



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۱۹/۰۴/۱۸

ذبیح الله خوگیانی

مثبت فکر کول یا هیله مند اوسیدل

مثبت فکر کول هغه فکری حالت ته ویل کیږی چی د هغی له لاری د هر حالت څخه د مثبت او غوره نهایی نتایجو انتظار ایستل کیږی. مثبت فکره انسان د تل لپاره د خوشحالی، ښه صحت او د غوره نهایی نتایجو په هیله د پر لاسه حالت سره چلند کوی. د ژوند مختلف اړخونه، خاص خندونه، کړاونه او تنگخی لری، خو په عین حال کښی د یو هیله مند انسان د لید لور څخه بیا خاص خندونه، لذتونه او خوشحالی هم پکښی نغښتی دی. په دی معنی هم دی چی مثبت فکر کول هغه پروسه یا سلسله ده چی فکری توانایی او یا دماغی مثبت گرایي ته د عمل جامه ور اغوندی.

د هیواد په گوټ گوټ کښی زمونږ گران هیوادوال د ژوند د کړاونو او تکالیفو سره لاس او گریوان دی، د دی لیکنی مطلب او مرام دا دی چی د مثبت فکر کولو له لاری غواړم د لوستونکی سره د سترس یا دماغی فشار د کمولو مرسته وکړم. مثبت فکر کول او تل لپاره د ښه عواقبو انتظار کول د انسان د ماغزو د صحت د ښه کیدو سبب گرځیدی شی.

د ژوند د څرنګوالی د څیرلو په خاطر د مثبت فکر کولو او د منفی گرایي څخه ځان لیری ساتل، په داسی حال کښی اغیزمن تمامیدی شی چی د تنگ نظری او محدود دیدګاه له لاری دغه د مثبت فکر کولو حالاتو ته و نه کتل شی، په ورین تندی او په آزاد فکر یی ولولی او په دیر دقت او صبر یی عملی کړی:

د مثبت مفکورو د حاصلولو او د مثبت فکر کولو په برخه کښی د کامیابی رازونه دا دی:

- خپل ورځ د مثبتو فکرونو سره پیل کړی، دا چی مشکلات څه دی او څنګه به ورسره لاس او گریوان کیږی، هغه نصیب او قسمت ته ور وسپاره. دا په دی معنی چی پیل د ورځ، په مثبت فکرونو وکړه، دا یو شان ساری حالت دی، چی مثبت فکر کوی نو شاه او خواته دی خپلوان، دوستان او ملګری ټولو ته دا ستا د فکر کولو طریقه سرایت کولی شی او دوی هم مثبت فکر کولو ته راباسی او د اندیښنو د لږیدو سبب گرځیدی شی.
- په ښه او غوره شیانو باندی خپل فکر تمرکز کړه. په دی کښی شک نه شته چی ژوند د کړاونو ټاټوبی هم کیدی شی، خو هغه څیزونه چی حتی په نسبی ډول تا ته بهتره ښکاري، په هغو شیانو خپل پام وساته او فکر پری وکړه. (چی بد گرځی، بد به پرځی)
- په منفی او بدو حالاتو او شیانو کښی د خندا کولو علت ولټوه. حالت به بد وی، پښه به نادرسته وی، خو کوښښ وکړه چی تفریحی او یا د ټوکو اړخ په نا سزا او بد حالت یا کردار کښی ولټوی، تر څو ستا د فکر تمرکز پر هغه شی او د بد حالت څخه وکولی شی په نسبی توګه یا ځان خلاص کړی یا یی حد اقل تاثیر پر ځان کم کړی. متوجه اوسی چی د بد حالت په اړوند د خندا د کولو علت لټول د ټولو لپاره مثبت تمایزی، ځکه په بد حالت کښی یواځی او یواځی با تدبیر او شعوری ټوکه کولی شی چی جالب وشمیرل شی، که نه نو بیا د نا فهمی یا د بی پروایی ښه هم ځانته نیولی شی.
- ناکامی او ماتی خوړلو ته د تجربی د حاصلولو او یا د زده کړی د چانس په سترګه وګوری، په دی حالت کښی کله چی مشکل سره مخامخ شی، نو په مثبت فکر کولو سره، دا مشکل په خپله د پر مختګ یوه منبع یا علت نومولی شی.
- خپل فکر او هوش، غوښتنی او تعبیرات ټول په اوسنی یا حال زمان پوری وتره، تیر تاریخ دی، راتلونکی نامعلوم دی خو اوس هغه زمان دی چی ستا د کنترول او توان په چوکاټ کښی دی او ته یی رنگولی، بدلولی

د پاڼو شمیرنه: له ۱ تر ۲

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنی د لیکنیز ی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له الیرلو مخکي په خیر و لولی

او چلولی شی. په تیرو زره خوگول، د تیرو ارمان کول، په لارښویو حساب کول او یا د پخوانیو بیا ژوندی کیدلو څخه صرف او صرف خپل وخت ضایع کول او یا خپلی هیلی خاوری کول لاسته راتلی شی او بس.

- خپل ځان د منفی گراوو خلکو، دوستانو، یارانو او گاونډیانو څخه لیری وساتی. (با ما نشینی ما شوی، با دیگ نشینی سیاه شوی)، په دی معنی چی د مثبت فکر د پیدا کولو، بیا د هغی د تقویه کولو او پله کولو په منظور، د منفی فکره دوستانو، همکارانو او حتی تلویزیونی هغه برنامو د لیدلو څخه ډډه وکړی کوم چی ستاسو په آند، کولی شی ستاسی په فکر او نفس کښی د منفی گرایي یا غلط مفکورو د پیاوړی کیدو سبب وگرځی.

- خپل صحت ته متوجه اوسی، سلیم فکر په سالم بدن کښی وی

په درناوی