په سپورتي سیالیو کې د رواني فشار مدیریت

ډاکټر نجیب الله زاخېلوال

ایم ډي، افغانستان

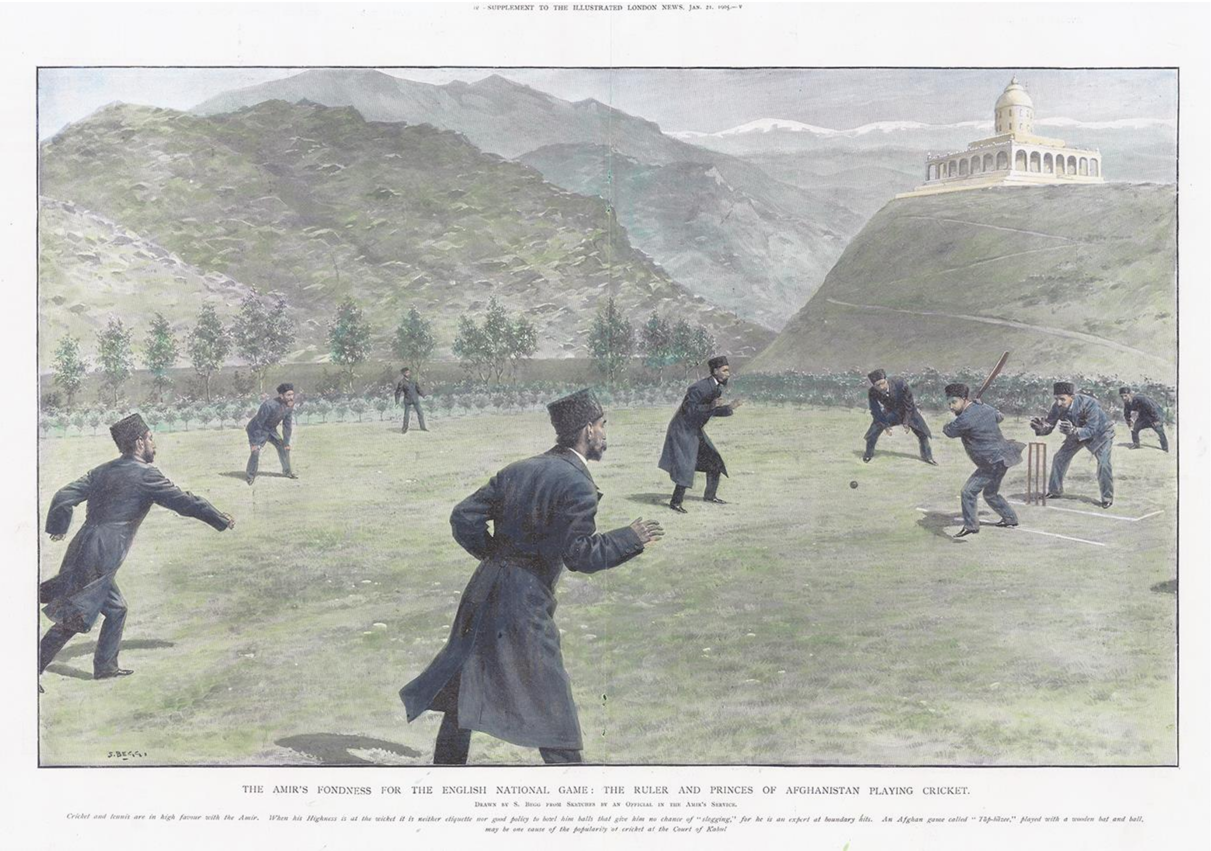
ایم ایس (سپورت ساینس)، هند

سپورټ میډیسن، سویډن

سرخبرې

په افغانستان کې د تاریخ په اوږدو کې بېلابېلې کلېوالې، محلي او ملي لوبې شتون لري چې ځینې خو یې په پرمختللي ډول په نوره نړۍ کې هم شته او ځینې یې لا تر اوسه یوازې د افغانستان کلیو او بانډو ته محدودې دي د بېلګې په ډول توپ ډنډه (توپ لنډۍ)، غېږ نیول، تېره اچول، بزکشي (وزلوبه)، نېزه، غشي وېشتل، والیبال، فوټبال او نورې لوبې.

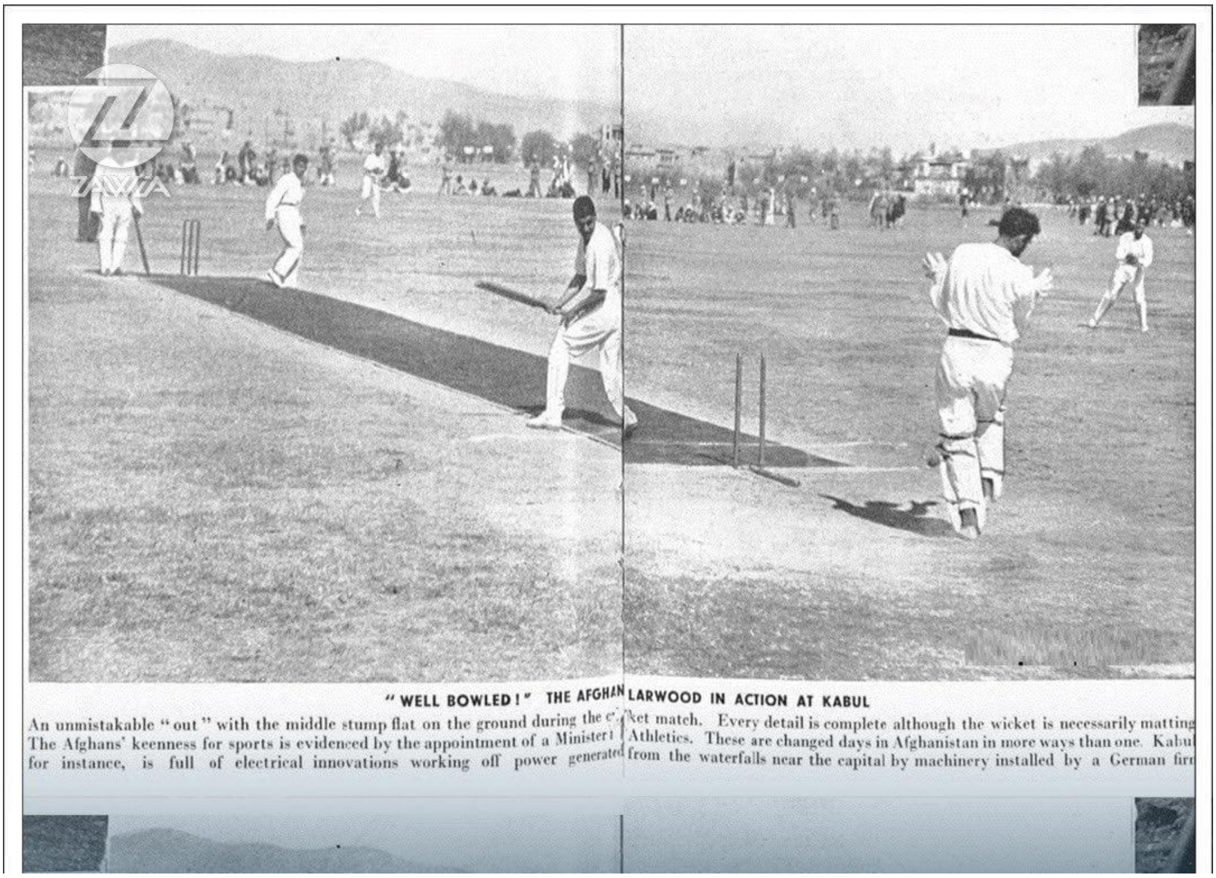
کرکټ په لومړي ځل افغانستان ته په ۱۹مه پېړۍ کې د بریتانویانو له خوا افغانستان ته راغلی و. په لومړي انځور کې لېدل کیږي چې په ۱۹۰۵ز کال کې **امیرحبیب الله خان** د کابل په بالاحصار کې د خپلې کورنۍ سره کرکټ



THE AMIR'S FONDNESS FOR THE ENGLISH NATIONAL GAME: THE RULER AND PRINCES OF AFGHANISTAN PLAYING CRICKET.
DRAWN BY S. BEGG FROM SKETCHES BY AN OFFICIAL IN THE AMIR'S SERVICE.
Cricket and tennis are in high favour with the Amir. When his Highness is at the wicket it is neither etiquette nor good policy to bowl him balls that give him no chance of "slogging," for he is an expert at boundary hits. An Afghan game called "Tōp-bāzee," played with a wooden bat and ball, may be one cause of the popularity of cricket at the Court of Kabul

لوبه کوي،

په دویم انځور کې لیدل کیږي چې د **امیر نادرشاه خان** د واکمنۍ پر مهال د بدنې روزنې د ریاست تر چوکات لاندې په کابل کې د کرکټ لوبه کیږي.



خو کرکټ لوبه ولې په افغانستان مروجه نشوه یو علمي تاریخي څېړنې ته چې باید د پوهنتونو تاریخ څانګه یې ترسره کړي اړتیا لري. خو کله چې په ۱۹۷۸ز کال کې په افغانستان کې اوښتون راغی او له دغه اوښتون سره سم یو شمېر افغانان پاکستان ته کډوال شول او هلته یې په پنډغالو کې د کډوالۍ ژوند پیل کړ. همدغه پیر کې د افغانانو په مینځ کې د کرکټ لوبې بهیر پیل شو. چې په ۱۹۹۵ کې په لومړي ځل د افغانستان کرکټ فیدریشن جوړ شو او په ۲۰۰۰ز کال کې په رسمي ډول د کرکټ لوبه افغانستان ته راغله. یو کال وروسته ۲۰۰۱ز کال کې د افغانستان کرکټ فیدریشن (دا مهال د افغانستان کرکټ بورډ) د کرکټ د نړیوالې شورا سره وتړل شو. په ۲۰۰۹ز کال کې افغانستان د نړیوالو یو ورځنیو لوبو اجازه ترلاسه کړه او په ۲۰۱۰ز کال کې نړیوال شل اوریز کپ ته یې لاره پیدا کړه او بلاخره افغانستان ته په ۲۰۱۷ز کال د جون په ۲۲مه نېټه پوره غړیتوب (Full membership) په نړیواله کرکټ شورا کې ورکړل شو (Icc, 2018).

دا مهال د افغانستان کرکټ لوبډله د اسیا پر کچه دویمه لوبډله ده چې د نړیوال شنونکو په خولو کې یې نوم په پوره برم او عزت اخېستل کیږي. دغه لار چې د کومو ننګوونو، کړلېچونو او سختو بوربوړکیو سره سره وهل شوې یانې تردې ځای رارسېدل د دیو تربان د داستان د میخونو غرونه ښېې ابله وهل او د نهګانو سره ډغرې وهل وو چې په کې د ځینو مخلصو افغانانو خولې، خوارۍ او دعاګانې پکې وې.

خو دا هم د پام باید ونه غورځول شي که پدغه لار کې یو لور ته په ډګر کې کړلیچونه، ګړنګونه، ګردابونه او سیلۍ وې نو بل لور ته په داخل د افغانستان کې د کرکټ پر وړاندې پرتې ستونزې لکه فساد، خپل پالنه، دیکتاتوري، بلیک میلینګ، د واک او مشرۍ لپاره کش مکش، ګروپونه او له در وراخوا د بهرنیو استخباراتي کړیو مزدوران شتون هم هاغه څه وو چې په هره شېبه کې ددغه خدای ورکړي ډالۍ د مینځه تللو پېښه رامینځه ته کېدله. د هرې لوبې او هر لوبغاړي پر وړاندې ستونزې شتون لري چې هغه د یوې ادارې، کوچ او کومیټې سربېره د لوبغاړو له خوا یې د حل لارې راویستل کیږي خو دا چې په اخر کې مې یادونه وکړه ددغه ستونزه لپاره بیا هیڅ د حل لار نه وي تر څو هماغه خلک چې په رشوت، فساد، خپل پالنه، دیکتاتورۍ، د واک لپاره د لوبغاړو په ګروپونو وېشلو د لړۍ څخه لاس په سر نشي. نو بیا لوبغاړي ددغه ستونزو څخه چې ددوي په روان اغېز کوي یو څه بېغمه وي.

زه نه غواړم پدې برخه باندې څه ولیکم، دغه برخه هم په سپورت طب، ټولنیزطب، عامه روغتیا سربېره په ټولنپېژندنه کې د علمې څېړنو لپاَره پراخه ساحه چې باید پرې کار شوی واي خو بدبختانه پرې نه دي شوي. زه غواړم پدغه لیکنه کې یوازې پر رواني فشار یا پیټي باندې دغه لیکنه راوڅرخوم چې په هره لوبه کې له ورایه ښکاري چې زموږ لوبغاړي یې ښکار دي او دغه ذهني فشار یا پیټۍ ځینې وخت دومره درون شي چې ان ګټلې لوبه وبایلل شي.

دا مقاله په سپورتي سیالیو کې پر رواني فشار باندې تم کیږي چې د سپورت د ارواپوهنې د څېړنو له مخې د رواني فشار تعریف، د لوبې او سیالیو اړونده ځانګړي فشارونو تو نغوته، پر لوبه او لوبغاړو یې اغېزې، د علمي او ساینسي شواهدو پر بنسټ د افغانستان ځانګړي ټولنیز او سیاسي شرایط په نظر کې نیولو سره د رواني فشار مهارولو ستراتیژي او لارې چارې چې لوبغاړي غوره لوبې ته وهڅول شي او د همدې مقالې په پای کې د سپورتي سیالیو او په ځانګړي ډول د کرکټ بورد او نورو ادارو اړونده ادارو لپاره په سیالیو کې د رواني انعطاف او سیالیو د پایلو د لوړولو لپاره مسلکي سپارښتنې چې شواهدو او ساینسي تجربو ولاړې وي، وړاندې کیږي.

رواني فشار

ټول انسان د ژوند د چارو په ترسره کولو کې د رواني فشار سره مخ کیږي چې همدغه فشار د دوی د هڅې او هاند اصلي مورینځه ده. لږ فشار د یو انسان د یو کار پر وړاندې انګېزه کې غوره والی راولي خو که فشار د یوې کچې څخه لوړ شي روغتیایي ستونزې او ذهني ناراحتي رامنځته کړي چې بیا یې بیه پرې کول ډیرې نورې بدې پایلې د ځان سره لري. په سپورتي سیالیو کې رواني فشار د انسان په وجود کې راکړې ورکړې یو پېچلې پروسه ده چې د رواپوهانو له انده، رواني فشار په لوبه کې هاغه وخت رامینځ ته کیږي چې کله یو لوبغاړی یا یو لوبډله د سیالیو د وړتیاوو او وضعیت غوښتنو ترمینځ یو توپیر احساس کړي(Lazarus & Folkman.,1984).د لازاروس او فولکمن د کلاسیک تعریف له مخې فشار د شخص او چاپیریال ترمینځ اړیکه ده چې د فشار په ډول یا د هاغه امکاناتو او سرچینو پورته ارزول کیږي چې دوی یې لري (Lazarus & Folkman.,1984). په سپورتي سیالیو کې ننګونې یوازې فزیکي نه دي، بلکې رواني لاملونه (د بایللو څخه وېره، ناامیدي، د مقابل لوري څخه وېره،

مقابل لوری د ځان څخه ستر مجسم کول)، ټولنیز لاملونه (د لوبډلې ډینامیک، د خلکو طمعه) هم پکې ګډون لري (Tossici et al., 2024). چې دا هر یوه ننګونه بیا د انسان په وجود کې فزیالوژیکي غبرګونونه (زړه ضربان لوړېدل، د وجود حرارت درجه لوړېدل) او ذهني غبرګونونه (وارخطايي، ویره، وارخطايي، ترور کېدل) رازېږوي چې کولای شي د لوبغاړي ورتیا اغېزمنه او یا هم بې اغېزې کړي (Cox, 2012). په زیاتره څېړنو کې پردې ټینګار شوی دی چې که چېرته رواني فشار د سیالیو پر مهال مهار نشي نو د لوبغاړي او یا لوبډلې باور او د تمرکز وړتیا ته زیان رسوي (Tossici et al., 2024).

لوبغاړي د سپورت اړونده فشارونو سره په هاغه حالتونو کې چې ګواښوونکي، ستونزمن یا نه اټکل کېدونکې په توګه درک کیږي مخ کیږي (Tossici et al., 2024). دا فشارونه کېدلای شي چې بهرني وي (ستر ټورنمنټونه، سیالۍ، د رسنیو پاملرنه او شتون، سفر، خراب اقلیمي شرایط، په غوراوي کې خپل پالنه، بي باوري، د کوچ، کپتان او نورو اداري مشرانو له خوا د لوبغاړو په مینځ کې توپیري (مور مېرې) چلند، د روزنکي ژر ژر بدلېدل)، یا هم شخصي (کورنۍ ستونزې، روغتیايي ستونزې، اقتصادي ستونزې)(Tossici et al., 2024) یا هم سیاسي (د لوبغاړو او یا لوبې څخه د سیاسي افزار په ډول ګټه اخیستنه، د لوبغاړو څخه د ځینې ازادو حرکتونو اخیستل او محدودیتونه، سیاسي بې ثباتي) او یا هم لوژستیکي ستونزې او محدودي ورزشي اسانتیاوې دي. له دې سربېره په لویو جامونو کې د ترسره کېدونکې لوبو یا پایلوبې ته د رسېدو لپاره د ښه کارګردکۍ لپاره د وړتیا ښوولو فشار، د دښمن مینه والو او یا هم نیوکه کوونکو رسنیو سره مقابله، هاغه څه دي چې پر لوبډله او لوبغاړو باندې فشار زیاتوي (Tossici et al., 2024).

د دغه ټولو لاملونو او یا ستونزو په نظر کې نیولو او تعریف له مخې فشار هم د درک (Perception) او هم د مقابلې (Coping) ارخونه لري، د بېلګې په ډول کله چې یوه لوبه د خپلو موخو یا هم د ځان د ارزښت لپاره ګواښ وګڼل شي نو په لوبغاړي کې د فشار غبرګون په فزیالوژیکي (ادرینالین، کورتېزول)، عاطفي (اندېښنه، مایوسي)، ادراکي (وېره)، کړه‌وړه (تېزوالی یا شا تګ) پر بڼو څرګندیږي (Tossici et al., 2024). چې بیا د همدغه غبرګونو انډول دا ټاکي چې رامینځ ته شوی فشار د لوبې د اجرا پر وړاندې خنډ ګرځي او که مرسته کوي .

د یادونې وړ ده چې په کرکټ کې بیا نور داسې څه هم شته چې د کرکټ په مهمو پړاونو کې د فشار رازیږوي لکه د میدان یا ډګر څرنګوالی یا د ځغاست لیکې (پیچ) جوړښت سربېره نور څه چې د کرکټ شنونکې یې د لوبې د پیل یا د لوبې په مینځ کې ورته اشاره کوي هم د فشار زیږنده دي.

په حقیقت کې، وروستۍ‌مفهومی څېړنه ټینګار کوي چې د سیالیو پر مهال د سترس یا فشار مهارول اړین دي، ځکه چې نامدیریت شوی فشار کولای شي د لوبغاړي پر خپل ځان باور او د پاملرنې تمرکز کمزوری کړي (Tossici et al., 2024)

د فشار یا سترس د شدت اغېزې او څرنګوالی د هغې د مدیریت پورې اړه لري چې د همدغه مدیریت له مخې کولای شي د سپورتي فعالیتونو لپاره ګټورې یا زیانمنې اغېزې ولري. د یرکس- ډودسن قانون (Yerkes-Dodson

Law) له مخې مينځنۍ کچې بيداري د سپورتي تمرکز د تېزوالي لامل کيږي، مګر له حده زيات اضطراب (انديښنه) ډېر ځله دغه وړتيا ته تاوان رسوي (Tossici et al., 2024). په کرکټ کې لوړ ادراکي اضطراب (انديښمن فکرونه، انديښنې، وېره..) عموما د کمزورې توپ وهنې او خراب ډګرساتنې له حالت سره اړيکه لري. پداسې حال کې چې د بدن مينځنۍ کچه بيداري په حقيقت کې د لوبغاړې لپاره هڅوونکي کېدلای شي (Tossici et al., 2024) د بېلګې په ډول زياتره لوبغاړي يا ورزشکاران راپور ورکوي چې په کمه اندازه ادرينالين د دوی پر سيالۍ د تمرکز سره مرسته کوي، خو کله چې پر دوی وېره او يا هم پر ځان شک غالب شي نو د دوی تخنيکي وړتياوې له مينځه ځي. تجربوي څېړنې پر ډاګه کوي چې ادراکي اضطراب يا انديښنې لکه فکر تېروتنې، د ځان په اړه منفي نظر او لوړ ذهني فشار د کړنو (Preformance) پر څرنګوالي (کيفيت) او پرېکړو باندې ناوړه اغېزې لري، پداسې حال کې چې بدنې انديښنې لکه فزيکي کړکېچ يا تشنج د بريا سره معکوسه اړيکه لري (Tossici et al., 2024).

هغه څېړنه چې د پوهنتون د کچې د کرکټ پر لوبغاړو ترسره شوې ده چې پکې لوبغاړي د ستروپ ازموينې (Stroop test) له مخې لوبغاړي د ۳۰ دقيقو لپاره ذهني ستړي کړل شوي دي. نو په پايله کې د قاعدې کرښې سره د پرتله کولو وروسته ولېدل شول چې دوی د منډو موده (Sprint Time) د پام وړ کمه او د غبرګون ښودل يې خراب شوي وو (Evans et al., 2025). دغه موندني ښايي چې ذهني ستړيا يا ادراکي ستړيا د کرکټ اړونده ځانګړو اجراتو اجزاوو چټکي د بېلګې په ډول د ويکټو ترمينځ منډه او يا هم ډګرساتنې سره مستقيمه اړيکه لري.

نو په همدې اساس د سپورت ارواپوهنې بنسټيزه موخې د ګډوډو فکرونو او انديښنو کمول دي چې سترس لامل کيږي او په پايله کې د لوبغاړي حواس او فکر تيت و پرک کوي او د بدن مناسب بيدار ساتل دي. کله چې فشار له حده زيات او يا هم مديريت شوي نه وي نو لوبې ته د پام وړ تاوان رسوي. لوبغاړي کېدلای شي د خپسکې (Choking) ډول فشار حالت تجربه کړي چې په مهمو شېبو کې ترې د طمعې خلاف غلطۍ ترسره کيږي.

سترس زياتره وخت منفي فکرونه او احساسات راپاروي چې پر خپل ځان باور کموالی او عادي کړه وړه ګډوډوي (Tossici et al., 2024). خو کله چې سترس يا فشار اوږدمهاله او يا هم هر وخت په لوبغاړي يا انسان کې رامينځ ته شي نو دغه اوږدمهاله سترس بيا په ځنډني سترس يا فشار بدليږي چې د لوبغاړي په وجود د تل لپاره پاتې کيږي چې دا يو ډېر بد حالت دی چې بلاخره د خرابو لوبو او فعاليت سربېره د لوبې څخه د زړه سرېدو، فزيکي ستړيا، کمه انګېزه او له لوبو څخه څنګ ته کېدلو په بڼه مشخص کيږي (Tossici et al., 2024).

په لوبغاړو کې ځنډنی سترس يا فشار په پرلپسې توګه د فشاره ډکې سيالۍ، پرته له مناسبې دمې سيالۍ، يا هم د سترس سره ملې سيالۍ کولای شي د لوبغاړي پر بدن باندې زيات فشار وارد کړي چې د بيالوژيکې اړخه اوږدمهاله يا ځنډنی فشار په وجود کې د کورتيزول کچه لوړوي مزمن لوړ کورتېزول (چې د فشار هورمون بلل کېږي) ګڼې منفي پايلې لرلی شي. دا حالت د وزن د زياتېدو لامل ګرځي (په ځانګړي ډول د مخ او نس شاوخوا)، ستړيا، لوړ وينې فشار، د وينې لوړ شکر (چې کېدای شي د دويم ډول شکر ناروغۍ ته لاره هواره کړي)، د هډوکو کمزورتيا، د عضلو ضعف، د پوستکي

بدلونونه (لکه نریوالی او ژر ژوبلېدل) او د مزاج ستونزې لکه اضطراب او خپګان، سربېره پر دې، لوړه کچه د کورټېزول د خوب ګډوډي رامنځته کوي، د زخمونو د رغېدو وړتیا کمه وي (Tossici et al., 2024; Thau et al., 2023)).

لنډه دا چې، لکه څنګه مې چې په پیل کې نغوته وکړه چې نورمال سترس (رواني فشار) د کړنو د ښه ترسره کولو لپاره اړین دی. ولې د حد څخه زیات سترس تل د خرابو پایلو رامینځ ته کېدلو لامل کیږي. هماغسې چې د پاکستان پر وړاندې د درې هېوادونو د پایلوبې په وروځ د افغانستان له ماتې یو تبصره کوونکې وویل: د افغانستان ماتې ”د بریا د ټولې شونتیا“ خلاف وه، دوی یو ذهني استقامت ته زیاته اړتیا لري (NDTV Sports Desk, 2025). د کرکټ ټول پېژندل شوي لوبغاړي په سیالیو کې د بریا لپاره پر ذهني پیاوړتیا او د فشار د مدیریت پر اهمیت ټینګار کوي.

په سیالیو کې د رواني فشار لاملونه

په هره لویه سیالي کې، د فشار ګڼ شمېر سرچینې سره یوځای کېږي. د کړنو اندېښنه (Performance anxiety)، یانې د ښه لوبېدو او د ناکامۍ د مخنیوي اړوند وېره، یا د خرابو کړنو وېره لرل یې یو بنسټیز عامل ګڼل کېږي. لوړې تمې (د روزونکو، مینه‌والو او یا خپله د لوبغاړي له خوا) دا اندېښنه لا پسې زیاتوي؛ د بېلګې په توګه، افغان لوبغاړي پردې ښه پوهېږي چې د ملت هیلې پر دوی پورې تړلې دي، نو د لوبې بایلل کولای شي د دوی لپاره ځانګړې روحي ضربه وګڼل شي. چې دا اندېښنې کولای شي د لوبغاړو تمرکز منابع د لوبې پر ځای پر همدې لور بوختې کړي (Jones, 1995).

تېرې پایلې هم اهمیت لري: د پرله‌پسې ماتو تاریخچه کولای شي یو منفي ذهنیت (د تېرو تېروتنو د تکرار وېره) رامنځته کړي او یا د «ناکامیو د ځنځیر د ماتولو» پر وړاندې نااميدي راوټوکوي. چې د تېرو ناکامیو په ذهن کې ساتل او یا هم د تیر خرابې کړنې په اړه فکر کول یو منفي فیدبک حلقه رامینځته کوي چې باور کمزوری کوي. همداراز سازمانی شوي فشارونه لکه د رسنیو څارنه، د ټیم د غوراوي شخړې، او یا د خپل هېواد بهر چاپېریال کې لوبه کول، پر دغه بار وراضافه کیږي. د فرنټیر ټولنې د ارواپوهنې د څېړنو د یاداښتنو له مخې په سیالۍ کې د غوره والي غوښتنه، د خپل ځان څخه د کړنو معیاري تمه، او د روزونکي یا ټیم دننه اړیکې په سیالیو کې د فشار د رامینځ ته کېدونکو لاملو په ډول پېژندل کیږي (Didymus et al., 2021). کرکټ یو ډلیزه یا ټیمي سپورټ دی، نو د ټیم دننه اړیکې (لکه له کپتان سره شخړه او یا د یوه لوبغاړي ناخوښي) هم د فشار د رامینځ ته کېدلو لامل کېدای شي.

سربېره پردې، د سپورټ دباندې ژوند کې پېښې هم کولای شي د فشار لامل شي لکه د کورنۍ لپاره اندېښنې، مالي ستونزې، او یا په وطن کې سیاسي بې‌ثباتي، چې کولای شي د لوبې پر مهال د لوبغاړي پر تمرکز منفي اغېز وکړي (Didymus et al., 2021; Tossici et al., 2024).

د افغان کرېکټ لوبغاړو لپاره د ملي او ټولنیزو فشارونو کچه په ځانګړې ډول د پام وړ لوړه ده. د افغانستان استازیتوب په نړیواله کچه یو ځانګړی سمبولیک ارزښت لري؛ ډېری افغانان هرې لوبې ته د ملي وقار د دفاع

په سترګه ګوري. دا پداسې حال کې چې ټول لوبغاړي پدې ښه پوهېږي چې خرابه لوبه وکړي او یا خرابی پایلې د میلیونو افغانانو د هیلو د ماتېدو لامل کیږي، چې دا سیالیو پر فشار یو هاغه سرباری دی چې نورې لوبډلې ورسره نه مخ کېږي. له دې وراخوا، په افغنستان کې د کرکټ لوبه یوازنۍ لوبه ده چې ځانګړی ټولنیز او کلتوري ارزښت لري پداسې حال کې چې په افغانستان کې قومي، سمتي او سیاسي اختلافونه په غرغنډو دي په همدغسې یو تاوجن حالت کې کرکټ لوبه د ټولو خلکو پر یو ځای د راټولېدلو او نښلولو وسیله ګڼل کېږي (Jazeera, 2019). له همدې لامله باید چې د لوبډلې د یو ځای ساتلو ''انسجام'' اړونده هم لوبغاړي فشار پر ځان ومني تر څو لوبډله سره ونه پاشل شي.

دا ټول فشارونه د یو بل سره تعامل کوي او د فشار یو لوړه کچه رامینځ ته کوي که د مقابلې قوي میکانیزمونو له لارې مدیریت نشي نو کولای شي د لوبې د کړنو د ګډوډۍ لامل شي (Weinberg & Gould, 2023).

رواني ناروغیو اړوند د افغانستان شالید او سپورت

د افغانستان ورزشکاران له ځانګړو رواني فشارونو، چې د څلوېښتو کلونو څخه زیاته جګړه، پراخه رواني روغتیایي ننګونې او ټولنیز، سیاسي فشارونه دي ورسره مخ دي. ملي سروې ګانې خپګان (٧٢٪)، اضطراب (٧٢٪) او فشار (٦٦٪) په ټول نفوس کې چې دا د اندېښنې وړ لوړه کچه ده (Neyazi et al., 2024). د رواني روغتیا په اړه کلتور کچه بده انګیزه کولای شي چې ورزشکاران له رواني رنځ لپاره د درملنې او ملاتړ غوښتلو څخه منع کړي، چې دا رواني ناروغۍ چې د افغانستان د نفوس پر کچه په ټولو وګړو کې شتون لري ددوی سره د سپورت په ډګر کې هم ملاتړ کوي. له دې وراخوا د سپورټي زیربناوو محدودیت یا کمبودي، چې مسلکي ذهني مهارتونو روزنې ته د لاسرسۍ مخه نیسي هم د پاموړ ستونزه ده. او د مالومات پر بنسټ ورزشکاران او یا هم سپورټې ادارې د رواني ناروغیو او ستونزو اړونده مسلکي کسان نه شتون یا کمبود هاغه څه هم دي چې لوبغاړي نشي کولای پدې برخه کې د سپورت غوښتونو اړونده رواني ستونزو پر وړاندې مسلکې ملاتړ لکه د هڅونې مرکه (MI)، ادراکي چلند درملنه (CBT)، په لوبډلې یا تیم کې د خپلمنځي ستونزو اړونده درملنه (IPT)، ډیالټیکي چلند درملنه (DBT) او رواني ډیانمیک درملنې (Psychodynamic Psychotherapy) وراخوا اداري کارکوونکې هم اړتیا لري چې د لوبغاړو سره په رواني لحاظ شخص محور درملنه او لوبغاړو سره د ستونزو د سړولو چلند (The Low Arousal Approach) وکړي. خو د مالومات پر بنسټ په افغان کرکټ بورډ دغه تشه هم شتون لري چې اداري کارکوونکې پدې اړه مسلکي روزنه نه لري. په لنډه توګه ویلی شم چې لوبغاړي لکه د هېواد د نورو وګړو په څېر اړتیا لري چې د رواني فشارونو او ستونزو پر مهال د کلتوري اړخونو او ستونزو په نظر کې نېولو سره یو ټولنیزه رواني مداخله وشي تر څو ستونزې مدیریت شي (Alemi et al., 2023).

دغه ټولو فکتورونه هاغه څه دي چې افغان ورزشکاران او په ځانګړي ډول د کرکټ لوبغاړي اغېزمنوي ځکه پدغه لوبغاړو کې ډیری لوبغاړو د کډوالی او یا هم د جنګ ترخه تجربه لري او یا هم د نورو داسې ترخو تجربو او وېرو شاهدان دي چې هر شېبه د دوی رواني حالت ازاروي.

تر ټولو ستر پېښې او بار دادی چې هم په نړیواله کچه او هم په ملي کچه دا تصور کیږي چې د کرکټ لوبه یوازنۍ لوبه ده چې د ټول جنګځپلي هېواد لپاره خوشالي راوړي چې الجزیری په یو ځانګړې تبصرې کې دې خبرې ته اشاره کړې او دا سپورت یې د افغانانو د ټپونو لپاره درملنه ښوولې دی (Jazeera, 2019). نو دا چې هرې خوا دا فکر شتون لری نو د لوبغاړو بار د نورو ترومآګانو چې درملنه شوي نه دي سره په خوا او په همدی مقاله کې د یاد شوو نا مدیریت شوو فشارونو سربېره نور هم درنوي(Jazeera, 2019)، چې بیا په خپل نوبت سره د یو کوچنۍ تېروتنې او یا هم له ماتې وروسته دغه هر څه بېرته ژر شا ته نه ګرځي او پر پخوانیو ترومآګانو یو بله پرده زیاتوي.

په لنډه توګه ویلی شو چې د ورزشکارانو او په ځانګړې ډول د کرکټ لوبغاړو لپاره دا ټول مجموعی ترومآګانې او ټولنیز فشارونه کېدلای شي د لوبې د ورځنۍ فشار نور هم زیات کړي لکه د خپلې مورنۍ خاورې د عزت د ساتلو وېره چې د لوبغاړو سره تل شتون لري د لوبې پر مهال اضطراب لاپسې پیاوړی کړي، شخصي یا کورنۍ امنیتي اندېښنې هم کولای شي د سیالۍ پر تمرکز باندې اغېز وکړي. چې پلاخره لوبغاړو څخه هغه تېروتنې کیږي چې پایله یې ډېره خرابه یا د لوبې بایلات راوځي.

د لوبډلې او کرکټ بورډ لپاره سپارښتنې

د دې لپاره چې د فشار لاندې د لوبې ښه اجرا وده ومومي، افغان لوبغاړي او اداره (ACB) باید د فزیکي مهارتونو د لوړولو تر څنګ د لوبغاړو پر ذهني یا رواني زغم هم په فعال ډول کار وکړي. دلته شواهدو پر بنسټ یو څو سپارښتنې دي چې د لوبغاړو او کرکټ بورډ لپاره ګټورې تمامېدلای شي :

د سپورت پر سایکالوژۍ او ذهني زغم مهارتونو پرروزنه باندې پانګونه: کرکټ بورډ باید د سپورت مسلکي روانپوهان یا د ذهني حالت روزنې د روزونکو(Mental Conditioning Coaches) د ګمارلو په اړه غور وکړي، چې څوک کرکټ ښه پېژني او هم د افغانستان د سیاسي،کلتوري او ټولنیز چاپیریال د پېښو په اړه پوره مالومات او تجربه ولري. منظمې رغوونکې مداخلې لکه د ارامښت تمرینونه، د ذهني انځورګري تمرینونه (ذهني انځورګري د فکر کولو یو ډول دی چې زموږ پر احساساتو باندې په ځانګړې ډول قوي اغیزې لري یانې یو څوک د هغه څه په اړه تصور کوي چې نوموړی ورسره مینه لري او او یا یې ارمان لري نو بیا نومړی خپل دغه خپل احساسات په ذهن کې مسنجم کوي او یو انځور ورکوي د بېلګې په ډول سترګې پټیږي او تصور کیږي چې یو لېمو دی او نوموړی د لیمو سره مینه لري او بیا لیمو ترش دی او دا ترش لیمو ته یو انځور ورکول کیږي او وروسته بیا دغه ترش لیمو تصور کیږي چې پدې سره د انسان حواس، فکر او فزیالوژیکي غبرګونو پر یو محور راټولیږي او انسان د تیت پرک حالت څخه ژغول کیږي (Rossman, 2016) او هدف ټاکونکي ورکشاپونه) ښودل شوې چې د لوبغاړو اضطراب راکموي او د اجرا (performance) کچه یې لوړوي (Tossici et al., 2024). د هند او انګلستان لوبډلې له ډېر پخوا راهیسې ذهني روزونکي لري، افغانستان هم له ورته چارې څخه ګټه پورته کولی شي. د فشار یا سترس د مدیریت اړوند منظمې ناستې به لوبغاړي د هغو تخنیکونو په زده کولو

سمبال کړي چې د لوبې په اوږدو کې د فشار سره د مخ کېدو پر مهال عملي کړي او هم به په لوبغاړو کې د فشار د زغم کچه پورته لاړه شي (Gandrapu & Rakesh, 2024; Röthlin et al., 2016).

د روزونکو او د ملاتړ کوونکو کارکوونکو روزنه: روزونکي او هغه کارکوونکې چې ملاتړ کوونکي (Support Staff) دي باید د سپورټ سایکالوژۍ د اصولو او د ټولنیز ملاتړ د ستراتېژیو په اړه روزنه ترلاسه کړي. څېړنې ښايي چې د روزونکي رغنده نظر ورکول او عاطفي یا احساساتي ملاتړ کولای شي په لوبغاړو کې د سترس او ژور خفګان پېښې راکمې نو په همدې برخه برخه باید کرکټ بورډ دوی ته زده‌کړې ورکړي (Nuetzel, 2023).

د لوبډلې فرهنګ ارزښت لري، کله چې د لوبغاړو ترمینځ د هڅونې پرانستې اړیکې، خواخوږي او مثبتې هڅونې شتون ولري کولای شي د فشار پر کمولو کې مرسته وکړي د بېلګې په توګه، د روزنکو ډله کولای شي د هرې لوبې وروسته لنډې ناستې د احساساتو ارزونو د راپور اخیستلو لپاره تر سره شي او پر باور ټینګار وشي (Macquet et al., 2015).

په تمرین کې د فشار همرنګه (Simulate) کول: د لوړ فشار ورته شرایطو لاندې تمرین کول لوبغاړي د فشار سره عادتوي. بېلګې داسې سناریوګانې جوړ شي چې انګیرل کیږي لوبغاړي په ریښتیا هم لوبه کوي او نندارچیان شتون لري لکه د « نندارچیانو شور» غږونه، د جایزې او سزا ډوله تمرینونه، یا په جال کې د تمرین پر مهال د سختو هدفونو ټاکل. څېړنې ښايي چې د فشار پر وړاندې معافیت Stress) (Inoculationیانې په تدریجي ډول تر فشار راتلل، له لوبغاړو سره مرسته کوي چې په حقیقي سیالۍ یا لوبه کې د هر ډول شرایطو سره جوړښت وکړي. همداراز کرکټ بورد باید د پیاوړو لوبډلو سره لوبلړۍ جوړې کړې چې لوبغاړي په هره لوبلړۍ کې د پایلوبې د ننګونو سره مخ شي تر څو دغه ننګونې د نړیوالو پایلوبو شدت غونډې ورتوالي خپل کړي او لوبغاړی د فشار پر وړاندې معافیت پیدا کړي.

پر کړنلارو او د بهیر پر موخو تمرکز: لوبغاړي باید وهڅول شي چې له سیالۍ مخکې او د لوبې په مینځ کې پر ثابتو کړنلارو تمرکز وساتي. د بېلګې په توګه، یو توپاچوونکی د هر اوور مخکې ثابت ساه اخیستلو تمرین (پسس تنفس) ترسره کړي. د بهیر یا پروسې پر بنسټ ټاکونکې هدف ټاکل (e.g. "good length bowling" rather than "win the game") یانې د لوبې ګټلو پر ځای باید پر ښه بال یا هم پر ښه ډګر ساتنه تمرکز شي. لوبغاړي باید په هر حال کې پر هاغه څه چې ددوی د وس لاندې چې په سپورت کې ورته ثابتې کړنلارې وایي تمرکز وساتي او د لوړې طمعې له حد څخه زیاتې راکمې کړي. که لوبغاړي په همدې کړنلاره ثابت پاتې شي نو بریا پرته له سوچ ددوی په برخه کیږي. بریالي لوبغاړي او ډلې تل پر هغه ثابتو کړنلارو میتودونو چې د دوی د واک لاندې وي تمرکز کوي نه د لوبې پر ګټلو، دغه کړنلاره باید ټول لوبغاړي د یو لوبډلي د فرهنګ په ډول په خپل مینځ کې دود کړي. که چېرته هر لوبغاړې بال اچول او بېټینګ کول (غنډسکه وهل) او یا هم ډګر ساتنه ددې لپاره وکړي چې د خلکو پر وړاندې غوره مالوم شي او یا هم وښايي چې تکړه او غښتلې دي نو لرې نه ده چې همدغه

فکر به یې شرم او ماتې ورپه برخه کړي. بله ستونزه دا هم ده چې لوبغاړي ددغسې فکر سره د یو متحده لوبډلې په حیث لوبه نشي کولای نو د لوبډلې ډینامیک له مینځه ځي (Timmylocke, 2023; Sadekar et al., 2024; Kumar Khuntia, 2022).

لوبغاړو ته جامع یا ټولیز ملاتړ برابرول: دا یو باید ومنل شي چې لوبغاړي کېدلای شي د کرکټ څخه بهر له یو لړ ستونزو سره مخامخ وي (لکه د کورنۍ د خوندیتوب اندېښنې یا مالي ستونزې، یا په کور کې ناروغي او یا د کورنیو د غړو سره اختلافات). کرکټ بورډ باید د لوبغاړو د ستونزو لپاره د مشاورې خدمتونه یا سرچینې اماده کړي (لکه د شخصي ستونزو لپاره د رواني متخصصانو یا مشاورینو ته لاسرسی، یا د کورنۍ بېړنیو حالاتو لپاره انعطاف منونکي رخصتۍ). کله چې یو لوبغاړی د لوبې له میدان څخه بهر ځان خوندي احساس کړي او ترې ملاتړ وشي، نو د میدان دننه یې ذهني اماده‌ګي ښه والی پیدا کوي (Cricmax, 2025; Andrews, 2016).

د ټیم یووالي یا د اتحاد پیاوړتیا :هغه ټیمونه چې قوي یووالی ولري، فشار په ښه ډول مدیریت کولای شي. د ټیم جوړونې فعالیتونه، د باور تمرینونه، او د ټولنیز تړاو لپاره فرصتونه کولای شي یو ملاتړ کوونکی چاپېریال جوړ کړي. د افغان ټولنې د ګډ ژوند کلتور ته په کتلو، پرګډ هویت ټینګار کولای شي لوبغاړو سره مرسته وکړي چې له یو بل څخه ځواک واخلي. دا بیا هغه صورت کې کیږي چې هر لوبغاړی د یو ټیم په ډول لوبه وکړي او د خپل ځان د مطرح کولو یا غوره ښوولو د فکر څخه تېر شي (Jensen et al., 2021).

د اداري فشارونه کمول: باید د امکان تر بریده مهال‌وېش، لوژستیک او مالي چارو په اړه ناڅرګندتیا کمه کړل شي او پدې برخه رغنده او روښانه اصول او کړنلاره شتون ولری. روښانه اړیکې او باثباته پلان جوړونه (لکه ښه تنظیم شوي سفرونه او د تمرین کمپونه) د غیرسپورټي مسائلو په اړه د لوبغاړو اضطراب راکموي. دا هم یو حیاتي مسله ده چې لوبغاړو ته کافي استراحت او ریکوري یا رغوونه ورکړل شي، تر څو په لوبه کې د مړژواندې کېدلو له حالات څخه مخنیوی وشي. پدې برخه د کرکت بورډ اداره د لوبغاړو لپاره یو داسې مهالوېش ترتیب کړي چې پکې د لوبغاړو د ورځنیو ټولو چارو په اړه کرکټ بورډ ته پوره مالومات وي او د سر غړاوي په صورت کې لوبغاړي وهڅول شي چې د بورډ اصول ته پدې برخه کې ژمن پاتې شي تر څو ښه لوبې ترسره کړي. موږ وینو چې زیاتره لوبغاړي د استراحت د وخت پر مهال پر چکرو او مېلو سربېره په ټولنیزه رسنیو لکه ټیک ټاک، فیسبوک کې په ساعتونو ساعتونو بوخت وي چې دا د دوی د جسمي سټړیا سره سره ذهني سټړیا څو واره لوړوي (Agrawal, 2025; Simpson et al., 2021).

په ټولو سطحو کې حمایت نهادینه کول: ددې لپاره چې په بورډ کې په هره سطحه یو لړ مثبت بدلونونه راشي نو بورډ باید د سپورټ سایکالوژۍ د رول او ذهني مهارتونو د سرچینو د رامنځ ته کولو

لپاره باید بودیجه ځانګړې کړل شي او پدې برخه کې د مسلکي کسانو د ګمارولو سربېره د باوري نړیوالو اکاډیمیکو بنسټونو لکه کرولینسکا انستیتوټ سره هوکړه لیک وشي چې د لوبغاړو په رواني، ذهني روزنې برعلاوه د لوبو اړونده علمي څېړنو ته مخه هواره شي تر څو د افغان کرکټ لپاره په پرلپسې توګه څېړنې ترسره شي.

ډېرې نورې سپارښتنې هم شته چې که ژوند د اړتیا په صورت کې بیا په یو بله مقاله کې پرې لیکنه وکړم. ددغه سپارښتنو په پام کې نېولو سره د کرکټ بورډ اداره او روزونکي باید د علمي غوره کړنلارو څخه ګټه واخلي او له فرهنګي اړخه باید تطبیق شي. ددغو تګلارو د عملي کولو له لارې، د افغانستان کرکټ بورډ کولای شي داسې یو اکوسیستم رامنځته کړي چې د جسمی او تخنیکي تیاریو سره په څنګ کې ذهني او عاطفي تیارۍ په لومړیتوبونو کې راولي.

پایله

د افغانستان د کرکټ داستان د محال پر وړاندې د بریالیتوب داستان دی چې د وړتیا، سخت کار، او زغم ګواهي ورکوي. سره له دې، د پاکستان پر وړاندې وروستۍ ماتې دا ښایي چې په لوړه کچه یوازې تخنیکي مهارت بسنه نه کوي. رواني فکتورونه لکه د فشار مدیریت، تمرکز، او پر خپل ځان هم په پوره اندازه مهم دي. د ذهني زغم پیاوړي کول په انفرادي توګه د ځان د منظم یا تنظیم کولو (self-regulation) له لارې، او د ادارې په کچه د حمایتي یا ملاتړي سیستمونو له لارې به د افغان لوبغاړو سره مرسته وکړي چې د هر ډول فشار لاندې ښه لوبه او کارکردګي وکړي. څېړنې ښایي چې د فشار سره د مقابلې کولو ستراتیژي لکه ستونزه حل کول، ارامښت، او ټولنیز ملاتړ کولای شي د لوبغاړو کارکردګي او د لوبغاړو هوساینې ته د پام وړ ډول ښېګړه کوي (Nuetzel, 2023; Tossici et al., 2024). لوبغاړي چې د یو جنګ ځپلي هېواد د ملت هیلې له ځان سره وړي، نو د دوی لپاره ذهني استحکام جوړول هم یو ننګونه ده او هم یوه ضروري اړتیا ده.

په پای کې، افغان لوبغاړو لا د لومړي سر څخه یو فوق العاده ظرفیت چې کیدلای شي یو الهام وي. ښوولې دی. هره لوبه یې د یو نوي فصل د لیکلو لپاره یو فرصت دی. د سپورټ رواني اړخونه پېژندل او په پام کې نیول، او د شواهدو پر بنسټ د دغه اړخونو سره د مقابلې کولو تګلارې تمرینول، به افغان کرکټ لوبغاړو او کرکټ بورډ ته دا اجازه ورکړي چې د لوړ فشار حالتونه به د نااټکل شوي خطر پر ځای د ازمېښتون پر ډګر بدل کړي. د کرکټ لوبغاړو سفر ښایي چې کله افغان لوبغاړي د ستونزو پر وړاندې پر پو ټېنګ عزم ودرېږي، نه یوازې داچې لوبې ګټي، بلکې زړونه هم ګټي او د هېوادوالو زړونو ته ټکور هم ورکوي. په پرلپسې ډول د رواني روزنه او ملاتړ، ټیم کولای شي دا روحیه تل د ځان سره ولري. نو ویلي شو چې په یو درست فکر سره د افغانستان کرکټ کېدلای شي لا پسې قوي شي.

اخځلیونه (د APA7-System پر دود ترتیب شوي)

Agrawal, R. (2025, May 21). The art of scheduling in cricket: Balancing Workload and performance - Cricket Schedule blog. *Cricket Articles*. https://cricketschedule.com/article/the-art-of-scheduling-in-cricket-balancing-workload-and-performance/

Alemi, Q., Panter-Brick, C., Oriya, S., Ahmady, M., Alimi, A. Q., Faiz, H., Hakim, N., Hashemi, S. a. S., Manaly, M. A., Naseri, R., Parwiz, K., Sadat, S. J., Sharifi, M. Z., Shinwari, Z., Ahmadi, S. J., Amin, R., Azimi, S., Hewad, A., Musavi, Z., . . . Ventevogel, P. (2023). Afghan mental health and psychosocial well-being: thematic review of four decades of research and interventions. *BJPsych Open*, *9*(4). https://doi.org/10.1192/bjo.2023.502

Andrews, C. (2016, June 15). *What can cricketers do about mental illness?* espncricinfo.com. https://www.espncricinfo.com/story/crispin-andrews-what-can-cricketers-do-about-mental-illness-1026397

Cricmax. (2025, June 2). Mental Wellness in Cricket: Building resilience and community in 2025. *Cricmax.com*. https://cricmax.com/mental-wellness-in-cricket-building-resilience-and-community-in-2025/

Didymus, F., Norris, L., Potts, A., & Staff, H. (2021). Psychological stress and performance. In *Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology eBooks* (pp. 683–709). https://doi.org/10.51224/b1029

Evans, M., Blood, T., & Bevins, R. L. (2025). Impact of acute mental fatigue on cricket-related performance measures in university level indoor cricket players. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1527696

Folkman, S. (2013). Stress: appraisal and coping. In *Springer eBooks* (pp. 1913–1915). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental skills training and performance Enhancement Strategies for Athletes. *Innovations in Sports Science.*, *1*(3), 1–4. https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13

Icc. (2018, October 12). The rise of Afghanistan cricket. *Icc*. https://www.icc-cricket.com/tournaments/cricketworldcup/news/the-rise-of-afghanistan-cricket

Jazeera, A. (2019, February 13). Cricket helping Afghans cope with trauma of war. *Al Jazeera*. https://www.aljazeera.com/sports/2019/2/13/cricket-helping-afghans-cope-with-trauma-of-war

Jensen, J., Leon, A., & Otten, M. (2021). Cultural ideologies in sport and their effects on team cohesion and performance. *Journal of Sport Behavior*, *44*(2), 241–255. https://journalofsportbehavior.org/index.php/JSB/article/view/60

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, *86*(4), 449–478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x

Kumar Khuntia, A. (2022). Role of concentration on player's performance: A study on cricket players in India. *OSR Journal of Sports and Physical Education*, *9*(6), e2347-6737. https://doi.org/10.9790/6737-09062935

Macquet, A., Ferrand, C., & Stanton, N. (2015). Divide and rule: A qualitative analysis of the debriefing process in elite team sports. *Applied Ergonomics*, *51*, 30–38. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.04.005

NDTV Sports Desk. (2025, September 8). *Pakistan vs Afghanistan, T20I Tri-Series Final Highlights: Mohammad Nawaz Stars In Pakistan's 75-Run Win*. NDTV Sports. https://sports.ndtv.com/cricket/pakistan-vs-afghanistan-live-score-pak-vs-afg-t20i-tri-series-final-match-live-updates-9233192

Neyazi, A., Mohammadi, A. Q., Razaqi, N., Rahimi, B. A., Sifat, S., Rahimy, N., Tareen, Z., Mehmood, Q., Satapathy, P., & Griffiths, M. D. (2024). Health survey on anxiety, depression, and stress in Afghanistan: A large-scale cross-sectional study amid ongoing challenges. *Discover Mental Health*, *4*(1). https://doi.org/10.1007/s44192-024-00090-5

Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, *5*. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783

Rossman, M. L., MD. (2016, May 17). *What is Imagery*. Psych Central. https://psychcentral.com/lib/what-is-imagery#1

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Holtforth, M. G. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, *4*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y

Sadekar, O., Chowdhary, S., Santhanam, M. S., & Battiston, F. (2024). Individual and team performance in cricket. *arXiv (Cornell University)*. https://doi.org/10.1098/rsos.240809

Simpson, R. a. C., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2021). Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 116–144. https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1975305

Thau, L., Gandhi, J., & Sharma, S. (2023, August 28). *Physiology, cortisol*. StatPearls - NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/

Timmylocke. (2023, December 13). The importance of focusing on process over outcome in sport. *Distance Collective*. https://www.thedistancecollective.com/post/the-importance-of-focusing-on-process-over-outcome-in-sport

Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics Publishers.

www.dawatmedia24.com