



اندېښنه، خپګان او درملنه

Ketabton.com

ليکوال: امير ملک محمودي
ژباړن: محمد اکبر نيازی

اندېښنه، خپگان

او درملنه

ليکوال:

امير ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نيازی

۱۳۹۴ ل کال



کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم:	اندېښنه، خپگان او درملنه
ليکوال:	امير ملك محمودي
ژباړن:	محمد اکبر نيازی
خپرونډی:	د افغانستان ملي تحريك، فرهنگي خانگه
وېبپاڼه:	www.melitahrik.com
کمپوز:	ژباړن
ډيزاين:	اسدالله خان امرخېل
پښتۍ ډيزاين:	فياض حميد
چاپشمبر:	۱۰۰۰ ټوکه
چاپکال:	۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م
د تحريك د خپرونو لړ:	(۸۷)

يادونه: د چاپ حقوق له ملي تحريك سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسووليت ليکوال پورې اړه لري.

د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه

لومړۍ څپرګۍ

اندېښنه، اغيز او دهغې نښانې

د اندېښنې لارښوونه چې د غربي د پرمختګ اغيز ده پوهان او د نظرځاوندان يې تر ډېرې کچې ويرولي چې دا يې د يوې لويې ناروغۍ په توګه وګړو ته ورپېژندلې خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پيداښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډيری خلکو د اروايي ناروغۍ سبب ګرځېدلي دي په ټولو ځايونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کيږي او دا د شلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تېښتېدلی مارغه دی چې ټول يې د نيولو په لټه کې دي.

پوښتنه دا ده چې ولې د علومو په دومره پرمختګ سره هم بيا خلک له هر ډول پديدو او لارو څخه په ګټې اخيستنې سره پدې نه دي توانيدلي چې په خوښۍ او پوره هوساينې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟

رښتيا خبر خو داده چې اندېښمن او سرګردانه نسل خپل وړک شوي ځان (هوساينه او ارمتيا) په مادياتو باندې نشي موندلی چې په همدې سره شونې ده چې دا نسل د يادې ناروغۍ له کبله په نشه يې توکو (الکولو، اپينو ...) اخته شي له همدې اخته کېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه کوي چې يو څو شيبې په بې هوښۍ سره تيري او دا فکر يې له مغزو څخه لاړ شي چې ګواکې له دې دوی په اروايي او روحي ناروغۍ هم اخته کېدای شي.

پدې څپرکي کې د همدې موضوع د څېړلو لپاره د اسلام سپيڅلي دين نظر را اخلو او د همدې ايت په حکم سره چې (تعرف

الاشياء بأضدادها) د اندېښنې او خپگان په لاملونو باندې اجمالي نظر اچووڅو د حل لارې چارې پيدا کړو.

د اندېښنې تعريف

اندېښنه د انسان هغه شديد او وېرېدلي حالت ته ويل کېږي چې خپگان او ستړيا دواړه له ځان سره ولري، ددې ناروغۍ پر وخت ناروغ د تهديد احساس کوي ولې د همدې تهديد د سرچينې په پيدا کولو نه پوهېږي او پټ ډول سره يې وي.

پورتني تعريف ته په کتو سره د ويرې او اندېښنې توپيرونه سره جوتېږي

اندېښنه هغه غبرگون (عکس العمل) ته ويل کېږي چې له خطر تناسب نلري يعنې هغه خطر چې په تخېلي او تصوري ډول سره وي، لکه يوه 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 يادېږي که چېرې د خپل ماشوم د شديد ناروغۍ له کبله اندېښنه وکړي نو بيا به يې غبرګون ويره وي.

ځينې ارواپوهان بيا خيالي تشويش اندېښنه ګڼي او پرځای او عاقلانه تشويش بيا ويره بوليږ

د اندېښنې ډولونه

اندېښنه په دوه برخو ويشل وشوېده:

۱ - خيالي اندېښنه (موهومي)

۲ - رېښتيني اندېښنه (معقوله)

رېښتيني اندېښنه تر يوه ځايه له وېرې سره ورته مانا لري، د انسانانو په ژوند کې عاقلانه تشويش يو طبيعي امر دی او له دې طبيعي امر څخه ځان نشي ساتلای او سرچينه يې هم د واقعي خطر احساس دی.

دا ډول تشویش او اندېښنه انسانان د ستونزو د حل او لارو چارو لپاره تحریکوي او د فکر او اندېښنې د سلامتیا لپاره ضروري دی د ناروغۍ پرمهال د درد احساس د عصبي شبکې د سلامتیا نښه ده.

حضرت علي رض پدې اړه فرمایلي دي:

کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:

ژباړه: په ټوله کې رښتني اندېښنه له خیالي اندېښنې څخه له بیلابیلو خواوو توپیر لري چې ځینې یې په لاندې ډول بیانوو.

۱ - خیالي اندېښنه انسان له عقل او فکر کولو څخه غورځوي او په خیالاتو کې یې ډوبوي خو رښتني اندېښنه بیا د انسان ټول توان او ځواک پکار اچوي.

۲ - خیالي اندېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننگونې زیاتوي خو معقوله یا رښتني اندېښنه بیا خطرونه کموي.

۳ - خیالي اندېښنه د انسان په بدن کې د بې نظمي رامنځته کیدو لامل ګرځي خو رښتني اندېښنه بیا بدن له بې نظمۍ څخه ژغوري. ددې لپاره چې د پورتنیو دواړو اندېښنو ترمنځ توپيرونه لاهم روښانه شي نو د خیالي اندېښنې ځینې نورې بیلګې هم بیانوو.

الف: له بد فال نیولو څخه اندېښنه:

ګڼ شمېر وګړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نیول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د اندېښنې د پیداکیدو یو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به ډېری وګړو د دیارلس شمېرې پر ځای ۱۲+۱ لیکل او ترڅنګ به یې د دیارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیری وګړو به پرې د صبر نوم ایښوده او کله به چې څوک ټوخیدل نو دوی به دا کلمه یادوله چې صبر راغی، او د کوم کار د کولو اراده به یې چې درلودله ترې تېر به شول نو که چیرې هر انسان په پورتنیو مزخرفاتو عقیده ولري نو هرومرو په اندېښنه او خپګان

اخته کيږي له همدې کبله د اسلام سپيڅلی دين پدې ناوړه خبرو باندې عقیده لرل له څښتن تعالی سره شرک بولي.

په همدې اړه د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد ص فرمایلي:

الطیهره شرک ؛ ژباړه: د بد فال په اغیز عقیده لرل شرک گڼل کيږي.

ځینې وگړي پخپله خپل ځان بدمرغه او ناخوښ بولي او په راتلونکي ژوند یې ټولې هغه پېښې چې هره یوه یې ځانگړې اغیز لري رامنځته شي د ځان شوم ښودلو لپاره یې د خلکو په وړاندې د دلیل په توگه راوړي او په ځان پسې بد فال تړي او یا هم خپله ښځه او ماشومان د بدمرغۍ لاملونه گڼي پداسې حال کې چې پېښې له دې ډول مسائلو سره هیڅ تړاو نلري نو پدې ډول خرافاتو په باندې عقیده لرل یوازې د ځان لپاره روحي ناراختۍ او سرخوږې پرته بل څه نشي کېدای.

خو له بده مرغه ځینې انسانان د فال کتونکو تر اغیز لاندې راغلي او ځانونه یې پخپله پر اندیښنو او نورو بیلابیلو ناروغیو اخته کړي دي.

امام صایق ع فرمایلي دي:

بد فال نیول پخپله د انسان په واک کې دی که چیرې انسانان یې اسان ونیسي نو اسان دی او که چیرې مهم یې ونیسي نو اغیز به یې مهمه وي او که چېرې پاملرنه ورته ونه کړي او تر اغیز لاندې یې رانه شي او بیا پرتاسو اغیز هم نشي کولای.

د اسلام سپيڅلی دين سپارښتنه کوي چې انسان باید د بد فال پرځای نیک فال ونیسي ځکه سربیره په عقیدوي پلوه په انسانو روزنیزه اغیز هم لري.

د اسلام ستر پیغمبر وايي: چې څښتن نیک فال خوښوي!

ب - په تېرو پښیماني:

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

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

ج - له راتلونکي څخه وېره:

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

د - له تيارې، يوازيتوب، اشباح او پيريانو څخه وېره:

ورته ويرې په کوچنيوالي کې زياتې وي.

د اندېښنې نښې:

ډېری ارواپوهان پدې عقيده دي چې غيرارادي ادارار، بې علاقګي، رنگ الوتل، بېقراري، نارامه خوب، پرېښانۍ، ستړيا، د زړه درزهار زياتوالی، بې خوبې، نوکان خوړل، سردردې، جنسي ناتواني، بې اشتهايي، د وينې فشار لوړېدل، زړه تنګي، د هېرېدو احساس، د ګناه او تشدد احساس او له راتلونکي څخه ويره ټولې هغه ناروغۍ دي چې د خپګان او اندېښنې له کبله رامنځته کېږي. د هرانسان د ننۍ اندېښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو څخه جوتېږي يا په بل ډول د انسانانو کميت او کيفيت د هغوی د نني وضعيت څخه مالمېږي.

حضرت علی رض فرمايلي دي:

بيان الرجل يني عن قوه جنانه:

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



د اندېښنې اغيزې

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

۱ - په نفس باور نه لرل:

هر هغه انسان چې له روحي او رواني تعادل څخه برخمن نه وي نو له فردي او ټولنيزو مسؤليتونو 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 - (کوشه کيږي):

اندېښمن انسان ځان ډېرې کوچنۍ گڼي 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 ورک کېږي، خولې پرې راماتېږي په تېنده کې گونځې پيدا کېږي، سترگې او بدن يې په رپرېدو راځي او په وجود کې يې سترپيا څرگندېږي همدا ډول دا ډله انسان روانې خبرې نشي کولای؛ د خبرو کولو پرمهال شرمېږي او د خپلو ويناوو په اړه تشوېش کوي.

اندېښمن او بې جرته 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 ټولگيوالو په وړاندې تر تاثير لاندې راځي او نشي کولای هر هغه څه يې چې زده کړي ښکاره کړي دا ډول زده کوونکي د ټولگي په اخر کې کېني تردې چې ځان د استاد له سترگو څخه پټ ساتي په ځينو مواردو کې ليدل کې چې له ډېرې بې

جرئتۍ څخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې څوک ترې د وخت پوښتنه ونه کړي.

۴ - له هوسا ژوند څخه محرومیت:

له کومه ځايه چې اندېښنه د بدن له ننۍ وېره ملګرې ده او په زیاتوالي سره یې باطني ارامتیا او امنیت سره جلا کېږي او په انساني ضمیر کې بېقراري او ستړیا رامنځته کېږي له همدې کبله پدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

الخائف لاعيش له: ژباړه: وېرېدونکی انسان له هوسا ژوند څخه بې برخې دی.

۴ - د بدن ستړیا:

بدن او اروا یو پر بله متقابلې اغیزې لري نو په تشویش او اندېښنې سره دواړه روح او بدن متاثره کېږي او کله ناکله دا ډول حالت د انسان پر بدن نامطلوبې اغیزې 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 وارخطايي د جسم د ناروغۍ او د ژوند د خرابولو لامل ګرځي.

په همدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

الهم يديب الجسد. ژباړه: د غوصې او غم اور د انسان بدن جذبي 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.

دغه راز نوموړې د يو بل ډاکټر له قوله وايي: هر هغه څه چې تاسو يې خورۍ د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري) اندېښنه او تشویش) د همدې زخم د پيدا کېدو لامل ګرځي. د ځينو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثنا عشر زخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردرد، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنې او تشویش څخه پيدا کېږي.

۵ - 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 فرمائي: (من هاب خاب)

ژباړه: څوک چې وېرېږي خپلې موخې ته نشي رسېدلاي.

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

۶ - وسوسه:

څوک 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 کېږي.

د اندېښنې رينډي

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

۱ - کورنی مخالفت:

ترلاسه شوې پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنیو کې چې منطقي او صمیمانه اړیکې موجودې نه وي یا هم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تریخوالی موجود وي نو د یادو کورنیو ماشومان هم د ژوند له لارمې هوساینې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنیو کې لیدل کېږي چې د والدینو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېرېږي او د ځان ساتنې په موخه د کور په یو ګوټ کې ځان پټوي او دا یې په ژوند کې د یوې ترخې خاطرې په څېر ځای نیسي او د ژوند تر پایه به یې هم ذهنونو کې موجوده وي خو په هغو کورنیو کې چې د سمو، ګټورو او منطقي اړیکو څرک نه لیدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحی الام و پلټل شي.

۲ - د کورنیو ناسمه روزنه:

په کورنیو کې ماشومانو ته اهمیت نه ورکولو، د هغوی خبرو ته غوږ نه نیول 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 کورنیو سره د ښو اړیکو ټینګولو لپاره ناغیرې څرګندوي او خپلې کورنۍ ورته بې ارزښته برېښي ځکه ترمنځ یې صمیمانه اړیکې نه وي موجودې ماشومان هم کولای شي پخپلو کورنیو کې خپل احساسات او غوښتنې په ځغرده او پرته له اندېښنې څرګندې کړي او کورنیو یې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنیو بېځایه غوصې، څارنې، او بېځایه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسئولیت روحیه اخلي او دا ددې لامل ګرځي چې هغوی پخپلې وړتیا شکمن شي.

د ماشومانو په مینه کې افراط او تفریط د هغوی په روح او روان نامطلوبې اغېزې اچوي؛ هغه ماشوم چې د مینې او محبت خوند یې

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

۳ - ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

ځينې وخت خپگان او اندېښنه د ژوند چاپيريال څخه رامنځته کېږي. د اوسېدلوځای، د مدرسې چاپيريال او د کارځای د انسان په روحيې کې اغېرناکه رول لوبوي. ځينې ځانگړتياوې د زده کړې له لارې ترلاسه کېږي خو ځينې بيا کور، مدرسې، کوڅې، بازار او د کار له ځايونو څخه په بې خبري ډول انسانانو ته انتقالېږي؛ په کومه کورنۍ کې چې وحشت، خپگان او اندېښنه حاکم وي ياهم په پوهينزو مرکزونو کې قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه ټولنې چې افراد يې د زورورې روحيې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اندېښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.

پدې اړه يوتن ارواپوه وايي:

ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغيز ولري چې مورته د پرېښتې غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسې فکر کوي چې له نورو هغو څخه څومره 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 ائشبه منهم بابائهم؛

ژباړه: د خپلو پلرونو په پرتله يې له خپل وخت او چاپيريال سره ورته والی ډېر دی.

۴ - د غري نيمگړتيا (نقص عضو):

ځينې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اندېښنې او ستړيا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل گرځي.

د بيلگې په توگه: هغه څوک چې بدني کمزورتيا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اندېښنې څخه رنځ وړي د

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

۵- تېر ترخه يادونه:

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 يا هم د ژوند په تيرو ترخو پېښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او يا هم هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې يې زيان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموينې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پيدا کړې او يا هم هغه اولاد چې پلار يې ژوند له لاسه ورکړی وي دا ټول هغه څه دي چې په ژوند د انسان د ستړيا او اندېښنې لامل ګرځي.

۶- له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسؤليتونه هم په ټولنه د اندېښنې او پرېښانۍ لامل ګرځي. په ځانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پايښت ګڼي او په يوه کلمه کې يې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېره چې د نوم په يادولو سره يې هم د زړه ضربان زياتوالی مومي او تل له ځانه دا پوښتنه کوي چې عاقبت به يې څه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوساينې حالت غوره والی موندلی خو هر هغه څه چې ننۍ انسان يې په خپګان او اندېښنه اخته کړی د جګړو زياتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

۷- د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:

د انسان په بدن کې پينځه ډوله غدې وجود لري که چېرې له دې غدو د کومې يوې د هورمون توليد زيات يا کم شي نو انسانان له روحي

ستونزو سره مخ کېږي، ددې غدو(تړود، پاراتيروئيد هپوفيزو فوق کليه 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- کينه:

د تشويش او اندېښنې يو ستر لامل هم کينه گڼلای شو؛ هغه کينه چې د نورو سره د نعمت په ليدو سره د انسانانو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای له انسانان څخه د خوښۍ شيبې اخلي.

حضرت علي پدې اړه فرمايلي:

(صحہ الجسد من قلة الحسد.)

ژباړه: د بدن سلامتيا د کينې په کموالي کې ده.

۹- بلند پروازي (نېغېدل):

ځينې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپگان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډيری وخت دا غوښتنې له نورو سره تړاو لري يعنې فرد له خپلې کورنۍ ښځه يې له خاوند او برعکس او ځينې وخت دا غوښتنې له ځان څخه وي.

کورنۍ غواړي هغه څه چې دوی ته نه وي رسېدلي هڅه کوي خو ماشومانو يې ورته لاسرسی پيدا کړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښوي او بېخايه سخت گيري او هغوی د وړتياوو په نظر کې نه نيولو سره له هغوی څخه د نه بشپړېدونکو غوښتنو تمه لري.

لکه؛ له خپلو محصلانو اولادونو څخه په ټولو ازموينو کې د پوره نمر و اخيستلو غوښتنه؛ طبيعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کېږي او کېدای شي چې په تحصيلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدينو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتيا شکمن کېږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصيت له لاسه ورکوي.

دغه راز ترخپلې وسې لوړې غوښتنې د یو شمېر روحي ناروغيو لکه د اندېښنې او تشویش د زیاتوالي لامل هم ګرځي هغه محصل چې ځان له نورو سره پرتله کوي نو خپل ذوق او علاقې، خوښې، ظرفیت او وړتیا ته په نه کتو سره په یوه ناسالنه سیالۍ کې ګډون کوي خو کله چې دی خپلې موخې ته ونه رسېږي نو، د ناتوانۍ احساس ورسره پیدا کېږي او ټولو شیانو ته په سپکه سترګه ګوري چې پایله بیا هم د اندېښنې رامنځته کېدل دي.

۱۰- خیال پلوه:

د روحي ناروغيو د رامنځته کېدو بل لامل بېځایه خیالونه او فکرونه دي چې افراد یې له ځان سره لري او د یو غیر واقعي راتلونکي ژوند ته سترګې په لاروي.

۱۱- 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 اهمیت وربښلی دی؛ او هغه فشارونه چې په فزیکي بدلون سره په بالغ شخص واردېږي پخپله د اندېښنې او خپګان رامنځته کېدو سرچینه ګرځي.

ځواني هغه پړاو دی چې افراد پکې بیلابیلې تخيلې، ناممکنې اوداسې افسانوي غوښتنې لري چې د ژوند واقعیت پر ځوانانو نور اسانه نه وي.

د ظاهري تغیراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترڅنګ د تورو روټو پیدا کیدل هم دوی په اندېښنه اخته کوي او کولای شو ووايو چې د ځوانۍ په پړاو کې روحي بې نظمي زیاتېږي د اسلام ستر پیغمبر روحي او رواني بې نظمي د لیونتوب یو ډول بللی او وایي:

(الشباب شعبه من الجنون.)

حضرت علي رض يې بيا دا د ځوانۍ په مستۍ سره تعبيري او وايي.

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- منفي گرايي:

د ژوند په منفي برخو باندې ډېره سپارښتنه او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپگان او اندېښنې رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه څوک چې منفي گرايي خوښوي نو د ژوند په ماتو کې به لوړ ټکي وويني او په هغو فرصتونو کې يې چې ناوړه کړنې او گناه کړې وي نو د خلاصون لار نشي موندلای او د خیر او خلاصون کړکۍ يې پخپله په ځان پسې تړلې وي د سمو او لویو کارونو له ترسره کولو څخه وېرېږي او په پایله کې بیا هم اندېښنه ستړیا او تشویش رامنځته کېږي.

۱۳- په ژوند کې ماته:

د اندېښنې 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 آزموینه کې بريالی شوی نه وي، نو پورتنیو موخو ته د نه رسېدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې يې ماته وخوړه؟ یا هم هغه چا چې د ژوند ملگري په ټاکلو کې اشتباه کړې وي او یا يې 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 ناروغيو اخته کېږي.

دغه راز کله نا کله ټولنیزې ستونزې او مصیبتونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپگان زېږوي او انسان پرې رېږي.

معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتګ 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 لا یعد الصبر النواب الدّه):

ژباړه: څوک چې په ژوند کې له ستونزو او مشکلاتو سره د مقابلي کولو لپاره ځواک او صبر ونه ساتي نو په ټول ژوند عاجز او ناتوانه پاتې پاتې کېږي.

۱۴- د ګناه احساس:

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

په نړیواله جګړه په هیروشیما کې د یو ځوان افسر اټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارینه، ښځینه، ماشومان، سپین ږيري یې پکې له منځه وړل یو دردناک 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 بستر کې 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 څوک 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 خود خلکو په لیدو سره

خبرې وکړې چې پدې وخت کې ذین العابدین د هغه خواته راغی او پوښتنه یې ترې وکړه چې په تا څه شويدي؟ وویل یوه په سیمه کې حکمران وم او د بې ګناهو خلکو وینه مې توی کړې ده او دې لویې ګناه زه دې حالت ته راوستی یم چې ته دې پخپلو سترګو وینې. حضرت وویل: زه ستا د ناهیلۍ چې الهي رحمت دی د ګناه له کبله ویرېږم چې داسې مانا لرې چې د یو بې ګناه وینې دې توی کړي وي وروسته یې وویل چې د قاتل دیت مقتول ته ورکړی.

۱۵- وزګارتیا:

هغه څوک چې کارنه کوي، یا هم ورته د کار کولو زمینه نه وي برابره د فکر کولو تر اغیز لاندې راځي او د همدې کولو له کبله په اندېښنه اخته کیږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړیا او اندېښنه له مینځه ځي هغه وګړي چې پخپلو کارونو بوخت دي ډېر کم یې په روحي بې نظمي اخته وي ځکه د اندېښنې لپاره وزګار نه دي. حضرت علي پدې اړه فرمایلي دي: (ان یکن الشغل مجهد فاتصال الفراح مفسدته)

ژباړه: که بوختیا د رحمت بنسټ وي نو وزګارتیا تل د فساد لامل ګرځي.

دغه راز په بل ځای کې فرمایي: (النفس ان لم تشغله شغلک) ژباړه: که چېرې خپل نفس مشغول نه کړې نو هغه تا پخپل ځان مشغول کړي.

۱۶- په سپکه سترګه کتل (بدبیني):

هر هغه څوک چې نورو ته په سپکه سترګه ګوري او نورو ته د زیان اړولو اندېښنه له ځان سره لري نو له همدې کبله له چاسره انساني چلند پرمخ نه وړي او د خلکو له مینځ ځان باسي.

حضرت علي فرمایي: (من لم یحسن ظنه استوحش من کل احد) ژباړه: څوک چې بدبین وي، له نورو څخه وېر او وحشت لري.

۱۷- زیاتې غوښتنې:

څوک چې د مادي شتمنۍ او اړیکو غوښتونکي وي، تل له ځان سره د اړتیا او ضرورت احساس کوي او غالباً هغه څه چې دوی یې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشویش او اندېښنې اخته کېږي.

هر هغه څوک چې په ژوند کې حرص ولري نو هیڅکله هم هوساینه او ارمتیا نه شي ترلاسه کولای ځکه دا ډول خلک له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هیڅ شی یې نشي اشباح کولای.

امام صادق پدې اړه وایي: څوک چې د مادي تلوسې لپاره شپې ورځې سبا کوي نو څښتن تعالی یې پرېښاني او او بیوزلي سترگو ته دروي او هر هغه روزي چې څښتن تعالی ورته مقرر کړې زیات نه رسېږي.

۱۸- له نورو څخه نامندويي:

څوک چې ډېر کوښښونه کوي د بشپړې درناوې تمه هم لري او که هغه خلک وويني چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشویش او اندېښنه اخته کېږي.

۱۹- ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول:

د ازموینو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زیاتېږي نو همدې سره له ازموینو څخه وېره لرل یوازې د زده کوونکې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشویش په ټولو افرادو کې موجود ده او ډېره کمه چه خلک شته چې د ازموینو پر وخت له اندېښنې څخه په امن کې دي، دا باید یو غیر طبیعي امر ونه ګڼو د ازموینې پر وخت یا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پیداکیدل طبیعي دي، خو ترڅنګ یې هر هغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نیسي. د هغه زده کوونکي ذهن چې د اندېښنې او ستړیا په ولکه کې دی نو هغه د یاد فراموشۍ په ناروغۍ اخته کېږي.

۲۰. ناسالمه سيالۍ (رقابت):

په کومه کچه چې سالمه سيالۍ د انسان د روح په پالنې، خلاقيت او ابتکار کې ګټور رول لوبوي نو ترڅنګ يې ناسالم رقابت د تشويش او اندېښنې لامل هم ګرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لارم وضعيت څخه بې برخې دي او نشي کولای چې د ژوند د لوبو، علمي، ورزشي او هنري ډګرونو کې سيالۍ ترسره کولو کې ګډون وکړي نو وروسته له دوی سره د کمزورتيا او ناهيلۍ احساس پيداکيږي او همدا احساس يې د اندېښنې او خپګان لامل ګرځي. ددې امکانات هم شته چې د په لويانو کې هم ناسالم رقابت په بيلابيلو ډولونو را څرګند شي. لکه د نورو په مادي شتمنۍ سترګې پټول، او د هغوی د ژوند اجتماعي شرايطو ته په نه کتو سره له هغوی څخه د اجتماعي موقف اخیستل هم د ناسالمو رقابتونو په ډله کې شمېرل کيږي.

په ځينو نورو مسايلو کې ناسالم رقابت د تکليف لامل هم ګرځي چې دا پخپله د خپګان او اندېښنې سرچينه ګڼلې کېږي. هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې له خپل سيال څخه وروسته پاتې وي نو له بيلابيلو لارو کوبښن کوي خو د خپل سيال سوداګر ځای ته ځان ورسوي او تردې کچې له هر ډول وسيلو څخه کار اخلي چې په ځان او پر نورو هم ژوند تريخوي په حقيقت کې او حرص او بېخايه غوښتنې انسان له خورا کړاونو سره مخامخ کوي او د رنځونو په لار يې روانوي. حضرت علي پدې اړه فرمايي: (الحرص مطيه العتب) ژباړه: حرص د سترپاوو ټولګه او د خواړۍ رنځ دی.

ځينې وخت رياست غوښتنه او غوره والی هم د ناسالم رقابت سرچينې ګرځي هغه قدرت غوښتونکي چې پخپل غرور او زور سره ځان د يو څوکۍ وړ بولي او له علمي او اخلاقي صلاحيت پرته د رياست پر څوکۍ خيټه اچوي نو په لږه موده کې خپله داخلي تنده ماتوي، خو دا

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 البلوى).

ژباړه: څوک چې د يوه داسې کاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر څښتن تعالى يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواروي.

څوک چې په تکلف سره سيالۍ کوي هيڅکله خپلو موخو ته نشي رسيدلاى. امام صادق پدې اړه وايي

(المتكلف لا يستجلب فى عاقبه امره الا الهوان وفى الوقت الا التعب والعنا والشفاء).

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

۲۱- په گټه او زيان کې بېنظمي:

ډيری وخت تشویش او اندېښنه په ژوند کې د بيلايلو بېنظميو له کبله رامنځته کېږي، نيغ نيغ کېدل او په زيان او گټه کې افراط او تفريط او ځينې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پريښانۍ او خپګان رامنځته کوي.

هغه څوک چې خپلو عايدو او شتمنۍ ته په نه کتو سره جامې او ځيني نور توکي پيري طبيعي خبره ده چې له مالي او تشویش او اندېښنو سره مخ کېږي 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 لگښت يې بيا د شلو وي.

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

ټول هغه وګړي چې د لوړې شتمنۍ څښتنان او په بېخايه او غیر ضروري شيانو خپله شتمنۍ لګوي نو سربېره پردې چې د ژوند د مهمو وسایلو د ترلاسه کولو څخه یې خبر وي او د ژوند له خوښیو څخه یې برخې کیږي برعکس بیوزله او متوسط 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 للنائب).

ژباړه: څوک 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 ننگونې چې د انسان په ورځیني ژوند کې رامنځته کېږي باید د له مینځه وړلو لپاره یې کوتلي ګامونه پورته او د نوموړۍ ناروغۍ رېښه له بېخه وباسو خو 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 رېږولو او کړاونو ته لار اواروي. څېړنې ښایي چې اندېښنه د انسان د روحي ناروغۍ لامل ګرځي، او دا ناروغۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پایله کې رامنځته کیږي څوک چې بېخايه 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 ستري اروايي ناروغۍ سبب شي.

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

کنفوسیوس وايي: 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

۱- مثبت فکر کول:

پوهه او تجربه دوه لازم الملزوم عناصرو ثابته کړې چې هغه څوک 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 یې په اړه مثبت فکر کوي او په پوره هیله مندی سره پیلوي او که چیرې بشپړ هم نشي نو نه ناهیلې کیږي ځکه دوی د هر کار بنسټ په مثبت فکر سره ږدي.

۲- خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

د نورو شخصیت ته درناوی کول په ټولنه کې د افرادو فرهنگ 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 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 بیابانه هم د کار په پای کې له روحي ناروغۍ څخه خلاص نه

شي او دا ناروغۍ به ورسره تر هغې ملگرې وي خو يې چې د له مينځه وړلو لپاره کوټلي گامونه پورته نه کړي.

۳- په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ:

انسان په ورځيني ژوند کې له لسگونو نورو انسانانو او عناصرو سره مخ کېږي او غواړو اوس همدا فکر د ماغزو په روڼياۍ بيان کړو. که چيرې په ټولنه کې له نورو سره نیکې او منطقي اړیکې ونه ساتي او پخپلو خبرو او چلند کې ښه والی او نرموالی ونه ښايي نو کېدای د یاد شخص تشویش او اندېښنه درې برابره زیاتوالی پیدا کړي یعنې پدې مانا نه چې دا فرد دې ټول عمر د نورو په غوښتنه او خوښې سره ژوند وکړي هدف دادی چې پدې لار کې د منطق او عقل څخه نه وځي او تل دې د راتلونکي په اړه فکر وکړي، خپلې گټې دې د ښومشوره تابع وگرځوي او وروسته دې بیا په عمل لاس پورې کړي.

۴- په مغزو کې سپیڅلتیا:

پاکوالی د مغزو داخلي برخه سموي او په مثبتو لارو کې د فکر تحلیل او تجزیې ته ښه والی او منطقي والی وربښي؛ بېلگه: که چيرې ستاسو مغزه د یوې ساده موضوع په مثبتو لورو فکر وکړي او له فکر وروسته ورته ځواب ووايي نو بیا ددې فکر وخت زیات کړی د فکر او احتمالي اندېښنې وروسته په بریالیتوب سره عمل وکړی.

له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

تر اوسه مو د مغزو داخلي برخه له اندېښنو څخه ساتلې او ممکن چې وپوښتی؛ که بیا هم ونشوڅه؟ ځواب ترهغه وخته ددې عمل د تکرار احساس وکړی څو وشي او که بیا نه نو کولای د چې شپږ تخنیکي عملیه پرې ترسره کړی. د پینځم ولې په ځواب سره به د هغې منطقي لار او اصلي علت پیدا کړی البته باید یادونه یې وکړو چې دغه تخنیک

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

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې

۱- د کینې تکرار:

ارواپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بیاځلي د انسان په وجود کې راپید شي نو تر تیر ځله به یې خطر دېر وي.

که د اندېښنې عامل یو زړه بوږونکې پېښه وي یا یوه ځانګړې کنایه وي نو پخپل فکر هماغه د شپږ تخنیکي تحلیلي او تجزیوي لار په یاد کړي او په منطقي ډول ورباندې کار وکړي البته د نه حلیدو په صورت کې باید نشه یې توکو لکه، سګرېټ، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړي ځکه نوموړي عناصر ټول ستاسو د جسمي کمزورتیا ترڅنګ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.

که چېرې د مور، پلار یا هم ملګري په وړاندې درد احساسول ستاسو دغه ناروغۍ له مینځه وړي نو دا کار ترسره کړي او که چېرې دا ناروغۍ په یوازې ځای کې په ژړا سره له مینځه تلای شي نو بیا یې هم ترسره کړي

۲- 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 پاک زړه بڼه وغواړي البته په یاد مو وي چې توبه او دعا د اندېښنې د لېږې کولو ستره او ګټوره لار ده.

۳- تحصیلي اندېښنه:

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

د ازموينې څخه د اندېښنې لړلو لارښوونې

- ۱ د اندېښنې له مينځه وړل او زړه نا زړه نه کېدل؛
- ۲ له ازموينې وروسته د شپې ژر ویده کېدلگ
- ۳ سهار په وخت پاڅېدل؛
- ۴ له ازموينې وړاندې لږمه فکري آرامتياو چې له فکري تناسب له پلوه له هرچا سره تړاو لري.
- ۵ بشپړ خواږه اود فکري عمل کولو په موخه له ازموينې څخه وړاندې نرمشي حرکتونو ترسره کول؛
- يادښت: د مطالعې لپاره تر ټولو ګټور وخت سهار دی؛

د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

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

تذکر (يادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په ياد ولرئ چې تاسو يې ترسره کوئ او يادونه يې ستاسو په وجود کې را ژوندي کيږي. بېلګه: د خوبنيو په ځايونو کې ټنگ ټکور اوريدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته يې خوبنۍ وربښلې وي او په وجود کې يو ځانګړې معنويت رامنځته کړی وي د قرانکریم لوستل، آرامه موسيقي اوريدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبيعت ننداره کولای شي د اندېښنې په له مينځه وړلو کې له مونږ سره مرسته وکړي.

دويم څپرکی

د اندېښنې کنټرول

اندېښنه يو طبيعي حالت دی که چېرې يې تر فشار لاندې راشو نو زياتېږي په ټوله کې د بيلا بيلو مطالبو راتپلول طبعاً د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو اروا پېژندونکي تغيرات هم ورسره ملګري وي او ممکنه ده چې د پښو او لاسونو د رېږدېدو، ستړيا، 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 کېږئ نو ځان عادي ونيسئ او که چيرې دا يو هم په تاسو زياتوالی نه مومي نو استثنایي يې.

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

که دا زده کړې چې خپل فشار پکار واچوی نو کولای شئ يو مطلب په ډېرېښه او ساده ډول وړاندې کړئ.

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 اوښو کې خپلو مديرانو ته د هغوی پروژو اړوندو مالومات او کړنلارې وړاندې کړي؛

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

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

د اندېښنې د کموالي ټکي

۱ - سازماندهي:

د اندېښنې يو اصلي لامل هم د سازماندهي نشتون گڼل کېږي 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 رښتيا سره مو هم افکار په سمه توگه سازماندهي شوي او که نه او ستاسو په وجود کې په نفس باندې اعتماد ته زياتوالی ورکړي او ترڅنگ يې ستاسو لپاره پکې ددې امکان شته چې تاسو خپله انرژي په سمه توگه د يو مطلب په وړاندې کولو کې مصرف کړئ؟

۲ - تجسم:

فکر وکړئ يوې کوټې يا دغونډې تالار ته ننوځئ، ځان معرفي کوي، په لوړ اواز او هيله مندي سره مطالب بيانوي، په نفس باندې اعتماد سره پوښتنو ته ځواب ووايي او په همدې سره خپل کار په سمه توگه ترسره کړي. له کوټې څخه وځئ دغه ټول پروانه له خپلو ټولو ځانگړو شرايطو سره پخپل ذهن کې بيا تکرار کړئ دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه څه چې ستاسو د برياليتوب لپاره لازم او ځان پرې بريا ته ورسوي ژر ترلاسه کړئ.

۳ - تمرين:

ډيري ويناوې يو مطلب په ذهني او يا هم يوازې د شونډو په خوځولو سره بيانوي که چېرې د مطلب د وگړو يا حاضرينو په وړاندې په

ودريدو سره ترسره شي نو دا به زمونږ لپاره ډېر ګټور تمام شي تمرين وکړئ او خپل د باصرې حس ټول وسايل پکار واچوئ د لارښوونه بايد په پام کې ونيسو چې يو مطلب بايد له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلي تکرار (تمرين) شي که سخت يا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ خو ستاسو يوځل وارزوي او يا يې له ځان سره په ويډيو ډول ثبت کړئ له ثبتولو وروسته يې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه يې د نورو نظرونه واخلي او د بيا بيانولو وړاندې سم کړئ دا هم د اندېښنې د لرې کولو لپاره يوه بله ګټوره لار ده.

بېلګه: کتايون د يو برېښنايي شرکت د محاسبې مدير دی له هغه څخه غوښتل شوي چې په ننۍ غونډه کې بايد د وسايلو د خرڅلاو بيه او د خرڅلاو ټولې چارې ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتايون همکار جواد هم د خپلو يادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقيقو پورې بايد پاڅېږي او خپل کار ترسره کړي نو هغه پداسې حالاتو کې ددې پرځای چې ډاډه او زړور واوسي تر بې کچې اندېښنې لاندې راغلی دی.

د کتايون حالت او احساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وينا وړاندې اندېښنه پيدا کېږي او د دويم ځل لپاره د مطلب بيانولو لپاره جګېږئ او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بيا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ -

۴- ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدن عضلات سوري کېږي او د اندېښنې احساس در پيدا کېږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شۍ. کړای نو لومړنۍ کار چې بايد ترسره يې کړۍ ارام او پاک کيناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخيستل دي.

۵- ارامتيا:

ددې پرځای چې د عصبي فشارونو په اړه فکر وکړئ نو ارام کېنئ کوم ډول چې تاسو تنفس کوی. نو له ځان سره وویاست چې (زه) او د ساه په ویستلو ووايئ (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.

۶- 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 ایزومتریک 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 پښو ګوتې، د پښو بڼګري، ګېډه سینه، اوږې، مټې، د لاسونو ګوتې او له دمې پرته د بدن ټول فشارونه له ځانه لېرې او ژور تنفس واخلي دا تمرین یا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبي فشارونو د ختمیدو احساس وکړئ. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمۍ سره ترسره کړئ خو د هېچا دېته پام نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.

بېلګه: کامران د یوې لوي مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیږي، پښې، لاسونه او غږ 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

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

۷- وخوځېږئ:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولاړ او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره
مخ کېږي 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
کړي پدې باید قادر واوسو چې څو ګامونه د حاضرینو په واخیستلای
شو، د وینا پر مهال کولای شئ د دریځ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو
ټینګار وکړو او رڼا پرې واچوو دا حرکت هم کولای شي له مونږ سره د
مطلب په لټنه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.

کله چې تاسو د دریځ یوې او بلې خواته د حرکت نشئ کولای نود لاسو
په خوځولو سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه تریوې کچې
کنټرول کړئ

۸- 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 کېږي.

لنډيز او راتلوننه

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛

- د هغو مواردو په اړه چې غواړي تمرين وکړي او د راتلونکو برنامو مطالب مو عملي کړي نو لومړي بايد ټول په نښه کړي
- الف - د مطالبو سازماندهي؛
- ب - په سمه توگه د مطالبو د وړاندې کولو وړتيا په ځان کې ښوودل؛
- ج - د وېرې تمرين او د باصرې حس ټولو وسايلو پکار اچول؛
- د - له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛
- ه - په غير مشهود ډول د ايزومتريک له جوړو شويو تخنيکي لارو څخه د ارامتيا پيدا کول؛
- خ - د وينا پرمهال د حرکت پر وسيله د ازادۍ ترلاسه کول؛
- ذ - تل د وينا پرمهال حاضرينو ته کتل؛

څلورم څپرکی

په وېره باندې د غلبې څو کټورې لارې...

۱ - هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلري مه يې پېږئ!

د توکو د پېرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتئ:
لومړۍ - ایا په رښتیا هم دې جامو ته اړتیا لري؟
دویمه - ایا کولای شم د پېرول تر راتلونکې اونۍ، میاشت او یا کال پورې وځنډوم؟

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

۲ - په اوږد ځنډ(وقفې) لار شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یو کال په ځنډ لار شۍ او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوی چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننگونو 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 تر لږه یوه اونۍ وخت نیسي څو آرامتیا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.

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

۳ - د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شی:

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

د نورو د خبرو پروا مکوی، دروازه په ځان پسې وتړئ او په لنډمهاله خوب ویده شی او وروسته یې خوند بیا پخپلو سترگو وگورئ. حتمي ده چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

۴ - که غواړئ تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوی:

هیڅ قانون او ټولنیز آداب دا نه ایجابوي چې تلیفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمګړی پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار ګډوډولو، د زړه خوښۍ له خپرونې پاتې کېدل او ځینې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې آرام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړئ که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تلیفون د خپل مرستیال په واک کې ورکړئ خو هغه ورته ځواب ووايي. کارونه هیڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تلیفوني اړیکه پرې نه کړئ، بېځایه او بې گټې 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 تلیفون پرېږي چې خلک ورته هر څومره زنگونه وهي.

حتمي ده چې پوه شی چې نورد عصبي فشارونو تراغیزلاندې نه راځي.

۵ - ستونزې ومنئ خو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بايلي او یوستره ټاپه مو په جامو لګېدلې،

د ښکېلې او ځاکمنې ودانې لګښت زیاتېږي، ایا د اوسني او راتلونکي کار شرایط لږ هم سره توپیر نه کوي؟
یا دابله اونۍ څنګه؟ له بې ګټې او بېخایه کوښښونو لاس واخلي
یوازې او یوازې د پرمختګ په لټه کې اوسئ، ستونزې او مشکلات د
ژوندانه یوه برخه ده نه نیوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسره
سړ، بې روحه او بې خونده وای.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې
نه راځئ.

۶- بیا ځلي وپوښئ:

هیڅکله دا فکر مکوی چې مقابل لوری مو له تاسو سره همغږی دی
یا هم د برنامې له ټولو خواوو خبر دی نو اړینې لارښوونې څو ځلي
واورئ، د کار په ټولو جزیاتو باندې ځان پوه کړئ ترې وغواړئ او ترې
وغواړئ چې خپله پته او د اړیکې شمېره درته بیاځلي ووايي، دېرې
پوښتنې له نه پوهېدو او ګڼګست څخه غوره دي.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې
نه راځئ.

۷- له منفي اشخاصو واټن ونیسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نیوکې کوي او بیا خپلې تیروتنې د نورو په غاړه
اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل ګڼئ، د بې ګټې او بې ارزښته
مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تريخوي او په ټوله ایز ډول د ټولنواو
سازمانونو د افرادو ترمنځ پدې پلمه بېلوالۍ او ناندرې رامنځته کوي
چې ګواکې یاد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې یووالی نه لري.
که چېرې نه غواړئ چې له دې ډول افرادو سره اړیکې ټینګې کړئ نو
پخپل ژوند کې ورڅخه واټن ونیسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې
لرې وساتئ، دوی هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

ليدلوری د مسایلو په اړه پرې کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خونديو سره مخ کړي. نو څوک به دې ډول خلکوته اړتیا ولري؟

که چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلکو سره ژوند کوی نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقیقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نیوکو لپاره خپلې شونې پرانيزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږوی.

حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځئ.

پينځم څپرکی

د وېرې د کموالي په موخه نهه گټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځینې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د ویرې د زیاتوالي او شدت لامل ګرځي. اوس مهال ډیری پلټونکي د فشار او ویرې د له مینځه 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 سلامتیا لاملونه د لاندې لارو په عملي کولو سره بیانوي.

۱. خپل روحي فشار ته مناسبو په خوړو سره ډاډ ورکړئ، کله به چې جودي ورتمن د بیوشيمي تغذیې د علم متخصص وېرېده، نو دقیقاً هماغه کار به یې کاوه چې نن یې هم ګڼ شمېر وګړي ترسره کوي.

هغه به چې کله په خوړو پیل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به یو یا دوه پوره د وریجو کیځونه خوړل.

د تحقیقاتو متخصص پدې اړه وایي: MTA د زما څېړنې دا ښایي چې کاربو هایډریتونه د مغزو وزن ته زیاتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتیا کې رغنده رول لوبولی شي.

او د وېرې علایم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحریک د پدیدې قابلیت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.

کاربوهایډریتونه د بدنې حالاتو په تغیرولو کې وخت نیسي یعنې دغه مثبت او ارام تغیر یوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کیږي. ورتمن وایي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو باید په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخورل شي یعنې د خواړو د خوراک وختونه له دریو څخه زیات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښئ:

د دوک د دوک پوهنتون یو ارواپوه ردفورډ ویلیامز په یوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه یو تن دده وړاندیز مسخره کړ او پرې ویې خندل نو د ویلیامز رنگ له ډېر قهر او غوسې څخه ټک تور واوښت، نو په همدې حال کې یې هغه لارښوونه ورپه یاد شوه چې خپلو ناروغانو ته به یې کوله او په عین حال کې یې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.

لومړۍ: ایا دا مسئله مهمه ده؟ بیا یې ځانته ځواب ورکړ، هو، مهمه ده خو زما په نظریاتو پسې ریشخند مه وهی.

دویمه پوښتنه: ایا زما غبرګون (عکس العمل) پر ځای او مناسب دی؟

بيا يې له ځان سره فکر وکړ ، هو ، ، زما داخلي منصفه هيئت وايي چې د خپلې ناراحتۍ لپاره مناسب دليل لرم ، په وروستۍ پوښتنه کې يې له ځانه وپوښتل ايا موقعيت (ځای) د بدلون وړ دی ؟

بيا يې وويل ، هو ، پدې مانا چې کار وکړئ او په وړاندې يې غبرګون وښايست او په همدې سره يې وويل وښئ ! هيله کوم زما دعقايدو د ستاينې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو څخه ګټه مه اخلي .

بيا ترې مقابل شخص ښښه وغوښته او له همدې ښښې سره د ويليام غوسه هم له مينځه لاړه .

ويليام ځان د هغو ۲۰٪ سلنه افرادو له ډلې څخه شمېري چې د قهر په وړاندې تر هغې کچې حساسيت لري چې د دوی سلامتيا تهديدوي .

خو هر هغه څوک چې وغواړي ټول هغه عوامل چې ددوی د قهر او اندېښنې لامل ګرځي له دې لارې له مينځه يوسي ځکه دا لارې يوازې په يو ځانګړي چاپيريال پورې تړلې نه او هر څوک کولای په هر ځای کې عملي کړي .

۳- په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ايروبيک په نوم يو کتاب وليکه او ټولو خلکو ته يې ور وپېژنده ، معمولاً له خپل ورځيني کار وروسته خپله وېر د ځغاستې له لارې لرې کړئ . هغه پدې پوهيږي چې جسماني فعاليت ستړيا او اندېښنې د کموالي لامل ګرځي پدې سره هغه ځانګړی ميکانيزم چې په وسيله يې ورزش کولای شي په بدن ښه تاثير ولري تراوسه هم نه ده پېژندل شوی .

ډاکټر کوپر وايي : ورزش يوازينۍ ګټوره وسيله ده چې له لارې يې کولای شو وېره له مينځه يوسو ، هغو زياتوي بايد پاملرنه مو وي چې دپته بايد اجازه ورنکړو چې خپله ورزش په ويره بدل کړوحتا د

ملایمو ورزشي تمریناتو لکه ۳۰ دقیقې پیاده گرځېدل کولای شي
زمونږ روحي وضعیت ته هم.

۴- د خپل فکر لارې وپلټئ:

میشل ټیلور د مایو (Mayo) روغتون د ویرې لارې کولو متخصص
پداسې حال کې چې له یوه ستونزمن کار څخه تېر شوی و د موټر
چلولو پرمهال یې یوځل پام شو چې د تیلو څراغ یې کله روښانه او کله
گلېږي، په همدې ورځ یې ناروغان ډېر درلودل او دېته هم مجبور وو
چې خپل درې کلن ماشوم له داسې ورځې وروسته چېرته د نندارې
لپاره بوځي.

ټیلور پدې اړه وایي: ما هم د فشار او وېرې ډېرا حساس درلود او په
ناڅاپي ډول مې هوډ وکړ چې له هماغې لارې باید گټه واخلم کومه مې
چې خپلو ناروغانو تر ورنښودلې او پدې سره مې له ځانه وپوښتل؛
ایا پخپلسري ډول د تیلو تلل په رښتیا سره هم د مرگ او ژوند مسئله
ده؟

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

ټیلور خپلو ناروغانو ته وایي: یوازې هغه کارونه وکړئ چې ډېر اړین
دي او د نه ترسره کولو په صورت کې ناوړه پایلې رامنځته کوي.
هغه پوښتي؛ مثلاً: که همدا اوس په مینځلو او اوتو کولو پیل ونه
کړې نو مې کېږي.

لږ تر لږه په ورځ کې نیم ساعت هغه کارته ځانگړی کړی چې تاسو
ترې خوند اخلی او خپله ذهن ته وخت ورکړئ څو تازه شیو په ځانگړې
توگه د رخصتي په ورځو کې خپل ورځنی کار پرېږدئ او خپل وخت له
ملگرو او کلیوالو سره په خوښۍ تېر کړئ.

تل د خپل ظرفیت په کچه کار وکړئ، په ترتیب سره هیڅ داسې کار
نشته چې د بشپړېدو وړ نه وي، او تاسو یې هم په ترسره کولو کې

اندېښنه مه کوي په همدې ډول په منظم او دقيق ډول سره برنامه ريزي په بدن کې د وېرې د کموالي لپاره مناسب کار دی.

٦- له لنډې لارې ګټه اخيستل:

د هاروارد پوهنتون ارواپوه الیس دومار له خپل خاوند ډیویډ استرو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کېږي او د زړه ټکان يې زیاتوالی مومي، نو استرو په ټیټ غږ ورته وايي چې اوس يې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه (Mini) لارماته را په ګوته کړي. Mini (لنډې او مختصرې لارې ته ویل کېږي).

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

لومړی ګام يې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسې ډول چې سږي مو په بشپړ ډول ډک شي او مغزو ته مو د اکسیجن رسېدو عمل ته زیاتوالی پیدا کړي.

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 کړي اوس هڅه وکړه ورو او اوږده ساه وباسي،

کله چې تنفس کوي پرېږده ترڅو دومره هوا وباسي چې ګېډه دې تشه شي اوه اه وباسي، استرو باید دا فکر وکړي هغه هوا چې تنفس کوي يې احساس او آرامتیا ورسره بدن ته راځي.

کله چې بیاځلي دا عمل ترسره کوو فکر وکړي چې څومره عصبي فشار يې له بدن څخه وځي، هغه مسافرو وگړو 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 نېکه مرغه الوتکه په سمه ډول په

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

۶ - به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

جوئل گوډمن په نوم یو لیکوال روغتون د ته تلو په لار کې چې غوښتل یې چې خپل پلار جراحي عملیات کړي د څو تنو نور ناروغانو له خپلوانو سره ناست وو، گوډمن وایي چې موټر چلوونکي ځینو سترو 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 خدا کړو، په هماغه پینځه دقیقو کې موټر چلوونکي د خوښۍ او داسې فکر کاوه چې خدا کولای شي زموږ اندېښنه او وېره لرې کوي. له نیکه مرغه چې د پلار جراحي عملیات یې په بریالیتوب سره پای ته ورسېد. د گوډمن وېره هم د کموالي په لور روانه وه او نوی په خدا راغلی وو.

هغه وایي: خوښۍ او خدا د بدن عضلات سستوي، د وینې 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 وپوښتی چې د زړه د خوښې سندرغاړه دا حالت څرنگه گوري او که په همدې شرایطو کې وي نو څه کار کوي.

۷ - 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 استعداد مولاپیاوړی 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 پیدا کړم نو شین چای څښم.

يو شمې محققان پدې عقیده دي چې چای د يو داسې مادې لرونکی دی چې د وينې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیر هم له ځان سره لري.

۸- 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 دی چې تاسو کولای شۍ ورڅخه ځان وساتۍ.

کله چې ری رزمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکټرانو سرپرست شو هره ورځ به يې پخپل کې نیم ساعت تفريح (ځنډ) کوله.

ډاکټر رزمن وايي: که چېرې يو مهم يا بېړنی کار را پېښ شي نو هغه په همدې نیم ساعت کې ترسره کوم يا د همدې وخت په بهير کې خپلو مهمو ليکونو او تلفون ته ځواب وایم.

تاسو نشۍ کولای هرڅه کنټرول کړۍ خو کولای شۍ خپلې برنامې يا کارونه داسې تنظيم کړۍ چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نيولی وي.

۹- عبادت وکړئ:

يو ارواپوه او طبي محقق جوان بورينسکوپدې عقیده دی چې افراد خپل ډيری 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 عقیده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښۍ ترټولو ارامه او خوښه شيبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ يې نور عبادات ترسره شي.

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 ستاسو داخلي سلامتیا بیرته تاسو تر در وګرځوي، داخلي آرامتیا پخپله په افرادو پورې اړه لري نو پدې سره که تاسو چېرې له عصبي فشار او ویرې څخه رنځ وړی نو تاسو یې پخپله درملنه کولای شئ.

له څښتن تعالی سره یوازیتوب (توحید) وکړئ څو په وسیله یې آرامتیا ترلاسه کړئ. ځکه یوازې (الْبُدْكَرَاللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) ژباړه: خبرشئ چې د خدای په یادولو سره ستاسو زړونه سکون او آرامتیا ترلاسو کولای شئ.

شپږم څپرکی

د وېرې د کموالي لارې چارې

وېره هغه جسماني او غیرارادي غبرګون دی چې د نوي، نابنده او خطرناکه موقعیت سره د مخامخ کېدو پر وخت رامنځته کېږي، په ورته حالت کې د بدن عضلات منقبض کېږي، په وینه کې د اضافي ادرینال په کموالي سره د زړه ضربان سختېږي او په پای کې ورسره د وینې فشار لوړېږي.

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتیا وړ قدرت تاسو ددې جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله او یا ترې تېښته وکړئ نو ځکه په اوسني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره ګټور او په وسیله یې ستونزو سره مقابله کوي.

تر کچې زیاته وېره د انسان په بدن ناوړه اغیز اچوي او د سلامتیا لپاره زیان اړونکې تمامېږي.

خامخا به مو د روحي فشار په شان په ځینو نورو ناروغیو کې لکه: طلاق، مالي ستونزې یا واده کې وېره تجربه کړې وي. ټولې هغه ناروغۍ چې هره ورځ د فشارونو په شکل په بدن کې راټولې او څرګندېږي که ورسره د مقابلې لپاره لازې نه وي در مالومې نو امکان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېریدو سره د معدې د زخم، وینې فشار لوړوالي او د زړه او مغزي سکتې لامل وګرځي.

حتا ځینې څیړونکي عقیده لري چې سرطان او یخ وهل (سرماخوړده ګي) هم له ویرې سره اړیکه لري دوی وایي چې ناکنټرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغیزې اچوي، په نفس باورکموي، له نورو سره په اړیکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پېښو کې د

مشارکت لپاره د انسان انرژي تحليلوي او په ټوله کې سترپا، زيان، د خوب، خوراک او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل ګرځي. په ځينو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سګرېټ او الکولو د استعمال لامل ګرځي.

د فشار په وړاندې د مقابلې کولو لپاره بيلابيلې لارې وجود لري. په لومړي قدم کې بايد، د غم پرځای خوښۍ، د نارامۍ پرځای آرامتيا او د ناوړه چلند پرځای ښه او نیک چلند غوره او تجربه کړو. دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت آرامتيا او تفريح ته وقف کړو او اړينه دا چې هره ورځ په پرلپسې ډول ورزش وکړو.

څېړونو ښودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفين په نوم ارام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدې کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مينځه وړو ګټوره لار ګڼل کېږي.

پياده ګرځېدل، ځغاستل، لامبو وهل، او ځينې نور ګټور حرکات مه هېروئ او په اونې کې پينځه ورځې د ۳۰ دقيقو لپاره هره ورځ ورزش وکړئ، ژور تنفس او د تازه هوا اخيستل هم د وېرې لرې کولو لپاره ګټورې لارې بلل شويدي.

دغه راز جماعت ته تلل، باغواني، پخلي، انځورګري، د کورنو جوړول، په سندريزو محفلونو کې ګډون ټول هغه څه دي چې د وېرې د کموالي، د روح تازه والي او د بدن روغتيايي حالت د غوره والي لامل ګرځي.

له ويرې څخه د خلاصيدو په موخه بايد په ورځيني ژوند کې په کافي اندازه خوب وکړو، په ژوند کې تغيرات محدود کړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پای کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طريقه وغږېږو.

نيکوتينو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بيلابيلو خپلسرو درملو استعمال کولای شي د لنډې مودې لپاره د انسانانو وېره کمه کړي، خو ددې لنډمهالې ګټې ترشا بيا اوږدمهاله زيانونه هم له ځان سره رامینځته کوي.

پاملرنه بايد وکړو چې د بدن وېره پخپله کنټرول کړو او داسې نه شي چې وېره زموږ ژوند تسخير کړي.

د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجزه

فکر کوئ چې ددې عمل له ولکې څخه راوځي، نو په لاندني ازماينست لاس پورې کړئ؛ هر چيرته چې ياست کينئ، او يا بايد ژور تنفس وباسئ.

د تنفس پروخت مو سينه پرسېږي او که ګېډه؟

که د سينې قفس مو ډېر مخکې راځي نو پدې صورت کې د نورو خلکو په شان ناسم کار مه کوئ بياځلي تنفس وباسئ او دې عمل ته نور هم دوام ورکړئ.

د درملنې پورتنۍ لارې په کافي اندازه ګټورې او پکار وړونکې دي. جيمزاس ګورډون په واشنگټن ډي سي کې د ډاکټرانو مشر هم پورتنۍ لار خپلو هغو ناروغانو ته چې له سرطان څخه نيولې د کوچنيانو د پاملرنې د بېنظمي د کموالي تر ناروغۍ پورې اخته دي وربښايي.

هغه وايي: لنډ او ژور تنفس شايد د وېرې څخه د خلاصيدو په موخه ګټوره او غوره لار وي.

کله چې هوا د سږو لاندې برخې ته ښکته شي نو په هرڅه کې بدلون راځي، د زړه ټکان کمېږي، د وينې فشار ټيټېږي، عضلات سستېږي او ذهن آرامتيا مومي.

د کوچنيانو په څېر تنفس وګړئ

څرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طريقه پوهېږي، خو ډېر کم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طريقه نه پوهېږي. مونږ ټولو يوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سينې قفس وپرسوو، پدې ټولو سره سره هغه رواني فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالي سبب ګرځي او د تنفس اندازه زياتوالي مومي. او په پايله کې معمولاً د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په ګټې اخيستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).

که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانو څخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهېږي چې د تنفس کولو پړوخت بايد ګېډه وپرسول شي. که د ماشومانو تنفس کولو ته ځير شو نو ويه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه يې هم ورسره ښکته پورته کيږي. د عمر په زياتوالي سره ځينې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سينه يې لنډ تنفس ځان عادتوي. دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسيجن د جريان د تامين لپاره چټک کار ترسره کوي کمزوري کيږي، د اکسيجن د چټک ليرېدلو لپاره لازمه ده چې زړه کافي وينې د رسولو لپاره خپله چټکتيا زياته کړي. ډاکټران دروويل د طب استاد خپلو ټولو ناروغانو ته د سم تنفس کولو لار ورښايي.

هغه وايي: مطمئناً په يوازيتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پايلې لري. لکه د وينې فشار کموي، د هاضمې سيستم ته غوره والی وربښي، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی وربښي.

هغه دا څرګندوي: د هر ډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس يوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتيا يا بې خبري ډول ورته لاسرسی پيدا کولای شي.

د اعصابو او عضلاتو دوه متفاوتې برخې په ارادي يا غيرارادي توګه تنفس تنظيموي او دا يوازینی دنده ده چې په وسيله يې ځان خبر (خوداګاه) ذهن کولای شي د خودکاري عصبي دستګاره پرمخ اغيز واچوي او دا دستګاره ددې لامل ګرځي چې په بحراني حالت کې بدن يوې او بلې خواته په حرکت راولي.

ويل پدې عقیده دی چې د نفس د تنظيم معمولي لار او ريښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی يې پکار اچوي د يوګا له لارې يې زده کړي دي.

د فشار پدې نړۍ کې هغه جګړه او تېښته چې زمونږ نيکونو ساتلې وې په نني ژوند کې په خوښيو او هوساينې بدله شوې ده.

که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کيدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زياتوالی پيدا کړي، اشتها تحريکوي او په ګېده کې شته حجرې خلاصیږي خو غوړوالی پکې ډېر ذخيره شي.

د پلټنې په برخه کې!

د يوې علمي پلټنې په بنسټ چې د ګېډې د تنفس اړوند ترسره شوې ده.

ټولې هغه ښځې چې له دې لارې سره بلدي دي توانيدلي چې خپل پندابښ (ګرګرګتګي) دفعات تر پنځوس سلنه شاوخوا راتیټ کړي.

د ارواپوهنې استا رابرټ فريمن وايي: په اوسط ډول په يوه دقيقه کې د انسان د تنفسي دوران ضربان له ۱۵ تر ۲۰ پورې دی خو د زده کړې په مرسته ښځې کولای شي خپل تنفسي دوران راکم کړي او په يوه دقيقه کې له ۷ څخه تر ۸ پورې رانېکتته کړي.

د ګېډې تنفس نه يوازې د جسم د آرامتيا لامل ګرځي بلکې د اروايي 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 خوندي او ستړيا نښانې راکمې کړي.

له ګېډې څخه د تنفس طريقه

د ګېډې تنفس نه يوازې د جسم په آرامتيا کې مرسته کوي بلکې د اروايي فشارونو منفي اغيزې هم شنډوي.

۱ - په ملا ځملي، 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 لاندې برخې ته ښکته کېږي او د سينې د قفس ټولې تشې پرسېږي.

۲ - سمه کينۍ او خپل ښي لاس په ګېډه او کينې د سينې په قفس د پاسه کېږدئ، داسې ژوره ساه واخلي چې په عين حال کې مو لاس ښکته او پرته خواته لاړ شي.

پداسې حال کې چې کينې لاس مو تقريباً بې حرکتې 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 واخلي.

۳ - ساعت پداسې ډول د خپلو سترګو په وړاندې کېږدئ چې د ثانيې شمېرنې عقربه يې په روښانه توګه ووينئ، ورو ساه وباسئ ګېډه مو تر پينځه ثانيو و پرسوئ 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 فشار څخه په ډک وضیعت کې؛

اووم خپرکی

وېره او تغذیه

وېره هغه کلمه ده چې د ډېر استعمال له کبله د هر فرد په وړاندې بیلایلي متفاوتې ماناوې لري.

هر محرک چې د حیاتي فعالیتونو د تغیر له لارې د بدن په طبیعي حالت کې مداخله کوي وېره ګڼل کېږي.

د وېرې په معمولي شرایطو کې تشویش او فشار دواړه یوه ستره اروایي ضربه ده چې، د فزیکي ناروغۍ، جراحي، محیطي او روان پیژندونکي عواملو لکه: اوږدمهاله وېره، درد، اندېښنه او پرېښانۍ له کبله رامنځته کېږي.

ممکن د وېرې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او یا هم خارجي (غیرمناسب غذايي رژیم، اود مخدره توکو استعمال وي.

وېره له بیلایلو لارو (د غذايي رژیم تغیرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسیدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطايي، بېګانګي، ستړیا، د زړه ناروغۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغیراتو سره په افرادو باندې اغیزاچوي.

دا چې هر انسان د ځانګړې شخصیت لرونکی دی نو د وېرې او اندېښنې اغیز هم په ټولو باندې یوډول نه دی او هر یو په بیلایلو لاملونو سره په پرې اخته کېږي.

له فزیولوژیکي نظره وېره د وینې له فشار، د عضلاتو تحریک پډیري، د زړه ټکان او د سږو د پرسوب له زیاتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کېږي.

اصولاً د بدن عصبي سیستم د وېرې او دهغې د اثراتو تر تاثیر لاندې دی.

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

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

۲ - وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غذايي وضعیت سره سم ټاکل کېږي.

۳ - کېدای شي وېره په بدن کې د غذايي موادو کمښت لامل وګرځي او یا هم د غذايي موادو کمښت ته شدت ور وښيي.

د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو هورمون فعالیږي نو ورسره بل غیرفعالېږي او یا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.

په ډیری مواردو کې مغزه یا عصبي سیستم د هورمون د ترشح زیاتوالي او کموالی په مناسب وخت کې د پیغام لېږلو 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 مینابوليکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خواړو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریتونه او ویتامین دي.

د ویرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کیږي حتی که یې علت یې هم نامشخص وي.

۱ - د انسان بدن وېره تشخیصوي او په وړاندې یې د مقابله چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلې افرازاتو او فوق کلیه غدې د هورمون د ازادي لامل ګرځي. دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزیاتوالي، دسترګې د ګاټي 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 تینبټې یوازینی لار وي.

۲ - د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدو 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 - دسترېا مرحله:

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

تغذیوي اړتیاووې

د وېرېدونکو افرادو تغذیوي اړتیاووې د ځینو عواملو لکه: مخکنی تغذیوي وضعیت، د وېرې د ډول او مودې تر تاثیر لاندې ټاکل کیږي، شديده وېره چې د بدن غذايي اړتیاووته زیاتوالی بڼي ممکنه چې د فزیکي او رواني عواملو محصول وي.

انرژي

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

ځینې بویونه د BMR (میتابولیزم) د زیاتوالي سبب ګرځي او همدې سره د انرژي مصرف له ۲۰ - ۵۰ سلنه زیاتوالی پیدا کوي.

پروتین

تپونه، سوځېدنه او بوی د پروتینو د تحریک سبب ګرځي دا امر په بدن کې د نیتروژن د منفي تعادل د رامنځته کېدو سبب ګرځي، پدې موادو کې باید افرادو ته چاپیریالي پروتین (شیدې، غوښه، هګۍ) ورکړل شي ترڅو د ناروغۍ په اوږدېدو کې د نسجونو د تحلیل او د وېرې مخنیوی وشي،

ویتامین، معدني مواد او الکترولیت

لیدل کیږي چې د وینې په متوسطه وېره کې شدیدوالی، مس، منیزیم او کلسیم ټول د فاضله موادو له لارې دفع کیږي. دغه راز وېره په وینه کې

د A او C ویتامینو او او په کمه اندازه د اوسپنې د کمبود لامل ګرځي، د وېرې د ځواب لپاره یوه بله لار په بدن کې د اوبو او سودیم ذخیره کول چې د الډسترون او ازوپروسین چې خپله په اوبو کې د منحل شویو ویتامینونو (B۱, B۲, B۶)، فولیک اسید او ویتامین C اړتیا ته زیاتوالی ښیي د ترشح لامل سبب ګرځي.

د چاپیریال پرلپسې تغیرات

بشر اوس پدې پوهیږي 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 لازياتو پرتینو، انرژي او اوبو ته اړتیا پیدا کوي او دا حالت له بدني فعالیت سره تینګه اړیکه لري، د وېرې د لرې کولو لپاره ویتامینونو اړتیا هم له تودې هوا څخه رامنځته کیږي، په سړه هوا کې د میتابولیزم تینګښت زیاتوالی

مومي او پدې سره هغه کسان چې پوتکې يې نازک وي ډېرې انرژي ته اړتيا لري.

رواني وېره

ورځينۍ رواني وېره طبيعي امر، نه ژغورېدونکې او د ژوند يوه مهمه برخه ده، کورني تاوتریخوالي، دملګرومړينه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنايت، وزګارتيا، ناخوښې کورنۍ او له فشارونو ډکې سيمې ټول په ټولنه کې وېره زېږونکي موارد دي. په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغېز لاندې راځي ټول د اغېزمنو افرادو په چاپيريال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي. ټولې عاطفي او غيرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغيو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دوينې فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقيمې اړيکه لري او د پورتنیو ناروغيو زېږونکي دي. دغه راز، ډېر خوراک، بې اشتهايي او له کانګو سره ډېر خوراک ټول د رواني او هيځاني وېرې پايلې شمېرل کېږي.

وېره يا مصيبت

وېره نه ژغورېدونکې ناروغۍ ده، له همدې کبله يې په وړاندې مقابله، تشخيص او زغمل تر ټولو اسانه لار ده، د وېرې پېژندنه فردي ارزونې ته اړتيا لري، د وېرې پېژندنه په ټولو افرادو کې يو ډول نه ده، دغه راز په وېرې باندې غلبه کول په ارامۍ سره د منظم ورزش، له متعادل غذايي رژيم څخه پيروي او د وړاندې وضعيت په ارزونې سره کېږي.

بايد پاملرنه وکړو، ددې امکان شته چې وېره په مثبت موقعيت بدله شي او په افرادو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحريک سبب وګرځي. نو د وېرې او مصيبت فشارونو ترمنځ توپير وکړو؛

خواړه او وېره

ګڼ شمېر وګړي د وېرې پر وخت ځانګړي او خپلې خوښې خواړه خوري، هغه خواړه خواړه چې ددوی لپاره د ښه احساس زېږونکی وي. معمولي خواړه شیدې دي چې خپل کوچنیوالي امن او غوښتنو ته تګ وړیه یادوي، پدې برخه کې غوره ده چې له غوړینو او خوږو خواړو له خوراک 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 پیدا کړي. یوه ثابت غذايي رژیم چې په هغه کې لازم او ضروري موارد په پام کې نیول شوي وي او د وېرې په کموالي کې اساسي رول ولوبوي ګټه پورته کړی.

اتم خپرکی

د کسبي (شغلي) ویرې نښانې

رواني نښې: ناخوښۍ، ستړیا، اندېښنه، ملامتیا، د ناکامۍ احساس، ناراضايي، ځان ویستل (ګوشه گیري) څخه عبارت دي. جسمي نښې: سردرد، د زړه ناروغۍ، د خوب بې نظمي او تنفسي ستړیا دي.

سلوکي (رفتاري) نښې: سلوکي نښانې په دوه ډوله دي. فردي نښې: له کارڅخه ګوښه والی، زیات خوراک، بې اشتهايي، له کورنۍ سره ناوړه چلند دي.

سلوکي نښې په راتلونکي سازمان یا اداري تشکیلاتو سره بیرته راګرځي. لکه: له کارڅخه 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 ستړیا، د رنګ ژېړوالی، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالومېږي.

د A او B ډوله شخصیت

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

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

د A ډوله ډلې ځانګړتیاوې په لاندې ډول دي –

تر اندازې زيات کار کوي، د رخصتۍ په ورځو کې هم د ارامتيا پرځای کار کوي، غوسه ناک دي او په تاوتریخوالي 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 پدې هڅه کوي چې ټولو ته په یوځایي توګه ورسوي، دغه ډله تر اندازې زيات فشار په ځان راولي د رواني او عصبي فشار له کبله چې پخپله یې ځانته پیدا کوي هم د رواني او بدني دردونو لپاره چمتوالی نیسي.

د B ډوله دلې ځانګړتیاووې په لاندې ډول دي —

ارام او د پراخې حوصلې خاوندان دي له رخصتو سره یوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو څخه خوند اخلي، یو له بل سره نرم او ملایم چلند کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، یوله بل سره ناسالنه سیالۍ نه کوي، د پاکوالي احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتو څخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتیب سره سرته رسوي، په یو وخت کې د څو کارونو د ترسره کولو کوښښ نه کوي، له ډېر او بې ګټې غږدیدا څخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلې شخصیتونه ارام دي خپله کارونه چې څه ډول لازم وي هماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سینه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کیږي.

په کاري فشار د غلبې مرحله

ددې لپاره چې ټینګه انرژي او قوي رهبرۍ پخپل وجود کې رامنځته کړي نو لاندې پړاوونه تعقیب کړي.

* ورځ مو په خوښۍ او ارامتیا سره پیل کړي؛

* په ښي اړخ او له زنگ پرته له خوبه راپاڅېږي؛

* خراغونه روښانه کړي؛

- *- لږ تر لږه پينځه دقيقې آرام او فزيکي فعاليت وکړئ؛
- *- څو خوندورې مړۍ سهارنۍ وخورئ؛

۲- استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

- *- ژور او آرام تنفس وکړئ؛
- *- خپلې سترګې خلاصې، او کافي روښنایي واخلي؛
- *- خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بيا تنظيم کړئ؛
- *- له خندا او شوخي څخه خوند واخلي؛
- *- لږ الهام واخلي؛
- *- د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپک خواړه وخورئ؛

۳- له خوشحاله روحيې سره کور ته ننوځئ.

- *- کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
- *- د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پينځه دقيقو فعاليت سره بيا تازه کړئ.
- *- د لنډې موقع په پيدا کولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

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

- هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وېره زېږونکي عوامل ټول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصيت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستگاه د حساسيت جوړښت دی.
- خو ځينې وخت بيا د وجود د باندې د سازماني يا ټولنيز چاپيريال په شکلونو کې راڅرګندېږي.
- اوس پوښتنه داده چې، د رواني فشار د له مينځه وړلو لارې کومې دي او کومه يې تر ټولو ګټوره ده؟
- د يو سازمان مدير له دې کبله چې د خپلو بوختو کارکونکو په وړاندې ځان مسئول ګڼي او له نورو افرادو دی ډېر د وېرې په وړاندې

واقع کيږي او په همدې سبب دا مسئل بايد تر ډېره د خپل عصبي او رواني حالت ساتونکي واوسي له وېرې سره کلکه مقابله وکړي.

نهم خپرکی

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

وکړئ

که چېرې تاسو پدې پوه نه شئ چې د بدن په دننه کې موڅه 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 ده، تر 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 خو خپله غوسه وځپو.

هیڅ کورنۍ لازماً له نیمګړتیاوو څخه خالي نه وي او دا زمونږ حق دی چې عادلانه غوسه له ځانه وښايو، د غوسې خپل 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 ځکه د کورنۍ غوښتنه ده.

له شک 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 وتوانېږو خپله غوسه او غم لرې کړو نو ټول د داسې هوښیارو او پلټونکو دوستانو په لټه کې یوچې مونږ ته خپلو کورنیو

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

خپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوي، نو په طبيعي ډول دا زده کړې چې له ځان سره د مرستې لپاره له استندېږد لارو څخه ګټه پورته کړي.

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

مونږ خپله د کوچنيوالي روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معينو فاصلو کې کونښن کوي چې زيات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطايي 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 هيډجاني عصبي لامل سبب ګرځي او د درملني وړ ده دغه درملنه يوازې د خپل شوې غوسې د له مينځه وړلو او پرېښودولو لپاره دريځو د خلاصولو له لارې ترسره کيدای شي.

که په ذهني ډول وکولای شو چې غوسه د کورنۍ پر سر يا هر هغه څوک چې د دې ناراحتۍ لامل ګرځي د هيډجاني 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.

له وګړو او او روحي او رواني محرکینو سره زموږ زیاتې اړیکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محرکونه د ناڅاپي غبرګون او بې هوښۍ د زیاتوالي لامل ګرځي.

د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ

د عصبي اندېښنې نښې هغه مغزي سیګنالونه دي چې شیمایي عصبي مواد چې غوسه پکې تولیدېږي خالي او خوشې کوي. کله چې دا نښې راڅرګندې شي نو عادي اونادیده یې مه نیسئ. غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسه سمه لارښوونه کړو ترڅو له مینځه لاړه شي خو نباید خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چا چې تاسو په غوسه کړي یاست په اړه یې فکر وکړئ، یایې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چیغې ووهئ او خپله غوسه له مینځه یوسئ. ددې ترڅنګ کولای لاړیاتې نورې لارې هم پیدا کړئ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړئ.

د عصبي اندېښنې ناروغۍ نښې دا هم کیدای شي چې په سوک سره خپل ټیټر ووهئ. کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کېږئ نو دغه عصبي وېره هغه سیګنال ده چې ستاسو د کوچنیوالي د وخت شته غوسه راڅرګندوي.

هېڅکله هم خپل د کوچنیوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزیاتو سره مه په یادۍ ځینې نورې هغه نښې چې د غوسې د زیاتیدو لامل ګرځي عبارت دي له: اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږدېدنه، لږزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند، بې دلیلې اندېښنه، بې خوبې، ستړیا، غچ اخیستونکي فکر، یوازیتوب، وېره او بهرنی رنځ او نور کله چې څوک په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې یې ځینې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتی، او یا ځان وژنه راڅرګندېږي.

د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مینځه یوسئ که چیرې د چیغو وهلو شونتیا درسره نه وي نو

په بشپړې چوپټيا سره له ځان سره په خبرو کولو پيل وکړئ او له همدې لارې خپله غوسه له مينځه يوسي. او ځان ترې خلاص کړئ. کولای د ارامونکوخواړو په خوړو، د روحي تحريکونو او طبي تکنیکونو له لارې هم خپله غوسه له مينځه او ذهن مو ارامتيا پيدا کړي.

دبله نېټه يې هم داده چې خپله غوسه پر نورو افرادو تشوو او ياهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پورې کوو. که چې د زړښت په مرحله کې رامینځته شوې غوسه شديده وي نو لامل يې په کوچنيوالي کې په بدن کې د ورته غوسې موجوديت دی. بيا هم وایم چې نبايد د غوسې د له مينځه وړلو لپاره نور په نظر کې ونيسو کونښنې وکړئ د غوسې پرمهال له نورو سره له ناوړه چلند څخه ځان وژغورئ، کونښنې وکړئ ترڅو خپله غوسه په يوازيتوب او يا هم په تش تخت ته د ګزار په ورکولو سره له مينځه يوسي.

وروسته په سره سينه هغه چاته چې تاسو په غوسه ياست ووايئ چې ګواکې ستاسو چلند او رويه مې نه خوښېږي، د نورو افرادو ناوړه چلند چې ستاسو په وړاندې يې سمه بولي په عصبي خطو طو کې ذخيره کېږي او تاسو له شک پرته ددې ډول يادښتونو له مينځه وړلو ته اړتيا لرئ.

زړه نازړه چلند ممکن شديد شي خو ژور تېرېدونکی دی:

د غوسې د له مينځه وړلو فرايند د خپګان ضد چټکه پايله ده، ممکن تاسو د شديد قهر احساس وکړئ. معمولاً د غوسې د له مينځه تلو وروسته فرد وژاړي او د غم احساس ورته لاس ورکړي. د غوسې د ژر له مينځه تلو نورې ښې عبارت دي له سردردې، خولې کېدل، او ځينې نورې فزيکي ښې.

بيلګه: د بې هوښۍ د دفع کولو پرمهال د عصبي اندېښنې د ښو کچه راتپېږي، که چېرې تاسو له درملنې وړاندې د اراموونکو درملو

خوړل پرېږدی نو کيدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مينځه وړلو کوښښ کوی. او که چېرې ددې ناروغۍ په پيل کې د گټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدی نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي. هغه کسان چې پخپل غذايي رژيم کې اومه خواړو ته زياته پاملرنه کوي او استعمالوي يې ډېر په يو خونسره او ارامه انسان بدليدای شي په اسانۍ سره به خوب کوي او د انرژۍ ډک ژوند څرځي.

فزيکي سلامتيا غوره والی مومي

په مغزو کې د زهرو توليد په بدن کې د هيپوفيز غدې او نورو ارگانونو د کم تحرکۍ (لږ خوځېده) لامل گرځي. وروسته له دې چې د بهوښۍ د فرايند دفع پای ته ورسېږي، نو روحي عاديوالی هم له مينځه ځي، ځکه چې تاسو سالم رژيم ته ليوالتيا لری او په پايله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کېږئ. په ټوله کې بايد تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زياتوالی وروښۍ کوم وخت چې لږم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کيدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامخ کېږي او داسې فکر وکړئ چې ښه گواکې نوي زېږېدلي ياست او د مينې او محبت احساس در کې ژوندي کېږي، که پوه شئ چې ستاسو په دننه کې څه دي هغه وخت همدا خبرتيا تاسو ساتلای شي.

لسم څپرکی

د خپګان نښې کومې دي؟

اشاره: ممکن هر فرد کله کله د زړه تنګۍ احساس وکړي، خو د څو غمګینو اونیو تیږول د زړه تنګۍ یو لوی مفهوم دی او ددې امکان شته چې دا یو بالیني خپګان وي.

خپګان یو شدید ناروغۍ ده چې د انسان په جسمي سلامتیا، اخلاقو، اندېښنې او انساني کړنو اغیز اچوي، هر کال پدې ناروغۍ په میلیونونو ځوانان او نوي ځوانان اخته کېږي. له ۱۹ میلیونو څخه زیات امریکایي اوسیدونکي چې ۱۲ میلیونه یې بنځینه 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 لاس ته مجبورېږي.

په تدریجي ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننگونو سره مخ کېږي او خپګان یې څرګندېږي.

مثلاً: کله چې د پوهنتون زده کړې پیلیږي نو زړه بوږونکې او بې خونده وي رواني فشار پرې دې تپل کېږي او یا هم د ښکار لامل پرته فشار لري.

د چاپیریال پېژندنې عوامل په ځانګړي ډول هورموني تغیرات یا هم محیطي شرایط ددې لامل ګرځېدلي وي چې د بنځینو رنځونه د نارینو په پرتله دوه برابره شي.

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

د خپگان نښانې وپېژنئ

د خپگان لاندنښو نښانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او یامو هم کوم ملگری له دې ډول نښو سره لاس او گریوان وي نو همدا یې وخت دی چې مرسته وغواړئ.

* له غم سره لاس او گریوان یاست؛

* داسې احساس کوی چې بې خونده ده او له خپل راتلونکي ناهیلی یاست؛

* له ټولو هغو شیانو مو وړاندې خوند اخیست او اوس مونه خوښېږي؛

* له حده زیات ویده کېږئ او غالباً وینېږئ؛

* بې اشتها شوې یاست؛

* چندان حواسي تمټیا نلری؛

* تل ستړي یاست؛

* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړی؛

* د مرگ یا ځان وژنې په اړه فکر کې یاست؛

د درملنې لپاره که چېرې د پوهنتون محصل یاست لومړی د پوهنتون د سلاکارۍ مرکز ته ورشئ، ارواپوهان، ټولنیز مرستندویان او سلاکاران ټول هغه څوک دي چې ستاسو فریاد او درد احساس کوونکي او رسوونکي دي.

همدا نن ددې کار اقدام وکړئ او پدې هیله مه اوسئ چې گواکې سبا به مو حالت ښه شي. که لاسونه مو مات شوي وای نو ایا صبر به موکړای وای 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 خپگان درملنه دي.

د خپګان درملنه اتيا سلنه څخه زيات په برياليتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له اړتياوو 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 ستړياوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپګان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پيدا کوي.

د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شيميايي مواد تاثيرگذار هم دي.

د دې ډول درملو اغيز له اوه يا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او ددې امکان چې د بې خوبۍ ځينې خوندور علايم هم ورسره راڅرګند شي.

خو درې څلور اونۍ وخت نيسي چې د فرد حالت بهتر او د ښه والي په لور لاړ شي، احتمالاً ځينې وخت د ضروري وي چې د مصرفوونکو درملو اندازه بدلون پيدا کړي يعنې کم يا هم زيات شي خو کيدای شي په ځينو برخو کې زياتوالی ومومي.

د رواني روغتيا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوبښن کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پيدا کړي.

له درملنې بې کچې زياته ګټه واخلي، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړئ، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلي په اړه يې رپوټ جوړ کړئ، او که مو خپګان له شپږ اوه يا هم اته اونيو څخه کمښت ونه موند نو کوبښن وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طريقه کې بدلون راولۍ ترڅنګ يې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خواړو څخه ګټه واخلي.

په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې

اونۍ تدریجي ځواک دی، له لیکلو او ورزش څخه پاتې شوي یاست، هم مو ټولګیوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبي څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقریباً تاسو څو اونۍ ستړي وی،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه وینښېږي او په همدې حالت کې ستړي یاست او د هیڅ یو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لری او ترڅنګ یې خوراک مو کم شوی دی.

يوولسم څپرکی

څرنگه خپله وېره کنټرول کړو؟

وېره څه ته وايي؟ ټول انسانان اړ دي چې د خپل چاپيريال له دايمي تغيراتو او شرايطو سره ځان برابر کړي.

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

د يو مثبت اثر په توګه وېره د انسان په وجود کې د غوسې، بدګمانۍ او بې باوري احساس او د ستړيا سبب ګرځي او ستړيا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابېلو (سردرد، بې خوابي، جسمي ناراحتۍ، دويني فشار او د زړه د ناروغۍ د زياتوالي لامل ګرځي) د ژوند له هرې مهمې پېښې له پېښېدو وروسته اړمند څو ځان بيرته 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 مينځه يوسو؟

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

سيالۍ د ستونزو په له مينځه وړلو کې له مونږ سره مرسته کولای شي او ناهيلي او غمونه زمونږ ژوند ته ژوره او زياته انرژي ورکولای شي، ځکه زمونږ موخه د وېرې له مينځه وړنه نه بلکه غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو خود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

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 تحریک لامل وګرځي خو په مونږ کې د اندېښنې او خپګان احساس راپیدانکړي.

څه ډول د وېرې کچه رایتیه 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 خوشحالی احساس سبب وګرځي، حتا یوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اندېښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر یو د پټه تمایل لري چې ددې موضوع په وړاندې بیلابیل ځوابونه او غبرګون وښايي.

ځیني د مصیبت او بحران څخه ډک حالتونه خوښوي او مینه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د یو ثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرایطو په لرلو سره په وېره اخته شي شي او برعکس هغه څوک 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 ښې لیدل کیږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېرې تللي یاست پدې حالت کې باید په بدن

کې د موجوده وېرې کچه راتیتته کړې او هم یې د اداره کولو لپاره خپل توان ته زیاتوالی ورکړی.

څرنگه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟

د شدیدې وېره تشخیص او په ژوند باندې د هغې زیانمنو اثراتو څخه یوازې خبرتیا بسنه نه کوي، له کومه ځایه چې وېره بیلابیلې سرچینې لري نو د اداره کولو لپاره یې هم بیلابیلې لازې موجودې دي؛ چې یوه لاز یې هم د وېرې د سرچینې او یا هغې سره د مقابله کولو پروخت د غبرګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېرې د کنټرول لپاره لاندې ټکي ګټور پریوتی شي:

۱- ټول هغه مسائل چې د وېرې سبب ګرځي او کوم احساسات او غبرګون چې تاسو یې د وېرې په وړاندې ښیئ ترې خبر واوسئ، خپلې اندېښنې ته پاملرنه وکړئ؛ عادت یې مه ګڼئ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر څنګ مه تېرېږئ کونښن وکړئ د خپلو اندېښنو د پیداکیدو لامل پیدا کړئ او ځیر شی چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوی، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ویلای شي؛ ایا په اندېښنه اخته کېږئ یا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

۲- هغه مسائل چې د بدلون توان یې لري وپېژنئ:

ایا ټول هغه مسایل چې ستاسو په وجود کې رامینځته کوي د له مینځه وړلو یا هم ترې د ځان ساتنې توان لري؟ ایا ددې وېرې شدت راکم کړی. پورتنی ټول کارونه د یوې ورځې یا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نیسي ترڅو اداره شي. ایا کولای شي چې پراخه شوې وېرې په وخت کې کموالی رامینځته کړی؟ تل کولای شی چې ځانته تفریح ورکړی.

ايا کولای شۍ چې د اړينو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړي؟

پدې برخه کې کيدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مدیریت تحليلونه او نورې طريقې ګټورې واوسي.

۳ - د ويرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ:

کوم غبرګون چې مونږ يې د وېرې په وړاندې ښايو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتيا پورې اړوند چې مونږ تهديدوي کيدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کيدای شي روحي او يا هم جنسي وي.

تاسو څه ډول ياست؟ ايا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېرې لامل ګرځي په هغه کچه چې دي له هغه څخه پورته ګڼي او ستونزه چې درېښه شوې بې دليله يو مصيبت بولي؟

ايا دا تمه لری چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړي؟ ايا د مسايلو په وړاندې شديد غبرګون څرګندوی او ورته بشپړ ډول بحراني يا پيچلی بولي؟

ايا دا احساس کوی چې په ټولو وختونو کې بريالي واوسي؟ که چيرې همداسې وي نو بايد د ټولو ليدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړي، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وګڼي. برعکس کوښښ وکړئ چې د مقابلې لپاره ځان پرې برلاسی وګڼي او په وړاندې يې ځان ځواکمن وښايست. د منفي بڼو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوی.

۴ - پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون وښايئ:

څو ځلي ژوره او ارامه ساه(نفس) اخيستل ستاسو د زړه ضربان او تنفس عادي حالت ته راګرځوي، د اعصابو اوږده تخنيکونه 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

وړاندې د غبرگون په متعادلولو کې ګټور پریوځي، که څه هم یوازې درمل نشي کولای چې ددې علایمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تر یوه وخت پورې یې کچه راتپته کولای شي.

۵- خپل بدن جوړ کړئ:

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

اوږدمهاله تمرینات: لکه، پیاده ګرځېدل، لامبو وهل، او داسې نور ګټور تمرینات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن ښه والي لامل ګرځي. له بیلابیلو خوراکي او غذايي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نیکوتینو د استعمال کچه راتپته کړئ د کار ترڅنګ یو اندازه تفریح مه هیروی. هر وخت چې کولای شۍ ځانته تفریح ورکړئ، څو شیبې د کاري چاپیریال څخه ووځي او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونیسئ.

۶- خپل روح ته آرامتیا ورکړئ:

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

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 ارواپوهانو له خوا د خواشیني انسان خطاب کېږي دغه د ناراحتۍ او بې علائګۍ حالت د فعالیتونو لپاره کیدای شي اوږده شي.

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

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

په امریکا کې له هرو شپږو کسانو څخه یو تن پدې ناروغۍ اخته کېږي، 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؛*

د خوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

بیقرارۍ، 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؛

د خپګان د لیلونه

د خپګان پریکنده او روښانه دلیل نه دی مالوم هیڅوک په سمه توګه پدې نه پوهیږي چې ولې ځینې افراد خوښ او ځینې 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 څوک ددې ناروغۍ ښکار ګرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوک چې په کورنۍ کې یې پدې ناروغۍ څوک اخته وي لامل وګرځي.

یو شمیر ډاکټران پدې عقیده دي چې د مغزو شیمیایي 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 او غوره والی او ګټور پریوځي.

د خپگان د درملنې معمولي لارې، د خپگان درمل او اروايي درملنه دي.

ثابته شوې، چې د خپگان ضد درملو استعمالول ددې ناروغۍ په له مينځه وړلو کې ګټور رول لوبوي.

نن (SSRIs) په نوم درمل د نوموړۍ ناروغۍ د درملنې لپاره ګټور او اغيزناک بلل کېږي. په اروايي درملنه کې ناروغ او ډاکټر دواړه سره کينې او د همدې ناروغۍ د رامینځته کيدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوښښ کوي چې د له مينځه وړلو لپاره بيلابيلې اسانه او ګټورې لارې پيدا کړي.

د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپگان د رامینځته شوي خپگان د درملنې موده متفاوته ده، خو په ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل بايد د شپږو مياشتو څخه تر يوکال پورې وکارول شي.

خپرنو ښودلې چې د خپگان د د بيا راگرځيدو د مخنيوي لپاره بايد افراد خپل درملو ته تر څلورو څخه تر نهه مياشتو پورې وروسته له غوره والي څخه دوام ورکړي او وې خوري ځکه خپگان کيدای شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دويم ځل لپاره راوگرځي.

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

لومړی پړاو: دا پړاو له شپږو څخه تر دولسو اونيو پورې ده او پدې پړاو کې افراد له درملو څخه ګټه اخلي، ددې پړاو په اوږدو کې افراد د روغتيا او ښه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپگان ضد درملو خوړو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغۍ بيا راوگرځي.

دویم پړاو: دا پړاو له له شپږو څخه تر نهه مياشتو پورې دوام مومي او افراد بايد پکې دا احساس کړي چې د درملو خوړل ورته ګټه رسولي او

او اغيز يې پرې کړې ، معمولاً ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه درمل مصرفوي او د ډاکټر له وينا پرته بايد د خواړو مصرفول بس نه کړي. دريم پړاو: دا پړاو کيدای شي له يو کال څخه زيات وخت ونيسي او موده يې هم له مخکيني ډاکټر چې په لارښونه يې ناروغ درمل استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بيا هم ټول ناروغان دېته اړتيا لري خو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو څخه په سمه توگه گټه واخلي.

د کورنۍ او ملگرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملگرو تر ټولو ضروري مرسته د هغه ناروغۍ تشخيص او درملنه ده.

او همدا افراد کولای شي ناروغ يو پياوړي او تکړه ډاکټر ته يوسي او د درملنې لپاره يې 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 لاندنيو لارو څخه ملاتړ کړو.

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

* ناروغ کس ته مينه ورکړئ، او تل يې ستاينه وکړئ؛

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

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

* نيوکه پرې مکوی، له ازارولو څخه يې ځان وساتئ او هغه ته د اندېښنې کولو لپاره وخت مه ورکوی.

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

* د ځان وژنې اړوند هېڅ وخت عادي مه گڼئ، 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 خپگان سره مقابله تر ټولو ستونزمن کار دی خو هغه چا چې ددې ناروغۍ د درملنې دوره تېره کړې وي دا وايي چې د خپگان په وړاندې مبارزه ددې لامل هم گرځي 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 دستانې وړ بولي.

ديارلسم خپرکي

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غيږ کې ونيسي

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بيلابيل؛ د بدبيني، ناهيلي، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زيربوي.

ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنيزو اړيکو او فعاليتونو کې ځان بې مينې علاقې ښيي او د اړيکو په ټينګوالي کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوی کيدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شديد ستړيا، ډېر خوب، بې خوبې يا هم نورې مشترکې ناروغۍ ښې را څرګندېږي.

د خپګان يو شمېر نورې ښې بې اشتهايي، زيات خوراک، د وزن کموالی، بې باوري، وراختيايي، د تمرکز کمزورتيا او د ځان وژنې فکرونه دي.

په څلور پينځه مواردو کې د شديد خپګان لرونکي افراد له ځانګړې درملنې پرته د شپږو مياشتو شاوخوا موده کې ښه کېدای شي خو له ددوی څخه يې نيمايي بيا ځلي د خپلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کېږي.

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

ددې شونتيا هم ليدل کيږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د يوې عاطفي اړيکې له مينځه تلل، ذهني او فزيکي مسائل، او د يو خپلوان مړينه هم د خپګان لامل وگرځي.

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

په خپګان د غلبې بيلابيلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نيکه 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 خوري نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ايا دغه درمل د خپګان مخنيوي سبب گرځي او که نه؟

ډېری مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دوينې فشار حالتونه ټول د خپګان د رامینځته کيدو لامل گرځي او د همدې درملو په بدلون سره کولای شو د خپګان مخنيوی وکړو.

هغه ناروغان چې شديد خپګان لري بايد د خپلې ناروغۍ د له مينځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر کولای شي د ځينو مواردو ته په پاملرنې سره په خپګان برلاسي شي.

د نوموړې ناروغۍ ټول ارواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره کاروئ. دغه راز پخپلو عاداتو او کړنو کې بدلون راوستل هم د خپګان په له مينځه وړلو کې تر ډېره مرسته کولای شي.

مثال: که خپله پاملرنه د يوې موضوع په لور واړوي او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړي او په تکرارولو يې روږدي شي او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړي ځيني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوړه عادتونو په

څېر ځای نيسي او په تکرار سره يې خلک په خپګان اخته کېږي، ممکن کوم پېښې چې رامینځته کېږي مونږ يې لامل ځان یا هم نور افراد وګڼو دا هم کیدای شي په خپګان اغیز 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.

مثبتي تاکيدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهیلې کېږم، او ماته هم نه خورم، یو 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 کوی 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 ورکوی چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغیز واچوي او ستاسو د پرمختګ د مخنیوي لامل وګرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوښیو کې هم ځای مه ورکوی.

ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) یا هم (نور نشم کولای خپلو تمریناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامینځته شي، پدې وخت کې باید مرستندویه او مثبت فکرونه په کار واچوي، څو لاندنې جملې مو په ذهن کې رامینځته کړې.

(زه د غوره والي په حالت کې یم، او خپل تمرینات په نوي ډول پیلووم، یو ځل بیا هڅه کوم، او په رښتني ډول غواړم د نورو په څیر بریالی واوسم، ولي له ځان سره غم لرم؟ زه باید بیا هڅه وکړم).

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

څوارلسم خپرکی

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلي لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری يې د زړه تنګي تر عنوان لاندې پېژندل کېږي پخپله د ژمني خپګان يو ډول دی چې په ګڼ شمېر افرادو تاثير اچوي.

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

د ژمني فشار نښانې

په خوب کې غیرعادي والی (ناهنجاري): په متوسط ډول د افرادو خوب دوه ساعته زیاتېږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې يې ککړتیا رامینځته کېږي.

اشتهايي ټکان:

زیات خوراک، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځيني غذايي رژیم کې د شکلاتو (يو ډول خواړه خواړه 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.

د جنسي غريزې کموالی:

د جنسي مسایلو د جذابیت ناورین او د مخالف جنس په وړاندې فزیکي چلند.

پدې اړوند لټراوسه کوم ګټور فکتور نه دی پېژندل شوی ډیر متخصصین ددې پدیدې زیاتوالی د ملاتونین هورمون چې د خوب او وینتیا پر اړونه تنظیموي سبب بولي.

ترسره شوېو څېړنو سره سم پدې ناروغۍ اخته کسان د ژمي په موسم کې د (ملاتونین) هورمون په اوږده موده کې ترشح کېږي او په پایله کې د اخته افرادو عصبي سیستم د موسم په نسبت حساسېږي..

د ژمني خپګان یوه درملنه د ژمي په موسم کې تر ډیرشو دقیقو پورې نوراني سرچینې (لمر) ته کیناستل دي. دغه کارتر نورو وختونو په سهار کې ګټور بلل شوی دی ځکه په نورو وختونو په ځانګړې توګه په مازدیګر کې نور د بې خوبۍ سبب ګرځي.

نورې نوراني سرچینې (ګروپونه ، شمع) دومره ګټورې نه بریښي. د خوب له مینځ وړونکي ډولونه لکه ssri ، پاروکزټین، سرتالین او فلو کزټین ټول ددې توان لري چې د خپګان په درملنه تاثیر واچوي.

له ژمني خپګان سره د مقابله نورې لارې:

* د نور د زیاتوالي پرمهال پیاده ګرځېدل؛

* د پسرلي موسم تر رارسیدو پورې د ځینو مسائلو او وېره زېږونکو تصامیمو ځنډول؛

* د تفریح پروخت د هیواد ګرمو سیمو ته په لټلو سفرونو تلل؛

* د خوب او ارامتیا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛

* د مناسب غذايي رژیم څخه پیروي، له الکولي او هغو خواړو څخه چې نشایسته لري ځان ساتل؛

له ژمنیو ساده روحي ننگونو سره څه ډول چلند وکړو؟

- * په کور او چاپیریال کې د نور د اندازې زیاتوالی؛
- * د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنگونو ګټه واخلي.
- * کور او چاپیریال په ښایسته ګلانو سره ښکلی کړئ؛
- کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

پينځلسم څپرکی

خپگان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې

خپگان د اندېښنې په کموالی سره هم تعبيرېږي، ناخوښ انسانان په بدبينۍ او خودمحورۍ اخته وي، دوی د خپل راتلونکي په اړه ناهيلي وړاندوينه کوي. د ځان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر گوري.

کله چې يو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبيعت او مثبتو پديدو په اړه تنگ نظري کېږي، د يو په خپگان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مينې، علاقې او انگېزې د لاسه ورکول دي.

د انگېزې په له مينځه تلو سره افراد يو داسې حالت ته رسېږي چې په بشپړه مانا له فعاليت او مثبت جسمي فکر څخه بې برخې کېږي. يا هم په خپگان اخته کسان په ژوند کې له هيڅ ډول پديدو او فعاليتونو څخه خوند نشي اخيستلای، که چيرې تاسو په خپگان اخته ياست او په ځان کې د بدلون راوستلو توان وينئ او ترڅنگ يې د يو سالم ژوند تمه او هيله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره يې ځان بې انرژي او ستړي احساسوئ، په لږ تدبير سره پوهيدلای شو چې هېڅ خپه انسان په سمه توگه خپلو هيلو او غوښتنو ته په سمه توگه لاسرسی نشي پيدا کولی، که داسې وي کولی شو ووايو، چې نه يوازې په خپگان اخته دی بلکې له يو شديدې ناروغۍ چې اندېښنه نومېږي هم مخامخ دی، په مغزو کې د شيميايي «کيمياوي» موادو د کمبود يا نشتوالي په دليل سره رواني ډاکټر او درملو ته اړتيا لري په همدې سره هر څومره چې په ژوند کې دا انگيزه او انرژي کمه وي خو چې ميزان يې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انگېزې په

د لاسه ورکولو سره فرد هرومرو د مرگ 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 انگیزې او غوښتنې پوره او خپل خپلگان په خوښۍ بدل کړي پدې سره تاسو کولی شئ چې له خپلو وړاندې شویو لارو څخه ګټه واخلي او له ځان سره مرسته وکړئ. ځکه ټول ارواپوهان پدې عقیده دي چې دوی د چا ساتونکي نه دي ترڅو چې فرد پخپله ځان ونه ساتي او څوک نشي کولای چې په دوی کې بدلون راولي ترهغې چې دوی 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 بريالیتوب تر ټولو مهم فکتورونه او عوامل ګڼل کېږي.

د یوې تمریني دورې په پای کې د انگیزې او باور زیاتوالی تاسو ته د زړینو بريالیتوبونو زمینه برابروي.

۱. د یوې تندي 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 ترڅنګ له موسیقي ډوله غږ څخه ګټه پورته کړئ، وروسته د غږ ثبتولو تنۍ ته زور ورکړئ خو د خوښې سندره مو خپره شي او له دې سندري 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. د خپل خوښې وړ کارونو لړلیک برابر کړئ، دقیق اوسئ چې لوړ فعالیتونه کیدای شي ستاسو لپاره دومره خوندور ونه اوسي.

۳. لړلیک ته په کتو سره لومړۍ هغه کار ترسره کړئ چې په هماغه وخت کې مو تر وسې پوره وي، خو د همدې کار د ترسره کولو پرمهال

که چیرې تاسو خپله انرژي او انگیزه د لاسه ورکړې نو کوښښ مکوي چې دې کار ته دوام ورکړئ، بیرته خپل د فعالیتونو لړلیک ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شېبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.

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

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

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

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

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

۹- که د ورځو په لړ کې مو کومه ورځ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړی احساسوی نو د ترسره کولو هڅه یې مکوي یو ثبت شوی غږ (موسیقي ۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمشي حرکات پیل کړئ، وروسته سړو او بو څخه ګټه پورته کړئ.

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

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

يا هم ثبت شوې موسيقي روښانه کړې تر دې کچې چې ستاسو تر غوږونو يې غږ را ورسېږي.

۱۲. د وينښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړۍ هر ۱۵ دقيقې او وروسته تر ۳۰ دقيقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنگ له اوږېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بيا فکر وکړئ، هغه وليکئ او په اړه يې فکر وکړئ د راتلونکي فکر په اړه يې له بيلابيلو انځوريزو تکنیکونو څخه ګټه واخلي يانې مثبتو کارونو او هغه برياليتوبونو ته چې تاسو اړتيا لرئ يا مو هم د هيلو يو برخه ګڼله کيږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړئ خو ددې ټولو دقيقو لپاره ساعت په پام کې ونيسئ ترڅو د ډېر وخت نيولو په ناروغۍ عادت نشئ د ساعت زنگ له اوږېدو وروسته هرځل د خپلو فعاليتونو لړليک ته مراجعه وکړئ او وروسته په لاندنيو درې لارو عمل وکړئ.

۱۳. د اعلانونو تابلو د کوټې په ديوال ونښلوئ او هره ورځ ورباندې د طبيعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوی ځايونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپيريال ښکلي انځورونه ورزيات کړئ.

۱۴. ددې ښکلو انځورونو ترڅنګ هغه هيله چې لرئ او د پوره کېدو غوښتونکي يې ياست نو په ښکلو او تاکيدي جملو سره يې وليکئ. لکه: د طبيعت د يو ښکلي انځور ترڅنګ (زه پوره انرژي لرم) وليکئ چې خوښۍ مو نوره هم زياته شي.

۱۵. خپل انځورونه د مختلفو خوښو شيبو او ښکلو جامو سره انځور کړئ او پر تابلو يې ونښلوئ تاسو د بدلون اړتيا پيدا کړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زيات کړئ او د خوښۍ يو نوی ژوند پيل کړئ.

شپاړسم څپرکی

له وېرې پرته تعطيلات

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

خپګان په تعطيلاتو کې بیلایل عوامل لري لکه: زیاته ویره او ستړیا، زړه بوږونکې پېښې، مالي ستونزې یا له کورنۍ څخه لرېوالی، د نوي کال لپاره پېرل، د مېلمنو درناوی چې یو ډول سردردی رامینځته کوي، زیات خوراک او لږ خوب ټول هغه څخه چې د تعطيلاتو له کبله رامینځته کېږي له دوی څخه یې ځينې دومره شدید دي چې له جوړېدو وروسته بیا هم فرد تر یو وخته په اندېښنه او خپګان اخته وي.

په تعطيلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې:

* په تعطيلاتو خپلې غوښتنې را کمې کړئ: پدې مانا چې تعطيلات 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 ریزی ولرئ او مهم کارونه مو د لومړیتوبونو په توګه یاد اښت کړئ.

*** په ياد ولړئ چې تعطيلات د غم او غوسې د له مينځه وړلو په مانا نه دي:**

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

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

* د پخوانیو لارښوونو 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 تعطيلاتو لپاره د خلکو ګڼه ګڼه له نږدې وګورئ یا هم ځینو مغازو ته سر وربښکاره کړئ پرته له دې چې څه وپیرئ ځکه دغه امر ستاسو د روحيې د بدلون سبب ګرځي.

*** له نوښت څخه مه ویرېږئ:**

دا کال تعطيلات 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.

تعطيلات په سم ډول تير کړئ

*د قواعدو له مخې تعطيلات بايد د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساينه څپې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځينو افرادو په اند د ځان ازمایلو، یوازیتوب، بې کسی او تیرې ناکامۍ په اړه د فکر کولو او د نامالوم راتلونکي ورځې ګڼل کېږي.

له کومې مخې تعطيلات غم او ستړیا راوړونکي دي؟!

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

رواني فشار(ویره)، ستړیا، نامعقولې غوښتنې، مالي ستونزې، د کورنۍ او خپلوانو ترڅنګ نشتون او له هغوی څخه لريوالی. د پیرلو اړتیا، میلمه توب، ګردهمایي او بیا د کورنۍ لیدنه هم د فشار په احساساتو تاثیر لري هغه کسان چې نه پریښانه کیږي، احتمالاً د روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زیات خوراک او بې خوبی اخته کیږي. تردې چې کولای شو ووايو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مایوسۍ اخته کیږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلې دي او په بې حده ستړیا او رواني فشار اخته دي.

د تعطيلاتو 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 لرئ ترسره کړئ او واقع بین اوسئ.

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

تير پرېږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانګړي خصوصيات لري او پخپل سهم سره د خوند خميرمايه ده.

نن چې تاسو پکې ياست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوی او برابرؤ. د نورو له کارونو څخه غوټه پرانيږئ او له هغوی سره د مرستې لپاره ځينې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددې داوطلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلي.

نوشی وازامایئ او تعطيلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سوانده، مرستندويه او خوږو خلکو سره کينئ کوبښن وکړئ نوي ملګري پيدا کړئ او يا له هغه چاسره چې تر ډيره راهيسې مو نه وي ليدلي اړيکه ټينګه کړئ.

ځانته هم د تفريح په موخه وخت ورکړئ خپل ځواک وساتئ پرېږدئ چې نور د مسوليت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

ايا د ژوند چاپيريال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرګندوي چې ځيني له عاطفي بې نظمي څخه رنځ وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په مياشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا يوازې يوڅو ساعته وي ډېرې رامينځته کېږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د ستړيا د کموالي لپاره اړينه ده چې هغوی د لمر رڼا ته د يوڅو ساعتونو لپاره راوويستل شي او کيدای شي دا رڼا د هغوی د ناوړغۍ 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 سربيره په کور کې هم شونې ده تر څو ناروغان ورڅخه سمه ګټه واخلي.

اوولسم څپرکی

له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

یوازیتوب له نورو څخه د بیلوالي احساس ته هم ویل کېږي، 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 دلنښه ورکولو په پایله کې رامینځته شي او یا هم له هغه چا سره چې ډیره مینه لرو د اړیکو په نه لرلو سره رامینځته شي.

یوازیتوب یا یوازې کېدل:

یوازیتوب او یوازې کیدل یو له بل سره توپیر لري، ټول خلک د یوازیتوب لپاره وخت ځانګړی کوي پداسې حال کې چې یوازیتوب د یوازې کېدو احساس او د په اړه یې ناراحتۍ ته وايي. 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 پروايي سره ورته وړاندې اجازه ورکوو او د بدلون لپاره یې هم کوم کار نه

ترسره کوو، یوازې هیله مند یو چې هر څه ژر ترسره شي، هېڅ 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

هغوی بیان:

د یوازیتوب احساس د ختمولو لپاره باید لومړی دا ومنو، چې مونږ د یوازیتوب احساس کوو!!! ځینې وخت ددې مسئلې منل زموږ لپاره ستونزمن وي نو رځۍ 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 زموږ د یوازیتوب له احساس سره اړیکه لري.

په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچینه او زموږ 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 ټیۍ 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

يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول کيداى شي زموږ لپاره يو ښه پيل وي.

که چېرې زموږ د يوازي توب 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 يوازي توب له احساس څخه وژغورو.

په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

په ډله ايزو فعاليتونو کې ګډون کول له موږ سره ډېره مرسته کوي. کله چې په سمو او خوندورو کارونو کې ګډون وکړو نو زموږ افکار د يوازي توب له منفي احساس څخه خلاصون مومي او په هوساينې سره خپل حالت ته بدلون ورکولى شو. دا کار موږ ته نورو سره د ليدولو موقع په لاس راکوي او زموږ د ټولنيزو وړتياوو د زياتوالي سبب ګرځي. زموږ د ژوند يوه ځانګړې شکل ځانته خپلوي تر کومه ځايه چې تل په ژوند کې يو څه ته انتظار وباسو او موږ ته يې يادونه کوي چې څه ډول مو کولى شول چې ورته کارونه په تير وختونو کې په هوساينې سره ترسره کړو.

دغه بدلونونه ځينې وخت په خوښۍ او کله هم په تريخوالي سره رامېنځته کېږي شايد يوازينى شى چې ددې کار د مخنيوي لامل ګرځي هغه د يو سازمان غړيتوب ترلاسه کول او د نويو علاقه والانه ده يوازې پدې دليل سره فکر کوو چې موږ په يو ښکلي فرد واړوي.

غوره لار داده چې لاس پداسې ګړنو پورې ګډ 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 زموږ په کارونو کې زموږ خوښۍ لا هم زياته کړي همدا ډول امکان لري چې ځيني افراد زموږ له اوسني (روان) حالت سره مينه ولري.

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 مدیریت 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 رښتینی ډله ایز کار نه پیدا کیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

ماته خوري چې په نا خبرۍ ډول د پينځو خطرناکو کړکيچونو (افتونه) سره مخ کېږي.

دغه کړکيچونه (افتونه) عبارت دي له ...

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

ددې کړکيچ 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 دوی د باور رامینځته کولو زمينه ورځ په ورځ له مينځه وړي.

۲- له چلند څخه وېره:

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

۳- له مسؤليت اخيستلو څخه پرهيز:

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

۴- د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه:

د مسؤليت 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 ځانګړتياوې:

۱. افراد يې يو پر بل باور کوي،
۲. ازاد بحثونه او يو له بل سر سم چلند کوي،
۳. په برنامو او پرېکړو کې سره يووالی لري،
۴. د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره يو له بل څخه مسوليت غواړي.

۵. 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 کېدو پرمهال د هغوی په پايله باندې زموږ فکرونه زيات اغيز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې موږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زموږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.

۱. له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړئ؟

۲. په اندېښمن او د ويرې په شرايطو کې واقع کېدل: ايا دا شرايط د بدلون وړ دي که نه بدلون يې زموږ له وس څخه لوړ دي؟

۳. د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرايط: ددې شرايطو د غوره والي لپاره بايد څه وکړو؟

۴. 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 موږ راوړل شي.

۵. په موجوده شرايطو کې د يو ډول شرايطو يا موقعيت ټاکل: ايا ددې لپاره چې نشو کولای دواړه له ځان سره ولرو شته؟

۶. کله چې تاسو په یو ځانګړي دلیل سره په غوسه او ناراحتۍ کېږئ: کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ایا دا احساس رښتیني او د پخوانیو سرشاره احساساتو څخه دي چې له اوسنیو مسایلو سره هېڅ اړیکه نلري؟

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

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

۹. کله چې د یو بیرنۍ 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. په هغه وختونو کې چې باید چټکه پرېکړه وکړئ: د بیرني پرېکړې کول او د بلې لار نشتون په صورت کې به پدې لار کې کومې ستونزې رامنځته شي.

نوولسم څپرکی

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه

د میوپاتي لیکنو لوستونکي خبر دي چې میوپاتي د ناروغۍ ټولو خواوو ته کتونکې 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 تورې ناروغۍ یو څه ښې شي خو اړونده ناروغۍ یې د ښه کیدو وړ گرځي 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 ښې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

ذکر کړي ترڅو لوستونکي د میو پاتې 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 خو د لوستونکو د لاپوهیدا لپاره یې ورته پاملرنه وشي.

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

اندېښنه یو نا خوښ حالت دی چې د وحشت، وېرې او تشویش په اصطلاح سره بیانېږي 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 بريالیتوب 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 وضعیت تر تاثیر لاندې راولي.

په ډله يا خلکو کې د گډون اندېښنه:

ډيری افراد په ځانگړې توگه هغه څوک چې په خبرو کولو کې شرميږي يا هم په ډله ايزو فعاليتونو کې گډون نه کوي هغوی ته په يو غونډه کې گډون يا خبرې کول ستونزمن کار برېښي ځينې وخت داسې اندېښنه اشخاصو ته لاس ورکوي چې، د زړه ضربانو شديدوالی او زړه تنگوالی ورسره يوځای کيږي او دا کولای شي چې ستاسو د کار پایلې ته بدلون ورکړي.

دغه اندېښنه کېدای شي په ځينو افرادو کې د اشتباه کولو څخه د ويري په دليل 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 دوی کې اندېښنه را پيدا کيږي.

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

په ځانگړو شپو ورځو کې اندېښنه: ځينې وخت د ژوند په ځانگړو شپو او ورځو کې اندېښنه رامینځته کيږي.

مثلاً: ځينې افراد سهار له اندېښنې سره را پاڅيږي، ځينې د لمر لوېدو په وخت د زړه پر تشویش اخته کيږي، ځينې د شپې د زړه په خپگان او ځيني نور بيا له نیمې شپې وروسته په اندېښنه اخته کيږي. په تياره کې اندېښنه: تياره په ځينو افرادو کې کېدای شي د وېرې دليل واوسي (شايد ددې لپاره چې له يو ناپيژانده شي سره مخ شي) په هرحال، په بيلابيلو دلايلو سره ځيني افراد په تيارې کې په اندېښنه او خپگان اخته کيږي.

په يوازيتوب کې اندېښنه:

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

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 خپگان، وېره او اندېښنه اخته کېږي 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 ځانگړتياوې او ورڅخه ترلاسه شوي زيانونه ورته بيانوي ددې لپاره چې په هماغې ناروغۍ يا هم په غيرمنطقي اندېښنې او تشویش اخته کېږي تردې چې که چيرې پدې ناروغۍ اخته نشي نو له روحي مشکلاتو سره مخامخ کېږي.

پړاويزه اندېښنه:

ځيني افراد په پړاويزې اندېښنې پداسې ډول اخته کېږي چې هېڅ قانع کوونکی دليل ورته نلري او دغه امر په معمولي ډول په مالومو زماني واټنونو کې پر هغوی تکرارېږي ددې نښانو غوره نمونه هغه زړه خوځېدنې دي چې په مشخصو واټنونو کې د يو خاص دليل پرته را څرگندېږي خو تر ټولو مهمې ځانگړتياوې يې دادي چې د ځانگړو زماني پړاوونو تابع دي.

د پردیو په وړاندې اندېښنه:

معمولاً له افرادو سره چلند په ځانګړې توګه کله چې یو برخلیک ټاکوونکي چلند څخه یادونه وشي کېدای شي یو ډول د تشویش سبب وګرځي خو کله چې له خپل معمولي حد څخه ووځي او له اندېښنې 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 اندېښنه رامینځته کوي چې پوره د پاملرنې وړ وي دغه افراد معمولاً له ټیټو غونډیو غرونه جوړوي، پدې سره د جزئي مسایلو په اړه فکر کول کولی شي چې دا ډول افراد په تشویش او وېره کې واچوي.

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

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

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 رامینځته کوي او د فردي ژوند د خرابوالي سبب ګرځي هغه څوک چې د نورو په اړه له حده زيات فکر کوي په تشویش او اندېښنه کې لوېږي.

سلم خپرکی

د میو پاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

ټول انسانان د خپل ژوند په شرایطو کې په غم او خپګان اخته شوي دي، که چېرې دغه پېښه لنډمهاله او تېرېدونکې وي نو معمولاً طبیعي په نظر کې نیول کېږي، خو د دوام یا شدیدوالي په صورت کې درملنې ته اړتیا لري، ځکه د خپګان حالت سربیره پردې چې د افرادو کارونه بې نظمۍ 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 دودیز طب کې د خپګان لپاره په نظر کې نیول شوې ده. د میو پاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان نښې یا ناروغۍ د فرد نورو ځانګړتیاوو ته په کتو سره تر درملنې لاندې نیول کېږي خو دېته په کتو سره هڅه شوې چې دا ناروغۍ د مشخصو نښانو او علایمو له مخې درملنه شي.

په میو پاتي طب کې د ارزښت په اړه کموالی نښانې ګڼل کېږي، هغه نښې چې د انسان په مختلفو برخو، یانې په ذهن، احساس او جسم کې را څرګندېږي په واقعیت کې هغه زموږ د پوهیدو لپاره د حیاتي ځواک فریاد دی چې ددې طبیعي پروسې په خلاف څه پېښ شوي دي. شاید د هرې ناروغۍ یا د هغو د نښانو چلند د وګړو په نظر ساده راشي؛ خو هغه درملنه به ټینګه او ګټوره وي چې د ناروغ د ټولو ناروغيو تشخیص یو ځل په سمه توګه ترسره شي په همدې دلیل د خپګان د درملنې پرمهال په اساسي برخو کې د بې نظمي احساس رامینځته کېږي.

د خپگان د علت يا نورو ځانگړتياوو ته په پاملرنې سره ددې بې نظمۍ په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د يوې ريښه يي درملنې لپاره لارښوونه کوي.

د راتلونکي په اړه د تشويش څخه خپگان:

د ورځنيو ستونزو زياتوالي ته په کتو سره د راتلونکي ترسيم د گڼ شمېر وگړو لپاره ناهيلي. کوونکی دی او دا ناهيلي ددې سبب گرځي چې د تل لپاره هغه ستونزې چې نه وي رامینځته شوي دوی غوسه کړي او له اوسني وخت څخه خوند اخيستل هم د لاسه ورکړي.

د بد خبر په اورېدو سره د خپگان غلبه:

ډیری خلک د يو بد خبر په اورېدو سره په اندېښنه او خپگان اخته کېږي او دغه روحي فشار د يوې لنډې مودې لپاره هغوئ خپه او د خپگان په ناروغۍ يې اخته کوي.

له سوچ او فکر کولو څخه خپگان:

فکر کول او اسانه کارونه سخت گڼل او په اړه يې اندېښنه کول ټول هغه څه دي چې انسانان له خپگان سره لاس او گريوان شي او دغه کړنې کېدای شي د افراد د اوږد مهاله خپگان سبب شي.

جسماني ستونزې:

په هماغه ډول چې روحي او رواني مسايل په جسم باندې اغيز اچوي په همدې ډول يې انځور هم ثابت دی. مثلاً، سردردي کولای شي په ځينو افرادو کې خپگان رامینځته کړي يا هم داسې افراد شته چې د خپلې ناروغۍ په اړه تر کچې زيات فکر کولو په پايله کې په غم اخته کېږي.

له مشخص دليل پرته خپگان:

ځينې وخت افراد د خپل غم دليل نشي پيدا کولی او داسې مالومېږي چې دا غم له داخل څخه دوی ځوروي او يوه بې خبره ريښه لري.

د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپگان:

د گڼ شمېر وگړو زړه په وریځ اسمان او هوا کې تنگیږي 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 تیاري څخه رنځ وړي.

په ښځو کې د میاشتني ناروغۍ له کبله خپگان:

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

د غم له کبله خپگان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل یوه خواشیني کوونکې پیښه وي خو هغه څوک چې ونه توانېږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تیرېدو سره په خپگان اخته کیږي.

په عمر پورې تړلی خپگان:

د خپگان ځانگړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانگړو وختونو کې راڅرگندېږي لکه په هلکانو کې خپگان یا هم په سپین ږیرو کې د خپگان رامینځته کېدل.

عشقي ماته:

شاید وکولی شو عشق د پیدایښت ستر ځواک وگڼو 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 خپگان ولري.

د ژوند ځانګړو شرايطو په دليل سره خپګان:

د پيسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوک چې په کې ژوند مادياتو ته ډيره ترجيح ورکوي د غم سرچينه له ځان سره لري، داسې خلک شته چې د خپل موقيعت لپاره تل د مشاجرې په حالت کې وي، بالاخره د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې دوديزې چې دا هم له ځان سره خپګان او اندېښنه لري.

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

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

يوويشتم څپرکی:

ايا تل د ستړيا احساس کوئ؟

کله چې د ادارې د رئيس په وړاندې د سلايدونو ارائه کولو په اړه د ستړيا چرت وهی دا کيدای شي ګڼ شمېر دلايل له ځان سره ولري. شايد دغه ستړيا له دې کبله وي، تاسو تيره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب ټاکلې اندازه ده ندی کړی او يا هم شايد د درې گيلاسو اوبو د څښلو له کبله وي چې تير مابنام مو څښلې وې. خو ځينې وخت تاسو له دليل پرته د ستړيا احساس کوئ تيره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړيدی، ستاسو د خوب په څرخ کې هم کومه دمه نه ده رامینځته شوې، وخت د ورځې يوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوئ چې د ميز پر سره ليدنه وشي او ويده شئ.

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

تر اندازې زیات کاربوهایډریت:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زیات کاربوهایډریت او لږ پروټین ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړیا احساس وکړئ. کاربوهایډریت 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 کاربوهایډریتو اندازه را کمه کړئ یا د خپلو پروټینو مصرف ته زیاتوالی وېښئ.

کاربوهایډریت د یو سالم غذايي رژیم هسته جوړوي او په ضمن کې زموږ ګڼ شمیر خلک په کافي اندازه پروټین مصرفوي، پرځای یې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټین او کاربوهایډریت ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړیا مخنیوی وکړئ.

دا ونی. په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:

ځیني وینې او کاریګر اشخاص وایي له مړینې وروسته یو کال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ویده کېږو، خو زموږ ډیری خلک 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: موږ ټول یو بیولوژیکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې موږ کله به 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 کېږئ او د خپل بدن بیولوژیکي ساعت ته زیان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډیر ستړی کوی، دغه مسئله

تردې اندازې د کورټيزون هورمون د ازادېدو چې د بدن له هورنيارتيا سره تړلی دی دی. د هغه کسانو لپاره چې سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږي د کورټيزون هورمون ترشح يې له درې يا څلور بجو څخه پېلېږي او په يوولس بجو خپل اوج ته رسېږي که چېرې پدې وخت کې ډېر ويده شى نو د کورټيزون 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 رخصتو څخه ګټه واخلي.

د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:

د ټيټ فشار پړاويز نوبتونه يا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لازمي کنټرولېږي کېدای شي ستاسو د سترېا دليل واوسي، کله چې د هاپکينز روغتون محققينو په بالتيمور کې ۲۳ تنه د سترېا 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 آزمايلو ته يوړل، نهه تنو يې ريپوټ ورکړ چې نور د سترېا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لږ ښه والي احساس کاوو.

په لاندې فرصتونو کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ خو ازماينېت ستاسو د سترګو په وړاندې ترسره کړي.

۱. که په اوږد مهاله ودرېدو کې د خواشيني احساس کوئ.

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

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

ازماينېت ډېر ساده دی: ډاکټر تاسو د ميز پر سره کينوي او هغه ميز کېږي 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

ګڼګښت احساس کوي يا هم د کانګو حالت درت لاس درکړي وي نو احتمالاً له دې ناروغۍ څخه رنځ وړي.

ددې ناروغۍ درملنه د وينې د فشار په تنظيمېدو سره چې ډير په خپل غذايي رژيم کې مالګه او مايعاتو اندازه زياتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

د پنسلوانيا ايالت د ډاکټرانو په ورزشي مرکز کې د ورزشي تغذيي مدير کريستين کلارک په وينا که چېرې مو د تندې احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدې وړاندې مو د بدن يوه اندازه اوبه د لاسه ورکړي دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوي چې د بدن فعاليتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کيږي په بدن کې د اوبو کموالی د وينې د حجم د کمښت سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ځان سره ستړيا لري، هره ورځ له اتو څخه تر لسو گيلاسو پورې اوبه وڅښئ. د ستونزمنو او سختو تمريناتو پرمهال هم ډېرې اوبه وڅښئ.

د درملو جانبي زيانونه:

حتماً پوهيږئ چې ځيني انټي هيسټامين، يخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتيا سبب ګرځي خو شايد ونه پوهيږئ چې د تحليل د درملو فهرست د داخلي انرژي بريا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور د داسې مواردو برخه ګڼل کيږي چې په ځينو افراد کې د خوب د ککړتيا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وينې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرک درمل دي.

که چېرې د ستړيا احساس کوي له خپل ډاکټر يا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ايا هغه درمل چې تاسو يې مصرفوي د خوب د ککړتيا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب يې مثبت وو، نو پرځای يې بايد کوم درمل استعمال شي؟

عصبي فشار:

فشار چې يو پيچلی او سخت موقعيت دی، کولای شي داسې يو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.

د کنتاکي طبي پوهنتون ارواپوه تيماسی اسميت وايي: ستاسو وېره له مينځه ځي کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقيقاً لکه له کور څخه د باندې د هيزم لږګي ماتېدل چې د ستړيا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سينه کې بند کړئ او بدن مو له اکسيجن څخه بې برخې کړئ د اکسيجن دغه کموالی له ځان سره ستړيا هم لري.

بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوی سترګې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په يو آرام حالت کې ياست وروسته په ځيرتيا او ارامۍ سره ورو ساه واخلي.

ډاکټر اسميت دا وړاندوينه کوي چې د غاښ جوړونې د امکان په صورت کې ځان يا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونيسئ چې نور ټوله ورځ په اندېښنه کې تير نکړئ.

د سترګو فشار:

په امريکا کې د بينايي ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدير «استفان ميلر» وايي که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ

مثلاً: که ميز پر سره څملئ او بدن مو په غيرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوکو درد مو په پيلېدو دی.

د ليدو ستونزې هم د تمرکز مخنيوی کوي چې بيا له ځان سره ستړيا ترشا لري، لاشئ او خپله د ليدو درجه وازمايئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې يو لنډه دمه واخلي او له خپل کاري ځای څخه

واتن ونيسئ له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې (تليفون کول) گټه واخلي.

تياره او خواشيني کوونکي رنگونه:

د نيوجرسي په کارلزتاد کې د رنگونو د ټولنې اجرايوي مدير او مشاور لیتريک ایزمن» وايي: د تياره او خواشيني کوونکو رنگونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د ستړيا او ناراحتۍ سبب گرځي. ایزمن وړاندوینه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنگونه (ژېړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنگونه دي.

زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ريزي شوی چې له دې ډول رنگونو سره له اوږدې ملګرتيا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو. که د خپلې ستړيا په چټکې درملنې پسې گرځئ نو يو سور رنگي شي ته په ځير سره وګورئ، که چيرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنگونه لري ځانته نږدې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغۍ لپاره ګټور تمام شي. خو اندازې ته يې بايد پخپله وګورئ. ډاکټر ایزمن وايي: ددې کار د زياتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپيريال ډېر تحريک کوونکی يا خوځېدونکی څرګندېږي او دا پخپله د ستړيا سبب گرځي.

دوه ويشتم څپرکی

له تنبلۍ لاس واخلي (پر تنبلي د غلبې لارې)

۱ 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.

۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ريزي وکړئ: خپلې برنامه مو د کاغذ پرمخ وليکئ هره دقيقه چې په برنامه ريزي مصرفوئ نو د هغې د ترسره کولو پرمهال کېدای پينځه يا شپږ دقيقې نورې په لاس راوړئ.

۳ په ټولو چارو کې $\frac{1}{4}$ قانون وکاروئ: ۴٪ سلنه لاسته راوړنې ستاسو د يو فيصد فعاليتونو پايله ده (شل پراتيا يا يو پر څلور) او خپلې پلټنې په همدې ۱٪ فيصد متمرکې کړئ.

په همدې سره له نن ورځې څخه پريکنده تصميم ونيسئ چې ډېر وخت به مو په لږو فعاليتونو لگوى هه فعاليتونه چې کولای شي ستاسو په ژوند کې رښتينى بدلون رامينځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعاليتونو ولگوى.

۴ د کارونو پايله په پام کې ونيسئ: ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډېر ډېر تاثير (که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.

د نورو کارونو پرځاى خپله ډېره پاملرنه دې ډول کارونو ته راواړوئ.

۵ تل دې الف ب پ ت ث طريقې وکاروئ: له پيل څخه وړاندې مو د کارونو يو ليست جوړ کړئ او وروسته يې د ارزښت او ضرورت له پلوه په لومړيتوبونو وويشئ ترڅو ډاډه شئ چې تل د خپلو ضروري کارونو په ترسره کولو بوخت ياست.

۶ په اصلي اهدافو مو تمنا وکړئ: هغه پايلې چې تاسو يې بايد په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانېږئ ووايئ چې د خپل کار مسوليت مو په سمه توگه ترسره کړى دى، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې به پريکنده توگه د لاسته راوړنو په لټه کې اوسئ.

۷ د اړتيا په تشخيص سره په قانون عمل وکړئ: هيڅ د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت نلرو، خو د ضروري کارونو د ترسره کولو لپاره تل کافي وخت شته، هره ورځ خو شيبې پداسې ځاى کې په

هوساينه سره كېنئ چې څوك مو مزاحم نشي؛ له اندېښنې او وېرې پرته د هغو كارونو په اړه فكر وكړئ چې د ترسره كولو هوډ يې لرئ. ۸ له پيل څخه وړاندې د كار ټول وړانديزونه برابر كړئ: هر څومره مو چې كاري چابيريال پاك وي په هماغه كچه تاسو د ارامتيا، مثبت كار او قوي ذهن احساس پيداكوئ، همدا نن پرېكړه وكړئ چې د خپل دفتر او د كار مېز سم او پاك ساتئ ځكه هر وخت چې تاسو په پاك ځاى كې كار كوئ نو د هوساينه احساس سربيره ځانته د يو بريالي شخص خطاب هم كوئ.

۹ تل يوزده كوونكې پاتې شئ: ټولو مهمو او ضروري كارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتيا هم ترلاسه كړئ، كولای شئ په چټكۍ سره يې پيل او ډر يې پای ته ورسوئ.

۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقويه كړئ: دا مالومه كړئ چې هغه كوم كارده چې همدا اوس يې په سمه توگه د ترسره كولو توان لرئ يابې په راتلونكي كې ښه ترسره كولای شئ نو بيا خپل ټول توان د هغه په ترسره كولو كې وکاروئ.

۱۱ خپل اصلي محدوديتونه مشخص كړئ: خپل داخلي او خارجي عوامل او محدوديتونه مشخص كړئ، هغه عوامل چې د مهمو اهدافو د ترلاسه كولو لپاره ستاسو چټكتيا ټاكي خپل تمرکز د همدې محدوديتونه د له مينځه وړلو په لور واړوئ.

۱۲ هرځل يو پړاو تېر كړئ: كه كارونه پړاو په پړاو تېر كړئ نو كولای شئ چې پيچلي او ستونزمن كارونه هم په اسانه توگه ترسره كړئ.

۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فكر وكړئ چې تريوې مياشتې بايد دا ښار پرېږدئ داسې كار وكړئ چې گواکې مجبور ياست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول كارونه 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

خپل ټول اړين کارونه پدې وختونو کې ترسره کړي په کافي اندازه خوب وکړي ترڅو وکولای شي کارونه مو په سمه توګه ترسره کړي.

۱۵ ځان دفاعي لوري ته وهڅوي: پخپله د ځان هڅونکي واوسي په هروخت او هرډول شرايطو کې د ښې پايلې په لټه کې اوسي په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګرځي تل خوشبين او خوښ واوسي.

۱۶ د جوړونکي د تنبلي لارې تمرين کړي: هېڅوک نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړي چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کټ يې يوڅه تنبلي وکړي پدې کار سره کولی شي چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتيا سره مهم دي کافي وخت پيدا کړي.

۱۷ لومړی ستونزمن کار ترسره کړي: ورځ مو په يو سخت او ستونزمن کار سره پيل کړي هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډير تاثير اچوونکی وي او ترڅو مو چې سرته نه وي رسولی ځان ترې ونه باسي.

۱۸ کار مو په کوچنيو برخو وویشي: پيچلي او لوی کارونه مو په بيلا بيلو کوچنيو برخو وویشي او وروسته يې د هرې برخې په بشپړولو پيل وکړي او پای ته يې ورسوي.

۱۹ ډېر وخت ونيسي: خپل ورځينی پلان داسې تنظيم کړي چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکز کولو لپاره پوره وخت ولري.

۲۰ د کار کولو چټکتيا ته زياتوالی ورکړي: ځان عادت کړي چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړي د يو داسې فرد په توګه چې خپل په پوره ځيرتيا او چټکي سره ترسره کوي ترڅو نامتو شي.

۲۱ هرځل يو مهم کار ترسره کړي: خپل مهم کارونه مو په پوره ځيرتيا سره مشخص او په چټکي سره پيل کړي او له دمې پرته کار سل په سلو کې پای ته ورسوي.

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

دروېشتم خپرکی

څرنگه مناسب کسب پیدا کړو؟

رزومه خو مخیز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمایانو په واک کې ورکول کېږي او هغوی ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کار او کسب وړتیا و ارزوي.

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 راتنه 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 ځواک، وړتیا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د بریالیتوب راز هم د هغوی د وړتیا او توانایي په اړه 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 څوک د خپلې خوښې کار له ترسره کولو څخه خوند اخلي. انځورګر د رنگونو 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.

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 څان څه ډول تعریف کړئ ترڅو د خپل کار فرما پاملرنه ځانته راوگرځوئ 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 ووايئ او تردې چې باید پوه شئ چې د استخدام او کارموندلو لپاره کوم ځایونو ته ورشئ.

رزومه (CV) څه ته وايي؟

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

په واقعیت 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 گټورې ځانګړتیاوې د کارفرما په واک کې ورکوي او پداسې ډول کوښښ کوي چې هغه له دندې ګوښه کړي ترڅو ستاسو له مینځ یو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي رزومه 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 راوگرځوئ. یوه ښه رزومه کیدای شي په کارموندنه کې ستاسو د بریالیتوب کیلي وګرځي.

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

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

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 خو يو اغيزناکه رزومه وليکي:

په رزومه کې بايد:

۱. خپل هدف، زده کړو او د تجربو لنډيز په روښانه توګه او ټکۍ په ټکۍ ذکر او کارفرما ته يې وړاندې کړئ.
۲. د رزومې ټولو برخو ته د هدف او موخې په پام کې نيولو سره تړاو ورکړئ.
۳. د خپلې خوښې په کسب کې د کارفرما د غوښتنې سره سم خپلې ټولې ځانګړتياوې ذکر کړئ.
۴. په رزومه کې ځان مينه ناک څرګند کړئ.
۵. ځان ډاډه کړئ چې رزومه مو له غلطو اطلاعاتو، ليکدود او دستوري شتباهاو څخه پاکه ده.
۶. ضروري او د پاملرنې وړ اطلاعات لکه ، زده کړې، تجربې، کسب او کار خامخا پکې ذکر کړئ.

په رزومه کې نبايد:

۱. له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.
 ۲. د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.
 ۳. د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.
 ۴. خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکؤئ.
 ۵. رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.
 ۶. هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه وايست.
- د روزمې (CV) د غوره والي لارې:

د رزومې ليکل په واقعيت کې د راتلونکو ليکنو لپاره لومړنۍ تجربه ده نو د رزومې د غوره والي لپاره بايد لاندې ټکي په پام کې ونيول شي.

- په رزومې د ليکدود غلطۍ، دستوري ټکو، انشاء او د ليکلو ډولونو ته ډېر پاملرنه وکړئ.
- په پيل کې د رزومې سرليک جوړ کړئ او په پوره ځيرتيا سره يې ولولئ د لغاتو او لارښود کتابونو څخه ګټه واخلي او په پای کې له چا وغواړئ چې له سپارلو څخه يې وړاندې ولولي.
- د ځان اړوند ټول اطلاعات په سمه توګه ترتيب کړئ.
- د هرڅه په اړه په روښانه او څرګند ډول مالومات ورکړئ او اصلي ټکي يې په سمه توګه ذکر کړئ.
- د ليکلو پرمهال له ساده قلمونو چې ليکل يې په اسانۍ سره لوستل کيږي ګټه واخلي.
- خپله رزومه په يو مخ کې را ټوله کړئ.
- خپل اطلاعات او تجربې له خپل کسب سره يوځای پلي کړئ.
- په ليک کې ښکاره کړئ چې د شرکت په اړه مالومات لرئ له دې لارې کولای شئ وښايئ چې د هغوی په اړه مو پوره څېړنه کړېده.

څرنگه يو مناسب استخدامي ليک وليکو؟

په ياد ولرئ چې کارفرما هر ورځ په زرګونو ليکونه او رزومې (CV) ترلاسه کوي ستاسو موخه بايد له نورو څخه وړاندې والی وي يو ښه ليک کولای تاسو د خپلې خوښې وړ کسب ترلاسه کولو ته ورسوي. يا هم لاندې لارښوونو ته په کتو سره يو ګټور استخدامي ليک وليکئ.

۱ خپل ليک له ليرلو وړاندې ولولئ او غلطې يې سمه کړئ ځکه ناسمو ليکونو ته ډېره کمه پاملرنه کيږي.

۲ استخدامي ليك بايد لند، گټور او مختصر وليکل شي، ليک ساده او پاک ارائه کړئ داسې نه چې گډوډ، او له غلطيو ډک وي هر پراگراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پکې مه ليکئ د استخدامي ليک لپاره يو مخ بسنه کوي.

۳ ليک مو پداسې ډول ترتيب کړئ چې ستاسو د ځانگړي هدف ښکارندوی وي د استخدامي ليک اصلي موخه د کاغذ په لومړي سر کې وليکئ.

۴ يوازې اصلي ليک وليکئ.

۵ خپل ليک 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 واقعيت 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 برياليتوب راز دی.

۷ د خپلې سي وي کاپي هم له استخدامي ليک سره يوځای کړئ.

۸ انځور مو پکې مه لگوي، 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 عبارتو او جملاتو څخه گټه واخلي چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکي او د پوهيدا وړ وي.

۱۱ پخپل ليک دا څرگنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېړنه کړې

۱۲ د خپلې خوښې وړ په کلماتو يې وليکئ، استخدا مي ليک 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 ليک 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 څوک چې ستاسو د خوښې کسب پرمخ وړي تاسو ورته وروپېژني وروسته د هغو پوښتنو لیسټ جوړ کړئ چې غواړئ په اړیکو 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 اړیکه 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 لیدونو لپاره هم ستاسو عذر ومني.

څلور وېشتم څپرکي:

د سردردې د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

ايا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه ياستئ چې يوازې د سردردې له کبله د خپلې آرامتيا په موخې په نږدې درملتون بريد کوي. مهمه مسأله 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 واردېږي. يو ډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردې 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 توپېدو 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 سردردې اخته کېږئ 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 پروټينونو لرونکي وي (د ولې له کبله سر دردي) چې د وينې د قند د کموالی پایله ده، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

خوارو د خوړلو پرمهال په زیاته کچه له بخيلي څخه کار واخلي خو ولې پروتین؟

که څه د ویني قند د قندي موادو په خوړلو سره زیاتوالی مومي خو په هماغه چټکتیا سره بیرته کموالی مومي خو پروتین ستاسو د ویني قند ته په تدریجي ډول زیاتوال ورکوي.

۲ په اوبو ولاړم: د سردرد د احساس پرمهال ولامبې غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوبو څخه ګټه واخلي که څه امکان لري چې پدې پړاو ستاسو سردردي زیاته شي، خو اندېښنه مګوئ تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته یخې اوبه راواخلي او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونیسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د یخوالي له کبله په رېږدېدو راشي که لارمه وه نو دا دوه پړاونه بیا تکرار کړئ.

د درملنې دغه لارې د میګرن په مواردو کې تاثیر اچونکې ده، میګرني سردردي له دې کبله رامینځته کېږي چې پیل کې د سرد برخې شریانونه منقبضېږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقعیت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.

۳ سردرد د پرمهال ځان یخ وساتئ: که د لمبلو لپاره زمینه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د یخې تګې په ایښودلو سره د خپلې سردردۍ کچه راټیټه کړو، خو دغه طریقه د سپین ږیرو او هغه افرادو لپاره نه د لارښوونه شوې چې د ځانګړو ناروغیو څخه رنځ وړي.

۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سردردي راکمه کړئ: په ارامه کینئ غم پرېږدئ او خپلې سترګې پټې کړې، فکر وکړئ چې اوږی دی او

تاسو د سیند تر غاړې ناست یاست، کوم باد چې داقیانوس له لوري پرتاسې لگېږي ستاسو د خېږې پالنه کوي او ستاسو ساړه کیږي. 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 څوک لمس کړي نو دا تودوالی خامخا حس کړي خو دقیقې تیرېږي کله مو چې سترگې پرانیزي نو وبه وینې چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردې مو هم له مینځه تللي د ذهني تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جریان د سر څخه د پښو په لور لارښوونه کیږي.

۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردې له مینځه یوسی: د پښو له لارې کولی شئ خپله سردردې له مینځه یوسی د پښې تلې او د پښې نورو گوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتیب په غاړې په شاخوا چې د سر دردې ستر لامل دی، کوم فشار رامینځته شوی له مینځه یوسی.

۶ د تنفس له لارې: د ډاکټر سلواين د کستر په د نظریې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتېږي یا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کیږي او هغه هم د میګرني سردردې د عواملو رامینځته کیدو سبب ګرځي، په یو پلاستيکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.

په راحتۍ سره د خپل سږو هوا په یو پلاستيکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکسایډ څخه پاکه تنفس کړئ. ډاکټر د کستر 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.

پينځه ويشتم څپرکی

په مهربانۍ سره شخړه مکوي:

ته اشتباه کوي!

چپ شه!

د ورور لاس دې...!

له تا کرکه کوم!

پورتنې ټولې هغه جملې دي چې کورنۍ يې د شخړې پرمهال کاروي خو په دقيقه توگه نشو ويلای چې بچيان يې بايد پداسې وختونو کې څه وکړي، امکان لري چې په غوسه، خواشيني او عصباني شي، خو يوازې يې غوښتنې دادي چې شخړه پای ته ورسېږي.

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه کوي:

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه وکړي نو دا يو مناسب وضعيت نه دی، خو په ياد ولری د هغو افرادو ترمينځ چې يو له بل سره مينه کوي هم شخړې رامینځته کېږي او دا شخړه دهغوئ ترمينځ د لیونتوب او بيلوالي دليل نشي کيدای.

طبیعتاً هغه افراد چې يوځای سره ژوند کوي په ځينو مواردو کې يو له بل سره همغږي نه وي او دا ددې سبب گرځي چې ځيني وخت يو د بل په وړاندې بدخلاقي وښايي.

د وروستني ځل لپاره مو چې کله له خور يا ورور سره شخړه کړې په ياد يې راوړئ او په ډاډه توگه 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 خواشيني کېږي هڅه وکړئ چې د خپلو احساساتو په اړه هغوئ ته ووايئ.

ډېرې کورنۍ پدې نه پوهیږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشینی سبب ګرځي او که تاسو ورته ووايئ چې پدې اړه اندېښنه کوئ، کونښن وکړئ ترڅو خبرې اترې پای ته ورسوئ او کیدای شي لږ ترلږه پدې اړه تاسو ته وواي 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 هغوی تاسو نه پوهوي، خو په واقعیت کې داسې نه ده پدې باید پوه شئ چې هغوی نه غواړي تاسو له کومې ستونزې سره مخ شئ ستاسو ساتنه کوي، خو ځیني وخت ستونزې کولای شي ستاسو نظرونه درک کړي د مور پلار دنده د خپلو بچیانو څخه ساتنه او د هغوی 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 بېرته د هغوی ترڅنګ راشي په واقعیت 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 فرياد پرځای ددې سبب ګرځي چې هغوی په راحتۍ سره ستاسو خبرو ته غوږ ونیسي ستاسو سربیره د هغوی درناوی په پام کې ونیسئ او زده کړئ چې له هغوی سره څه ډول هوکړې ته ورسېږئ.

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 کونښن وکړئ ترڅو د حل لارې چارې پیدا کړئ ترڅو ستاسې ستونزې او اختلافات حل کړي او بیا تکرار نشي مثلاً: که ستا او ستاسو د ورور ترمینځ د کمپیوټر د استعمال پر

سر اختلاف رامینځته شوی وي د وخت يو جدول رسم کړی ترڅو ټول وکولی شی له کمپیوټر څخه ګټه واخلي، که ډېر په غوسه یاستی خپلې کوټې ته لاړشی یا هم د کور څخه ووځی، چې د خپلې خونې وړ ورزش پیل کړی، ددې سربیره کولای شی په یوځای کې په هوساینې سره ویده شی تر لسو حساب وکړی او څو ځلې ژور تنفس وکړی، کله چې بېرته خپل عادي حالت ته وګرځېدی له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب ګرځي خبرې وکړی کیدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړی او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شی.

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 کیږدی، 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 پیدا کړي او شدید شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوابي، 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 کیږی. 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) زموږ بدن د اندېښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لویانو خبرې پیغمبر ص فرمایلي دي:

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 وړونکې ده»

کنفوسیوس: یو غوسه ناک شخص تل له زهرو ډک 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 گیلان یخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې یو گیلان 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 سلوک او چلند به د غوسه زیږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوښیارتیا سره وي، پداسې حال کې چې چټک غبرګونونه معمولاً د 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؟

پلټونکي وايي: په نړۍ کې هره ورځ په ميلونونو انسانان د شديدې ویرې 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 کېږي.

په زړه خو داده چې د همدې افرادو په يووالي د يو پېښې له رامینځته کيدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښیمانتيا کې ډوبېږي او نه پوهیږي چې دا ډول وحشتناک غبرګونونه څه ډول، څرنگه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟

تردې چې ځينې پدې باور نلري چې دوی 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 پښیمانی چاره هم نشته، ډېری له دې ډول افرادو څخه د پېښې له پېښېدو وروسته په خوب او وينه په روحي عذاب اخته کېږي.

شپږ ويشتم څپرکی

څرنگه په غوسه کېږي؟

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

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، پينځه گوني حواس، اندېښنې، ذهني تصورات د عصبي سیستم او حسي علایم له لارې پخپل طبیعي مسیر کې لومړی تالاموس ته ننوزي په واقعیت کې تالاموس د ټولو سیګنالونو ورودی دروازه ده چې حسي پیغامونه په مغزو کې د خپلې ځانګړې او اړوندې برخې ته چې د عقل او منطق ځای دی د ویشلو او لیږدولو په موخه د یو لنډ او څو شیبو په موده کې ودوروي.

کله چې د تالاموس له لارې پیغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسېږي نو مغز د رسیدلو پیغامونو په تجزیه او تحلیل باندې پیل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتیا، او په ټولنه باندې حاکم فرهنگ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غبرګونونه ښکاره کوي او منطقي امر صادروي، خو که خوځښتونه، وېرې، غوسې خپگان، 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

پدې برخه کې دي، شديد تحريك کيږي او هرو مرو له هر ډول ځنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعاً تند، وحشتناک، چټک، بې تناسب، خطرناک او ويجاړونکی وي او داسې پايلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوينه هم نه کيږي.

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

مثلاً: يو گيلاس اوبه وڅښو، يا څوځلي ژوره ساه واخلو او يا له يو څخه تر لسو وشميرو نو کولای شو له ډېرو ناڅاپي او بيلابيلو پېښو او مصيبتونو څخه چې وړاندوينه يې نه کيږي ځان وساتو، ځکه پدې څو شيبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پيغامونه د مغز په پوستکي کې بيا خپاره کړي او په پايله کې به د ډېرو ناپېژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونيول شي تردې چې ډېر جنايتونه به د زياتوالي زمينه برابره نشي.

پورتنی متل بيا تکرار وو: کله چې په غوسه کيږئ نو له هر اقدام وړاندې يو گيلاس سړې اوبه وڅښئ»

اجازه مه ورکوي چې غوسه مو شخصيت تر پوښتنې لاندې راولي:

د يوې کاري مرکې لپاره درباندي ناوخته شوی او اوس ترافیک هم هر شيبه سختيږي په يو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکری مو مخنيوی کوي مياشتې مياشتې مو د پروژې په برخه کې تيرې کړي اوس مو تنبل ټولگيوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې کيږي او هغه سرته رسوي.

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

بې شمیره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلک سیستم کمزورتیا او تردې چې د چاغوالي وړتیا هم راوړي.

د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغیو اخته کیدل هغه افراد چې په شدید قهر او غوسه باندې اخته کېږي د ارامو وگړو په پرتله درې برابره زیات دی په ښځو کې بحث او جگړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوی د بدن قوي سیستم کمزوری شي او دا یوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زیاتوالي سره تمامېږي.

کله چې په غوسه یاستئ، نو د جګړې یا تینبټې غبرګون د ادرینال غدې د تحریک او په پایله کې د ادرینال او کورتیزون هورمونونو د ترشح د زیاتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زیاتوالي، د وینې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سیستم د کمزورتیا سبب ګرځي.

کله چې تر اندازې زیاته انرژي نه کارول شي نو ځیګر هغه په کلسترولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شریان په دیوالونو کې ځای پرځای کېږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زیاتوالي سبب ګرځي.

څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سیګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زیاتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسأله د اندېښنې وړ وګرځوي. د کارپوهانو د نظریو سره سم د غوسې پرېښودل یا ساتل دومره د اهمیت وړ نه دي او پر بدن باندې یې اغیز یو ډول ده.

په دوک پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقیقاتي مرکز مدیر «ردفورد ویلیامز» داسې وایي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتیا لپاره زیان اړوونکې»

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 زموږ انسانانو له ښو ښو څخه ده، موږ تل کولای شو چې د یوڅه په ترسره کولو یا نه کولو ځانته بدلون ورکړو.

د ریښې پیداکول:

د ارواپوه ریچارد دریسکول څرگندونو 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 وپوښتی:

ایا ډېری وخت داسې احساس کوی 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 کوی او یا هغه د ځان په نسبت شخصي توهین گڼی؟

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

د ښو څخه د یو لړلیک جوړول:

د کلوارډ پوهنتون ارواپوه او پروفیسور «جری دیفن باخر» وایي: گڼ شمیر وگړي د خپلې غوسې سرچینې او علت څخه خبر نه دي په واقعیت کې دا ټول د بدن د غیرارادي برخې په وسیله رامینځته کیږي.

د لپوهیدا لپاره هغه څه چې تاسو د لیونتوب پولې په لور روانوي، د موقعیتونو یو لړلیک چې ستاسو د غوسې سبب شوي جوړ کړی، هغه دلیلونه چې ستاسو د غوسې پړاو ته رسوي او ددې احساس سبب گرځي هغه ته هم پکې انعکاس ورکړی.

په صادقانه توګه له ځان څخه وپوښتی چې ایا پدې مواردو کې حق له تاسو سره دی، د احساساتو او شرایطو په لیکلو سره کولای شئ هغه عوامل چې ستاسو د غوسې سبب ګرځي ښه وپېژنئ او شاید کیدای شي له هغو څخه ځان وساتئ.

منل یا د بدلون رامینځته کول:

* کله چې ستاسو په وجود غوسه راڅرګندېږي نو یوه د موقعیت د تغیر یا منلو لار وټاکئ.

مثلاً: د ګاونډیانو ناوړه خبرې بیا ستاسو په کورنۍ اچول شوي نو اوس ددې وخت رارسېدلی د ستونزو د حل مهارتونه په کار واچوئ، په آرامۍ سره د شرایطو په اړه پلټنه وکړئ او د هغې د حل لارې د بدلون په لټه کې شئ.

که چېرې خبر له خبرې تیره 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 هیڅ کار وسه نلری، خو ځلي ژوره ساه واخلئ او خپل پام مو د یو بل شي په لور راوګرځوئ.

هغوی ته کوم بد نوم ورنکړئ:

خو ځلي مو له ځانه پوښتلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېرې اسنۍ سره ستاسو د غوسې سبب ګرځي، خو هوښیار خلک پوهیږي چې ځینې وخت د یوې لارې ټاکل غوره دي په واقعیت کې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې غوره لار ده، دیفون باخر څرګندوي» زمونږ ډېری وګړي خدای ډوله او ماشومانه ذهنیتونه لري پدې چې باید پر مونږ څه شی تحمیل نشي هیڅ وخت باید په ناکامۍ اخته نشو یا نباید زمونږ ترمخه څه رامینځته شي، دا د فکر کولو یوه هیله مندی طریقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شيان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوی سره سم چلند وکړئ نو لږ به په غوسه شئ.

تېر ژوند مو يوي 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، هغوی پوه کړئ، هغه ستونزې چې د شرايطو په پايله کې رامېنځته شوې او له فرد سره هيڅ اړيکه نلري فکر وکړئ. که چيرې بدې خاطري 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 موقعيتونو څخه ګټه واخلي، د بيلګې په توګه: که پوهيږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونۍ په ورستيو کې بې نظمې وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شيانو ته چې اړتيا لرئ وپېرئ، د فشار زېږوونکو موقعيتونو 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 (جنټيک او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرګونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې تړلي دي او تردې چې د ستړيا 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: زموږ 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 زموږ سلامتيا ته زيان ونه رسوي

اوه ويشتم خپرکي

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

د خان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوړ ارزښت څخه برخمن دی هغه وخت تاسو بريالي ياست چې لوړ عزت لرونکي نفس ولری.

«د نفس عزت» پدې مانا چې زموږ فکر کول څه ډول دي، ځيني 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 ښکلي او سمه توګه ترسره کړو له همدې مخې په نفس اعتماد ډېر ارزښت لري، موږ کولای شو چې بريالیتوبونو ته د رسېدو لپاره پخپل وجود کې ددغه حس لمن پراخه کړو.

ستا داخلي ښکلا:

په سترگو کې ښکلا لیدونکې ده ددې مطلب وینونکې 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 دنگر شخص خوښوي، ځيني افراد غټه پزه ښکلي ګڼي او د ځینې نورو بیا نه خوښېږي او بده یې ګڼي.

په همدې ښکلا سره چې ستاسو د خوښې وړ فرد مو له هغه څه سره چې تړاو لري په مينځ کې يې له څه شي سره مينه لري، د اشخاصو د راضي کولو لپاره هيڅ لار نشته، نو بيا کوښښ وکړئ او داخلي ښکلا ته پام ولرئ، ځکه چې باندنۍ يا ظاهري ښکلا د بدلون په حال کې ده خپل بدن هېرکړئ او د انسانانو داخلي ښکلا ته پاملرنه وکړئ.

مثبت ليدلوری:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامینځته کولو کې ډې مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کي چې هيڅ ډول نیوکه نلري او خپلو هیلو ته به ورسېږئ د خپلو ملګرو د بريالتوب دخبر په اوریدو سره خوشحالیږئ او پدې باور لری چې تاسو به هم بريالي 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 غیراتو 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 بريالي او له خپلې ماتې څخه نه ناهيلي کيږي او بیاخلي هڅې کوي.

د اعمالو متقابل غبرګون:

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

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

وښايي چې د يادولو غوښتونکي ياست او ډېری 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 هغوی هم په ډېرې خوشحالي سره تاسو ته ځواب درکوي، په ضروري توګه دوستانه چلند کول له ځان سره يو دوستانه غبرګون لري.

د کار په ځای کې ستاسو عمل په نورو کې د غبرګون رامینځته کېدو د زياتوالي سبب ګرځي.

کار کوونکي هغه وخت پرمختګ کوي چې وښايي څو په سمه توګه د کار ترسره کولو توان لري او کولای شي له نورو سره ورته وي او دا ثابتوي چې کولی شي يو ښه لارښوونکی واوسي په پایله کې يې ملګري هغه ته ډېر مسولیتونه ور سپاري د درجې لوړوالی ترلاسه کوي او د لاس مزد يې زياتوالی پيدا کوي.

د نورو کوم ډول چلند زموږ ارزښت تر تاثير لاندې راولي؟

پدې فکر وکړئ چې د نورو افرادو څه ډول چلند کولای شي ددې سبب شي تر څو تاسو خپل ځان و ارزوئ 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 څوک غوره ونه ګڼي نو ايا تاسو د کرکې احساس کوئ؟

موږ د خلکو نظرونه د خپل موجوديت ارزښت ګڼو ولې په يوې ښې نمرې سره زموږ 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 پورې ټکي وليد يا شخص کوم ګټور کار ترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوږ ووهه (په خبرو کې ورته اشاره وکړه).

د نورو په مقابل کې مثبت کول په حقیقت کې له ځان سره د مرستې کولو یوه لار ده.

مثبت فکر کول ددې سبب گرځي چې غوره احساس ولرو او ځان ارزښتمند وګڼو.

موجوده توپيرونو ته باید درناوی وکړو:

د کار په ځای ډول ډول افراد موجود وي چې دا ټول یو ډول نه دي دوه کاني 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 گرځي 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 درک 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 شریک او بدل کړو.

د تعصب په وړاندې مبارزه:

ګڼ شمېر 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 واقعیت پر بنسټ نه وي، ځینې وخت د مختلفو فرهنګونو او توکمونو یا هم له هغوی سره په فرهنګي غونډو کې ګډون په نه ګډون کولو سره په هغوی کې ستړیا رامینځته کیږي چې دا ستړیا په نابیره او بې خبره توګه او د نه پېژندو په صورت کې رامینځته کیږي.

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړي، له دې وړاندې چې خلک او د هغوی احساساتو باندې پوه شي، پرېدی چې خلک تاسو وپېژني، له هغوی سره خبرې وکړي او غوږ ورته ونیسي فکري لار یې پیدا کړي او د هغوی په وړاندې د ځان ستاینه وکړي.

د هغوی فکري نړۍ پیدا کړي او پرېدی چې ستاسو فکري نړۍ هم پیدا کړي نو هماغه وخت به بیا پوه شي چې ستاسو او د هغوی فکري نړۍ سره ډېر توپیر نلري.

خلکو یا یوې ځانګړې ډلې ته د هغوی د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوي او یو ځانګړي نژاد یا ډلې ته له بد ویلو ځان وژغوري، نورو سره داسې چلند وکړي چې څه ډول یې له ځان سره غواړي او د ټولو درناوی وکړي.

وستایي او د نورو ستاینه هم ومنئ:

څوک چې د نفس کافي عزت لري د نورو ستاینه نه مني او داسې فکر چې هغوی د هڅونې او ستاینې وړ نه دي، امکان لري چې دا ډله د نورو ستاینه له ځواب پرته پرېږدي ځکه نه پوهیږي چې نورو ته څه ځواب ووايي نو اړینه مسئله داده چې پوه شو څه ډول د نورو ستاینه ومنو.

که چا تاسو ته وویل چې ښه کار مو ترسره کړی شکر وباسئ او په ځوب کې یې ووايي چې « باید ډېر کوښښ وکړم » تردې چې کولای شي دې پاملرنې ته په کتو سره خوښۍ ښکاره کړي، له هغه چا څخه چې ستاسو خبره ستایي په ساده ژبه مننه وکړي او دا ستاینه د یوې ډالۍ په توګه ومنئ.

تحسین او ستاینه غوره ډالۍ دي چې نورو ته یې ورکړي ځکه چې د ستاینې لپاره تل کلمات موجود وي مثلاً: د خندا کولو کوم ډول یا د افرادو نومونه وستایئ.

پورتنی امر د ګڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لاهڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامنځته 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 رامنځته 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 ووايي.

ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ.

مثلاً وایئ: ما له دې لارې څخه ګټه اخیستئ او ښه لاره ده.

مه پرېږده څو نیوکه مو نارامه کړي او له هغه چا څخه چې تاسو ته سمه لار ښايي 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 ولری چې ددې کار له مسولیت څخه راوځي.

هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنۍ اقدام کوښښ دی او په نفس باندې اعتماد په لوړ حرکت په فکرکولو سره پیلېږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

وکړې او له ځان سره وواياست چې ددې کار د ترسره کولو توان په تاسو کې شته خپل وخت په منفي فکرونو او خاطرو مه ضايع کوي، بلکه مهم ټکي پيدا کړې او په اړه يې فکر وکړې کله مو چې کار په سمه توګه ترسره کړ نو ځان وهڅوي.

د قوت د برخو يو لست جوړ کړې او برياليتوب مو په پام کې ونيسي. کله چې په شدېدې وېرې او اندېښنې سره ځان وهڅوي، د بيلګې په توګه: که نورو په مينځ له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو کوښښ وکړې چې دخلکو په مينځ کې خبرې وکړې نو له مودې وروسته به وګورئ چې له دې سخت کار څخه هم بريالي راوتلي ياست.

خپل ډير وخت مو له داسې افرادو سره تير کړې چې ستاسو د ښيګڼو په فکر کې هم ويو بريالي شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوی هم بريالي شي، خو بالعکس هغه چا چې ماته خوږ له وي علاقه لري چې له ځان او نورو څخه شکايت وکړي.

په نفس باندې د اعتماد څرګنداوی: په نفس باندې د اعتماد په لاره کې بايد خپل جګ ونيسي او وښايي چې د درناوي وړ شخص ياست، په نفس باندې اعتماد کولای شو د خبرو کولو د طريقې پرمهال وښايو. په نفس باندې باور لرل پدې مانا نه ده چې فکر وکړې حق تل له تاسو سره دی او پدې مانا هم نه ده چې داسې احساس وکړې چې نورو څخه غوره ياست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولای شئ له هغه کار څخه چې مسوليت يې تاسو ته سپارل شوی راوځئ 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 يانې د چمتوالی خبرتيا او د زده کړې لپاره په زيات کچه د نورو نظرياتو او وړانديزونو ته غوږ نيول دي.

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

هغوی ځانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نویو عقایدو، نظریاتو د منلو او ماتو یا بریالیتوبونو او د مجدوو کوښښونو لپاره تل چمتوالی لري.

پایله: په نفس باور ولری ترڅو چې د یو ښه او غوره احساس خاوندان شی د ډېرو هڅو او کوښښونو لپاره چمتو اوسی او له ماتې څخه وېره مه لری، پوه شی چې کولای شی زده کړی کوښښ وکړی ترڅو چې بریالی شی او خپلو اهدافو ته ورسېږی.

ژوند ته تل په مثبت نظر وګوری، هغه وخت دا امکان لري چې خلك ستاسو د خبرو او چلند تر تاثیر لاندې راځي او کولای شي په بیلابیلو ډولونو فکر وکړی افراد یو له بل سره توپیر لري هیڅ یو هم یوله بل سره ورته والی نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طریقه هم یو ډول نه ده نو بیا زده کړی چې د نظري کوچنیو اختلافاتو څخه هم خوند واخلي او ورسره ځان او نورو ته درناوی وکړی.

اته ویشم خپرک

په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

ډیر وخت خلک وايي: هغه شخص تراوسه پورې ځان نه دی پیدا کړی خو ځان پیدا کیدونکی نه دی باید هغه خلق کړو.

په نفس باندې باور لرل په بریالیتوب کې ګټور عامل دی، کله چې یو څوک په یوه پېښه کې داخلېږي کولای شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندې باور څرګندوي، یوازې کومې خبرې چې کوی مهمې نه دي، بلکې د هغه د وینا څرنگوالي 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 لږمه نه چې دا باید له پیدایښت سره ولری ځکه هرڅوک ددې د زده کړې توان نلري.

تاسو د څو رازونو په لرلو سره په نفس باندې باور ته لارې پرانیزي هغه لارې چې شاید تاسو پرېښودې وې داسې فکر مو کاوو چې تل ستاسو پرمخ بندې دي نو بیا ولې دا رازونه پیدانکړي او د هغوی د کړنو څرنگوالی او ددې لارو پرانیستلو هڅه ونکړي؟

پېنځه 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 ونلری او تردې چې له

هغه وړاندې مو افکار هم منفي دي نو بايد خپل ذهن بياخلي برنامه ريزوي کړي.

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروي:

له خبرو کولو څخه وړاندې د هغه څه په اړه فکر وکړي چې غواړي وې وايي کړي.

ايا جملې مو له وينا کولو څخه وړاندې په بشپړې ځيرتيا سره تاکلي دي؟

ډېری داسې وگړي شته چې په خوله يې څه راشي نو له فکر کولو پرته يې بيانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پيغامونو په پرتله ډير منفي هغه مونږ او رو پدې برخه کې بايد په پوره خبرتيا سره د عم ډگر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره يو بل تعقيبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفي څپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکي چې د بيلايلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرگونو له ځانه ښکار کړي. تاسو پخپلو افکارو، ويناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدي.

يو بزرگ وايي: وگورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وينا له افکارو، چلند له ويناوو، عادت له چلند، شخصيت له عادت، او په پايله کې برخليک له شخصيت څخه سرچينه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړيکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډېری افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووايي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمايئ د مثال په توگه: د چا ترڅنگ لاس په سينه او له کوږ کيڼي او د خپولو اوږو پورتنۍ برخې ته وگورئ او ووايي: سلام، زه په رښتيا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړي چې په کوم يو باور کوي، ستاسو ښکلي جملې که د بدن ژبه مو!

نو په پوره ډاډ سره به ستاسو د بدن په ژبه باور وکړي ، مهمه نه ده چې تاسو څه وایئ، خلک ستاسو د بدن ژبه لولي او په هغې باور کوي، د یوې ترې خبرې نمونه، لاس په سینه کېدل او نیم پتو سترگو بیا کتل له ځانه منفي پیغامونه څرګندوي، پراخه او خوشحاله خبره 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 لاز او طریقه زده کړئ او یا ځان د منفي انرژي له سرچینې څخه لرې وساتئ.

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

۵ لومړی په نفس باور پیدا کړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه

متمرکز شئ:

هرڅوک د ځان لپاره یو هدف لري او کېدای شې 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.

هغه کسان چې غواړي په نفس باندې د باور لرلو او بريالتوبونو لارې پيدا کړي نو دوی به بريالي شي تاسو څنگه؟
د برياليتوب په څلور لارې کې چا له کوښښونو لاس اخيستی؟ ايا غواړئ خپلې ناراحتۍ 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 کېږي» خامخا مو اوريدلي چې تجربه غوره ښوونکې ده او د زده کړې لپاره يوازې دوه لارې موجودې دي 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 گډون وکړئ او له خپلو ښوونکو څخه مشورې واخلي.
هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې يو ناپوه دی له هغه ځان وژغورئ.

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

هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې ویده دی نو وينس يې کړئ.

هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې نه پوهيږي نو ملاتړ يې وکړئ «اسياى متل».

نهه ويشتم خپرکي

د خوب منظمې بېلګې

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

د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو سبب ګرځي په همدې سره کله چې له خوبه راپاڅېږي له کور څخه باندې لاړ شي او د لمر رڼا څخه ګټه واخلي که ددې کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوټې ټول څراغونه روښانه کړي او د څو شيبو لپاره په کوټه وګرځي د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه») په څېر عمل کوي او د وينې جريان په رامېنځته کېدو سره زړه زيات اکسيجن ليردول کيږي.

ورزش وکړئ:

د ورځې په اوږدو کې خپل بدن فعال وساتي که تيره شپه مو خو نه وي کړې، کله چې لږ ويده کيږي نو بدن مو بايد بلې ورځې ته فعال وي کنه نو دا صورت به د برېښتيا احساس وکړي. که له ماسپينين وروسته ځيني ورزشونه لکه: چټکه پياده روي، لامبل ... ترسره کړي نو د راحت خوب څښتنان ګرځي هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت کې د برېښتيا احساس کوي او ددې

ستونزې حل لپاره د کششي نرموونکو حرکتونو ترسره کولو لارښوونه شوې ده.

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کړئ:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړې او د خپګان احساس کوئ نو هیڅکله د ورځې په اوږدو کې مه ویده کړئ 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 کړئ چې د پاڅېدو پرمهال مو پینځه ساعته خوب کړې وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو څخه تر دیرشو دقیقو پورې زیاتوالی ورکړئ.

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

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

د راتلونکو ورځو کارونه یادښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یادښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوی او له اندېښنې پرته ویده شئ.

په خوب کې د خواړو رول:

د تغذیې د علم متخصصان دا لارښوونه کوي، کونښن وکړئ چې سهار مناسبه او مغز لرونکي خواړه وخورئ او د خواړو اصلي وخت شپه مه گرځوئ، غوره ده چې له ویده کېدو څخه څو ساعته وړاندې سپک 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 امینواسیدونو 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 تر حده له خوب راوړونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راوړونکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمۍ سبب ګرځي په حرکتی وړتیاوو کې د لنډمهاله هېرډېنې او بې نظمۍ سبب ګرځي. د خوب کوتې د تودوخې درجه: تل د خپلې کوتې 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 خو په سمه توګه ویده شئ.

رطوبت:

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

جیغې 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 باروک موسیقي یې یو ډول ګڼلې شو.

څرنگه په اړمۍ سره ویده شو:

۱ په خالی ګېډه مه ویده کیږئ له خوب څخه وړاندې یو اندازه شیدې وڅښئ.

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

۳ د خوب پرمهال مو د بدن غړو ته انقباض ورکړئ او له پرمخې 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 واخلي په کلکې توشکې او نرم بالنټ 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.

- 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 کېږئ.
- 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 د شپې ناوخته هم ویده شوي یاست.
- ۱۴ د ورځې په اوږدو فکر مکوی چې د خپل خوب او وینستیا 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 طریقي څخه ګټه واخل:
- د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاچغې وڅښئ.
- اوس ارامتیا واخلي 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 مننوکي وي.
- هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیاجوړېږي د طبیعي مقاومت سیستم قوي کېږي د بدن زهرلرونکي مواد دفع کېږي او عضلات ویده کېږي.
- که له ویده کیدو یو یا دوه ساعت وروسته وینښېږئ او ډېر وخت تیرېږي ترڅو بېرته ویده شئ نو د ستونزې حل لپاره مو له لاندینو وړاندیزونو څخه ګټه واخلي.

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 وګرځي ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شئ.

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

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

۴ د خپل ماسپښنې 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 کېدو څخه وړاندې یو آرام بخشه او اسانه عمل ترسره کړئ خو ترهر څه به عبادت غوره وي.

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لارښوونه: لومړی اودس وکړئ او خپل د خوب ځای ته لاړ شئ او د خدای په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووايئ او ورسره لاندني ایتونه ووايست.

اوه ځلي قل هو الله احد ، اویا ځلي «استغفرالله» د معوذتین سورت او د کهف سورت وروستنی «قل انما انا بشر مثلكم» ایتونه ولولئ 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.

۷ له ویده کیدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، ځکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.

هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالک، کنسروه شوې غوښه، بانجان او ځمکنۍ مڼه دي.

۹ په ماښام کې قدم وهل د یو 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 ځکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.

۱۱ که د کوټې رنگ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابې رنگه بدل کړئ ځکه دغه ډېر ارامونکي رنګونه دي.

۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحتته خوب کولای شئ ویده شئ ځکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه وینسوي او په تاسو کې د ستړیا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

غوره خوبونه ووينئ:

کومې ورځې چې په پوره انرژۍ او خوشحالی سره له خوبه راپاڅېدلي یاست په یاد راوړئ دغه راز کله چې ټوک ټوک 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 څرنگه تاسو په وېره راولي، ټول پرمختګونه چې د وینېدو له مودې وروسته یې په اړه تاسو ته خوښۍ درېښي، نن شپه هم کولای شئ دا ډول احساس تجربه کړئ

غوره خوبونه ووينئ؛

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي:

د يو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو څخه يوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسيجن جذب شي نو ورسره کولای شئ په ځان کې د ډېرې فزيکي ارامتيا احساس وکړئ، کړکۍ لږ پرانيزئ ترډې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب يا تازه هوا مو کوټې را دننه شي.

ځان وغځوئ او خوند واخلي:

ځينې 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 دويمه دا چې فکر وکړئ چې له څو ساعتونو راهيسې ارام ياست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلري او هغه شيبې نعمت وشمېرې اوږده ارامتيا واخلي او فکر وکړئ ددې لپاره چې ويده شوي نه ياست نو بايد لږ تر لږه خو استراحت وکړئ.

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ويده کېدو وړاندې گرم او خوندور حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځينې فشارونه لرې کوي او تاسو په تدريجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابرې، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار يې هم نه لرئ يانې په توده هوا ارام ښونکي دي. خپل زړه تش کړئ: هيڅ شی لکه راحت وچدان او استراحت مونږ ته څوک د ډالۍ په توګه نه راوړي.

د خپلې توشکې په قدر پوه شئ:

تاسو له هر څه ډېر له خپلې توشکې زياتې اړيکې لرئ او ډېر وخت ورسره تيروي هر څومره مو چې توشکه لويه او کلکه وي هماغه اندازه کولای شئ په راحتۍ سره ويده شئ.

د پښې په گوټې سره ځان لمس کړئ:

د پښې په تله کې دېرې برخې دي چې لمس کول يې له رواني فشار څخه د خلاصون او ارمتيا ته د رسېدو په لار گټورې دي ددې لپاره چې بشپړه ارمتيا ترلاسه کړئ، په کيڼ لاس د پښې تله وڅگونډئ او د ښي لاس په گوټۍ سره د پښې او د گوټو بندونو د قوس ترمينځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مروړل) ورکړئ.

يوازيتوب مهم نه دی:

د شپې خاموشي د يوازيتوب احساس شو برابره کوي پادزهر (د زهر و 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 ویده شی:

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

خپل بالښت سوړ وساتئ:

هيڅ شی لکه «د سوړ کتان بالښت» د اوږي په توده هوا کې گټور او ارام ښوونکی نه وي په تودو شپو کې هڅه وکړئ چې بالښت مو له ویده 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 ویده کېدو وړاندې لوستل:

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

ستونزې په سمه توګه ووينئ ددې سربيره مطالعه يو ارام او متفکرانه فعاليت دی چې خپګان له مينځه وړي.

درې ساعته ولټه:

که غواړئ چې ارام ويده شئ د ماسختن له خوب څخه درې ساعته وړاندې خوراک وکړئ دا مسئله ددې سبب ګرځي چې په وړې ګېډه ويده نشئ هرڅومره چې ژر (وخته) ږودئ وخورئ په هماغه کچه ژر ښه خوب کوی.

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:

کله چې له خوب ليدلو څخه لاس اخلي نو له ژوند کولو څخه مو لاس اخيستی «فربز»

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

احمالاً د سيګرټ پرېښودل اسانه کار ندی هغه محرک چې ستاسو خوب خرابوي، که د سيګرټ په څښولو عادت شوي ياست او عين وخت کې غواړئ چې راحت ويده شئ نو کم تر کمه له خوب څخه دوه ساعته وړاندې سيګرټ ونه څښئ.

په شا ځملي:

د خوب د ارامتيا حالت په ګېډه باندې يا په اړخي ځملاستل نه دي بلکې په شا ځملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خړاوپف (غورېدل) ونکړئ، په شا ځملي ترڅو په سمه توګه ويده شئ او پوره ارامتيا ترڅنګ يې ژور تنفس واخلي.

د ارام خوب لپاره فورمول:

هغه تضمين شوی فورمول چې ارامه خوب راولي دادی: د خوب په ښکلي تخت کې د يوې ښکلې کمپلې لاندې د خوب له ښکلو جامو سره د خوب د ښکلي خړاغ د رڼا لاندې په ښکلې توګه ويده شئ.

په سپوږمیزه شپه کې لويدل:

که په هغه شپه کې چې میاشت پوره د خوب په تخت کې څرخېږي نو اندېښنه مکوي په ميلونونو انسانانو هم پدې شراطو کې خوب کړی دی.

ويښتان مو گمنځ کړئ:

له خوب څخه وړاندې د ويښتانو په گمنځولو سره دو گټې کوي له يوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېری برخې چې د سر کوپړۍ کې له فشارونو څخه خلاصون پيدا کوي په گمنځولو سره تحريك کيږي او ښه خوب هم راولي.

ټلويزون ته مه گورئ:

پداسې حال کې چې د کتاب لوستل د خوب لپاره يوه ښه لار ده، ډېری ټلويزون منفي معکوس اثرات لري که په نابيره توگه د يوې ټلويزوني خپرونې د ليدو پرمهال ويده شئ نو په ناڅاپي ډول د ويده کيدو پرمهال مو افکار تحريك کيږي او ښه خوب دراولي.

دیرشم خپرکي

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 څرنگه د بوټانو د مزو تړل په څو کوچنیو پړاوونو وویشئ، لومړۍ یوه کوچنۍ غوټه، بیا هغه د کړۍ په شکل راوړئ او وروسته پایپون (د پتنگ 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 بريالي شخص احساس درسره پیداکېږي او دا احساس کوچنیو اهدافو ته د رسېدو لپاره ګټوره انگیزه 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 وايي:

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

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

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

د مثال په توګه: اهدافو ته د رسېدو لپاره کولای شود ماشومانو قدمونه یوه ښه نمونه وګڼو، کوچني خیزونه 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:

۱. اوبه، اوبه، اوبه او بیا هم اوبه د اوب خښل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.
۲. په رستورانټ کې د نیمو خواړو فرمایش او یا له چاسره شریک شئ یا دا چې کله د خواړو لپاره فرمایش ورکوی نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره یو لوبښی وراوغوړئ او وړاندې تردې چې د خواړو په خوړلو پیل وکړئ نو نیم یې په لوبښي واچوئ.
۳. سره شویو خواړو محدودول په اونۍ کې یوه یا دوه ځلو لپاره؛
۴. په قهوه یا چای کې د بورې کموالی؛
۵. 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 یې بریالیتوب ترلاسه کړئ.
۶. د ماهي او چرګه له غوښو څخه په زیاته کچه ګټه پورته واخلي.
۷. د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاریو خوړل.
۸. ددې لپاره چې ښوروا په سلاد باندې واچوئ نو هڅه وکړئ چې د ښوروا په لوبښي کې خپلې ګوتې ډېرې داخل نکړئ.
۹. د خپلې خوښې خواړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکئ.
۱۰. که په رښتیا هم څه شي سره مینه نلرئ مه یې خورئ؛
۱۱. هرڅه چې په پخپلې کڅوړې یا جیب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خواړو یوه اندازه راوباسئ او په یو لوبښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خواړه موخوړلي دي.

- ۱۲- د سهار لپاره تل يوشی وخورئ.
- ۱۳- د خواړو مینو ولولئ او اندازه یې په پام کې ونیسئ؛
- ۱۴- له هرڅه سره سبجات وړ زیات کړئ
- ۱۵- هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته یې له ځان سره ولیکئ.
- ۱۶- د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیست مو له مناسبو خوراكي توکو سره یوځای ډک 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.
- خو کوچني تمرینونه...
- ۱۸- ورزش د ځان لپاره لومړیتوب وگرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
- ۱۹- خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودرؤ، په پایله کې مجبورېږئ چې پیاده روی وکړئ.
- ۲۰- کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د وېش او وېش او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
- ۲۱- په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ واخستې، 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 اخلي نو لږ تر لږه په یو تمځای کې پیاده وگرځئ.
- ۲۳- له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو یې پیل وکړئ.

يو دېرشم خپرکی

د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زياتوالی په بانك كې د پيسو په څېر وي. په راتلونكې ليكنه كې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانگړې ستراټيزۍ وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په كتو سره يې پيل كړو چې دا څرگندوي چې ايا ځان جوړونه كولى شي ستاسو په ژوند كې تحقق پيدا كړي كه نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلى دى هرڅومره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتۍ سره كولای شئ چې اړائه شوي مهارتونه سره يوځای او ورڅخه گټه واخلي.

په همدې دليل د نفس د عزت تقويت د برياليتوب لنډه لار گڼلای كېږي.

دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توگه گډوډوي، كه ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ كېږئ نه دځان يا نورو په ملامت گڼلو سره. د نفس زياد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او گرايوان كېدل او هغه ته تسليمېدل دي، نه د گټې ترلاسه كول، او د د هغه په نسبت كركه لرل، سرگردانه او پښېمانه كېدل.

زده كړې او دوځلي كوښښ وكړئ تر څو چې د برياليتوب پور ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل كوښښونه ودرؤئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيدا كوي او له دې څخه تر پورته برياليتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره كولای شې له ورځنيو ستونزو سره مناسب چلند وكړئ له ماتو او ناکاميو وروسته

به ډېر ډاډ پيدا کړئ، 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 زموږ د نفس عزت له کومه ځايه راغلی؟

البتۀ د هغې فرايند ډېر وخت تېر کړی د هغو مضامينو په اساس چې په ژوند کې يې له استادانو، کورنۍ، دوستانو، ډله ايزو رسنيو او په ټوله د ژوند له چاپيريال څخه ترلاسه کوي. په نړۍ د خپل ځان او ځای په اړه ځانګړي اعتقادات پيل او اساس مو ورته ايښی دی. پدې څپرکي کې د نفس د عزت جوړولو لپاره لارې چارې وړاندې کيږي.

د تمرين لپاره دغه اصول او په هغوی تسلط پيدا کول ځانګړي کړئ، هغه وخت به نه يوازې ددې مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شيبه مخ په ښه کېدو وي.

د نفس د عزت زياتوالي لارې

۱- ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

ستاسو په ذهن کې يو ډول غېر موجود دی چې تل په ټيټ کچه خبرې کوي، دغه غېر ستاسو وياند دی ستاسو د نفس د عزت يو برخه ده، دغه غېر ډېری وخت منفي وي او جملات له دې مخې وايي «زه ډېر چاغ يم» يا «زه نشم کولای دا کار ترسره کړم» دمنفي برنامه ريزي تاثير ډېری له کوچنيوالي څخه را پاتې دي.

پخپله يې په اړه فکر وکړئ، که د ډېرو ماشومانو په څېر وئ نو احتمالاً تل به مو د خپلو لوبو شيان ورکول، هيڅکله به مو خپلې جرابې نشوې پيدا کولای البتۀ ستاسو د ګاونډيانو خوښېدل چې ستاسو پدې ستونزه يو نوم کېږدي شما «هېرونکي» وئ.

د څو کالو راهيسې هېرول په خدا او ټوکو کې وشمير شو، نورو به ويل «که د فلاني سر له بدن سره نه وای نښتئ نو سر به يې هم چيرته

ایښی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانگړي عادت په توگه وه.

خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقعیت سره هرڅه له یاده ویستل یا هیرونکي وئ، په واقعیت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملگری که شرایط هر څومره خراب شي کولای شئ هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پټ شئ.

خو هېرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شاملېږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نیسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اوږدې 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 پښه خپله تیشه وهئ او وایئ» وای وای هیر مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدن پورې 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 توگه ترسره کوم»

هر کله مې چې پیسې لاس راوړسېږي ټولې یې مصرفوم» زه اصلاً نشم کولای چې د ډېرو وگړو په وړاندې خبرې وکړم» «زه تل ناوخته کوم» «زه نشم کولای چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدې کبله ایا په

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

خو په زړه پورې ټکي دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بيانيه د نفس عزت او د برياليتوبونو نمونو په رامینځته 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 یم، زه سالم یم، 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 رامینځته کولو يې پيل کړی نو هغه ودرؤ او پرځای يې مثبت 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 خو 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 یم» جمله وکارول شي. دا لارې تعقيب کړئ بيا به ووينئ چې له ځان سره خبرې کول د يو مثبت او ګټور بدلون په رامینځته کې کول څنګه لار ده.

۲ خپل نوی شخصيت څرګند کړئ:

داسې مالومېږي چې افراد د خپل هويت او شخصيت څخه د اخیستل شوي انځور سره په معکوس ډول د تغيراتو رامینځته کولو توان نلري،

په همدې دليل هغه تصور چې په کوم ډول مو غوښتل ځان جوړ کړئ
تحقق پيدا کړی دی.

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

ځان پداسې ډول را څرگند کړئ، ایا غواړئ چې کسبي لوړتیا
پیدا کړئ؟ ځان په یو بل ډول استعداد کې رابنکاره کړئ، د ځان
ښودلو اوستاینې لپاره هم وخت ځانگړی کړئ ترڅو ددې امر جزیاتو ته
داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلي 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 پیدا کړئ چې له هغوی 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 توگه نیولو سره ډېر شیان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد
وېبژنئ، که داسې وي نوکولای شئ چې له هغوی سره د یو مرید او پیر
ته ورته اړیکه ټینګه کړئ.

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

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

امکان لري چې غوره فکرېښوونکي شخصیتونه داسې خلک وي چې هیڅ وخت مو نه وي لیدلي خو د داسې ځانګړتیاوو لرونکي دي چې د هغوی 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 لری حتا دا هم لارمه نه چې د ژوند په ځنځیرونو ځان وتړی.

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

له هغو افرادو یې پیل کړی 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 غټو خلکو کې د شمیري، د ډېرو عادي وګړو ډېر په زړه پورې کیسې موجودې دي چې د ژوند له ستونزو سره د مقابلي لارې یې پکې په سمه پیداکړي او بیان کړي دي.

شخصیتي نمونې او فکرېښوونکي شخصیتونه ستاسو په کارونو او د هغو په ترسره کولو کې تر ټولو غوره لاروښوونکي او سرچینې دي اوس څوک کولای شي چې د هغو افرادو څخه چې ستاسو ترڅنګ حرکت کوي مقتدر ځواک ولري ولې یوازې ځی؟

۴ نوې درې ته ور داخل 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 نو ددې وخت رارسېدلی چې نوې درې ته

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 ۴۰۰۰ متر 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 خبریه ټولنې د مرستې کولو داوطلب واوسی.

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

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

۵- خپل اهداف وټاکئ:

دا جمله مو په ځلونو اوږدې 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 درک کړیده.

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.

۶- د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ:

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

پېښې او چارې زموږ په ژوند کې موجودې دي يا په بل ډول ځينې وخت دغه چارې او پېښې مونږ زيان اړوي ددې پېښو زياتوالی زموږ په خوښه او غوښتنه نه دي او د مخنيوي لپاره مونږ د کوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .

په واقعيت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شيبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي ګټه پورته کړئ
خپګان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوينوي چې په ژوند کې مو اشتباهات موجود دي.

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

حالت وپلټئ ترڅو وگورئ چې ولې بد احساس لرئ ايا له نورو سره مو سم چلند کړيده؟ ايا له ځان سره رښتيني ياست؟

ايا د اهدافو د تامين په لار کې مو ناغوښتلی توګه ګامونه اخلئ؟ دلته په رښتيا څه تېرېږي؟

د ژوند له پلوه په بشپړه توګه عدالته ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه يوازې غم او خپګان بې زيان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي يې هم.

۷ رواني درملنه وکړئ:

امکان لري ځينې وخت په ژوند کې د يو لويې ستونزې سره مخامخ شئ لکه: طلاق، وزګارتيا يا خطرناکه ناروغۍ، يا امکان لري چې په يو ناوړه عادت باندې لکه «د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه ګټه اخيستل او زيات خوراک» باندې اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کيلي وګرځي، انفرادي درملنې او يا ډېری ډلې د ژوند د اساسي ستونزو په حل کې په بشپړه توګه اغيزناکه واقع شي.

بله رواني درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتيا نلري، په اوسني وخت کې گڼ شمېر وگړي له هغې څخه نه يوازې د يوې ستونزې حل لارې په توگه گټه اخلي بلکې د يو دوامداره پرمختگ لپاره ترې هم گټه پورته کوي.

۸- يو څرگند حقيقت موجود دی:

له هغې ستونزې څخه تېرېدل چې ورسره مخامخ کېږئ، تاسو يوازې نه ياست او داسې څوک شته چې احتمالاً ستاسو لاسنيوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پيدا کولو 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 ځانگړې کړئ. ايا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟ يو نوی گټ وپيړئ چې له اوسنۍ اندازې څخه مو لږ کوچنی وي ترهغه پورې چې ډنگر شوی 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 پيدا کړئ، 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 درياندې راشي، نو خلاصون ورڅخه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتيا سره تاسو دې نتيجه ته رسوي چې «نشم کولای له دې

حالت څخه ځان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه ياست چې له دې حالت څخه راووځئ د ناخوښو عاداتو وسوسه معمولاً له دوه دقيقو څخه کم وخت نيسي. هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصيدای چې واقعيت سره هم د زغملو وړ نه ده.

پدې بنسټ که د ناخوښو عاداتو وسوسه درباندي راشي، کونښن مکوئ چې هغه نادیده او عادي فکر وکړئ بلکې پر هغه تمرکز وکړئ او په نفس باور سره هغه وزغمئ.

۱۱ یوويشت ورځې هغه وزغمئ:

د وخت له نويو او ضروري چلندونو او عاداتو سره توافق دی، څرګنده شوې چې هر نوی چلند چې يوويشت ورځې په بر کې ونيسي په ډېر احتمال سره د يو دايمي عادت په توګه رامینځته کېږي په پيل کې نوی رفتار غريب په نظر راځي او ضرورت يو اګاهانه کونښن دی که په رښتيا هم ثابت او استوار ياست ترڅو بدلون رامینځته کړئ ځان وهڅوئ چې لږترلږه يوويشت ورځې ورسره ژوند وکړئ.

۱۲ له مثبت فکر و اشخاصو سره يوځای ش:

ګڼ شمېر وګړي پدې اند دي چې دوئ په يو ظلم کونکي ژوند کې واقع دي، د نفس عزت کم، هغوئ پکې خجالت او د ژوند شيبې تريخوي او په پايله کې پدې نظر کېږي چې د ستونزو له زغملو څخه ډېر خوند اخلي او د د حل تر وخته پورې ترڅو چې ددې ډول افرادو ترڅنګ ياست ساتنه وکړئ ځکه د هغوئ رنج او مصيبت زياتوالی پيداکوي، بريالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنګ اوسئ هغه کسان چې له ژوند او د هغه له شرايطو سره مينه او علاقه لري دا ډول افراد ستاسو په برياليتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلاً ددې امکان رامینځته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختګ د هغوئ ملاتړي شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

دوه دېرشم خپرکي

د روحي د لوړوالي د روغتيا بڼې او زرین رازونه

(الف) زرین رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرایطو کې کولای شئ داسې څیز ته متوجه شئ چې حالت مو ورسره بڼه شي او پدې سره داسې یو څیز ته متوجه شئ چې ورسره بد احساس وکړئ، طبعاً هر څه چې وپلټئ نو په لاس یې راوړلای شئ.

فکر وکړئ چې په یوې میلستیا کې په فلم اخیستنې (فلمبردارۍ) بوخت یاست پدې مجلس کې ځینې په خدا او خوښۍ بوخت او ځینې نورو د سکوت حالت اختیار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د یوې کوتې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، اوس دا چې تاسو باید له کومې واقعې څخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو پورې تړاو لري او په پایله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه څه په اساس چې تاسو ورته ډېر متوجه یاست ښکاري.

یو کاغذ راواخلئ او د ژوند او ه په زړه پورې خوډې خاطرې په یو کاملاً ساده خط ولیکئ او هغه په کوم ځای کې ونښلوئ چې په سمه توګه ولیدل شي کله چې ستاسو له مغزو څخه یو ناراحت کوونکی فکر شکل اخیستلو په حال کې وي نو په چټکۍ سره یوه په زړه پورې خاطره مو ولولئ او د خوشیو لپاره په بشپړ ډول پکې ځان ښکاره کړئ او د خوښۍ احساس او د هغې شیبې خاطر مو را په زړه او احساس کړئ پدې توګه تاسو د خپلې پاملرنې مرکز ته له

خوآشينونکي لوري څخه يوې مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوي.

دويم راز، د جسماني حالت بدلون:

حرکت د عاطفو د بدلون عامل دی ځکه انسان څه ډول وي؟ خوښ او خوشحاله انسان څه ډول وي؟ هغه افراد چې پخپل نفس باور لري څه ډول دي؟ که د يوې ورزشي رشته اتل واوسي او په يوه مهمه سيالۍ کې بريا ترلاسه کړي نو پدې صورت کې په لازمه څه ډول ځي؟ که په تاسو کې د ناراحتۍ احساس د راتلو په حال کې وو نو په چټکۍ سره خپل فزيکي حالت ته بدلون ورکړي، له ځای څخه پاڅېږي او د يو خوشحال انسان په څېر احساس وکړي په همدې سره مو خپل حالت د يو ناخوښ انسان سره د تړاو پرځای له خوښ او مثبت انسان سره وتړي خپلو حرکاتو ته بدلون ورکړي ترڅو ژوند مو بدلون پيدا کړي.

دريم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخيسته:

يو لړ پوښتنې دي چې که تاسو يې له ځان څخه وپوښتي نو ستاسو د ژوند کيفيت ټاکي.

کمزورې کونکې پوښتنې:

ولې داسې بد پېژندوکی يم؟

ولې داسې بدمرغه يم؟

که رد ځواب واورم نو څه؟

روحيه بڼونکې پوښتنې

څنگه ده، چې زه داسې بڼه بخت لرم؟

پدې ستونزه کې څومره بڼه او مثبت بڼه پيدا کولای شو؟

خدايه څنگه ده چې پرما دومره مهربانه يې؟

ځوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوښتنو سره چې غواړو وپوښتو تړاو لري، موضوع داده چې بايد ځانگړې پوښتنې پيدا کړو چې ستاسو روحيه ځواکمنه کړي.

څلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول:

ددې پرځای چې ووايي په قهر او غوسه يم نو ووايي چې لږ ستړی يم.
 ددې پرځای چې ووايي ښه يم نو وويي چې غوره يم.
 ددې پرځای چې ووايي بد نه ده، ووايي له دې نه غوره کيږي.
 پاملرنه وکړي چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګرامسا ده.
 که ونه توانېږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونيسو چې هر وخت مو په
 ژوند کې پېښېږي تر يوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرګونونه په
 هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې يې ښايو مسلط کړو.
 ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتيا نلري،
 همدا کله لري او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو يې نشو
 ليدلی، خوشحاله اوسيدل، په خوشحالي سره له ژوند څخه خوند
 اخيستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شيبې شيبې څخه
 خوند اخيستل او ټولو ته ددې خوښيو رسول د هر انسان حق دی او
 اساساً هر ژوندی موجود چې وي نو داسې دې وي، که داسې احساس
 کوي چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناک شوی او نشي
 کولای چې د ژوند د خوښيو او خوشحاليو څخه خپله برخه واخلي،
 اصلاً اندېښنه مکوي له شپږ نسخو څخه هريوه يې کولای شي چې
 خوښي او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.
 لومړۍ نسخه: باور وکړي چې خوشحالي يو داخلي انتخاب دی او
 نهايتاً دا تاسو ياستی چې هغه انتخابوی د شرايطو او حالاتو
 خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دايمي غم او غوسې دليل مه
 گڼي! حتا په ډېرو سختو او بدو شرايطو کې هم د هيچا په شونډو
 مسکا هم نه ليدل کيږي نو تاسو د غم په زړه کې يو ښه چاودنه
 ورکړي او مجلس ګډوډ کړي هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع يو
 انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

دويمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونيولې او د پرته له منلو څخه يې بله چاره ونلرې نو غم وزغمی او په مقابل کې يې مه کمزوري کيږئ. حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دريځې څخه د نړۍ دريځې ته وګورئ ځان يوې 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 خدا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د مصيبتونو د زياتوالي پرمهال ځان په ليونتوب واچوئ او په نڅا باندې پيل وکړئ! غم يو طبيعي او تېرېدونکی حالت دی او ځيني وخت حق لري چې زموږ په مينځ کې راڅرګند شي او هيڅکله بايد ورته اجازه ورنکړو چې زموږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زموږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم بايد راشي او د ټاکلې مودې لپاره زموږ وجود په برکې ونيسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دايمي مالک يانې خوشحالي ته پرېږدي.

دريمه نسخه: زړونه مو له کينې څخه پاک کړئ او ټول حتا بدترينو خلکو سره هم مينه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښۍ او خدا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مينې هجرت او د زړه کورته د کينې او کرکې راتګ دی نو عشق او مينې ته بياځلي خپله زړه ته لاړ 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 وېښه! حتا تر ټول بد خلک! هغوئ نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاګانو ته اړتيا لري! نو بايد دعا ورته وکړو او له خداى څخه وغواړو چې زړونه يې نرم کړي! او پرته د مينې په لور راوګرځي بايد دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خداى څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه موږ هيڅ وخت نه غواړو

چې هغوی داسې یو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدۍ او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه یې زموږ په زړونو کې رېښه وکړي ترڅو موږ له مینې او عشق څخه محروم شو.

سهار چې له خوبه پاڅېږئ د پیدایښت خالق ته ووايئ: خدایه له هیچا سره د هیڅ شي لپاره کینه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه او پرېږده چې مینه په ټوله نړۍ کې خپره او دوام پیدا کړي.

څلورمه نسخه: خوشحالي انفرادي نه ده! هرکله چې خواشینی شوی نو یوڅیز چاته وروښئ! یا یو محبت راوړونکی کلام یو انسان ته ډالۍ کړئ تردې چې که کولای شئ په یوې مسکا او مهربانه کتنې سره یو ستړي زړه ته خوشحالي وروښئ، خوښۍ شیبه په شیبه په ژوند، انعکاس کوي، د کوښښونو پایله خوشحالول او خوشحاله کېدل دي او هرڅومره چې د یو چا زړه په یو کلام یا مهربانه حرکت سره خوشحاله کړئ نو په زرگونو ځلي مو خوښۍ وجود او زړونو ته داخلېږي.

پینځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوښۍ کې برخه ورکړئ! تاسو یوازې د یو مستقل روح خاوند او واک نلرئ چې په دنیا کې څه خوښۍ او خوندونه ټوله د ځان لپاره یوازې خپل حق او وغواړئ او ددې کار لپاره یې د خپل جسم سرمایه وگرځوئ، ته باید خپل جسم او کالبد ته په خوښیو کې برخه ورکړئ، مه هېرئ چې ستاسو روح ددکالبد په ټوله نړۍ کې پراخوالی موندلی او د جسم هر برخه مو د روح یوه برخه ده او حق لري چې ستاسو په خوښۍ او خوشحالي کې برخه واخلي.

هیکله کوښښ مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره خوښۍ ته ورسېږئ، روغتیا مو وساتئ، ورزش وکړئ، مناسب خواړه وخورئ، هر وخت چې وزگار شوی له ځای څخه مو والوزئ او ټوپونه

ووهی، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالی.

له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښۍ هغه وخت ستاسو بدن په برکې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.

شپږمه نسخه: راضي او منندوی اوسئ.

شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب ګرځي، هیڅوک له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په یوڅو 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 منندوی واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پیدایښت له څښتن څخه شکرګزار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د بښلو او زاریو اوږدلو ته تیار وي.

دري دیرشم خپرکی

ایا تاسو هم غواړئ چې ازموښو کې په غوره وګڼل شئ؟

لاندې لارښوونې د ټولو هغو کسانو لپاره دي چې غواړي غوره واوسي.

غوره افراد مثبت فکر کوي:

د برياليتوب تر ټول يو حقيقي ځانګړتيا داده چې تل پدې عقیده وي چې ژوند يې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوی نور هم د غوره برخليک لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلري چې يو څوک شته يا دا چې ځای د هغه وړ ونه ګڼي نو نشي کولای چې غوره والي ته ورسېږي.

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

هغوی کولای شي خپل راتلونکی وويني اوس او په همدې ځای يې سترګې نه دي تړل شوې راتلونکې ځلا او هغه پېښې چې په برخليک يې عقیده لري هغه د ځان په لور جذبوي، نني کوښښونه يې د سبا ورځې سره زر دي غوره خلک هماغه کارونه ترسره کوي چې په ژوند کې د بدلون رامینځته کوونکي دي.

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقيبوي:

متوسط اوسېدل، اصلاً د هغوی وړ نه دي او لوړوالي ته رسېږي ځکه دوی غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره يوځای ژوند وکړي هغوی چې هر کار ترسره کوي نو وايي او فکر کوي چې دوی د نورو په پرتله وړاندې دي هغوی يوازې د غوره والي لپاره کوښښونه کوي.

غور افراد په ټول ژوند کې، د شخصي پرمختګ عادت ساتنه کوي: هغوی هيڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پوړ کې چې قرار لري همدلته پاتې شي،.

کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوئ عاداتونه دي او ځان ورسره يوځای احساسوي.

شخصي وده کوم پېښه 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 راتلونکي پکې ځلېږي او دوی يې هم د بدرګې لپاره يې ځي. غوره افراد پدې پوهيږي چې په يوه سيالۍ کې يې ګډون کړي او اوس ددې شرايطو علاقه مند دي، ځکه چې سيالۍ هغوئ له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرايط هغوئ په چټکۍ سره د لبريالي توبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنو سبب 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 پيدايننت د دوی 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 مدیریت تسلط لري:

درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذيې او ورزش ته اړتيا لري. د شخصي مدیریت 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.

همدا نظم او مهم کارونه تر ټولو وړاندې لومړۍ غوره افراد لوړوالي ته رسوي.

غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي:

برياليټوب یوازې یو شخص ته په لاس نه راځي، ننۍ نړۍ د ډله ایز برياليټوب نړۍ ده هر څوک چې ارزښتمن برياليټوب ته رسیدلي نو د نورو افرادو له ډېرو مرستو څخه برخمن وو.

غوره افراد څرنگه نور د همکارۍ علاقه مند ګرځوي؟ ځواب روښانه دی، هغوی له نورو سره سم او د ملګرتیا چلند کوي.

خلک هغه وخت غوره کېږي چې د ډېرو افرادو ملګرتیا وکړي او په طبیعي ډول د نورو مینه او محبت را جلب کړي.

غوره افراد پلمې نه جوړوي

هغوی خپلې ماتې زغمي او نوي حرکتونه پیلوي ددې زپورتیا 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 زموږ دوښمن دی ځو موږ 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 پورتنی 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.

څلور دیرشم خپرکی

همدا نن ځان را څرګند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمتری 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 هغوی ملګرتیا وکړئ.

د موجودیت ښکاره کول د زړه مقابل ټکی او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غواړي خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لری؟ له جرات 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 کمېږي.

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 لاز پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

د وجود څرگندولو کول په انسانانو کې د برابري د زیاتوالي سبب گرځي، او مونږ ته ددې 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 ایښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووايئ د وخت او خپل ځواک لپاره محدودیتونه په پام کې ونیسئ. د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښايئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده څرګنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ. د وجود څرګندول، په مثبت ډول دیادښت تاییدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي. د وجود په څرګندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

د وجود په نه څرګندولو 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 څرګندولو 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 څرګندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال. د وجود څرګندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي. د نورو حقوقو ته درناوی؛ رښتینولۍ درلودل؛

چټکه او پرېکنده خبرې کول؛
 د پيغام مضامينو ته پاملرنه (احساسات، حقوق، رښتينولۍ،
 غوښتنې او محدوديتونه).
 د وينا اورېدلو او طريقي ته پاملرنه، د سترگو اړيکې، د خبرې
 حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...
 د وجود څرګندولو پرېنست چلندونه بې شمېره ځانګړتياوې لري.

د سترگو اړيکې:

له نور وګړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند ښه ښه داده چې تاسو
 کوم ځای ته ګورئ، که په مستقيم ډول د هغو سترگو ته ګورئ کولای
 شئ په نفس باور، زړورتيا، ملګرتيا او خپله هوښياري هغوئ ته
 وښايي خو پوه شئ چې د خلکو سترگو ته کتل يو حد او اندازه لري
 چې معمولاً د هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دی او بايد په پام کې
 ونيول شي.

د بدن حالت:

د کښاستو يا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواک ته بدلون ورکوي په
 هغو شرايطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره
 پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالاً په غوره شرايطو کې واقع کېږئ،
 ودرېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په يو ټينګ حالت کې واقع کول،
 او په مخامخ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرګندولو ته زياتوالي
 ورکوي.

د خبرې حالت:

د خپلې خبرې د حالت ساتندويه اوسئ د وخت روښانه پيغام له ځان
 سره ډېر اثر لري چې د خبرې لپاره جدي کيدای شي اوس بايد ستاسو
 حالت او خبره يو پيغام ولېږدوي.

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا:

له غږ څخه د گټې 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 ذهنيّت مشخص کړي.

روښانه او روان کلام: د پيغام ليږدونې لپاره بايد روانې 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 واخلي نو د هغه خلکو د ستړيا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غوږ دي. لږدې، روښانه او واضع خبرې د لابنې پوهيدا وړ دي.

غوږ نيول:

د غوږ نيولو اصول د وجود څرگندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د سترگو 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 څرگندولو سره د وياند پيغام ته پاملرنه هم ضروري ده بايد وگورئ چې ستاسو په لور گوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شيانو ډې ټينگار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامېنځته کړي يانې موضوع يوڅه وي او تاسو بل ډول درک کړې وي. د وياند مقصد يوڅه وي او تاسو بل څه برداشت کړې وي. د يو غوره وجود څرگندولو کې بايد خپل قاطيعت ته هم زياتوالی ورکړئ پدې موخه:

د ژوند په نسبت فعالې لارې ولری؛
چاته اجازه مه ورکوی چې تاسو د خپل لاس اله وگرځوي په ټولو
موقعیتونو کې ټینګ او ګټور اوسی.
واضع، روښانه، په رښتینولي او ټینګښت سره خبرې وګوری.
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینګار پرې وکړي.
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترګو ته وګورئ او د هغوی
د غبرګون ساتونکي واوسی.
په هر موقعیت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات
وپېژنئ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ
تاسو یو عامل اوسی.
یاني تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلي او د نورو په اوږو یې
مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شی.

پښخه دېرشم خپرکی

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

په پیل کې لاندنیو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.

- ۱) ایا ځان مو له سیالانو څخه غوره گڼئ؟
- ۲) ایا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای یې شئ؟
- ۳) ایا عقیده لرئ هره پښنه چې رامینځته شي د کنټرول توان ولری؟
- ۴) ایا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اند پښنه نه وي؟
- ۵) ایا ډاډه یاست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟
- ۶) ایا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتیا کې په کمه کچه شکمن یاست؟

- ۷) ایا د نورو له نیوکو څخه په کمه کچه ناراحته کیږئ؟
- ۸) ایا له ماتې وروسته بیا هم پخپلې توانایي عقیده لرئ او د هغه په نسبت شک کوئ؟

- ۹) ایا د خپل ځلانده راتلونکي لپاره ډېر هیله مند یاست؟
 - ۱۰) ایا تل د خپل رئیس سره په مخالفت کې راحت یاست؟
 - ۱۲) ایا 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 یو انسان کولای شي وې لري او کمزورتیا یې لوی خطر دی، چې کولای شي د یو انسان کسبي، شخصي او ټولنیز راتلونکی تهدیدوي، یو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هیڅکله هم نه اړمند کیږي، ځکه ځان له هغه حالت څخه

غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوک له ځان څخه پورته او بنسټه نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!

د نفس لوړ عزت 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 ډاډه يې په ليدلوري کې خپې 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 خواشینی کېږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواک برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نيسي او هورا (ژوند، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه رښتني 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 خپرې لاندې نيسي او يا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نيوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره يې زغمي او د هر ډول مخالفو نيوکې او وړاندیزونو د زغم ظرفيت په ځان کې ويني.

له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پر ځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي معيارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هېڅکله 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 کونښن کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

داخل څخه ځان ټينګ گڼي او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نيسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.

اوس وگورئ چې له دې معيارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې ياست؟ ښه فکر وکړئ! شايد ستاسو وړک شوي مو شاوخوا يا 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 يې نږدې او ارزښتناک نه شميرئ؟! که داسې وي نو ولې وزگار ناست ياست؟ همدا اوس تصميم ونيسئ چې له ځان سره صميمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروښئ او هيچاته ددې اجازه مه ورکوي حتما ځانته هم چې هغه سپک او بيوزله وگڼي.

لړليک

- لومړۍ څپرګۍ ۱
- اندېښنه، اغيز او دهغې نښانې ۱
- د اندېښنې تعريف ۲
- د اندېښنې ډولونه ۲
- الف: له بد فال نيولو څخه اندېښنه: ۳
- ب - په تېرو پښیماني: ۴
- ج - له راتلونکي څخه وېره: ۵
- د - له تيارې، يوازيتوب، اشباح او پيريانو څخه وېره: ۵
- د اندېښنې نښې: ۵
- د اندېښنې اغيزې ۶
- ۱ - په نفس باور نه لرل: ۶
- ۲ - (ګوشه ګيري): ۶
- ۴ - له هوسا ژوند څخه محروميت: ۷
- ۴ - د بدن ستړيا: ۷
- ۵ - له پرمختګ څخه بې برخې کېدل: ۸
- ۶ - وسوسه: ۸
- د اندېښنې رينې ۸
- ۱ - کورنۍ مخالفت: ۹

- ۲- د کورنيو ناسمه روزنه: ۹
- ۳- ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال: ۱۰
- ۴- د غږي نيمگړتيا (نقص عضو): ۱۰
- ۵- تېر ترخه يادونه: ۱۱
- ۶- له راتلونکي څخه وېره: ۱۱
- ۷- د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ۱۱
- ۸- کينه: ۱۲
- ۹- بلند پروازي (نېغېدل): ۱۲
- ۱۰- خيال پلوه: ۱۳
- ۱۱- بلوغ (ځواني): ۱۳
- ۱۲- منفي گرايي: ۱۴
- ۱۳- په ژوند کې ماته: ۱۴
- ۱۴- د گناه احساس: ۱۵
- ۱۵- وزگار تيا: ۱۶
- ۱۶- په سپکه سترگه کتل (بدبيني): ۱۶
- ۱۷- زياتې غوښتنې: ۱۷
- ۱۸- له نورو څخه نامنډويي: ۱۷
- ۱۹- ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيدا کول: ۱۷
- ۲۰- ناسالنه سيالي (رقابت): ۱۸

- ۲۱ - په ګټه او زیان کې بېنظمي: ۱۹
- له اندېښنو سره باید څه وکړو؟ ۲۰
- د فکر د کنټرول اغیزمنې لارې ۲۱
- ۱ - مثبت فکر کول: ۲۱
- ۲ - خپل او د نورو شخصیت ته درناوی: ۲۱
- ۳ - په عمل، خبرو او چلند کې رښتینولي: ۲۲
- ۴ - په مغزو کې سپیڅلتیا: ۲۲
- له عامې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې ۲۲
- له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې ۲۳
- ۱ - د کینې تکرار: ۲۳
- ۲ - توبه: ۲۳
- ۳ - تحصیلي اندېښنه: ۲۳
- د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې ۲۴
- د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې ۲۴
- تذکر (یادونه): ۲۴
- دویم څپرکی ۲۵
- د اندېښنې کنټرول ۲۵
- د اندېښنې د کموالي ټکي ۲۶
- ۱ - سازماندهي: ۲۶

- ۲ - تجسم: ۲۶
- ۳ - تمرین: ۲۶
- ۴ - ژور تنفس کول: ۲۷
- ۵ - آرامتیا: ۲۸
- ۶ - د عصبي فشارونو ازادول: ۲۸
- ۷ - و خوځېږئ: ۲۹
- ۸ - حاضرینو (ګډونوالو) ته کتل: ۲۹
- لنډیز او راټولونه ۳۰
- د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړلیک؛ ۳۰
- خلورم خپرکی ۳۱
- په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ۳۱
- ۱ - هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلری مه بې پرې! ۳۱
- ۲ - په اوږد ځنډ (وقفې) لار شئ: ۳۱
- ۳ - د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ: ۳۲
- ۴ - که غواړئ تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه بې ورکوی: ۳۲
- ۵ - ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ۳۲
- ۶ - بیا ځلي وپوښتئ: ۳۳
- ۷ - له منفي اشخاصو واټن ونیسئ: ۳۳
- پینځم خپرکی ۳۴

- د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ۳۴
- ۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ۳۵
- ۳- په ځغاسټې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ۳۶
- ۴- د خپل فکر لارې وپلټئ: ۳۷
- ۶- له لنډې لارې ګټه اخیستل: ۳۸
- ۶- به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید: ۳۹
- ۷- شین چای وڅښئ: ۳۹
- ۸- پخپلو کارونو کې استراحت او وزګار تیا ته هم وخت ورکړئ: ۴۰
- ۹- 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 ځواب ۴۹
- ۲- د مقاومت مرحله: ۵۰

- ۳- دستر يا مرحله: ۵۰
- تغذیوي اړتیاوې ۵۰
- انرژي ۵۰
- پروتین ۵۱
- ویتامین، معدني مواد او الکترولیت ۵۱
- د چاپیریال پرلپسې تغیرات ۵۱
- رواني وېره ۵۲
- وېره یا مصیبت ۵۲
- خواړه او وېره ۵۳
- اتم خپرکی ۵۴
- د کسبي (شغلي) ویرې نښانې ۵۴
- د A او B ډوله شخصیت ۵۴
- په کاري فشار د غلبې مرحله ۵۵
- ۲- استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ۵۶
- ۳- له خوشحاله روحنې سره کور ته ننوځئ. ۵۶
- د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې: ۵۶
- نهم خپرکی ۵۸
- د اندېښنې، خپګان او غیرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ۵۸
- د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي ۵۸

- ۵۹..... خپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.
- ۶۰..... د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړي.
- ۶۱..... زړه نا زړه چلند ممکن شديد شي خو ژور تېرېدونکي دي:
- ۶۲..... فزيکي سلامتيا غوره والي مومي.
- ۶۳..... لسم څپرکي.
- ۶۳..... د خپګان نښې کومې دي؟
- ۶۴..... د خپګان نښانې وپېژني.
- ۶۶..... په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې.
- ۶۷..... يوولسم څپرکي.
- ۶۷..... څرنگه خپله وېره کنټرول کړو؟
- ۶۷..... څه ډول خپله وېره له مينځه یوسو؟
- ۶۸..... څه ډول د وېرې کچه راتېټه کړو؟
- ۶۹..... څرنگه خپله وېره په سمه توګه اداره کړو؟
- ۶۹..... ۲- هغه مسائل چې د بدلون توان يې لري وپېژني:
- ۷۰..... ۳- د وېرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړي:
- ۷۰..... ۴- پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون وښايي:
- ۷۱..... ۵- خپل بدن جوړ کړي:
- ۷۱..... ۶- خپل روح ته ارامتيا ورکړي:
- ۷۲..... دوولسم څپرکي.

- ۷۲ خپگان د درملنې وړ ده
- ۷۲ د خپگان تشخيص
- ۷۲ د خپگان نښانې:
- ۷۳ د خپگان دليلونه
- ۷۳ خپگان د درملنې وړ ده
- ۷۴ د درملنې پړاوونه عبارت دي له:
- ۷۵ د کورنۍ او ملګرو مرسته:
- ۷۷ ديارلسم څپرکی
- ۷۷ په خپگان باندې له غلبې سره خوښۍ په غېږ کې ونيسئ
- ۷۸ په خپگان د غلبې بيلابيلې ګټورې لارې موجودې دي:
- ۷۹ مثبتې تاکيدي جملې:
- ۸۱ څوارلسم څپرکی
- ۸۱ د ژمني خپگان په وړاندې د مقابلې لارې چارې
- ۸۱ د ژمني فشار نښانې
- ۸۱ اشتهايي ټکان:
- ۸۱ روحي زړښت (فرسوده ګي):
- ۸۲ د جنسي غريزې کموالی:
- ۸۲ له ژمني خپگان سره د مقابلې نورې لارې:
- ۸۳ له ژمنيو ساده روحي ننگونو سره څه ډول چلند وکړو؟

- ۸۴ پينځلسم څپر کی
- ۸۴ خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې
- ۸۸ شپاړسم څپر کی
- ۸۸ له وېرې پرته تعطيلات
- ۸۸ په تعطيلاتو کې د خپګان مخنيوی لپاره څو ګټورې لارې:
- ۸۹ * په یاد ولری چې تعطيلات د غم او غوسې د له مینځه وړلو په مانا نه دي:
- ۸۹ * هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندور هم وي:
- ۸۹ * له نوښت څخه مه ویرئ:
- ۹۰ تعطيلات په سم ډول تیر کړئ
- ۹۰ څو عوامل دي چې د تعطیل ورځې په زړه کې ازار رامينځته کوي لکه:
- ۹۰ د تعطيلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کیدو لارې چارې
- ۹۱ ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟
- ۹۲ اوولسم څپر کی
- ۹۲ له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟
- ۹۲ یوازیتوب یا یوازي کېدل:
- ۹۲ څرنگه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟
- ۹۳ د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوی بیان:
- ۹۳ فعال اوسئ:
- ۹۴ په ډله ایز فعالیت کې ګډون وکړئ:

- ۹۵.....اتلسم څپرکی
- ۹۵.....د کاري ډلې پینځه دوښمنان
- ۹۶.....۱ - په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري:
- ۹۶.....۲ - له چلند څخه وېره:
- ۹۶.....۳ - له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:
- ۹۶.....۴ - د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه:
- ۹۷.....د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې
- ۹۹.....نوولسم څپرکی
- ۹۹.....د میو پاتې ډاګټرانو له نظره د اندېښنې درملنه
- ۱۰۰.....د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!
- ۱۰۰.....له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:
- ۱۰۱.....په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:
- ۱۰۲.....په یوازیتوب کې اندېښنه:
- ۱۰۲.....د راتلونکي په اړه اندېښنه:
- ۱۰۲.....د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:
- ۱۰۲.....پړاویزه اندېښنه:
- ۱۰۳.....د پردیو په وړاندې اندېښنه:
- ۱۰۳.....د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:
- ۱۰۳.....په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

- د کار کولو پرمهال اندېښنه: ۱۰۳
- د نورو لپاره اندېښنه: ۱۰۴
- شلم څپرکی ۱۰۵
- د میو پاتې 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 چاپیریال 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 سترپا احساس کوئ؟ ۱۰۸
- تر اندازې زیات کار به یهیدریت: ۱۰۹

- ۱۰۹..... د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:
- ۱۱۰..... د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:
- ۱۱۱..... د بدن د اوبو کموالی:
- ۱۱۱..... د درملو جانبي زیانونه:
- ۱۱۲..... عصبي فشار:
- ۱۱۲..... د سترگو فشار:
- ۱۱۳..... تیاره او خواشینی کوونکي رنگونه:
- ۱۱۳..... دوه ویشتم څپرکی:
- ۱۱۳..... له تنبلی لاس واخلي (پر تنبلي د غلبې لارې):
- ۱۱۸..... درویشتم څپرکی:
- ۱۱۸..... څرنګه مناسب کسب پیدا کړو؟
- ۱۱۹..... رزومه (CV) څه ته وايي؟
- ۱۲۰..... په رزومه کې باید او نباید:
- ۱۲۰..... په رزومه کې باید:
- ۱۲۰..... په رزومه کې نباید:
- ۱۲۱..... څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟
- ۱۲۴..... څلور ویشتم څپرکی:
- ۱۲۴..... د سردردې د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:
- ۱۲۷..... پینځه ویشتم څپرکی:

- ۱۲۷ په مهرباني سره شخړه مګوئ:.....
- ۱۲۷ کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه کوي:.....
- ۱۲۸ کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:.....
- ۱۲۸ د کورنيو شخړو اړوند څو ټکي:.....
- ۱۳۲ شپږ ويشتم څپر کې
- ۱۳۲ څرنگه په غوسه کېږي؟.....
- ۱۳۳ اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو شخصيت تر پوښتني لاندې راولي:.....
- ۱۳۵ د ريښې پيداکول:.....
- ۱۳۵ د پېښو څخه د يو لړ ليک جوړول:.....
- ۱۳۶ منل ياد بدلون رامېنځته کول:.....
- ۱۳۶ هغوئ ته کوم بدنوم ورنکړئ:.....
- ۱۳۷ تېر ژوند مو يوې خواته کړئ:.....
- ۱۳۷ خپل ورځيني کارونه مو سم کړئ:.....
- ۱۳۸ اوه ويشتم څپر کې
- ۱۳۸ د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:.....
- ۱۳۸ ستا داخلي ښکلا:.....
- ۱۳۹ مثبت ليدلوری:.....
- ۱۳۹ د اعمالو متقابل غبرګون:.....
- ۱۴۱ موجوده توپيرونو ته بايد درناوی وکړو:.....

- ۱۴۱ د تعصب په وړاندې مبارزه:
- ۱۴۲ وستايی او د نورو ستاينه هم ومنی:
- ۱۴۳ په نفس باندې د باور زیاتوالی:
- ۱۴۶ اته ویشتم څپرک
- ۱۴۶ په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه
- ۱۴۶ ۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړی:
- ۱۴۷ ۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروی:
- ۱۴۷ ۳ د بدن ژبې (Body language) ته بدلون ورکړی:
- ۱۴۸ ۴ هغه چاپیریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړی:
- ۱۴۸ ۵ لومړی په نفس باور پیدا کړی او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ:
- ۱۵۰ نهه ویشتم څپرکې
- ۱۵۰ د خوب منظمې بېلگې
- ۱۵۰ د خپل بدن ساعت برابر کړی:
- ۱۵۰ ورزش وکړی:
- ۱۵۱ د ورځې په اوږدو کې مه ویده کړی:
- ۱۵۱ د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړی:
- ۱۵۱ له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړی:
- ۱۵۲ د راتلونکو ورځو کارونه یادښت کړی:
- ۱۵۲ په خوب کې د خواړو رول:

- ١٥٢ تودې شيدې وڅښئ:
- ١٥٣ رطوبت:
- ١٥٣ چيغې پيغې:
- ١٥٣ څرنګه په ارمۍ سره ویده شو:
- ١٥٦ غوره خوبونه ووينئ:
- ١٥٧ ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي:
- ١٥٧ ځان وغځوئ او خوند واخلي:
- ١٥٧ تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ:
- ١٥٧ دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:
- ١٥٨ د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ:
- ١٥٨ يوازيتوب مهم نه دی:
- ١٥٨ ارام ویده شئ:
- ١٥٨ خپل بالښت سور وساتئ:
- ١٥٨ له ویده کېدو وړاندې لوستل:
- ١٥٩ درې ساعته ولږه:
- ١٥٩ د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:
- ١٥٩ سيګرېټ مه څښوئ ترڅو مو چي خوب راشي:
- ١٥٩ په شا ځملي:
- ١٥٩ د ارام خوب لپاره فورمول:

- ۱۶۰ په سپوږمیزه شپه کې لويدل:
- ۱۶۰ وينستان مو گمنځ کړئ:
- ۱۶۰ ټلويزون ته مه گورئ:
- ۱۶۱ دېرشم خپرکې:
- ۱۶۱ يو لوی توپير ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون:
- ۱۶۲ لومړی په خورک کې بدلون:
- ۱۶۴ يو دېرشم خپرکی:
- ۱۶۴ د ځان جوړونې لارې چارې:
- ۱۶۵ د نفس د عزت زياتوالي لارې:
- ۱۶۵ ۱- ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:
- ۱۶۷ ۲ خپل نوی شخصيت څرگند کړئ:
- ۱۶۸ ۳ داسې خلک پيدا کړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:
- ۱۶۹ ۴ نوې درې ته ور داخل شئ:
- ۱۷۰ ۵- خپل اهداف وټاکئ:
- ۱۷۰ ۶- د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ:
- ۱۷۱ ۷ رواني درملنه وکړئ:
- ۱۷۲ ۸- يو څرگند حقيقت موجود دی:
- ۱۷۲ ۹- د خپل يووالي په نسبت مبالغه اميزه چلند وکړئ:
- ۱۷۲ ۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

- ۱۱ یووېشت ورځې هغه وزغمئ: ۱۷۳
- ۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش: ۱۷۳
- دوه دېرشم څپرکی ۱۷۴
- د روحيې د لوړوالي د روغتیا بښنې او زرین رازونه ۱۷۴
- دویم راز، د جسماني حالت بدلون: ۱۷۵
- درېم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه: ۱۷۵
- څلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول: ۱۷۶
- دري دېرشم څپرکی ۱۸۰
- ایا تاسو هم غواړئ چې ازموښنو 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 دېرشم څپرکی ۱۸۳
- همدان 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

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 دېرشم څپرکي: ۱۸۸

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟ ۱۸۸

مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت
بناغلي (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 ددې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو
چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک



Translated by:

←————→
Mohammad akbar niazi



د افغانستان ملي تحريک

www.melitahrik.com

د ژباړن د خپرونو لړ: ۳
د خپرونو لړ: ۸۷

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library