

ذهني پياورتيا لپاره عناصر

ليکوال: امي مورين

ژباړن: احمد فرهاد توتاخيل

د ذهني پياورتيا لپاره (۳) درې عناصر مهم دي: احساس، باور او چلند. دا درې واړه ستاسو په خوشالۍ او نیکمرغۍ کې مهم رول لري.

۱. احساس

د ذهن له پلوه پياوړي اوسيدل له تاسې څخه دا غواړي، چې بايد له خپلو احساساتو څخه په پوره توګه باخبر واوسئ. کله چې تاسې په دې پوه شئ چې تاسې څه احساس کوئ، نو له هغو احساساتو هم ځان خبرولای شئ چې ستاسو پر پریکړو او تصامیمو اغیز کوي.

که چیرې په لویې معاملې بحث کوئ او یا هم که کومې غونډې ته پریزنټیشن وړاندې کوئ، ذهني پياورتيا له تاسې سره دا مرسته کوي، چې په دې پوه شئ چې تاسې څه احساس کوئ. یوځل چې په دې پوه شئ، چې کوم احساسات حاضر دي، نو تاسې په ډیرې اسانۍ سره کولای شئ چې ځان د ذهن په سم چوکاټ کې ځای پر ځای کړئ.

د بیلګې په توګه: غوره لوبغاړي په دې پوهیږي چې کوم احساساتي حالات له دوی سره دا مرسته کولای شي چې دوی ښه لوبه وکړي. ښايي چې یو لوبغاړی مخکې له یوې مهمې لوبې څخه راک موزیک ته غوږ ونیسي د دې له پاره چې خپل ځان آرام کړي او بل لوبغاړی ښايي چې د لسو دقیقو له پاره ژوره ساه واخلي د دې له پاره چې خپل تر فشار لاندې انرژي او ځواک ارامه کړي.

ستاسې احساسات په اوچته کچه کولای شي چې ستاسې پر شخصي او مسلکي پریکړو اغیزه وکړي. کله چې تاسې د یوه نوي فرصت په اړه هیجاني اوسئ، نو ښايي چې تاسې د هماغه فرصت سره مل خطر په نظر کې ونه نیسئ. کله چې تاسې د خپلګان احساس کوئ، نو ښايي چې له اړتیا زیات ځان په کې ښکیل کړئ. قهر او غوسه تاسو دې ته مجبورولای شي، چې هغه څه وکړئ او یا هم ووايئ چې تاسې یې په نورمال حالت کې کول او یا هم ویل نه غواړئ.

د خپل احساساتو پیژندل (درک کول) له تاسې سره دا مرسته کوي، چې خپل احساسات په سمه توګه کنټرول کړئ او خپل ځان ته غوره انتخابونه وټاکئ. موخه دا ده، چې خپل احساسات په خپل کنټرول کې لرل دي ته لار هواروي چې احساسات نه شي کولای تاسې کنټرول کړي.

۲. باور او اعتماد

څیړونکو دا اټکل کړی چې هره ورځ تاسو له پنځوس زرو تر اويا زرو پورې افکار په ذهن کې لرئ. دا په دې مانا ده، چې تاسې هره ورځ ۷۰۰۰۰ د دې چانسونه لرئ چې ایا خپل ځان د برياليتوب لوړو پوړيو ته رسوئ او یا هم په کوم ځای چې ولاړ یئ همالته پاتې کېږئ.

دا چې تاسې هر حالت (کار، شي) ته څه ډول فکر کوئ، ستاسې فکر دا څرګندوي چې تاسې یې څنګه هماغه څه ترسره کوئ. د ذهني پیاوړتیا جوړونه له تاسې سره به دا مرسته وکړي چې له ځان سره به په لوړه کچه مرکې ولرئ د دې له پاره چې کارونه مو په ښه توګه ترسره کړئ.

د ذهني پیاوړتیا جوړونه ذهن د فکر کولو له پاره په مختلفو لارو روږدی کوي. د دې پرځای چې له ناکامۍ څخه مخنیوی وکړئ، په بریا تمرکز وکړئ. په خپل ځان د ناباورۍ پرځای، د یو کار په ښه توګه ترسره کولو تمرکز وکړئ. د وخت په تیریدو سره به ستاسې ذهن په غیر ارادي ډول د هر حالت په مثبتو اړخونو غور وکړي او تاسې به په پیرې آسانی سره دا ومومي، چې څنګه خپل کار په ښه توګه ترسره کړئ.

۳. چلند

د حالاتو په نظر کې نه نیولو سره، د ګټور اوسیدلو انتخاب د ذهني پیاوړتیا یوه برخه ده. دا هغه غوښتنه ده، چې آیا وروسته له ستړي کیدو خپل تګ ته دوام ورکوئ او یا هم که له ناکامیدو وروسته څټ ته ګرځئ. د ذهني پیاوړتیا د چلند فکتور تاسې ته دا وایي، چې خپل مخ پر وړاندې تګ ته دوام ورکړئ.

خو دا په دې مانا نه ده، چې په هر قیمت باید مخ پر وړاندې لاړشئ. ذهني پیاوړی کس په دې پوهیږي، چې په کوم وخت او حالت کې باید مخ پر وړاندې لاړشي. ځینې وخت کله چې دروازې بندې شي او

خڼډونه راولاړ شي، نو ښه دا ده چې مخ پر وړاندې تگ نه لاس پر سر شي. كله چې په ناسم مسير روان ياست او ياهم د مسير پاى مالوم نه وي، نو مخ پر وړاندې تگ ته دوام مه ورکوي.

د بيلگې په ډولئ: يو لوبغاړى په دې پوهيږي، چې كله يې عضلې په گرميدو راشي، نو دا د ده د پياوړي کيدو نښه ده؛ خو هغه په دې هم پوهيږي چې هغه نه بايد د ناروغۍ په حالت کې لوبه وکړي. كله چې تاسې د ذهن له پلوه پياوړي اوسئ، نو هيڅ غرور به ستاسې تر مخ تاب رانوري. تاسې د خلکو په وړاندې د خپل ځان اثبات ته اړتيا ونه لرئ.