

د مزاحمو افکارو د له منځه وړلو لاری چاری

ژباړه: آلماء افغان

هر مثبت او منفي فکر زموږ په بدن مستقیمه اغیزه لري، د منفي فکر درلودل مو په روح، روان او جسم بده اغیزه پریبایسي نو پکار ده چې ځان ترې وساتو.

منفي او مزاحم احساسات مو وسوځوئ

هڅه وکړئ د ځان په اړه خورونکي بد الفاظ او افکار د کاغذ پرمخ ولیکئ او وروسته ورته اور واچوئ دا کار به تاسو ته داسې روحیه درکړي چې زړه مو تسکین وکړ او خپل بد افکار مو وسوځول.

پر کاغذ د خپلو بدو افکارو لیکل مو یوازې د کاغذ پرمخ لیکل کيږي هڅه وکړئ ټول بد افکار پکې ولیکئ او پدې توگه یې وروسته وسوځوئ.

دا چاره به تاسو سره مرسته وکړي چې زړه مو آرام ومومي او هم دا ویره درسره نه وي چې ستاسو لیکل بل څوک لولي او بله دا چې پدې کار سره مو د زړه گیلې ختمیږي او د آرامتیا احساس کوئ نو هڅه وکړئ دا کار هر هغه وخت تمرین کړئ چې منفي افکار مو تاسو خوروي.

هغه څه چې د منفي او مزاحمو افکارو په اړه باید پرې پوه شئ

هڅه وکړئ لیکل شوي احساسات مو بیا ونه لولئ ځکه دا چاره ستاسو د خپگان سبب گرځي، کوبښن وکړئ چې خپل احساسات په کمپیوتر، موبایل، تابلت او نورو اړونده وسایلو کې ونه لیکئ ځکه دا چاره هم زیانمنه ده، کیدای شي ستاسو لیکل شوي احساسات نور ولولي او دا کړنه لا ستاسو د خورولو سبب شي.

په لیکنه کې ځان مه ملامته کوئ ځکه که تاسو ځان ملامته کړئ نشئ کولای مثبت فکره شی هڅه وکړئ ځان حقداره وگنی او په ځان ډیر مهربانه واوسئ.

د کاغذ او قلم نه استفاده وکړئ او کوبنس وکړئ څه مو چئ زړه غواړي ولیکئ ټول منفي احساس مو په لیکلي بڼه ختم کړئ او وروسته یې وسوځوئ.

د منفي او مزاحمو افکارو درملنه

هڅه وکړئ هر سهار خپل منفي افکار وسوځوئ او له ځانه یې لیرې کړئ دا کار پنځه ورځې پرله پسې وکړئ او که فکر کوئ له هغې وروسته مو بیا هم منفي افکار مزاحمت کوي ورته کړنه ترسره کړئ.

دا کار د خپل روحي او رواني سلامتیا تر عنوان لاندې ترسره کړئ، لکه څنگه چې حمام کول، د ځان ساتنه او خپلو غاښونو او ویښتانو پاملرنه کوئ دغه شان د خپل روح د آرامه کولو لپاره هم پام وکړئ.

هغه څه چې انتظار یې کوو

کیدای شي تاسو فکر وکړئ چې آیا زموږ دا کار کوو بڼه ځواب دی؟ آیا دا کړنه زموږ لپاره گټوره ده او آیا موږ خو؛ به تیروتنه نه کوو؟

تر کوم وخته چې تاسو له دې طریقې استفاده کوئ چې خپل منفي احساسات د کاغذ پرمخ لیکئ امکان نلري تیروتنه وکړئ. هغه څه چې تاسو یې لیکئ هیڅ موضوع د اشتباه نده، هیڅ کلیمه تیروتنه نده او هیڅ احساس موجود ندی چې تاسو یې بیانوی، تیروتنه اوسي.

نو؛ ممکنه ده چې تاسو د منفي فکر څخه بلها فاصله واخلي او زړه مو سپک او آرامه کړئ.

کیدای شي تاسو د ستړیا، درد او ناخوښی احساس ولرئ دا کړنه مو احساس بهتر کوي.

که دا تمرین تاسو د عمر په اوږدو کې ترسره کړئ، ډیر تغیرات او واضح احساس به تجربه کړئ همدارنگه بیا، بیا د منفي افکارو لیکل د صفحې پر مخ مو زړه نهایت سپکوي.

لکه څنگه چې یو سپورت د بدن د بنکلا لپاره بهتره نتیجه لري همداسې دا تمرین هم روح ته آرام ورکوي او په دې ډول مو منفي او مزاحم افکار د لمنځه ځي.