



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



۲۰۲۴/۰۴/۰۴



رحمت خواکمن

## روغ او خوشحاله ژوند

ایا روغتیا او خوښي هغه څه ندي چې مور ټول يې هیله لرو او غواړو یې؟ خو پوښتنه دا ده چې څرنگه یې ترلاسه کړو. ایا د ډیرو شتمنیو په لرلو سره؟ په مشهور کیدلو سره؟ یا د ټولنیزو رسنیو په کانالونو کې د ډیرو مینوالو په لرلو سره؟ څیرنې ښې چې خوښی له دې ټولو سره هېڅ تړاو نلري او په بشپړ ډول له نورو عواملو سره اړیکې لري. د ښو اړیکو په درلودلو سره، ستاسو د بدن دننه ماشین یا موتور ته پاملرنه یو ډیر مهم فاکتور یا لامل گڼل کیږي. راځئ چې دلته د همدغه داخلي ماشین د ښه جوړولو لپاره، دغو اوو عناصرو یا موضوعاتو ته پام وکړو:

### 1- خپل بدن وساتئ!

عمومي قاعده دا ده چې ستاسو بدن تر 40 کلنۍ پورې ستاسو پاملرنه کوي، خو له هغه وروسته باید بیا تاسو د خپل بدن ساتنه او پالنه پیل کړئ. دا چې څرنگه او څه ډول خپل بدن ته پام وکړئ، په دې هکله ډیر څه ویل شوي او لیکل شوي دي. باور دادې چې منظم خوښت، صحي خواړه او څښاک، پوره خوب او سگریټ نه ځکول ستاسو د بدني سالمیتیا لپاره گټور دي.

### 2- په خپل ژوند کې هدف ولرئ:

له هدفه پرته ژوند، د خوښۍ احساس کموي. هرڅوک غواړي چې د ارزښت احساس وکړي او وساتل شي، ستاینه یوه بنسټیزه رواني اړتیا ده او هر څوک د ستایل کیدلو تمه لري.

### 3- د پوره ټولنیزو اړیکو د لرلو لپاره هڅه:

دا څرگنده شوی ده چې، هغه خلک چې ډیری ټولنیزې اړیکې لري (لکه د کورنۍ له غړو سره، له دوستانو سره او یا په ټولنه کې)، د هغو وگړو په پرتله چې لږې ټولنیزې اړیکې لري، خوشحاله وي، جسمي روغ وي، او اوږد ژوند کوي. خو دا د دوستانو په کمیت یا څومره والي پورې دومره اړه نلري، ستاسو د اړیکو کیفیت او څرنگوالي مهم دي. هغه اړیکې او مناسبات پریردئ چې ستاسو انرژي مصرفوي. بی کیفیته اړیکې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي.

### 4. مثبت احساسات او ذهنیت وهڅوئ:

تاسو شاید پر یو څه د باور د اغیزې په هکله اوریدلي وي، د بېلگې په توگه ځینې خلک کله کله د ناسمو درملو په ترلاسه کولو سره هم له ناروغۍ ښه کیږي، ځکه چې زموږ بدن په څرگنده د دې توان لري چې په داسې مثبت فکر کولو او احساس لرلو سره، چې زه روغتیا مومم، ځان ورغوي. یوازې مثبت فکر کول بس نه دي، باید احساس ورسره هم ولرئ، کله چې مثبت فکر له ښه احساس سره یو ځای شي، بیا نو ستاسو دماغ ستاسو بدن ته مثبت کیمیاوي سیگنالونه لیري، تاسو ښه احساس کوئ او د ورځې په اوږدو کې ډیر تمرکز هم ترلاسه کولای شئ.

### 5. پر منفي احساساتو تمرکز مه کوئ:

منفي احساسات ستاسو د بدن لپاره د بدمرغۍ سرچینه ده. هغه مهال چې تاسو ښه احساس نه لرئ، له نا اشنا شکایتونو سره مخ کیږئ، لکه دعضلو او هډوکو درد، د ویرې احساس، د انرژي نشتوالی، ډیره ستړیا، او داسې نور. که د منفي احساسات موده اوږده شي، کیدای شي تاسې په جسمي او یا رواني ناروغۍ هم اخته شئ. له همدې امله دا مهمه ده چې بدن ته د منفي احساساتو د ننوتلو مخه ونیسئ او له ځانه یې لیري کړئ. ښایي په پیل کې یې کنترولول اسانه نه وي او یو څه احساساتي واوسی، خو یو څه وروسته، فشار له منځه ځي او تاسو زده کوئ چې خپل احساسات په ښه ډول کنترول کړئ.

### 6- په هوښیاری یا شعوري توگه ژوند وکړئ:

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خبر و لولئ

په شعوري توگه ژوند کول پدې مانا دي چې تاسو نه پرېردی د خپل تیر وخت فکرونه، احساسات او چلندونه مو د راتلونکي وخت پوښتنو او ستونزو ته ځواب ورکړي. د ځان پر پوهولو کار کول گټور دي، د دې ترڅنګ ، تنفسي تمرینونو، ځان پالنه، ذهني آرامتیا، او چوپتیا هم بې اغیزې نه دي او که وخت ورته ورکړئ نو د پوهاوی په زیاتوالي کې مو هم مرسته کوي. همدارنګه کونښن وکړئ چې خپله ورځ د پوهاوي په ژورولو او زیاتولو سره پیل کړئ.

7. دا زده کړئ چې څرنگه خپل الهام تعقیب کړئ :

زیاتره وخت مور داسې انگیرو یا مور ته رازده شوی دي چې، هرڅه په خپله پوهه او ذهن حل کولای شو. داسې نه ده، ځکه زموږ پوهه محدوده ده. خو پر خپلو احساساتو او توانایی باور لرل ښه دي. تاسو کولی شئ په خپلو احساساتو باور وکړئ. لکه د یوه حالت په اړه د خپل زړه الهام او احساس ومنئ، په اړه یې فکر وکړئ، لنډمهاله پریکړه وکړئ، وخت ورکړئ او بیا خپل زړه او احساس ته وګورئ، که پریکړه مو درته سمه ښکارېده، نو ورباندې عمل وکړئ.

پوهنمل دکتورانوس رحمت ځواکمن  
۱۹۲۴-۴-۳ / هالنډ

سرچینه: Schaepkens