Facebook : Electronic Book
Telegram : t.me/Electronic_Book
Instagram : Electronic Book
WhatsApp :0782095511

اندېښنه، خپګان او درملنه

Ketabton.com

لیکوال: امیر ملک محمودي
ژباړن: محمد اکبر نیازی

Downloaded from: ketabton.com

اندېښنه، خپګان

او درملنه

لیکوال:

امیر ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ل کال

Downloaded from: ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: اندېښنه، خپګان او درملنه

لیکوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپروندی: د افغانستان ملي تحريك، فرهنګي څانګه

وېبپاڼه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیزاین: اسدالله خان امرخېل

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحريك د خپرونو لړ: (۸۷)

یادونه: د چاپ حقوق له ملي تحریک سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسولیت لیکوال پورې اړه لري.

Downloaded from: ketabton.com

د تحریك یادښت

د افغانستان ملي تحریك د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهیر کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل دیني، علمي، ادبي او ټولنیز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریك دا ژمنه د یاد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحریك په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهیر کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډېر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریك ټینګ هوډ کړی چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملي کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریك هیله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحریك له ټولو هغو لیکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندویانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهیر کې یې یو بل سره مرسته او ملګرتیا کړې او دا فرهنګي بهیر یې بریالی کړی، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانی ورته وایي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

Downloaded from: ketabton.com

لومړی څپرکی

اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې

د اندېښـنې لاربښـوونه چـې د غربـي د پرمختـګ اغیـز ده پوهـان او د نظرخاوندان یې تر ډېرې کچې ویرولي چې دا یې د یوې لویې ناروغۍ په توګه وګڼو ته وروپېژندلې خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پیدایښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډیری خلکو د اروایـي نـاروغۍ سـبب ګرځېـدلي دي پـه ټولـو ځـایونو کـې د دې نـاروغۍ د لـه منځـه وړلـو لپـاره د پلټنـې خبـرې کیـږي او دا د شـلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تښـتېدلی مارغـه دی چې ټول یـې د نیولـو په لټه کې دي.

پوښتنه دا ده چې ولې د علومو په دومره پرمختګ سره هم بیا خلك له هر ډول پدیدو او لارو څخه په ګټې اخیستنې سره پدې نه دې توانیدلي چې په خوښۍ او پوره هوساینې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟

رښتیا خبر خو داده چې اندېښمن او سرګردانه نسل خپل ورك شوي ځان (هوساینه او ارمتیا) په مادیاتو باندې نشي موندلی چې په همدې سره شونې ده چې دا نسل د یادې ناروغۍ له کبله په نشه یې توکو(الکولو، اپینو ...) اخته شي له همدې اخته کېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه کوي چې یو څو شیبې په بې هوښۍ سره تیرې او دا فکر یې له مغزو څخه لاړ شي چې ګواکې له دې دوی په اروایي او روحي ناروغۍ هم اخته کیدای شي.

پدې څپرکي کې د همدې موضوع د څېړلو لپاره د اسلام سپیڅلي دین نظر را اخلو او د همدې ایت په حکم سره چې (تعرف

Downloaded from: ketabton.com

الاشیاء بآضدادها) د اندېښنې او خپګان په لاملونو باندې اجمالي نظر اچووځو د حل لارې چارې پیدا کړو.

د اندېښنې تعریف

اندېښنه د انسان هغه شدید او وېرېدلي حالت ته ویل کیږي چې خپګان او ستړیا دواړه له ځان سره ولري، ددې ناروغۍ پر وخت ناروغ د تهدید احساس کوي ولې د همدې تهدید د سرچینې په پیدا کولو نه پوهیږي او پټ ډول سره یې وي.

پورتني تعریف ته په کتو سره د ویرې او اندیښنې توپیرونه سره جوتیږي

اندئښنه هغه غبرګون(عکس العمل) ته ویل کیږي چې له خطر تناسب نلري یعنې هغه خطر چې په تخېلي او تصوري ډول سره وي، لکه یوه مور چې د خپل ماشوم د کوچنۍ ناروغۍ له کبله اندېښنه او خفه وي او داسې فکر کوي چې ګواکې ماشوم به مې له منځه لاړ شي چې د مور دا حالت د اندېښنې په نوم یادېږي که چېرې د خپل ماشوم د شدیدې ناروغۍ له کبله اندیښنه وکړي نو بیا به یې غبرګون ویره وي.

ځینې ارواپوهان بیا خیالي تشویش اندیېښنه ګڼي او پرځای او عاقلانه تشویش بیا ویره بولیږ.

د اندېښنې ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

١ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

٢ – رښتیني اندیښنه (معقوله)

رښتني اندیښنه تر یوه ځایه له وېرې سره ورته مانا لري، د انسانانو په ژوند کې عاقلانه تشویش یو طبیعي امر دی او له دې طبیعي امر څخه ځان نشي ساتلای او سرچینه یې هم د واقعي خطر احساس دی.

Downloaded from: ketabton.com

دا ډول تشويش او اندېښنه انسانان د ستونزو د حل او لارو چارو لپاره تحريکوي او د فکر او انديښنې د سلامتيا لپاره ضروري دی د ناروغۍ پرمهال د درد احساس د عصبي شبکې د سلامتيا نښه ده.
حضرت علي رض پدې اړه فرمايلي دي:
کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:
ژباړه: په ټوله کې رښتنې انديښنه له خيالي انديښنې څخه له بيلابيلو خواو توپير لري چې ځينې يې په لاندې ډول بيانوو.
۱ ـ خيالي اندېښنه انسان له عقل او فکر کولو څخه غورځوي او په خيالاتو کې يې ډوبوي خو رښتنې انديښنه بيا د انسان ټول توان او ځواك پکار اچوي.
۲ – خيالي اندېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننګونې زياتوي خو معقوله يا رښتنې انديښنه بيا خطرونه کموي.
۳ ـ خيالي اندېښنه د انسان په بدن کې د بې نظمي رامنځته کيدو لامل ګرځي خو رښتنې انديښنه بيا بدن له بې نظمۍ څخه ژغوري.
ددې لپاره چې د پورتنيو دواړو انديښنو ترمنځ توپيرونه لاهم روښانه شي نو د خيالي انديښنې ځينې نورې بيلګې هم بيانوو.

الف: له بد فال نيولو څخه انديښنه:

ګڼ شمېر وګړي پخپل ژوند کې د ديارلسو شميره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نيول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د انديښنې د پيداکيدو يو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به ډېرى وګړو د ديارلس شمېرې پر ځای ۱+۱۲ ليکل او ترخنګ به يې د ديارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډېرى وګړو به پرې د صبر نوم ايښوده او کله به چې څوك ټوخيدل نو دوی به دا کلمه يادوله چې صبر راغی، او د کوم کار د کولو اراده به يې چې درلودله ترې تېر به شول نو که چيرې هر انسان په پورتنيو مزخرفاتو عقيده ولري نو هرومرو په انديښنه او خپګان

Downloaded from: ketabton.com

اخته کيږي له همدي کبله د اسلام سپيڅلی دين پدې ناوړه خبرو باندې عقيده لرل له څښتن تعالی سره شرك بولي.
په همدې اړه د اسلام ستر پيغمر حضرت محمد ص فرمايلي:
الطيره شرك ؛ ژباړه: د بد فال په اغيز عقيده لرل شرك ګڼل کيږي.
ځينې وګړي پخپله خپل ځان بدمرغه او ناخوښ بولي اوپه راتلونکي ژوند يې تولې هغه پېښې چې هره يوه يې ځانګړې اغيز لري رامنځته شي د ځان شوم ښودلو لپاره يې د خلکو په وړاندې د دليل په توګه راوړي او په ځان پسې بد فال تړي او يا هم خپله ښځه او ماشومان د بدمرغۍ لاملونه ګڼي پداسې حال کې چې پېښې له دې ډول مسائلو سره هيڅ تړاو نلري نو پدې ډول خرافاتو په باندې عقيده لرل يوازې د ځان لپاره روحي ناراختۍ او سرخوږي پرته بل څه نشي کېداى.
خو له بده مرغه ځينې انسانان د فال کتونکو تر اغيز لاندې راغلي او ځانونه يې پخپله پر اند يښنو او نورو بيلابيلو ناروغيو اخته کړي دي.
امام صايق ع فرمايلي دي:
بد فال نيول پخپله د انسان په واك کې دی که چيرې انسانان يې اسان ونيسي نو اسان دی او که چيرې مهم يې ونيسي نو اغيز به يې مهمه وي او که چېرې پاملرنه ورته ونه کړي او تر اغيز لاندې يې رانه شي او بيا پرتاسو اغيز هم نشي کولای.
د اسلام سپيڅلی دين سپارښتنه کوي چې انسان بايد د بد فال پرځای نيك فال ونيسي ځکه سربيره په عقيدوي پلوه په انسانو روزنيزه اغيز هم لري.
د اسلام ستر پيغمبر وايي: چې څښتن نيك فال خوښوي!

ب ـ په تېرو پښيماني:

په تېرو هغه وختونو او کارونو باندې پښيماني ښودل چې د د ترسره کولو لپاره يې مونږ مناسب فرصتونه د لاسه ورکړي وي او پخپل وخت

Downloaded from: ketabton.com

مو ورته پاملرنه نه وي کړې او یا هم د ژوند په تېرو ماتو خوړلو باندې افسوس کول هغه څه دي چې د انسان څخه فکر او عقل اخلي.

ج ـ له راتلونکي څخه وېره:

له هغه څه وېره درلودل چې په راتلونکي کې به پېښ شي؛ لکه له مرګ څخه وېره او یا هم هغه پېښې چې په راتلونکي کې د پېښېدو امکان موجود وي چې دا ټولې پېښې په خیالي اندیښنو کې شمېرل.

د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره:

ورته ویرې په کوچنیوالی کې زیاتې وي.

د اندېښنې نښې:

ډېری اروپوهان پدې عقیده دي چې غیرارادي ادرار، بې علاقګي، رنګ الوتل، بېقراري، نارامه خوب، پرېښانی، ستړیا، د زړه درزهار زیاتوالی، بې خوبي، نوکان خوړل، سردردي، جنسي ناتواني، بې اشتهایي، د وینې فشار لوړېدل، زړه تنګي، د هېریدو احساس، د ګناه او تشدد احساس او له راتلونکي څخه ویره ټولې هغه ناروغۍ دي چې د خپګان او اندېښنې له کبله رامنځته کیږي. د هرانسان د ننۍ اندیښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو څخه جوتېږي یا په بل ډول د انسانانو کمیت او کیفیت د هغوۍ د نني وضیعت څخه مالومېږي.

حضرت علی رض فرمایلي دي:

بیان الرجل ینبي عن قوه جنانه:

ژباړه: د انسان خبرې د هغه له روحي قدرت سره تړاو لري.

Downloaded from: ketabton.com

د اندېښنې اغېزې

خيالي اندېښنه هم د نورو روحي ناروغيو په څېر ترشاه خورا زيان اړونکې پايلې له ځان سره لري چې مهمې يې په لاندې ډول سره بيانوو.

۱ ـ په نفس باور نه لرل:

هرهغه انسان چې له روحي او رواني تعادل څخه برخمن نه وي نو له فردي او ټولنيزو مسئوليتونو څخه لېرې وي او په ټولنه کې د يوه پرازيت په شکل ژوند تېروي دغه دا ډول انسان په ژوند کې په نورو تکيه کوي او په ټولنه کې د ورځينو کارونو د ترسره کولو څخه پاتې کېږي.

۲ ـ (ګوشه ګيري):

اندېښمن انسان ځان ډېرې کوچنی ګڼي او نشي کولای څو ځان د ټولنې له افرادو سره يوځای او د هغوی په منځ کې ځان احساس کړي له همدې کبله له نورو سره د خبرو او چلند پرمهال ځان ورڅخه ورك کېږي ، خولې پرې راماتېږي په ټنډه کې ګونځې پيداکېږي، سترګې او بدن يې په رېږدېږو راځي او په وجود کې يې سټريا څرګندېږي همدا ډول دا ډله انسان رواني خبرې نشي کولای؛ د خبرو کولو پرمهال شرمېږي او د خپلو ويناوو په اړه تشويش کوي.

اندېښمن او بې جرئته زده کوونکي ښوونکي ته له ځواب ورکولو څخه عاجز پاتې کېږي او معمولاً له شفاهي ازموينو څخه ويره لري، پداسې حال کې چې درسونه به يې هم ښه لوستلي وي او کولای شي په ليکلي ډول ځوابونه وړاندې کړي خو د ټولګيوالو په وړاندې تر تاثير لاندې راځي او نشي کولای هر هغه څه يې چې زده کړي ښکاره کړي دا ډاول زده کوونکي د ټولګي په اخر کې کښېني ترڅو چې ځان د استاد له سترګو څخه پټ ساتي په ځينو مواردو کې ليدل کې چې له ډېرې بې

Downloaded from: ketabton.com

جرئتي، څخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې څوك تري د وخت پوښتنه ونه کړي.

۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت:

له کومه ځایه چې اندېښنه د بدن له ننې ویره ملګرې ده او په زیاتوالي سره یې باطني ارامتیا او امنیت سره جلا کیږي او په انساني ضمیرکې بېقراري او ستړیا رامنځته کېږي له همدې کبله پدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

الخاءیف لاعیش له: ژباړه : وېرېدونکی انسان له هوسا ژوند څخه بې برخې دی.

۴ ـ د بدن ستړیا:

بدن او اروا یو پر بله متقابلې اغیزې لري نو په تشویش او اندېښنې سره دواړه روح او بدن متاثره کیږي او کله ناکله دا ډول حالت د انسان پر بدن نامطلوبې اغېزې اچوي. لکه په لاندې شعر کې:

ژباړه: (زړه مې چې ارام نه وي له بدن څخه مې ارامتیا مه غواړه
شراب چې نو له جامه روښنایي مه غواړه)

د ګڼ شمېر روایتونو له مخې چې له لویانو او رهبرانو څخه را پاتې وایي د ننه نارامي او روحي وارخطایي د جسم د ناروغی او د ژوند د خرابولو لامل ګرځي.

په همدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

الهم یدیب الجسد. ژباړه: د غوصې او غم اور د انسان بدن جذبوي او د فلز په څېر یې اوبه کوي.

ډیل کارنګي د څو تنو متخصصینو له قوله داسې وایي د جسمي ناروغیو یوه برخه د تشویش او اندېښنې اغېزه ده هغه پخپل کتاب د یو طبیب له قوله وایي: که چېرې اویا سلنه هغه ناروغان چې ډاکټرانو ته مراجعه کوي ځان د وېرې او تشویش څخه وساتي نو کولای شي د ځان درملنه پخپله وکړي.

Downloaded from: ketabton.com

دغه راز نوموړی د یو بل ډاکتر له قوله وایي: هرهغه څه چې تاسو یې خوری د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري(اندېښنه اوتشویش) د همدې زخم د پیداکېدو لامل ګرځي.

د ځینو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثناعشرزخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنې اوتشویش څخه پیداکیږي.

۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

تېرې ستونزې او نیمګړتیاوې د انسان د وروسته پاتې والي لپاره بسنه کوي، دا څرګنده ده چې پخپل نفس باندې باور او د روحي تعادل په نه لرلو سره نشو کولای د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره اساسي او کوټلي ګامونه اوچت کړو.

حضرت علی رض فرمایي: (من هاب خاب)

ژباړه: څوك چې وېرېږي خپلې موخې ته نشي رسیدلای.

غښتلی هوډ او تصمیم د بریالیتوب ستره لار او نښه ده او معمولاً اندېښمن خلك د تصمیم نیولو قدرت او اراده نه لري نو له همدې کبله تل په نیمه لاره کې پاتې وي.

٦ ـ وسوسه:

څوك چې پخپل عمل او کړنو باور نه لري او دا وېره ورسره وي چې نشي کولای په سمه توګه کار ترسره کړي نو له همدې کبله د وسوسې په ناروغۍ اخته کیږي.

د اندېښنې ریښې

که څه هم تراوسه د اندېښنې ښکاره عامل پېژندل شوی نه دی او د لامل پېژندل به یې هم بې ارزښته نه وي خو د دې مواردو په برخه کې باید تېرو پلټنو ته یوه لنډه او اجمالي کتنه وکړو.

Downloaded from: ketabton.com

۱ ـ کورنی مخالفت:

ترلاسه شوي پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنيو کې چې منطقي او صميمانه اړيکې موجودې نه وي ياهم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړيکو کې تريخوالی موجود وي نو د يادو کورنيو ماشومان هم د ژوند له لازمې هوساينې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنيو کې ليدل کيږي چې د والدينو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېرېږي او د ځان ساتنې په موخه د کور په يو ګوټ کې ځان پټوي او دا يې په ژوند کې د يوې ترخې خاطرې په څېر ځای نيسي او د ژوند تر پايه به يې هم ذهنونو کې موجوده وي خو په هغو کورنيو کې چې د سمو، ګټورو او منطقي اړيکو څرك نه ليدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحي الام و پلټل شي.

۲ ـ د کورنيو ناسمه روزنه:

په کورنيو کې ماشومانو ته اهميت نه ورکولو، د هغوی خبرو ته غوږ نه نيول او د هغوی رټل ټول هغه څه دي چې د ماشومانو په زړونو کې وېره زېږوي که چېرې له ماشومانو سره وېره نو هغوی د خپلو کورنيو سره د ښو اړيکو ټينګولو لپاره ناغيرې څرګندوي او خپلې کورنۍ ورته بې ارزښته برېښي ځکه ترمنځ يې صميمانه اړيکې نه وي موجودې ماشومان هم کولای شي پخپلو کورنيو کې خپل احساسات او غوښتنې په ځغرده او پرته له اندېښنې څرګندې کړي او کورنيو يې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنيو بېځايه غوصې، ګارنې، او بېځايه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسئوليت روحيه اخلي او دا ددې لامل ګرځي چې هغوی پخپلې وړتيا شکمن شي.

د ماشومانو په مينه کې افراط او تفريط د هغوی په روح او روان نامطلوبې اغېزې اچوي؛ هغه ماشوم چې د مينې او محبت خوند يې

Downloaded from: ketabton.com

نه وي حس کړی تل سترې، نارامه او د يو ټکول شوي (سرکوب) شخصيت لرونکی وي.

۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

ځينې وخت خپګان او اند يښنه د ژوند چاپيريال څخه رامنځته کيږي.
د اوسېدلوځای، د مدرسې چاپيريال او د کارځای د انسان په روحئې کې اغيرناکه رول لوبوي. ځينې ځانګړتياوې د زده کړې له لارې ترلاسه کيږي خو ځينې بيا کور، مدرسې، کوڅې، بازار او د کار له ځايونو څخه په بې خبري ډول انسانانو ته انتقاليږي؛ په کومه کورنۍ کې چې وحشت، خپګان او اند يښنه حاکم وي ياهم په پوهينزو مرکزونو کې قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه تولنې چې افراد يې د زوروړې روحئې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اند يښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.
پدې اړه يوتن ارواپوه وايي:
ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغيز ولري چې مورته د پرښتې غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسې فکر کوي چې له نورو هغو څخه ځومره توپير لري چې مور يې ورته د رزيل غږ وکړي نارامه او ککړ چاپيريال کولای شي ډېر ژر انسانان د ځان په څېر کړي.
حضرت علي رض پدې اړه وايي:
الناس بزمانهم اشبه منهم بابائهم؛
ژباړه: د خپلو پلرونو په پرتله يې له خپل وخت او چاپيريال سره ورته والی ډېر دی.

۴ ـ د غړي نيمګړتيا(نقص عضو):

ځينې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اند يښنې او سترړيا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل ګرځي.
د بيلګې په توګه: هغه څوک چې بدني کمزورتيا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اند يښنې څخه رنځ وړي د

Downloaded from: ketabton.com

نورو په وړاندې د خبرو کولو توان نلري او تل له نورو ځان پټ ساتي دغه ځان خوري او سرتنبګي هغه احساسات دي چې فکري او ذهني ناراحتي او اندېښنه رامنځته کوي.

۵ ـ تېر ترخه یادونه:

په ټولو تېرو هغو وختونو او فرصتونو باندې افسوس کول چې د ډېر څه ترلاسه کولو لپاره مونږ ته په لاس راغلي وو ولې انسان ورڅخه هېڅ ډول ګټه نه وي پورته کړې او یا هم د ژوند په تیرو ترخو پېښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او یا هم هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې یې زیان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموینې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پیدا کړې او یاهم هغه اولاد چې پلار یې ژوند له لاسه ورکړی وي دا ټول هغه څه دي چې په ژوند د انسان د ستړیا او اندېښنې لامل ګرځي.

٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړېښت، نامالوم راتلونکی او ټولنیز مسئولیتونه هم په ټولنه د اندېښنې او پرېښانۍ لامل ګرځي.
په ځانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پایښت ګڼي او په یوه کلمه کې یې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېره چې د نوم په یادولو سره یې هم د زړه ضربان زیاتوالی مومي او تل له ځانه دا پوښتنه کوي چې عاقبت به یې څه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوسایني حالت غوره والی موندلی خو هر هغه څه چې ننی انسان یې په خپګان او اندېښنه اخته کړی د جګړو زیاتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:

د انسان په بدن کې پینځه ډوله غدې وجود لري که چېرې له دې غدو د کومې یوې د هورمون تولید زیات یا کم شي نو انسانان له روحي

Downloaded from: ketabton.com

ستونزو سره مخ کېږي، ددې غدو(تئرود ، پاراتیروئید هیپوفیزو فوق کلیه او لوزالمعده) د تعادل نشتون په صورت کې د انسان عصبي تعادل له منځه ځي او افراد په روحي ناروغۍ او ندېښنې اخته کېږي.

۸ ـ کینه:

د تشویش او اندېښنې یو ستر لامل هم کینه ګڼلای شو؛ هغه کینه چې د نورو سره د نعمت په لیدو سره د انسانانو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای له انسانان څخه د خوښۍ شیبې اخلي.

حضرت علي پدې اړه فرمایلي:

(صحه الجسد من قله الحسد.)

ژباړه: د بدن سلامتیا د کینې په کموالي کې ده.

۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل):

ځینې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپګان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډېری وخت دا غوښتنې له نورو سره تړاو لري یعنې فرد له خپلې کورنۍ ښځه یې له خاوند او برعکس او ځینې وخت دا غوښتنې له ځان څخه وي.

کورنۍ غواړي هغه څه چې دوی ته نه وي رسېدلي هغه کوي څو ماشومانو یې ورته لاسرسی پیداکړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښوي او بېځایه سخت ګیري او هغوی د وړتیاوو په نظر کې نه نیولو سره له هغوی څخه د نه بشپړېدونکو غوښتنو تمه لري.

لکه؛ له خپلو محصلانو اولادونو څخه په ټولو ازموینو کې د پوره نمرو اخیستلو غوښتنه؛ طبیعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کیږي او کېدای شي چې په تحصیلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدینو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتیا شکمن کیږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصیت له لاسه ورکوي .

Downloaded from: ketabton.com

دغه راز ترځپلي وسي لوړې غوښتنې د يو شمېر روحي ناروغيو لکه د اندېښنې او تشويش د زياتوالي لامل هم ګرځي هغه محصل چې ځان له نورو سره پرتله کوي نو خپل ذوق او علاقې، خوښې، ظرفيت او وړتيا ته په نه کتو سره په يوه ناسالمه سيالۍ کې ګډون کوي خو کله چې دی خپلې موخې ته ونه رسېږي نو، د ناتوانۍ احساس ورسره پيداکيږي او ټولو شيانو ته په سپکه سترګه ګوري چې پايله بيا هم د اندېښنې رامنځته کېدل دي.

۱۰ ـ خيال پلوه:

د روحي ناروغيو د رامنځته کېدو بل لامل بېځايه خيالونه او فکرونه دي چې افراد يې له ځان سره لري او د يو غير واقعي راتلونکي ژوند ته سترګې په لار وي.

۱۱ ـ بلوغ (ځواني):

د ځوانۍ پړاو د ژوند تر ټول بحران لرونکی پړاو ګڼل کېږي نو له همدې کبله اسلام هم د ځوانۍ پړاو ته ډېر اهميت ورښنلی دی؛ اوهغه فشارونه چې په فزيکي بدلون سره په بالغ شخص وارديږي پخپله د اندېښنې او خپګان رامنځته کېدو سرچينه ګرځي.

ځواني هغه پړاو دی چې افراد پکې بيلابيلې تخيلي، ناممکنې اوداسې افسانوي غوښتنې لري چې د ژوند واقيعت پر ځوانانو نور اسانه نه وي.

د ظاهري تغيراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترڅنګ د تورو روټو پيداکيدل هم دوی په اندېښنه اخته کوي او کولای شو ووايو چې د ځوانۍ په پړاو کې روحي بې نظمي زياتېږي د اسلام ستر پيغمبر روحي او رواني بې نظمي د ليونتوب يو ډول بللی او وايي:

(الشباب شعبه من الجنون.)

Downloaded from: ketabton.com

حضرت علي رض یې بیا دا د ځوانۍ په مستۍ سره تعبیروي او وایي.
دا به ډېره ښه وي چې عاقل انسان د ثروت، قدرت، علمو چاپلوسۍ او ځوانۍ له مستۍ څخه ځان وساتي ځکه پورتنیو مستیو څخه هر یو هغه پلید بادونه دي چې عقل له منځه وړي او انسان بې شخصیته کوي.

۱۲ ـ منفي ګرایي:

د ژوند په منفي برخو باندې ډېره سپارښتنه او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپګان او اندیښنې رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه څوك چې منفي ګرایي خوښوي نو د ژوند په ماتو کې به لوړ ټکي ویني او په هغو فرصتونو کې یې چې ناوړه کړنې او ګناه کړې وي نو د خلاصون لار نشي موندلای او د خیر او خلاصون کړکۍ یې پخپله په ځان پسې تړلې وي د سمو او لویو کارونو له ترسره کولو څخه وېرېږي او په پایله کې بیا هم اندیښنه ستړیا او تشویش رامنځته کیږي.

۱۳ ـ په ژوند کې ماته:

د اندیښنې بل ستر لامل په ژوند د ماتو تجربه ده هغه زده کوونکي چې پخپلو درسونو کې د خپلې خوښې نمرې نه وي ترلاسه کړې یا هم پوهنتون کې د شاملېدو په ازموینه کې بریالی شوی نه وي، نو پورتنیو موخو ته د نه رسېدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې یې ماته وخوړه؟ یا هم هغه چا چې د ژوند ملګري په ټاکلو کې اشتباه کړې وي او یا یې هم په ناخبري ډول له خپل خاوند یا میرمنې سره شخړه کړې وي نو دا حالتونه د ځان لپاره ستره ماته بولي او د بیا واده کولو او کورنۍ له جوړلو څخه وېرېږي او د همدې وېرې په پای کې په پورتنیو ناروغیو اخته کېږي.
دغه راز کله نا کله ټولنیزې ستونزې او مصیبتونه هم د انسان په ژوند کې اندیښنه او خپګان زېږوي او انسان پرې ربړوي.

Downloaded from: ketabton.com

معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتلو سره بیا په جال کې بندېږي او په یوځلي ځای ځان بایلي او د پېښو سره منطقي او حلولو څخه محرومېږي.

امام باقر رض پدې اړه فرمایلي دي:

(من لایعد الصبر النوائب الده):

ژباړه: څوك چې په ژوند کې له ستونزو او مشکلاتو سره د مقابلې کولو لپاره ځواك او صبر ونه ساتي نو په ټول ژوند عاجز او ناتوانه پاتې پاتې کیږي.

۱۴ ـ د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شدیده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساینه او اسانتیا لېرې کوي او انسان په تشویش او اندېښنې اخته کوي.

په نړیواله جګړه په هیروشیما کې د یو ځوان افسراټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارینه، ښځینه، ماشومان، سپین ږیري یې پکې له منځه وړل یو دردناك حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره یو ښه مثال وګڼو.

هغه ته ځان د هیروشیما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړ ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغیو په روغتون کې بسترکړ چې وروسته یې درملنه هم ونشوه او لیونی شو.

امام علي فرمایلي دي: کم من شهوه ساعته اورثت حزنا طویلاً)

ژباړه: له ژوند څخه د یو ساعت څخه زیات خوند اخیستل د اوږدې مودې په غم بدلیدای شي.

هغه وګړي چې څوك یې وژلی وي او په رواني ناروغۍ اخته وي خپلې ټولې هیلې له لاسه ورکوي او له ډېرې وېرې او اندېښنې څخه خوله پټه نیسي او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروغۍ یو اخته انسان د کورنۍ له لورې مکې ته یوړل شو څود خلکو په لیدو سره

Downloaded from: ketabton.com

خبرې وکړې چې پدې وخت کې ذين العابدين د هغه خواته راغی او پوښتنه يې ترې وکړه چې په تا څه شويدي؟ وويل يوه په سيمه کې حکمران وم او د بې ګناهو خلکو وينه مې توی کړې ده او دې لويې ګناه زه دې حالت ته راوستی يم چې ته دې پخپلو سترګو وينې.
حضرت وويل: زه ستا د ناهيلۍ چې الهي رحمت دی د ګناه له کبله ويرېږم چې داسې مانا لرې چې د يو بې ګناه وينې دې توی کړې وي وروسته يې وويل چې د قاتل ديت مقتول ته ورکړئ.

۱۵ـ وزګارتيا:

 هغه څوك چې کارنه کوي، يا هم ورته د کار کولو زمينه نه وي برابره د فکر کولو تر اغيز لاندې راځي او د همدې کولو له کبله په اندېښنه اخته کيږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړيا او اندېښنه له مينځه ځي هغه وګړې چې پخپلو کارونو بوخت دې ډېر کم يې په روحي بې نظمي اخته وي ځکه د اندېښني لپاره وزګار نه دي.
حضرت علي پدې اړه فرمايلي دي:(ان يکن الشغل مجهده فاتصال الفراخ مفسدته)
ژباړه: که بوختيا د رحمت بنسټ وي نو وزګارتيا تل د فساد لامل ګرځي.
دغه راز په بل ځای کې فرمايي: (النفس ان لم تشغله شغلك)
ژباړه: که چېرې خپل نفس مشغول نه کړې نو هغه تا پخپل ځان مشغول کړي.

۱٦ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبيني):

 هر هغه څوك چې نورو ته په سپکه سترګه ګوري او نورو ته د زيان اړولو اندېښنه له ځان سره لري نو له همدې کبله له چاسره انساني چلند پرمخ نه وړي او د خلکو له مينځ ځان باسي.
حضرت علي فرمايي: (من لم يحسن ظنه استوحش من کل احد)
ژباړه: څوك چې بدبين وي، له نورو څخه وېر او وحشت لري.

Downloaded from: ketabton.com

۱۷ ـ زياتې غوښتنې:

څوك چې د مادي شتمنۍ او اړيکو غوښتونکي وي، تل له ځان سره د اړتيا او ضرورت احساس کوي او غالباً هغه څه چې دوی يې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشويش او اندېښنې اخته کېږي.

هرهغه څوك چې په ژوند کې حرص ولري نو هيڅکله هم هوساينه او ارمتيا نه شي ترلاسه کولای ځکه دا ډول خلك له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هيڅ شی يې نشي اشباح کولای.

امام صادق پدې اړه وايي: څوك چې د مادي تلوسې لپاره شپې ورځې سبا کوي نو څښتن تعالی يې پرېښاني او بيوزلي سترګو ته دروي او هر هغه روزي چې څښتن تعالی ورته مقرر کړې زيات نه رسېږي.

۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي:

څوك چې ډېر کوښښونه کوي د بشپړې درناوې تمه هم لري او که هغه خلك ووينې چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشويش او انديښنه اخته کېږي.

۱۹ـ ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداکول:

د ازموينو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زياتيږي نو همدې سره له ازموينو څخه وېره لرل يوازې د زده کوونکې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشويش په ټولو افرادو کې موجود ده او ډېره کمه چه خلك شته چې د ازموينو پر وخت له اندېښنې څخه په امن کې دي، دا بايد يو غير طبيعي امر ونه ګڼو د ازموينې پر وخت يا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پيداکيدل طبيعي دي، خو ترڅنګ يې هرهغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نيسي. د هغه زده کوونکي ذهن چې د اندېښنې او سټرېا په ولکه کې دی نو هغه د ياد فراموشۍ په ناروغيۍ اخته کېږي.

Downloaded from: ketabton.com

۲۰ ـ ناسالمه سیالۍ(رقابت):

په کومه کچه چې سالمه سیالۍ د انسان د روح په پالنې، خلاقیت او ابتکار کې ګټور رول لوبوي نو ترڅنګ یې ناسالم رقابت د تشویش او اندېښنې لامل هم ګرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لاژم وضیعت څخه بې برخې دي او نشي کولای چې د ژوند د لوبو، علمي، ورزشي او هنري ډګرونو کې سیالۍ ترسره کولو کې ګډون وکړي نو وروسته له دوی سره د کمزورتیا او ناهیلۍ احساس پیداکیږي او همدا احساس یې د اندېښنې او خپګان لامل ګرځي.
ددې امکانات هم شته چې د په لویانو کې هم ناسالم رقابت په بیلابیلو ډولونو را څرګند شي. لکه د نورو په مادي شتمنۍ سترګې پټول، او د هغوی د ژوند اجتماعي شرایطو ته په نه کتو سره له هغوی څخه د احتماعي موقف اخیستل هم د ناسالمو رقابتونو په ډله کې شمېرل کیږي.
په ځینو نورو مسایلو کې ناسالم رقابت د تکلیف لامل هم ګرځي چې دا پخپله د خپګان او اندېښنې سرچینه ګڼلی کېږي.
هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې له خپل سیال څخه وروسته پاتې وي نو له بیلابیلو لارو کوښښ کوي څو د خپل سیال سوداګر ځای ته ځان ورسوي او تردې کچې له هرډول وسیلو څخه کار اخلي چې په ځان او پر نورو هم ژوند تریخوي په حقیقت کې او حرص او بېخایه غوښتنې انسان له خورا کړاونو سره مخامخ کوي او د رنځونو په لار یې روانوي.
حضرت علي پدې اړه فرمایي: (الحرص مطیه العتب)
ژباړه: حرص د ستړیاوو ټولګه او د خوارۍ رنځ دی.
ځینې وخت ریاست غوښتنه او غوره والی هم د ناسالم رقابت سرچینې ګرځي هغه قدرت غوښتونکی چې پخپل غرور او زور سره ځان د یو څوکۍ ورې بولي او له علمي او اخلاقي صلاحیت پرته د ریاست پر څوکۍ خیتېه اچوي نو په لږه موده کې خپله داخلي تنده ماتوي، خو دا

Downloaded from: ketabton.com

مسئله په اوږد وخت کې د هغوی د تشویش سببونه ښکاره او روحي او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.

امام صادق پدې اړه وايي: (من ادعي فيما لايحل له فتح عليه ايواب البلوی).

ژباړه: څوك چې د يوه داسې کاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر ښبتن تعالی يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواروي.

څوك چې په تکلف سره سيالی کوي هيڅکله خپلو موخو ته نشي رسيدلای. امام صادق پدې اړه وايي

(المتكلف لايستجلب فی عاقبه امره الاالهوان وفی الوقت الا التعب والعنا والشفا).

ژباړه: متکلف انسان د خپلو کړنو په پايله کې پرته له حقارت او ذلت بله ګټه نشي پورته کولای او د خپلو کارونو ترسره کولو پرمهال له ډول ستړياو، اندېښنو او بدمرغيو سره لاس او ګريوان وي.

۲۱ـ په ګټه او زيان کې بېنظمي:

ډيری وخت تشويش او اندېښنه په ژوند کې د بيلابيلو بېظميو له کبله رامنځته کيږي، نيغ نيغ کېدل او په زيان او ګټه کې افراط او تفريط او ځينې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پريښانی او خپګان رامنځته کوي.

هغه څوك چې خپلو عايدو او شتمنی ته په نه کتو سره جامې او څيني نور توکي پېري طبيعي خبره ده چې له مالي او تشويش او اندېښنو سره مخ کيږي لکه په لاندې شعر کې چې وايي:

ژباړه: د هغه چا په حال بايد وژاړو چې د پيسو په کڅوړه کې نوولس روپۍ وي او لګښت يې بيا د شلو وي.

په پيرلو او پلورلو کې ناغيړي داسې ناوړه عمل دی چې له ژوند څخه خوښی او ښکلا اخلي، د ټولنې او کورنې بنسټ له ذلت او خواری سره مخامخ کوي.

Downloaded from: ketabton.com

ټول هغه وګړي چې د لوړې شتمنۍ څښتنان او په بېځایه او غیرضروري شیانو خپله شتمنۍ لګوي نو سربېره پردې چې د ژوند د مهمو وسایلو د ترلاسه کولو څخه بې خبر وي او د ژوند له خوښیو څخه بې برخې کیږي برعکس بیوزله او موسط شتمنۍ لرونکي افراد د ژوند مهمو وسایلو د ترلاسه کولو ترڅنګ نورې خوښۍ هم په لاس راوړي.

حضرت علي پدې اړه وایي: من تورط فی الامور بغیر نظر فی العواقب فقد تعرض للنوائب).

ژباړه: څوك چې له تدبیر او وروسته فکر کولو پرته کوم عمل ترسره کړي نو ځان پخپله په نیوکو او مصیبتونو اخته کوي.

دویم څپرکی

له اندېښنو سره باید څه وکړو؟

هغه اندېښنې او ننګونې چې د انسان په ورځیني ژوند کې رامنځته کېږي باید د له مینځه وړلو لپاره یې کوټلي ګامونه پورته او د نوموړې ناروغۍ ریښه له بېخه وباسو څو د انسان ژوند ترې په امن کې شي.

اندېښنه هغه حیبتناکه ناروغۍ ده، چې انسان یې له تیارو څخه پخپل ژوند کې رنځ وړي او روحي ربړولو او کړاونو ته لار اواروي.

څېړنې ښایي چې اندیښنه د انسان د روحي ناروغۍ لامل ګرځي، او دا ناروغۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پایله کې رامنځته کیږي څوك چې بېځایه فکرونه له خپل ذهن څخه نه لېرې کوي او ورته اجازه ورکوي چې دا فکرونه یې په وجود ځای ونیسي وروسته کېدای شي چې دده د سترې ارواېي ناروغۍ سبب شي.

همدا تشویش کوونکي فکرونه دي چې هر وخت ماغزه مجبوروي څو د پیغمام لیږلو له لارې د هغوی د خوښۍ کارونه او دستور العملونه ترسره کړي.

Downloaded from: ketabton.com

کنفوسیوس وایي: هغه قهر او غوسه چې له تشویش څخه رامنځته کېږي نو د وخت تېریدل یې تر ټولو ښه او ګټوره درملنه ده،

له اندېښنې سره دمقابلې ټوله ایزې لارچارې

له اندېښنې سره د مبارزې په لار کې ددې ټکي یادونه ضروري ده چې د فکر کنټرول د اندېښنې د مخنیوي لپاره ستره، عملي او ګټوره لار ده؛ او دمقابلې دا لار د هغوی د سمو اعمالو په صورت ښه پایله درلودلای شي.

د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې

۱ـ مثبت فکر کول:

پوهه او تجربه دوه لازم الملزوم عناصرو ثابته کړې چې هغه څوك د ټولو کارونو د ترسره کولو په بهیر کې مثبت فکر کوي نو له ډېرې کمې اندېښنې سره مخ کېږي ترڅنګ یې دا هم ثابته شوې که چیرې دا افراد تر خپلې وسې هم لوړ، مایوسانه او ستونزمن کارونه سره مخ شي دا چې دوی بې په اړه مثبت فکر کوي او په پوره هیله مندۍ سره پیلوي او که چیرې بشپړ هم نشي نو نه ناهیلي کیږي ځکه دوی د هر کار بنسټ په مثبت فکر سره ږدي.

۲ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

د نوروشخصیت ته درناوی کول په ټولنه کې د افرادو فرهنګ او ادب ته د پرمختګ په لار کې یوه اغیزمنه وسیله ګڼل کېږي؛ که چېرې په ټولنه کې یو فرد د نورو شخصیت ته درناوی ونه کړي نو دده شخصیت به د نورو په په زړونو کې له درناوي څخه بې برخې شي او په ټولنه کې به د یو بې ارزښته انسان په څېر ژوند تېروي، که هرڅومره پدې ډول افرادو کې د بې تفاوتۍ او بې خیالۍ حس پیدا شي نو بیابه هم د کار په پای کې له روحي ناروغۍ څخه خلاص نه

Downloaded from: ketabton.com

شي او دا ناروغۍ به ورسره تر هغې ملګرې وي څو يې چې د له مينځه وړلو لپاره کوټلي ګامونه پورته نه کړي.

۳ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ:

انسان په ورځيني ژوند کې له لسګونو نورو انسانانو او عناصرو سره مخ کيږي او غواړو اوس همدا فکر د ماغزو په روښنايۍ بيان کړو.
که چيرې په ټولنه کې له نورو سره نيکې او منطقي اړيکې ونه ساتي او پخپلو خبرو او چلند کې ښه والی او نرموالی ونه ښايي نو کېدای د ياد شخص تشويش او اندېښنه درې برابره زياتوالی پيداکړي يعنې پدې مانا نه چې دا فرد دې ټول عمر د نورو په غوښتنه او خوښې سره ژوند وکړي هدف داد ی چې پدې لار کې د منطق او عقل څخه نه وځي او تل دې د راتلونکي په اړه فکر وکړي ، خپلې ګټې دې د ښومشوره تابع وګرځوي او وروسته دې بيا په عمل لاس پورې کړي.

۴ـ په مغزو کې سپيڅلتيا:

پاکوالی د مغزو داخلي برخه سموي او په مثبتو لارو کې د فکر تحليل او تجزيې ته ښه والی او منطقي والی وربښي؛
بېلګه: که چيرې ستاسو مغزه د يوې ساده موضوع په مثبتو لورو فکر وکړي او له فکر وروسته ورته ځواب ووايي نو بيا ددې فکر وخت زيات کړئ د فکر او احتمالي اندېښنې وروسته په برياليتوب سره عمل وکړئ.

له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

تر اوسه مو د مغزو داخلي برخه له اندېښنو څخه ساتلې او ممکن چې وپوښتئ؛ که بيا هم ونشوځه؟ ځواب ترهغه وخته ددې عمل د تکرار احساس وکړئ څو وشي او که بيا نه نو کولای د چې شپږ تخينکي عمليه پرې ترسره کړئ. د پيتځم ولې په ځواب سره به د هغې منطقي لار او اصلي علت پيداکړئ البته بايد يادونه يې وکړو چې دغه تخينک

Downloaded from: ketabton.com

باید د اندېښنې د رامنځته کېدو څخه پېنځه دقیقې وروسته په پوره فکر سره ترسره شي او ددې ډول اندېښنې د له مینځه لار پیداکړئ.

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

۱ـ د کینې تکرار:

اروپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بیاځلي د انسان په وجود کې راپید شي نو تر تیر ځله به یې خطر ډېر وي.
که د اندېښنې عامل یو زړه بوږونکې پېښه وي یا یوه ځانګړې کنایه وي نو پخپل فکر هماغه د شېبې تخینکي تحلیلي او تجزیوي لار په یاد کړئ او په منطقي ډول ورباندې کار وکړئ البته د نه حلیدو په صورت کې باید نشه یې توکو لکه، سګرټ، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړئ ځکه نومورې عناصر ټول ستاسو د جسمي کمزورتیا ترڅنګ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.
که چېرې د مور، پلار یاهم ملګري په وړاندې درد احساسول ستاسو دغه ناروغۍ له مینځه وړي نو دا کار ترسره کړئ او که چېرې دا ناروغۍ په یوازې ځای کې په ژړا سره له مینځه تلای شي نو بیا یې هم ترسره کړئ

۲ـ توبه:

که اندېښنه مو له داسې یوې ګناه څخه وي چې کړې مو وي نو ددې لپاره غوره او تر ټولو ښه لار د همدې ګناه پرېښودل او د څښتن تعالی له دربار څخه په پاك زړه ښښنه وغواړئ البته په یاد مو وي چې توبه او دعا د اندېښنې د لېرې کولو ستره او ګټوره لار ده.

۳ـ تحصیلي اندېښنه:

که له لوستلو او تحصیلي وضیعت څخه ناراضه یاست؛ نو له کار څخه مخکې کوښښ وکړئ چې د محرومیت لامل پیدا او د حلولو لپاره یې پلټنه وکړئ.

Downloaded from: ketabton.com

د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

۱ د اندېښنې له مینځه وړل او زړه نا زړه نه کېدل؛
۲ له ازموینې وروسته د شپې ژر ویده کیدلګ
۳ سهار په وخت پاڅېدل؛
۴ له ازموینې وړاندې لاژمه فکري ارامتیاو چې له فکري تناسب له پلوه له هرچا سره تړاو لري.
۵ بشپړ خواړه اود فکري عمل کولو په موخه له ازموینې څخه وړاندې نرمشي حرکتونو ترسره کول؛
یادښت: د مطالعې لپاره تر ټولو ګټور وخت سهار دی؛

د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

ورزش، سالم تفریحات او خندا ټول هغه څه دي چې د انسان په باطني صحت باندې مهمه اغیز لري، قدم وهل، د کایناتو په اړه فکر کول او مسافري هغه کارونه دي چې د اندېښنې په له مینځه وړلو کې له مونږ سره مرسته کوي.

تذکر (یادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په یاد ولرئ چې تاسو یې ترسره کوئ او یادونه یې ستاسو په وجود کې را ژوندي کیږي.
بېلګه: د خوښیو په ځایونو کې تېنګ ټکور اوریدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته یې خوښۍ وربښلې وي او په وجود کې یو ځانګړی معنویت رامنځته کړی وي د قرانکریم لوستل، ارامه موسیقي اوریدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبیعت نندارہ کولای شي د اندېښنې په له مینځه وړلو کې له مونږ سره مرسته وکړي.

Downloaded from: ketabton.com

دويم څپرکی

د اندېښنې کنټرول

اندېښنه يو طبيعي حالت دی که چېرې يې تر فشارلاندې راشو نو زياتېږي په ټوله کې د بيلابيلو مطالبو راټولول طبعآ د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو ارواپېژندوکي تغيرات هم ورسره ملګري وي او ممکنه ده چې د پښو او لاسونو د رېږدېدو، سټريا، شديد تنفس او د وينې د فشار لوړوالي د زياتيدو لامل وګرځي.

مه وېرېږئ؛ که د خبرو کولو څخه وړاندې له دې ډول حالتونو سره مخ کيږی نو ځان عادي ونيسئ او که چيرې دا يو هم په تاسو زياتوالی نه مومي نو استثنايي يې.

تقريبا که څوك د وينا کولو څخه وړاندې د لږ فشار سره هم مخ کيږي نو د لنډو او ساده خبرو لپاره هم د زياتې انرژي او جرئت ته اړتيا پيدا کوي

که دا زده کړی چې خپل فشار پکار واچوی نو کولای شی يو مطلب په ډېرښه او ساده ډول وړاندې کړی.

پدې ليکنه کې به دا زده کړو چې په څه ډول له خپل فشار څخه د يوکار په مثبتو لورو کې ګټه پورته کړو او يو غوره ويناوال شو.

مثال: علي مهندس يو برېښنايي(الکترونيکي) شرکت دی، غواړي په راتلونکو دوه اونيو کې خپلو مديرانو ته د هغوی پروژو اړوندو مالومات او کړنلارې وړاندې کړي؛

هغه پخپلې موضوع پوهيږي خو اوريدونکي به د هغه وړانديزونه په غور سره وپلټي او علي ډاډه دی چې د وړانديزونو او کړنلارې په وړاندې کولو سره به دی له سختو او ستونزمنو پوښتنو سره مخامخ

Downloaded from: ketabton.com

شي، هرځل چې علي د برنامې جوړولو په اړه څه وايي داسې فکر کوي چې په هغه کچه ورسره اندېښنه ملګرې ده چې د وړاندې کولو توان يې نه لري که چېرې د علي په څېر تاسو هم له ورته ستونزو سره مخ کيږئ نو کولای شی د حل لپاره يې له لاندې لارو ګټه پورته کړئ.

د اندېښنې د کموالي ټکي

۱ـ سازماندهي:

د اندېښنې يو اصلي لامل هم د سازماندهي نشتون ګڼل کيږي په راتلونکو بحثونو کې به د خپلومالوماتو او مطالبو وړاندې کولو لپاره يوه اسانه او ساده سازماندهي در وپېژندل شي.

له دې خبرتيا چې په ربښتيا سره مو هم افکار په سمه توګه سازماندهي شوي او که نه او ستاسو په وجود کې په نفس باندې اعتماد ته زياتوالی ورکړي او ترځنګ يې ستاسو لپاره پکې ددې امکان شته چې تاسوخپله انرژي په سمه توګه د يو مطلب په وړاندې کولو کې مصرف کړئ؟

۲ـ تجسم:

فکر وکړئ يوې کوټې يا دغونډې تالار ته ننوځئ، ځان معرفي کوئ، په لوړ اواز او هيله مندئ سره مطالب بيانوئ، په نفس باندې اعتماد سره پوښتنو ته ځواب ووايئ او په همدې سره خپل کار په سمه توګه ترسره کړئ. له کوټې څخه وځئ دغه ټول پړوانه له خپلو ټولو ځانګړو شرايطو سره پخپل ذهن کې بيا تکرار کړئ دا کاربه له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه څه چې ستاسو د برياليتوب لپاره لازم او ځان پرې بريا ته ورسوئ ژر ترلاسه کړئ.

۳ـ تمرين:

ډيرې ويناول يو مطلب په ذهني او ياهم يوازې د شونډو په خوځولو سره بيانوي که چېرې د مطلب د وګړو يا حاضرينو په وړاندې په

Downloaded from: ketabton.com

ودریدو سره ترسره شي نو دا به زمونږ لپاره ډېر ګټور تمام شي تمرین وکړئ او خپل د باصرې حس ټول وسایل پکار واچوئ د لارښوونه باید په پام کې ونیسو چې یو مطلب باید له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلي تکرار(تمرین) شي که سخت یا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ څو ستاسو یوځل وارزوي او یا یې له ځان سره په ویډیوي ډول ثبت کړئ له ثبتول وروسته یې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه یې د نورو نظرونه واخلئ او د بیا بیانولو وړاندې سم کړئ دا هم د اندېښنې د لرې کولو لپاره یوه بله ګټوره لار ده.

بېلګه: کتایون د یو برېښنایي شرکت د محاسبې مدیر دی له هغه څخه غوښتل شوي چې په ننۍ غونډه کې باید د وسایلو د خرڅلاو بیه او د خرڅلاوو ټولې چارې ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتایون همکار جواد هم د خپلو یادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقیقو پورې باید پاڅېږي او خپل کار ترسره کړي نو هغه پداسې حالاتو کې ددې پرځای چې ډاډه او زړور واوسي تر بی کچې اندېښنې لاندې راغلی دی.

د کتایون حالت اواحساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وینا وړاندې اندېښنه پیداکېږي او د دویم ځل لپاره د مطلب بیانوولو لپاره جګېږئ او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بیا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ ـ

۴ ـ ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدن عضلات سوري کېږي او د اندېښنې احساس در پیداکیږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شۍ کړای نو لومړنی کار چې باید ترسره یې کړۍ ارام او پاك کیناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخیستل دي.

Downloaded from: ketabton.com

۵ ـ ارامتیا:

ددې پرځای چې د عصبي فشارونو په اړه فکر وکړئ نو ارام کېنئ کوم ډول چې تاسو تنفس کوئ نو له ځان سره وویاست چې (زه) او د ساه په ویستلو ووایئ(ارام یم) او کوښښ وکړئ له خپل فکر څخه ددې کلمې له تکرار(زه ارام یم) پرته نو فکرونه له ذهن څخه وباسئ او همدې کار ته د څو شیبو لپاره دوام ورکړئ.

٦ ـ د عصبي فشارونو ازادول:

د عصبي فشارونو په زیاتوالي او د عضلاتو په سوري کېدو سره کېدای شي عصبي انرژي ټوله په پښو او لاسو کې راټوله او ددې غړو د رېږدیدو او کمزوري کېدو لامل وګرځي د مطلب د وړاندې کولو څخه باندې وړاندې کوښښ وکړئ چې بنده شوې عصبي انرژي په مخفي ایزومتریك په ترسره کولو سره ازاده کړئ.

د پښو له ګوتو او د مړوند له عضلو څخه یې پیل کړئ او وروسته د بدن ټول عضلات سره راټول کړئ، په پای کې خپل لاسونه موټی کړئ، د پښوګوتې، د پښوښنګري، ګېډه سینه، اوږې، متې، د لاسونو ګوتې او له دمې پرته د بدن ټول فشارونه له ځانه لېرې او ژورتنفس واخلئ دا تمرین یا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبي فشارونو د ختمیدو احساس وکړۍ. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمۍ سره ترسره کړۍ څو د هیچا دپته پآم نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.

بېلګه: کامران د یوې لوې مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیږي، پښې، لاسونه او غړ یې رېږدي او طبعاً نارامه او غیرارادي حرکتونه ترې ترسره کیږي او ټوله پاملرنه یې خپلو لیکلو مطالبو ته وي او د خپلو مطالبو د پای ته رسولو کوښښ کوي، البته د

Downloaded from: ketabton.com

کامران حالت غیر معمولي نه دی ممکن په تاسو کې کې دا ټولې نښې نه وي ولې احتمالاً کیدای شي رامنځته او تاسو پرې پوه شی.
لاندنۍ لارې هم کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي۔

۷ ـ وخوځېږئ:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولاړ او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره مخ کیږي نو کولای شي د عصبي فشار د لرې کولو او عصبي ارامتیا ترلاسه کولو لپاره خپلې د بدن عضلې کش کړي که چیرې مو پام شوی وي، د وینا پرمهال خپل لاسونه په ثابت حالت کې مه نیسئ لږ وخوځښت ورکړئ د وینا پرمهال خپلې پورتنۍ تنې ته حرکت ورکړئ او په همدې حرکتونه سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه لرې کړی پدې باید قادر واوسو چې ځو ګامونه د حاضرینو په واخیستلای شو، د وینا پر مهال کولای شئ د دریځ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو ټینګار وکړواو رښا پرې واچوو دا حرکت هم کولای شي له مونږ سره د مطلب په لاښه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.
کله چې تاسو د دریځ یوې او بلې خواته د حرکت نشی کولای نود لاسو په خوځولو سره هم کولای شی خپل عصبي فشارونه تریوې کچې کنټرول کړئ

۸ ـ حاضرینو (ګډونوالو) ته کتل:

کوښښ وکړئ چې د خلکو په وړاندې خپلې خبرې د یو عادی دوه کیسزو خبرو اترو په څیر وکړئ څو له ناستو ګډونوالو څخه له یوه یوه سره په انفرادي ډول چلند وشي ګډونوالو ته کتنه له تاسو سره په ارامتیا کې مرسته کوي ځکه پدې سره له تاسو څخه د یوازیتوب احساس لرې کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

لنډيز او راټولونه

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛

د هغو مواردو په اړه چې غواړې تمرين وکړئ او د راټلونکو برنامو مطالب مو عملي کړئ نو لومړی بايد ټول په نښه کړئ

الف ـ د مطالبو سازماندهي؛

ب ـ په سمه توګه دمطالبو د وړاندې کولو وړتيا په ځان کې ښوودل؛

ج ـ د وېرې تمرين او د باصرې حس ټولو وسايلو پکار اچول؛

د ـ له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛

هـ ـ په غيرمشهود ډول د ايزومتريك له جوړو شويو تخنيکي لارو حخه د ارامتيا پيداکول؛

خ ـ د وينا پرمهال د حرکت پر وسيله د ازادۍ ترلاسه کول؛

ذ ـ تل د وينا پرمهال حاضرينو ته کتل؛

Downloaded from: ketabton.com

څلورم څپرکی

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې...

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلری مه یې پېرئ!

د توکو د پیرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتئ.

لومړی ـ ایا په رښتنیا هم دې جامو ته اړتیا لری؟

دویمه ـ ایا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، میاشت او یا کال پورې وځنډوم؟

که چېرې له خپل ځان سره ریښتنې واوسی ددې لپاره چې کولای شی د ترکچې زیاتو جامو پیرل وځنډوی او یا یې هم د اخیستلو فکر له خپل ذهن څخه لرې کړې نو دا ستاسو شتمنی په ساتلو او زیاتولو کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یوکال په ځنډ لاړشی او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حیاتي رول لري. مونږ ټول یوې اوږدمهالې تفریح او هوساینې ته اړتیا لرو چې لږ ترلږه یوه اونی وخت نیسي څو ارامتیا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.

خو یوازې کله چې غواړی په یادې تفریح ولاړ شی او په لاس درغلي فرصت څخه خوند واخلئ او وروسته مجبور یاست چې خپل کار ته ستانه شئ نو هېڅ وخت د خپلو اړتیاو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتیاوې دي چې تاسو په رښتنیې ډول ورته اړمن یاست او حتمي چې پوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

Downloaded from: ketabton.com

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ:

البته نن دا مسئله د کار د قوانینو او مقرراتو خلاف ده خو ترلاسه شوې پلټنې وایي چې له ماسپښین وروسته لنډمهاله خوب د کار او خلاقیت د زیاتوالي لامل ګرځي لنډ مهال خوب چې له شلو څخه تر دیرشو دقیقو پورې وي ګټه لري او ترڅنګ پدې سره د شپې په خوب هم هیڅ ډول بېنظمي نشي رامنځته کولای.

د نورو د خبرو پروا مکوئ، دروازه په ځان پسې وتړئ او په لنډمهاله خوب ویده شئ او وروسته یې خوند بیا پخپلو سترګو وګورئ.

حتمي ده چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

۴ ـ که غواړی تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوئ:

هیڅ قانون او ټولنیز اداب دا نه ایجابوي چې تلیفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمګړی پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار ګډودولو، د زړه خوښۍ له خپرونې پاتې کېدل او ځینې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې ارام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړۍ که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تلیفون د خپل مرستیال په واك کې ورکړئ څو هغه ورته ځواب ووایي.

کارونه هیڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تلیفوني اړیکه پرې نه کړئ، بېځایه او بې ګټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه ګڼه ګوڼه هم وي نو ټلیفون پرېږدي چې خلك ورته هر څومره زنګونه وهي.

حتمي ده چې پوه شئ چې نورد عصبي فشارونو تراغیزلاندې نه راځئ.

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

څنډ موکړی، لوبه مو بایلې او یوستره ټاپه مو په جامو لګېدلې،

Downloaded from: ketabton.com

د ښکلي او ځاکمني وداني لګښت زياتېږي، ايا د اوسني او راتلونکي کار شرايط لږ هم سره توپير نه کوي؟
يا دابله اونۍ څنګه؟ له بې ګټې او بېځايه کوښښونو لاس واخلئ يوازې او يوازې د پرمختګ په لټه کې اوسئ، ستونزې او مشکلات د ژوندانه يوه برخه ده نه نيوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسره سوړ، بې روحه او بې خونده وای.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځۍ.

٦ ـ بيا ځلي وپوښتئ:

هيڅکله دا فکر مکوئ چې مقابل لوری مو له تاسو سره همغږی دی يا هم د برنامې له ټولو خواوو خبر دی نو اړينې لارښوونې څو ځلې واورئ، د کار په ټولو جزياتو باندې ځان پوه کړئ ترې وغواړئ او ترې وغواړئ چې خپله پته او د اړيکې شمېره درته بياځلي ووايي، دېرې پوښتنې له نه پوهېدو او ګنګست څخه غوره دي.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځۍ.

٧ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نيوکې کوي او بيا خپلې تيروتنې د نورو په غاړه اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل ګڼي، د بې ګټې او بې ارزښته مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تريخوي او په ټوله ايز ډول د ټولنواو سازمانونو د افرادوترمنځ پدې پلمه بېلوالۍ او نانندرې رامنځته کوي چې ګواکې ياد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې يووالی نه لري.
که چېرې نه غواړۍ چې له دې ډول افرادو سره اړيکې ټينګې کړې نو پخپل ژوند کې ورڅخه واټن ونيسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې لرې وساتۍ، دوۍ هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

Downloaded from: ketabton.com

ليدلوری د مسايلو په اړه پرېږدي کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خونديو سره مخ کړي.
نو ځوك به دې ډول خلکوته اړتيا ولري؟
كه چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلكو سره ژوند کوۍ نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقيقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نيوکو لپاره خپلې شونډې پرانيزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږدوۍ.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځۍ.

پينځم څپرکی

د وېرې د کموالي په موخه نهه گټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځينې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د وېرې د زياتوالي او شدت لامل گرځي.
اوس مهال ډېرې پلټونکي د فشار او وېرې د له مينځه وړو لپاره تر ښوونې او روزنې لاندې دي خو پوښتنه داده چې پخپله هغوی له کومو لارو څخه گټه اخلي؟
پدې ځای کې څو تنه پوهان د خپلې سلامتيا لاملونه د لاندې لارو په عملي کولو سره بيانوي.
١ ـ خپل روحي فشار ته مناسبو په خوړو سره ډاډ ورکړئ، کله به چې جودي ورتمن د بيوشيمي تغذيې د علم متخصص وېرېده، نو دقيقاً هماغه کار به يې کاوه چې نن يې هم گڼ شمېر وگړي ترسره کوي.

Downloaded from: ketabton.com

هغه به چې کله په خوړو پيل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به يو يا دوه پوره د وريجو کيکونه خوړل.

د تحقيقاتو متخصص پدې اړه وايي: MTA د

زما څېړنې دا ښايي چې کاربو هايډريتونه د مغزو وزن ته زياتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتيا کې رغنده رول لوبولی شي.

او د وېرې علايم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحريك د پديدې قابليت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.

کاربوهايډرېټونه د بدني حالاتو په تغيرولو کې وخت نيسي يعنې دغه مثبت او ارام تغير يوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کيږي.

ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو بايد په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخوړل شي يعنې د خواړو د خوراك وختونه له دريو څخه زيات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:

د دوك د دوك پوهنتون يو اروپوه ردفوررد ويليامز په يوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه يو تن دده وړانديز مسخره کړ او پرې ويې خندل نو د ويليامز رنګ له ډېر قهر او غوسې څخه تك تور واوښت، نو په همدې حال کې يې هغه لارښوونه وريه ياد شوه چې خپلو ناروغانو ته به يې کوله او په عين حال کې يې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.

لومړۍ: ايا دا مسئله مهمه ده؟ بيا يې ځانته ځواب ورکړ، هو، مهمه ده خو زما په نظرياتو پسې ريشخند مه وهئ.

دويمه پوښتنه: ايا زما غبرګون(عکس العمل) پر ځای او مناسب دی؟

Downloaded from: ketabton.com

بیا یې له ځان سره فکر وکړ ،،هو،، زما داخلي منصفه هیئت وایي چې د خپلې ناراحتۍ لپاره مناسب دلیل لرم، په وروستۍ پوښتنه کې یې له ځانه وپوښتل ایا موقیعت (ځای) د بدلون وړ دی؟
بیا یې وویل، هو، پدې مانا چې کار وکړئ او په وړاندې یې غبرګون وښایاست او په همدې سره یې وویل وبښئ! هیله کوم زما دعقایدو د ستاینې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو څخه ګټه مه اخلئ.
بیا ترې مقابل شخص بښنه وغوښته او له همدې بښنې سره د ویلیام غوسه هم له مینځه لاړه.
ویلیام ځان د هغو ٪۲۰ سلنه افرادو له ډلې څخه شمېري چې د قهر په وړاندې تر هغې کچې حساسیت لري چې د دوی د سلامتیا تهدیدوي.
خو هرهغه څوك چې وغواړي ټول هغه عوامل چې ددوی د قهر او اندېښنې لامل ګرځي له دې لارې له مینځه یوسي څکه دا لارې یوازې په یو ځانګړې چاپیریال پورې تړلې نه او هر څوك کولای په هر ځای کې عملي کړي.

۳ - په څغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ایروبیك په نوم یو کتاب ولیکه او ټولو خلکو ته یې ور وپېژنده، معمولاً له خپل ورځیني کار وروسته خپله وېر د څغاستې له لارې لرې کړئ. هغه پدې پوهیږي چې جسماني فعالیت سترېا او اندېښنې د کموالي لامل ګرځي پدې سره هغه ځانګړی میکانیزم چې په وسیله یې ورزش کولای شي په بدن ښه تاثیر ولري تراوسه هم نه ده پېژندل شوی.
ډاکټر کوپر وایي: ورزش یوازینۍ ګټوره وسیله ده چې له لارې یې کولای شو وېره له مینځه یوسو، هغو زیاتوي باید پاملرنه مو وي چې دیته باید اجازه ورنکړو چې خپله ورزش په ویره بدل کړوحتا د

Downloaded from: ketabton.com

ملايمو ورزشي تمريناتو لکه ۳۰ دقيقې پياده ګرځېدل کولای شي زمونږ روحي وضيعت ته هم.

۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

ميشل ټيلور د مايو(Mayo) روغتون د ويرې لرې کولو متخصص پداسې حال کې چې له يوه ستونزمن کار څخه تېر شوی و د موټر چلولو پرمهال يې يوځل پام شوچې د تيلو څراغ يې کله روښانه او کله ګلېږي، په همدې ورځ يې ناروغان ډېر درلودل او دېته هم مجبور وو چې خپل درې کلن ماشوم له داسې ورځې وروسته چېرته د ننداری لپاره بوځي.

ټيلور پدې اړه وايي: ما هم د فشار او وېرې ډېراحساس درلود او په ناڅاپي ډول مې هوډ وکړچې له هماغې لارې بايد ګټه واخلم کومه مې چې خپلو ناروغانو تر ورښودلې او پدې سره مې له ځانه وپوښتل؛

ايا پخپلسري ډول د تيلو تلل په رښتيا سره هم د مرګ او ژوند مسئله ده؟

نه؛ د تيلو بدلول په اسانۍ سره کولای زمونږ د راتلونکې ستونزې حل کړي او دومره ضروري خبره نه ده.

ټيلور خپلو ناروغانو ته وايي: يوازې هغه کارونه وکړئ چې ډېر اړين دي او د نه ترسره کولو په صورت کې ناوړه پايلې رامنځته کوي.

هغه پوښتي؛ مثلاً: که همدا اوس په مينځلو او اوتو کولو پيل ونه کړې نو مړ کېږې.

لږ تر لږه په ورځ کې نيم ساعت هغه کارته ځانګړی کړئ چې تاسو ترې خوند اخلئ او خپله ذهن ته وخت ورکړئ څو تازه شيو په ځانګړې توګه د رخصتي په ورځو کې خپل ورځنی کار پرېږدئ او خپل وخت له ملګرو او کليوالو سره په خوښۍ تېر کړئ.

تل د خپل ظرفيت په کچه کار وکړئ، په ترتيب سره هيڅ داسې کار نشته چې د بشپړېدو وړ نه وي، او تاسو يې هم په ترسره کولو کې

Downloaded from: ketabton.com

اندېښنه مه کوئ په همدې ډول په منظم او دقیق ډول سره برنامه ریزي په بدن کې د وېرې د کموالي لپاره مناسب کار دی.

٦ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل:

د هارورډ پوهنتون ارواپوه الیس دومار له خپل خاوند ډیویډاسترو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کیږي او د زړه ټکان یې زیاتوالی مومي، نو استړو په ټیټ غږ ورته وایي چې اوس یې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه (Mini) لارماته را په ګوته کړئ.

Mini (لنډې او مختصرې لارې ته ویل کیږي).

او دومار به له همدې لارې څخه د اعصابو د فشار لپاره ګټه اخیستله، له دې لارې څخه په هروخت او هر ځای کې کولای شو له نوموړې لارې څخه ګټه پورته کړو.

لومړی ګام یې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسې ډول چې سږي مو په بشپړ دول ډك شي او مغزو ته مو د اکسیجن رسېدو عمل ته زیاتوالی پیداکړي.

کله چې الوتکه د الوتو په حال کې وه دومار خپل خاوند ته وویل چې څه ډول باید ژور تنفس وباسي، هغې وویل په ژور او ورو ډول د پزې له لارې ساه وباسه او کوښښ وکړه چې د همدې هوا او تنفس جریان د خپل بدن په ژورو کې احساس کړې اوس هڅه وکړه ورو او اوږده ساه وباسې،

کله چې تنفس کوې پرېږده ترڅو دومره هوا وباسې چې ګېډه دې تشه شي اوه اه وباسې، استرو باید دا فکر وکړي هغه هوا چې تنفس کوې یې احساس او ارامتیا ورسره بدن ته راځي.

کله چې بیاځلي دا عمل ترسره کوو فکر وکړئ چې څومره عصبي فشار یې له بدن څخه وځي، هغه مسافرو وګړو چې ددوی سره په الوتکه کې وه د دوی خبرو ته غوږ نیولی وو، دومار هغوی هو وهڅول چې له دوی سره یوځای شي او له نیکه مرغه الوتکه په سمه ډول په

Downloaded from: ketabton.com

ځمکه کیناسته کله چې مسافر په پوره هوسایني سره ښکته شول نو د وېرې لرې کولو لپاره یې لنډه لار زده کړې وه؛

٦ ـ به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

جوئل ګوډمن په نوم یو لیکوال روغتون د ته تلو په لار کې چې غوښتل یې چې خپل پلار جراحي عملیات کړي د ځو تنو نور ناروغانو له خپلوانو سره ناست وو، ګوډمن وایي چې موټړ چلوونکي ځینو ستړو او اندېښمنو کسانو ته په موټر کې د ټوکو په کولو پیل وکړ او د ټوکو وروسته هغه یوه بله زبردستي هم وکړه چې زه او زما مور یې هم په خندا کړو، په هماغه پینځه دقیقو کې موټر چلوونکي د خوښۍ او داسې فکر کاوه چې خندا کولای شي زمونږ اندېښنه او وېره لرې کوي.
له نیکه مرغه چې د پلار جراحي عملیات یې په بریالتیوب سره پای ته ورسېد. د ګوډمن وېره هم د کموالي په لور روانه وه او نوی په خندا راغلی وو.
هغه وایي: خوښۍ او خندا د بدن عضلات سستوي، د ویني فشار کموي، او د وېرې هورمونونو تولید په ټپه دروي او د معافیتي سیستم ځواکمنوي.
په دفتر کې هغه خپلو ناروغانو ته وایي؛ چې د وېرې پروخت له ځانه وپوښتئ چې د زړه د خوښي سندرغاړ دا حالت څرنګه ګوري او که په همدې شرایطو کې وي نو څه کار کوي.

٧ ـ شین چای وڅښئ:

قهوه، درمل، ککو او نور کافي انرژي لرونکي مواد دهغو محرکونو له ډلې څخه دي چې تاسو د وېرې په وړاندې ځواکمنوي، او ستعداد مولا پیاوړی کوي.
له همدې کبله لیکوال له ډېرو خرڅېدونکو کتابونو څخه (پخپله سلامتیا) په نوم کتاب لیکلی وو او په دې کتاب کې یې ویلي وو چې کله هم یو عادي او کوچني حرکت ته اړتیا پیداکړم نو شین چای څښم.

Downloaded from: ketabton.com

يو شمې محققان پدې عقيده دي چې چاى د يو داسې مادې لرونکى دى چې د وينې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغير هم له ځان سره لري.

۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتيا ته هم وخت ورکړئ:

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه يوهم د يوې لنډې برنامې څخه پيروي ده، د وېرې د توليد دا عامل هغه امر دى چې تاسو کولاى شئ ورڅخه ځان وساتئ.
کله چې رى رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکترانو سرپرست شو هره ورځ به يې پخپل کې نيم ساعت تفريح(ځنډ) کوله.
ډاکتر رزنمن وايي: که چېرې يو مهم يا بېړنى کار را پېښ شي نو هغه په همدې نيم ساعت کې ترسره کوم يا د همدې وخت په بهير کې خپلو مهمو ليکونو او تليفون ته ځواب وايم.
تاسو نشئ کولاى هرڅه کنټرول کړئ خو کولاى شئ خپلې برنامې يا کارونه داسې تنظيم کړئ چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نيولى وي.

۹ ـ عبادت وکړئ:

يو ارواپوه او طبي محقق جوان بورينسکوپدې عقيده دى چې افراد خپل ډيرى وخت په قهر او غوسې سره تېروي يا له خپل راتلونکي په اړه اندېښنه کوي نو په همدې سره د وېرې او اندېښنې د کموالي لپاره بايد ټوله پدې ځان پوه کړو چې په اوسني وخت کې څه ډول د ځان لپاره غوره کړو.
بورينسکو وايي: ددې کار لپاره بايد مذهبي عقيده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښئ ترټولو ارامه او خوښه شيبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ يې نور عبادات ترسره شي.

Downloaded from: ketabton.com

دا ثابته شوېده چې عبادت په بدن کې د وېرې د تولید هورومونونه (ادرینال او نورادرینال) کچه راټیټوي.
بورینسکو بیا په بل ځای کې وایي: دا مو باید په یاد وي چې ډاکټران هیڅکله نشي کولای ستاس داخلي سلامتیا بیرته تاسو تر در وګرځوي، داخلي ارامتیا پخپله په افرادو پورې اړه لري نو پدې سره که تاسو چېرې له عصبي فشار او ویرې څخه رنځ وړئ نو تاسو یې پخپله درملنه کولای شئ.
له څښتن تعالی سره یوازیتوب (توحید) وکړئ څو په وسیله یې ارامتیا ترلاسه کړئ ځکه یوازې(الابذکرالله تطمئن القلوب)
ژباړه: خبرشئ چې د خدای په یادولو سره ستاسو زړونه سکون او ارامتیا ترلاسو کولای شئ.

Downloaded from: ketabton.com

شپږم څپرکی

د ويرې د کموالي لارې چارې

وېره هغه جسماني اوغيرارادي غبرګون دی چې د نوي، نابلده او خطرناکه موقيعت سره د مخامخ کېدو پر وخت رامنځته کېږي، په ورته حالت کې د بدن عضلات منقبض کېږي، په وينه کې د اضافي ادرينال په کموالي سره د زړه ضربان سختيږي او په پای کې ورسره د ويني فشار لوړيږي.

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتيا وړقدرت تاسو ددې جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله اويا ترې تېښته وکړئ نو څګه په اوسني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره ګټور او په وسيله يې ستونزو سره مقابله کوي.

تر کچې زياته وېره د انسان په بدن ناوړه اغيز اچوي او د سلامتيا لپاره زيان اړونکي تماميږي.

خامخا به مو د روحي فشار په شان په ځينو نورو ناروغيو کې لکه: طلاق، مالي ستونزې يا واده کې وېره تجربه کړې وي. ټولې هغه ناروغۍ چې هره ورځ د فشارونو په شکل په بدن کې راټولې او ځرګندېږي که ورسره د مقابلې لپاره لارې نه وي در مالومې نو امکان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېريدو سره د معدې د زخم، وينې فشارلوړوالي او د زړه او مغزي سکتې لامل وګرځي.

حتا ځينې څېړونکي عقيده لري چې سرطان او يخ وهل(سرماخورده ګي) هم له ويرې سره اړيکه لري دوۍ وايي چې ناکنټرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغيزې اچوي، په نفس باورکموي، له نورو سره په اړيکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پېښوکې د

Downloaded from: ketabton.com

مشارکت لپاره د انسان انرژي تحلیلوي او په ټوله کې ستړیا ، زیان، د خوب، خوراك او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل ګرځي.
په ځینو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سګرټ او الکولو د استعمال لامل ګرځي.
د فشار په وړاندې د مقابلې کولو لپاره بیلابیلې لارې وجود لري.
په لومړي قدم کې باید ، د غم پرځای خوښۍ، د نارامۍ پرځای ارامتیا او د ناوړه چلند پرځای ښه او نیك چلند غوره او تجربه کړو.
دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت ارامتیا او تفریح ته وقف کړو او اړینه دا چې هره ورځ په پرلپسې ډول ورزش وکړو.
څېړونو ښودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفین په نوم ارام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدې کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مینځه وړو ګتوره لار ګڼل کیږي.
پیاده ګرځېدل، ځغاستل، لامبووهل، او ځینې نور ګتور حرکات مه هېروئ او په اونۍ کې پینځه ورځې د ۳۰ دقیقو لپاره هره ورځ ورزش وکړئ، ژور تنفس او د تازه هوا اخیستل هم د وېرې لرې کولو لپاره ګټورې لارې بلل شویدي.
دغه راز جماعت ته تلل، باغواني، پخلی، انځورګري، د کورنو جوړول، په سندریزو محفلونو کې ګډون ټول هغه څه دي چې د وېرې د کموالي، د روح تازه والي او د بدن روغتیايي حالت د غوره والي لامل ګرځي.
له ویرې څخه د خلاصیدو په موخه باید په ورځیني ژوند کې په کافي اندازه خوب وکړو، په ژوند کې تغیرات محدودکړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پای کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طریقه وغږېږو.

Downloaded from: ketabton.com

نیکوتینو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بیلابیلو خپلسرو درملو استعمال کولای شي د لنډې مودې لپاره د انسانانو وېره کمه کړي، خو ددې لنډمهالې ګټې ترشا بیا اوږدمهاله زیانونه هم له ځان سره رامینځته کوي.
پاملرنه باید وکړو چې د بدن وېره پخپله کنټرول کړو او داسې نه شي چې وېره زمونږ ژوند تسخیر کړي.

د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجزه

فکر کوئ چې ددې عمل له ولکې څخه راوځی، نو په لاندني ازمایښت لاس پورې کړئ؛ هر چیرته چې یاست کینئ، او یا باید ژور تنفس وباسی.
د تنفس پروخت مو سینه پړسېږي او که ګېډه؟
که د سینې قفس مو ډېر مخکې راځي نو پدې صورت کې د نورو خلکو په شان ناسم کار مه کوئ بیاځلي تنفس وباسئ او دې عمل ته نور هم دوام ورکړئ.
د درملنې پورتنۍ لارې په کافي اندازه ګټورې او پکار وړونکې دي.
جیمزاس ګورډون په واشنګټن ډي سي کې د ډاکټرانو مشر هم پورتنۍ لار خپلو هغو ناروغانو ته چې له سرطان څخه نیولې د کوچنیانو د پاملرنې د بېنظمي د کموالي تر ناروغۍ پورې اخته دي ورښایي.
هغه وایي: لنډ او ژور تنفس شاید د وېرې څخه د خلاصیدو په موخه ګټوره او غوره لار وي.
کله چې هوا د سږو لاندنۍ برخې ته ښکته شي نو په هرڅه کې بدلون راځي، د زړه ټکان کمېږي، د وینې فشار ټیټېږي، عضلات سستېږي او ذهن ارامتیا مومي.

Downloaded from: ketabton.com

د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ

څرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طریقه پوهېږي، خو ډېرکم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طریقه نه پوهیږي.

مونږتولو یوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سینې قفس وپړسوو، پدې تولو سره هغه رواني فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالي سبب ګرځي او د تنفس اندازه زیاتوالی مومي. او په پایله کې معمولاً د سږو له لاندنی او پاسنۍ برخې څخه په ګتې اخیستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).

که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهیږي چې د تنفس کولو پروخت باید ګېډه وپړسول شي.

که د ماشومانو تنفس کولو ته ځیر شو نو وبه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه یې هم ورسره ښکته پورته کیږي.

د عمر په زیاتوالي سره ځینې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سینه یې لنډ تنفس ځان عادتوي.

دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسیجن د جریان د تامین لپاره چټك کار ترسره کوي کمزوري کیږي، د اکسیجن د چټك لیږدولو لپاره لاژمه ده چې زړه کافي وینې د رسولو لپاره خپله چټکتیا زیاته کړي.

ډاکټراندروویل د طب استاد خپلوتولو ناروغانوته د سم تنفس کولو لار ورښایي.

هغه وایي: مطمعناً په یوازیتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پایلې لري. لکه د وینې فشار کموي، د هاضمې سیستم ته غوره والی وربښی، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی وربښي.

Downloaded from: ketabton.com

هغه دا څرګندوي؛؛ د هرډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس یوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتیا یا بې خبري ډول ورته لاسرسی پیداکولای شي.

د اعصابو او عضلاتو دوه متفاوتې برخې په ارادي یا غیرارادي توګه تنفس تنظیموي او دا یوازینۍ دنده ده چې په وسیله یې ځان خبر(خوداګاه) ذهن کولای شي د خودکاري عصبي دستګاره پرمخ اغیز واچوي او دا دستګاره ددې لامل ګرځي چې په بحراني حالت کې بدن یوې او بلې خواته په حرکت راولي.

ویل پدې عقیده دی چې د نفس دتنظیم معمولي لار او ریښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی یې پکار اچوي د یوګا له لارې یې زده کړي دي.

د فشار پدې نړۍ کې هغه جګړه او تېښته چې زمونږ نیکونو ساتلې وې په نني ژوند کې په خوښیو او هوساینې بدله شوېده.

که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کیدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زیاتوالی پیداکړي، اشتها تحریکوي او په ګېډه کې شته حجرې خلاصیږي څو غوړوالی پکې ډېر ذخیره شي.

د پلټنې په برخه کې!

د یوې علمي پلټنې په بنسټ چې د ګېډې د تنفس اړوند ترسره شوېده.

ټولې هغه ښځې چې له دې لارې سره بلدې دي توانیدلي چې خپل پنډاښ(ګرګرفتګي) دفعات تر پنځوس سلنه شاوخوا راټیټ کړي.

د اراواپوهنې استا رابرټ فریمن وایي: په اوسط ډول په یوه دقیقه کې د انسان د تنفسي دوران ضربان له ۱۵تر ۲۰ پورې دی خو د زده کړې په مرسته ښځې کولای شي خپل تنفسي دوران راکم کړي او په یوه دقیقه کې له ۷ څخه تر ۸ پورې راښکته کړي.

Downloaded from: ketabton.com

د ګېډې تنفس نه يوازې د جسم د ارامتيا لامل ګرځي بلکې د اراوايي فشار منفي اغيزې هم شنډوي.
د ترسره شويو پلټنو سره سم د زړه ژور تنفس کولای شي له حيض (د ښځينو مياشتنۍ ناروغۍ) څخه وړاندې د ناخوښۍ، بې خوندۍ او ستړيا نښانې راکمې کړي.

له ګېډې څخه د تنفس طريقه

د ګېډې تنفس نه يوازې د جسم په ارامتيا کې مرسته کوي بلکه د اروايي فشارونو منفي اغېزې هم شنډوي.
۱ ـ په ملا څملئ، او پخپله ګېډه کتاب کېږدئ د ګېډې عضلات مو سست کړئ او پداسې ډول تنفس وکړئ چې کتاب پورته او ښکته لاړ شي او کله چې ساه باسې نو کتاب لاندې لاړ شي.
پدې ډول ساه ايستلو کې هوا د خپلې سينې پورته خوا او د سږو لاندنې برخې ته ښکته کېږي او د سينې د قفس ټولې تشې پرسېږي.
۲ ـ سمه کينئ او خپل ښي لاس په ګېډه او کيڼ د سينې په قفس دپاسه کېږدۍ، داسې ژوره ساه واخلۍ چې په عين حال کې مو لاس ښکته او پرته خواته لاړشي.
پداسې حال کې چې کيڼ لاس مو تقريباً بې حرکته دی هوا له پزې څخه سږو ته داخل کړئ او له پزې يا خولې څخه يې وباسئ او همدې ترتيب د ګېډې د تنفس له احساسولو څخه خوند واخلئ.
۳ ـ ساعت پداسې ډول د خپلوسترګو په وړاندې کيږدئ چې د ثانيې شمېرنې عقربه يې په روښانه توګه ووينۍ، ورو ساه وباسئ ګېډه مو تر پينځه ثانيو و پړسوئ او وروسته له پينځو دقيقو هوا ورو وباسئ.
په ټوله ورځ کې د ګېډې تنفس وکړئ لکه: له خوب څخه د پاڅېدو په حال له هر ورځيني فشارڅخه په ډک وضيعت کې؛

Downloaded from: ketabton.com

اووم څپرکی

وېره او تغذيه

وېره هغه کلمه ده چې د ډېر استعمال له کبله د هر فرد په وړاندې بېلابېلې متفاوتې ماناوې لري.
هر محرك چې د حياتي فعاليتونو د تغير له لارې د بدن په طبيعي حالت کې مداخله کوي وېره ګڼل کيږي.
د وېرې په معمولي شرايطو کې تشويش او فشار دواړه يوه ستره اروايي ضربه ده چې، د فزيکي ناروغۍ، جراحي، محيطي او روان پېژندونکي عواملو لکه: اوږدمهاله وېره، درد، اندېښنه او پرېښانۍ له کبله رامنځته کيږي.
ممکن د وېرې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او ياهم خارجي (غيرمناسب غذايي رژيم، اود مخدره توکو استعمال وي.
وېره له بېلابيلو لارو (د غذايي رژيم تغيرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسيدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطايي، بيګانګي، سترېيا،د زړه ناروغۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغيراتو سره په افرادو باندې اغيزاچوي.
دا چې هر انسان د ځانګړې شخصيت لرونکی دی نو د ويرې او اندېښنې اغيز هم په ټولو باندې يوډول نه دی او هر يو په بيلابيلو لاملونو سره په پرې اخته کيږي
له فزيولوژيکي نظره وېره د وينې له فشار، د عضلاتو تحريك پذيري، د زړه ټکان او د سږو د پړسوب له زياتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کيږي.
اصولاً د بدن عصبي سيستم د وېرې او دهغې د اثراتو تر تاثير لاندې دی.

Downloaded from: ketabton.com

په همدې کې لیدل شوي تغیرات په بدن کې د عضلاتو او غدایي موادو د اړتیا لامل ګرځي پدې سره وېره او تغذیه کولای شي چې یو پر بل متقابل اثرات وغورځوي.

۱ ـ خوار ځواکي کولای (سوء تغذیه) کولای شي چې د وېرې په ډول غبرګون رامنځته کړي

۲ ـ وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غذایي وضیعت سره سم تړاکل کیږي.

۳ ـ کېدای شي وېره په بدن کې د غذایي موادو کمښت لامل وګرځي او یا هم د غذایي موادو کمښته ته شدت ور وبښي.

د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټهور دي یعنې کله چې یو هورموموِن فعالیږي نو ورسره بل غیرفعالیږی اویا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.

په ډیری مواردو کې مغزه یاعصبي سیستم د هورمون د ترشح زیاتوالی او کموالی په مناسب وخت کې د پیغام لیږلو سره د همغږي کوونکي عنوان په توګه عمل ترسره کوي.

د هیپوتالاموس په ځانګړو مواردو کېد هورمون سمې کړنې عصبي کړنو ته ځواب ورکوي هغه هورمون چې ویرې د له مینځه وړلو لپاره ترشح کیږي د بدن میتابولیکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خوارو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریتونه او ویټامین دي.

د وېرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کیږي حتا که یې علت یې هم نامشخص وي.

Downloaded from: ketabton.com

۱ ـ د انسان بدن وېره تشخیصوي او په وړاندې يې د مقابلې چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلې افرازاتو او فوق کلیه غدې د هورمون د ازادې لامل ګرځي.
دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزیاتوالي، دسترګې د ګاتې خلاصون، او هاضمې سیستم د سرعت د کموالي لامل ګرځي.
ممکن پدې مرحله کې د انرژي زیاتوالی او هوښیاری له وېرې څخه د خلاصون یا تیښتې یوازینی لار وي.

۲ - د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدېدو سره بدن ځان له چاپیریال له شرایطو سره برابرېږي او تر زیاتې کچې خپلو چمتوالی نیسي، پدې مرحله کې خپل ځان جوړوي او له وېرې څخه د هر ډول زیان په وړاندې په بیلابیلو لارو درملنه پیلوي.

۳ ـ دسترېیا مرحله:

د وېرې په اوږدو کې د بدن انرژي له مینځه ځي او امکان شته چې پدې حالت کې د انسان په نورو ښېنظیمو اخته شي.

تغذیوي اړتیاووې

د وېرېدونکو افرادو تغذیوي اړتیاووې د ځینو عواملو لکه: مخکنی تغذیوي وضیعت، د وېرې د ډول او مودې تر تاثیر لاندې تاکل کیږې، شدیده وېره چې د بدن غذايي اړتیاووته زیاتوالی ښني ممکنه چې د فزیکي او رواني عواملو محصول وي.

انرژي

انرژي ته د بدني اړتیا په زیاتوالي سره دهغې اندازه لس سلنه کمیږې پداسې حال کې چې د هډوکو په ماتېدو کې دغه کچه له ۱۰ـ ۳۰ سلنه زیاتوالی مومي.

Downloaded from: ketabton.com

ځيني بويونه د BMR (ميتابوليزم) د زياتوالي سبب ګرځي او همدې سره د انرژي مصرف له ۲۰ ـ ۵۰ سلنه زياتوالی پيداکوي.

پروټين

ټپونه، سوځېدنه او بوی د پروټينو د تحريك سبب ګرځي دا امر په بدن کې د نيتروژن د منفي تعادل د رامنځته کېدو سبب ګرځي، پدې موادو کې بايد افرادوته چاپيريالي پروټين(شيدې، غوښه، هګۍ) ورکړل شي ترڅو د ناروغۍ په اوږدېدو کې د نسجونو د تحليل او د وېرې مخنيوی وشي،

ويټامين، معدني مواد او الکتروليټ

ليدل کيږي چې د وينې په متوسطه وېره کې شديدوالی، مس، منيزيوم او کلسيم ټول د فاضله موادو له لارې دفع کيږي. دغه راز وېره په وينه کې
د AاوC ويټامينو او او په کمه اندازه د اوسپنې د کمبود لامل ګرځي، د وېرې د ځواب لپاره يوه بله لار په بدن کې د اوبو او سوديم ذخيره کول چې د الدسترون او ازوپروسين چې خپله په اوبو کې د منحل شويو ويټامينونو(B۱, B۲, B۶)، فوليك اسيد او ويټامين C اړتيا ته زياتوالی ښيي د ترشح لامل سبب ګرځي.

د چاپيريال پرلپسې تغيرات

بشر اوس پدې پوهيږي چې له سړې او تودې هوا څخه ځان وژغوري.
له ۳۷ درجو سانتي ګرېډ څخه د لوړوالي په صورت کې د انسان بدن له هماغه حالت سره د برابروالي په موخه لا زياتو پرټينو، انرژي او اوبو ته اړتيا پيداکوي او دا حالت له بدني فعاليت سره تينګه اړيکه لري، د وېرې د لرې کولو لپاره ويټامينونو اړتيا هم له تودې هوا څخه رامنځته کيږي، په سړه هوا کې د ميتابوليزم ټينګښت زياتوالی

Downloaded from: ketabton.com

مومي او پدې سره هغه کسان چې پوټکی یې نازك وي ډېرې انرژۍ ته اړتیا لري.

رواني وېره

ورځینۍ رواني وېره طبیعي امر، نه ژغورېدونکې او د ژوند یوه مهمه برخه ده، کورني تاوتریخوالي، دملګرومړینه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنایت، وزګارتیا، ناخوښې کورنۍ او له فشارونو ډکې سیمې ټول په ټولنه کې وېره زېږوونکې موارد دي.
په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغیز لاندې راځي ټول د اغیزمنو افرادو په چاپیریال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي.
ټولې عاطفي او غیرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغیو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دوینې فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقیمه اړیکه لري او د پورتنیو ناروغیو زېږوونکې دي.
دغه راز، ډېر خوراك، بې اشتهایي او له کانګو سره ډېر خوراك ټول د رواني او هیجاني وېرې پایلې شمېرل کیږي.

وېره یا مصیبت

وېره نه ژغورېدونکې ناروغۍ ده، له همدې کبله یې په وړاندې مقابله، تشخیص او زغمل تر ټولو اسانه لار ده، د وېرې پېژندنه فردي ارزونې ته اړتیا لري، د وېرې پېژندنه په ټولو افرادو کې یو ډول نه ده، دغه راز په وېرې باندې غلبه کول په ارامۍ سره د منظم ورزش، له متعادل غذایي رژیم څخه پیروي او د وړاندې وضیعت په ارزونې سره کیږي.
باید پاملرنه وکړو، ددې امکان شته چې وېره په مثبت موقیعت بدله شي او په افرادو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحریك سبب وګرځي. نو د وېرې او مصیبت فشارونو ترمنځ توپیر وکړو؛

Downloaded from: ketabton.com

خواړه او ویره

ګڼ شمېر وګړي د وېرې پر وخت ځانګړي او خپلې خوښې خواړه خوري، هغه خواړه چې ددوی لپاره د ښه احساس زېږوونکی وي. معمولي خواړه شیدې دي چې خپل کوچنیوالي امن او غوښتنو ته تګ ورپه یادوي، پدې برخه کې غوره ده چې له غوړینو او خوږو خوارو له خوراك څخه ځان وژغورو او پر دې پوهه شو چې ټول هغه خواړه چې په خوړلو سره یې مونږ ته راحت او ارمتیا رابښي، امکان شته چې ترڅنګ انسان په اندېښنه اخته کړي، افراد باید د وېرې په وړاندې خپل غبرګون ته په سمه توګه پاملرنه وکړي، په یاد یې وساتي او پر همدې بنسټ د ځان لپاره مناسب او ګټور خواړه پیداکړي.
یوه ثابت غذایي رژیم چې په هغه کې لاژم او ضروري موارد په پام کې نیول شوي وي او د وېرې په کموالي کې اساسي رول ولوبوي ګټه پورته کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

اتم څپرکی

د کسبي (شغلي) ویرې نښانې

رواني نښې: ناخوښۍ، سټریا، اندېښنه، ملامتیا، د ناکامۍ احساس، ناراضایي، ځان ویستل (ګوشه ګیري) څخه عبارت دي.

جسمي نښې: سردردي، د زړه ناروغۍ، د خوب بې نظمي او تنفسي سټریا دي.

سلوکي(رفتاري)نښې: سلوکې نښانې په دوه ډوله دي.

فردي نښې:(له کارځخه ګوښه والی، زیات خوراك، بې اشتهایي، له کورنۍ سره ناوړه چلند) دي.

سلوکي نښې په راتلونکي سازمان یا ادراي تشکیلاتو سره بیرته راګرځي. لکه: له کارځخه سر ټکول، د دندې او کسب پرېښودل او د کاري پېښو زیاتوالی څخه یادونه کولای شو.

په لنډه توګه په افرادو کې کسبي وېره د هغه په څیره کې له راڅرګندو شویو نښو لکه سټریا، د رنګ ژېړوالی، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالومیږي.

د A او B ډوله شخصیت

په یوه رواني ازموینه کې د ګډون کوونکو شخصیت په دوه ډوله Aاو B سره ویشل شویدي او له دواړو څخه هر ډله یې د ځانګړو خصوصیاتو لرونکي دي.

د فشار رواړونکو پېښو په وړاندې غبرګونونه هم په غالبآ د A او B ډولونو پورې تړلي دي.

د A ډوله ډلې ځانګړتیاووې په لاندې ډول دي ــ

Downloaded from: ketabton.com

تر اندازې زيات کار کوي، د رخصتۍ په ورځو کې هم د ارامتيا پرځای کار کوي، غوسه ناك دي او په تاوتريخوالي سره خپل کارونه ترسره کوي، په ځان فشار راوړي ترڅو هر کار پخپل وخت ترسره کړي. وخت ته ډېر ارزښت ورکوي، غالبا د ځان لپاره څو موخې ټاکي او بدې هڅه کوي چې ټولو ته په يوځايي توګه ورسوي، دغه ډله تر اندازې زيات فشار په ځان راولي د رواني او عصبي فشار له کبله چې پخپله يې ځانته پيداکوي هم د رواني او بدني دردونو لپاره چمتوالی نيسي.

د B ډوله دلې ځانګړتياووې په لاندې ډول دي ـــ

ارام او د پراخې حوصلې خاوندان دي له رخصيتو سره يوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو څخه خوند اخلي، يو له بل سره نرم او ملايم چلند کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، يوله بل سره ناسالمه سيالۍ نه کوي، د پاکوالي احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتيو څخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتيب سره سرته رسوي، په يو وخت کې د څو کارونو د ترسره کولو کوښښ نه کوي، له ډېر او بې ګټې غږېدېدا څخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلې شخصيتونه ارام دي خپله کارونه چې څه ډول لاژم وي هماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سينه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کيږي.

په کاري فشار د غلبې مرحله

ددې لپاره چې ټينګه انرژي او قوي رهبري پخپل وجود کې رامنځته کړی نو لاندې پړاوونه تعقيب کړئ.

*ـ ورځ مو په خوښۍ او ارامتيا سره پيل کړئ؛

*ـ په ښي اړخ او له زنګ پرته له خوبه راپاڅېږئ؛

*ـ څراغونه روښانه کړئ؛

Downloaded from: ketabton.com

*ـ لږ ترلږه پینځه دقیقې ارام او فزیکي فعالیت وکړئ؛
*ـ ځو خوندوري مړې سهارنی وخورئ؛

۲ ـ استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

*ـ ژور او ارام تنفس وکړئ؛
* خپلې سترګې خلاصې، او کافي روښنایي واخلئ؛
*ـ خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بیا تنظیم کړئ؛
*ـ له خندا او شوخي څخه خوند واخلئ؛
*ـ لږ الهام واخلئ؛
*ـ د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپک خواړه وخورئ؛

۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ.

*ـ کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
*ـ د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پینځه دقیقو فعالیت سره بیا تازه کړئ.
*ـ د لنډې موقع په پیداکولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې:

هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وېره زېږوونکي عوامل ټول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصیت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستګاه د حساسیت جوړښت دی.
خو ځینې وخت بیا د وجود د باندې د سازماني یا ټولنیزچاپیریال په شکلونو کې راڅرګند ېږي.
اوس پوښتنه داده چې، د رواني فشار د له مینځه وړلو لارې کومې دي او کومه یې تر ټولو ګټوره ده؟
د یو سازمان مدیر له دې کبله چې د خپلو بوختو کارکونکو په وړاندې ځان مسئول ګڼې او له نورو افرادو دی ډېر د وېرې په وړاندې

Downloaded from: ketabton.com

واقع کیږي او په همدې سبب دا مسئول باید تر ډېره د خپل عصبي او رواني حالت ساتونکی واوسي له وېرې سره کلکه مقابله وکړي.

Downloaded from: ketabton.com

نهم څپرکی

د اندېښنې، خپګان او غیرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ

که چېرې تاسو پدې پوه نه شی چې د بدن په دننه کې مو څه پېښېږي او پر هغه څه چې تاسو نه پوهیږئ کیدای شي تاسو له مینځ یوسي.

د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

ټول ماشومان له طبیعي غوسې سره چې د مبارزې یوه مهمه برخه دهنرې ته سترګې غړوي.

کله چې کورنۍ له مونږ سره ناوړه او نامناسبه چلند کوي یا هم زمونږ لورته په سمه توګه پاملرنه نه کوي نو دا په مونږ کې ددې لامل ګرځي څو خپله غوسه وځپو.

هیڅ کورنۍ لاژمآ له نیمګړتیاوو څخه خالي نه وي او دا زمونږ حق دی چې عادلانه غوسه له ځانه وښایو، د غوسې ځپل پخپله له غوسې څخه د انسان روغتیا ته ډېره مضره ده، د غوسې مخنیوی په بدن کې داسې زهر تولیدوي چې په بشپړه توګه د خپګان او اندېښنې سبب ګرځي.

عبارت(هلکه غلی شه، مه ژاړه) ماشوم ته شیدې نه ورکوي څکه دکورنۍ غوښتنه ده.

له شك پرته کورنۍ هم د ماشومانو په شان خپل غوسه ځپي نو دغه پخپله خپله درملنه د هغوی لپاره ګټوره ده.

مونږ د ځوانو او بې خبره افرادو په توګه اړیکې رامنځته کوو، ددې لپاره چې وتوانیږو خپله غوسه او غم لرې کړو نو ټول د داسې هوښیارو او پلټونکو دوستانو په لټه کې یوچې مونږ ته خپلو کورنیو

Downloaded from: ketabton.com

ارزښت راوښايي او د همدې اړيکو پيداکولو لپاره مونږ د ناراحتۍ احساس کوو.

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوئ نو په طبيعي ډول دا زده کړئ چې له ځان سره د مرستې لپاره له استهډرډ لارو څخه ګټه پورته کړئ.

کله چې مو په بدن کې غوسه ځپل کيږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهري شيمايي موادو توليد او عصبي خطوطو په کوم ځاى کې چې د کورنيو يادښتونه ذخيره کيږي مسدودېږي.

مونږ خپله د کوچنيوالى روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معينو فاصلو کې کوښښ کوي چې زيات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطايى نښې ګڼل کيږي.

عصبي خوځښتونه غالباً د ناسمو عصبي خطوطو په لور انحراف کوي او يا شخص پخپله خپل ځان ملامتوي.

د عصبي خوځښتونو په انحراف ګڼې نورې ناروغۍ لکه: خپګان، اندېښنه، بې دليله ورخطايي، خيال او حتا د ليونتوب چلند د رامنځته کېږي

کله کله خپګان هم په ژوند کې د بې هوښۍ لامل ګرځي. په هر حال دغه بې هوښۍ چې د هيجاني عصبي لامل سبب ګرځي او د درملنې وړ ده دغه درملنه يوازې د ځپل شوې غوسې د له مينځه وړلو او پرېښودولو لپاره دريځو د خلاصولو له لارې ترسره کيداى شي.

که په ذهني ډول وکولاى شو چې غوسه د کورنۍ پر سر يا هرهغه څوك چې د دې ناراحتۍ لامل ګرځي د هيجاني عصبي د زياتوالي پرمهال له مينځه يوسو نو په هماغه وخت به ډيرې دريځې خلاصې شي او په پايله کې به ډېر ژر د روغتيا حالت ته ورسېږو.

Downloaded from: ketabton.com

له وګړو او او روحي او رواني محرکينو سره زمونږ زياتې اړيکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محرکونه د ناڅاپي غبرګون او بې هوښۍ د زياتوالي لامل ګرځي.

د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لاربښوونه کړئ

د عصبي اندېښني نښې هغه مغزي سيګنالونه دي چې شيمايي عصبي مواد چې غوسه پکې توليدېږي خالي او خوشې کوي.
کله چې دا نښې راڅرګندې شي نو عادي اوناديده يې مه نيسئ.
غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسه سمه لاربښوونه کړو ترڅو له مينځه لاړه شي خو نبايد خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چاچې تاسو په غوسه کړي ياست په اړه يې فکر وکړئ، يايې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چيغې ووهۍ او خپله غوسه له مينځه يوسۍ ددې ترڅنګ کولای لازياتې نورې لارې هم پيداکړۍ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړۍ.
د عصبي اندېښني ناروغۍ نښې دا هم کيدای شي چې په سوك سره خپل ټټر ووهۍ کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کيږۍ نو دغه عصبي وېره هغه سيګنال ده چې ستاسو د کوچنيوالی د وخت شته غوسه راڅرګندوي.
هېڅکله هم خپل د کوچنيوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزياتو سره مه په ياودۍ ځينې نورې هغه نښې چې د غوسې د زياتيدو لامل ګرځي عبارت دي له : اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږدېدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند ، بې دليله اندېښنه، بې خوبي، ستړيا ، غچ اخيستونکی فکر، يوازيتوب،وېره او بېړنی رنځ او ..... نور
کله چې څوك په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې يې ځينې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتي، او يا ځان وژنه راڅرګندېږي.
د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مينځه يوسئ که چيرې د چيغو وهلو شونتيا درسره نه وي نو

Downloaded from: ketabton.com

په بشپړې چوپتیا سره له ځان سره په خبرو کولو پیل وکړئ او له همدې لارې خپله غوسه له مینځه یوسی او ځان ترې خلاص کړئ.
کولای د ارامونکوخواړو په خوړو، د روحي تحریکونو او طبي تکنیکونو له لارې هم خپله غوسه له مینځه او ذهن مو ارامتیا پیداکړي.
دبله نښه یې هم داده چې خپله غوسه پر نورو افرادو تشوو او یاهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پورې کوو.
که چېرې د زړښت په مرحله کې رامینځته شوې غوسه شدیده وي نو لامل یې په کوچنیوالي کې په بدن کې د ورته غوسې موجودیت دی.
بیا هم وایم چې نباید د غوسې د له مینځه وړلو لپاره نور په نظر کې ونیسو کوښښ وکړئ د غوسې پرمهال له نورو سره له ناوړه چلند حخه ځان وژغورئ، کوښښ وکړئ ترڅو خپله غوسه په یوازیتوب او یا هم په تش تخت ته د ګزار په ورکولو سره له مینځه یوسی.
وروسته په سړه سینه هغه چاته چې تاسو په غوسه یاست ووایئ چې ګواکې ستاسو چلند او رویه مې نه خوښېږي، د نورو افرادو ناوړه چلند چې ستاسو په وړاندې یې سمه بولې په عصبي خطوطو کې ذخیره کېږي او تاسو له شك پرته ددې ډول یادښتونو له مینځه وړلو ته اړتیا لرئ.

زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی:

د غوسې د له مینځ وړلو فرایند د خپګان ضد چټکه پایله ده، ممکن تاسو د شدید قهر احساس وکړی معمولاً د غوسې د له مینځه تلو وروسته فرد وژاړي او د غم احساس ورته لاس ورکړي.
د غوسې د ژر له مینځه تلو نورې نښې عبارت دي له سردردي، خولې کېدل ، او ځینې نورې فزیکي نښې.
بیلګه: د بې هوښی د دفع کولو پرمهال د عصبي اندېښنې د نښو کچه راټیټېږي، که چېرې تاسو له درملنې وړاندې د ارامونکو درملو

Downloaded from: ketabton.com

خوړل پرېږدې نو کیدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوې.
او که چېرې ددې ناروغۍ په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدې نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي.
هغه کسان چې پخپل غذايي رژیم کې اومه خواړو ته زیاته پاملرنه کوي او استعمالوي یې ډېر په یو خونسرده او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانۍ سره به خوب کوي او د انرژۍ ډك ژوند خاوند ګرځېږ

فزيکي سلامتيا غوره والی مومي

په مغزو کې د زهرو تولید په بدن کې د هیپوفیز غدې او نورو ارګانونو د کم تحرکۍ (لږ خوځېده) لامل ګرځي.
وروسته له دې چې د بېهوښۍ د فرایند دفع پاي ته ورسېږي، نو روحي عادیوالی هم له مینځه ځي، ځکه چې تاسو سالم رژیم ته لیوالتیا لرۍ او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کیږئ.
په ټوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زیاتوالی وروبښۍ کوم وخت چې لاژم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کیدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامخ کړي او داسې فکر وکړئ چې ګواکې نوي زیږېدلي یاست او د مینې او محبت احساس در کې ژوندی کیږي ، که پوه شئ چې ستاسو په دننه کې څه دي هغه وخت همدا خبرتیا تاسو ساتلای شي.

Downloaded from: ketabton.com

لسم څپرکی

د خپګان نښې کومې دي؟

اشاره: ممکن هر فرد کله کله د زړه تنګۍ احساس وکړي، خو د ځو غمګینو اونیو تیرول د زړه تنګۍ یو لوی مفهوم دی اوددې امکان شته چې دا یو بالیني خپګان وي.

خپګان یو شدیده ناروغۍ ده چې د انسان په جسمي سلامتیا، اخلاقو، اندېښنې او انساني کړنو اغیز اچوي،

هر کال پدې ناروغۍ په میلونونو ځوانان او نوي ځوانان اخته کېږي.

له ۱۹میلونو څخه زیات امریکایي اوسیدونکي چې ۱۲میلونه یې ښځینه جوړوي د خپګان په ناروغۍ اخته دي.

له بده مرغه چې ګڼ شمېر خواشیني افراد د درملنې وړ نه دي او درملنه یې ناشونې ده، ورځ تر بلې یې حالت د اندېښنې وړګرځي او تردې چې ځیني یې لام هم ځان وژنې ته مجبورېږي.

په تدریجي ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننګونو سره مخ کیږي او خپګان یې ځرګندېږي.

مثلآ: کله چې د پوهنتون زده کړې پیلیږي نو زړه بوږونکې او بې خونده وي رواني فشار پرې ډې تیل کیږي او یاهم د ښکار لاامل پرته فشار لري.

د چاپیریال پېژنړنې عوامل په ځانګړي ډول هورموني تغیرات یا هم محیطي شرایط ددې لاامل ګرځېدلي وي چې د ښځینو رنځونه د نارینو په پرتله دوه برابره شي.

که چیرې پوه شو چې خپګان د ښځینو د ورځینو عاداتو یو برخه نه ده نو امکان لري چې خپګان په ټولو افرادو کې رامینځته کیږي خو په عین حال کې په ګټوره طریقه یې درملنه هم کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

د خپګان نښانې وپېژنئ

د خپګان لاندينيو نښانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او يامو هم کوم ملګرى له دې ډول نښو سره لاس او ګريوان وي نو همدا يې وخت دى چې مرسته وغواړې.

* له غم سره لاس اوګريوان ياست؛

* داسې احساس کوې چې بې خونده ده او له خپل راتلونکي ناهيلي ياست؛

* له ټولو هغو شيانو مو وړاندې خوند اخيست او اوس مونه خوښېږي؛

* له حده زيات ويده کيږې او غالبآ ويښېږئ؛

* بې اشتها شوي ياست؛

* چندان حواسي تمتيا نلرې؛

* تل ستړي ياست؛

* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړى؛

* د مرګ يا ځان وژنې په اړه فکر کې ياست؛

د درملنې لپاره که چېرې د پوهنتون محصل ياست لومړى د پوهنتون د سلاکارۍ مرکز ته ورشئ، اروا پوهان، ټولنيز مرستندويان او سلاکاران ټول هغه څوك دي چې ستاسو فرياد او درد احساس کوونکي او رسوونکي دي.

همدا نن ددې کار اقدام وکړئ او پدې هيله مه اوسئ چې ګواکې سبا به مو حالت ښه شي. که لاسونه مو مات شوي واى نو ايا صبر به موکړاى واى چې سبا به پخپله جوړ شي؟

له رواني حالت څخه ساتنه هومره مهمه ده لکه څومره چې د انسان جسمي حالت ساتنه مهمه او ارزښتناکه ده، رواني درملنه او د درملو ډولونه دواړه د خپګان درملنه دي.

Downloaded from: ketabton.com

د خپګان درملنه اتیا سلنه څخه زیات په بریالیتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له اړتیاوو او غوښتنو سره تړلې ده.
رواني درملنه د خپګان په درملنه کې ډېره ګټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستړیاوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپګان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پیداکوي.
د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شیمایي مواد تاثیرګذار هم دي.
د دې ډول درملو اغیز له اوه یا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او ددې امکان چې د بې خوبۍ ځنیې خوندور علایم هم ورسره راڅرګند شي.
خو درې څلور اونۍ وخت نیسي چې د فرد حالت بهتر او د ښه والي په لور لاړ شي، احتمالاً ځینې وخت د ضروري وي چې د مصرفوونکو درملو اندازه بدلون پیداکړي یعنې کم یا هم زیات شي خو کیدای شي په ځینو برخو کې زیاتوالی ومومي.
د رواني روغتیا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوښښ کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پیدا کړي.
له درملنې بې کچې زیاته ګټه واخلئ، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړۍ، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلئ په اړه یې ریپوټ جوړ کړئ، او که مو خپګان له شپږ اوه یا هم اته اونیو څخه کمښت ونه موند نو کوښښ وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طریقه کې بدلون راولۍ ترڅنګ یې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خواړو څخه ګټه واخلئ.

Downloaded from: ketabton.com

په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې

اونۍ تدريجي ځواك دی، له ليکلو او ورزش څخه پاتې شوي ياست، هم مو ټولګيوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبۍ څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقريباً تاسو څو اونۍ ستړي وۍ،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه ويښېږۍ او په همدې حالت کې ستړي ياست او د هيڅ يو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لرۍ او ترڅنګ يې خوراك مو کم شوی دی.

Downloaded from: ketabton.com

یوولسم څپرکی

څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟

وېره څه ته وايي؟ ټول انسانان اړ دي چې د خپل چاپېریال له دايمي تغیراتو او شرایطو سره ځان برابر کړي.

دې تعادل(برابروالي) ته د رسېدو په لار کې وېره چې د رواني فشار یو ډول دی تجربه کولای شو ، وېره له ځان سره جسمي او رواني اثرات لري او کولای شي د انسانانو په وجود کې مثبت یا هم منفي احساسات راوپاروي.

د یو مثبت اثر په توګه وېره د انسان په وجود کې د غوسې، بدګمانۍ او بې باورۍ احساس او د سټرېا سبب ګرځي او سټرېا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابېلو(سردردي، بې خوبي، جسمي ناراحتۍ، دویني فشار او د زړه د ناروغۍ د زیاتوالي لامل ګرځي

د ژوند له هرې مهمې پېښې له پېښېدو وروسته اړمند څو ځان بیرته برابر کړو او همدې برابروالي ته د رسېدو په لاره کې وېره هم تجربه کړو، وېره کېدای شي د پرمختګ په لار کې ستر خنډ وګرځي.

څه ډول خپله وېره له مینځه یوسو؟

مثبته وېره په ژوند کې د پرمختګو، ښکلا او تحرك سبب ګرځي او دې ډول وېره ته په ژوند ټول انسانان اړتیا لري.

سیالۍ د ستونزو په له مینځه وړلوکې له مونږ سره مرسته کولای شي او ناهیلي او غمونه زمونږ ژوند ته ژوره او زیاته انرژي ورکولاي شي، ځکه زمونږ موخه د وېرې له مینځه وړنه نه بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو څود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

Downloaded from: ketabton.com

د وېرې کموالی هم له ځان سره زیان لري او کیدای شي د ناخوښۍ او ستړیا لامل وګرځي، له بل پلوه تر کچې زیاته وېره کیدای شي په مونږ کې له ستونزو سره د ښکیلتیا احساس راوپاروي.

د وېرې په کموالي او زیاتوالي سره رامینځته شویو څخه د خلاصیدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زمونږ د پرمختګ د تحرك لامل وګرځي خو په مونږ کې د اندېښنې او خپګان احساس راپیدانکړي.

څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟

د وېرې د اندازې واحد مالوم نه دی چې د ټولو افرادو لپاره مناسب وي ټول مخلوقات د خپلو اړتیاوو د محدودیتونو په لټه کې دي. په همدې سره یوه خبره په ځینو افرادو کې د اندېښنې لامل ګرځي خو کېدای شي ورته خبر په نورو افرادو کې د خوښۍ او خوشحالۍ احساس سبب وګرځي، حتا یوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اندېښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر یو دېته تمایل لري چې ددې موضوع په وړاندې بیلابیل ځوابونه او غبرګون وښايي.

ځیني د مصیبت او بحران څخه ډك حالتونه خوښوي او مینه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د یوثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرایطو په لرلو سره په وېره اخته شي شي او برعکس هغه څوك چې تل منظم او ثابت کسب(شغل) ولري د ستونزو پر وخت له پراخې محدودې سره مخ کیدای شي.

ټول هغه مسائل چې مونږ په وېره اخته کوي او هغه اندازه وېره چې د اندېښنې په وخت یې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زیاتوالي سره بدلون مومي، څرګنده شویده چې ډېری ناروغۍ د افرادو له شدیدې وېرې سره اړیکه لري، که په بدن کې مو د وېرې نښې لیدل کیږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېرې تللي یاست پدې حالت کې باید په بدن

Downloaded from: ketabton.com

کې د موجوده وېرې کچه راټيټه کړې او هم يې د اداره کولو لپاره خپل توان ته زياتوالی ورکړئ.

څرنګه خپله ويره په سمه توګه اداره کړو؟

د شديدې وېره تشخيص او په ژوند باندې د هغې زيانمنو اثراتو څخه يوازې خبرتيا بسنه نه کوي، له کومه ځايه چې وېره بيلابيلې سرچينې لري نو د اداره کولو لپاره يې هم بيلابلې لارې موجودې دي؛ چې يوه لار يې هم د وېرې د سرچينې او يا هغې سره د مقابلې کولو پروخت د غبرګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېرې د کنټرول لپاره لاندنې ټکي ګټور پريوتی شي:

۱ ـ ټول هغه مسائل چې د وېرې سبب ګرځي او کوم احساسات او غبرګون چې تاسو يې د وېرې په وړاندې ښيئ ترې خبر واوسئ، خپلې اندېښنې ته پاملرنه وکړئ؛ عادت يې مه ګڼئ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر څنګ مه تېرېږئ کوښښ وکړئ د خپلو اندېښنو د پيداکيدو لامل پيداکړې او ځير شۍ چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوۍ، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ويلای شي؛ ايا په اندېښنه اخته کيږې يا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپېژنئ:

ايا ټول هغه مسايل چې ستاسو په وجود کې رامينځته کوي د له مينځه وړلو يا هم ترې د ځان ساتنې توان لرۍ؟

ايا ددې وېرې شدت راکم کړې.

پورتنې ټول کارونه د يوې ورځې يا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نيسي ترڅو اداره شي.

ايا کولای شي چې پراخته شوې وېرې په وخت کې کموالی رامينځته کړې؟

تل کولای شۍ چې ځانته تفريح ورکړې.

Downloaded from: ketabton.com

ایا کولای شې چې د اړینو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړې؟
پدې برخه کې کیدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مدیریت تحلیلونه او نورې طریقې ګټورې واوسي.

۳ ـ د ویرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ:

کوم غبرګون چې مونږ یې د وېرې په وړاندې ښایو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتیا پورې اړوند چې مونږ تهدیدوي کیدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کیدای شي روحي او یا هم جنسي وي.
تاسو څه ډول یاست؟ ایا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېرې لامل ګرځي په هغه کچه چې دي له هغه څخه پورته ګڼې او ستونزه چې درپېښه شوې بې دلیله یو مصیبت بولې؟
ایا دا تمه لرې چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړې؟
ایا د مسایلو په وړاندې شدید غبرګون څرګندوې او ورته بشپړډول بحراني یا پیچلی بولې؟
ایا دا احساس کوې چې په ټولو وختونو کې بریالي واوسې؟
که چیرې همداسې وي نو باید د ټولو لیدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړې، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وګڼې برعکس کوښښ وکړئ چې د مقابلې لپاره ځان پرې برلاسی وګڼې او په وړاندې یې ځان ځواکمن وښایاست.
د منفي ښو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوئ.

۴ ـ پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون وښایئ:

څو ځلې ژوره او ارامه ساه(نفس) اخیستل ستاسو د زړه ضربان او تنفس عادي حالت ته راګرځوي، د اعصابو اوږده تخنیکونه کولای شي په عضلاتو وارد شوي فشارونه راکم کړي، د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل هم کولای شي چې د لنډې مودې لپاره د وېرې په

Downloaded from: ketabton.com

وړاندې د غبرګون په متعادلولو کې ګټور پرېوځي، که څه هم يوازې درمل نشي کولای چې ددې علايمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تريوه وخت پورې يې کچه راټيټه کولای شي.

۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ:

د زړه او د هغه د رګونو د ساتلو لپاره په اونۍ کې درې يا څلور ځلې ورزش وکړئ.

اوږدمهاله تمرينات: لکه، پياده ګرځېدل، لامبو وهل، او داسې نور ګټور تمرينات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن ښه والي لامل ګرځي.

له بيلابيلو خوراکي او غذايي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نيکوتينو د استعمال کچه راټيټه کړئ د کار ترڅنګ يو اندازه تفريح مه هېروئ هر وخت چې کولای شئ ځانته تفريح ورکړئ، څو شيبې د کاري چاپيريال څخه ووځي او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونيسئ.

٦ ـ خپل روح ته ارامتيا ورکړئ:

له وګړو سره مو د ملګرتيا اړيکې ټينګې او پراخې کړئ، خپلې موخې تعقيب کړئ هغه موخې چې تاسو پخپله د ځان لپاره مهمې ګڼئ نه دا چې دنورو وګړو په نظر ستاسو لپاره مهمې دي تل د ناهيلۍ، کمښت او ناراحتۍ په تمه اوسئ، او کوښښ وکړئ څو په ژوند کې ارام، مهربان او ښه ملګری واوسئ.

Downloaded from: ketabton.com

دوولسم څپرکی

خپګان د درملنې وړ ده

ددې شونیتا په ټولو انسانانو کې شته چې د یوې ماتې یا بل کوم زیان وروسته د تشویش او پرېښانۍ احساس وکړي، یا داسې احساس چې ګواکې ډېره کمه انرژي لري.

خو هغه چاته چې د اروپوهانو له خوا د خواشیني انسان خطاب کیږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګۍ حالت د فعالیتونو لپاره کیدای شي اوږده شي.

ځیني وخت له دلیل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه څوك چې عادي ژوند لري مخ کیږي.

افراد چې له هر ځای او هر نژاد څخه وي د خپګان په ناروغۍ اخته کیږي په تخمیني ډول په امریکا متحده ایالاتو کې هر کال شلو میلونه ځوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګریوان دي له دې ډلې څخه یې ۲۵ %ښځینه او ۱۲% نارینه د خپل ژوند په اوږدو کې خپګان دا دورې تجربه کوي.

په امریکا کې له هرو شپږو کسانو څخه یوتن پدې ناروغۍ اخته کیږي، خپګان د کمزورتیا یا کموالي نښه او یوازې د طبابت یو ډول دی.

د خپګان تشخیص

خپګان د خپلو ځانګړنو او نښانو په لرلو سره یوه طبابتي او مروجه ناروغۍ ده همدا ډول ددې ناروغۍ نښې په بیلابیلو انسانانو کې هم متفاوتې دي.

د خپګان نښانې:

د وزن او اشتها کموالی؛*

دخوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

Downloaded from: ketabton.com

بیقراري، یا د هغو فعالیتونو کموالی چې د نورو د پاملرنې وړ وي؛*
د انرژي کموالی او تل د ستړیا احساس کول؛*
په تصمیم نیولو او تمرکز کې غوسه؛ *
د مرګ او ځان وژنې اړوند مکرر فکرونه؛

دخپګان دلیلونه

د خپګان پریکنده او روښانه دلیل نه دی مالوم هیڅوک په سمه توګه پدې نه پوهیږي چې ولې ځیني افراد خوښ او ځیني ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاری چې خپګان د یوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامینځته کیږي.
خو کله کله بیا په بشپړ ډول له ناڅرګنده دلایلو سره رامینځته کیږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپګان په رامینځته کولو کې رول ولري. (Gene)چې جن
ځینې افراد له دې کبله هم په خپګان اخته کېدای شي چې د ددوی له نږدې یا هم خپلوانو څخه څوك ددې ناروغۍ ښکار ګرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوك چې په کورنۍ کې يې پدې ناروغۍ څوك اخته وي لامل وګرځي.
یو شمیر ډاکټران پدې عقیده دي چې د مغزو شیمایي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپګان د رامینځته کېدو امکان شته.

خپګان د درملنې وړ ده

ګڼ شمېر هغه وګړي چې د خپګان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې لاندې نیول کیدای شي.
که د یادې ناروغۍ درملنه ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخیص شي نو کیدای شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالی اوغوره والی او ګټور پریوځي.

Downloaded from: ketabton.com

د خپګان د درملنې معمولي لارې، د خپګان درمل او اروايي درملنه دي.
ثابته شوې، چې د خپګان ضد درملو استعمالول ددې ناروغۍ په له مینځه وړلو کې ګټور رول لوبوي.
نن (ssris) په نوم درمل د نوموړې ناروغۍ د درملنې لپاره ګټور او اغیزناك بلل کیږي. په اراوايي درملنه کې ناروغ او ډاکتر دواړه سره کيني او د همدې ناروغۍ د رامینځته کیدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوښښ کوي چې د له مینځه وړلو لپاره بیلابیلې اسانه او ګټورې لارې پیداکړي.
د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپګان د رامینځته شوي خپګان د درملنې موده متفاوته ده، خوپه ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل باید د شپږو میاشتو څخه تر یوکال پورې وکارول شي.
څېړنو ښودلې چې د خپګان د د بیا راګرځیدو د مخینوي لپاره باید افراد خپل درملو ته تر څلورو څخه تر نهه میاشتو پورې وروسته له غوره والي څخه دوام ورکړي او وې خوري ځکه خپګان کیدای شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دویم ځل لپاره راوګرځي.

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

لومړی پړاو: دا پړاو له شپږو څخه تر دولسو اونیو پورې ده او پدې پړاو کې افراد له درملو څخه ګټه اخلي، ددې پړاو په اوږدو کې افراد د روغتیا او ښه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپګان ضد درملو خوړو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغۍ بیا راوګرځي.
دویم پړاو: دا پړاو له له شپږو څخه تر ننه میاشتو پورې دوام مومي او افرد باید پکې دا احساس کړي چې د درملو خوړل ورته ګټه رسولې او

Downloaded from: ketabton.com

او اغیز یې پرې کړې ، **معمولاً**ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه درمل مصرفوي او د ډاکټر له وینا پرته باید د خواړو مصرفول بس نه کړي.

دریم پړاو: دا پړاو کیدای شي له یو کال څخه زیات وخت ونیسي او موده یې هم له مخکیني ډاکټر چې په لاړښونه یې ناروغ درمل استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بیاهم ټول ناروغان دېته اړتیا لري څو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو څخه په سمه توګه ګټه واخلي.

د کورنۍ او ملګرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملګرو تر ټولو ضروري مرسته د هغه ناروغۍ تشخیص او درملنه ده.

او همدا افراد کولای شي ناروغ یو پیاوړي او تکړه ډاکټر ته یوسي او د درملنې لپاره یې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسره خپله مرسته او ساتنه ترې وکړي.

همدا راز مهمه ده چې افراد د احساس له نظره د لاندنیو لارو څخه ملاتړ کړو.

تائید کړئ چې په رنځ اخته فرد له خپلې ناروغۍ څخه رنځ وړي.*

* ناروغ کس ته مینه ورکړئ، او تل یې ستاینه وکړئ؛

* هغه ته دا وښایئ چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوۍ څښتن دی؛

* له ناروغ سره مرسته وکړئ څو فعال او بوخت واوسي او پدې تمه مه اوسۍ چې فرد یو ځل ښه والی وموي.

* نیوکه پرې مکوئ، له ازارولو څخه یې ځان وساتئ او هغه ته د اندېښنې کولو لپاره وخت مه ورکوئ.

* داسې څه مه ترسره کوۍ چې ناروغ د ځان په اړه بد او د کمې احساس وکړي.

Downloaded from: ketabton.com

* د ځان وژنې اړوند هيڅ وخت عادي مه ګڼئ، ورته خبره ژر تر ژره د ناروغ له کورنۍ يا هم له ډاکټر سره شريکه کړئ.
* امکان لري چې مضطرب کس داسې فکر وکړي چې له خپګان سره مقابله تر ټولو ستونزمن کار دی خو هغه چاچې ددې ناروغۍ د درملنې دوره تېره کړې وي دا وايي چې د خپګان په وړاندې مبارزه ددې لامل هم ګرځي چې مونږ خپلې ځواکمنتيا او قدرت ته متوجه کړي او هغه کسانو چې دا ناروغۍ تيره کړې وي او بيا ځلي يې صحت ښه شوی وي نو خپل نوی ژوند د تير په پرتله دستاينې وړ بولي.

Downloaded from: ketabton.com

دیارلسم څپرکی

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غېږ کې ونیسئ

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بیلابیل؛ د بدبینۍ، ناهیلۍ، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زیږوي.

ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنیزو اړیکو او فعالیتونو کې ځان بې مینې علاقې ښیي او د اړیکو په ټینګوالی کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوی کیدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شدیده ستړیا، ډېر خوب، بې خوبي یا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرګندېږي.

د خپګان یو شمېر نورې نښې بې اشتهایي، زیات خوراك، د وزن کموالی، بې باوري، وراخطایي، د تمرکز کمزورتیا او د ځان وژنې فکرونه دي.

په څلور پینځه مواردو کې د شدید خپګان لرونکي افراد له ځانګړې درملنې پرته د شپږو میاشتو شاوخوا موده کې ښه کېدای شي خو له ددوی څخه یې نیمایي بیا ځلي د خپلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائیلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کیږي.

څېړنې ښیي چې د ناسالمو ودوونو په پرتله د سالمو ودونو لرونکو افرادو په ژوند کې د ستونزو کچه ټیټه وي ځکه پدې ډول کورنیو کې د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې خپګان رامینځته کوي.

Downloaded from: ketabton.com

ددې شونیتا هم لیدل کیږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د یوې عاطفي اړیکې له مینځه تلل، ذهني او فزیکي مسائل ، او د یو خپلوان مړینه هم د خپګان لامل وګرځي.

بېلګه: یو کس چې نوی پوهنتون ته ځي او له کورنۍ څخه لرې نو پدې سره دده شخص مور او پلار په اندېښنه او خپګان اخته کیدای شي ددې ترڅنګ د الکولو او نورو نشه یي توکو استعمال هم انسانان په خپګان اخته کولای شي.

په خپګان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نیکه مرغه کولای شو خپل فکر او احساسات تر خپلې کنټرول کړو په کافي کار او فکر کولو سره کولای شو خپل چلند ته بدلون ورکړو.

که تاسو درمل خورۍ نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ایا دغه درمل د خپګان مخنیوي سبب ګرځي او که نه؟

ډېری مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دویني فشار حالتونه ټول د خپګان د رامینځته کیدو لامل ګرځي او د همدې درملو په بدلون سره کولای شو د خپګان مخنیوی وکړو.

هغه ناروغان چې شدید خپګان لري باید د خپلې ناروغۍ د له مینځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر کولای شي د ځینو مواردو ته په پاملرنې سره په خپګان برلاسي شي.

د نوموړې ناروغۍ ټول اړواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو یې د خپلې ناروغۍ د مخنیوي لپاره کاروۍ. دغه راز پخپلو عاداتو او کړنو کې بدلون راوستل هم د خپګان په له مینځه وړلو کې تر ډېره مرسته کولای شي.

مثال: که خپله پاملرنه د یوې موضوع په لور واړوۍ او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړۍ او په تکرارولو یې روږدي شۍ او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړۍ ځیني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوړه عادتونو په

Downloaded from: ketabton.com

ځېر ځای نیسي او په تکرار سره يې خلك په خپګان اخته کيږي، ممکن کوم پېښې چې رامينځته کيږي مونږ يې لامل ځان یاهم نور افراد وګڼو دا هم کیدای شي په خپګان اغيز واچوي.
له دې ډول فکرونو سره باید مبارزه وکړو او ددې مبارزې لپاره تر ټولو ګټورې لارې د ګټورو کتابونو لوستل، د مثبتو فکرونو لرل او د ورته کارونو تکرارول دي.

مثبتې تاکيدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهيلې کيږم، او ماته هم نه خورم ، يو د حل لار يې هم پخپل نفس باندې بشپړ باور، په هرکار په اړه مثبت فکرکول هم کولای شي په اسانۍ سره زمونږ د خپګان ستونزې حل کړي.
که فکر کوئ چې نور ستاسو په اړه ناوړه فکر کوي، نو ددې لپاره دا جمله تل له ځان سره تکرار کړئ(زه نشم کولای دنور افرادو ذهن مطالعه کړم او پدې صورت کې پریکړه هم نشم کولای چې هغوی زما په اړه څه فکر کوي)
هومر وايي: په ژوند کې د شته ستونزو انځور باید منفي ونه باسو.
دېته اجازه مه ورکوئ چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغيز واچوي او ستاسو د پرمختګ د مخنيوي لامل وګرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوښیو کې هم ځای مه ورکوئ.
ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) یاهم (نور نشم کولای خپلو تمريناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامينځته شي، پدې وخت کې باید مرستندويه او مثبت فکرونه په کار واچوئ څو لاندنې جملې مو په ذهن کې رامينځته کړيـ
(زه د غوره والي په حالت کې یم، او خپل تمرينات په نوي ډول پیلووم، یو ځل بیا هڅه کوم، او په رښتني ډول غواړم د نورو په څير بريالی واوسم ، ولي له ځان سره غم لرم؟ زه باید بیا هڅه وکړم).

Downloaded from: ketabton.com

په یو شمېر ځانګړي افراد ستاسو ژوند له اندېښنې او خپګان سره مخامخ کوي نو پدې صورت له هغوی سره خپلې اړیکې سستې کړئ او تل لپاره یې له خپل ژوند څخه وباسئ.

Downloaded from: ketabton.com

څوارلسم څپرکی

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری یې د زړه تنګي تر عنوان لاندې پېژندل کیږي پخپله د ژمني خپګان یو ډول دی چې په ګڼ شمېر افرادو تاثیر اچوي.

په ټوله کې دغه پدیده په ژمي کې د رڼا په کموالي سره رامینځته کیږي او د پسرلي په موسم کې بیا د رڼا په زیاتوالي سره بیرته له مینځه ځي.

د ژمني فشار نښانې

په خوب کې غیرعادیوالی(ناهنجاري): په متوسط ډول د افرادو خوب دوه ساعته زیاتیږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې یې ککړتیا رامینځته کیږي.

اشتهایي ټکان:

زیات خوراك، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځیني غذایي رژیم کې د شکلاتو (یوډول خواږه دي) څخه د ګټې اخیستنې علاقه او د بې نهایت وزن زیاتوالی.

خپګان: په زیاته اندازه د ناهیلۍ، ګناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنګۍ او اندېښنې حالات.

روحي زړښت(فرسوده ګي):

دانرژي او انګېزې کموالی، د کمزورتیا او دروندوالي احساس.

Downloaded from: ketabton.com

د جنسي غريزې کموالی:

د جنسي مسايلو د جذابيت ناورين او د مخالف جنس په وړاندې فزيکي چلند.

پدې اړوند لاتراوسه کوم ګټور فکتور نه دی پېژندل شوی ډېر متخصصين ددې پدېدې زياتوالی د ملاتونين هورمون چې د خو ب او ويښتيا پړاونه تنظميوي سبب بولي.

ترسره شوېو څېړنو سره سم پدې ناروغۍ اخته کسان د ژمي په موسم کې د (ملاتونين) هورمون په اوږده موده کې ترشح کيږي او په پايله کې د اخته افرادو عصبي سيستم د موسم په نسبت حساسيږي..

د ژمني خپګان يوه درملنه د ژمي په موسم کې تر ديرشو دقيقو پورې نوراني سرچينې (لمر) ته کيناستل دي. دغه کارتر نورو وختونو په سهار کې ګټور بلل شوی دی ځکه په نورو وختونو په ځانګړې توګه په مازديګر کې نور د بې خوبۍ سبب ګرځي.

نورې نوراني سرچينې (ګروپونه ، شمع) دومره ګټورې نه بريښي.

د خوب له مينځ وړونکي ډولونه لکه ssri ، پاروکزتين، سرترالين او فلو کزتين ټول ددې توان لري چې د خپګان په درملنه تاثير واچوي.

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:

* د نور د زياتوالي پرمهال پياده ګرځېدل؛

* د پسرلي موسم تر رارسيدو پورې د ځينو مسائلو او وېره زېږوونکو تصاميمو ځنډول؛

* د تفريح پروخت د هيواد ګرمو سيمو ته په لنډو سفرونو تلل؛

* د خوب او ارامتيا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛

* د مناسب غذايي رژيم څخه پيروي، له الکولي او هغو خواړو څخه چې نشايسته لري ځان ساتل؛

Downloaded from: ketabton.com

له ژمنیو ساده روحي ننگونو سره څه ډول چلند وکړو؟

* په کور او چاپېريال کې د نور د اندازې زياتوالی؛
* د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنگونو گټه واخلئ.
* کور او چاپېريال په ښايسته گلانو سره ښکلی کړئ؛

کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

Downloaded from: ketabton.com

پینځلسم څپرکی

خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې

خپګان د اندېښنې په کموالی سره هم تعبیرېږي، ناخوښ انسانان په بدبینۍ او خودمحورۍ اخته وي، دوی د خپل راتلونکي په اړه ناهیلې وړاندوینه کوي. د ځان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر ګوري.

کله چې یو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبیعت او مثبتو پدیدو په اړه تنګ نظري کېږي،

د یو په خپګان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مینې، علاقې او انګېزې د لاسه ورکول دي.

د انګېزې په له مینځه تلو سره افراد یو داسې حالت ته رسېږي چې په بشپړه مانا له فعالیت او مثبت جسمي فکر څخه بې برخې کېږي.

یا هم په خپګان اخته کسان په ژوند کې له هیڅ ډول پدیدو او فعالیتونو څخه خوند نشي اخیستلای، که چیرې تاسو په خپګان اخته یاست او په ځان کې د بدلون راوستلو توان وینئ او ترڅنګ یې د یو سالم ژوند تمه او هیله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره یې ځان بې انرژي او ستړی احساسوئ، په لږ تدبیر سره پوهیدلای شو چې هیڅ خپه انسان په سمه توګه خپلو هیلو او غوښتنو ته په سمه توګه لاسرسی نشي پیداکولی، که داسې وي کولی شو ووایو، چې نه یوازې په خپګان اخته دی بلکې له یو شدیدې ناروغۍ چې اندېښنه نومېږي هم مخامخ دی، په مغزو کې د شیمایي«کیمیاوي» موادو د کمبود یا نشتوالي په دلیل سره رواني ډاکټر او درملو ته اړتیا لري په همدې سره هر څومره چې په ژوند کې دا انګیزه او انرژي کمه وي خو چې میزان یې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انګېزې په

Downloaded from: ketabton.com

د لاسه ورکولو سره فرد هرومرو د مرګ په لور درومي، پدې برخه کې زمونږ بحث د هغو کسانو په اړه دی چې پدې پړاو کې نه دي شامل او کولای شي چې په هر اندازه انرژۍ خپلې انګیزې او غوښتنې پوره او خپل خپګان په خوښۍ بدل کړي پدې سره تاسو کولی شئ چې له خپلو وړاندې شویو لارو څخه ګټه واخلئ او له ځان سره مرسته وکړئ.
ځکه ټول ارواپوهان پدې عقیده دي چې دوئ د چا ساتونکي نه دي ترڅو چې فرد پخپله ځان ونه ساتي او څوك نشي کولای چې په دوئ کې بدلون راولي ترهغې چې دوئ پخپله ځانته بدلون ورکړي.
په پورتنۍ موضوع کې وړاندې شوې لارې ساده مالومېږي، خو ستاسو ریپوټونه به د یوې لنډمهالې یا اوږدمهالې چې درې یا تر شپږو میاشتو پورې وي وروسته تاسو یو مثبت بدلون ته ورسوي او په وړاندې شویو لارو کې تکرار او دوام د بریالیتوب تر ټولو مهم فکتورونه او عوامل ګڼل کیږي.
د یوې تمریني دورې په پای کې د انګیزې او باور زیاتوالی تاسو ته د زرینو بریالیتوبونو زمینه برابروي.
۱ ـ د یوې تندې موسیقۍ یانې د پاپ د ډولونو له یو هغه څخه چې کلام ورسره نه وي ځان وتړئ، پدې ترتیب چې د خپل خوب په ځای کې د سر ترځنګ له موسیقي ډوله غږ څخه ګټه پورته ګړئ، وروسته د غږ ثبتولو تنۍ ته زور ورکړئ څو د خوښې سندره مو خپره شي او له دې سندرې باید تاسو پینځه دقیقې نرمش وکړئ دغه نرمش ته ورځ په ورځ زیاتوالی ورکړئ ترڅو شل دقیقو ته ورسېږي، وروسته په تقریباً تودو اوبو ځان ومینځئ او د فعالیتونو په لور لاړشئ.
۲ ـ د خپل خوښې ورځ کارونو لړلیك برابر کړئ، دقیق اوسئ چې لوړ فعالیتونه کیدای شي ستاسو لپاره دومره خوندور ونه اوسي.
۳ ـ لړلیك ته په کتو سره لومړی هغه کار ترسره کړئ چې په هماغه وخت کې مو تر وسې پوره وي، خو د همدې کار د ترسره کولو پرمهال

Downloaded from: ketabton.com

که چیرې تاسو خپله انرژي او انګیزه د لاسه ورکړئ نو کوښښ مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بیرته خپل د فعالیتونو لړلیك ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شیبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.

۴ ـ د هرکار په پای او د بل هغه په پیل کې د خپل کار اړوند یو لنډ ریپوټ ولیکئ.

۵ ـ د ریپوټ په پای کې د کار اړوند د خپل احساس په اړه یو یا دوه کلمې ولیکئ.

۶ ـ د ریپوټ په لړ هغه وخت څخه یادونه وکړئ چې تاسو پکې خپل فعالیت ترسره کړی وي.

۷ ـ هر شپه تر ویده کېدو وړاندې او د سبا کار له پیل مخکې د خپل کاري ریپوټ تکرار کړئ.

۸ ـ هره اونۍ د خپلو فعالیتونو په لیست کې یو نوی فعالیت ور زیات کړئ.

۹ ـ که د ورځو په لړ کې مو کومه ورځ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړی احساسوئ نو د ترسره کولو هڅه یې مکوئ یو ثبت شوی غږ(موسیقي۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمښي حرکات پیل کړئ، وروسته سړو اوبو څخه ګټه پورته کړئ.

۱۰ ـ هره اونۍ له یوې نوې موسیقۍ څخه کار واخلئ کله مو چې دخپلو فعالیتونو اندازې ته زیاتوالی ورکړ او په خوښه مو وه نو بیا خپلې موسیقۍ ته بدلون مه ورکوئ.

۱۱ـ خپل چاپیریال ته بدلون ورکړئ او د خوب له کوټې څخه مود خوب تخت او رخت دواړه وباسئ او هر هغه بالښت او کمپله چې په اغوستلو یې تاسو ته ارامتیا نه درځي لرې کړئ، او له خپلې کورنۍ څخه وغواړئ که چیرې تاسو په ځمکه ویده کیږئ چې ستاسو کوټې ته له بالښت یا پټو څخه مخنیوی وکړي نو په لږ واټن سره د ساعت غږ

Downloaded from: ketabton.com

یا هم ثبت شوې موسیقي روښانه کړئ تر دې کچې چې ستاسو تر غوږونو یې غږ را ورسیږي.

۱۲ ـ د ویښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر **۱۵** دقیقې او وروسته تر **۳۰** دقیقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکئ او په اړه یې فکر وکړئ د راتلونکي فکر په اړه یې له بیلابیلو انځوریزو تکنیکونو څخه ګټه واخلئ یانې مثبتو کارونو او هغه بریالیتوبونو ته چې تاسو اړتیا لرئ یا مو هم د هیلو یو برخه ګڼله کیږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړئ خو ددې ټولو دقیقو لپاره ساعت په پام کې ونیسئ ترڅو د ډېر وخت نیولو په ناروغۍ عادت نشئ د ساعت زنګ له اورېدو وروسته هرځل د خپلو فعالیتونو لړلیك ته مراجعه وکړئ او وروسته په لاندنیو درې لارو عمل وکړئ.

۱۳ ـ د اعلانونو تابلو د کوټې په دیوال ونښلوئ او هره ورځ ورباندې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوئ ځایونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپیریال ښکلي انځورونه ور زیات کړئ.

۱۴ ـ ددې ښکلو انځورونو ترڅنګ هغه هیله چې لرئ او د پوره کېدو غوښتونکي یې یاست نو په ښکلو او تاکیدي جملو سره یې ولیکئ.

لکه: د طبیعت د یو ښکلي انځور ترڅنګ (زه پوره انرژي لرم) ولیکئ چې خوښۍ مو نوره هم زیاته شي.

۱۵ ـ خپل انځورونه د مختلفو خوښو شیبو او ښکلو جامو سره انځور کړئ او پر تابلو یې ونښلوئ تاسو د بدلون اړتیا پیداکړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زیات کړئ او د خوښۍ یو نوی ژوند پیل کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

شپاړسم څپرکی

له وېرې پرته تعطیلات

ځیني پدې عقیده دي چې کولی شو تعطیلات د خوښۍ، تفریح او هیلو په نوم یاد کړو خو بالعکس ځیني پدې حالاتو کې بیا په خپګان او اندېښنه اخته کیږي چې کولی شو د هغوئ د عواملو په پېژندلو او په غوره لارو سره د هغوئ درملنه وکړو.

خپګان په تعطیلاتو کې بیلابیل عوامل لري لکه: زیاته ویره او سټرېیا، زړه بوږونکې پېښې، مالي ستونزې یا له کورنۍ څخه لرېوالی، د نوي کال لپاره پېرل، د مېلمنو درناوی چې یو ډول سردردي رامینځته کوي، زیات خوراك او لږ خوب ټول هغه څخه چې د تعطیلاتو له کبله رامینځته کیږي له دوئ څخه یې ځیني دومره شدید دي چې له جوړېدو وروسته بیا هم فرد تر یو وخته په اندېښنه او خپګان اخته وي.

په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې:

*په تعطیلاتو خپلې غوښتنې را کمې کړئ: پدې مانا چې تعطیلات د کال له غوره وختونو څخه وګڼئ پوره کیدونکي اهداف د ځان لپاره وټاکئ او په ټاکلو کې یې خپل توان ته وګورئ سمه برنامه ریزي ولرئ او مهم کارونه مو د لومړیتوبونو په توګه یاداښت کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

*** په یاد ولرئ چې تعطیلات د غم او غوسې د له مینځه وړلو په مانا نه دي:**

بلکې ممکنه ده چې نا راحتي رامینځته کړي، نو باید انتظار ورته وباسئ.

***ډېر مه هیروئ** که چیرې ستاسو تعطیلات د تیر کال په څېر په مفصله توګه نه نمانځل کیږي نو مه ناهیلې کیږئ، ژوند متغیر دی، هر کال له بل کال څخه توپیر لري او هر یو ځانته خوږوالی لري نو پدې سره په تیرو خوښو تعطیلاتو فکر وکړئ او راتلونکي ته وګورئ.

***د پخوانیو لاربښوونو پر بنسټ** خو په کارونو کې له نورو سره مرسته وکړئ او په دواطلبانه توګه د نورو سره د مرستې لپاره هم خپل وخت وکاروئ.

***هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندور هم وي:**

د بیلګې په توګه: د ښار په واټونو کې موټر وچلوئ او د تعطیلاتو لپاره د خلکو ګڼه ګوڼه له نږدې وګورئ یا هم ځینو مغازو ته سر ورښکاره کړئ پرته له دې چې څه وپیرئ ځکه دغه امر ستاسو د روحیې د بدلون سبب ګرځي.

***له نوښت څخه مه ویریږئ:**

دا کال تعطیلات پداسې توګه ونمانځئ چې ګواکې تراوسه پدې ډول نه دي نمانځلي.

***له داسې خلکو سره ناسته پاسته وکړئ چې تاسو ورته اهمیت لرئ** که یوازې یاست نو د یو ښه ملګري په لټه کې شئ او هغه چاسره چې له ډیر پخوا څخه مو نه وي لیدلی اړیکه ټینګه کړئ.

*** ځانته هم وخت ورکړئ** یوازې د خپلې کورنۍ ستونزو په اړه فکر مکوئ.

Downloaded from: ketabton.com

تعطیلات په سم ډول تیر کړئ

*د قواعدو له مخې تعطیلات باید د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساینه شېبې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځینو افرادو په اند د ځان ازمایلو، یوازیتوب، بې کسۍ او تیرې ناکامۍ په اړه دفکر کولو او د نامالوم راتلونکي ورځې ګڼل کیږي.

له کومې مخې تعطیلات غم او ستړیا راوړونکي دي؟!

څو عوامل دي چې د تعطیل ورځې په زړه کې ازار رامینځته کوي لکه:

رواني فشار(ویره)، ستړیا، نامعقولې غوښتنې، مالي ستونزې، د کورنۍ او خپلوانو ترڅنګ نشتون او له هغوئ څخه لریوالی.

د پیرلو اړتیا، میلمه توب، ګردهمایي او بیا د کورنۍ لیدنه هم د فشار په احساساتو تاثیر لري هغه کسان چې نه پریښانه کیږي، احتمالاَد روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زیات خوراك او بې خوبي اخته کیږي. تردې چې کولای شو ووایو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مایوسۍ اخته کیږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلي دي او په بې حده ستړیا او رواني فشار اخته دي.

د تعطیلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کیدو لارې چارې

د تعطیل ورځو پورې اړوندې غوښتنې محدودې کړئ کوښښ وکړئ او رښتني اهداف په پام کې ونیسئ ځانونه همغږي کړئ، خپل وخت تنظیم کړئ، فهرست جوړ کړئ او مهم فعالیتونه په لومړیتوبونو کې راولئ د هغه څه په اړه چې پوهیږئ او یا یې توان نلرئ ترسره کړئ او واقع بین اوسئ.

په یاد مو وي چې د تعطیل ورځې د غم او یوازیتوب احساس نه زیږوي ددې احساساتو د حضور لپاره هرومرو یو مورد شته ولو که شخص دیته ترجیح ورکړي چې هغه په ژبه هم رانه وړي.

Downloaded from: ketabton.com

تیر پریږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانګړي خصوصیات لري او پخپل سهم سره د خوند خمیرمایه ده.

نن چې تاسو پکې یاست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوی او برابروئ.

د نورو له کارونو څخه غوټه پرانیزئ او له هغوئ سره د مرستې لپاره ځینې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددې داو طلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلئ.

نو شی وازامایئ او تعطیلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سوانده، مرستندویه او خوږو خلکو سره کینئ کوښښ وکړئ نوي ملګري پیداکړئ او یا له هغه چاسره چې تر ډیره راهیسې مو نه وي لیدلي اړیکه ټینګه کړئ.

ځانته هم د تفریح په موخه وخت ورکړئ خپل ځواك وساتئ پریږدئ چې نور د مسولیت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرګندوي چې ځینې له عاطفي بې نظمي څخه رنځ وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په میاشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا یوازې یوڅو ساعته وي ډېرې رامینځته کیږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د سترپا د کموالي لپاره اړینه ده چې هغوئ د لمر رڼا ته د یو څو ساعتونو لپاره راوویستل شي او کیدای شي دا رڼا د هغوی د ناورغۍ لپاره ګټوره وي.

نوي کشفیات ددې څرګندونکي دي چې ناروغان د درماني نور په وړاندې ځانګړي غبرګونونه له ځانه ښکاره کوي او دا رڼا د غرمې وروسته ډېره ګټه لري دغه لارې د خپګان د درملنې لپاره هم ګټوره ده او ددې لارې امکانات د باندې ځای سربیره په کور کې هم شونې ده تر څو ناروغان ورڅخه سمه ګټه واخلي.

Downloaded from: ketabton.com

اوولسم څپرکی

له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

یوازیتوب له نورو څخه د بیلوالي احساس ته هم ویل کیږي، تاسو احساسوئ چې له نړۍ یا نورو هغو شیانو چې تاسو ورسره مینه لرئ اړیکه ټینګه کړئ، جلا شوي یاست. یوازیتوب بیلابیل ډولونه او درجې لري.

امکان لري چې تاسو یوازیتوب په یوه ګونګ او نامالوم، بې ارزښته او خپګان احساس سره تجربه کړی وي، یوازیتوب کیدای شي د یو ځانګړي شخص په دلاسه ورکولو په پایله کې رامینځته شي او یا هم له هغه چاسره چې ډیره مینه لرو د اړیکو په نه لرلو سره رامینځته شي.

یوازیتوب یا یوازې کېدل:

یوازېتوب او یوازې کیدل یو له بل سره توپیر لري، ټول خلك د یوازیتوب لپاره وخت ځانګړی کوي پداسې حال کې چې یوازیتوب د یوازې کېدو احساس او د په اړه یې ناراحتي ته وایي.

البته دا منطقي ده چې مونږ ځینې وخت د یوازیتوب احساس کوو او دا هغه وخت وي چې مونږ په یوازیتوب کې اخته شو اصلي ستونزه همدلته ده.

څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟

یوازیتوب یوه بې حاله او متفاوته مرحله ده، او هغې ته په بې پروایي سره ورته وړاندې اجازه ورکوو او د بدلون لپاره یې هم کوم کار نه

Downloaded from: ketabton.com

ترسره کوو، یوازې هیله مند یو چې هر څه ژر ترسره شي، هیڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه یې ومنو، پداسې حال کې چې د یوازیتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پایله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروایۍ سبب هم ګرځي.

د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بیان:

د یوازیتوب احساس د ختمولو لپاره باید لومړی دا ومنو، چې مونږ د یوازېتوب احساس کوو!!! ځینې وخت ددې مسئلې منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو راځئ چې د یوازیتوب احساس په بیلابیلو طریقو بیان کړو.
امکان لري چې مونږ د ورځنیو پېښو، خپلوان او ملګرو ته لیکونه په لیکلو، انځورګرۍ، سندرو ویلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلي احساساتو د بیانولو امکان راکړي پیل وکړو.
د احساساتو بیانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردۍ، ستړیا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راوړو چې زمونږ د یوازیتوب له احساس سره اړیکه لري.
په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچینه او زمونږ ژوند سره یې اړیکه پیداکړو او یوازې د هغه د نه منلو او ډیرو اړیکو په ټینګولو سره کولی شو بدلون ورته ورکړو.

فعال اوسئ:

تر ټولو لوی بدلون د لټۍ له مینځه وړل او فعالیت دی، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو څخه لېرې شو کولی شو هغو له هغو سره اړیکې وساتو، لیکونه او ایمیلونه ورته واستوو، لیدلو ته

Downloaded from: ketabton.com

يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول کيداى شي زمونږ لپاره يو ښه پيل وي.
که چېرې زمونږ د يوازېتوب احساس د چا د لاسه ورکولو په سبب وي، نو د هغه د نشتوالي په صورت کې کولى شو چې د ياد ورته کس د خوږو يادښتونو په يادولو له هغه سره د تېر شوي ژوند ټول يادونو را په زړه کولو سره ځان د يوازيتوب له احساس څخه وژغورو.

په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

په ډله ايزو فعاليتونو کې ګډون کول له مونږ سره ډېره مرسته کوي. کله چې په سمو او خوندورو کارونو کې ګډون وکړو نو زمونږ افکار د يوازيتوب له منفي احساس څخه خلاصون مومي او په هوساينې سره خپل حالت ته بدلون ورکولى شو. دا کار مونږ ته نورو سره د ليدولو موقع په لاس راکوي او زمونږ د ټولنيزو وړتياوو د زياتوالى سبب ګرځي. زمونږ د ژوند يوه ځانګړې شکل ځانته خپلوي تر کومه ځايه چې تل په ژوند کې يو څه ته انتظار وباسو او مونږ ته يې يادونه کوي چې څه ډول مو کولى شول چې ورته کارونه په تيرو وختونو کې په هوساينې سره ترسره کړو.
دغه بدلونونه ځينې وخت په خوښۍ او کله هم په تريخوالي سره رامينځته کيږي شايد يوازينى شى چې ددې کارد مخنيوي لامل ګرځي هغه د يو سازمان غړيتوب ترلاسه کول او د نويو علاقو پالنه ده يوازې پدې دليل سره فکر کوو چې مونږ په يو ښکلي فرد واړوي.
غوره لار داده چې لاس پداسې کړنو پورې کړو چې په تيرو کې مو ترې خوند اخيسته او يا مو په فکر کې خوندور انځوريدل.
پخپله خوښۍ د کار په ترسره کول يا هم د خپلې خوښۍ کس سره د فعاليتونو ترسره کول کولى شي زمونږ په کارونو کې زمونږ خوښۍ لا هم زياته کړي همدا ډول امکان لري چې ځينې افراد زمونږ له اوسني(روان) حالت سره مينه ولري.

Downloaded from: ketabton.com

غوره خبر داده احساس کړو چې له احساس پرته یوازیتوب هم پدې ډول فعالیتونو کې ګډون کولی شي.

مونږ ټول کله کله د یوازیتوب احساس کوو، خو د پورتنو حل لارو څخه په ګټې اخیستنې سره کولای شو چې د یوازیتوب سره مقابله وکړو.

اتلسم څپرکی

د کاري ډلې پینځه دوښمنان

که چیرې د یوې ډلې یا ټیم جوړول ستونزمن ښکاري، خو پیچلې نه ده او اصلي مسئله داده چې د هغې ساده والی وساتل شي،

که چیرې د یو شرکت په مدیرت کې بیلابیل ملیتونه په دنده بوخت واوسو.

که د یو لوی سازمان په زړه کې د یوې کوچنۍ برخه مسئول او یا د یوې کوچنۍ ډلې غړی د سازمان په ډله ایز کارونو کې له ده ټکو سره مخ کیږي.

لومړی دا چې په ډېری سازمانونو کې اصیل او ریښتنی ډله ایز کار نه پیداکیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

Downloaded from: ketabton.com

ماته خوري چې په نا خبرۍ ډول د پينځو خطرناکو کرکيچونو(افتونه) سره مخ کيږي.
دغه کړکېچونه (افتونه) عبارت دي له ...

۱ـ په يوه ډله کې د غړو ترمينځ بې باوري:

ددې کرکيچ دليل په کاري ډله کې د غړو بې پروايي او بې خوندي ده، د ډلې هغه شمير غړي چې د زړه له خلاصه او په سمه توګه خپل کاري جدول د نورو په وړاندې نه ږدي او خپلې غلطۍ او کمزورۍ پټوي نو پدې سره دوئ د باور رامينځته کولو زمينه ورځ په ورځ له مينځه وړي.

۲ـ له چلند څخه ويره:

د سم چلند نشتون له ځان سره نوري ستونزي زيږوي چې د ژمنې نشتون په نوم يادېږي، که چېرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرګند کړي نو دوئ هيڅکله هم د هغو پرېکړو پابند نه وي، چې ترمينځ يې نيول کيږي، دوئ ته بايد وخت ورکړل شي چې خپل نظر څرګند او په بيلابيلو ناستو کې يې وړاندې کړي چې ګواکې هرڅه يې منلي دي.

۳ـ له مسئوليت اخيستلو څخه پرهيز:

د يوې ډلې د غړو ترمينځ د ژمنو او حقيقي مشارکت نشتون ددې سبب ګرځي چې کاري ډله له مسوليتونو څخه خپلې اوږې سپکې او ځان ترې وباسي.

۴ـ د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه:

د مسوليت نه اخيستل د کار پايلې ته د غړو د نه پاملرنې سبب ګرځي ځکه د ډلې غړي خپلو فردي اړتياوو ته په ډله ايزو اهدافو ترجيح (لوړوالی) ورکوي.
د يولاس «متحدې»ډلې ځانګړتياووې:

Downloaded from: ketabton.com

۱ ـ افراد يې يو پر بل باور کوي،
۲ ـ ازاد بحثونه او يو له بل سر سم چلند کوي،
۳ ـ په برنامو او پرېکړو کې سره يووالی لري،
۴ ـ د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره يو له بل څخه مسوليت غواړي.
۵ ـ ټوله فکر او ذکر يې ډله ايزو موخو ته د رسيدو لپاره وي.
ډله د يو ځنځير د کړيو په څېر وي که چيرې يوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامينځته شي نو ټول ځنځير ته زيان رسېږي.

د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانګړو شرايطو سره د مخ کيدو پرمهال د هغوئ په پايله باندې زمونږ فکرونه زيات اغيز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.

۱ ـ **له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل**: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړئ؟
۲ ـ **په اندېښمن او د ويرې په شرايطو کې واقع کېدل**: ايا دا شرايط د بدلون وړ دي که نه بدلون يې زمونږ له وس څخه لوړ دي؟
۳ ـ **د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرايط**: ددې شرايطو د غوره والي لپاره بايد څه وکړو؟
۴ ـ **د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرايط**: څه ډول کولی شو ددې شرايطو په نسبت خپل ليدلوري ته بدلون ورکړو پداسې ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راوړل شي.
۵ ـ **په موجوده شرايطو کې د يو ډول شرايطو يا موقيعت ټاکل**: ايا ددې لپاره چې نشو کولای دواړه له ځان سره ولرو شته؟

Downloaded from: ketabton.com

۶ ـ کله چې تاسو په یو ځانګړي دلیل سره په غوسه او ناراحته کېږئ: کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ایا دا احساس رښتیني او د پخوانیو سر شاره احساساتو څخه دي چې له اوسنیو مسایلو سره هیڅ اړیکه نلري؟

۷ ـ کله چې د ناراحتۍ لپاره ځانګړی دلیل موجود وي: کولای شو بیان یې کړو پرته له دې چې څوك تورن کړو.

۸ ـ ډېر د اندېښنې او فشار لاندې یاست؟ ایا د دوه اونیو یا میاشتو په اوږدو کې داسې پېښه رامینځته شوې چې ددې اندېښنې سبب شوې وي؟ ایا رښتیا هم ځمکه اسمان ته رارسېدلې؟

۹ ـ کله چې د یو بیړنۍ پرېکړې لپاره ناچاره اوسئ: ایا د فشار د یو شخص له لوري چې غواړي ځان یو ځانګړي هدف ته ورسوي پرما تحمیلېږي؟ ایا له تصمیم څخه وړاندې به لږ وخت ستونزه زېږوونکې وي؟

۱۰ ـ په هغه وختونو کې چې باید چټکه پرېکړه وکړئ: د بیړني پرېکړې کول او د بلې لار نشتون په صورت کې به پدې لار کې کومې ستونزې رامینځته شي.

Downloaded from: ketabton.com

نوولسم څپرکی

د میوپاتي ډاګټرانو له نظره د اندېښنې درملنه

د میوپاتي لیکنو لوستونکي خبر دي چې میوپاتي د ناروغۍ ټولو خواوو ته کتوونکی طب دی، یانې د یو میوپاتي ډاکټر لپاره چې څه مهم دي، هغه د یو ناروغ درملنه ده، نه د یو فرد د ناروغیو درملنه. د لوستونکو د لا خبرتیا په موخه ددې مطلب یادونه اړینه ده چې، امکان لري یو ناروغ له بیلابیلو ناروغیو څخه رنځ یوسي خو یو میوپاتي ډاکټر باید د ناروغ ټولو ناروغیو ته په کتو سره هغه ته داسې درمل ورکړي چې له ټولو ناروغیو سره یې ورته والی ولري. پدې سره کیدای شي د ناروغ توري ناورغۍ یو څه ښې شي خو اړونده ناورغۍ یې د ښه کیدو وړ ګرځي ښکاره ده چې دا ډول درملنه د درملنو ریښه ده، یانې پدې مانا مثلاً:

د اندېښنې د درملنې لپاره له یو میوپاتي ډاکټر سره شاوخوا ۲۵۰ ډوله درمل موجود وي چې شاید هغه څه چې دغه درمل یو له بل څخه جلا کوي هغه په افرادو کې د ډېرو کوچنیو خو بیلابیلو ځانګړتیاوې موجودیت وي.

مثلاً: که چیرې لس کسه د یو ډول اندېښنې ناروغان یو میوپاتي ډاکټر ته ورشي نو کیدای شي په ناروغانو کې د بیلابیلو کوچنیو اختلافاتو په دلیل سره هر یو د خپلې اندېښنې د درملنې لپاره یو له بله څخه متفاوتو درملو ته اړتیا ولري.

په همدې سبب د درملنې په اړه په میوپاتي ډاکټرانو کې یوه ځانګړې ښه سخت کار کول دي، خو لیکوونکي هڅه کړې چې پدې برخه کې د اندېښنې مشهورې نښې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

Downloaded from: ketabton.com

ذکر کړي ترڅو لوستونکي د میوپاتي تشخیص او درملنې له طریقې سره اشنا شي. ددې لپاره چې لوستونکي د لوستلو پرمهال په ابهام کې پاتې نشي د لنډې تشریح څخه وروسته ورته یو شمیره ورکړل شوې او د لیکنې په پای کې د هغه لاتیني نوم او د هغه حالت د درملنې د درملو نښې ورکړل شوي څو د لوستونکو د لاپوهیدا لپاره یې ورته پاملرنه وشي.

د اندېښنې د ډولونو له بیان څخه وړاندې اړینه ده چې ددې کلمې یو تړوله ایز تعریف وړاندې کړو.

اندېښنه یو نا خوښ حالت دی چې د وحشت، وېرې او تشویش په اصطلاح سره بیانیږي او ټول انسانان یې د ژوند په مختلفو وختونو تجربه کوي.

د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!

له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:

ډیری زده کوونکي او محصلان پدې مسئلې اخته دي، یا یې هم تجربه کړي دي سربیره پردې چې دا اندېښنه له ازموینې وړاندې او د چمتوالی په پړاو کې ناوړه اغیز لري کولای د ازموینې یا مرکې پرمهال هم پایلې ته بدلون ورکړي او د بریالیتوب د مخنیوي سبب وګرځي.
دا ډول اندېښنه کولای شي له ځانګړو جسمي علایمو سره یوځای شي.

داسې کسان شته چې له ازموینې وړاندې په شدیدې اندېښنې اخته کیږي او امکان لري چې دا اندېښنه د فاضله موادو د تکرار سبب وګرځي او یا هم امکان لري چې د نس ناستي(اسهال) په ناروغۍ اخته شي.

دا مسئله څرګندوي چې روحي او رواني بینظمي کولای شي چې د افرادو جسمي وضیعت تر تاثیر لاندې راولي.

Downloaded from: ketabton.com

په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

ډېری افراد په ځانګړې توګه هغه څوك چې په خبرو کولو کې شرمیږي یا هم په ډله ایزو فعالیتونو کې ګډون نه کوي هغوی ته په یو غونډه کې ګډون یا خبرې کول ستونزمن کار بریښي ځینې وخت داسې اندیښنه اشخاصو ته لاس ورکوي چې، د زړه ضربانو شدیدوالی او زړه تنګوالی ورسره یوځای کیږي او دا کولای شي چې ستاسو د کار پایلې ته بدلون ورکړي.

دغه اندېښنه کېدای شي په ځینو افرادو کې د اشتباه کولو څخه د ویرې په دلیل سره وي، خو هغه څه چې د افرادو لپاره ډېر ارزښت لري هغه داده څو پوه شي چې نور د ده په اړه څه فکر کوي؟ د همدې فکر له کبله په دوئ کې اندېښنه را پیداکیږي.

له مالوم علت پرته اندېښنه: شاید په ژوند کې ورسره ډېر وګړي مخ شوي وي چې اندېښنه کوي خو د کولو لامل یې ورته نه وي مالوم دغه زړه خرابونکی احساس د ډېر وخت لپاره د ورځې په اوږدو کې په افرادو کې پاتې کیږي او کولای شي د هغوئ د کارونو د کموالي او د رنځ سبب شي.

په ځانګړو شپو ورځو کې اندېښنه: ځینې وخت د ژوند په ځانګړو شپو او ورځو کې اندېښنه رامینځته کیږي.

مثلاً: ځینې افراد سهار له اندېښنې سره را پاڅېږي، ځینې د لمر لوېدو په وخت د زړه پر تشویش اخته کیږي، ځیني د شپې د زړه په خپګان او ځیني نور بیا له نیمې شپې وروسته په اندېښنه اخته کیږي.

په تیاره کې اندېښنه: تیاره په ځینو افرادو کې کېدای شي د وېرې دلیل واوسي (شاید ددې لپاره چې له یو ناپیژانده شي سره مخ شي) په هرحال، په بیلابیلو دلایلو سره ځیني افراد په تیارې کې په اندېښنه او خپګان اخته کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

په يوازيتوب کې اندېښنه:

ګڼ شمير افراد دا خوښوي چې خپل ډير وخت په يوازيتوب کې تېر کړي او ځيني نور بيا په يوازيتوب کې په اندېښنه اخته کيږي.

د راتلونکي په اړه اندېښنه:

د ځينو په اند تېر وخت له مينځه تللی او راتلونکی تراوسه نه ده راغلې نو هرڅه چې دي هغه د همدا اوس دي، خو ځيني افراد د هغه څه په اړه چې نه دي پېښ شوي او راتلونکي پورې اړه لري پداسې ډول په خپګان، وېره او اندېښنه اخته کيږي چې د ژوند د روان حالت خوندونه او هوساينه هم د لاسه ورکوي.

د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:

منطق حکم کوي چې د ناروغۍ د احساس په صورت کې بايد د هغې د درملنې لپاره اقدام وشي، خو ځيني افراد له ناروغ سره خبرې کوي او يا هم د يوې خطرناکې ناروغۍ ځانګړتياوې او ورڅخه ترلاسه شوي زيانونه ورته بيانوي ددې لپاره چې په هماغې ناروغۍ يا هم په غيرمنطقي اندېښنې او تشويش اخته کيږي تردې چې که چيرې پدې ناروغۍ اخته نشي نو له روحي مشکلاتو سره مخامخ کيږي.

پړاويزه اندېښنه:

ځيني افراد په پړاويزې اندېښنې پداسې ډول اخته کيږي چې هېڅ قانع کوونکی دليل ورته نلري او دغه امر په معمولي ډول په مالومو زماني واټنونو کې پر هغوئ تکراريږي ددې نښانو غوره نمونه هغه زړه خوځېدنې دي چې په مشخصو واټنونو کې د يو خاص دليل پرته را څرګنديږي خو تر ټولو مهمې ځانګړتياووې يې دادي چې د ځانګړو زماني پړاوونو تابع دي.

Downloaded from: ketabton.com

د پردیو په وړاندې اندېښنه:

معمولاً له افرادو سره چلند په ځانګړې توګه کله چې یو برخلیك ټاکوونکي چلند څخه یادونه وشي کېدای شي یو ډول د تشویش سبب وګرځي خو کله چې له خپل معمولي حد څخه ووځي او له اند ېښنې سره یوځای په یو بې ثباتۍ واوړي نو کولی شي چې چلند ته د فرد د ټول توان په خلاف په ټوله ایز ډول بدلون ورکړي.

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

ځیني وخت بې ارزښته او معمولي شیان په افرادو کې داسې اند یښنه رامینځته کوي چې پوره د پاملرنې وړ وي دغه افراد معمولاً له ټیټو غونډیو غرونه جوړوي، پدې سره د جزیي مسایلو په اړه فکر کول کولی شي چې دا ډول افراد په تشویش او وېره کې واچوي.

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

د هغو اند ېښنو سربیره چې په زماني موقیعت پورې اړه لري یو شمیر یې په ځانګړو ځایونو پورې هم تړلي دي.

مثلاً: ځیني افراد چې په یوځای کې یې زړه تنګیږي یا هلته د اکسیجن کموالی احساس کړي، او له هغه ځایه نشي راوتلای نو ددې په پایله کې په شدید خپګان او اند ېښنې اخته کیږي دا ډول افراد چې کله حمام ته هم لاړ شي نو د ویرې له کبله چې ګواکې دروازې به راباندې وتړل شي په سمه توګه ځانه نه مینځي، کېدای شي دغه ناروغۍ په الوتکه کې د سپریدو له کبله هم رامینځته شي

د کارکولو پرمهال اندېښنه:

پدې ډول اند ېښنې هغه څوك اخته کیږي چې غواړي په سمه توګه خپل کارونه ترسره کړي، خپلو برنامو ته پاملرنه کوي او ډیری هغه څوك چې مدیریتي دندې لري له دې ډول اند ېښنې سره مخ کیږي او دا کېدای شي چې د کار په غوره والي کې هم مرسته وکړي په شدید

Downloaded from: ketabton.com

او ناروغ حالت کې به يې پايله معکوسه (سرچپه) وي، دغه افراد مجبور دي چې ډېر کاري فشار وزغمي.

د نورو لپاره اندېښنه:

د نورو د روغتيا په اړه فکر کول د غوره اخلاقو ځانګړتيا ده، خو که تر خپلې کچې زياته شي نو ناروغۍ رامينځته کوي او د فردي ژوند د خرابوالي سبب ګرځي هغه څوک چې د نورو په اړه له حده زيات فکر کوي په تشويش او اندېښنه کې لوېږي.

Downloaded from: ketabton.com

شلم څپرکی

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

ټول انسانان د خپل ژوند په شرایطو کې په غم او خپګان اخته شوي دي، که چېرې دغه پېښنه لنډمهاله او تېرېدونکې وي نو معمولاً طبعي په نظر کې نیول کیږي، خو د دوام یا شدیدوالي په صورت کې درملنې ته اړتیا لري، ځکه د خپګان حالت سربېره پردې چې د افرادو کارونه بې نظمه کوي ترڅنګ یې د الهي نعمتونو څخه خوند اخیستل هم ناممکن ګڼي او کېدای شي په یوې خطرناکې ځان وژنې پېښې بدله شي دهغې له طبقه بندۍ څخه صرف نظر چې په دودیزطب کې د خپګان لپاره په نظر کې نیول شوېده. د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان نښې یا ناروغۍ د فرد نورو ځانګړتیاوو ته په کتو سره تر درملنې لاندې نیول کیږي خو دېته په کتو سره هڅه شوې چې دا ناروغۍ د مشخصو نښانو او علایموله مخې درملنه شي.

په میوپاتي طب کې د ارزښت په اړه کموالی نښانې ګڼل کیږي، هغه نښې چې د انسان په مختلفو برخو، یانې په ذهن، احساس او جسم کې را څرګندېږي په واقیعت کې هغه زمونږ د پوهیدو لپاره د حیاتي ځواک فریاد دی چې ددې طبیعي پروسې په خلاف څه پېښ شویدي.

شاید د هرې ناروغۍ یا د هغو د نښانو چلند د وګړو په نظر ساده راشي؛ خو هغه درملنه به ټېنګه او ګټوره وي چې د ناروغ د ټولو ناروغیو تشخیص یو ځل په سمه توګه ترسره شي په همدې دلیل د خپګان د درملنې پرمهال په اساسي برخو کې د بې نظمې احساس رامینځته کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

د خپګان د علت یا نورو ځانګړتیاوو ته په پاملرنې سره ددې بې نظمۍ په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د یوې ریښنه یي درملنې لپاره لارښوونه کوي.

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان:

د ورځنیو ستونزو زیاتوالي ته په کتو سره د راتلونکي ترسیم د ګڼ شمېر وګړو لپاره ناهیلۍ کوونکی دی او دا ناهیلي ددې سبب ګرځي چې د تل لپاره هغه ستونزې چې نه وي رامینځته شوي دوی غوسه کړي او له اوسني وخت څخه خوند اخیستل هم د لاسه ورکړي.

د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه:

ډیری خلك د یو بد خبر په اورېدو سره په اندېښنه او خپګان اخته کیږي او دغه روحي فشار د یوې لنډې مودې لپاره هغوئ خپه او د خپګان په ناروغۍ یې اخته کوي.

له سوچ او فکر کولو څخه خپګان:

فکر کول او اسانه کارونه سخت ګڼل او په اړه یې اندېښنه کول ټول هغه څه دي چې انسانان له خپګان سره لاس او ګریوان شي او دغه کړنې کېدای شي د افراد د اوږد مهاله خپګان سبب شي.

جسماني ستونزې:

په هماغه ډول چې روحي او رواني مسایل په جسم باندې اغیز اچوي په همدې ډول یې انځور هم ثابت دی . مثلاً، سردردي کولای شي په ځینو افرادو کې خپګان رامینځته کړي یا هم داسې افراد شته چې د خپلې ناروغۍ په اړه تر کچې زیات فکر کولو په پایله کې په غم اخته کیږي.

له مشخص دلیل پرته خپګان:

ځینې وخت افراد د خپل غم دلیل نشي پیداکولی او داسې مالومیږي چې دا غم له داخل څخه دوئ ځوروي او یوه بې خبره ریښنه لري.

Downloaded from: ketabton.com

د چاپېریال په مختلفو شرایطو کې خپګان:

د ګڼ شمېر وګړو زړه په وریځ اسمان او هوا کې تنګیږي او یا هم د ځینو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او یا هم په یوه توده کوټه کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تیارې څخه رنځ وړي.

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغي زیاتوالی د هورموني تغیراتو په دلیل سره تل د روحي حالاتو له تغیر سره مله وي، مثلآ، ځیني د ددې دورې له پیل څخه وړاندې خفه وي، او ځینې د دې دورې د وخت د وروسته پاتې والي له کبله په خپګان اخته کیږي.

د غم له کبله خپګان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل یوه خواشینې کوونکې پېښه وي خو هغه څوك چې ونه توانیږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تیرېدو سره په خپګان اخته کیږي.

په عمر پورې تړلی خپګان:

د خپګان ځانګړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانګړو وختونو کې راڅرګندېږي لکه په هلکانو کې خپګان یا هم په سپین ږیرو کې د خپګان رامینځته کېدل.

عشقي ماته:

شاید وکولی شو عشق د پیدایښت ستر ځواك وګڼو چې د ډیرو خوځښتونو او اړیکو سرچینه بلل کېږي، کله چې داسې اړیکې سره په ټکر کې شي نو د ډیرو افرادو لپاره دا شېبه د ژوند پایښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولای شي چې له ځان سره شدید خپګان ولري.

Downloaded from: ketabton.com

د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان:

د پیسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوك چې په کې ژوند مادیاتو ته ډېره ترجیح ورکوي د غم سرچینه له ځان سره لري، داسې خلك شته چې د خپل موقیعت لپاره تل د مشاجرې په حالت کې وي، بالاخره د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې دودیزې چې دا هم له ځان سره خپګان او اندېښنه لري.

د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان:

کله چې خپګان تر خپلې کچې ډېر شي، هر څه خپل بوی د لاسه ورکوي او هیڅ شی خوندور نه برېښي فرد د خپل ژوندې پاتې کېدو لپاره کوم دلیل نهویني په همدې دلیل پدې فکر کې لوېږي چې خپل ژوند ته د پای ټکی کېږدي.

یوویشتم څپرکی:

ایا تل د ستړیا احساس کوئ؟

کله چې د ادارې د رئیس په وړاندې د سلایډونو ارائه کولو په اړه د ستړیا چرت وهئ دا کیدای شي ګڼ شمېر دلایل له ځان سره ولري شاید دغه ستړیا له دې کبله وي، تاسو تیره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب ټاکلې اندازه ده ندی کړی او یا هم شاید د درې ګیلاسه اوبو د څښلو له کبله وي چې تیر ماښام مو څښلې وې. خو ځینې وخت تاسو له دلیل پرته د ستړیا احساس کوئ تیره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړیدی، ستاسو د خوب په څرخ کې هم کومه دمه نه ده رامینځته شوې، وخت د ورځې یوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوئ چې د میز پر سره لیدنه وشي او ویده شئ.

Downloaded from: ketabton.com

د کار پرمهال امکان لري چې د انرژي ناپېژانده ځواك او توان تاسو تحلیل کړي ددې ځواك په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوئ غوره شئ، پدې ځای کې د ځواك له اته مواردو څخه یادونه شوېده.

تر اندازې زیات کاربوهایدرېټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زیات کاربو هایدریټ او لږ پروټین ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړیا احساس وکړئ.
کاربوهایدرېټ د مغزو د سرتونین برخې ارام ترشح ته زیاتوالی وربښي.
څېړنو ښودلې چې پروټین کولای شي د سرتونین د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتیا جبرانوي، اړتیا نشته چې د کاربوهایدرېټو اندازه را کمه کړئ یا د خپلو پروټینو مصرف ته زیاتوالی وبښئ.
کاربوهایدرېټ د یو سالم غذایي رژیم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګڼ شمیر خلك په کافي اندازه پروټین مصرفوي، پرځای یې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټین او کاربوهایدرېټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړیا مخنیوی وکړئ.

د اونۍ په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:

ځیني ویښ او کاریګر اشخاص وایي له مړینې وروسته یوکال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ویده کیږو، خو زمونږ ډېری خلك د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. څومره بد عادت!
تیماسي روهرز) دفورد د خوب روغتون د تحقیقاتو د مرکز تحقیق مدیر په دیترویت کې وایي: مونږ ټول یو بیولوژیکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې مونږ کله بې خوبه او کله هوښیار یو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږئ او پرځای یې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ویده کیږئ او د خپل بدن بیولوژیکي ساعت ته زیان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډېر ستړی کوئ، دغه مسئله

Downloaded from: ketabton.com

تردې اندازې د کورتيزون هورمون د ازادېدو چې د بدن له هوښيارتيا سره تړلی دی دی. د هغه کسانو لپاره چې سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږي د کورتيزون هورمون ترشح يې له درې يا څلور بجو څخه پيلېږي او په يوولس بجو خپل اوج ته رسېږي که چېرې پدې وخت کې ډېر ويده شئ نو د کورتيزون هورمون ترشح مو توقف مومي.

«روهرز» وايي: د خپل بدن د بيولوژيکي ساعت د خوشحاله ساتلو لپاره غوره ده چې هر ورځ په يو وخت له خوبه راپاڅېږئ او بيا ژر د ويده کېدو لپاره د اونۍ له وروستنيو رخصتيو څخه ګټه واخلئ.

د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:

د ټيټ فشار پړاويز نوبتونه يا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لارې کنټرولېږي کېدای شي ستاسو د ستړيا دليل واوسي، کله چې د هاپکينز روغتون محققينو په بالتيمور کې۲۳ تنه د ستړيا د شديدو نښو په لرلو سره وازمايل ۲۲ تنه يې د ټيټ فشار لرونکي وو کله يې چې دغه افراد د زده کړه ايزو شرايطو ازمايلو ته يوړل، نهه تنو يې ريپوټ ور کړچې نور د ستړيا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لږ ښه والي احساس کاوو.

په لاندې فرصتونو کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ څو ازمايښت ستاسو د سترګو په وړاندې ترسره کړي.

۱ ـ که په اوږد مهاله ودرېدو کې د خواشينۍ احساس کوئ.

۲ ـ کله چې په تودو اوبو ځان مينځئ نو ورسره د ګنګسيت احساس کوئ.

۳ ـ کله مو چې بدن د کمزورتيا او ناتوانۍ په لور روان وي.

ازمايښت ډېر ساده دی: ډاکټر تاسو د ميز پر سره کينوي او هغه ميز کږوي پداسې ډول چې سرم له پښو ۷۰ درجې پورته وي دغه ورته حالت هم د اوږدمهاله ولاړېدو په څېر دی، که پدې حالت کې د کمزورتيا احساس کوئ يا مو د وينې فشار ټيټ شي که په ځان کې

Downloaded from: ketabton.com

ګنګسیت احساس کوئ یا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وي نو احتمالاً ‌آله دي ناروغۍ څخه رنځ وړی.
ددي ناروغۍ درملنه د وینې د فشار په تنظیمېدو سره چې ډېر په خپل غذایي رژیم کې مالګه او مایعاتو اندازه زیاتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

د پنسلوانیا ایالت د ډاکټرانو په ورزشي مرکز کې د ورزشي تغذیي مدیر کریستین کلارك په وینا که چېرې مو د تندې احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدې وړاندې مو د بدن یوه اندازه اوبه د لاسه ورکړې دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوئ چې د بدن فعالیتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کېږي په بدن کې د اوبو کموالی د وینې د حجم د کمښت سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ځان سره ستړیا لري، هره ورځ له اتو څخه تر لسو ګیلاسو پورې اوبه وڅښئ. د ستونزمنو او سختو تمریناتو پرمهال هم ډېرې اوبه وڅښئ.

د درملو جانبی زیانونه:

حتماً پوهېږئ چې ځیني انتي هیستامین، یخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتیا سبب ګرځي خو شاید ونه پوهېږئ چې د تحلیل د درملو فهرست د داخلي انرژي بریا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور دداسې موارددو برخه ګڼل کېږي چې په ځینو افراد کې د خوب د ککړتیا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وینې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.
که چېرې د ستړیا احساس کوئ له خپل ډاکټر یا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصرفوی د خوب د ککړتیا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب یې مثبت وو، نو پرځای یې باید کوم درمل استعمال شي؟

Downloaded from: ketabton.com

عصبي فشار:

فشار چې یو پیچلی او سخت موقیعت دی، کولای شي داسې یو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.
د کنتاکي طبي پوهنتون اروا پوه تیماسی اسمیت) وایي: ستاسو وېره له مینځه ځي کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقیقاً لکه له کور څخه د باندې د هیزم لرګي ماتېدل چې د ستړیا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سینه کې بند کړئ او بدن مو له اکسیجن څخه بې برخې کړئ د اکیسجن دغه کموالی له ځان سره ستړیا هم لري.
بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوئ سترګې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په یو ارام حالت کې یاست وروسته په څیرتیا او ارامۍ سره ورو ساه واخلئ.
ډاکټر اسمیت دا وړاندوینه کوي چې د غاښ جوړوني د امکان په صورت کې ځان یا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونیسئ چې نور توله ورځ په اندېښنه کې تیر نکړئ.

د سترګو فشار:

په امریکا کې د بینایي ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدیر«استفان میلر» وایي که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ
مثلاً: که میز پر سره څملئ او بدن مو په غیرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوکو درد مو په پیلېدو دی.
د لیدو ستونزې هم د تمرکز مخنیوی کوي چې بیا له ځان سره ستړیا ترشا لري، لاړشئ او خپله د لیدو درجه وازمایئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې یو لنډه دمه واخلئ او له خپل کاري ځای څخه

Downloaded from: ketabton.com

واټن ونيسئ له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې(تليفون کول ګټه واخلئ.

تياره او خواشيني کوونکي رنګونه:

د نيوجرسي په کارلزتاد کې د رنګونو د ټولنې اجرايوي مدير او مشاور ليتريك ايزمن» وايي: د تياره او خواشيني کوونکو رنګونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د سټريا او ناراحتۍ سبب ګرځي.
ايزمن وړاندوينه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنګونه(ژيړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنګونه دي.
زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ريزي شوی چې له دې ډول رنګونو سره له اوږدې ملګرتيا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو.
که د خپلې سټريا په چټکې درملنې پسې ګرځئ نو يو سور رنګي شي ته په ځير سره وګورئ، که چيرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنګونه لري ځانته نږدې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغۍ لپاره ګټهور تمام شي. خو اندازې ته يې بايد پخپله وګورئ.
ډاکټر ايزمن وايي: ددې کار د زياتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپيريال ډېر تحريك کوونکی يا خوځېدونکي څرګندېږي او دا پخپله د سټريا سبب ګرځي.

دوه ويشتم څپرکی

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)

١ **پلان جوړ کړئ:** په پوره ځيرتيا سره پرېکړه وکړئ چې څه غواړئ، پدې برخه کې روښناتيا اساسي شرط ګڼل کيږي د کار له پيل څخه وړاندې خپلې موخې او تصاميم وليکئ.

Downloaded from: ketabton.com

۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ریزي وکړئ: خپلې برنامې مو د کاغذ پرمخ ولیکئ هره دقیقه چې په برنامه ریزي مصرفوئ نو د هغې د ترسره کولو پرمهال کېدای پینځه یا شپږ دقیقې نورې په لاس راوړئ.
۳ په ټولو چارو کې ٪ قانون وکاروئ: ۴٪ سلنه لاسته راوانې ستاسو د یو فیصد فعالیتونو پایله ده (شل پر اتیا یا یو پر څلور) او خپلې پلتنې په همدې ۱٪ فیصد متمرکې کړئ.
په همدې سره له نن ورځې څخه پریکنده تصمیم ونیسئ چې ډېر وخت به مو په لږو فعالیتونو لګوئ هه فعالیتونه چې کولای شي ستاسو په ژوند کې رښتینی بدلون رامینځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعالیتونو ولګوئ.
۴ د کارونو پایله په پام کې ونیسئ: ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډېر ډېر تاثیر(که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.
د نورو کارونو پرخای خپله ډېره پاملرنه دې ډول کارونو ته راواړوئ.
۵ تل دې الف ب پ ت ث طریقې وکاروئ: له پیل څخه وړاندې مو د کارونو یو لیستې جوړ کړئ او وروسته یې د ارزښت او ضرورت له پلوه په لومړیتوبونو وویشئ ترڅو ډاډه شئ چې تل د خپلو ضروري کارونو په ترسره کولو بوخت یاست.
۶ په اصلي اهدافو مو تمتیا وکړئ: هغه پایلې چې تاسو یې باید په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانیږئ ووایئ چې د خپل کار مسولیت مو په سمه توګه ترسره کړی دی، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې په پریکنده توګه د لاسته راوړنو په لټه کې اوسئ.
۷ د اړتیا په تشخیص سره په قانون عمل وکړئ: هیڅ د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت نلرو، خو د ضروري کارونو د ترسره کولو لپاره تل کافي وخت شته، هره ورځ څو شیبې پداسې ځای کې په

Downloaded from: ketabton.com

هوساینه سره کېنئ چې څوك مو مزاحم نشي؛ له اندېښنې او وېرې پرته د هغو کارونو په اړه فکر وکړئ چې د ترسره کولو هوډ يې لرئ.

۸ له پيل څخه وړاندې د کار ټول وړانديزونه برابر کړئ: هر څومره مو چې کاري چاپيريال پاك وي په هماغه کچه تاسو د ارامتيا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پيداکوئ، همدا نن پرېکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مېز سم او پاك ساتئ ځکه هر وخت چې تاسو په پاك ځای کې کار کوئ نو د هوساينه احساس سربيره ځانته د يو برياليي شخص خطاب هم کوئ.

۹ تل يو زده کوونکی پاتې شئ: ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتيا هم ترلاسه کړئ، کولای شئ په چټکۍ سره يې پيل او ژر يې پای ته ورسوئ.

۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقويه کړئ: دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوس يې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ يا يې په راتلونکي کې ښه ترسره کولای شئ نو بيا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.

۱۱ خپل اصلي محدوديتونه مشخص کړئ: خپل داخلي او خارجي عوامل او محدوديتونه مشخص کړئ، هغه عوامل چې د مهمو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو چټکتيا ټاکي خپل تمرکز د همدې محدوديتونه د له مينځه وړلو په لور واړوئ.

۱۲ هرځل يو پړاو تېر کړئ: که کارونه پړاو په پړاو تېر کړئ نو کولای شۍ چې پيچلي او ستونزمن کارونه هم په اسانه توګه ترسره کړئ.

۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فکر وکړئ چې ترېوې مياشتې بايد دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور ياست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.

۱۴ خپل توان ته زياتوالی ورکړئ: د ورځې هغه وختونه چې تاسو پکې ډېر ذهني او جسمي کارونه ترسره کولای شئ مشخص کړئ او

Downloaded from: ketabton.com

خپل ټول اړين کارونه پدې وختونو کې ترسره کړئ په کافي اندازه خوب وکړئ ترڅو وکولای شئ کارونه مو په سمه توګه ترسره کړئ.

۱۵ ځان دفعالیت لوري ته وهڅوئ: پخپله د ځان هڅوونکي واوسئ په هروخت او هرډول شرایطو کې د ښې پایلې په لټه کې اوسئ په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګرځئ تل خوشبین او خوښ واوسئ.

۱۶ د جوړونکي د تنبلۍ لارې تمرین کړئ: هېڅوک نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړئ چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کېط يې يوڅه تنبلي وکړئ پدې کار سره کولی شئ چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتیا سره مهم دي کافي وخت پیداکړئ.

۱۷ لومړی ستونزمن کار ترسره کړئ: ورځ مو په یو سخت او ستونزمن کار سره پیل کړئ هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډېر تاثیر اچوونکی وي او ترڅو مو چې سرته نه وي رسولی ځان ترې ونه باسئ.

۱۸ کار مو په کوچنیو برخو وویشئ: پیچلي او لوی کارونه مو په بیلابیلو کوچنیو برخو وویشئ او وروسته يې د هرې برخې په بشپړولو پیل وکړئ او پای ته يې ورسوئ.

۱۹ ډېر وخت ونیسئ: خپل ورځینی پلان داسې تنظیم کړئ چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکزکولو لپاره پوره وخت ولرئ.

۲۰ د کار کولو چټکتیا ته زیاتوالی ورکړئ: ځان عادت کړئ چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړئ د یو داسې فرد په توګه چې خپل په پوره ځیرتیا او چټکې سره ترسره کوي ترڅو نامتو شئ.

۲۱ هرځل یو مهم کار ترسره کړئ: خپل مهم کارونه مو په پوره ځیرتیا سره مشخص او په چټکۍ سره پیل کړئ او له دمې پرته کار سل په سلو کې پای ته ورسوئ.

Downloaded from: ketabton.com

اراده وکړئ چې هره ورځ دا اصولو تمرین کړئ ترڅو موو چې عادت وګرځي ددې عادتونو په رامینځته کیدو سره فردي مدیریت او پداسې ځانګړتیاوو یې تبدیلېدل چې ستاسو راتلونکی شخصیت تضمینوي او په پایله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

درویشتم څپرکی

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟

رزومه څو مخیز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمایانو په واك کې ورکول کیږي او هغوی ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کار او کسب وړتیا وارزوي.

څه موده وړاندې مې یو کتاب لوست نو د ژوند اړخ ته یې په زړه پورې اشاره درلوده.

ددې کتاب لیکوال په وینا؛ ژوند د یو لوی سوپر مارکیټ په څېر دی او مونږ هر یو ددې سوپر مارکیټ قفسونه یو، زمونږ د یوه یوه دنده زمونږ د ارزښت راائه ده

په ننۍ پیچلې نړۍ کې ددې لپاره چې له دې الهي سیالۍ څخه ونه وځوو باید زده کړو چې اهدافو ته د لاس رسي لپاره خپله ځواك، وړتیا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د بریالیتوب راز هم د هغوئ د وړتیا او او توانایي په ارائه کولو کې دی، هرڅومره چې ځان سپیڅلی او غوره تعریف کړو او نور له دندې ګوښه کړو چې د خپلې خوښې کسب څخه راوځوو نو په راحتې او اسانۍ سره د هغه کسب خاوند کیدای شو.

هر څوك د خپلې خوښې کار له ترسره کولو څخه خوند اخلي.

انځورګر د رنګونو له کار څخه خوند اخلي، صنعتګر له خپلو لاسونو څخه کار اخلي او لیکوال هم د لیکولو مینوال وي تاسو هم د خپلې خوښې کار وپېژنئ.

Downloaded from: ketabton.com

د یو مناسب کسب د موندلو لپاره لومړی باید پوه شئ چې څه غواړئ او له کوم کار سره مینه لرئ، وروسته زده کړئ چې ځان څه ډول تعریف کړئ ترڅو د خپل کار فرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ ددې کار لپاره کولای شئ داسې یو متن برابر کړئ چې د کارفرما د اړتیا وړ مالومات او خبرتیاووې پکې نغښتې وي. او پوه شئ چې د ځواب ویلو له مسولیت وروسته د مصاحبې ټولو پوښتنو ته ځواب ووایئ او تردې چې باید پوه شئ چې د استخدام او کارموندلو لپاره کوم ځایونو ته ورشئ.

رزومه (CV)څه ته وایي؟

رزومه یو څو مخیز متن دی، چې د مالوماتو او اطلاعاتو په درلودلو سره له مصاحبې وړاندې د کارفرما په واک کې ورکول کیږي او هغوئ ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کسبي توانایي په لومړنۍ ارزونې پوه شي.

په واقیعت کې رزومه ستاسو ذهني انځور او کسبي فعالیتونه د کارفرما په وړاندې ارائه کوي، له دې پلوه رزومه یو تبلیغاتي بڼه لري ځکه خپلې قید شوې او ګټورې ځانګړتیاوې د کارفرما په واک کې ورکوي او پداسې ډول کوښښ کوئ چې هغه له دندې ګوښه کړئ ترڅو ستاسو له مینځ یو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي روزمه باید په بشپړ ډول په رښتینولۍ سره ولیکل شي او په هغې کې د ستاینې ځای نشته، د رزومه لومړنی هدف د کارفرما د پاملرنې راجلبول دي.

په همدې سره هره جمله کې چې لیکئ باید د په یو نه یو ډول د کارفرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ. یوه ښه روزمه کیدای شي په کارموندنه کې ستاسو د بریالیتوب کیلي وګرځي.

رزومه له دوه برخو (اصلي او فرعي) څخه جوړه شوېده.

اصلي برخه یې عبارت دی له: شخصي اطلاعات، تحصیلي سوابق، کسبي تجربې، وړتیاووې، بهرنۍ ژبه، کسبي اهداف، او فرعي برخه

Downloaded from: ketabton.com

يې عبارت دی له: هڅونې او جايزې، په ټولنو او حرفوي ډلو کې غړيتوب، انتشارات، علاقې او پوهې.

په رزومه کې بايد او نبايد:

بايد او نبايد کولای شي څو يو اغېزناکه رزومه وليکي:

په رزومه کې بايد:

۱ ـ خپل هدف، زده کړو او د تجربو لنډيز په روښانه توګه او ټکی په ټکی ذکر او کارفرما ته يې وړاندې کړئ.

۲ ـ د رزومې ټولو برخو ته د هدف او موخې په پام کې نيولو سره ترا‌و ورکړئ.

۳ ـ د خپلې خوښې په کسب کې د کارفرما د غوښتنې سره سم خپلې ټولې ځانګړتياووې ذکر کړئ.

۴ ـ په رزومه کې ځان مينه ناك ځرګند کړئ.

۵ ـ ځان ډاډه کړئ چې رزومه مو له غلطو اطلاعاتو، ليکدود او دستوري شتباهاتو څخه پاکه ده.

۶ ـ ضروري او د پاملرنې وړ اطلاعات لکه ، زده کړې، تجربې، کسب او کار خامخا پکې ذکر کړئ.

په رزومه کې نبايد:

۱ ـ له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبوو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.

۲ ـ د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.

۳ ـ د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.

۴ ـ خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکوئ.

۵ ـ رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.

۶ ـ هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه واياست.

د روزمې(CV) د غوره والي لارې:

Downloaded from: ketabton.com

د رزومې لیکل په واقعیت کې د راتلونکو لیکنو لپاره لومړنۍ تجربه ده نو د روزمې د غوره والي لپاره باید لاندې ټکي په پآم کې ونیول شي.

- په رزومې د لیکدود غلطۍ، دستوري ټکو، انشاء او د لیکلو ډولونو ته ډېر پاملرنه وکړئ.
- په پیل کې د رزومې سرلیك جوړ کړئ او په پوره ځیرتیا سره یې ولولئ د لغاتو او لارښود کتابونو څخه ګټه واخلئ او په پای کې له چا وغواړئ چې له سپارلو څخه یې وړاندې ولولي.
- د ځان اړوند ټول اطلاعات په سمه توګه ترتیب کړئ.
- د هرڅه په اړه په روښانه او څرګند ډول مالومات ورکړئ او اصلي ټکي یې په سمه توګه ذکر کړئ.
- د لیکلو پرمهال له ساده قلمونو چې لیکل یې په اسانۍ سره لوستل کیږي ګټه واخلئ.
- خپله رزومه په یو مخ کې را ټوله کړئ.
- خپل اطلاعات او تجربې له خپل کسب سره یوځای پلي کړئ.
- په لیك کې ښکاره کړئ چې د شرکت په اړه مالومات لرئ له دې لارې کولای شئ وښایئ چې د هغوی په اړه مو پوره څېړنه کړېده.

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟

په یاد ولرئ چې کارفرما هر ورځ په زرګونو لیکونه او رزومې(CV) ترلاسه کوي ستاسو موخه باید له نورو څخه وړاندې والی وي یو ښه لیك کولای تاسو د خپلې خوښې وړ کسب ترلاسه کولو ته ورسوي. یا هم لاندې لارښوونو ته په کتو سره یو ګټور استخدامي لیك ولیکئ.

۱ خپل لیك له لیږلو وړاندې ولولئ او غلطې یې سمه کړئ ځکه ناسمو لیکونو ته ډېره کمه پاملرنه کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

۲ استخدامي ليك بايد لنډ، ګټور او مختصر وليکل شي، ليك ساده او پاك ارائه کړئ داسې نه چې ګډوډ، او له غلطيو ډك وي هر پراګراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پکې مه ليکئ د استخدامي ليك لپاره يو مخ بسنه کوي.
۳ ليك مو پداسې ډول ترتيب کړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف ښکارندوی وي د استخدامي ليك اصلي موخه د کاغذ په لومړي سر کې وليکئ.
۴ يوازې اصلي ليك وليګئ.
۵ خپل ليك پداسې ډول وليکئ چې تاسو په رښتيا سره د همکار وړتيا لرئ.
۶ خپل توان په يو دليل سره ثبوت کړئ، د هرکسب لپاره دوه ډوله توان لازم دی.
الف فني وړتيا چې په واقيعت تر ټولو مهم ارزښت دی.
ب کاري تجربه چې د کارفرما لپاره مهمه ده، يوازې د لومړني توان لرل بسنه نه کوي ولې د دواړو يوځای کيدل سره د بريااليتوب راز دی.
۷ د خپلې سي وي کاپي هم له استخدامي ليك سره يوځای کړئ.
۸ انځور مو پکې مه لګوئ، ځکه د کارفرما لپاره يوازې ستاسو وړتيا او تجربه بسنه کوي.
۹ مطالب په پوره ډاډ سره بيان کړئ خو ځان ښودنه پکې ونه کړئ.
۱۰ له عباراتو او جملاتو څخه ګټه واخلئ چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکی او د پوهيدا وړ وي.
۱۱ پخپل ليك دا څرګنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېړنه کړې ده.

Downloaded from: ketabton.com

۱۲ د خپلې خوښې وړ په کلماتو يې وليکئ، استخدامي ليك مو بايد د رزومې په څېر چې د نوي کسب په اړه ستاسو فکر څه دی کارفرما ستاسو د کار ذوق او علمي اطلاعاتو په لټه کې وي.
۱۳ خپل ليك په فردي نوم ولېږئ نه د شرکت په نوم؛

د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟

په پيل کې تصميم ونيسئ او پدې پوه شئ چې له کوم کار سره مينه لرئ او ورسته هغه افراد چې پېژنئ (دوستان، کورنۍ، ډاکټران، د غاښونو ډاکټران، ګاونډيان، ښوونکي...) خواته ورشئ او له هغوی څخه وغواړي هغه څوك چې ستاسو د خوښې کسب پرمخ وړي تاسو ورته وروپېژني وروسته د هغو پوښتنو ليسټ جوړ کړئ چې غواړئ په اړيکو کې يې له کارفرما څخه وکړئ مثلاً: ستاسو د خوښې وړ کسب لپاره بايد کومې زده کړې ترسره شي؟
ستاسو د خوښې وړ کار کول ځای چېرته دی؟ او تاسو ورڅخه څومره واټن لرئ.
د ورځې په اوږدو کې څه کوئ؟ د خپلې خوښې وړ افرادو سره اړيکه ونيسئ او يا ورسره وګورئ خپلې پوښتنې مطرحه کړئ او له هغوی څخه تاسو ته درکړل شوي وخت لپاره ترې مننه وکړئ او ورڅخه وغواړئ چې د نور ليدونو لپاره هم ستاسو عذر ومني.

Downloaded from: ketabton.com

ځلور ويشتم څپرکی:

د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

ايا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه ياستئ چې يوازې د سردردۍ له کبله د خپلې ارامتيا په موخې په نږدې درملتون برید کوي.
مهمه مسئاله داده چې تاسو دا تشخيص کړئ چې ددې درملو څخه يې کوم يو ټاکئ؟
دا درمل له سلو څخه ډېر ډولونه لري چې ډېری يې د کپسولو په شکل د مختلفو تاثيرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را وارد ېږي.
يوډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردي دوه چنده کړي.
دويمه ستونزه داده؛ چې د درملو ډولونو په درې اصلي شکلونو کې بازار ته راواردېږي چې عبارت دي له؛ اسپرين، استامينوفن او ايبو پروفن او ددوی هر له ځان سره ځانګړي جانبي زيانونه لري.
اسپرين او ايبوپروفين کولای شي تاسو د معدې د سوځېدو او د هاضمې د وينې توئېدو سبب وګرځي.
د استامينوفن استعمالول هم کولای شي په ځينو افرادو کې د ځيګر د ضايعاتو ناروغۍ سبب وګرځي.
په همدې کله چې بل ځل په راتلونکي په سردردۍ اخته کيږئ نو دا به غوره وي چې د درملو د استعمال پرځای د لاندنيو طبيعي لارو څخه يوه عملي او د هغو د په زړه پورې اغيزو شاهدان واوسئ.
۱ **ژر يو څه وخورئ**: داسې يو شی وخورئ چې د زياتو پروټينو لرونکي وي(د ولږې له کبله سر دردي) چې د وينې د قند د کموالی پايله ده ، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

Downloaded from: ketabton.com

خواړو د خوړلو پرمهال په زياته کچه له بخيلي څخه کار واخلي خو ولې پروټين؟
که څه د ويني قند د قندي موادو په خوړلو سره زياتوالی مومي خو په هماغه چټکتيا سره بيرته کموالی مومي خو پروټين ستاسو د وينې قند ته په تدريجي ډول زياتوال ورکوي.
۲ په اوبو ولامبئ: د سردردۍ د احساس پرمهال ولامبئ غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوبو څخه ګټه واخلئ که څه امکان لري چې پدې پړاو ستاسو سردردي زياته شي، خو اندېښنه مکوئ تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته يخې اوبه راواخلئ او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونيسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د يخوالي له کبله په رېږدېدو راشي که لاژمه وه نو دا دوه پړاونه بيا تکرار کړئ.
د درملنې دغه لارې د ميګرن په مواردو کې تاثير اچوونکې ده، ميګرني سردردي له دې کبله رامينځته کيږي چې پيل کې د سر د برخې شريانونه منقبضېږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقيعت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.
۳ سردردۍ پرمهال ځان يخ وساتئ: که د لمبلو لپاره زمينه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د يخې تکې په ايښودلو سره د خپلې سردردۍ کچه راټيټه کړو، خو دغه طريقه د سپين ږيرو او هغه افرادو لپاره نه د لارښوونه شوې چې د ځانګړو ناروغيو څخه رنځ وړي.
۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سر دردي راکمه کړئ: په ارامه کينئ غم پرېږدئ او خپلې سترګې پټې کړې، فکر وکړئ چې اوړی دی او

Downloaded from: ketabton.com

تاسو د سینه تر غاړې ناست یاست، کوم باد چې داقیانوس له لوري پرتاسې لګېږي ستاسو د څېرې پالنه کوي او ستاسو ساړه کېږي.
پداسې حال کې چې لاسونه مو شیبه شیبه د لمر تودوخه تودوي.
لاسونه مو په رښتیا سره د لمر تودوخه جذبوي او که چیرې ستاسو لاسونه ځوك لمس کړي نو دا تودوالی خامخا حس کړي څو دقیقې تیریږي کله مو چې سترګې پرانیزئ نو وبه وینئ چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردي مو هم له مینځه تللې د ذهني تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جریان د سر څخه د پښو په لور لاږښوونه کیږي.
۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مینځه یوسئ: د پښو له لارې کولی شئ خپله سردردي له مینځه یوسئ د پښې تلی او د پښې نورو ګوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتیب په غاړې په شاخوا چې د سر دردی ستر لامل دی، کوم فشار رامینځته شوی له مینځه یوسئ.
۶ د تنفس له لارې: د ډاکټر سلواین دکستر په د نظریې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتیږي یا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کیږي او هغه هم د میګرني سردردی د عواملو رامینځته کیدو سبب ګرځي، په یو پلاستیکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.
په راحتۍ سره د خپل سږو هوا په یو پلاستیکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکسایډ څخه پاکه تنفس کړئ.
ډاکټر ډکستر وایي: مونږ کولی شو د پینځه دقیقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ یې ددې یادونه کوي چې د درملنې دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

Downloaded from: ketabton.com

پینځه ویشتم څپرکی

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

ته اشتباه کوئ!

چپ شه!

د ورور لاس دې...!

له تا کرکه کوم!

پورتنې ټولې هغه جملې دي چې کورنۍ یې د شخړې پرمهال کاروي خو په دقیقه توګه نشو ویلای چې بچیان یې باید پداسې وختونو کې څه وکړي، امکان لري چې په غوسه، خواشیني او عصباني شي، خو یوازې یې غوښتنې دادي چې شخړه پای ته ورسېږي.

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي:

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه وکړي نو دا یو مناسب وضیعت نه دی، خو په یاد ولرئ د هغو افرادو ترمینځ چې یو له بل سره مینه کوي هم شخړې رامینځته کیږي او دا شخړه دهغوئ ترمینځ د لیونتوب او بیلوالي دلیل نشي کیدای.

طبیعتآ هغه افراد چې یوځای سره ژوند کوي په ځینو مواردو کې یو له بل سره همغږي نه وي او دا ددې سبب ګرځي چې ځیني وخت یو د بل په وړاندې بدخلاقي وښايي.

د وروستنې ځل لپاره مو چې کله له خور یا ورور سره شخړه کړې په یاد یې راوړئ او په ډاډه توګه هغه څه مو چې په ژبه راوړل هدف مو هغه نه وو او په پای کې ورسره پخلا شئ همدغه خبرې ستاسو د کورنۍ لپاره هم صدق کوي. که د شخړې پرمهال مو پلار او مور خواشیني کیږي هڅه وکړئ چې د خپلو احساساتو په اړه هغوئ ته ووایئ.

Downloaded from: ketabton.com

ډېرې کورنۍ پدې نه پوهیږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشینۍ سبب ګرځي او که تاسو ورته ووایئ چې پدې اړه اندېښنه کوئ، کوښښ وکړئ ترڅو خبرې اترې پآی ته ورسوئ او کیدای شي لږ ترلږه پدې اړه تاسو ته ووای چې د اختلافاتو علت یې څه شی دی؟

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

ستاسو مور پلار هم یو وخت ستاسو په عمر وو، خو امکان لري چې تاسو داسې فکر وکړئ چې هغوئ تاسو نه پوهوي، خو په واقیعت کې داسې نه ده پدې باید پوه شئ چې هغوئ نه غواړي تاسو له کومې ستونزې سره مخ شئ ستاسو ساتنه کوي، خو ځیني وخت ستونزې کولای شي ستاسو نظرونه درك کړي د مور پلار دنده د خپلو بچیانو څخه ساتنه او د هغوئ روزنه ده تر هغه وخته چې ترڅو پخپله د ځان ساتنه وکولای شئ.

هغه اولاد چې خپل مور او پلار سره شخړې کوي، ډېری دا زده کوي چې په پایله کې ببرته د هغوئ ترخنګ راشي په واقیعت کې دا غوره لار ده چې بچیان له خپلې کورنۍ سره د احساساتو په اړه او هغه څه چې ورته مهم دي خبرې وکړي.

په یاد ولرئ ددې امر څېړنه ډېر وخت او پراخه حوصله غواړي، له کورنۍ سره خبرې اترې د چیغو او فریاد پرځای ددې سبب ګرځي چې هغوئ په راحتۍ سره ستاسو خبرو ته غوږ ونیسي ستاسو سربیره د هغوئ درناوی په پام کې ونیسئ او زده کړئ چې له هغوئ سره څه ډول هوکړې ته ورسیږئ.

د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي:

د شخړو پرمهال تر ټولو غوره کار حوصله ده که د شخړې پرمهال ډېر په غوسه شئ، پداسې حالاتو کې کوښښ وکړئ ترڅو د حل لارې چارې پیداکړئ ترڅو ستاسې ستونزې او اختلافات حل کړي او بیا تکرار نشي مثلاً: که ستا او ستاسو د ورور ترمینځ د کمپیوټر د استعمال پر

Downloaded from: ketabton.com

سر اختلاف رامینځته شوی وي د وخت یو جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپیوټر څخه ګټه واخلي، که دېر په غوسه یاستئ خپلې کوټې ته لاړشئ یا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې ورزش پیل کړئ، ددې سربیره کولای شئ په یوځای کې په هوسایني سره ویده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلې ژور تنفس وکړئ، کله چې بېرته خپل عادي حالت ته وګرځېدئ له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب ګرځي خبرې وکړئ کیدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړئ او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شئ.

ځیني وخت امکان لري چې ستاسو کورنۍ د ستونزو د حل لپاره له یو سلاکار یا ارواپوه سره مشوره وکړي او د هغو د لارښوونو له مخې شخړې ته د پای ټکی کیږدئ، د تل لپاره له جګړې څخه د کورنۍ ژغورل اسانه کار نه دی خو د یوې ډلې په همکارۍ سره دا کار شونی دی.

کله چې په غوسه شوی له یو څخه تر لسو وشمیرئ: یو خراب، ناوړه او بد عادت چې باید د سمولو هڅه یې وشي هغه غوسه ده، غوسه یو تریخ او فلج کوونکی احساس دی چې که چیرې زیات دوام پیداکړي او شدید شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبي، د معدې زخم او ډېرې نورې داسې ناروغۍ د غوسې له کبله رامینځته کیږي، هغه چا چې له شدیدې غوسې سره عادت کړی وي نشي کولای بېرته له غوسې سره مقابله وکړي او ځان ترې وساتي، په هرڅه په غوسه کیږئ. غوسه کیدای شي د هر مصیبت او شر کیلي واوسي او نه جبرانیدونکي زیانونه رامینځته کړي، له غوسې څخه ترلاسه شوی سموم باد (یو ډول باد) زمونږ بدن د اندیښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لویانو خبرې

پیغمبر ص فرمایلي دي:

Downloaded from: ketabton.com

غوسه د شیطاني بریښنا ده.
حضرت علي فرمایي:
غوسه د لیونتوب یو ډول دی ځکه پایله یې پښیماني ده او که پښیمانه نشي نو لیونتوب یې قطعي دی.
امام صادق پدې اړه وایي:
غوسه د هرې بدۍ کیلي ده»
په بل ځای کې وایي:
غوسه د هوښیار شخص د زړه له مینځه وړونکی ده»
کنفوسیوس: یو غوسه ناك شخص تل له زهرو ډك وي»
فیثاغورث: غوسه په لیونتوب سره پیلېږي او په پښیمانتیا سره پای ته رسېږي»
یو فارسي متل وایي: کله چې په غوسه کیږئ نو له کوم اقدام کولو څخه وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ او خپل وخت پرې تېر کړئ!
دا متل د غوسې د مخنیوي او مقابلې یا د غوسې د زیانونو لپاره ویل شوی دی.
ځکه د اوږدو کالو په موده کې انسان په تجربې سره پوه شوی چې که وکولای شي خپله غوسه، غبرګون او نور عکس العملونه د څو شیبو لپاره کنټرول کړي نو سلوك او چلند به د غوسه زیږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوښیارتیا سره وي، پداسې حال کې چې چټك غبرګونونه معمولاً نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصیبت امیزو پېښو سبب ګرځي.
ددې پوښتنې په مقابل کې چې ولې غوسه خطرناکې او هغه پایلې چې وړاندوینه نه کیږي له ځان سره لري؟

Downloaded from: ketabton.com

پلټونکي وايي: په نړۍ کې هره ورځ په ميلونونو انسانان د شديدې ويرې او غوسې سره ډېر ناوړه اعمال لکه، فحاشي، شخړې، په چاقو وژل، غشي ويشتنه، جنايت، ويجاړي او په سلګونو نورې غيرعادي کړنې ترسره کوي چې وروسته زندان ته اچول کيږي.

په زړه خو داده چې د همدې افرادو په يووالي د يو پېښې له رامينځته کيدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښيمانتيا کې ډوبيږي او نه پوهيږي چې دا ډول وحشتناك غبرګونونه څه ډول، څرنګه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟

ترديد چې ځينې پدې باور نلري چې دوئ ددې نه منلو وړ او وحشتناکو پېښو د پېښېدو لاملونه دي او کله چې له ځان سره فکر وکړي چې خبره له خبرې تېره ده او د پښيمانۍ چاره هم نشته، ډېری له دې ډول افرادو څخه د پېښې له پېښېدو وروسته په خوب او ويښه په روحي عذاب اخته کيږي.

Downloaded from: ketabton.com

شپږ ویشتم څپرکئ

څرنګه په غوسه کیږي؟

د انسان مغز د پینځه ګونو حواسو، ذهني او جسمي تصاویر او اندېښنې له بیروني نړۍ سره په اړیکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، ښادۍ، ارامتیا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سیستم، د حسي سیګنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته لیږدول کیږي.

د مغز په لاندنیو برخو کې د تالاموس، هیپوتالاموس، فرانسفال او بصل النخاع او ... یو ټولګه موجوده ده ، چې دغه ټولګه د بدن غیرارادي فعالیتونه او احساساتي حالات کنټرولوي، پدې مینځ کې تالاموس په زړه پورې رول لري، پینځه ګونې حواس، اندېښنې، ذهني تصورات د عصبي سیستم او حسي علایم له لارې پخپل طبیعي مسیر کې لومړۍ تالاموس ته ننوزي په واقیعت کې تالاموس د ټولو سیګنالونو ورودي دروازه ده چې حسي پیغامونه په مغزو کې د خپلې ځانګړې او اړوندې برخې ته چې د عقل او منطق ځای دی د ویشلواو لیږدولو په موخه د یو لنډ او څو شیبو په موده کې ودورووي.

کله چې د تالاموس له لارې پیغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسیږي نو مغز د رسیدلو پیغامونو په تجزیه او تحلیل باندې پیل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتیا، او په ټولنه باندې حاکم فرهنګ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غبرګونونه ښکاره کوي او منطقي امر صادروي، خو که خوځښتونه، وېرې، غوسې خپګان، اندېښنې، دردونه، خوښۍ او... نور ډېر شدید او قوي وي. ددې سربیره چې نښانې او سیګنالونه په ډېر شدت سره د تالاموس برخې ته ننوزي، غیرارادي احساسات، عواطف او فعالیتونه

Downloaded from: ketabton.com

پدې برخه کې دي، شدید تحریك کیږي او هرو مرو له هرډول ځنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعاً تند، وحشتناك، چټك، بې تناسب، خطرناك او ویجاړونکی وي او داسې پایلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوینه هم نه کیږي.

که وکولای شو چې ددې فشار په مقابله کې خپل احساسات او عواطف قوي او د څو شیبو لپاره کنټرول کړو...

مثلاً: یو ګیلاس اوبه وڅښو، یا څوځلې ژوره ساه واخلو او یا له یو ځخه تر لسو وشمیرو نو کولای شو له ډېرو ناځاپي او بیلابیلو پېښو او مصیبتونو څخه چې وړاندوینه یې نه کیږي ځان وساتو، ځکه پدې څو شیبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پیغامونه د مغز په پوستکي کې بیا خپاره کړي او په پایله کې به د ډېرو ناپیژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونیول شي ترڅو چې ډېر جنایتونه به د زیاتوالي زمینه برابره نشي.

پورتنی متل بیا تکرار وو: کله چې په غوسه کیږئ نو له هر اقدام وړاندې یو ګیلاس سړې اوبه وڅښئ»

اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي:

د یوې کاري مرکې لپاره درباندې ناوخته شوی او اوس ترافیك هم هرشیبه سختیږي په یو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکری مو مخنیوی کوي میاشتې میاشتې مو د پروژې په برخه کې تیرې کړې اوس مو تنبل ټولګیوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې کیږي او هغه سرته رسوي.

ایا د هغه سوځېدنه مو په ځان کې احساس کړې؟ وړاندې تردې چې د غوسې شدت له خپل ځای څخه لاړ شي، ژور تنفس واخلئ او دا جمله دریاده کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

بې شميره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سيستم کمزورتيا او ترډې چې د چاغوالي ورتيا هم راوړي.
د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارډ پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغيو اخته کيدل هغه افراد چې په شديد قهر او غوسه باندې اخته کيږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زيات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سيستم کمزوری شي او دا يوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زياتوالي سره تماميږي.
کله چې په غوسه ياستئ، نو د جګړې يا تيښتې غبرګون د ادرينال غدې د تحريك او په پايله کې د ادرينال او کورتيزون هورمونونو د ترشح د زياتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زياتوالي، د وينې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سيستم د کمزورتيا سبب ګرځي.
کله چې تر اندازې زياته انرژي نه کارول شي نو ځيګر هغه په کلسټرولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شريان په ديوالونو کې ځای پرځای کيږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زياتوالي سبب ګرځي.
څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سيګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زياتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.
د کاروپوهانو د نظريو سره سم د غوسې پرېښودل يا ساتل دومره د اهميت وړ نه دي او پر بدن باندې يې اغيز يو ډول ده .
په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقيقاتي مرکز مدير« ردفورد ويليامز» داسې وايي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتيا لپاره زيان اړوونکې»

Downloaded from: ketabton.com

د خوښۍ خبره داده چې د غوسې د کنټرول امکان موجود دی، د ویلیامز له وینا سره سم د بیلابیلو تخنیکونو او ارزونو له لارې کولای شو ترڅو ځان د هغه له شر څخه وساتو او زمونږ انسانانو له ښو بڼو څخه ده، مونږ تل کولای شو چې د یوڅه په ترسره کولو یا نه کولو ځانته بدلون ورکړو.

د ریښې پیداکول:

د اراوپوه ریچارد دریسکول څرګندونو سره سم، ډېری افراد پخپلې غوسې نه پوهیږي هغه دا وړاندیز کوي چې د غوسې د اندازې د ارزونې په موخه دا پوښتنه له ځان څخه وپوښتئ:

ایا ډېری وخت داسې احساس کوئ چې نور له تاسو سره مناسب چلند نه کوي؟

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

ایا د نورو افرادو د کړونو په اړه مبالغه کوئ او یا هغه د ځان په نسبت شخصي توهین ګڼئ؟

په ځلور لارې او جاده کې، ایا نورو موټر چلوونکو ته هم تر دې اندازې کنځلې کوئ چې موټر چلول یې په یو خواشینونکي کار بدل شي؟

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول:

د کلواردو پوهنتون اراوپوه او پروفیسور «جري دیفن باخر» وایي: ګڼ شمیر وګړي د خپلې غوسې سرچینې او علت څخه خبر نه دي په واقیعت کې دا ټول د بدن د غیرارادي برخې په وسیله رامینځته کیږي.

د لاپوهیدا لپاره هغه څه چې تاسو د لیونتوب پولې په لور روانوي، د موقیعتونو یو لړلیك چې ستاسو د غوسې سبب شوي جوړ کړئ، هغه دلیلونه چې ستاسو د غوسې پړاو ته رسوي او ددې احساس سبب ګرځي هغه ته هم پکې انعکاس ورکړئ.

Downloaded from: ketabton.com

په صادقانه توګه له ځان څخه وپوښتئ چې ايا پدې مواردو کې حق له تاسو سره دی، د احساساتو او شرايطو په ليکلو سره کولای شئ هغه عوامل چې ستاسو د غوسې سبب ګرځي ښه وپېژنئ او شايد کيدای شي له هغو څخه ځان وساتئ.

منل يا د بدلون رامينځته کول:

* کله چې ستاسو په وجود غوسه راڅرګندېږي نو يوه د موقيعت د تغير يا منلو لار وټاکئ.

مثلآ: د ګاونډيانو ناوړه خبرې بيا ستاسو په کورنۍ اچول شوي نو اوس ددې وخت رارسېدلی د ستونزو د حل مهارتونه په کار واچوئ، په ارامۍ سره د شرايطو په اړه پلټنه وکړئ او د هغې د حل لارې د بدلون په لټه کې شئ.

که چېرې خبر له خبرې تيره وي، کوښښ وکړئ چې هغه مهال خپله غوسه په ځای او وخت سره کنټرول او له غوره چلند څخه کار واخلئ، داسې فکر وکړئ چې د هيڅ کار وسه نلرئ، څو ځلي ژوره ساه واخلئ او خپل پام مو د يو بل شي په لور راوګرځوئ.

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ:

څو ځلي مو له ځانه پوښتلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېرې اسنۍ سره ستاسو د غوسې سبب ګرځي، خو هوښيار خلك پوهيږي چې ځينې وخت د يوې لارې ټاکل غوره دي په واقيعت کې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې غوره لار ده، ديفون باخر څرګندوي« زمونږ ډېری وګړي خدای ډوله او ماشومانه ذهنيتونه لري پدې چې بايد پر مونږ څه شی تحميل نشي هيڅ وخت بايد په ناکامۍ اخته نشو يا نبايد زمونږ ترمخه څه رامينځته شي، دا د فکر کولو يوه هيله مندۍ طريقه ده، حقيقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شيان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوئ سره سم چلند وکړئ نو لږ به په غوسه شئ.

Downloaded from: ketabton.com

تېر ژوند مو يوې خواته کړئ:

که له تېر ژوند څخه مو کومه ترخه خاطره په ياد وي، نو اوس ددې وخت رارسېدلی چې هېره يې کړئ، ژوند په تېرېدو دی او تاسو هم تېر شئ، کوښښ وکړئ هغه افراد چې ستاسو په اړه يې په پوهيدو کې اشتباه کړې، هغوئ پوه کړئ، هغه ستونزې چې د شرايطو په پايله کې رامينځته شوې او له فرد سره هيڅ اړيکه نلري فکر وکړئ.

که چيرې بدې خاطرې ستاسو لپاره د ارزښت وړ وي نو د پېښودلو لپاره يې کولی شئ ډاکټر ته ورشئ.

خپل ورځيني کارونه مو سم کړئ:

که د خپلې غوسې د موضوع په جريان کې ياست د ناراحت کوونکو موقيعتونو څخه ګټه واخلئ، د بيلګې په توګه: که پوهيږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورستيو کې بې نظمه وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شيانو ته چې اړتيا لرئ وپېرئ، د فشار زېږوونکو موقيعتونو څخه په ځان ساتنې سره به کيدای شي ستاسو غوسه له مينځه لاړه شي.

په پايله کې ټولې هغه لارې چې تاسو يې د فشار زېږوونکو شرايطو سره د مخ کېدو او د خپلې غوسې د بيان د لپاره ټاکئ نو د څو عوامل(جنتيك او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرګونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې تړلې دي او تردې چې د سترېيا اندازه په هر ورځ کې متفاوته وي.

له نيکه مرغه چې عصبي افراد کولای شي چې له زده کړې سره په خوشحاله افرادو بدل شي، ويليامز داسې وايي: زمونږ په وجود کې داسې شيان دي چې کله کله مونږ په ستونزو اخته کوي او هغه د غوسې لور ته دومداره تمايل دی، خو کولای شو تر هغې اندازې پورې يې کنټرول کړو چې ترڅو زمونږ سلامتيا ته زيان ونه رسوي

Downloaded from: ketabton.com

اوه ویشتم څپرکۍ

د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:

د ځان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوړ ارزښت څخه برخمن دی هغه وخت تاسو بريالي یاست چې لوړ عزت لرونکی نفس ولرئ.

«د نفس عزت» پدې ماناچې زمونږ فکر کول څه ډول دي، ځیني افراد د لوړ عزت لرونکي نفس خاوندان دي او پدې عقیده چې هرڅه چې وغواړي ترسره کولای یې شي دا ډول افراد پدې باور دي چې د نویو وړتیاوو د زده کولو توان لري، او خپلو هیلو ته به ورسېږي.

د نفس عزت په نفس باندې باور رامینځته کوي او په نفس باندې اعتماد پدې مانا چې کولای شو هر کار په ښکلې او سمه توګه ترسره کړو له همدې مخې په نفس اعتماد ډېر ارزښت لري، مونږ کولای شو چې بریالیتوبونو ته د رسېدو لپاره پخپل وجود کې ددغه حس لمن پراخه کړو.

ستا داخلي ښکلا:

په سترګو کې ښکلا لیدونکې ده ددې مطلیب ویونکې ده چې د اشخاصو له نظره ښکلا متفاوته ده، امکان لري چې یو فرد یو قوي شکله شخص ښکلی وګڼي پداسې حال کې چې یو بل فرد دنګر شخص خوښوي، ځیني افراد غټه پزه ښکلې ګڼي او د ځینې نورو بیا نه خوښېږي او بده یې ګڼي.

Downloaded from: ketabton.com

په همدې ښکلا سره چې ستاسو د خوښې وړ فرد مو له هغه څه سره چې تړاو لري په مینځ کې یې له څه شي سره مینه لري، د اشخاصو د راضي کولو لپاره هیڅ لاز نشته، نو بیا کوښښ وکړئ او داخلي ښکلا ته پام ولرئ، ځکه چې باندنۍ یا ظاهري ښکلا د بدلون په حال کې ده خپل بدن هېرکړئ او د انسانانو داخلي ښکلا ته پاملرنه وکړئ.

مثبت لیدلوری:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامینځته کولو کې ډېر مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کي چې هیڅ ډول نیوکه نلرئ او خپلو هیلو ته به ورسېږئ د خپلو ملګرو د بریالتوب دخبر په اوریدو سره خوشحالیږئ او پدې باور لرئ چې تاسو به هم بریالي شئ په ټوله ایز ډول مثبت فکر کول له ځان سره مثبتې پایلې هم لري.

هغه وګړي چې مثبت نظر لري پدې عقیده دي چې د تغیراتو د راوستلو توان لري.

د تصمیم نیولو توان څه ډول ژوند کول دي او پدې باور دي چې کولی شي د سمو پېښو د رامینځته کیدو ستر عامل شي.

مثبت فکر کوونکي باور لري چې نور ورسره مرسته کوي خو ژوند یې د هغو افراد تر څارنې لاندې نه دی د خپلو کوښښونو له کبله بریالي او له خپلې ماتې څخه نه ناهیلي کیږي او بیاځلي هڅې کوي.

د اعمالو متقابل غبرګون:

افراد زمونږ د عمل په مقابل کې له ځان څخه غبرګون ښکاره کوي او پېژندنه یې زما او ددې موضوع چې مونږ خپله څه ډول معرفي کوي تړاو لري.

مثلاً: افراد له ظاهري نظره زمونږ د جامو اغوستلو څرنګوالي ، زمونږ د خبرو کولو انداز او نورو هغه کارونو ته چې ترسره کوو یې په ځیر سره پاملرنه کوي او زمونږ د اعمالو پایله به د هغو غبرګون وي، یانې خندا ته په خندا او غوسې ته په غوسې ځواب ورکوي نو چلند ته مو

Downloaded from: ketabton.com

وښايي چې د يادولو غوښتونکي ياست او ډېرى وګړي له تاسو سره په مرسته کولو کې خپل غبرګون ښايي.
که د نورو خلکو د خبرو له اورېدلو سره خپل مينه څرګنده کړئ نو هغوئ هم په ډېرې خوشحالۍ سره تاسو ته ځواب درکوي، په ضروري توګه دوستانه چلند کول له ځان سره يو دوستانه غبرګون لري.
د کار په ځاى کې ستاسو عمل په نورو کې د غبرګون رامينځته کېدو د زياتوالي سبب ګرځي.
کار کوونکي هغه وخت پرمختګ کوي چې وښايي څو په سمه توګه د کار ترسره کولو توان لري او کولاى شي له نورو سره ورته وي او دا ثابتوي چې کولى شي يو ښه لارښوونکى واوسي په پايله کې يې ملګري هغه ته ډېر مسوليتونه ور سپاري د درجې لوړوالى ترلاسه کوي او د لاس مزد يې زياتوالى پيداکوي.
د نورو کوم ډول چلند زمونږ ارزښت تر تاثير لاندې راولي؟
پدې فکر وکړئ چې د نورو افرادو څه ډول چلند کولاى شي ددې سبب شي تر څو تاسو خپل ځان وارزوئ کله چې له ښوونکي څخه ښې او لوړې نمرې ترلاسه کوئ نو ايا په هغه وخت کې درته د هوښيارتيا احساس لاس درکوي؟
يا هغه وخت چې تاسو څوك غوره ونه ګڼي نو ايا تاسو د کرکې احساس کوئ؟
مونږ د خلکو نظرونه د خپل موجوديت ارزښت ګڼو ولې په يوې ښې نمرې سره زمونږ هوښيارتيا تغير نه کوي، په مثبت فکر کولو سره ددې سبب ګرځو چې د ځان په نسبت غوره احساس ولرو، په همدې بنسټ کله مو چې په فرد بدن کې په زړه بورې ټکى وليد يا شخص کوم ګټور کارترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوږ ووهه(په خبرو کې ورته اشاره وکړه).

Downloaded from: ketabton.com

د نورو په مقابل کې مثبت کول په حقیقت کې له ځان سره د مرستې کولو یوه لار ده.
مثبت فکر کول ددې سبب ګرځي چې غوره احساس ولرو او ځان ارزښتمند وګڼو.

موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:

د کار په ځای ډول ډول افراد موجود وي چې دا ټول یو ډول نه دي دوه کانې هم په دقیقه توګه سره ورته نه دي او امکان لري چې د شخصیت له مخې سره توپیر ولري او په مختلفو مسایلو کې سره همغږي نه وي تردې چې امکان لري چې په عقیدو کې یې سره توپیر وي.
په ټوله کې توپیر د افرادو د ځوامنتیا سبب ګرځي او مونږ دې ته په پاملرنې سره مختلف توان لرو او کولای شو یو له بل څخه ډېر څه زده کړو او نړۍ ته په یو نوي لیدلوري سره وګورو پدې کار سره مونږ کولای شو ځان په سمه توګه درك کړو او کولای شو دخپلو عقایدو په اړه فکر وکړو.
افراد مختلف دیني باورونه، متفاوت دودونه او همدا ډول بیلابیل وجودي ارزښتونه لري او امکان لري چې په ستونزې باندې د غلبه کولو په موخه نوې لارې رامینځته کړي نو نوي فکرونه به په خوښۍ او علاقې سره ومنو او د خپل کولتور په اړه نظرونه سره شریك او بدل کړو.

د تعصب په وړاندې مبارزه:

ګڼ شمر وګړي د نظریاتو د اختلاف په لرلو سره تعصب ته لمن وي یانې له یو چا یا شي څخه پلوي یا هغه باور چې هیڅ د واقیعت پر بنسټ نه وي، ځینې وخت د مختلفو فرهنګونو او توکمونو یا هم له هغوئ سره په فرهنګي غونډو کې ګډون په نه ګډون کولو سره په هغوئ کې ستړیا رامینځته کیږي چې دا ستړیا په نابېره او بې خبره توګه او د نه پېژندو په صورت کې رامینځته کیږي.

Downloaded from: ketabton.com

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړئ، له دې وړاندې چې خلك او د هغوئ احساساتو باندې پوه شئ، پرېږدئ چې خلك تاسو وپېژني، له هغوئ سره خبرې وکړئ او غور ورته ونيسئ فکري لاره يې پيداکړئ او د هغوئ په وړاندې د ځان ستاينه وکړئ.

د هغوئ فکري نړۍ پيداکړئ او پرېږدئ چې ستاسو فکري نړۍ هم پيداکړي نو هماغه وخت به بيا پوه شئ چې ستاسو او د هغوئ فکري نړي سره ډېر توپير نلري.

خلکو يا يوې ځانګړې ډلې ته د هغوئ د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوئ او يو ځانګړي نژاد يا ډلې ته له بد ويلو ځان وژغورئ، نورو سره داسې چلند وکړئ چې څه ډول يې له ځان سره غواړئ او د ټولو درناوی وکړئ.

وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ:

څوك چې د نفس کافي عزت لري د نورو ستاينه نه مني او داسې فکر چې هغوئ د هڅونې او ستاينې وړ نه دي، امکان لري چې دا ډله د نورو ستاينه له ځواب پرته پرېږدي ځکه نه پوهيږي چې نورو ته څه ځواب ووايي نو اړينه مسئله داده چې پوه شو څه ډول د نورو ستاينه ومنو.

که چا تاسو ته وويل چې ښه کار مو ترسره کړئ شکر وباسئ او په ځوب کې يې ووايئ چې « بايد ډېر کوښښ وکړم» تردې چې کولای شئ دې پاملرنې ته په کتو سره خوښۍ ښکاره کړئ، له هغه چا څخه چې ستاسو څېره ستايي په ساده ژبه مننه وکړئ او دا ستاينه د يوې ډالۍ په توګه ومنئ.

تحسين او ستاينه غوره ډالۍ دي چې نورو ته يې ورکړئ ځکه چې د ستاينې لپاره تل کلمات موجود وي مثلآ: د خنداکولو کوم ډول يا د افرادو نومونه وستايئ.

Downloaded from: ketabton.com

پورتنی امر د ګڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لا هڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.
نیوکه وکړئ او د نورو نیوکه هم ومنئ: نیوکه د نورو په اړه د نظر ښکاره کول دي یو کارفرما له مسولیتونو څخه یو هم په کارکوونکو باندې کول او خپلو اشتباهاتو ته یې متوجه کول دي، نیوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.
نیوکیز ټکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموئ او په مستقیم ډول مه وایاست چې کار مو غلط کړی دی کوښښ وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وایئ:
« زما په اند دا لار غوره ده» کله چې پوښتنه کوئ نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوښتنې ته ځواب ووایي.
ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ.
مثلآ وایئ: ما له دې لارې څخه ګټه اخیستې او ښه لاره ده.
مه پریږده څو نیوکه مو نارامه کړي او له هغه چا څخه چې تاسو ته سمه لار ښایي مننه وکړئ له نیوکې څخه د لا پوهیدو په توګه ګټه پورته کړئ او څرګنده کړئ چې د پرمختګ لپاره چمتو یاست، د نیوکې اصلي ټکي ته مو پام نه وي کړی پوښتنه وکړئ څو ډاډه شئ چې ایا په اصلي هدف پوه شوي یاست.

په نفس باندې د باور زیاتوالی:

په نفس باندې د باور زیاتوالی ستونزمن کار دی په هر کار کې بریا ستونزمنه ده، خو چې دا باور ولرئ چې ددې کار له مسولیت څخه راوځي.
هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنی اقدام کوښښ دی او په نفس باندې اعتماد په لور حرکت په فکرکولو سره پیلیږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

Downloaded from: ketabton.com

وکړئ او له ځان سره ووایاست چې ددې کار د ترسره کولو توان په تاسو کې شته خپل وخت په منفي فکرونو او خاطرو مه ضایع کوئ، بلکه مهم ټکي پیداکړئ او په اړه یې فکر وکړئ کله مو چې کار په سمه توګه ترسره کړ نو ځان وهڅوئ.

د قوت د برخو یو لیسټ جوړکړئ او بریالیتوب مو په پام کې ونیسئ. کله چې په شدېدې وېرې او اندېښنې سره ځان وهڅوئ، د بیلګې په توګه: که نورو په مینځ له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو کوښښ وکړئ چې دخلکو په مینځ کې خبرې وکړئ نو له مودې وروسته به وګورئ چې له دې سخت کار څخه هم بریالي راوتلي یاست.

خپل ډېر وخت مو له داسې افرادو سره تیر کړئ چې ستاسو د ښیګڼو په فکر کې هم ویو بریالی شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوئ هم بریالي شي، خو بالعکس هغه چاچې ماته خوړله وي علاقه لري چې له ځان او نورو څخه شکایت وکړي.

په نفس باندې د اعتماد څرګنداوی: په نفس باندې د اعتماد په لاره کې باید خپل جګ ونیسئ او وښایئ چې د درناوي وړ شخص یاست، په نفس باندې اعتماد کولای شو د خبرو کولو د طریقې پرمهال وښآیو.

په نفس باندې باور لرل پدې مانا نه ده چې فکر وکړئ حق تل له تاسو سره دی او پدې مانا هم نه ده چې داسې احساس وکړئ چې نورو څخه غوره یاست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولای شئ له هغه کار څخه چې مسولیت یې تاسو ته سپارل شوی راووځئ او د لا کوښښ لپاره پوره چمتوالی لرئ په هغه افراد چې پخپل نفس باور لري له پوښتنې کولو څخه نه وېرېږي او کولای شي خپل مالومات وړاندې کړي، په نفس باور یانې د چمتوالی خبرتیا او د زده کړې لپاره په زیات کچه د نورو نظریاتو او وړاندیزونو ته غوږ نیول دي.

هغه څوك چې په نفس باور لرونکي دي دنورو درناوی کوي په کوچنیو او عادي نظري اختلافاتو سره غوسې او اندېښنې ته لاس نه ورکوي.

Downloaded from: ketabton.com

هغوئ ځانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نويو عقايدو، نظرياتو د منلواو ماتو يا برياليتوبونو او د مجدوو کوښښونو لپاره تل چمتوالی لري.
پايله: په نفس باور ولرئ ترڅو چې د يو ښه او غوره احساس خاوندان شئ د ډېرو هڅو او کوښښونو لپاره چمتو اوسئ او له ماتې څخه وېره مه لرئ، پوه شئ چې کولای شئ زده کړئ کوښښ وکړئ ترڅو چې بريالي شئ او خپلو اهدافو ته ورسېږئ.
ژوند ته تل په مثبت نظر وګورئ، هغه وخت دا امکان لري چې خلك ستاسو د خبرو او چلند تر تاثير لاندې راځي او کولای شي په بيلابيلو ډولونو فکر وکړئ افراد يو له بل سره توپير لري هيڅ يو هم يوله بل سره ورته والی نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طريقه هم يو ډول نه ده نو بيا زده کړئ چې د نظري کوچنيو اختلافاتو څخه هم خوند واخلئ او ورسره ځان او نورو ته درناوی وکړئ.

Downloaded from: ketabton.com

اته ویشم څپرک

په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

ډير وخت خلك وايي: هغه شخص تراوسه پورې ځان نه دی پیداکړی خو ځان پیداکیدونکی نه دی باید هغه خلق کړو.
په نفس باندې باور لرل په بریالیتوب کې ګټور عامل دی، کله چې یو څوك په یوه پېښه کې داخلیږي کولای شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندې باور څرګندوي، یوازې کومې خبرې چې کوئ مهمې نه دي، بلکې د هغه د وینا څرنګوالي ته باید هم پاملرنه وکړو .
ځینې افراد ګواکې له پیدایښت څخه په نفس باور لرونکي دي او ځینو نورو هیڅ هغه نه ده تجربه کړی .
مهم ټکی، د همدې باور منل دي چې کولای په ځان په نفس باندې باور رامینځته کړي لازمه نه چې دا باید له پیدایښت سره ولرئ ځکه هرڅوك ددې د زده کړې توان نلري.
تاسو د څو رازونو په لرلو سره په نفس باندې باور ته لارې پرانیزئ هغه لارې چې شاید تاسو پرېښودې وې داسې فکر مو کاوو چې تل ستاسو پرمخ بندې دي نو بیا ولې دا رازونه پیدانکړئ او د هغوئ د کړنو څرنګوالی او ددې لارو پرانیستلو هڅه ونکړئ؟
پینځه رازونه موجود دي چې که چیرې پرې مسلط شئ نو دا لارې به ستاسو پرمخ پرانیستل شي.

۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ:

تاسو هماغه یاستی چې فکر کوئ، باید خپل ذهني انځور ته بدلون ورکړئ ایا پوهیږئ کله چې تاسو په نفس باور ونلرئ او تردې چې له

Downloaded from: ketabton.com

هغه وړاندې مو افکار هم منفي دي نو باید خپل ذهن بیاځلي برنامه ریزوي کړئ.

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:

له خبرو کولو څخه وړاندې د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې غواړې وې وایئ کړئ.

ایا جملې مو له وینا کولو څخه وړاندې په بشپړې ځیرتیا سره تاکلي دي؟

ډېری داسې وګړي شته چې په خوله یې څه راشي نو له فکر کولو پرته یې بیانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پیغامونو په پرتله ډیر منفي هغه مونږ اورو پدې برخه کې باید په پوره خبرتیا سره د عم ډګر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره یو بل تعقیبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفی څپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکئ چې د بیلابیلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرګونو له ځانه ښکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ویناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدئ.

یو بزرګ وایي: وګورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وینا له افکارو، چلند له ویناوو، عادت له چلند، شخصیت له عادت، او په پایله کې برخلیك له شخصیت څخه سرچینه اخلي.

۳ د بدن ژبې(Body language) ته بدلون ورکړئ:

۸۰ سلنه اړیکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطرى افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووایي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمایئ د مثال په توګه: د چا ترخنګ لاس په سینه او له کوږ کینئ او د خپولو اوږو پورتنی برخې ته وګورئ او ووایئ: سلام، زه په رښتیا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړئ چې په کوم یو باور کوي، ستاسو ښکلې جملې که د بدن ژبه مو!

Downloaded from: ketabton.com

نو په پوره ډاډ سره به ستاسو د بدن په ژبه باور وکړي ، مهمه نه ده چې تاسو څه وایئ، خلك ستاسو د بدن ژبه لولي او په هغې باور کوي، د یوې ترې څېرې نمونه، لاس په سینه کېدل او نیم پټو سترګو بیا کتل له ځانه منفي پیغامونه څرګندوي، پراخه او خوشحاله څېره د اړیکو ټینګولو لپاره هڅونه ده.

۴ هغه چاپیریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ:

که چیرې پخپل کسب کې د ناتوانۍ او کمزورتیا احساس لرئ نو د خپل کار چاپیریال ته بدلون ورکړئ که له کوم چاسره ملګري یاست او هغه تاسو ته د یو نالایقه کس خطا کوي نو پدې شرایطو کې باید یوه چاره وګورئ او یا هم له هغه شخص څخه واټن ونیسئ او اړیکې ورسره کمزورې کړئ.

که کورنۍ یا دوستان مو تاسو د زده کړې د دوام او غوره ژوند لپاره نه هڅوي نو باید د خپل توان د دفاع لپاره غوره لار او طریقه زده کړئ او یا ځان د منفي انرژي له سرچینې څخه لرې وساتئ.

نور هم کولای شي تاسو جوړ او ناجوړ کړي که داسې احساس مو وکړ چې مو د تشویق پرځای روحیه کمزورې کوي نو ښکاربري چې تاسو نورو ته ددې اجازه ورکړې چې ستاسو برخلیك وټاکي او تر تاثیر لاندې مو راولي.

۵ لومړی په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ:

هرڅوك د ځان لپاره یو هدف لري او کیدای شي دا یو سوداګریز هدف وي یا هم د یوې بریالۍ اړیکې پیل؛ ډېری افراد خپل اهداف پرېږدي او په نفس باندې د کافي باور نه لرلو په دلیل سره د خپلو اهدافو د پلټنې لپاره له خپل کوښښونه پرېږدي او لاس ترې اخلي.

Downloaded from: ketabton.com

هغه کسان چې غواړي په نفس باندې د باور لرلو او بريالتوبونو لارې پيداکړي نو دوئ به بريالي شي تاسو څنګه؟

د برياليتوب په څلور لارې کې چا له کوښښونو لاس اخيستئ؟ ايا غواړئ خپلې ناراحتئ ته دوام ورکړئ او پدې هڅه کې ياست چې ځان متقاعد کړئ؟

ارسطو وايي: د يو کار زده کړه د هغه په ترسره کولو سره کيږي» خامخا مو اوريدلي چې تجربه غوره ښوونکې ده او د زده کړې لپاره يوازې دوه لارې موجودې دی چې لومړنۍ او دود لاره زدکړه، ترسره کول او اشتباه ده.

دويمه لار چې ډېره اسانه او چټکه ده له هغو کسانو زده کړه ده چې وړاندې يې دا درسونه لوستي وي او پدې برخه کې له ډيرو نورو سره مرسته کړې وي که تاسو د اشتباهاتو په پرتله نمونو ته ډېره ترجيح ورکوئ نو له کارپوهانو مرسته وغواړئ، کتاب ولولئ، په غونډو کې ګډون وکړئ او له خپلو ښوونکو څخه مشورې واخلئ.

هغه څوك چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې يو ناپوه دی له هغه ځان وژغورئ.

هغه څوك چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې يو زده کوونکی دی نو هغه ته يې ورزده کړئ.

هغه څوك چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې ويده دی نو ويښ يې کړئ.

هغه څوك چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې نه پوهيږي نو ملاتړ يې وکړئ «اسيای متل».

Downloaded from: ketabton.com

نهه ويشتم څپرکی

د خوب منظمې بېلگې

هېڅکله له اندازې زيات خوب مکوئ: هيڅکله تر خپلې اندازې زيات خوب مکوئ او تل په يو مشخص وخت کې خوب څخه را پاڅېږئ حتا که د شپې تر ډېر وخت هم ناست ياست.

د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو سبب گرځي په همدې سره کله چې له خوبه راپاڅېږئ له کور څخه باندې لاړ شئ او د لمر رڼا څخه گټه واخلئ که ددې کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوټې ټول څراغونه روښانه کړئ او د څو شيبو لپاره په کوټه وگرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه ») په څېر عمل کوي او د وينې جريان په رامينځته کېدو سره زړه زيات اکسيجن ليږدول کيږي.

ورزش وکړئ:

د ورځې په اوږدو کې خپل بدن فعال وساتئ که تيره شپه مو خبو نه وي کړی، کله چې لږ ويده کيږئ نو بدن مو بايد بلې ورځې ته فعال وي کنه نو دا صورت به د بربنډتيا احساس وکړي. که له ماسپښين وروسته ځيني ورزشونه لکه: چټکه پياده روي، لامبل ... ترسره کړئ نو د راحت خوب ښتنان گرځئ هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت کې د بربنډتيا احساس کوي او ددې

Downloaded from: ketabton.com

ستونزې حل لپاره د کششي نرموونکو حرکتونو ترسره کولو لارښوونه شوېده.

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړی او د خپګان احساس کوئ نو هیڅکله د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ او په ځغاستې او نور ورځینو کارونو په ترسره کولو سره ځان ګرم کړئ.

د مطالعې پرمهال هر نیم ساعت وروسته د خپل میز څخه پاڅیږئ او په کوټه وګرځئ کششي ملایم حرکتونه هم ترسره کړئ دا کار په مغزو کې د اکسیجن جریان زیاتوي او ستاسو له هوښیارتیا سره مرسته کوي.

د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:

په پیل کې هڅه وکړئ چې شپې په یو مشخص ساعت ویده شئ.

دویم: کله چې په ویده کیدو کې ستونزه لرئ، ناوخته ویده شئ که د عنوان په توګه د بې خوبۍ پرمهال یوازې پینځه ساعته ویده شئ کله چې ویده کیږئ چې د پاڅېدو پرمهال مو پینځه ساعته خوب کړی وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو څخه تر دیرشو دقیقو پورې زیاتوالی ورکړئ.

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

کوښښ وکړئ چې له ویده کیدو څخه نیم ساعت وړاندې درانه کارونه ترسره نه کړئ او پرځای یې یواسانه کار ته مخه کړئ لکه: دخپلې وړ کتاب لوستل، د ګیتار غږول، ملایمې موسیقۍ ته غوږ نیول، د نه ویرونکو ټلویزوني خپرونو کتل، ځیني افراد په یو مرتب، پاك او غوره چاپیریال کې ویده کیږي پدې سره له خوب څخه واړندې نیم ساعت د کوټې په پاکولو سره تېروي.

Downloaded from: ketabton.com

د راتلونکو ورځو کارونه یادانښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یادانښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوئ او له اند ښننې پرته ویده شئ.

په خوب کې د خواړو رول:

د تغذیې د علم متخصصان دا لارښوونه کوي، کوښښ وکړئ چې سهار مناسبه او مغز لرونکي خواړه وخورئ او د خواړو اصلي وخت شپه مه ګرځوئ، غوره ده چې له ویده کېدو څخه څو ساعته وړاندې سپك خواړه وخورئ ترڅو د هاضمې سیستم مو په بشپړه توګه خپله دنده ترسره کړي.

تودې شیدې وڅښئ:

له خوب څخه وړاندې یو ګیلاس شیدې څښل ستاسو په خوب کې له تاسو سره مرسته کوي، شیدې د امینواسیډونو او تریپتوفان چې په مغزو کې د سرتونین د ترشح سبب ګرځي لري او په پایله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمو ډوډۍ یا نور هایدروکاربونونه هم ددې عامل د زیاتوالي سبب ګرځي ځکه دا د تریپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

د امکان ترحده له خوب راوړونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راوړنکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمۍ سبب ګرځي په حرکتي وړتیاوو کې د لنډمهاله هېردښې او بې نظمۍ سبب ګرځي.

د خوب کوټې د تودوخې درجه: تل د خپلې کوټې د تودوخې درجه ټیټه وساتئ او د بخارۍ څخه د ګټې اخیستنې پرځای د خپلو کمپلو شمیره زیاته کړئ ځکه ټیټه تودوخه تاسو سره مرسته کوي څو په سمه توګه ویده شئ.

Downloaded from: ketabton.com

رطوبت:

د ستوني وچېدل د خوب د بېنظمۍ سبب ګرځېدای شي ډېر تودونکي سیستمونه د کوټې هوا وچوي په همدې سره یوه تودونکې دستګاه په کوټه کې ولګوئ تودوخه یې ټیټه او کړکۍ پرانیزئ او د خپلې کوټې رطوبت لوړ وساتئ.

چیغې پیغې:

ځیني افراد یو ډول غږ ته لکه د پکي غږ ښه خوب کوي، تاسو کولای شئ چې زیاتو غږونه د له مینځه وړلو لپاره له بې کلامه موسیقي څخه ګټه پورته کړو چې باروك موسیقي یې یو ډول ګڼلی شو.

څرنګه په ارمۍ سره ویده شو:

۱ په خالي ګېډه مه ویده کیږئ له خوب څخه وړاندي یو اندازه شیدې وڅښئ.

۲ له ډېرې ډکې ګېډې سره هم مه ویده کیږئ معمولاً د ویده کیدو او خوب ترمینځ درې ساعته واټن وي.

۳ د خوب پرمهال مو د بدن غړو ته انقباض ورکړئ او له پړمخې ویده کېدو څخه ډډه وکړئ.

۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ژر ویده کیدو څخه ډډه وکړئ

۵ له مناسبې توشکې څخه ګټه واخلئ په کلکې توشکې او نرم بالښت ویده شئ.

۶ د خپلې کوټې هوا معتدله وساتئ له ۲۴ درجو څخه پورته حرارت په خوب باندې ناوړه اغیز اچوي.

۷ له خوب څخه وړاندې ډې چای او قهوه مه څښئ.

۸ د له ویده کیدو وړاندې له سګرټ څکلو څخه ډډه وکړئ.

۹ د غوسې پرمهال مه ویده کیږئ.

Downloaded from: ketabton.com

۱۰ هغه وخت ویده شئ چې په بشپړه توګه د خوب لپاره چمتو یاست.
۱۱ په هغه ځای کې چې غږونه ډېر وي مه ویده کیږئ.
۱۲ هڅه وکړئ چې د څراغ له روښانه کولو پرته په ویده کیدو ځان عادت کړئ.
۱۳ ځان پدې عادت کړئ چې هره ورځ سهار په یو مشخص وخت کې له خوب راپاڅېږئ که د شپې ناوخته هم ویده شوي یاست.
۱۴ د ورځې په اوږدو فکر مکوئ چې د خپل خوب او ویښتیا نظم وساتئ.
۱۵ د خوب اندازه مو پخپله وټاکئ دومره ویده چې څومره مو ورته بدن اړتیا لري.
۱۶ د ویده کیدو پرمهال یوازې د یوه خواږه او ارامه خوب په فکر کې اوسئ او نور فکرونه له ځانه څخه لرې کړئ که چېرې نورو فکرونو مو خوب ته زیان رساوه نو پاڅېږئ.
۱۷ د ابوعلی سینا له په زړه پورې طریقې څخه ګټه واخل:
د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاچغې وڅښئ.

اوس ارامتیا واخلئ او ویده شئ:

د پوره خوب نه لرل کیدای شي چې تاسو مړاوي او په غوسه کړي، د ناروغۍ او ورځنیو ویره زېږوونکي عواملو په مقابل کې چې تاسو ته کمین کې ده زیان منونکي وي.

هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیاجوړیږي د طبعي مقاومت سیستم قوي کیږي د بدن زهرلرونکي مواد دفع کیږي او عضلات ویده کیږي.
که له ویده کیدو یو یا دوه ساعت وروسته ویښېږئ او ډېر وخت تیریږي ترڅو بېرته ویده شئ نو د ستونزې حل لپاره مو له لاندنیو وړاندیزونو څخه ګټه واخلئ.

Downloaded from: ketabton.com

د خپل خوب لپاره یو ډول منظمه برنامه یا ځانګړي ورځیني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د یو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې ورځې ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شئ.

۲ له ویده کېدو څخه وړاندې د چای، قهوې او ټولو هغو مایعاتو څخه چې د کافئین مواد لري له څښلو څخه ډډه وکړئ ځکه دغه په خوب باندې منفي اثر ښندي.

۳ له ویده کیدو څخه وړاندې د مایعاتو له څښلو څښلو څخه ډډه وکړئ.

۴ د خپل ماسپښیني خوب ساتندویه اوسئ ځکه سوچ وهل کیدای شي ستاسو د خوب ګډوډۍ سبب شي که ډېر ستړي یاست یو لنډ سوچ ووهئ خو هڅه وکړئ چې له نیم ساعت څخه ډېر ویده نشئ.

۵ له ویده کیدو څخه وړاندې یو ارام بخشه او اسانه عمل ترسره کړئ خو ترهر څه به عبادت غوره وي.

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لاربښوونه: لومړی اودس وکړئ او خپل د خوب ځای ته لاړ شئ او د خدای په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووایئ او ورسره لاندني ایاتونه ووایاست.

اوه ځلي قل هو الله احد ، اویا ځلي «استغفرالله» د معوذتین سورت او د کهف سورت وروستنی «قل انما انابشرمثلکم» ایاتونه ولولی پدې صورت ډاډه شئ چې ارامه او خوندور خوب به مو ملګرتیا وکړي ځکه چې « الابذکرالله تطمین القلوب» خبر اوسئ چې د خدایتعالی په یادولو سره د انسان زړه ارامتیا پیداکوي.

۶ د تاوتریخوالي زیږونکو فلمونو له لیدلو، پیچلي داستانونو له لوستلو او د وخت د ورځپاڼو له لوستلو څخه ډډه وکړئ ځکه ستاسو فکر مشغولوي او ستاسو خوب خرابوي.

Downloaded from: ketabton.com

۷ له ویده کېدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، څکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.
هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالك، کنسروه شوي غوښه، بانجان او څمکنۍ منه دي.
۹ په ماښام کې قدم وهل د يو راحت خوب له خورا ګټه لري، نو هڅه وکړئ چې لږ ترلږه نیم ساعت پیاده وګرځئ.
۱۰ خپله د خوب کوټه تیاره کړئ، خپلې د کوټې پردې نور توکي چې تیاره جوړوي له کوټې وباسئ او د خوب کوټې رڼا مو باید ډېره کمه وي څکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.
۱۱ که د کوټې رنګ مو تند وي په چټکۍ سره يې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابي رنګه بدل کړئ څکه دغه ډېر ارامونکي رنګونه دي.
۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحته خوب کولای شئ ویده شئ څکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه ویښوي او په تاسو کې د سترړیا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

غوره خوبونه ووینئ:

کومې ورځې چې په پوره انرژۍ او خوشحالۍ سره له خوبه راپاڅېدلي یاست په یاد راوړئ دغه راز کله چې ټوك ټوك نه وي ویده شوي او ژور او پرته له سردردۍ خوب مو کړی وي اوس پوه شئ چې ټولې خبرې مو همدا ډول دي، خوبونه مو په یاد راوړئ!
په راتلونکې ورځ کې له غوره خوبونه څخه، هغه خوبونه څرنګه تاسو په وېره راولي، ټول پرمختګونه چې د ویښېدو له مودې وروسته يې په اړه تاسو ته خوښۍ دربښي، نن شپه هم کولای شئ دا ډول احساس تجربه کړئ
غوره خوبونه ووینئ؛

Downloaded from: ketabton.com

ارامتیا له کړکۍ څخه د ننه راځي:

د یو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو څخه یوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسیجن جذب شي نو ورسره کولای شئ په ځان کې د ډېرې فزیکي ارامتیا احساس وکړئ. کړکۍ لږ پرانیزئ تردې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب یا تازه هوا مو کوټې را دننه شي.

ځان وغځوئ او خوند واخلئ:

ځیني شپې د اندېښنې له کبله خوب نه درځي، پداسې وخت کې مو دوه لارې په مخکې دي لومړۍ دا چې همداسې اندېښمن پاتې شئ او دویمه دا چې فکر وکړئ چې له څو ساعتونو راهیسې ارام یاست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلرئ او هغه شیبې نعمت وشمېرئ اوږده ارامتیا واخلئ او فکر وکړئ ددې لپاره چې ویده شوي نه یاست نو باید لږ تر لږه خو استراحت وکړئ.

تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ویده کیدو وړاندې ګرم او خوندور حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځیني فشارونه لرې کوي او تاسو په تدریجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابروي، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار یې هم نه لرئ یانې په توده هوا ارام ښونکی دی.
خپل زړه تش کړئ: هیڅ شی لکه راحته وجدان او استراحت مونږ ته څوك د ډالۍ په توګه نه راوړي.

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:

تاسو له هر څه ډېر له خپلې توشکې زیاتې اړیکې لرئ او ډېر وخت ورسره تیروئ هر څومره مو چې توشکه لویه او کلکه وي هماغه اندازه کولای شئ په راحتۍ سره ویده شئ.

Downloaded from: ketabton.com

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ:

د پښې په تله کې ډېرې برخې دي چې لمس کول يې له رواني فشار څخه د خلاصون او ارمتيا ته د رسېدو په لار ګټورې دي ددې لپاره چې بشپړه ارامتيا ترلاسه کړئ، په کيڼ لاس د پښې تله وڅکوندۍ او د ښي لاس په ګوتۍ سره د پښې او د ګوتو بندونو د قوس ترمينځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مروړل) ورکړئ.

يوازيتوب مهم نه دی:

د شپې خاموشي د يوازيتوب احساس څو برابره کوي پادزهر(د زهرو ضد ماده)يوازيتوب، راحتي او خوند اخيستل يو له بل سره دي امکان لري چې داسې په نظر راشي چې دا کار ډېرو کوښښونو او پلټنو ته اړتيا لري کله چې په تاسو دغه د ليکنې تغير په تاسو کې راشي نو پاملرنه وکړئ چې څومره ښه هم ناستی ياست.

ارام ويده شئ:

اوس ورځ پای ته رسيدلې د سبا ستونزې سبا ته ونه سپارئ ځمکه په ارامتيا کې او ستورې ځلېږي هغوئ به تاته کوم زيان ونه رسوي(ماکس اهرمن)

خپل بالښت سوړ وساتئ:

هيڅ شی لکه «د سوړ کتان بالښت» د اوړي په توده هوا کې ګټور او ارام ښوونکی نه وي په تودو شپو کې هڅه وکړئ چې بالښت مو له ويده کېدو څخه څو دقيقې وړاندې په يو سوړ ځای کې «يخچال» کې کيږدئ دغه کار ستاسو د بدن د تودوخې په کموالي کې مرسته کوي او خوب راوړونکی وي.

له ويده کېدو وړاندې لوستل:

د ورځپانو ليکنې او مجلې د هغه چا لپاره چې د بې خوبۍ ستونزې سره مخ وي ډېره ګټه لري، لوستل يې له تاسو سره مرسته کوي چې

Downloaded from: ketabton.com

ستونزې په سمه توګه ووینئ ددې سربیره مطالعه یو ارام او متفکرانه فعالیت دی چې خپګان له مینځه وړي.

درې ساعته ولړه:

که غواړئ چې ارام ویده شئ د ماسختن له خوب څخه درې ساعته وړاندې خوراك وکړئ دا مسئله ددې سبب ګرځي چې په وږې ګېډه ویده نشئ هرڅومره چې ژر(وخته) ډودۍ وخورئ په هماغه کچه ژر ښه خوب کوئ.

د خوب لیدلو په انتظار اوسئ:

کله چې له خوب لیدلو څخه لاس اخلئ نو له ژوند کولو څخه مو لاس اخیستئ «فریز»

سیګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

احمالاً د سګرټ پرېښودل اسانه کار ندی هغه محرك چې ستاسو خوب خرابوي، که د سیګرټ په څښولو عادت شوي یاست او عین وخت کې غواړئ چې راحت ویده شئ نو کم تر کمه له خوب څخه دوه ساعته وړاندې سیګرټ ونه څښئ.

په شا څملئ:

د خوب د ارامتیا حالت په ګېډه باندې یا په اړخې څملاستل نه دي بلکې په شا څملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خراو پف(غورېدل) ونکړئ، په شا څملئ ترڅو په سمه توګه ویده شئ او پوره ارامتیا ترڅنګ یې ژور تنفس واخلئ.

د ارام خوب لپاره فورمول:

هغه تضمین شوی فورمول چې ارامه خوب راولي دادی: د خوب په ښکلي تخت کې د یوې ښکلې کمپلې لاندې د خوب له ښکلو جامو سره د خوب د ښکلي څراغ د رڼا لاندې په ښکلې توګه ویده شئ.

Downloaded from: ketabton.com

په سپوږمیزه شپه کې لویدل:

که په هغه شپه کې چې میاشت پوره د خوب په تخت کې څرخېږئ نو اندېښنه مکوئ په میلونونو انسانانو هم پدې شراطو کې خوب کړی دی.

ویښتان مو ګمنځ کړئ:

له خوب څخه وړاندې د ویښتانو په ګمنځولو سره دو ګټې کوئ له یوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېری برخې چې د سر کوپړۍ کې له فشارونو څخه خلاصون پیداکوي په ګمنځولو سره تحریك کیږي او ښه خوب هم راولي.

ټلویزون ته مه ګورئ:

پداسې حال کې چې د کتاب لوستل د خوب لباره یوه ښه لار ده، ډېری ټلویزون منفي معکوس اثرات لري که په نابېره توګه د یوې ټلویزوني خپرونې د لیدو پرمهال ویده شئ نو په ناڅاپي ډول د ویده کیدو پرمهال مو افکار تحریك کیږی او ښه خوب دراولي.

Downloaded from: ketabton.com

دیرشم څپرکی

یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

کله چې تاسو د ماشومتوب په مرحله کې وئ او د لومړي ځل لپاره مو دخپلو بوټانو د مزو تړل زده کړل، یو کس تاسو زده کړل چې څرنګه د بوټانو د مزو تړل په څو کوچنیو پړاوونو وویشئ، لومړی یوه کوچنۍ غوټه، بیا هغه د کړۍ په شکل راوړئ او وروسته پاپیون (د پتنګ وزروته ورته غوټه) راوړئ.

په څو مرحلو باندې د هرکار ویشل د کار ژر سر ته رسولو، په سمه توګه کنټرول او هدف ته د ژر رسېدلو په لار کې له مونږ مرسته کوي او دغه لار د وزن د کموالي لپاره هم ګټور او مناسبه لار ده.

دا چې تاسو خپل کوچني هدف ته رسېږئ نو د یو بریالي شخص احساس درسره پیداکیږي او دا احساس کوچنیو اهدافو ته د رسېدو لپاره ګټوره انګیزه ده او په پایله کې هغه وزن ته لاسرس چې تل یې تاسو غوښتونکي وئ.

په ډېر وخت د یو کوچني بدلون رامینځته کول ستر تدبیر دی:

د ارواپوهان له ډلې څخه یو تن ستر ارواپوه وایي:

دغه کار یو خراب او کمزوری طاقت ندی او د پایله یې داده چې ستاسو وزن په تدریجي او منظم ډول کموالی مومي.

یادانښت: په سیالۍ کې تل په ورو او منظم ډول د وزن کموالي او مخکې تګ د بریالیتوبو رازونه دي.

دا یو ګام دی چې له تاسو سره مرسته کوي ترڅو خپل هدف ته لاسرسی پیداکړئ او په هغه ځای کې پاتې شئ داځل د کوچنیو تغیراتو څخه یوه ډله په لویو پایلو تمامیږي.

Downloaded from: ketabton.com

د مثال په توګه: اهدافو ته د رسېدو لپاره کولای شود ماشومانو قدمونه یوه ښه نمونه وګڼو، کوچني ځیزونه او تغیرات ستاسو د عادتونه یو برخه جوړېږي او په پایله کې دا ټول جریان ستاسو د ځان یوه برخه ګرځېدای شي او دا به تر یوې کچې ستونزمن او کمزوری طاقت په نظر راشي.

لومړی په خورک کې بدلون:

۱ـ اوبه، اوبه، اوبه او بیا هم اوبه د اوب ځښنل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.

۲ـ په رستورانټ کې د نیمو خواړو فرمایش او یا له چاسره شریك شئ یا دا چې کله د خواړو لپاره فرمایش ورکوئ نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره یو لوښی وراوغواړئ او وړاندې تردې چې د خواړو په خوړلو پیل وکړئ نو نیم یې په لوښي واچوئ.

۳ـ سره شویو خواړو محدودول په اونۍ کې یوه یا دوه ځلو لپاره؛

۴ـ په قهوه یا چای کې د بورې کموالی؛

۵ـ لږ ترلږه په اونۍ یو د نویو خواړو امتحانول، هغه شی چې تاسو یې خورئ له خوړلو یې ستړي شوي یاست نو په پرېښودو سره بې بریالیتوب ترلاسه کړئ.

۶ـ د ماهي او چرګه له غوښو څخه په زیاته کچه ګټه پورته واخلئ.

۷ـ د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاریو خوړل.

۸ـ ددي لپاره چې ښوروا په سلاد باندي واچوئ نو هڅه وکړئ چې د ښوروا په لوښي کې خپلې ګوتې ډېرې داخل نکړئ.

۹ـ د خپلې خوښې خواړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکئ.

۱۰ـ که په ربښتیا هم څه شي سره مینه نلرئ مه یې خورئ؛

۱۱ـ هرڅه چې په پخپلې کځورې یا جیب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خواړو یوه اندازه راوباسئ او په یو لوښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خواړه موخوړلي دي.

Downloaded from: ketabton.com

۱۲- د سهار لپاره تل یوشئ وخورئ.
۱۳. د خواړو مینیو ولولئ او اندازه یې په پام کې ونیسئ؛
۱۴. له هرڅه سره سبزجات ور زیات کړئ
۱۵. هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته یې له ځان سره ولیکئ.
۱۶. د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیسټ مو له مناسبو خوراکي توکو سره یوځای ډك کړي
۱۶. د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
۱۷. ټول هغه د څښلو شیان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ.
څو کوچني تمرینونه...
۱۸. ورزش د ځان لپاره لومړیتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
۱۹. خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودروئ، په پایله کې مجبوریږئ چې پیاده روي وکړئ.
۲۰. کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د واښوریبل او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
۲۱. په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ واخسیته، وروسته له دې چې پیرل شوي توکي مو په موټر کې کېښودل نوهغه بېرته پلورنځي ته یوسئ.
۲۲. که له عمومي نقلیه وسایلو څخه ګټه اخلئ نو لږ تر لږه په یو تمځای کې پیاده وګرځئ.
۲۳. له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو یې پیل وکړئ.

Downloaded from: ketabton.com

یو دېرشم څپرکی

د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زیاتوالی په بانك كې د پیسو په څېر وي.
په راتلونكې لیكنه كې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانگړې ستراتیزۍ وړاندې شي غوره ده چې یو اساسي عامل ته په كتو سره یې پیل كړو چې دا څرگندوي چې ایا ځان جوړونه كولی شي ستاسو په ژوند كې تحقق پیداكړي كه نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلی دی هرڅومره مو چې د نفس عزت زیات وي نو په راحتۍ سره كولای شئ چې ارائه شوي مهارتونه سره یوځای او ورڅخه گټه واخلئ.
په همدې دلیل د نفس د عزت تقویت د بریالیتوب لنډه لار گڼلی كیږي.
دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توگه گډوډوي، كه ستاسو د نفس عزت زیات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ كیږئ نه دځان یا نورو په ملامت گڼلو سره. دنفس زیاد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او گرایوان كېدل او هغه ته تسلیمېدل دي، نه د گټې ترلاسه كول، او د د هغه په نسبت كركه لرل، سرگردانه او پښېمانه كېدل.
زده كړې او دوځلې كوښښ وكړئ تر څو چې د بریالیتوب پوړ ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل كوښښونه ودروئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پیداكوي او له دې څخه تر پورته بریالیتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره كولای شې له ورځنیو ستونزو سره مناسب چلند وكړئ له ماتو او ناكامیو وروسته

Downloaded from: ketabton.com

به ډېر ډاډ پیداکړئ، ددې سربېره به د ځان په نسبت ډېر ښه احساس ولرئ نور به هم ستاسو غوره احساس ولري.

په نفس باندې د باور ګټې ښکاره دي خو زمونږ د نفس عزت له کومه ځایه راغلی؟

البته د هغې فرایند ډېر وخت تېر کړی د هغو مضامینو په اساس چې په ژوند کې یې له استادانو، کورنۍ، دوستانو، ډله ایزو رسنیو او په ټوله د ژوند له چاپیریال څخه ترلاسه کوئ. په نړۍ د خپل ځان او ځای په اړه ځانګړي اعتقادات پیل او اساس مو ورته ایښی دی.

پدې څپرکي کې د نفس د عزت جوړولو لپاره لارې چارې وړاندې کیږي.

د تمرین لپاره دغه اصول او په هغوئ تسلط پیداکول ځانګړې کړئ، هغه وخت به نه یوازې ددې مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شیبه مخ په ښه کېدو وي.

د نفس د عزت زیاتوالي لارې

۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

ستاسو په ذهن کې یو ډول غږ موجود دی چې تل په ټیټ کچه خبرې کوي، دغه غږ ستاسو ویاند دی ستاسو د نفس د عزت یو برخه ده، دغه غږ ډېری وخت منفي وي او جملات له دې مخې وایي« زه ډېر چاغ یم» یا « زه نشم کولای دا کار ترسره کړم» دمنفي برنامه ریزي تاثیر ډېری له کوچنیوالي څخه را پاتې دي.

پخپله یې په اړه فکر وکړئ، که د ډېرو ماشومانو په څېر وئ نو احتمالآ تل به مو د خپلو لوبو شیان ورکول، هیڅکله به مو خپلې جرابې نشوې پیداکولای البته ستاسو د ګاونډیانو خوښېدل چې ستاسو پدې ستونزه یو نوم کېږدي شما«هېرونکي» وئ.

د څو کالو راهیسې هېرول په خندا او ټوکو کې وشمیر شو، نورو به ویل « که د فلاني سر له بدن سره نه وای نښتئ نو سر به یې هم چیرته

Downloaded from: ketabton.com

ایښی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانګړي عادت په توګه وه.
خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقیعت سره هرڅه له یاده ویستل یا هیرونکي وئ،
په واقیعت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملګری که شرایط هر څومره خراب شي کولای شئ هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پټ شئ.
خو هیرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شاملیږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نیسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اورېدې سپکې کړئ مثلاً ستاسو رئیس له تاسو څخه د هغه کار په اړه چې باید پخپل وخت ترسره شوی وای او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله ښه خپله تیشه وهئ او وایئ« وای وای هیر مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدن پوري نه وای نښتی نو هغه به مې چیرته ایښوده هغه وخت به متوجه شئ چې له منفي چلند څخه زما موخه څه ده«هېرېدنه» یوازې د لقبونو یوه نمونه ده چې افراد یې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددې لقبونو د پېژندې لپاره باید د ځان ستاینې په طریقه کې له بشپړې ځیرتیا څخه کار واخیستل شي.
امکان لري چې داسې شیان بیان کړئ« زه ټول کارونه په وروستنیو شیبو کې ترسره کوم ځکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توګه ترسره کوم »
هر کله مې چې پیسې لاس راورسېږي ټولې یې مصرفوم« زه اصلاً نشم کولای چې د ډېرو وګړو په وړاندې خبرې وکړم» « زه تل ناوخته کوم» « زه نشم کولای چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدې کبله ایا په

Downloaded from: ketabton.com

رښتيا سره غواړئ ژوند ته مو په همدې محدوديتونو سره دوام ورکړئ؟ له شر څخه يې خلاص شئ!

خو په زړه پورې ټکي دادي چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بيانيه د نفس عزت او د برياليتوبونو نمونو په رامينځته کولو سره برنامه ريزي کړئ.

فعاليت، کار، د مثبتو جملو او عباراتو کارول، دا څو دانې غوره او منلی دا يو څو غوره او منل شوې جملې دي « زه خوشحال يم، زه سالم يم، زه جګړه کوم

پورتنې جملې څوځلي پخپل ذهن کې په لوړ اواز سره تکرار کړئ يا يې وليکئ

خبر دلته ده چې دا جمله بايد په ايمان او حال وخت کې بيان کړئ، که چيرې خپله داخلي بيانيه اورئ چې په تاسو کې د منفي احساس په رامينځته کولو يې پيل کړی نو هغه ودروئ او پرځای يې مثبته جمله ځای پرځای کړئ.

لکه ددې جملې پرځای« هر وخت چې مې پيسې لاسته راشي ټولې يې مصرفوم» کوښښ وکړئ ووايئ چې« زه خپلې مالي چارې په غوره توګه اداره کوم»

ددې جملې پرځای« زه اصلاً نشم کولای څو د ډېرو افرادو په وړاندې وينا وکړو» بايد دا « زه د ډېرو خلکو په وړاندې له وينا کولو څخه خوند اخلم او پوره نفوذ لرونکی يم» جمله وکارول شي. دا لارې تعقيب کړئ بيا به ووينئ چې له ځان سره خبرې کول د يو مثبت او ګټور بدلون په رامينځته کې کول څنګه لار ده.

۲ خپل نوی شخصيت څرګند کړئ:

داسې مالوميږي چې افراد د خپل هويت او شخصيت څخه د اخيستل شوي انځور سره په معکوس ډول د تغيراتو رامينځته کولو توان نلري،

Downloaded from: ketabton.com

په همدې دلیل هغه تصور چې په کوم ډول مو غوښتل ځان جوړ کړئ تحقق پیداکړی دی.

ټوله اساسي مرحله ددې بدلون دی، دا موضوع تجسم نومیږي دا امر هم په اساسي ډول د پورتنیو اساسي مثبتو جملو د اصل څخه د ګټې اخیستنې په څېر ده یوازې په دومره توپیر سره چې دلته د کلماتو په ځای له انځورونو څخه ګټه اخیستل کیږي، ایا غواړئ چې ډنګر او سالم واوسئ؟

ځان پداسې ډول را څرګند کړئ، ایا غواړئ چې کسبي لوړتیا پیداکړئ؟ ځان په یو بل ډول استعداد کې راښکاره کړئ، د ځان ښودلو اوستاینې لپاره هم وخت ځانګړی کړئ ترڅو ددې امر جزیاتو ته داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلئ پداسې ډول چې دا انځور تل رامینځته او تقویت کړئ.

د هغو سلوکونو منل چې هغه قوي(تحکیم) کوي اسانه وي دغه کار به واقیعت کې په زړه پورې او وسوسه رامینځه کوونکی وي.

۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:

ښکاره ده چې ډېر افراد موجود دی چې ستاسو په څېر له بیلابیلو ستونزو او مسایلو سره مخامخ دي تاسو کولای شئ هغو د یوې نمونې په توګه نیولو سره ډېر شیان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد وپېژنئ، که داسې وي نوکولای شئ چې له هغوئ سره د یو مرید او پیر ته ورته اړیکه ټینګه کړئ.

امکان لري چې ستاسو پیر، شخصي ښوونکی، سلاکار یا لارښوونکی واوسي، معمولآ دا فرد هغه څوك دی چې پخپله یې دا پړاوونه تېر کړي وي او بالقوه توان پېژني او د خپلو اهدافو ته د لاسرسي په لار کې ستاسو ملګرتیا ته اړتیا لري.

بله ډله خلك چې کولای شو له هغو څخه څه زده کړو هغه تاسو ته د ښه فکر درکولو شخصیتونه دي.

Downloaded from: ketabton.com

امکان لري چې غوره فکرېښوونکي شخصیتونه داسې خلك وي چې هیڅ وخت مو نه وي لیدلي خو دداسې ځانګړتیاوو لرونکي دي چې د هغوئ ستاینه کوي دلته کیدای شي د مرید او پیر په څېر اړیکه ټینګول سخت دي خو په سلګونو غوره فکرېښوونکي شخصیتونه له تاسو سره دي او لاسرسی ورته هم لرئ حتا دا هم لاژمه نه چې د ژوند په ځنځیرونو ځان وتړئ.

ستاسو اتلان څه ډول خلك دي؟ کومو تاریخي شخصیتونه تر نورو تاسو ډیر تر تاثیر لاندې راوستي یاست؟ د هغوئ په اړه ډېر څېړنه وکړئ د هغوئ ژوند لیکونه ولولئ ددې افرادو په اړه پوهیدل د یوې خوندورې لوبې په څېر ترسره کړئ.

له هغو افرادو یې پیل کړئ چې تاسو یې ډېره ستاینه کوئ دا افراد هغه کسان دي چې له پخوا څخه یې پېژنئ خو د ښه فکر ورکول اشخاص ځانونه په غتو خلکو کې د شمیري، د ډېرو عادي وګړو ډېر په زړه پورې کیسې موجودې دي چې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې لارې یې پکې په سمه پیداکړې او بیان کړې دي.

شخصیتي نمونې او فکرېښونکي شخصیتونه ستاسو په کارونو او د هغو په ترسره کولو کې تر ټولو غوره لاروښونکي او سرچینې دي اوس څوك کولای شي چې د هغو افرادو څخه چې ستاسو ترڅنګ حرکت کوي مقتدر ځواك ولري ولې یوازې ځئ؟

۴ نوې درې ته ورداخل شئ:

ډېری وخت زمونږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډنظرۍ له کبله په افت او مصیبت اخته کیږي کله چې مونږ د ژوند په یو ځانګړې ښه باندې تر اندازې زیات یا د اوږدې مودې لپاره تمرکز او ټینګار کوو نو خپلې ژورې لیدنې د لاسه ورکوو، کوچني مسایل لویېږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتیا پیداکوي، ایا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نوددې وخت رارسېدلی چې نوې درې ته

Downloaded from: ketabton.com

ورداخل شئ، بې شمېره ممکن حالتونه موجود دي مثلاً: کولای شئ چې په یو ننداریز سفر لاړ شئ او چې له دولس ساعتو نفس اخیستونکي سفر(غر ته ختل) سره د غر څوکې ته چې ۴۰۰۰متر لوړوالی لری رسیدلي یاست د اندېښنې احساس چې د خپل رئیس سره مو په سوی تفاهم کې رامینځته شوې وه په یاد نه راځي یا له یوې خیریه ټولنې د مرستې کولو داوطلب واوسئ.

هنر زمونږ زمونږ وجود ته پراخوالی ورکوي مونږ له اوسني ژوند څخه لوړ ژوند ته بیایي او ددې امکان رامینځته کوي چې ځانته په حقایقو سره لوړ ووینو، هنر د روح د پاکوالي سبب ګرځي چې په انسان کې ځینې وخت د خوښۍ، ارامتیا او ځیني وخت بدلون او ګډوډۍ رامینځته کویو، له موسیقۍ څخه نیولې تر ادبیاتو، تجسمي او نمایشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي

هریو یې وګورئ هرهغه څه مو چې د خوښې وړ دي پیداکړئ او دا پروسه تعقیب کړئ په پایله کې حتا امکان لري د نورو وګړو د اثار د ستاینې سربېره پخپله اثار ولیکئ.

۵ـ خپل اهداف وټاکئ:

دا جمله مو په ځلونو اورېدلې خو یو دلیل پکې نغښتی دی دغه جمله یو پېژندل شوی او ثابت شوی حکمت په برکې نیسي چې یوازې ډېرو محدودو کسانو د هغه مانا وقیعاً درك کړېده.

هغه افراد چې دقیق، روښانه او د اندازې وړ اهداف ټاکي، هغه څه چې غواړي نو ترلاسه کولای یې شي. د اهدافو ټاکل د مثبت عادت جوړولو او په پایله کې د نفس د عزت یو مهمه برخه ګڼل کیږي.

٦ـ د ژوند بې خونده پیښې وزغمئ:

مونږ ټول کولای شو له هغه څخه زیات چې فکر پرې کوو خپل ژوند کنټرول کړو، ددې باوجود داسې موارد شته چې هیڅ د کنټرولو توان یې نلرو او دا پدې مانا ده چې بې خونده او په ظاهراً غیرمنصفانه

Downloaded from: ketabton.com

پېښې او چارې زمونږ په ژوند کې موجودې دي یا په بل ډول ځینې وخت دغه چارې او پېښې مونږ زیان اړوي ددې پېښو زیاتوالی زمونږ په خوښه او غوښتنه نه دي او د مخنیوي لپاره مونږ دکوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .

په واقیعت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شیبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي ګټه پورته کړئ

خپګان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوېښوي چې په ژوند کې مو اشتباهات موجود دي.

په همدې سره کولای شې هغه سمې کړئ او د خپل ژوند لپاره مجدد برنامه ریزي ترسره کړئ ځکه که بله ځل هم پدې موقیعت کې واقع شوی له ځان څخه وپوښتئ ؟ څه درس ترې اخستلی شو؟

حالت وپلټئ ترڅو وګورئ چې ولې بد احساس لرئ ایا له نورو سره مو سم چلند کړیده؟ ایا له ځآن سره رښتیني یاست؟

ایا د اهدافو د تامین په لار کې مو ناغوښتلی توګه ګامونه اخلئ؟ دلته په رښتیا څه تېرېږي؟

د ژوند له پلوه په بشپړه توګه عدالانه ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه یوازې غم او خپګان بې زیان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي یې هم.

۷ رواني درملنه وکړئ:

امکان لري ځینې وخت په ژوند کې د یو لویې ستونزې سره مخامخ شئ لکه: طلاق، وزګارتیا یا خطرناکه ناروغۍ، یا امکان لري چې په یو ناوړه عادت باندې لکه« د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه ګټه اخیستل او زیات خوراك» باندې اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کیلي وګرځي، انفرادي درملنې او یا ډېرې ډلې د ژوند د اساسي ستونزو په حل کې په بشپړه توګه اغیزناکه واقع شي.

Downloaded from: ketabton.com

بله رواني درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتيا نلري، په اوسني وخت کې ګڼ شمېر وګړي له هغې څخه نه يوازې د يوې ستونزې حل لارې په توګه ګټه اخلي بلکې د يو دوامداره پرمختګ لپاره ترې هم ګټه پورته کوي.

۸- يو څرګند حقيقت موجود دی:

له هغې ستونزې څخه تېرېدل چې ورسره مخامخ کيږئ، تاسو يوازې نه ياست او داسې ځوك شته چې احتمالاً ستاسو لاسنيوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پيداکولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتيا لرئ.

۹- د خپل يووالي په نسبت مبالغه اميزه چلند وکړئ:

په اوسني وخت کې ډير کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخيستی وي مثلاً: ايا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړنې ولرئ؟ يوه پنج شنبه ټوله ورځ مجددې سازماندهي او مجددو ليکنو ته ځانګړی کړئ. ايا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟ يو نوی ګټ وپيرئ چې له اوسنۍ اندازې څخه مو لږ کوچنی وي ترهغه پورې چې ډنګر شوئ ستاسو اندازه ده، له دې لارې څخه ځان او نور خبروئ چې دا ځل په ځان کې د بدلون راوستلو لپاره متعهد او پابند ياست.

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضيه په ياد راوړئ ترڅو يوه نوې مينه او علاقه پيداکړئ، ددې باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تر اندازې زيات د عمل احساس ونکړئ.

۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

ناخوښ عادتونه پخواني چلندونه دي چې تاسو د ځان په لور کشوي کله چې دربانديې راشي، نو خلاصون ورڅخه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتيا سره تاسو دې نتيجې ته رسوي چې « نشم کولای له دې

Downloaded from: ketabton.com

حالت څخه ځان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه یاست چې له دې حالت څخه راووځئ د ناخوښو عاداتو وسوسه معمولاً له دوه دقیقو څخه کم وخت نیسي، هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصیدای چې واقیعت سره هم د زغملو وړ نه ده.

پدې بنسټ که د ناخوښو عاداتو وسوسه درباندې راشي، کوښښ مکوئ چې هغه نادیده او عادي فکر وکړئ بلکې پرهغه تمرکز وکړئ او په نفس باور سره هغه وزغمئ.

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ:

د وخت له نویو او ضروري چلندونو او عاداتو سره توافق دی، څرګنده شوې چې هر نوی چلند چې یویشت ورځې په بر کې ونیسي په ډېر احتمال سره د یو دایمي عادت په توګه رامینځته کیږي په پیل کې نوی رفتار غریب په نظر راځي او ضرورت یو اګاهانه کوښښ دی که په رښتیا هم ثابت او استوار یاست ترڅو بدلون رامینځته کړئ ځان وهڅوئ چې لږترلږه یوویشت ورځې ورسره ژوند وکړئ.

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:

ګڼ شمېر وګړي پدې اند دي چې دوئ په یو ظلم کوونکي ژوند کې واقع دي، د نفس عزت کم، هغوئ پکې خجالت او د ژوند شیبې تریخوي او په پایله کې پدې نظر کیږي چې د ستونزو له زغملو څخه ډېر خوند اخلي او د د حل تر وخته پورې ترڅو چې ددې ډول افرادو ترڅنګ یاست ساتنه وکړئ ځکه د هغوئ رنځ او مصیبت زیاتوالی پیداکوي، بریالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنګ اوسئ هغه کسان چې له ژوند او د هغه له شرایطو سره مینه او علاقه لري دا ډول افراد ستاسو په بریالیتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلاً ددې امکان رامینځته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختګ د هغوئ ملاتړې شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

Downloaded from: ketabton.com

دوه دېرشم څپرکی

د روحئې د لوړوالي د روغتيا ښښنې او زرين رازونه

(الف)زرين رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرايطو کې کولای شئ داسې څيز ته متوجه شئ چې حالت مو ورسره ښه شي او پدې سره داسې يو څيز ته متوجه شئ چې ورسره بد احساس وکړئ، طبعآ هر څه چې وپلټئ نو په لاس يې راوړلای شئ.

فکر وکړئ چې په يوې ميلمستيا کې په فلم اخيستنې (فلمبرداری) بوخت ياست پدې مجلس کې ځيني په خندا او خوښۍ بوخت او ځيني نورو د سکوت حالت اختيار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د يوې کوټې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، اوس دا چې تاسو بايد له کومې واقعې څخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو پورې تړاو لري او په پايله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه څه په اساس چې تاسو ورته ډېر متوجه ياست رنګ اخلي.

يو کاغذ راواخلئ او د ژوند او ه په زړه پورې خوږې خاطرې په يو کاملآ ساده خط وليکئ او هغه په کوم ځای کې ونښلوئ چې په سمه توګه وليدل شي کله چې ستاسو له مغزو څخه يو ناراحته کوونکی فکر شکل اخيستلو په حال کې وي نو په چټکۍ سره يوه په زړه پورې خاطره مو ولولئ او د خوشيبو لپاره په بشپړ ډول پکې ځان ښکاره کړئ او د خوښۍ احساس او د هغې شيبې خاطر مو را په زړه او احساس کړئ پدې توګه تاسو د خپلې پاملرنې مرکز ته له

Downloaded from: ketabton.com

خواشنینونکي لوري څخه یوې مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوئ.

دویم راز، د جسماني حالت بدلون:

حرکت د عاطفو د بدلون عامل دی خفه انسان څه ډول وي؟
خوښ او خوشحاله انسان څه ډول وي؟ هغه افراد چې پخپل نفس باور لري څه ډول دي؟ که د یوې ورزشي رشته اتل واوسئ او په یوه مهمه سیالۍ کې بریا ترلاسه کړئ نو پدې صورت کې په لاره څه ډول ځئ؟
که په تاسو کې د ناراحتۍ احساس د راتلو په حال کې وو نو په چټکۍ سره خپل فزیکي حالت ته بدلون ورکړئ، له ځای څخه پاڅېږئ او د یو خوشحال انسان په څېر احساس وکړئ په همدې سره مو خپل حالت د یو ناخوښ انسان سره د تړاو پرځای له خوښ او مثبت انسان سره وتړئ خپلو حرکاتو ته بدلون ورکړئ ترڅو ژوند مو بدلون پیداکړي.

دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه:

یو لړ پوښتنې دي چې که تاسو یې له ځان څخه وپوښتئ نو ستاسو د ژوند کیفیت ټاکي.
کمزورې کوونکي پوښتنې:
ولې داسې بد پېژندوکی یم؟
ولې داسې بدمرغه یم؟
که رد ځواب واورم نو څّه؟
روحیه ښنونکي پوښتنې
څنګه ده، چې زه داسې ښه بخت لرم؟
پدې ستونزه کې څومره ښه او مثبته ښه پیداکولای شو؟
خدایه څنګه ده چې پرما دومره مهربانه یې؟
ځوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوښتنو سره چې غواړو وپوښتو تړاو لري، موضوع داده چې باید ځانګړې پوښتنې پیداکړو چې ستاسو روحیه ځواکمنه کړي.

Downloaded from: ketabton.com

څلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول:

ددې پرځای چې ووایئ په قهر اوغوسه یم نو ووایئ چې لږ ستړی یم.
ددې پرځای چې ووایئ ښه یم نو وویئ چې غوره یم.
ددې پرځای چې ووایئ بد نه ده، ووایئ له دې نه غوره کیږي.
پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر امسا ده.
که ونه توانیږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونیسو چې هر وخت مو په ژوند کې پېښېږي تر یوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرګونونه په هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې یې ښایو مسلط کړو.
ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتیا نلري، همدا کله لرې او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو یې نشو لیدلی، خوشحاله اوسیدل، په خوشحالۍ سره له ژوند څخه خوند اخیستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شیبې شیبې څخه خوند اخیستل او ټولو ته ددې خوښیو رسول د هر انسان حق دی او اساساً هر ژوندی موجود چې وي نو داسې دې وي، که داسې احساس کوئ چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناك شوی او نشئ کولای چې د ژوند د خوښیو او خوشحالیو څخه خپله برخه واخلئ ، اصلا اندېښنه مکوئ له شپږ نسخو څخه هریوه یې کولای شي چې خوښۍ او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.
لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي یو داخلي انتخاب دی او نهایتاً دا تاسو یاستئ چې هغه انتخابوئ د شرایطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دایمي غم او غوسې دلیل مه ګڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرایطو کې هم د هیڅا په شونډو مسکا هم نه لیدل کیږي نو تاسو د غم په زړه کې یو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس ګډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع یو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

Downloaded from: ketabton.com

دویمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونیولئ او د پرته له منلو څخه یې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمئ او په مقابل کې یې مه کمزوري کیږئ حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دریڅې څخه د نړۍ دریڅې ته وګورئ ځان یوې خواته کړئ، د غم او غوسې کاروان چې له ځان سره ټول ستړي کوونکي دردونه لري پرېږدئ چې له خوا څخه مو تېر شي.

خوشحاله ژوند د غم په مراسمو کې د خندا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د مصیبتونو د زیاتوالي پرمهال ځان په لیونتوب واچوئ او په نڅا باندې پیل وکړئ! غم یو طبیعي او تېرېدونکی حالت دی او ځیني وخت حق لري چې زمونږ په مینځ کې راڅرګند شي او هیڅکله باید ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم باید راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونیسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دایمي مالك یانې خوشحالي ته پرېږدي.

دریمه نسخه: زړونه مو له کینې څخه پاك کړئ او ټول حتا بدترینو خلکو سره هم مینه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښی او خندا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مینې هجرت او د زړه کورته د کینې او کرکې راتګ دی نو عشق او مینې ته بیائلې خپله زړه ته لار ورکړئ او پرېږدئ چې عشق د کور له صندوق څخه راووځي، په ښکار توګه راپورته شي او خوشحالي مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وښنه! حتا تر ټول بد خلك؛ هغوئ نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاګانو ته اړتیا لري! نو باید دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه یې نرم کړي! او بېرته د مینې په لور راوګرځي باید دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هیڅ وخت نه غواړو

Downloaded from: ketabton.com

چې هغوئ داسې يو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدۍ او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه يې زمونږ په زړونو کې ريښه وکړي ترڅو مونږ له مينې او عشق څخه محروم شو.

سهار چې له خوبه پاځيږئ د پيدايښت خالق ته ووايئ: خدايه له هيچا سره د هيڅ شي لپاره کينه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه اوپرېږده چې مينه په ټوله نړۍ کې خپره او دوام پيداکړي.

څلورمه نسخه: خوشحالي انفرادي نه ده! هرکله چې خواشيني شوئ نو يوڅيز چاته وروبښئ! يا يو محبت راوړونکی کلام يو انسان ته ډالۍ کړئ تردې چې که کولای شئ په يوې مسکا او مهربانه کتنې سره يو ستړي زړه ته خوشحالي وروبښئ، خوښۍ شيبه په شيبه په ژوند، انعکاس کوي، د کوښښونو پايله خوشحالول او خوشحاله کېدل دي او هرڅومره چې د يو چا زړه په يو کلام يا مهربانه حرکت سره خوشحاله کړئ نو په زرګونو ځلي مو خوښۍ وجود او زړونو ته داخليږي.

پينځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوښۍ کې برخه ورکړئ!

تاسو يوازې د يو مستقل روح خاوند او واك نلرئ چې په دنيا کې څه خوښۍ او خوندونه ټوله د ځان لپاره يوازې خپل حق او وغواړئ او ددې کار لپاره يې د خپل جسم سرمايه وګرځوئ، ته بايد خپل جسم او کالبد ته په خوښيو کې برخه ورکړئ، مه هېروئ چې ستاسو روح ددکالبد په ټوله نړۍ کې پراخوالی موندلی او د جسم هر برخه مو د روح يوه برخه ده او حق لري چې ستاسو په خوښۍ او خوشحالۍ کې برخه واخلئ.

هيکله کوښښ مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زيان رسولو سره خوښۍ ته ورسيږې، روغتيا مو وساتئ، ورزش وکړئ، مناسب خواړه وخورئ، هر وخت چې وزګار شوی له ځای څخه مو والوزئ او ټوپونه

Downloaded from: ketabton.com

ووهئ، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ.
له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښۍ هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.

شپږمه نسخه: راضي او مننداوی اوسئ.

شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب ګرځي، هیڅوك له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په یوځو محدودو کسانو پورې تړلې نه وي او په وروستني منزل کې یوازې ما او تاته د پیسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمګین او اندېښمن شو!

واقعي خوښۍ د عمل پرمهال رامینځته کیږي او وروستنۍ خوښۍ د خوښیو د تجربو یوه ټولګه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پیدایښت او ارامتیا نوې نړۍ ته وړي، ددې لپاره چې د یو عمل ترسره کولو پرمهال او د خوښۍ او خوشبختۍ په لور حرکت په جریان کې خوښ واوسو، نو باید د خپل سفر له شیبې شیبې څخه خوښ او مننداوی واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پدایښت له ښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د ښنلو او زاریو اورېدلو ته تیار وي.

Downloaded from: ketabton.com

دري دیرشم څپرکی

ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟

لاندې لارښوونې د ټولو هغو کسانو لپاره دي چې غواړي غوره واوسي.

غوره افراد مثبت فکر کوي:

د بریالیتوب تر ټول یو حقیقي ځانګړتیا داده چې تل پدې عقیده وي چې ژوند یې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوئ نور هم د غوره برخلیك لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلرئ چې یو ځوکه شته یا دا چې ځای د هغه وړ ونه ګڼئ نو نشئ کولای چې غوره والي ته ورسېږئ.

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

هغوئ کولای شي خپل راتلونکی ووینې اوس او په همدې ځای یې سترګې نه دي تړل شوې راتلونکې ځلا او هغه پېښې چې په برخلیك یې عقیده لري هغه د ځان په لور جذبوي، نني کوښښونه یې د سبا ورځې سره زر دي غوره خلك هماغه کارونه ترسره کوي چې په ژوند کې د بدلون رامینځته کوونکي دي.

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقیبوي:

متوسط اوسېدل، اصلاً د هغوئ وړ نه دي او لوړوالي ته رسېږي ځکه دوئ غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره یوځای ژوند وکړي هغوئ چې هر کار ترسره کوي نو وایي او فکر کوي چې دوئ د نورو په پرتله وړاندې دي هغوئ یوازې د غوره والي لپاره کوښښونه کوي.

غور افراد په ټول ژوند کې، د شخصي پرمختګ عادت ساتنه کوي:

هغوئ هیڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پوړ کې چې قرار لري همدلته پاتې شي،.

Downloaded from: ketabton.com

کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوئ عاداتونه دي او ځان ورسره يوځای احساسوي.
شخصي وده کوم پېښبه نه ده، تاسو هغه ټاکئ زه تل دا وينا «زيګ زيګلر» وړاندې کوم ولاړ ماشينونه په يو سيار پوهنتون بدل کړئ او د چلولو پرمهال د خپلې شخصي يا کسبي ودې په زمينه کې موسيقي ته غوږ ونيسي، دغه راز ډېره مطالعه وکړئ او دا د غوره والي په کانکور کې د شاملېدو يوه لار ده.
غوره افراد پدې پوهيږي، چې سيالۍ هغوئ په يو مسير کې ساتلي چې راتلونکی پکې ځلېږي او دوئ يې هم د بدرګې لپاره يې ځي.
غوره افراد پدې پوهيږي چې په يوه سيالۍ کې يې ګډون کړی او اوس ددې شرايطو علاقه مند دي، ځکه چې سيالۍ هغوئ له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرايط هغوئ په چټکۍ سره د لاېرياليتوبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنوسبب ګرځي.
غوره افراد په اسانۍ سره نه هيريږي: د هغوئ تر ټول يو ارزښتناکه ځانګړتيا داده چې په ژوند کې يوازې د ځان لپاره برياليتوب نه غواړي، که څه هم د غوره والي له ډالۍ څخه شخصاً ګټه اخلي، ددې سربېره، ددې مواردو او شيانو ګټه او پيدايښت د دوئ له عمر څخه پراخ دی او د راتلونکي نسل د نيکمرغۍ او سعادت سبب هم ګرځي.
غوره افراد دوه اساسي وړتياوې په ځان او د وخت پر مديريت تسلط لري:
درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذيې او ورزش ته اړتيا لري.
د شخصي مديريت او لومړيتوبونو د ترسره کولو عادت هم په کارونو کې د وړاندېوالي د حق په پام کې نيولو سره اړتيا لري.
په پيل کې مو پخپلو ټولو فعاليتونو کې لومړيتوبونه وويشئ، لومړی خپل مهم کارونه ترسره کړئ(هو ډېر روښانه او ابتدايي دی، ولې خو مونږ مهم کارونه په ۹۰ ايمې دقيقې پورې نه تړو.

Downloaded from: ketabton.com

همدا نظم او مهم کارونه تر ټولو وړاندې لومړی غوره افراد لوړوالي ته رسوي.

غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي:

بریالیتوب یوازې یو شخص ته په لاس نه راځي، ننۍ نړۍ د ډله ایز بریالیتوب نړۍ ده هر څوک چې ارزښتمن بریالیتوب ته رسیدلي نو د نورو افرادو له ډېرو مرستو څخه برخمن وو.
غوره افراد څرنګه نور د همکارۍ علاقه مند ګرځوي؟ ځواب روښانه دی، هغوئ له نورو سره سم او د ملګرتیا چلند کوي.
خلك هغه وخت غوره کیږي چې د ډېرو افرادو ملګرتیا وکړي او په طبیعي ډول د نورو مینه او محبت را جلب کړي.

غوره افراد پلمې نه جوړوي

هغوئ خپلې ماتې زغمي او نوي حرکتونه پیلوي ددې زړورتیا لري چې راوګرځي او د خپلې وړ کار په سمه توګه ترسره کړي، پدې عقیده لري چې اعمال یې د کلماتو څخه ډېر د ارزښت وړ دي، پر همدې بنسټ تل د سیالۍ په میدان کې سرلوړي پاتي او خپلې غلطۍ سموي له پلمې پرته یوازې پایلې او لاسته راوړنې.
غوره افراد پوهیږي چې ښه کېدل د غوره والي دوښمن دی.
ګڼ شمېر وګړي پدې فکر دی چې ځان ښه کول کافي دي، خو په اصل کې داسې نه ده ښه کېدل زمونږ دوښمن دی ځو مونږ له غوره والي څخه غورځوي، خپل ځای مو پخپله مشخص کړئ: ښه که غوره؟
غوره ټاکنه هماغه ډول چ تاسو یې فکر کوئ نو « غوره والی» دی.
ایا تاسو هم غواړئ چې پخپلو کارونو کې غوره واوسئ؟
نو پورتني ټول مواردو ته پخپل ژوند کې ځای ورکړئ او ځان ددې ځانګړتیاوو په نسبت متعهد وښایاست، که چیرې لوړوالي ته ورسیدئ نو پام به مو شي چې په کانکور کې غوره منل شوي یاست.

Downloaded from: ketabton.com

څلور دیرشم څپرکی

همدا نن ځان را څرګند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمترۍ او ناتوانۍ احساس کړی؟ ایا تر اوسه نورو خپلو غوښتنو او هیلو ته د رسېدو لپاره تاسو له فشار لاندې راوستي یاست؟

که ځواب مو مثبت وي، نو باید د موجودیت او فنونو په ښکاره کولو کې د هغوئ ملګرتیا وکړئ.

د موجودیت ښکاره کول د زړه مقابل تکی او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غواړي خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لرئ؟ له جرائت سره یوځای چلند تاسو ته ددې امکان برابروي ترڅو د خپلو ګټو په پام کې نیولو سره باید له اندېښنې پرته په راحتۍ سره خپل صادقانه احساسات ښکاره او خپل حق مو له نورو څخه وغواړئ.

د سالم او مثبت وجود څرګندول: له احتمالي اندېښنې سره د ځان ښکاره کول له نورو وګړو سره په اړیکو کې کموالی رامینځه کوي، که دېته په نه کتو سره چې اوس په کومو شرایطو کې یم او پخپلو پښو ودرېږو او ځان ښکاره کړو نو وېر مو کمیږي.

څوک چې د ځان څرګندولو او د خپلو احساساتو څرګندولو توان لري په اسانۍ سره کولای شي چې:

د خپل ژوند په طریقه کې تصمیم نیسي؛

خپله لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

Downloaded from: ketabton.com

د وجود ښکاره کول په انسانانو کې د برابرۍ د زیاتوالي سبب ګرځي، او مونږ ته دې لار هواروي چې پخپله ګټه اقدام وکړو او له اندېښنې پرته پخپلو پښو ودرېږو او خپله احساسات په راحتۍ، خیالي او صادقانه ډول بیان کړو ترڅنګ یې ددې امکان هم رابښي چې چې د نورو په حق باندې له پښې اېښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووایئ د وخت او خپل ځواك لپاره محدودیتونه په پام کې ونیسئ.
د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده ښکنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ.
د وجود ښکندول، په مثبت ډول دیاداښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي.
د وجود په ښکندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

د وجود په نه ښکندولو سره چلند:

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس انکار، تقصیر، ګناه، نورو د ټاکلو اجازه ورکول، هدف ته نه رسېدل.
د اخیستونکي ځانګړتیا: د غوسې یا ګناه احساس، له لېږدونکي سره مخالفت، د لېږدونکي په ضد هدف ته رسېدل.

د وجود په ښکندولو کولو سره چلند

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس زیات عزت لرل، له ځان څخه رضایت، د ځان لپاره ټاکنه، هدف ته د رسېدو احتمال.
د اخیستونکي ځانګړتیا: د وجود ښکندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال.
د وجود ښکندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي.
د نورو حقوقو ته درناوی؛
رښتینولۍ درلودل؛

Downloaded from: ketabton.com

چټکه او پرېکندهې خبرې کول؛
د پیغام مضامینو ته پاملرنه(احساسات، حقوق، رښتینولۍ، غوښتنې او محدودیتونه).
د وینا اورېدلو او طریقې ته پاملرنه، د سترګو اړیکې، د څېرې حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...
د وجود څرګندولو پربنسټ چلندونه بې شمېره ځانګړتیاوې لري.

د سترګو اړیکې:

له نورو وګړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند ښه بېله داده چې تاسو کوم ځای ته ګورئ، که په مستقیم ډول د هغو سترګو ته ګورئ کولای شئ په نفس باور، زړورتیا، ملګرتیا او خپله هوښیارۍ هغوئ ته وښآیئ خو پوه شئ چې د خلکو سترګو ته کتل یو حد او اندازه لري چې معمولاً د هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دی او باید په پام کې ونیول شي.

د بدن حالت:

د کېناستو یا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواك ته بدلون ورکوي په هغو شرایطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالاً په غوره شرایطو کې واقع کیږئ، ودرېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په یو ټینګ حالت کې واقع کول، او په مخامخ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرګندولو ته زیاتوالې ورکوي.

د څېرې حالت:

د خپلې څېرې د حالت ساتندویه اوسئ د وخت روښانه پیغام له ځان سره ډېراثر لري چې د څېرې لپاره جدي کیدای شي اوس باید ستاسو حالت او څېره یو پیغام ولېږدوي.

Downloaded from: ketabton.com

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا:

له غږ څخه د ګټې اخيستنې طريقه، زمونږ په اړيکو کې اساسي عنصر دی، هغه کلام چې په چيچلو غاښونو او د غوسې پرمهال په ژبه راځي له هغه پيغام سره چې په خوښۍ سره له خولې راوځي ډېر توپير لري، د غږ لوړوالی کولای شي په اسانۍ سره د ويونکي ذهنيت مشخص کړي.

روښانه او روان کلام: د پيغام ليږدونې لپاره بايد رواني او روښانه خبرې وشي، لازمي نه ده چې په چټکۍ او ډېر وخت نيولو سره خبرې وکړئ، خو د خبرو پر وخت که چيرې اوږدې دمې واخلئ نو د هغه خلکو د ستړيا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غوږ دي. لنډې، روښانه او واضع خبرې د لاښې پوهيدا وړ دي.

غوږ نيول:

د غوږ نيولو اصول د وجود څرګندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د ستړګو اړيکې او د بدن د نورو برخو حالات لکه يو نښې ته دسر خوځول ډېر مهم او پرځای دي، غوږ نيول يو ډول درناوی دی هغه چاته چې ستاسو په وړاندې خبرې کوي.

د وياند پيغام ته پاملرنه:

د وجود په څرګندولو سره د وياند پيغام ته پاملرنه هم ضروري ده بايد وګورئ چې ستاسو په لور ګوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شيانو ډې ټينګار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامينځته کړي يانې موضوع يوڅه وي او تاسو بل ډول درك کړې وي.
د وياند مقصد يو څه وي او تاسو بل څه برداشت کړی وي.

د يو غوره وجود څرګندولو کې بايد خپل قاطيعت ته هم زياتوالی ورکړئ پدې موخه:

Downloaded from: ketabton.com

د ژوند په نسبت فعالې لارې ولرئ؛
چاته اجازه مه ورکوئ چې تاسو د خپل لاس اله وګرځوي په ټولو موقیعتونو کې ټینګ او ګټور اوسئ.
واضع، روښانه، په رښتینولۍ او ټینګښت سره خبرې وګورئ.
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینګار پرې وکړ.
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترګو ته وګورئ او د هغوئ د غبرګون ساتونکې واوسئ.
په هر موقیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات وپېژنئ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ تاسو یو عامل اوسئ.
یانې تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلئ او د نورو په اوږو یې مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شئ.

Downloaded from: ketabton.com

پينځه دېرشم څپرکی

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

په پيل کې لاندنيو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.
۱)ايا ځان مو له سيالانو څخه غوره ګڼئ؟
۲) ايا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای يې شئ؟
۳) ايا عقيده لرئ هره پېښه چې رامينځته شي د کنټرول توان ولرئ؟
۴) ايا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اندېښنه نه وي؟
۵) ايا ډاډه ياست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟
۶) ايا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتيا کې په کمه کچه شکمن ياست؟
۷) ايا د نورو له نيوکو څخه په کمه کچه ناراحته کيږئ؟
۸) ايا له ماتې وروسته بياهم پخپلې توانايي عقيده لرئ او د هغه په نسبت شك کوئ؟
۹) ايا د خپل ځلانده راتلونکي لپاره ډېر هيله مند ياست؟
۱۰) ايا تل د خپل رئيس سره په مخالفت کې راحت ياست؟
۱۲) ايا په کمه کچه غواړئ چې د نورو ځای ناستی شئ؟

اوس خپل ځوابونه تکرار کړئ، هر څومره چې ستاسو د ځوابونه(هو) اندازه کمه وي نو ستاسو د نفس عزت کم دی او اصلاً دا ستاسو لپاره ښه نه ده!

د نفس عزت لوړ احساس دی، چې يو انسان کولای شي وې لري او کمزورتيا يې لوی خطر دی، چې کولای شي د يو انسان کسبي، شخصي او ټولنيز راتلونکی تهديدوي. يو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هيڅکله هم نه اړمند کيږي، څکه ځان له هغه حالت څخه

Downloaded from: ketabton.com

غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوك له ځان څخه پورته او ښکته نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!
د نفس لوړعزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بيوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشين، امکاناتو او پيسو په مقابل کې هيڅ حقارت او خواري نه ښايي.
هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ يې په ليدلوري کې ځپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونيسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، کبرجن نه وي خو هيڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددې ډاډمن ليدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.
هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشينی کيږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نيسي او هورا(ژوند، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه ربښتني وي او ترلاسه کيدونکي اهداف او د ترسره کيدو وړ کارونه د ځان لپاره ټاکي، په دايمي توګه خپل ټول اعمال يو ځل بيا تر څېړنې لاندې نيسي او يا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نيوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره يې زغمي اود هر ډول مخالفو نيوکې او وړانديزونو د زغم ظرفيت په ځان کې ويني.
له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي ميعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هيڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.
له اړتيا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اندېښنه نه کوي. په بحثونو او جګړو کې کوښښ کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

Downloaded from: ketabton.com

داخل څخه ځان ټینګ کړئ او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نیسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.
اوس وګورئ چې له دې میعارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې یاست؟ ښه فکر وکړئ! شاید ستاسو ورك شوي مو شاوخوا یا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسې نه وي چې ستاسو د اندېښنې او خپګان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولئ او ځانته یې نږدې او ارزښتناك نه شمیرئ؟! که داسې وي نو ولې وزګار ناست یاست؟ همدا اوس تصمیم ونیسئ چې له ځان سره صمیمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروبښئ او هیچاته ددې اجازه مه ورکوئ حتا ځانته هم چې هغه سپك او بیوزله وګڼي.

Downloaded from: ketabton.com

لړلیک

لومړی څپرکی.. ۱
اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې.. ۱
د اندېښنې تعریف.. ۲
د اندېښنې ډولونه.. ۲
الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:.. ۳
ب ـ په تېرو پښیمانې:.. ۴
ج ـ له راتلونکې څخه وېره:... ۵
د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره:.................... ۵
د اندېښنې نښې:.. ۵
د اندېښنې اغیزې.. ۶
۱ ـ په نفس باور نه لرل:... ۶
۲ ـ (ګوشه ګیري):... ۶
۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت:.. ۷
۴ ـ د بدن ستړیا:... ۷
۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:... ۸
۶ ـ وسوسه:... ۸
د اندېښنې ریښې.. ۸
۱ ـ کورنی مخالفت:.. ۹

Downloaded from: ketabton.com

۲ ـ د کورنیو ناسمه روزنه: ۹

۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپېریال: ۱۰

۴ ـ د غړي نیمګړتیا(نقص عضو): ۱۰

۵ ـ تېر ترخه یادونه: ۱۱

۶ ـ له راتلونکي څخه وېره: ۱۱

۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ۱۱

۸ ـ کینه: ۱۲

۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل): ۱۲

۱۰ ـ خیال پلوه: ۱۳

۱۱ ـ بلوغ (ځواني): ۱۳

۱۲ ـ منفي ګرايي: ۱۴

۱۳ ـ په ژوند کې ماته: ۱۴

۱۴ ـ د ګناه احساس: ۱۵

۱۵ـ وزګارتیا: ۱۶

۱۶ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبیني): ۱۶

۱۷ ـ زیاتې غوښتنې: ۱۷

۱۸ ـ له نورو څخه نامنندویي: ۱۷

۱۹ـ ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول: ۱۷

۲۰ ـ ناسالمه سیالی(رقابت): ۱۸

Downloaded from: ketabton.com

۲۱ ـ په ګټه او زيان کې بې‌نظمي: ۱۹
له اندېښنو سره بايد څه وکړو؟ ۲۰
د فکر دکنټرول اغيزمنې لارې ۲۱
۱ ـ مثبت فکر کول: ۲۱
۲ ـ خپل او د نورو شخصيت ته درناوی: ۲۱
۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولي: ۲۲
۴ ـ په مغزو کې سپيڅلتيا: ۲۲
له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۲
له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۳
۱ ـ د کينې تکرار: ۲۳
۲ ـ توبه: ۲۳
۳ ـ تحصيلي اندېښنه: ۲۳
د ازموينې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې ۲۴
د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې ۲۴
تذکر(يادونه): ۲۴
دويم څپرکی ۲۵
د اندېښنې کنټرول ۲۵
د اندېښنې د کموالي ټکي ۲۶
۱ ـ سازماندهي: ۲۶

Downloaded from: ketabton.com

۲ ـ تجسم: ۲۶

۳ ـ تمرين: ۲۶

۴ ـ ژور تنفس کول: ۲۷

۵ ـ ارامتيا: ۲۸

۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ۲۸

۷ ـ وخوځيږئ: ۲۹

۸ ـ حاضرينو(ګډونوالو) ته کتل: ۲۹

لنډيز او راټولونه ۳۰

د اند ېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛ ۳۰

څلورم څپرکی ۳۱

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ۳۱

۱ ـ هغه څه ته چې په رښيتا هم اړتيا نلرئ مه يې پېرئ! ۳۱

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ: ۳۱

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ: ۳۲

۴ ـ که غواړئ تليفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ: ۳۲

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ۳۲

۶ ـ بيا ځلي وپوښتئ: ۳۳

۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ: ۳۳

پينځم څپرکی ۳۴

Downloaded from: ketabton.com

د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ۳۴
۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ۳۵
۳ – په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ۳۶
۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ: ۳۷
۶ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل: ۳۸
۶ ـ به نیمه روشن و خوب امرنګاه کنید: ۳۹
۷ ـ شین چای وڅښئ: ۳۹
۸ ـ پخپلو کارونو کې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ: ۴۰
۹ ـ عبادت وکړئ: ۴۰
شپږم څپرکی ۴۲
د وېرې د کموالي لارې چارې ۴۲
د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره ۴۴
د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ ۴۵
د پلټنې په برخه کې! ۴۶
له ګېډې څخه د تنفس طریقه ۴۷
اووم څپرکی ۴۸
وېره او تغذیه ۴۸
د وېرې خواب ۴۹
۲ – د مقاومت مرحله: ۵۰

Downloaded from: ketabton.com

۳ ـ دسترېيا مرحله: ۵۰
تغذيوي اړتياووې ۵۰
انرژي ۵۰
پروټين ۵۱
ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ ۵۱
د چاپېريال پرلپسې تغيرات ۵۱
رواني وېره ۵۲
وېره يا مصيبت ۵۲
خواړه او وېره ۵۳
اتم څپرکی ۵۴
د کسبي (شغلي) ويرې نبناني ۵۴
د A او B ډوله شخصيت ۵۴
په کاري فشار د غلبې مرحله ۵۵
۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ۵۶
۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. ۵۶
د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې: ۵۶
نهم څپرکی ۵۸
د اندېښنې، خپګان او غيرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ۵۸
د غوسې مخنيوی په مغزو کې زهر توليدوي ۵۸

Downloaded from: ketabton.com

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي. ۵۹
د عصبي ښبو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ.. ۶۰
زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی: ۶۱
فزيکي سلامتیا غوره والی مومي ۶۲
لسم څپرکی ۶۳
د خپګان نښې کومې دي؟ ۶۳
د خپګان نښانې وپېژنئ ۶۴
په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې ۶۶
یوولسم څپرکی.. ۶۷
څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟ ۶۷
څه ډول خپله وېره له مینځه یوسو؟.. ۶۷
څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟.. ۶۸
څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟.. ۶۹
۲ـ هغه مسائل چې د بدلون توان یې لرئ وپېژنئ:... ۶۹
۳ـ د ویرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ: ۷۰
۴ـ پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون ښایئ:.......................... ۷۰
۵ـ خپل بدن جوړ کړئ:.. ۷۱
۶ـ خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:... ۷۱
دوولسم څپرکی ۷۲

Downloaded from: ketabton.com

خپګان د درملنې وړ ده ۷۲

د خپګان تشخیص ۷۲

د خپګان نښانې: ۷۲

دخپګان دلیلونه.. ۷۳

خپګان د درملنې وړ ده ۷۳

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:.. ۷۴

د کورنۍ او ملګرو مرسته: ۷۵

دیارلسم څپرکی ۷۷

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غیږ کې ونیسئ ۷۷

په خپګان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي : ۷۸

مثبتې تاکیدي جملې: ۷۹

څوارلسم څپرکی ۸۱

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې ۸۱

د ژمني فشار نښانې ۸۱

اشتهایي ټکان: ۸۱

روحي زړښت(فرسوده ګي): ۸۱

د جنسي غریزې کموالی: ۸۲

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې: ۸۲

له ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟ ۸۳

Downloaded from: ketabton.com

پينځلسم څپرکی ۸۴

خپګان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې ۸۴

شپاړسم څپرکی ۸۸

له وېرې پرته تعطيلات ۸۸

په تعطيلاتو کې د خپګان مخنيوی لپاره څو ګټورې لارې: ۸۸

* په ياد ولرئ چې تعطيلات د غم او غوسې د له مينځه وړلو په مانا نه دي: ۸۹

*هغه کارونه ترسره کړئ چې زيان نلري خو په عين وخت کې خوندور هم وي: ۸۹

*له نوښت څخه مه ويرېږئ: ۸۹

تعطيلات په سم ډول تير کړئ ۹۰

څو عوامل دي چې د تعطيل ورځې په زړه کې ازار رامينځته کوي لکه: ۹۰

د تعطيلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کيدو لارې چارې............ ۹۰

ايا د ژوند چاپيريال هم پدې برخه ګټور دی؟.. ۹۱

اوولسم څپرکی ۹۲

له يوازيتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟ ۹۲

يوازيتوب يا يوازې کېدل: ۹۲

څرنګه د يوازيتوب په حس تاثير واچوو؟.. ۹۲

د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بيان: ... ۹۳

فعال اوسئ:.. ۹۳

په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ: ۹۴

Downloaded from: ketabton.com

اتلسم څپرکی.. ۹۵
د کاري ډلې پينځه دوښمنان ۹۵
۱ ـ په يوه ډله کې د غړو ترمينځ بې باوري: ۹۶
۲ ـ له چلند څخه وېره:... ۹۶
۳ ـ له مسئوليت اخيستلو څخه پرهيز:.. ۹۶
۴ ـ د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه: ۹۶
د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ۹۷
نوولسم څپرکی ۹۹
د ميوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه... ۹۹
د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!.. ۱۰۰
له ازموينې يا مرګې وړاندې اندېښنه:.. ۱۰۰
په ډله يا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ۱۰۱
په يوازيتوب کې اندېښنه: ۱۰۲
د راتلونکي په اړه اندېښنه: ۱۰۲
د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:.. ۱۰۲
پراويزه اندېښنه:.. ۱۰۲
د پرديو په وړاندې اندېښنه: ۱۰۳
د جزئي مسايلو په اړه اندېښنه:... ۱۰۳
په ځانګړو ځايونو کې اندېښنه:... ۱۰۳

Downloaded from: ketabton.com

د کارکولو پرمهال اندېښنه: ۱۰۳
د نورو لپاره اندېښنه: ۱۰۴
شلم څپرکی ۱۰۵
د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه ۱۰۵
د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان: ۱۰۶
د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه: ۱۰۶
له سوچ او فکر کولو څخه خپګان: ۱۰۶
جسماني ستونزې: ۱۰۶
له مشخص دلیل پرته خپګان: ۱۰۶
د چاپېریال په مختلفو شرایطو کې خپګان: ۱۰۷
په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان: ۱۰۷
د غم له کبله خپګان: ۱۰۷
په عمر پورې تړلی خپګان: ۱۰۷
عشقي ماته: ۱۰۷
د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان: ۱۰۸
د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان: ۱۰۸
یوویشتم څپرکی: ۱۰۸
ایا تل د سټرېیا احساس کوئ؟ ۱۰۸
تر اندازې زیات کاربوهایډریټ: ۱۰۹

Downloaded from: ketabton.com

د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمي ویده کېدل:.. ۱۰۹

د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:.. ۱۱۰

د بدن د اوبو کموالی:... ۱۱۱

د درملو جانبی زیانونه: ۱۱۱

عصبي فشار:.. ۱۱۲

د سترګو فشار:.. ۱۱۲

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:.. ۱۱۳

دوه ویشتم څپرکی.. ۱۱۳

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې).. ۱۱۳

درویشتم څپرکی.. ۱۱۸

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟ ۱۱۸

رزومه (**CV**)څه ته وايي؟.. ۱۱۹

په رزومه کې باید او نباید: ۱۲۰

په رزومه کې باید:.. ۱۲۰

په رزومه کې نباید: ۱۲۰

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟ ۱۲۱

څلور ویشتم څپرکی:.. ۱۲۴

د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:... ۱۲۴

پینځه ویشتم څپرکی... ۱۲۷

Downloaded from: ketabton.com

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ: ۱۲۷
کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي: ۱۲۷
کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ: ۱۲۸
د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي: ۱۲۸
شپږ ویشتم څپرکیً ۱۳۲
څرنګه په غوسه کیږي؟ ۱۳۲
اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي: ۱۳۳
د رېښې پيداکول: ۱۳۵
د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول: ۱۳۵
منل یا د بدلون رامینځته کول: ۱۳۶
هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ: ۱۳۶
تېر ژوند مو یوې خواته کړئ: ۱۳۷
خپل ورځيني کارونه مو سم کړئ: ۱۳۷
اوه ویشتم څپرکيٍ ۱۳۸
د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي: ۱۳۸
ستا داخلي ښکلا: ۱۳۸
مثبت لیدلوری: ۱۳۹
د اعمالو متقابل غبرګون: ۱۳۹
موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو: ۱۴۱

Downloaded from: ketabton.com

د تعصب په وړاندې مبارزه: ۱۴۱

وستاییځ او د نورو ستاینه هم ومنئ: ۱۴۲

په نفس باندې د باور زیاتوالی: ۱۴۳

اته ویشم څپرک ۱۴۶

په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه ۱۴۶

۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ: ۱۴۶

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ: ۱۴۷

۳ د بدن ژبې(**Body language**) ته بدلون ورکړئ: ۱۴۷

۴ هغه چاپیریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ: ۱۴۸

۵ لومړی په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ: ۱۴۸

نهه ویشتم څپرکې ۱۵۰

د خوب منظمې بېلګې ۱۵۰

د خپل بدن ساعت برابر کړئ: ۱۵۰

ورزش وکړئ: ۱۵۰

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ: ۱۵۱

د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ: ۱۵۱

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ: ۱۵۱

د راتلونکو ورځو کارونه یادابنت کړئ: ۱۵۲

په خوب کې د خواړو رول: ۱۵۲

Downloaded from: ketabton.com

تودې شيدې وڅښئ: ۱۵۲

رطوبت:.. ۱۵۳

چيغې پيغې: ۱۵۳

څرنګه په ارمۍ سره ويده شو: ۱۵۳

غوره خوبونه ووينئ: ۱۵۶

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي: ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ۱۵۷

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ: ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:.. ۱۵۷

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: ۱۵۸

يوازيتوب مهم نه دی: ۱۵۸

ارام ويده شئ:.. ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ:.. ۱۵۸

له ويده کېدو وړاندې لوستل:.. ۱۵۸

درې ساعته ولړه: ۱۵۹

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:.. ۱۵۹

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي: ۱۵۹

په شا څملئ:.. ۱۵۹

د ارام خوب لپاره فورمول:... ۱۵۹

Downloaded from: ketabton.com

په سپوږمیزه شپه کې لویدل: ۱۶۰

ویښتان مو ګمنځ کړئ: ۱۶۰

ټلویزون ته مه ګورئ:.. ۱۶۰

دیرشم څپرکۍ.. ۱۶۱

یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون ۱۶۱

لومړی په خورک کې بدلون: ۱۶۲

یو دېرشم څپرکی ۱۶۴

د ځان جوړونې لارې چارې.. ۱۶۴

د نفس د عزت زیاتوالي لارې.. ۱۶۵

۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:.. ۱۶۵

۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:.. ۱۶۷

۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:.. ۱۶۸

۴ نوې درې ته درداخل شئ:.. ۱۶۹

۵ـ خپل اهداف وټاکئ: ۱۷۰

۶ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ: ۱۷۰

۷ رواني درملنه وکړئ: ۱۷۱

۸- یو څرګند حقیقت موجود دی: ۱۷۲

۹- د خپل یووالي په نسبت مبالغه امیزه چلند وکړئ:.. ۱۷۲

۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:.. ۱۷۲

Downloaded from: ketabton.com

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ: ۱۷۳

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش: ۱۷۳

دوه دېرشم څپرکی ۱۷۴

د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښې او زرین رازونه ۱۷۴

دویم راز، د جسماني حالت بدلون: ۱۷۵

دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه: ۱۷۵

څلورم راز: د روحیې په بدلون کې د کلماتو رول: ۱۷۶

دري دیرشم څپرکی ۱۸۰

ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟ ۱۸۰

غوره افراد مثبت فکر کوي: ۱۸۰

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري: ۱۸۰

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقیبوي: ۱۸۰

غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي: ۱۸۲

غوره افراد پلمې نه جوړوي ۱۸۲

څلور دیرشم څپرکی ۱۸۳

همدا نن ځان را څرګند کړئ! ۱۸۳

د وجود په نه څرګندولو سره چلند: ۱۸۴

د وجود په څرګندولو کولو سره چلند ۱۸۴

د سترګو اړیکې: ۱۸۵

Downloaded from: ketabton.com

د بدن حالت: ۱۸۵

د څېرې حالت: ۱۸۵

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا: ۱۸۶

غوږ نيول: ۱۸۶

د وياند پيغام ته پاملرنه: ۱۸۶

پينځه دپرشم خپرکی ۱۸۸

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟ ۱۸۸

Downloaded from: ketabton.com

مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت ښاغلي (محمد عاشق غریب او فرهنګي ملګرو) څخه یې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته یې اوږه ورکړه. ملي تحریک ویاړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

یو ځل بیا د دې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو چې د دې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک

Downloaded from: ketabton.com

Translated by:

Mohammad akbar niazi

د ژباړن د خپرونو لړ: ۳
د خپرونو لړ: ۸۷

د افغانستان ملي تحريک
www.melitahrik.com

Get More e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com - Digital Library