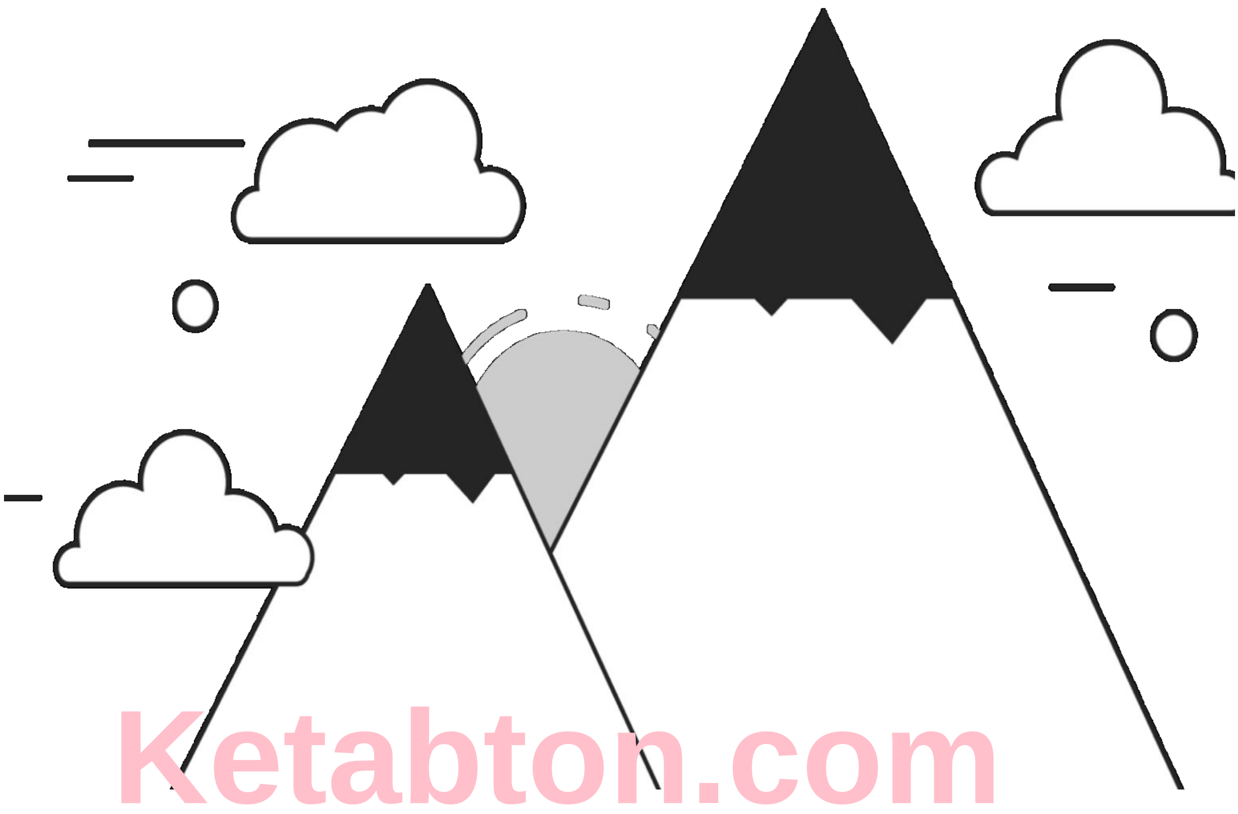
د سهارني کارونو لیست



Ketabton.com

ژباړونکی: ولي محمد انعام

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سهارني کارونو لیست

نن ورځ ډېر خلګ په یو داسي اوبو کی بند او لوبیږي چي د یو نامعلوم برخلیک په لور رواني دي. دهغه وخت څخه چي راکښېني خپل تلیفونانو ته ګوري اوخپل ځانونه دنورو خلګو په غوښتنو او خواهشاتو باندي جوړوي، چي پدي سره دوی اندېښمن تر فشار لاندي اوتلواریان جوړیږي. څنګه چي ما دیو ډېر کامیابه معامله کوونکي سره مرکه وکړه هغه وویل چي دتلیفون یو لړزانده کالر دی چي د خلګو په غاړه کی دی او خلګ و فعالیت ته هڅوي. دوی د ورځی په جریان کي تلوارکوي او داسی فکر کوي چي مصروفه دی مګر په اخیره کي داسی احساسوي چي ډېر لږ کارونه یی ترسره کړیدي. کله چي ورځ تیره سی نو دوی حیران سی څنګه چی دوی خپل د کارونو لیست جوړ کړیدی په کی هیڅ کمبود نه دی راغلی او دغه کار په څوځلي تکراریږي. دوی خوشحالی نه لري اړیکي نه سی پاللای او د نیمګړتیا احساس کوی. د سپورټ، معامله کوونکو، تجارانو او تخلیقي ساحو کي د نړیوالو پوهانو سره تر مرکی وروسته یو عمومي موضوع معلومه سوه چي دوی سهار وختي کارونه کول. د قوي سهارني کارونو د لیست په جوړولو سره دوی خپل ښه کارونه ښي ورځي راپیلوي او یو داسی ژوند جوړوي چي دوی یي غواړي. ددغه لیست هدف دادی چي تاسی بیرته د سهار کنټرول واخلی چي وکولای سی چي خپله ورځ او ژوند کنټرول کړی.

په دغه لیست کی د هغه د نړیوالو پوهانو دکارونو څخه هغه منل سوی لارښووني راټولي سویدي چي د یو ساده او محکم سهارني کارونو سره به ستا ژوند په لږ وخت کی ډېر ښه او اصلاح سي، د تلواری او اندیښني احساس به نه کوي، د ورځي په جریان کي به آرام، قوي، او خوشحاله یي او یو داسی ژوند به جوړسی چي تا یی خوب لیدلی وو.

د سهار قوانین

ستا غوره سهار په حقیقت کي د شپي د خوب څخه یوه ساعت مخکي شروع کیږي. دلته هغه څه درته ذکر کوو چي د المپیک ورزشکاران یی د خوب څخه مخکي ترسره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- یو ساعت د خوب څخه مخکي او وروسته د ایمیل، تلیفون او برقي سکرین لرونکي اجناسو نه کټل.
- خپل دري مهم او لومړني کارونه لیکل چې سبا به یی بشپړ کړي.
- پوره اته ساعته خوب کول.

همدارنګه چي په نړی غوره سي د المپیک ورزشکاران لومړی خوب کوي نو ځکه دوی خپل ځانونه چی څومره امکان لري ژر اماده کوي.

- یوه حقیقي د زنګ ساعت پیداکړه تلیفون دي د خوب د ځایه څخه لیري کړه که چیري ستا تلیفون د خوب ځای ته نژدي پروت وي ته به د هغه د کتلو کوښښ وکړي.
- سهار دي باید په دغه څلور مهمو برخو راپیل کړي:
  - صحي خوراک
  - حرکت
  - زده کړه
  - پلان

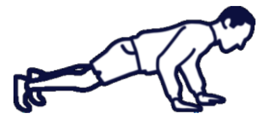
د سهارني کارونو د لیست کتنه

د یو بریالي سهار دپاره دغه ټولو کارونوته ضرورت نسته خو فقط هغه څه پیداکړئ چي ستاسو د استفادي وړ او ګټور وي. هدف دادی چي یوه داسی مسلسله تګلاره جوړه کړي چی د ورځي کنټرول او ستا استراحت پکښی لومړیتوب ولري. هغه شیان چی پکښی داخل وي لکه د برقي سکرین لرونکو نه استعمال، اته ساعته خوب، اخبار کتنه، پلان جوړونه او بدني روزنه.

۱ اته ساعته خوب ۲ سکرین لرونکي برقی سامان استعمال ۳ صحي خوراک

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴ حرکات او تمرین



۵ زده کړه

٦ طرحه جوړول

۷ روزنامچه او اهداف کت

۸ پریوګټوره پرژه کار کول

سم او صحي خوراک کول

کلونه مخکي موږ په هغه څه ځانونه پړسول چی په ناشته کي به موجود وه. غذا، د نارنج جوس، کیک او کلچو باندي نس ډکوی دا ډیره جالبه وه. دا خواړه یوازی ستاسو ویني ته داخلیږی او یو یا دوه ساعته کی ستاسو د شکري درجه لوړوي.

د سهار د ناشتي څخه مو هدف دادی چی یوازی پروټین لرونکي او صحي خواړه وخورئ تر څو د ورځي په جریان کي موږ او تر ډیره وخته انرژي ولرئ. بخښنه غواړم نباغلیه تاسو د خپل خوښي د خوړولو څخه سهار بی برخي سواست.

- ۞ تر ټولو لومړی: د اوبو، مالګه او د لیمود اوبو مرکب

  کله چی ته بیده سی د اطاق د تودوخي له کبله د تنفس او خولي پواسطه د بدن اوبه له لاسه ورکوی.

  دا نابلده ده چی سهار د مالګی اوبه وچښي مګر مالګه د بدن اوبه ژر بیرته پوره کوي او ډیر تاثیر کوي.

  نن سهار دغه مرکب جوړ کړئ: یو څه فلټر اوبه، یو څه د لیمو اوبه او مالګه

- ۞ د ۳۰/۳۰ قانون: د راکښنستلو څخه وروسته نر ۳۰ دقیقو پوري ۳۰ ګرامه پروټین لرونکي خواړه وخورئ.

- ۞ کافی چښل

(c) ketabton.com: The Digital Library

❀ لږ کاربوهايډريټ: سهار د کاربوهايډريټ لرونکي خوراک څخه ځانونه وساتئ او پر ځای يې پروټين لرونکي خواړه وخورئ.

حرکت

خپل بدن او دماغ مو راکښينوئ

دا نه معنا چي د ورځي په سر کی ډير اويو معلوم تمرين ورکړئ هدف دادی چي يوازی ستاسو په بدن کي وينه جريان پيداکړي او بدن مو فعاله سی او دماغ مو د درانه خوبه څخه راوېښ سي. قدم ووهئ، د يو کوچني سره بازی وکړئ او يا يو څه حرکات ترسره کړئ. که چيري په يو ساده او بدني تمريناتو پسي گوری نو ددغه ليکني په اخيره کي يې پيداکولای سی.

زده کړه

ددي وخت دی چي د ورځي د پاره ځان اماده، قوي او وهڅوئ، نن ورځ بی انتها ډير او ښه منابع سته. يو کتاب ووايه/مطالعه وکړه، يو څه معلومات واوره او يا هم يو پروگرام تعقيب کړه. کله چي دغه کارونه دتمرين په وخت کي وکړي نو دوي گټي به دی کړی وي لکه يو تيغ دوه ښښانه.

دورځي پلان مو جوړ کړئ

د هر عالم سره چي ما مرکه کړيده دورځي په پلان جوړولو کي يې بي انتها ډيره خواري کښلي ده. که څه هم هغه د هري ورځی سلسله وي يا د اينده ورځي ته لنډه کتنه وي دوی پلان جوړوي ترڅو ورځ يې په کنټرول کي وي، که نه ورځ به دی کنټرولوي.

زياتره خلگ هغه وخت چي د خوبه راکښيني نو د تليفون، تلويزيون يا د نورو خلگو په خبرو او غوښتنو باندي مانع سوي. دغه عمل د دوی ورځ پريشانه، تر فشارلاندي او تلواري کوي. په سهار کي چي کله ستا افکار پاکترينه او اراده مو قويترينه وي د هغه څه په اړه تصميم ونيسئ چي تاسو يې بايد دورځي په جريان کي بشپړکړی. څه وخت چي د تليفون، مسيج او کوم بل څه مانع کولي يا دي داسی محسوسول چي پر غلطه لاره روان يی نو بيرته هغه پلان ته راوگرځه ځکه دا يو ساده، تاثيرکوونکي او يو قوي آله ده چي تا پرمختگ ته هڅوي.

دا يو ساده شکل دی چي تاسو کولای سی خپل روزمره پلان ديو چوکاټ سره جوړکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ولي سره يې شروع کړئ

جيم روهن وايي چي څومره د(ولي) په جواب پسي وګرځي هغومره دکار ترسره کول درته اسانه کيږي.

ولي دغه ټول کارونه ترسره کوي؟ د چا دپاره يې ترسره کوي؟

د هدف کتنه

په راتلونکي به پر کومو ۳ يا ۵ اوږدمهاله يا لنډمهاله اهدافو کارونه وکړي.

دغه اهداف دي په مثبته توګه وليکه ځکه کله چي ته ځان وپيژني نو نړي ستا سره د هغه کار په کولو کی مرسته کوي.

دري غټ

هغه دري شيان وليکه چي نن يی په ترسره کولو کی تا خپل هدف ته نژدي کوي.

هيڅ خبره نه چي هغه چشي دي.

د ورځي پلان مو جوړ کړئ

کله چي دخپلي ورځ تقسيم کړل نو هغه ته داخل سه او کله چي دي مخ واوښتی نو بيرته خپل پلان ته راوګرځه.

د ورځي پلان شکل

د يو ښه ژوند او د نړی دحاکميت دپاره لارښود

په ولي سره يې شروع کړه

۳ـ۵ لنډمهاله يا اوږدمهاله اهداف وليکه

(دمثال په توګه: زه يو شتمن يم، زه د خپل کورنۍ سره مينه لرم، زه دري کيلومتره قدم وهم.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

____

____

____

دنن ورځي دري غټ کارونه چی ته یې ترسره کوي

١____________________

٢____________________

٣____________________

دنن ورځي مکمل پلان

(که ته دغه تقسیم اوقات جوړکړي نو ته یې باید ترسره کړي، که تا دا تقسیم اوقات جوړ کړی نو ته به په ژوند کی یو څه وکړي)

٧:٠٠____________________

٨:٠٠____________________

٩:٠٠____________________

١٠:٠٠____________________

١١:٠٠____________________

١٢:٠٠____________________

١:٠٠____________________

٢:٠٠____________________

٣:٠٠____________________

٤:٠٠____________________

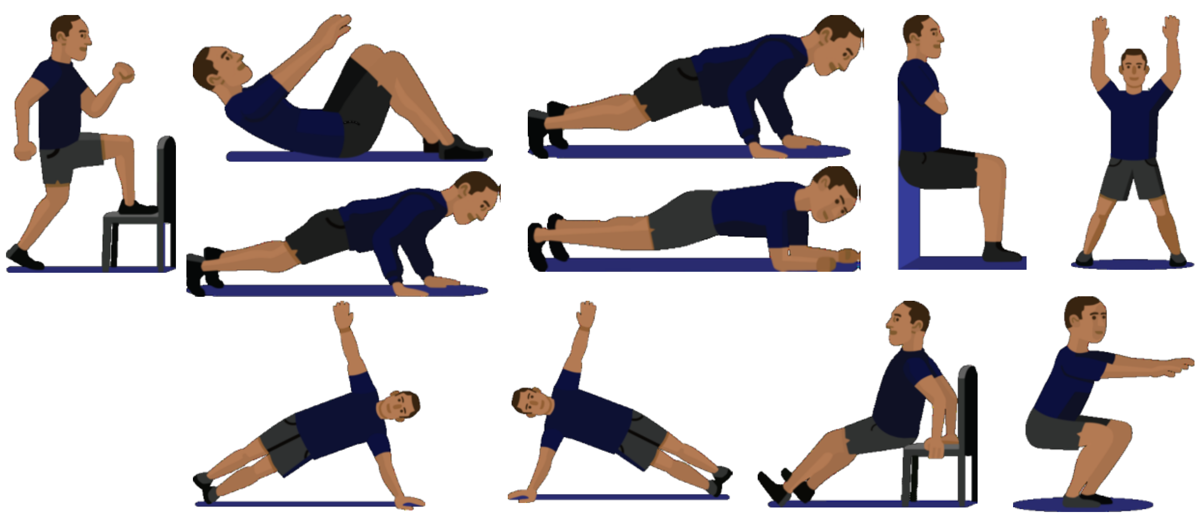
٥:٠٠____________________

٦:٠٠____________________

٧:٠٠____________________

٩:٠٠____________________

د ٧ دقیقو تمرین



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library