

اتل ذھنیت

لیکوال: جیم افریمو

ژباړن: فقیر محمد فقیرزی

د کتاب خانگړنې

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 ۲۵/۲۰۲۵ م

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: مازیگر کتاب پلورنځی، اکسوس کتاب پلورنځی، مستقبل کتاب پلورنځی،

علمي کتاب پلورنځی، سروش کتاب پلورنځی، جهان دانش کتاب پلورنځی،

سمون کتاب پلورنځی

گردېز: ماشاء الله کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی

لغمان: حبيب الله عزيزي کتاب پلورنځی، مدينه مارکیټ، چهار باغ بازار

هلمند: تاج منور کتاب پلورنځی

پکتیکا: مجاهد کتاب پلورنځی

خوست: رينا کتاب پلورنځی

کندهار: عرفان کتاب پلورنځی

ډالی!

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

لړليک

- 1 د کتاب په اړه
لومړی فصل
- 2 د خپل ژوند اتل شه!
دوهم فصل
- 6 د ذهنیت روزنه!
درېیم فصل
- 11 نه ماتېدونکې لوبغاړی
څلورم فصل
- 13 په (زون) لوړ تمرکز حالت کې لوبېدل
پنځم فصل
- 17 د حرکت پرمهال انځور جوړونه
شپږم فصل
- 21 شخصي مسؤلیت / زما زون زما کنټرول
اووم فصل
- 23 ستا زرین (طلایي) پلان
- 27 د کتاب مهمې خبرې
- 33 پوښتنې
- 57 لنډه ازموینه

د کتاب په اړه

اتل ذهنیت کتاب کې ورزشي روانپوه ډاکټر جیم افریمو (Jim Afremow) هغه ذهني ستراتیژی/ تگلارې 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، له تفریحي لوبو تر لومړي درجې سیالیو، د غوره والي غوښتنه هم په کې عمومي ده. لیکوال، چې د المپیک د لوبو له مخکښو لوبغاړو سره کار کړی، د موندنو او پر اساس د دې کتاب تخنیکونه شریکوي، خو په وسیله یې ورزشکاران خپلو لوړو هیلو ته ورسېږي، ډله ییز کار (تیم ورک) ته وده ورکړي او عاجزي وساتي.

دا مهم لارښود له سیالی وړاندې د چمتووالي لپاره ځانګړي وړاندیزونه، غوره تگلارې او داسې عملي مشورې وړاندې کوي، چې د باور، تمرکز او ذهني زغم په لوړولو کې مرسته کوي. دغه راز لوبغاړي دې ته هڅوي چې خپل بشپړ پټ ځواک څرګند او اتلولي ترلاسه کړي.

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 امله نه 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.

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

پیل کړي. شخصي غوره والي ته رسېدل یو تدریجي بهیر دی؛ له اوس نه پیل، کولای شي د راتلونکي لویو بریاوو لامل شي.

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

لیکوال دا روښانوي چې د ګډون کولو لپاره یوازې جایزه ارزښت نه لري؛ او ټینګار کوي چې باید ریښتینې بریا او معنا لرونکو موخو ته د رسېدو لپاره هڅه وشي. که چېرې یو څوک خپلې وړتیا ته درناوی وکړي او خپلې پولې 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 نظم عادتونه و روزل شي، هغه هم په داسې بڼه چې کار، آرام او ځان پالنې سره توازن او برابری ولري، په دې معنی چې ځان ته پام کول هم باید له یاده ونه ووځي. ورځني ګټورې او اغېزمنې تګلارې، لکه د موخو ټاکل او د لاسته راوړنو بیا کتنه ډېر مهم ټکي دي. منظم اوسېدل او د وخت مدیریت د بریا مهمه برخه ده؛ دا چاره خلک هڅوي خو خپلې ژمنې په جدي توګه مدیریت کړي.

په پای کې لیکوال تاسې هڅوي چې بدلون ومنو، د مشرۍ او مدیریت ځانګړنې پراخه کړو او د خپلو اړیکو مهارتونه نور هم ښه کړو. له یو بل نه د همکارانو ملاتړ، مثبت ګډون او د شخصي-غوره والي په پرمختګ سره

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

پایله کې لوړې درجې ته رسېدل د ذهنیت، نظم، احساساتو زغم او دوامداره شخصي پرمختګ ګډه 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 انځوروي یا داسې فکر کوي چې، په ډاډ سره د ازموینې خونې ته ننوځي او چمتو یې چې هرې پوښتنې ته ځواب ووايي. ته په وړو موخو تمرکز کوي، په دې معنی چې، هڅه کوي هره ورځ یوه موضوع په ښه ډول زده کړي. 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 کوي، خو له فشار څخه ځان وژغورې او په دې برخه کې ځان نور هم هڅوي. 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:

کلیدی ټکی: د ذهني چمتوالي ځواک

انتقادي تفسیر: افریمو په دې باور دی چې، د اتل فکر یا ذهنیت چې په فکري چمتوالي 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.

دوهم فصل

د ذهنیت روزنه!

عمومي کتنه:

دا فصل د ذهني مهارتونو پر اهميت تمرکز کوي. په دې فصل کې له لوستونکو او لوبغاړو غوښتنه کېږي، چې په بریا کې ثابت شوي ذهني تخنیکونه لکه: خوند اخیستل، هدف ټاکنه، ذهني تجسم یا انځورونه، خپل ځاني خبرې، باور، تمرکز، د ساه کنټرول، ذهني زغم، د وېرې مدیریت، د بدن ژبه، چټک عمل او تاکیدي جملي زده کړي او په کې مهارت پیدا کړي.

خوند اخیستل:

په لوبو کې باید په خوشحالی برخه واخیستل شي او خوند ترې واخیستل شي. لوبغاړي باید د خپل ورزش لوبیز اړخونه ومني او له وېرې تجزیې او تحلیل څخه ځان وساتي. د بېلابېلو فعالیتونو څخه خوند اخیستل د اساسي 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>

