ته درناوی وکړي او خپلـې پـولې ولټوي، نو کولی شي خپله کارکړنه یا فعالیت د اتلانو تر کچې پورته کړي.

د اتل ذهنیت خپلول دا غواړي چې هره ورځ د غوره والي او نظـم عادتونـه و روزل شي، هغه هم په داسې بڼه چې کـار، آرام او ځـان پـالنې سره تـوازن او برابری ولري، په دې معنی چې ځان ته پام کول هم باید له یاده ونـه ووځـي. ورځني ګټورې او اغېزمنې تګلارې، لکه د موخو ټاکل او د لاسته راوړنـو بیـا کتنه ډېر مهم ټکي دي. منظم اوسېدل او د وخت مدیریت د بریا مهمه برخـه ده؛ دا چاره خلک هڅوي څو خپلې ژمنې په جدي توګه مدیریت کړي.

په پای کې لیکوال تاسـې هڅـوي چـې بـدلون ومنـو، د مشرۍ او مـدیریت ځانګړنې پراخه کړو او د خپلو اړیکو مهارتونه نور هم ښه کړو. له یو بل نـه د همکـارانو ملاتـړ، مثبـت ګـډون او د شخصي-غـوره والي پـه پرمختـګ سره

Preview (8 / 10) - ketabton.com

شخص کولی شي چې، په مثبت ډول، ډله ییزکار ته چاپېریال برابر او ټولو ته د بریا لار روښانه کړي.

پایله کې لوړې درجې ته رسېدل د ذهنیت، نظم، احساساتو زغم او دوامداره شخصي پرمختګ ګډ ترکیب ته اړتیا لري. د اتل کېدو سفر د پرمختګ، ځان پېژندنې او خپلو موخو ته د وفاداره پاتې کېدو په اړه دی، کوم چې په پای کې یو اغېزناک او بشپړ ژوند ته لاره هواروي.

بېلګه:

کلیدي ټکي: د اتل فکر (ذهنیت روزل) د ژوند په ټولو برخو کې د بریا لپاره ډېر ضروري دی.

فکر وکړه چې ته د یوې مهمې ازموینې لپاره چمتووالی نیسې. د دې پرځای چې تر ازموینې یوه شپه مخکې درس ولولې، نو په خپل فکر کې ځان داسې انځوروې یا داسې فکر کوې چې، په ډاډ سره د ازموینې خونې ته ننووځې او چمتو یې چې هرې پوښتنې ته ځواب ووایې. ته په وړو موخو تمرکز کوې، په دې معنی چې، هڅه کوې هره ورځ یوه موضوع په ښه ډول زده کړې. دا کار تاته د یوې لاسته راوړنې احساس درکوي او پر ځای ستا باور ورو ورو زیاتېږي. په دې حالت کې ته د ذهني سکون تمرینونه هم کوې، څو له فشار څخه ځان وژغورې او په دې برخه کې ځان نور هم هڅوې. ذهني چمتووالی دې دومره مهم دی لکه د لوبې پرمهال د یوه لوبغاړي ذهني تمرکز؛ دا ذهني روزنه نه یوازې تاسره په زده کړه کې مرسته کوي؛ بلکې دا هم در زده کوي چې په راتلونکو ستونزو کې د اتل په څېر فکر او عمل وکړه.

انتقادي فکر:

Preview (9 / 10) - ketabton.com

کلیدي ټکي: د ذهني چمتووالي ځواک

انتقادي تفسیر: افریمو په دې باور دی چې، د اتل فکر یا ذهنیت چې په فکري چمتووالي ټاکل کېږي، په ژوند کې د بریا لپاره ډېر حیاتي دی او یوازې فزیکي وړتیا پورې نه محدودېږي. خو دا لیدلوری د بریا څو اړخیزه برخو ته پام نه کوي، دا ښایي په چټکۍ سره د بهرنیو عواملو لکه: ټولنیز، اقتصادي وضعیت، سرچینو ته لاسرسی او فردي شرایط تر اغېز لاندې راشي. منتقدین لکه (انجیلا ډاکورټ) په خپل کار کې د ارادې په اړه داسې استدلال کوي. هغه وایي: په داسې حال کې چې ذهنیت روزنه ضروري ده، خو زیاتوي چې ذهنیت یوازې د بریا راز نشي۔کېدای، نوموړی وړاندیز کوي چې سخت کار او جذبه کېدای شي د بهرنیو محدودیتونو تر اغېز لاندې راشي. ویلی شو چې که څه هم د پیاوړي ذهن جوړول ډېر ارزښت لري، ترڅنګ یې لوستونکي باید په دې پوه شي چې، د بریا سفر یو پېچلی بهیر دی او داسې ملاتړي سیستمونه غواړي چې یوازې د انسان له ذهنیت سره تړلی نه وي.

Preview (10 / 10) - ketabton.com

دوهم فصل
د ذهنیت روزنه!

عمومي کتنه:

دا فصل د ذهنـي مهـارتونو پـر اهمیـت تمرکـز کـوي. پـه دې فصـل کـې لـه لوستونکو او لوبغاړو غوښـتنه کېـږي، چـې پـه بریـا کـې ثابـت شـوي ذهنـي تخنیکونه لکه: خوند اخیستل، هدف ټاکنه، ذهني تجسم یا انځورونه، خپـل ځاني خبرې، باور، تمرکز، د ساه کنټرول، ذهني زغم، د وېـرې مـدیریت، د بدن ژبه، چټک عمل او تاکیدي جملي زده کړي او په کې مهارت پیدا کړي.

خوند اخیستل:

په لوبو کې باید په خوشحالۍ برخـه واخیسـتل شي او خونـد تـرې واخیسـتل شي. لوبغاړي باید د خپل ورزش لوبیز اړخونه ومنـي او لـه ډېـرې تجزیـې او تحلیل څخه ځان وساتي. د بېلابېلو فعالیتونو څخه خونـد اخیسـتل د اسـاسي مهارتونو په وده کې مرسته کوي.

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/v1hA9s7Eagk

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