



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



۲۰۱۹/۰۴/۲۰

ذبیح الله خوگیانی

مثبت فکر کول یا هیله مند او سپیدل

مثبت فکر کول هغه فکری حالت ته ویل کیږي چې د هغی له لاری د هر حالت څخه د مثبت او غوره نهایی نتایجو انتظار ایستل کیږي. مثبت فکره انسان د تل لپاره د خوشحالی، بڼه صحت او د غوره نهایی نتایجو په هیله د پر لاسه حالت سره چلند کوي. د ژوند مختلف اړخونه، خاص خوندونه، کړاونه او تنگځي لري، خو په عین حال کینی د یو هیله مند انسان د دیدگاه څخه بیا خاص خوندونه، لذتونه او خوشحالی هم پکینی نغښتی دی. په دی معنی هم دی چې مثبت فکر کول هغه پروسه یا سلسله ده چې فکری توانایی او یا دماغی مثبت گرابی ته د عمل جامه ور اغوندي. د هیواد په گوټ گوټ کینی زموڼر گران هیوادوال د ژوند د کړاونو او تکالیفو سره لاس او گریوان دی، د دی لیکنی مطلب او مرام دا دی چې 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 بڼه عواقبو انتظار کول د انسان د ماغزو د صحت د بڼه کیدو سبب گرځیدی شي.

د ژوند د څرنګوالی د څیرلو په خاطر د مثبت فکر کولو او د منفی گرابی څخه ځان لیری ساتل، په داسی حال کینی اغیزمن تمامیدی شي چې د تنګ نظری او محدود دیدگاه له لاری دغه د مثبت فکر کولو حالاتو ته و نه کتل شي، په ورین تندي او په آزاد فکر یی ولولی او په د ډیر دقت او صبر یی عملی کړی:

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

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

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

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 لیکنیزې بڼې پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکي په خیر و لولی

- چلولی شی. په تیرو زره خوگول، د تیرو ارمان کول، په لارښویو حساب کول او یا د پخوانیو بیآ ژوندی کیدلو څخه صرف او صرف خپل وخت ضایع کول او یا خپلی هیلی خاوری کول لاسته راتلی شی او بس.
- خپل خان 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، بیآ 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 کنبی د منفی گرابی یا غلط مفکورو د پیاوړی کیدو سبب وگرځی.
 - خپل صحت ته متوجه اوسی، سلیم فکر په سالم بدن کنبی وی

په درناوی
ذبیح الله خوگیانی