د افغانستان ملي تحریک
AFGHAN NATIONAL MOVEMENT
2013 ۱۳۹۲

# اندېښنه، خپګان او درملنه

Ketabton.com

لیکوال: امیر ملک محمودي
ژباړن: محمد اکبر نیازی

(c) ketabton.com: The Digital Library

# اندیښنه، خپګان

# او درملنه

لیکوال:

امیر ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

# کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: اندېښنه، خپګان او درملنه

لیکــوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپـرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیـزایـن: اسدالله خان امرخېل

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۷)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د تحریك یادښت

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

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library



# لومړۍ څپرکی

## اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې

د اندېښنې لاربنوونه چې د غربي د پرمختګ اغیز ده پوهان او د نظرخاوندان یې تر ډېرې کچې ویرولي چې دا یې د یوې لویې ناروغۍ په توګه وګڼو ته وریپږندلي خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پیدایښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډېرى خلکو د ارواییې ناروغۍ سبب ګرځېدلي دي په ټولو ځایونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کیږي او دا د شلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تښتېدلی مارغه دی چې ټول یې د نیولو په لټه کې دي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د اندېښنې تعریف

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

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

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

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

## د اندېښنې ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

١ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

٢ – ریښتیني اندیښنه ( معقوله)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



دا ډول تشویش او اندېښنه انسانان د ستونزو د حل او لارو چارو لپاره تحریکوي او د فکر او اندیښنې د سلامتیا لپاره ضروري دی د ناروغۍ پرمهال د درد احساس د عصبي شبکې د سلامتیا نښه ده.
حضرت علي رض پدې اړه فرمايلي دي:
کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:
ژباړه: په ټوله کې ربښتنې اندیښنه له خیالي اندیښنې څخه له بیلابیلو خواو توپیر لري چې ځینې یې په لاندې ډول بیانوو.
۱ ـ خیالي اندیښنه انسان له عقل او فکر کولو څخه غورځوي او په خیالاتو کې یې ډوبوي خو ربښتنې اندیښنه بیا د انسان ټول توان او ځواك پکار اچوي.
۲ – خیالي اندېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننګونې زیاتوي خو معقوله یا ربښتنې اندیښنه بیا خطرونه کموي.
۳ ـ خیالي اندېښنه د انسان په بدن کې د بې نظمي رامنځته کیدو لامل ګرځي خو ربښتنې اندیښنه بیا بدن له بې نظمۍ څخه ژغوري.
ددې لپاره چې د پورتنیو دواړو اندیښنو ترمنځ توپیرونه لاهم روښانه شي نو د خیالي اندیښنې ځینې نورې بیلګې هم بیانوو.

**الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:**

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 اندیښنې د پیداکیدو یو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به ډېرې وګړو د دیارلس شمېرې پر ځای ۱+۱۲ لیکل او ترڅنګ به یې د دیارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیرې وګړو به پرې د صبر نوم ایښوده او کله به چې څوك 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 اندیښنه او خپګان

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ب ـ په تېرو پښيماني:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ج ـ له راتلونکي څخه وېره:

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

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

ورته ویرې په کوچنیوالی کې زیاتې وي.

### د اندېښنې نښې:

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

حضرت علی رض فرمایلي دي:

بیان الرجل ینبي عن قوه جنانه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د اندېښنې اغېزې

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

## ۱ـ په نفس باور نه لرل:

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

## ۲ـ ( ګوشه ګيري):

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



جرئتی شخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې څوك ترې د وخت پوښتنه ونه کړي.

## ۴ـ له هوسا ژوند شخه محرومیت:

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

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

## ۴ـ د بدن ستړیا:

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

ژباړه: (زړه مې چې ارام نه وي له بدن شخه مې ارامتیا مه غواړه

شراب چې نو له جامه روښنایي مه غواړه)

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

په همدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



دغه راز نومورې د يو بل ډاکټر له قوله وايي: هرهغه څه چې تاسو يې خورئ د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري( اندېښنه اوتشويش) د همدې زخم د پيداکېدو لامل ګرځي.
د ځينو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثناعشرزخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنې اوتشويش څخه پيداکيږي.

### ۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

تېرې ستونزې او نيمګړتياوې د انسان د وروسته پاتې والي لپاره بسنه کوي، دا ځرګنده 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 فرمايي: ( من هاب خاب)
ژباړه: څوك چې وېرېږي خپلې موخې ته نشي رسيدلای.
غښتلی هوډ او تصميم د برياليتوب ستره لار او نښه ده او معمولآ اندېښمن خلك د تصميم نيولو قدرت او اراده نه لري نو له همدې کبله تل په نيمه لاره کې پاتې وي.

### ٦ ـ وسوسه:

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

### د اندېښنې ريښې

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## ۱ ـ کورنی مخالفت:

ترلاسه شوي پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنیو کې چې منطقي او صمیمانه اړیکې موجودې نه وي یاهم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تریخوالی موجود وي نو د یادو کورنیو ماشومان هم د ژوند له لازمې هوساینې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنیو کې لیدل کیږي 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 څرك نه لیدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحي الام و پلټل شي.

## ۲ ـ 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 چېري 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، ځارنې، 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

(c) ketabton.com: The Digital Library



نه وي حس کړی تل ستړی، نارامه او د یو ټکول شوي (سرکوب ) شخصیت لرونکی وي.

### ۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپیریال:

ځیني وخت خپګان او اندېښنه د ژوند چاپیریال څخه رامنځته کېږي. د اوسېدلوځای، د مدرسي چاپیریال او د کارځای د انسان په روحئي کي اغیرناکه رول لوبوي. ځیني ځانګړتیاوې د زده کړې له لارې ترلاسه کېږي خو ځیني بیا کور، مدرسي، کوڅې، بازار او د کار له ځایونو څخه په بې خبري ډول انسانانو ته انتقالېږي؛ په کومه کورنۍ کي چې وحشت، خپګان او اندېښنه حاکم وي یاهم په پوهینزو مرکزونو کي قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه تولني چې افراد یې د زورورې روحئې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اندېښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.

پدې اړه یوتن ارواپوه وایي:

ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغیز ولري چې مورته د پرښتي غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسي فکر کوي چې له نورو هغو څخه ځومره توپیر لري چې مور یې ورته د رزیل غږ وکړي نارامه او ککړ چاپیریال کولای شي ډېر ژر انسانان د ځان په څېر کړي.

حضرت علي رض پدې اړه وایي:

الناس بزمانهم اشبه منهم بابائهم؛

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

### ۴ ـ د غړي نیمګړتیا( نقص عضو):

ځیني وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اندېښني او ستړیا هم د بدن د غړو د کمزورتیا لامل ګرځي.

د بیلګې په توګه: هغه ځوك چې بدني کمزورتیا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کي له همدې اندېښني څخه رنځ وړي د

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۵ ـ تېر ترخه 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 ياهم 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.

### ٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړېښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسئوليتونه 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 نني انسان يې په خپګان او اندېښنه اخته کړی د جګړو زياتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

### ۷ ـ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ستونزو سره مخ کېږي، ددې غدو(تئرود ، پاراتيروئيد هيپوفيزو 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 کيږي.

### ۸ ـ کينه:

د تشويش او اندېښنې يو ستر لامل هم کينه ګڼلای 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:

(صحه الجسد من قله الحسد.)

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

### ۹ ـ بلند پروازي( نيغېدل):

ځينې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپګان 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 هغه کوي څو ماشومانو يې ورته لاسرسی پيداکړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښوي او بېځايه سخت ګيري 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 نمرو اخيستلو غوښتنه؛ طبيعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کيږي او کېدای شي چې په تحصيلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدينو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتيا شکمن کيږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصيت له لاسه ورکوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۱۰ ـ خيال پلوه:

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

### ۱۱ ـ بلوغ (ځواني):

د ځوانۍ پړاو د ژوند تر ټول بحران لرونکی پړاو ګڼل کېږي نو له همدې کبله اسلام هم د ځوانۍ پړاو ته ډېر اهميت ورښنلی دی؛ اوهغه فشارونه چې په فزيکي بدلون سره په بالغ شخص واردېږي پخپله د اندېښنې او خپګان رامنځته کېدو سرچينه ګرځي.
ځواني هغه پړاو دی چې افراد پکې بيلابيلې تخيلې، ناممکنې اوداسې افسانوي غوښتنې لري چې د ژوند واقيعت پر ځوانانو نور اسانه نه وي.
د ظاهري تغيراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترځنګ د تورو روټو پيداکيدل هم دوی په اندېښنه اخته کوي او کولای شو ووايو چې د ځوانۍ په پړاو کې روحي بې نظمي زياتېږي د اسلام ستر پيغمبر روحي او رواني بې نظمي د ليونتوب يو ډول بللی او وايي:
(الشباب شعبه من الجنون.)

(c) ketabton.com: The Digital Library



حضرت علي رض يې بيا دا د ځوانۍ په مستۍ سره تعبيروي او وايي.
دا به ډېره ښه وي چې عاقل انسان د ثروت، قدرت، علمو چاپلوسۍ او ځوانۍ له مستۍ څخه ځان وساتي ځکه پورتنيو مستيو څخه هر يو هغه پليد بادونه دي چې عقل له منځه وړي او انسان بې شخصيته کوي.

### ۱۲ ـ منفي ګرايي:

د ژوند په منفي برخو باندې ډېره سپاربښتنه او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپګان او اندېښنې رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه څوك چې منفي ګرايي خوښوي نو د ژوند په ماتو کې به لوړ ټکي ويني او په هغو فرصتونو کې يې چې ناوړه کړني او ګناه کړې وي نو د خلاصون لار نشي موندلای او د خير او خلاصون کړکۍ يې پخپله په ځان پسې تړلې وي د سمو او لويو کارونو له ترسره کولو څخه وېرېږي او په پايله کې بيا هم اندېښنه ستړيا او تشويش رامنځته کيږي.

### ۱۳ ـ 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 يا هم پوهنتون کې د شاملېدو په ازموينه کې بريالی شوی نه وي، نو پورتنيو موخو ته د نه رسېدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې يې ماته وخوړه؟ يا هم هغه چا چې د ژوند ملګري په ټاکلو کې اشتباه کړې وي او يا يې هم په ناخبري ډول له خپل خاوند يا ميرمنې سره شخړه کړې وي نو دا حالتونه د ځان لپاره ستره ماته بولي او د بيا واده کولو او کورنۍ له جوړلو څخه وېرېږي او د همدې وېرې په پای کې په پورتنيو ناروغيو اخته کيږي.
دغه راز کله نا کله ټولنيزې ستونزې او مصيبتونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپګان زېږوي او انسان پرې ربړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتك سره بیا په جال کې بندېږي او په یوځلي ځای ځان بایلي او د پېښو سره منطقي او حلولو څخه محرومېږي.
امام باقر رض پدې اړه فرمایلي دي:
(من لایعد الصبر النوائب الده ):
ژباړه: څوك چې په ژوند کې له ستونزو او مشکلاتو سره د مقابلې کولو لپاره ځواك او صبر ونه ساتي نو په ټول ژوند عاجز او ناتوانه پاتې پاتې کیږي.

### ۱۴ ـ د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شدیده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساینه او اسانتیا لېري کوي او انسان په تشویش او اندېښنې اخته کوي.
په نړیواله جګړه په هیروشیما کې د یو ځوان افسراټومي بمبارۍ چې ګڼ شمېر نارینه، ښځینه، ماشومان، سپین ږیري یې پکې له منځه وړل یو دردناك حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره یو ښه مثال وګڼو.
هغه ته ځان د هیروشیما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړ ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغیو په روغتون کې بسترکړ چې وروسته یې درملنه هم ونشوه او لیونی شو.
امام علي فرمایلي دي: کم من شهوه ساعته اورثت حزنا طویلاً)
ژباړه: له ژوند څخه د یو ساعت څخه زیات خوند اخیستل د اوږدې مودې په غم بدلیدای شي.
هغه وګړي چې څوك یې وژلی وي او په رواني ناروغۍ اخته وي خپلې ټولې هیلې له لاسه ورکوي او له ډېرې وېرې او اندېښنې څخه خوله پټه نیسي او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروغۍ یو اخته انسان د کورنۍ له لورې مکې ته یوړل شو څود خلکو په لیدو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ۱۵ـ وزګارتيا:

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

## ۱٦ ـ په سپکه سترګه کتل( بدبيني):

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### ۱۷ ـ زیاتي غوښتنې:

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

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

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

### ۱۸ ـ له نورو څخه نامنندویې:

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

### ۱۹ـ ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول:

د ازموینو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زیاتیږي 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 خلك 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 ورځخه وړاندې د اندېښنې پیداکیدل طبیعي دي، خو ترځنګ یې هرهغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نیسي. د هغه زده کوونکې ذهن چې د اندېښنې او ستړیا په ولکه کې دی نو هغه د یاد فراموشۍ په ناروغیۍ اخته کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## ۲۰ ـ ناسالمه سیالي( رقابت):

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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: څوك چې د يوه داسې کاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر ښتن تعالى يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواروي.
څوك چې په تکلف سره سيالۍ کوي هیڅکله خپلو موخو ته نشي رسيدلای. امام صادق پدې اړه وايي
﴿ المتكلف لايستجلب فى عاقبه امره الاالهوان وفى الوقت الا التعب والعنا والشفا﴾.
ژباړه: متکلف انسان د خپلو کړنو په پایله کې پرته له حقارت او ذلت بله ګټه نشي پورته کولای او د خپلو کارونو ترسره کولو پرمهال له ډول ستړياو، اندېښنو او بدمرغيو سره لاس او ګريوان وي.

## ۲۱ـ په ګټه او زيان کې بېنظمي:

ډيرى وخت تشويش او اندېښنه په ژوند کې د بیلابیلو بېظميو له کبله رامنځته کيږي، نيغ نيغ کېدل او په زيان او ګټه کې افراط او تفريط او ځيني نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پريښانۍ او خپګان رامنځته کوي.
هغه څوك چې خپلو عايدو او شتمنۍ ته په نه کتو سره جامې او ځيني نور توکي پيري طبيعي خبره ده چې له مالي او تشويش او اندېښنو سره مخ کيږي لکه په لاندې شعر کې چې وايي:
ژباړه: د هغه چا په حال بايد وژاړو چې د پيسو په کڅوړه کې نوولس روپۍ وي او لګښت يې بيا د شلو وي.
په پيرلو او پلورلو کې ناغیړي داسې ناوړه عمل دی چې له ژوند څخه خوښۍ او ښکلا اخلي، د ټولنې او کورني بنسټ له ذلت او خوارۍ سره مخامخ کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

## دویم څپرکی

### له اندېښنو سره باید څه وکړو؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



کنفوسیوس وايي: هغه قهر او غوسه چې له تشویش څخه رامنځته کېږي نو د وخت تېریدل يې 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 ـ مثبت فکر کول:

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

### ۲ ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۳ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولی:

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

### ۴ـ په مغزو کې سپيڅلتيا:

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

### له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

### ۱ـ د کینې تکرار:

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

### ۲ـ توبه:

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

### ۳ـ تحصیلي اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

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

## د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

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

## تذکر( یادونه):

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دويم څپرکی

## د اندېښنې کنټرول

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

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

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

که دا زده کړئ چې خپل فشار پکار واچوئ نو کولای شئ يو مطلب په ډېرښه 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 اونيو کې خپلو مديرانو ته د هغوی پروژو اړوندو مالومات او کړنلارې وړاندې کړي؛

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د اندېښنې د کموالي ټکي

### ۱ ـ سازماندهي:

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

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

### ۲ ـ تجسم:

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

### ۳ ـ تمرين:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 لاربښوونه 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 څو ستاسو يوځل وارزوي او يا يې له ځان سره په ويډيوي ډول ثبت کړئ له ثبتول وروسته يې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه يې د نورو نظرونه واخلئ 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 خرڅلاوو 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 بی کچې اندېښنې لاندې راغلی دی.

د کتايون حالت اواحساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وينا وړاندې اندېښنه پيداکېږي او د دويم ځل لپاره د مطلب بيانوولو 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 پيداکيږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شې کړای نو لومړنی کار چې بايد ترسره يې کړې ارام او پاك کيناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخيستل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



### ۵ ـ ارامتیا:

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

### ٦ ـ د عصبي فشارونو ازادول:

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

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

بېلګه: کامران د یوې لوی مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیېږي، پښې، لاسونه او غړ یې رېږدي او طبعآ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ۷ـ وخوځیږئ:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولاړ او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره مخ کیږي نو کولای شي د عصبي فشار د لرې کولو او عصبي ارامتیا ترلاسه کولو لپاره خپلې د بدن عضلې کش کړي که چیرې مو پام شوی وي، د وینا پرمهال خپل لاسونه په ثابت حالت کې مه نیسئ لږ وخوځښت ورکړئ د وینا پرمهال خپلې پورتنۍ تنې ته حرکت ورکړئ او په همدې حرکتونه سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه لرې کړۍ پدې باید قادر واوسو چې ځو ګامونه د حاضرینو په واخیستلای شو، د وینا پر مهال کولای شئ د دریځ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو ټینګار وکړواو رڼا پرې واچوو دا حرکت هم کولای شي له مونږ سره د مطلب په لا ښه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.

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

## ۸ـ 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 پوازیتوب احساس لرې کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## لنډيز او راټولونه

### د اندېښني د کنټرول د پلټنې لړليک؛

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

الف ـ د مطالبو سازماندهي؛

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

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

د ـ له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛

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

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

ذ ـ تل د وينا پرمهال حاضرينو ته کتل؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



# څلورم څپرکی

## په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې...

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

د توکو د پیرلو څخه وړاندې دوه پوښتني له ځانه وپوښتۍ.
لومړی ـ ایا په رښتنیا هم دې جامو ته اړتیا لرې؟
دویمه ـ ایا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، میاشت او یا کال پورې وځنډوم؟
که چېرې له خپل ځان سره ریښتني واوسۍ ددې لپاره چې کولای شۍ د ترکچې زیاتو جامو پیرل وځنډوۍ 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 ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یوکال په ځنډ لاړشۍ او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حیاتي رول لري. مونږ ټول یوې اوږدمهالې تفریح او هوساینې ته اړتیا لرو چې لږ ترلږه یوه اونۍ وخت نیسي څو ارامتیا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.
خو یوازې کله چې غواړۍ په یادې تفریح ولاړ شۍ او په لاس درغلې فرصت څخه خوند واخلۍ او وروسته مجبور یاست چې خپل کار ته ستانه شۍ نو هېڅ وخت د خپلو اړتیاو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتیاوې دي چې تاسو په رښتنیې ډول ورته اړمن یاست او حتمي چې پوه شۍ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځې.

(c) ketabton.com: The Digital Library



### ۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ:

البته نن دا مسئله د کار د قوانينو او مقرراتو خلاف ده خو ترلاسه شوي پلټنې وايي چې له ماسپښين وروسته لنډمهاله خوب د کار او خلاقيت د زياتوالي لامل ګرځي لنډ مهال خوب چې له شلو څخه تر ديرشو دقيقو پورې وي ګټه لري او ترڅنګ پدې سره د شپې په خوب هم هيڅ ډول بېنظمي نشي رامنځته کولای.

د نورو د خبرو پروا مکوئ، دروازه په ځان پسې وتړئ او په لنډمهاله خوب ويده شئ او وروسته يې خوند بيا پخپلو سترګو وګورئ.

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

### ۴ ـ که غواړې تليفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ:

هيڅ قانون او ټولنيز اداب دا نه ايجابوي چې تليفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نيمګړی پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار ګډودولو، د زړه خوښې له خپرونې پاتې کېدل او ځينې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې ارام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړۍ که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تليفون د خپل مرستيال په واك کې ورکړئ څو هغه ورته ځواب ووايي.

کارونه هيڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تليفوني اړيکه پرې نه کړئ، بېځايه او بې ګټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه ګڼه ګوڼه هم وي نو تليفون پرېږدې چې خلك ورته هر څومره زنګونه وهي.

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

### ۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بايلې او يوستره ټاپه مو په جامو لګېدلې،

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ٦ ـ بيا ځلي وپوښتئ:

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

## ٧ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



لیدلوری د مسایلو په اړه پرې کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خوندیو سره مخ کړي.
نو څوك به دې ډول خلکوته اړتیا ولري؟
که چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلکو سره ژوند کوئ نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقیقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نیوکو لپاره خپلې شونډې پرانیزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږدوئ.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځئ.

# پینځم څپرکی

## د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځینې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د وېرې د زیاتوالي او شدت لامل ګرځي.
اوس مهال ډېری پلټونکي د فشار او وېرې د له منځه وړو لپاره تر ښووني او روزنې لاندې دي خو پوښتنه داده چې پخپله هغوی له کومو لارو څخه ګټه اخلي؟
پدې ځای کې څو تنه پوهان د خپلې سلامتیا لاملونه د لاندې لارو په عملي کولو سره بیانوي.
۱ ـ خپل روحي فشار ته مناسبو په خوړو سره ډاډ ورکړئ، کله به چې جودي ورتمن د بیوشیمي تغذیې د علم متخصص وېریده، نو دقیقاً هماغه کار به یې کاوه چې نن یې هم ګڼ شمېر وګړي ترسره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه به چې کله په خوړو پيل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به يو يا دوه پوره د وريجو کيکونه خوړل.
د تحقيقاتو متخصص پدې اړه وايي: MTA د
زما څېړنې دا ښايي چې کاربو هايډريتونه د مغزو وزن ته زياتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتيا کې رغنده رول لوبولی شي.
او د وېرې علايم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحريك د پديدې قابليت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.
کاربوهايډريټونه د بدني حالاتو په تغيرولو کې وخت نيسي يعنې دغه مثبت او ارام تغير يوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کيږي.
ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو بايد په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخوړل شي يعنې د خواړو د خوراك وختونه له دريو څخه زيات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

### ۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:

د دوك د دوك پوهنتون يو ارواپوه ردفوررد ويليامز په يوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه يو تن دده وړانديز مسخره کړ او پرې ويې خندل نو د ويليامز رنګ له ډېر قهر او غوسې څخه تك تور واوښت، نو په همدې حال کې يې هغه لارښوونه وريه ياد شوه چې خپلو ناروغانو ته به يې کوله او په عين حال کې يې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.
لومړی: ايا دا مسئله مهمه ده؟ بيا يې ځانته ځواب ورکړ، ،هو، ، مهمه ده خو زما په نظرياتو پسې ريشخند مه وهئ.
دويمه پوښتنه: ايا زما غبرګون( عکس العمل ) پر ځای او مناسب دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ۳- په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ٦ ـ له لنډې لارې ګټه اخيستل:

د هاروارد پوهنتون ارواپوه اليس دومار له خپل خاوند ډيويډاسترو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کېږي او د زړه ټکان يې زياتوالی مومي، نو استړو په ټيټ غږ ورته وايي چې اوس يې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه(Mini )لارماته را په ګوته کړئ.
Mini(لنډې او مختصرې لارې ته ويل کيږي).

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 سږې مو په بشپړ دول ډک شي او مغزو ته مو د اکسيجن رسېدو عمل ته زياتوالی پيداکړي.

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

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

کله چې بياځلي دا عمل ترسره کوو فکر وکړی چې څومره عصبي فشار يې له بدن څخه وځي، هغه مسافرو وګړو چې ددوی سره په الوتکه کې وه د دوی خبرو ته غوږ نيولی وو، دومار هغوی هو وهڅول چې له دوی سره يوځای شي او له نېکه مرغه الوتکه په سمه ډول په

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ٦ ـ به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

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

## ۷ ـ شین چای وڅښئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



یو شمېر محققان پدې عقیده دي چې چای د یو داسې مادې لرونکی دی چې د وینې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیز هم له ځان سره لري.

### ۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ:

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه یوهم د یوې لنډې برنامې څخه پیروي ده، د وېرې د تولید دا عامل هغه امر دی چې تاسو کولای شئ ورڅخه ځان وساتئ.

کله چې رې رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکټرانو سرپرست شو هره ورځ به یې پخپل کې نیم ساعت تفریح( خنډ) کوله.

ډاکټر رزنمن وایي: که چېرې یو مهم یا بېړنی کار را پېښ شي نو هغه په همدې نیم ساعت کې ترسره کوم یا د همدې وخت په بهیر کې خپلو مهمو لیکونو او تلیفون ته ځواب وایم.

تاسو نشئ کولای هرڅه کنټرول کړئ خو کولای شئ خپلې برنامې یا کارونه داسې تنظیم کړئ چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نیولی وي.

### ۹ ـ عبادت وکړئ:

یو ارواپوه او طبي محقق جوان بورینسکوېدې عقیده دی چې افراد خپل ډیری وخت په قهر او غوسې سره تېروي یا له خپل راتلونکي په اړه اندېښنه کوي نو په همدې سره د وېرې او اندېښنې د کموالي لپاره باید تړوله پدې ځان پوه کړو چې په اوسني وخت کې څه ډول د ځان لپاره غوره کړو.

بورینسکو وایي: ددې کار لپاره باید مذهبي عقیده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښئ ترټولو ارامه او خوښه شیبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ یې نور عبادات ترسره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شپږم څپرکی

## د وېرې د کموالي لارې چارې

وېره هغه جسماني اوغیرارادي غبرګون دی چې د نوي، نابلده او خطرناکه موقیعت 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 سختیږي او په پای کې ورسره د ویني فشار لوړیږي.

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتیا وړقدرت تاسو ددې جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله اویا 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 تماميږي.

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 لارې نه وي در مالومې نو امکان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېریدو سره د معدې د زخم، وینې فشارلوړوالي او د زړه او مغزي سکتې لامل وګرځي.

حتا ځینې څیړونکي عقیده لري چې سرطان او یخ وهل(سرماخورده ګي) هم له وېرې 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 پېښنوکې د

(c) ketabton.com: The Digital Library



مشارکت لپاره د انسان انرژي تحليلوي او په ټوله کې ستړيا ، زيان، د خوب، خوراك او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل ګرځي.
په ځينو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سګرټ 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 پرځاى خوښۍ، د نارامۍ پرځاى ارامتيا او د ناوړه چلند پرځاى ښه او نيك چلند غوره او تجربه کړو.
دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت ارامتيا 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 کيږي.
پياده ګرځېدل، ځغاستل، لامبووهل، او ځينې نور ګټور حرکات مه هېروئ او په اونۍ 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، پخلی، 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 محدودکړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پاى کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طريقه وغږېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجزه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ

ځرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طریقه پوهېږي، خو ډېرکم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طریقه نه پوهیږي.
مونږټولو یوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سینې قفس وپړسوو، 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 زیاتوالی مومي. او په پایله کې معمولاً د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په ګټې اخیستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).
که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهیږي چې د تنفس کولو پروخت باید ګېډه وپړسول شي.
که د ماشومانو تنفس کولو ته ځیر شو نو وبه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه یې هم ورسره ښکته پورته کیږي.
د عمر په زیاتوالي سره ځینې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سینه یې لنډ تنفس ځان عادتوي.
دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسیجن د جریان د تامین لپاره چټك کار ترسره کوي کمزوري کیږي، د اکسیجن د چټك لیږدولو لپاره لازمه ده چې زړه کافي وینې د رسولو لپاره خپله چټکتیا زیاته کړي.
ډاکټراندروویل د طب استاد خپلوټولو ناروغانوته د سم تنفس کولو لار ورښايي.
هغه وايي: مطمعناً په یوازیتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پایلې لري. لکه د وینې فشار کموي، د هاضمې سیستم ته غوره والی وربښی، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی وربښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه دا څرګندوي؛؛ د هرډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس يوازينی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتيا يا بې خبري ډول ورته لاسرسی پيداکولای شي.

د اعصابو او عضلاتو دوه متفاوتې برخې په ارادي يا غيرارادي توګه تنفس تنظيموي او دا يوازينۍ 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 عقيده دی چې د نفس دتنظيم معمولي لار او ريښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی يې پکار اچوې د يوګا له لارې يې زده کړې دي.

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

که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کيدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زياتوالی پيداکړي، اشتها تحريکوي او په ګېډه کې شته حجرې خلاصيږي څو غوړوالی پکې ډېر ذخيره شي.

## د پلټنې په برخه کې!

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## له ګېډې څخه د تنفس طريقه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اووم څپرکی

## وېره او تغذیه

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

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

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

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

وېره له بېلابېلو لارو ( د غذایي رژیم تغیرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسیدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطایي، بیګانګي، 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 ویرې او اندېښنې اغیز هم په ټولو باندې یوډول نه دی او هر یو په بېلابیلو لاملونو سره په پرې اخته کیږي

له فزیولوژیکي نظره وېره د وینې له فشار، د عضلاتو تحریك پذیري، د زړه ټکان او د سږو د پړسوب له زیاتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 ـ خوار ځواکي کولای (سوء تغذيه) کولای شي چې د وېرې په ډول غبرګون رامنځته کړي
۲ ـ وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غذايي وضیعت سره سم ټاکل کیږي.
۳ ـ کېدای شي وېره په بدن کې د غذايي موادو کمښت لامل وګرځي او یا هم د غذايي موادو کمښته ته شدت ور وبښي.

## د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټهور دي یعنې کله چې یو هورمومون فعالیږي نو ورسره بل غیرفعالیږی اویا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.
په ډیری مواردو کې مغزه یاعصبي سیستم د هورمون د ترشح زیاتوالی او کموالی په مناسب وخت کې د پیغام 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 میتابولیکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خوارو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریتونه او ویټامین دي.
د وېرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کیږي حتا که يې علت یې هم نامشخص وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



۱ ـ د انسان بدن وېره تشخيصوي او په وړاندې يې د مقابلې چمتوالی نيسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلې افرازاتو او فوق کليه غدې د هورمون د ازادۍ لامل ګرځي.
دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزياتوالي، دسترګې د ګاتې خلاصون، او هاضې سيستم د سرعت د کموالي لامل ګرځي.
ممکن پدې مرحله کې د انرژۍ زياتوالی او هوښياري له وېرې څخه د خلاصون يا تيښتې يوازينی لار وي.

## ۲ - د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدېدو سره بدن ځان له چاپېريال له شرايطو سره برابرېږي او تر زياتې کچې خپلو چمتوالی نيسي، پدې مرحله کې خپل ځان جوړوي او له وېرې څخه د هر ډول زيان په وړاندې په بيلابيلو لارو درملنه پيلوي.

## ۳ ـ دسترېيا مرحله:

د وېرې په اوږدو کې د بدن انرژۍ له مينځه ځي او امکان شته چې پدې حالت کې د انسان په نورو ښېنظيمو اخته شي.

## تغذيوي اړتياووې

د وېرېدونکو افرادو تغذيوي اړتياووې د ځينو عواملو لکه: مخکنی تغذيوي وضيعت، د وېرې د ډول او مودې تر تاثير لاندې تاکل کيږي، شديده وېره چې د بدن غذايي اړتياووته زياتوالی ښېي ممکنه چې د فزيکي او رواني عواملو محصول وي.

## انرژي

انرژۍ ته د بدني اړتيا په زياتوالي سره دهغې اندازه لس سلنه کميږي پداسې حال کې چې د هډوکو په ماتېدو کې دغه کچه له ۱۰ـ ۳۰ سلنه زياتوالی مومي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## پروټين

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

## ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ

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

## د چاپيريال پرلپسي تغيرات

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## رواني وېره

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

## وېره یا مصیبت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## خواړه او وېره

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اتم څپرکی

## د کسبي ( شغلي) ويرې نښانې

رواني نښې: ناخوښی، ستړيا، اندېښنه، ملامتيا، د ناکامۍ احساس، ناراضايي، ځان ويستل (ګوشه ګيري) څخه عبارت دي.
جسمي نښې: سردردي، د زړه ناروغۍ، د خوب بې نظمي او تنفسي ستړيا دي.
سلوکي(رفتاري)نښې: سلوکې نښانې په دوه ډوله دي.
فردي نښې:( له کارڅخه ګوښه والی، زيات خوراك، بې اشتهايي، له کورنۍ سره ناوړه چلند) دي.
سلوکي نښې په راتلونکي سازمان يا ادراي تشکيلاتو سره بيرته راګرځي. لکه: له کارڅخه سر ټکول، د دندې او کسب پرېښودل او د کاري پېښو زياتوالی څخه يادونه کولای شو.
په لنډه توګه په افرادو کې کسبي ويره د هغه په څيره کې له راڅرګندو شويو نښو لکه ستړيا، د رنګ ژېړوالی، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالوميږي.

## د A او B ډوله شخصيت

په يوه رواني ازموينه کې د ګډون کوونکو شخصيت په دوه ډوله Aاو B سره ويشل شويدي او له دواړو څخه هر ډله يې د ځانګړو خصوصياتو لرونکي دي.
د فشار رواړونکو پېښو په وړاندې غبرګونونه هم په غالبآ د A او B ډولونو پورې تړلي دي.
د A ډوله ډلې ځانګړتياووې په لاندې ډول دي ـــ

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

د B ډوله دلې ځانګړتياووې په لاندې ډول دي ــ

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

## په کاري فشار د غلبې مرحله

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

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

*ـ په ښې اړخ او له زنګ پرته له خوبه راپاڅيږئ؛

*ـ څراغونه روښانه کړئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ۲ ـ استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

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

## ۳ ـ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ.

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

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

هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وېره زېږوونکي عوامل ټول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصیت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستګاه د حساسیت جوړښت دی.

خو ځینې وخت بیا د وجود د باندې د سازماني یا ټولنیزچاپیریال په شکلونو کې راڅرګند ېږي.

اوس پوښتنه داده چې، د رواني فشار د له مینځه وړلو لارې کومې دي او کومه یې تر ټولو ګټوره ده؟

د یو سازمان مدیر له دې کبله چې د خپلو بوختو کارکونکو په وړاندې ځان مسئول ګڼې او له نورو افرادو دی ډېر د وېرې په وړاندې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# نهم څپرکی

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

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

## د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ارزښت راوښايي او د همدې اړیکو پیداکولو لپاره مونږ د ناراحتۍ احساس کوو.

## ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زیاته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بیولوژي زده کوۍ نو په طبیعي ډول دا زده کړۍ چې له ځان سره د مرستې لپاره له استهډرډ لارو څخه ګټه پورته کړئ.

کله چې مو په بدن کې غوسه ځپل کیږي نو ستاسو په مغزو کې په زیاته کچه د زهري شیمایي موادو تولید او عصبي خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنیو یادښتونه ذخیره کیږي مسدودیږي.

مونږ خپله د کوچنیوالی روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معینو فاصلو کې کوښښ کوي چې زیات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطایی نښې ګڼل کیږي.

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

د عصبي خوځښتونو په انحراف ګڼې نورې ناروغۍ لکه: خپګان، اندېښنه، بې دلیله ورخطایي، خیال او حتا د لیونتوب چلند د رامنځته کېږي

کله کله خپګان هم په ژوند کې د بې هوښۍ لامل ګرځي. په هر حال دغه بې هوښۍ چې د هیجاني عصبي لامل سبب ګرځي او د درملنې وړ ده دغه درملنه یوازې د ځپل شوې غوسې د له مینځه وړلو او پرېښودولو لپاره دریځو د خلاصولو له لارې ترسره کیدای شي.

که په ذهني ډول وکولای شو چې غوسه د کورنۍ پر سر یا هرهغه څوك چې د دې ناراحتۍ لامل ګرځي د هیجاني عصبي د زیاتوالي پرمهال له مینځه یوسو نو په هماغه وخت به ډیرې دریځې خلاصې شي او په پایله کې به ډېر ژر د روغتیا حالت ته ورسیږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تیرېدونکی دی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



خوړل پرېږدی نو کېدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوی.
او که چېرې ددې ناروغی په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدی نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي.
هغه کسان چې پخپل غذايي رژیم کې اومه خواړو ته زیاته پاملرنه کوي او استعمالوي يې ډېر په يو خونسرده او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانی سره به خوب کوي او د انرژی ډك ژوند خاوند ګرځيږ

## فزيکي سلامتيا غوره والی مومي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# لسم څپرکی

## د خپګان نښې کومې دي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د خپګان نښانې وپېژنئ

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

* له غم سره لاس اوګريوان ياست؛

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

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

* له حده زيات ويده کيږې او غالبآ ويښېږئ؛

* بې اشتها شوي ياست؛

* چندان حواسي تمتيا نلرى؛

* تل ستړي ياست؛

* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړى؛

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د خپګان درملنه اتيا سلنه څخه زيات په برياليتوب سره ترسره کېداى 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 پيداکوي.
د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شيمايي مواد تاثيرګذار 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 ځنيې 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 پيداکړي يعنې کم يا هم زيات شي خو کيداى شي په ځينو برخو کې زياتوالی وومومي.
د رواني روغتيا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوښښ کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پيدا کړي.
له درملنې بې کچې زياته ګټه واخلئ، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړی، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلئ په اړه يې ريپوټ جوړ کړئ، او که مو خپګان له شپږ اوه يا هم اته اونيو څخه کمښت ونه موند نو کوښښ وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طريقه کې بدلون راولی. ترڅنګ يې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خواړو څخه ګټه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# يوولسم څپرکی

## څرنګه 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 باورۍ احساس او د سټريا سبب ګرځي او سټريا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابېلو( سردردي، بې خوبي، 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؟

مثبته 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 وړلوکې 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 بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو څود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وېرې کموالی هم له ځان سره زيان لري او کيدای شي د ناخوښۍ او ستړيا لامل وګرځي، له بل پلوه تر کچې زياته وېره کيدای شي په مونږ کې له ستونزو سره د ښکيلتيا احساس راوپاروي.
د وېرې په کموالي او زياتوالي سره رامينځته شويو څخه د خلاصيدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زمونږ د پرمختګ د تحرك لامل وګرځي خو په مونږ کې د اندېښنې او خپګان احساس راپيدانکړي.

## څه ډول د وېرې کچه راټيټه کړو؟

د وېرې د اندازې واحد مالوم نه دی چې د ټولو افرادو لپاره مناسب وي ټول مخلوقات د خپلو اړتياوو د محدوديتونو په لټه کې دي. په همدې سره يوه خبره په ځينو افرادو کې د اندېښنې لامل ګرځي خو کېدای شي ورته خبر په نورو افرادو کې د خوښۍ او خوشحالۍ احساس سبب وګرځي، حتا يوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اندېښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر يو دېته تمايل لري چې ددې موضوع په وړاندې بيلابيل ځوابونه او غبرګون وښايي.
ځينې د مصيبت او بحران څخه ډك حالتونه خوښوي او مينه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د يوثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرايطو په لرلو سره په وېره اخته شي شي او برعکس هغه څوك چې تل منظم او ثابت کسب( شغل) ولري د ستونزو پر وخت له پراخې محدودې سره مخ کيدای شي.
ټول هغه مسائل چې مونږ په وېره اخته کوي او هغه اندازه وېره چې د اندېښنې په وخت يې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زياتوالي سره بدلون مومي، څرګنده شويده چې ډېرې ناروغۍ د افرادو له شديدې وېرې سره اړيکه لري، که په بدن کې مو د وېرې نښې ليدل کيږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېرې تللې ياست پدې حالت کې بايد په بدن

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟

د شدیدې وېرې 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 لارې موجودې دي؛ چې یوه لار یې هم د وېرې د سرچینې او یا هغې سره د مقابلې کولو پروخت د غبرګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېرې د کنټرول لپاره لاندنې ټکي ګټور پرېوتی شي:

۱ ـ 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 کوښښ وکړئ د خپلو اندېښنو د پیداکیدو لامل پیداکړې او ځیر شۍ چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوې، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ویلای شي؛ ایا په اندېښنه اخته کیږې یا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

## ۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان یې لرئ وپېژنئ:

ایا ټول هغه مسایل چې ستاسو په وجود کې رامینځته کوي د له مینځه وړلو یا هم ترې د ځان ساتنې توان لرې؟

ایا ددې وېرې شدت راکم کړې.

پورتنې ټول کارونه د یوې ورځې یا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نیسې ترڅو اداره شي.

ایا کولای شي چې پراخته شوې وېرې په وخت کې کموالی رامینځته کړې؟

تل کولای شۍ چې ځانته تفریح ورکړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library



ايا کولای شی چې د اړينو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړې؟
پدې برخه کې کيدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مديريت تحليلونه او نورې طريقې ګټورې واوسي.

### ۳ـ 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 ګڼې او ستونزه چې درپېښه شوې بې دليله يو مصيبت بولې؟
ايا دا تمه لرې چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړې؟
ايا د مسايلو په وړاندې شديد غبرګون څرګندوې او ورته بشپړډول بحراني يا پيچلې بولې؟
ايا دا احساس کوې چې په ټولو وختونو کې بريالي واوسې؟
که چيرې همداسې وي نو بايد د ټولو ليدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړې، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وګڼې برعکس کوښښ وکړئ چې د مقابلې لپاره ځان پرې برلاسی وګڼې او په وړاندې يې ځان ځواکمن وښاياست.
د منفي ښو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوئ.

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

څو ځلې 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 ډاکترانو له خوا ورکړل شوي درمل هم کولای شي چې د لنډې مودې لپاره د وېرې په

(c) ketabton.com: The Digital Library



وړاندې د غبرګون په متعادلولو کې ګټور پرېوځي، که څه هم یوازې درمل نشي کولای چې ددې علایمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تریوه وخت پورې یې کچه راټیټه کولای شي.

### ۵ ـ 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 غذایي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نیکوتینو د استعمال کچه راټیټه کړئ د کار ترڅنګ یو اندازه تفریح مه هیروۍ هر وخت چې کولای شې ځانته تفریح ورکړئ، څو شیبې د کاري چاپیریال څخه ووځې او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونیسئ.

### ٦ ـ خپل روح ته ارامتیا 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 ګڼې 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 ملګرې واوسې.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دوولسم څپرکی

## خپګان د درملنې وړ ده

ددې شونيتا په ټولو انسانانو کې شته چې د يوې ماتې يا بل کوم زيان وروسته د تشويش او پرېښانۍ احساس وکړي، يا داسې احساس چې ګواکې ډېره کمه انرژي لري.

خو هغه چاته چې د اروا پوهانو له خوا د خواشيني انسان خطاب کيږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګۍ حالت د فعاليتونو لپاره کيداى شي اوږده شي.

ځيني وخت له دليل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه څوك چې عادي ژوند لري مخ کيږي.

افراد چې له هر ځاى او هر نژاد څخه وي د خپګان په ناروغۍ اخته کيږي په تخميني ډول په امريکا متحده ايالاتو کې هر کال شلو ميلونه ځوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګريوان دي له دې ډلې څخه يې ۲۵ %ښځينه او ۱۲% نارينه د خپل ژوند په اوږدو کې خپګان دا دورې تجربه کوي.

په امريکا کې له هرو شپږو کسانو څخه يوتن پدې ناروغۍ اخته کيږي، خپګان د کمزورتيا يا کموالي نښه او يوازې د طبابت يو ډول دی.

## د خپګان تشخيص

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

## د خپګان نښانې:

د وزن او اشتها کموالی؛*

دخوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## دخپګان دلیلونه

د خپګان پریکنده او روښانه دلیل نه دی مالوم هیڅوک په سمه توګه پدې نه پوهیږي چې ولې ځیني افراد خوښ او ځیني ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاری چې خپګان د یوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامینځته کیږي.

خو کله کله بیا په بشپړ ډول له ناڅرګنده دلایلو سره رامینځته کیږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپګان په رامینځته کولو کې رول ولري. (Gene)چې جن

ځیني 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 شیمایي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپګان د رامینځته کېدو امکان شته.

## خپګان د درملنې وړ ده

ګڼ شمېر هغه وګړي چې د خپګان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې لاندې نیول کیدای شي.

که د یادې ناروغۍ درملنه ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخیص شي نو کیدای شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالی اوغوره والی او ګټور پریوځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



او اغيز يې پرې کړي ، معمولاًناروغ د تېر په شان هماغه اندازه درمل مصرفوي او د ډاکټر له وينا پرته بايد د خوارو مصرفول بس نه کړي.

**دريم پړاو:** دا پړاو کيداى 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 بياهم ټول ناروغان د ېته اړتيا لري څو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو څخه په سمه توګه ګټه واخلي.

## د کورنۍ او ملګرو مرسته:

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

او همدا افراد کولاى 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 تري 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 درناوى ښبتن دى؛

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دیارلسم څپرکی

## په خپګان باندې له غلبې سره خوښی په غیږ کې ونیسئ

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بيلابيل؛ د بدبينۍ، ناهيلۍ، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زيږوي.

ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنيزو اړيکو او فعاليتونو کې ځان بې ميني علاقې ښيي او د اړيکو په ټينګوالی 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، شديده ستړيا ، ډېر خوب، بې خوبي يا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرګندېږي.

د خپګان يو شمېر نورې نښې بې اشتهايي، زيات خوراك، د وزن کموالی، بې باوري، وراخطايي، 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 خپلي بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائيلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کيږي.

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 رامينځته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



ددې شونيتا 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 وګرځي.
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 خورۍ نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ايا دغه درمل د خپګان مخنيوي سبب ګرځي او که نه؟
ډېرى مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دويني فشار حالتونه ټول د خپګان د رامينځته کيدو لامل ګرځي 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 اړواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره کاروۍ. 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 واړوۍ او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړۍ او په تکرارولو يې روږدي شۍ او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړۍ ځيني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوړه عادتونو په

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## مثبتې تاکيدي جملې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# څوارلسم څپرکی

## د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې

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

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

## د ژمني فشار نښانې

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

## اشتهایي ټکان:

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

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

## روحي زړښت( فرسوده ګي):

دانرژي او انګېزې کموالی، د کمزورتیا او دروندوالي احساس.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د جنسي غريزې کموالی:

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

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

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

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

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

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

## له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:

* د نور د زياتوالي پرمهال پياده ګرځېدل؛

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

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

* د خوب او ارامتيا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## له ژمنيو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟

* په کور او چاپيريال کې د نور د اندازې زياتوالی؛
* د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنګونو ګټه واخلئ.
* کور او چاپيريال په ښايسته ګلانو سره ښکلی کړئ؛
کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پینځلسم څپرکی

## خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې

خپګان د اندېښنې په کموالی سره هم تعبیرېږي، ناخوښ انسانان په بدبینۍ او خودمحورۍ اخته وي، دوی د خپل راتلونکي په اړه ناهیلې وړاندوینه کوي. د ځان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر ګوري.
کله چې یو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبیعت او مثبتو پدیدو په اړه تنګ نظري کیږي،
د یو په خپګان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مینې، علاقې او انګېزې د لاسه ورکول دي.
د انګېزې په له مینځه تلو سره افراد یو داسې حالت ته رسېږي چې په بشپړه مانا له فعالیت او مثبت جسمي فکر څخه بې برخې کیږي.
یا هم په خپګان اخته کسان په ژوند کې له هیڅ ډول پدیدو او فعالیتونو څخه خوند نشي اخیستلای، که چیرې تاسو په خپګان اخته یاست او په ځان کې د بدلون راوستلو توان وینئ او ترځنګ یې د یو سالم ژوند تمه او هیله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره یې ځان بې انرژي او ستړی احساسوئ، په لږ تدبیر سره پوهیدلای شو چې هیڅ خپه انسان په سمه توګه خپلو هیلو او غوښتنو ته په سمه توګه لاسرسی نشي پیداکولی، که داسې وي کولی شو ووایو، چې نه یوازې په خپګان اخته دی بلکې له یو شدیدې ناروغۍ چې اندېښنه نومیږي هم مخامخ دی، په مغزو کې د شیمایي«کیمیاوي» موادو د کمبود یا نشتوالي په دلیل سره رواني ډاکټر او درملو ته اړتیا لري په همدې سره هر څومره چې په ژوند کې دا انګیزه او انرژي کمه وي خو چې میزان یې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انګېزې په

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



یا هم ثبت شوې موسیقي روښانه کړئ تر دې کچې چې ستاسو تر غوږونو یې غږ را ورسیږي.
۱۲ ـ د ویښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر ۱۵ دقیقې او وروسته تر ۳۰ دقیقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکئ او په اړه یې فکر وکړئ د راتلونکي فکر په اړه یې له بیلابیلو انځوریزو تکنیکونو څخه ګټه واخلئ یانې مثبتو کارونو او هغه بریالیتوبونو ته چې تاسو اړتیا لرئ یا مو هم د هیلو یو برخه ګڼله کیږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړئ خو ددې ټولو دقیقو لپاره ساعت په پام کې ونیسئ ترڅو د ډېر وخت نیولو په ناروغۍ عادت نشئ د ساعت زنګ له اورېدو وروسته هرځل د خپلو فعالیتونو لړلیك ته مراجعه وکړئ او وروسته په لاندنیو درې لارو عمل وکړئ.
۱۳ ـ د اعلانونو تابلو د کوټې په دیوال ونښلوئ او هره ورځ ورباندې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوئ ځایونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپیریال ښکلي انځورونه ور زیات کړئ.
۱۴ ـ ددې ښکلو انځورونو ترڅنګ هغه هیله چې لرئ او د پوره کېدو غوښتونکي یې یاست نو په ښکلو او تاکیدي جملو سره یې ولیکئ.
لکه: د طبیعت د یو ښکلي انځور ترڅنګ ( زه پوره انرژي لرم) ولیکئ چې خوښۍ مو نوره هم زیاته شي.
۱۵ ـ خپل انځورونه د مختلفو خوښو شیبو او ښکلو جامو سره انځور کړئ او پر تابلو یې ونښلوئ تاسو د بدلون اړتیا پیداکړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زیات کړئ او د خوښۍ یو نوی ژوند پیل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شپاړسم څپرکی

## له وېرې پرته تعطیلات

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

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

## په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

***له نوښت څخه مه ویریږئ:**

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## تعطیلات په سم ډول تیر کړئ

*د قواعدو له مخې تعطیلات باید د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساینه ځپې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځینو افرادو په اند د ځان ازمایلو، یوازیتوب، بې کسۍ او تیرې ناکامۍ په اړه دفکر کولو او د نامالوم راتلونکې ورځې ګډل کیږي.
له کومې مخې تعطیلات غم او ستړیا راوړونکې دي؟!

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

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

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

د تعطیل ورځو پورې اړوندې غوښتنې محدودې کړئ کوښښ وکړئ او رښتني اهداف په پام کې ونیسئ ځانونه همغږي کړئ، خپل وخت تنظیم کړئ، فهرست جوړ کړئ او مهم فعالیتونه په لومړیتوبونو کې راولئ د هغه څه په اړه چې پوهیږئ او یا یې توان نلرئ ترسره کړئ او واقع بین اوسئ.
په یاد مو وي چې د تعطیل ورځې د غم او یوازیتوب احساس نه زیږوي ددې احساساتو د حضور لپاره هرومرو یو مورد شته ولو که شخص دیته ترجیح ورکړي چې هغه په ژبه هم رانه وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



تیر پرېږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانګړې خصوصیات لري او پخپل سهم سره د خوند خمیرمایه ده.
نن چې تاسو پکې یاست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوی او برابروئ.
د نورو له کارونو څخه غوټه پرانیزئ او له هغوئ سره د مرستې لپاره ځینې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددې داو طلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلئ.
نو شی وازامایئ او تعطیلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سوانده، مرستندویه او خوږو خلکو سره کینئ کوښښ وکړئ نوي ملګري پیداکړئ او یا له هغه چاسره چې تر ډیره راهیسې مو نه وي لیدلي اړیکه ټینګه کړئ.
ځانته هم د تفریح په موخه وخت ورکړئ خپل ځواک وساتئ پرېږدئ چې نور د مسولیت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

## ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرګندوي چې ځیني له عاطفي بې نظمي څخه رنځ وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په میاشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا یوازې یوڅو ساعته وي ډېرې رامینځته کیږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د سترېیا د کموالي لپاره اړینه ده چې هغوئ د لمر رڼا ته د یو څو ساعتونو لپاره راوویستل شي او کیدای شي دا رڼا د هغوی د ناورغی لپاره ګټوره وي.
نوي کشفیات ددې څرګندونکي دي چې ناروغان د درماني نور په وړاندې ځانګړې غبرګونونه له ځانه ښکاره کوي او دا رڼا د غرمې وروسته ډېره ګټه لري دغه لارې د خپګان د درملنې لپاره هم ګټوره ده او ددې لارې امکانات د باندې ځای سربیره په کور کې هم شونې ده تر څو ناروغان ورڅخه سمه ګټه واخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اوولسم څپرکی

## له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

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

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

## یوازیتوب یا یوازې کېدل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ترسره کوو، يوازې هيله مند يو چې هر څه ژر ترسره شي، هيڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه يې ومنو، پداسې حال کې چې د يوازيتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پايله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروايۍ سبب هم ګرځي.

## د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بيان:

د يوازيتوب احساس د ختمولو لپاره بايد لومړی دا ومنو، چې مونږ د يوازېتوب احساس کوو!!! ځينې وخت ددې مسئلې منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو راځئ چې د يوازيتوب احساس په بيلابيلو طريقو بيان کړو.

امکان لري چې مونږ د ورځنيو پېښو، خپلوان او ملګرو ته ليکونه په ليکلو، انځورګرۍ، سندرو ويلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلي احساساتو د بيانولو امکان راکړي پيل وکړو.

د احساساتو بيانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردۍ، ستړيا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راوړو چې زمونږ د يوازيتوب له احساس سره اړيکه لري.

په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچينه او زمونږ ژوند سره يې اړيکه پيداکړو او يوازې د هغه د نه منلو او ډيرو اړيکو په ټينګولو سره کولی شو بدلون ورته ورکړو.

## فعال اوسئ:

تر ټولو لوی بدلون د لتيې له مينځه وړل او فعاليت دی، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو څخه لېرې شو کولی شو هغو له هغو سره اړيکې وساتو، ليکونه او ايميلونه ورته واستوو، ليدلو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 وسائل شي،
که چیرې د یو شرکت په مدیرت کې بیلابیل ملیتونه په دنده بوخت واوسو.
که د یو لوی سازمان په زړه کې د یوې کوچنۍ برخه مسئول او یا د یوې کوچنۍ ډلې غړی د سازمان په ډله ایز کارونو کې له ده ټکو سره مخ کیږي.
لومړی دا چې په ډیری سازمانونو کې اصیل او ریښتنی ډله ایز کار نه پیداکیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

### ۲ ـ له چلند څخه ويره:

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

### ۳ ـ له مسئوليت اخيستلو څخه پرهيز:

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

### ۴ ـ د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانګړو شرايطو سره د مخ کيدو پرمهال د هغوئ په پايله باندې زمونږ فکرونه زيات اغيز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.
۱ ـ **له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل**: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړئ؟
۲ ـ **په اندېښمن او د ويرې په شرايطو کې واقع کېدل**: ايا دا شرايط د بدلون وړ دي که نه بدلون يې زمونږ له وس څخه لوړ دي؟
۳ ـ **د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرايط**: ددې شرايطو د غوره والي لپاره بايد څه وکړو؟
۴ ـ **د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرايط**: څه ډول کولی شو ددې شرايطو په نسبت خپل ليدلوري ته بدلون ورکړو پداسې ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راوړل شي.
۵ ـ **په موجوده شرايطو کې د يو ډول شرايطو يا موقيعت ټاکل**: ايا ددې لپاره چې نشو کولای دواړه له ځان سره ولرو شته؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# نوولسم څپرکی

## د میوپاتي ډاګټرانو له نظره د اندپښنې درملنه

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

د اندپښنې 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.

مثلآ: که چیرې لس کسه د یو ډول اندپښنې ناروغان یو میوپاتي ډاکټر ته ورشي نو کیدای شي په ناروغانو کې د بیلابیلو کوچنیو اختلافاتو په دلیل سره هر یو د خپلې اندپښنې 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 ښنبه سخت کار کول دي، خو لیکوونکي هڅه کړې چې پدې برخه کې د اندپښنې مشهورې ښبې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

## د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!

### له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:

ډیری زده کوونکي او محصلان پدې مسئلې اخته دي، یا یې هم تجربه کړې دي سربیره پردې چې دا اندېښنه له ازموینې وړاندې او د چمتوالې په پړاو کې ناوړه اغیز لري کولای د ازموینې یا مرکې پرمهال هم پایلې ته بدلون ورکړې او د بریالیتوب د مخنیوي سبب وګرځي.

دا ډول اندېښنه کولای شي له ځانګړو جسمي علایمو سره یوځای شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### په يوازيتوب کې اندېښنه:

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

### د راتلونکي په اړه اندېښنه:

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

### د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:

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

### پړاويزه اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### د پردیو په وړاندې اندېښنه:

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

### په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

د هغو 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 څوك اخته کیږي چې غواړي په سمه توګه خپل کارونه ترسره کړي، خپلو برنامو ته پاملرنه کوي او ډېری هغه څوك 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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### د نورو لپاره اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شلم څپرکی

## د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان:

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

### د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه:

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

### له سوچ او فکر کولو څخه خپګان:

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

### جسماني ستونزې:

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

### له مشخص دلیل پرته خپګان:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### د چاپېريال  په مختلفو شرايطو کې خپګان:

د ګڼ شمېر وګړو زړه په وريځ اسمان او هوا کې تنګيږي او يا هم د ځينو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او يا هم په يوه توده کوټه کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تيارې څخه رنځ وړي.

### په ښځو کې د مياشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

په ښځو کې د مياشتنۍ ناروغي زياتوالی د هورموني تغيراتو په دليل سره تل د روحي حالاتو له تغير سره مله وي، مثلاً، ځيني د ددې دورې له پيل څخه وړاندې خفه وي، او ځينې د دې دورې د وخت د وروسته پاتې والي له کبله په خپګان اخته کيږي.

### د غم له کبله خپګان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل يوه خواشيني کوونکې پېښه وي خو هغه څوک چې ونه توانيږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تيرېدو سره په خپګان اخته کيږي.

### په عمر پورې تړلی خپګان:

د خپګان ځانګړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانګړو وختونو کې راڅرګندېږي لکه په هلکانو کې خپګان يا هم په سپين ږيرو کې د خپګان رامينځته کېدل.

### عشقي ماته:

شايد وکولی شو عشق د پيدايښت ستر ځواک وګڼو چې د ډېرو خوځښتونو او اړيکو سرچينه بلل کېږي، کله چې داسې اړيکې سره په ټکر کې شي نو د ډېرو افرادو لپاره دا شيبه د ژوند پايښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولای شي چې له ځان سره شديد خپګان ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library



### د ژوند ځانګړو شرايطو په دليل سره خپګان:

د پيسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوك چې په کې ژوند ماديااتو ته ډېره ترجيح ورکوي د غم سرچينه له ځان سره لري، داسې خلك 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 لوېږي چې خپل ژوند ته د پای ټکی کېږدي.

## يوويشتم څپرکی:

### ايا تل د سټرېيا احساس کوئ؟

کله چې د اداري د رئيس په وړاندې د سلايډونو ارائه کولو په اړه د سټرېيا چرت وهئ دا کيدای شي ګڼ شمېر دلايل له ځان سره ولري شايد دغه سټرېيا 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 ګيلاسه اوبو د څښلو له کبله وي چې تير مابنام مو څښلې وې. خو ځينې وخت تاسو له دليل پرته د سټرېيا احساس کوئ تيره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړيدی، ستاسو د خوب په څرخ کې هم کومه دمه نه ده رامينځته شوې، وخت د ورځې يوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوئ چې د ميز پر سره ليدنه وشي او ويده شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## تر اندازې زيات کاربوهايډريټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زيات کاربو هايدريټ او لږ پروټين ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړيا احساس وکړئ.
کاربوهايډريټ د مغزو د سرتونين برخې ارام ترشح ته زياتوالی وربښي.
څېړنو ښودلې چې پروټين کولای شي د سرتونين د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتيا جبرانوي، اړتيا نشته چې د کاربوهايډريټو اندازه را کمه کړئ يا د خپلو پروټينو مصرف ته زياتوالی وبښئ.
کاربوهايډريټ د يو سالم غذايي رژيم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګڼ شمير خلك په کافي اندازه پروټين مصرفوي، پرځای يې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټين او کاربوهايډريټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړيا مخنيوی وکړئ.

## د اونۍ په وروستنيو ورځو کې تر غرمې ويده کېدل:

ځيني ويښ او کاريګر اشخاص وايي له مړينې وروسته يوکال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ويده کيږو، خو زمونږ ډيری خلك د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. ځومره بد عادت!
تيماسي روهرز دفورد د خوب روغتون د تحقيقاتو د مرکز تحقيق مدير په ديترويت کې وايي: مونږ ټول يو بيولوژيکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې مونږ کله بې خوبه او کله هوښيار يو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاځېږئ او پرځای يې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ويده کيږئ او د خپل بدن بيولوژيکي ساعت ته زيان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډير ستړی کوئ، دغه مسئله

(c) ketabton.com: The Digital Library



تردې اندازې د کورتیزون هورمون د ازادېدو چې د بدن له هوښیارتیا سره تړلی دی دی. د هغه کسانو لپاره چې سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږي د کورتیزون هورمون ترشح یې له درې یا څلور بجو څخه پیلېږي او په یوولس بجو خپل اوج ته رسېږي که چېرې پدې وخت کې ډېر ویده شئ نو د کورتیزون هورمون ترشح مو توقف مومي.

«روهرز» وايي: د خپل بدن د بیولوژیکي ساعت د خوشحاله ساتلو لپاره غوره ده چې هر ورځ په یو وخت له خوبه راپاڅېږئ او بیا ژر د ویده کېدو لپاره د اونۍ له وروستنیو رخصتیو څخه ګټه واخلئ.

## د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:

د ټیټ فشار پراویز نوبتونه یا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لارې کنټرولېږي کېدای شي ستاسو د ستړیا دلیل واوسي، کله چې د هاپکینز روغتون محققینو په بالتیمور کې۲۳ تنه د ستړیا د شدیدو نښو په لرلو سره وازمایل ۲۲ تنه یې د ټیټ فشار لرونکي وو کله یې چې دغه افراد د زده کړه ایزو شرایطو ازمایلو ته یوړل، نهه تنو یې ریپوټ ور کړچې نور د ستړیا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لړ ښه والي احساس کاوو.

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

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

۲ ـ کله چې په تودو اوبو ځان مینځئ نو ورسره د ګنګسیت احساس کوئ.

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

ازمایښت ډېر ساده دی: ډاکټر تاسو د میز پر سره کینوي او هغه میز کږوي پداسې ډول چې سرم له پښنو ۷۰ درجې پورته وي دغه ورته حالت هم د اوږدمهاله ولاړېدو په څېر دی، که پدې حالت کې د کمزورتیا احساس کوئ یا مو د وینې فشار ټیټ شي که په ځان کې

(c) ketabton.com: The Digital Library



ګنګسيت احساس کوئ يا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وي نو احتمالاً له دي ناروغۍ څخه رنځ وړی.
ددي ناروغۍ درملنه د ويني د فشار په تنظيمېدو سره چي 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 کلارك په وينا که چېرې مو د تندي احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدي وړاندې مو د بدن يوه اندازه اوبه د لاسه ورکړې دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوئ چې د بدن فعاليتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کيږي په بدن کې د اوبو کموالی د ويني د حجم د کمښت سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ځان سره ستړيا لري، هره ورځ له اتو څخه تر لسو ګيلاسو پورې اوبه وڅښئ. د ستونزمنو او سختو تمريناتو پرمهال هم ډېرې اوبه وڅښئ.

**د درملو جانبي زيانونه:**

حتماً پوهيږئ چې ځيني انتي هيستامين، 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 دداسې موادو برخه ګڼل کيږي چې په ځينو افراد کې د خوب د ککړتيا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د ويني د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.
که چېرې د ستړيا احساس کوئ له خپل ډاکټر يا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ايا هغه درمل چې تاسو يې مصرفوی د خوب د ککړتيا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب يې مثبت وو، نو پرځای يې بايد کوم درمل استعمال شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



## عصبي فشار:

فشار چې يو پيچلى او سخت موقيعت دى، كولاى شي داسې يو كار وكړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړى او ناخوښ احساس كړئ.

د كنتاكي طبي پوهنتون ارواپوه تيماسى اسميت) وايي: ستاسو وېره له مينځه ځي كله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط وركړئ چې دقيقاً لكه له كور څخه د باندې د هيزم لرګي ماتېدل چې د ستړيا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سينه كې بند كړئ او بدن مو له اكسيجن څخه بې برخې كړئ د اكيسجن  دغه كموالى له ځان سره ستړيا هم لري.

بل ځل كه چېرې په سخت حالت كې واقع شوئ ستړګې مو پټې كړې او داسې فكر وكړئ چې په يو ارام حالت كې ياست وروسته په ځيرتيا او ارامۍ سره  ورو ساه واخلئ.

ډاكټر اسميت دا وړاندوينه كوي چې د غاښ جوړوني د امكان په صورت كې ځان يا بل هر ازارونكى عامل په پام كې ونيسئ چې نور ټوله ورځ په اندېښنه كې تير نكړئ.

## د سترګو فشار:

په امريكا كې د بينايي ټولنې د ډاكټرانو د مراقبتي مركز مدير«استفان ميلر» وايي كه د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمركز وكړئ

مثلاً: كه ميز پر سره څملئ او بدن مو په غيرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوكو درد مو په پيلېدو دى.

د ليدو ستونزې هم د تمركز مخنيوى كوي چې بيا له ځان سره ستړيا ترشا لري، لاړشئ او خپله د ليدو درجه وازمايئ، له هر ساعت وروسته پخپل كار كې يو لنډه دمه واخلئ او له خپل كاري ځاى څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### تياره او خواشيني کوونکي رنګونه:

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

## دوه ويشتم څپرکی

### له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



**۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ريزي وکړئ:** خپلې برنامې 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 ٪ قانون وکاروئ: ۴٪** سلنه لاسته راوانې ستاسو د يو فيصد فعاليتونو پايله ده ( شل پر اتيا 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 لګوئ هه فعاليتونه چې کولای شي ستاسو په ژوند کې رښتينی بدلون رامينځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعاليتونو ولګوئ.
**۴ د کارونو پايله په پام کې ونيسئ:** ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډې ډېر تاثير( که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.
د نورو کارونو پرخای خپله ډېره پاملرنه دې ډول کارونو ته راواړوئ.
**۵ تل دې الف ب پ ت ث 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 تمتيا وکړئ:** هغه پايلې چې تاسو يې بايد په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانيږئ ووايئ چې د خپل کار مسوليت مو په سمه توګه ترسره کړی دی، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې په پريکنده توګه 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 څو شيبې پداسې ځای کې په

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**۸ له پیل څخه وړاندې د کار ټول وړاندیزونه برابر کړئ:** هر څومره مو چې کاري چاپیریال پاك وي په هماغه کچه تاسو د ارامتیا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پیداکوئ، همدا نن پرېکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مېز سم او پاك ساتئ ځکه هر وخت چې تاسو په پاك ځای کې کار کوئ نو د هوساینه احساس سربیره ځانته د یو بریالي شخص خطاب هم کوئ.

**۹ تل یو زده کوونکی پاتې شئ:** ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتیا هم ترلاسه کړئ، کولای شئ په چټکۍ سره یې پیل او ژر یې پای ته ورسوئ.

**۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقویه کړئ:** دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوس یې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ یا یې په راتلونکي کې ښه ترسره کولای شئ نو بیا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.

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

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

**۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ:** فکر وکړئ چې تریوې میاشتې باید دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور یاست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



اراده وکړئ چې هره ورځ دا اصولو تمرین کړئ ترڅو موو چې عادت وګرځي ددې عادتونو په رامينځته کيدو سره فردي مديريت او پداسې ځانګړتياوو يې تبديلېدل چې ستاسو راتلونکی شخصيت تضمينوي او په پايله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# درویشتم څپرکی

## څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## رزومه (CV)څه ته وایي؟

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## په رزومه کې بايد او نبايد:

بايد او نبايد کولای شي څو يو اغېزناکه رزومه وليکي:

## په رزومه کې بايد:

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

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

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

۴ ـ په رزومه کې ځان مينه ناك څرګند کړئ.

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

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

## په رزومه کې نبايد:

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

۲ ـ د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.

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

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

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

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

**د روزمې(CV) د غوره والي لارې:**

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

### څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# څلور ويشتم څپرکی:

## د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



خواږو د خوړلو پرمهال په زیاته کچه له بخیلي څخه کار واخلي خو ولې پروټین؟
که څه د ویني قند د قندي موادو په خوړلو سره زیاتوالی مومي خو په هماغه چټکتیا سره بیرته کموالی مومي خو پروټین ستاسو د وینې قند ته په تدریجي ډول زیاتوال ورکوي.
**۲ په اوبو ولامبئ:** د سردردۍ د احساس پرمهال ولامبئ غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوبو څخه ګټه واخلئ که څه امکان لري چې پدې پړاو ستاسو سردردي زیاته شي، خو اندېښنه مکوئ تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته یخې اوبه راواخلئ او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونیسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د یخوالي له کبله په رېږدېدو راشي که لاژمه وه نو دا دوه پړاونه بیا تکرار کړئ.
د درملنې دغه لارې د میګرن په مواردو کې تاثیر اچوونکې ده، میګرني سردردي له دې کبله رامینځته کیږي چې پیل کې د سر د برخې شریانونه منقبضیږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقیعت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.
**۳ سردردۍ پرمهال ځان یخ وساتئ:** که د لمبلو لپاره زمینه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د یخې تکې په اینبودلو سره د خپلې سردردۍ کچه راټیټه کړو، خو دغه طریقه د سپین ږیرو او هغه افرادو لپاره نه د لاربنوونه شوې چې د ځانګړو ناروغیو څخه رنځ وړي.
**۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سر دردي راکمه کړئ:** په ارامه کینئ غم پریږدئ او خپلې سترګې پټې کړې، فکر وکړئ چې اوړی دی او

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پینځه ویشتم څپرکی

## په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

ته اشتباه کوئ!
چپ شه!
د ورور لاس دي...!
له تا کرکه کوم!

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

## کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

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

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

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

## د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



سر اختلاف رامینځته شوی وي یو د وخت یو جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپیوټر څخه ګټه واخلي، که دېر په غوسه یاستئ خپلې کوټې ته لاړشئ یا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې وړ ورزش پیل کړئ، ددې سربیره کولای شئ په یوځای کې په هوساینې سره ویده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلې ژور تنفس وکړئ، کله چې بېرته خپل عادي حالت ته وګرځېدئ له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب ګرځي خبرې وکړئ کیدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړئ او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شئ.
ځیني وخت امکان لري چې ستاسو کورنۍ د ستونزو د حل لپاره له یو سلاکار یا اروا‌پوه سره مشوره وکړي او د هغو د لارښوونو له مخې شخړې ته د پای ټکی کیږدئ، د تل لپاره له جګړې څخه د کورنۍ ژغورل اسانه کار نه دی خو د یوې ډلې په همکارۍ سره دا کار شونی دی.
کله چې په غوسه شوی له یو څخه تر لسو وشمیرئ: یو خراب، ناوړه او بد عادت چې باید د سمولو هڅه یې وشي هغه غوسه ده، غوسه یو تریخ او فلج کوونکی احساس دی چې که چیرې زیات دوام پیداکړي او شدید شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.
سردرد، د زړه درد، بې خوبي، د معدې زخم او ډېرې نورې داسې ناروغۍ د غوسې له کبله رامینځته کیږي، هغه چا چې له شدیدې غوسې سره عادت کړی وي نشي کولای بېرته له غوسې سره مقابله وکړي او ځان ترې وساتي، په هرڅه په غوسه کیږئ. غوسه کیدای شي د هر مصیبت او شر کیلي واوسي او نه جبرانیدونکي زیانونه رامینځته کړي، له غوسې څخه ترلاسه شوی سموم باد ( یو ډول باد) زمونږ بدن د اندیښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.
د غوسې اړوند د لویانو خبرې
پیغمبر ص فرمایلي دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library



غوسه د شیطاني بریښنا ده.
حضرت علي فرمايي:
غوسه د ليونتوب يو ډول دی ځکه پايله يې پښيماني ده او که پښيمانه نشي نو ليونتوب يې قطعي دی.
امام صادق پدې اړه وايي:
غوسه د هرې بدۍ کیلي ده»
په بل ځای کې وايي:
غوسه د هوښيار شخص د زړه له مينځه وړونکی ده»
کنفوسیوس: يو غوسه ناك شخص تل له زهرو ډك وي»
فيثاغورث: غوسه په ليونتوب سره پيلېږي او په پښيمانتيا سره پای ته رسېږي»
يو فارسي متل وايي: کله چې په غوسه کيږئ نو له کوم اقدام کولو څخه وړاندې يو ګيلاس يخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې يو ګيلاس يخې اوبه وڅښئ او خپل وخت پرې تېر کړئ!
دا متل د غوسې د مخنيوي او مقابلې يا د غوسې د زيانونو لپاره ويل 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 شيبو لپاره کنټرول کړي نو سلوك او چلند به د غوسه زيږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوښيارتيا سره وي، پداسې حال کې چې چټك غبرګونونه معمولآ د نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصيبت اميزو پېښو سبب ګرځي.
ددې پوښتنې په مقابل کې چې ولې غوسه خطرناکې او هغه پايلې چې وړاندوينه نه کيږي له ځان سره لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



پلټونکي وايي: په نړۍ کې هره ورځ په میلونونو انسانان د شدیدې ویرې او غوسې سره ډېر ناوړه اعمال لکه، فحاشي، شخړې، په چاقو وژل، غشي ویشتنه، جنایت، ویجاړي او په سلګونو نورې غیرعادي کړنې ترسره کوي چې وروسته زندان ته اچول کیږي.

په زړه خو داده چې د همدې افرادو په یووالي د یو پېښې له رامینځته کیدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښیمانتیا کې ډوبیږي او نه پوهیږي چې دا ډول وحشتناك غبرګونونه څه ډول، څرنګه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شپږ ویشتم څپرکیٌ

## څرنګه په غوسه کیږي؟

د انسان مغز د پېنځه ګونو حواسو، ذهني او جسمي تصاوير او اندېښنې له بيروني نړۍ سره په اړيکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، ښادۍ، ارامتيا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سيستم، د حسي سيګنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته ليږدول کيږي.

د مغز په لاندنيو برخو کې د تالاموس، هيپوتالاموس، فرانسفال او بصل النخاع او ... يو ټولګه موجوده ده ، چې دغه ټولګه د بدن غيرارادي فعاليتونه او احساساتي حالات کنټرولوي، پدې مينځ کې تالاموس په زړه پورې رول لري، پېنځه ګونې حواس، اندېښنې، ذهني تصورات د عصبي سيستم او حسي علايم له لارې پخپل طبيعي مسير کې لومړی تالاموس ته ننوزي په واقيعت کې تالاموس د ټولو سيګنالونو ورودي دروازه ده چې حسي پيغامونه په مغزو کې د خپلې ځانګړې او اړوندې برخې ته چې د عقل او منطق ځای دی د ويشلواو ليږدولو په موخه د يو لنډ او څو شيبو په موده کې ودوروي.

کله چې د تالاموس له لارې پيغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسيږي نو مغز د رسيدلو پيغامونو په تجزيه او تحليل باندې پيل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتيا، او په ټولنه باندې حاکم فرهنګ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غبرګونونه ښکاره کوي او منطقي امر صادروي، خو که خوځښتونه، وېرې، غوسې خپګان، اندېښنې، دردونه، خوښۍ او... نور ډېر شديد او قوي وي. ددې سربيره چې نښانې او سيګنالونه په ډېر شدت سره د تالاموس برخې ته ننوزي، غيرارادي احساسات، عواطف او فعاليتونه

(c) ketabton.com: The Digital Library



پدې برخه کې دي، شديد تحريك كيږي او هرو مرو له هرډول څنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعاً تند، وحشتناك، چټك، بې تناسب، خطرناك او ويجاړونكى وي او داسې پايلې به له ځان سره ولري چې حتا فكر او وړاندوينه هم نه كيږي.
كه وكولای شو چې ددې فشار په مقابله كې خپل احساسات او عواطف قوي او د ځو شيبو لپاره كنټرول كړو...
مثلاً: يو ګيلاس اوبه وڅښو، يا څوځلې ژوره ساه واخلو او يا له يو ځخه تر لسو وشميرو نو كولای شو له ډېرو ناځاپي او بيلابيلو پېښو او مصيبتونو څخه چې وړاندوينه يې نه كيږي ځان وساتو، ځكه پدې څو شيبو كې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه كونكې پيغامونه د مغز په پوستكي كې بيا خپاره كړي او په پايله كې به د ډېرو ناپيژاندو او خطرناكو كړنو او اعمالو مخه ونيول شي ترڅو چې ډېر جنايتونه به د زياتوالي زمينه برابره نشي.
پورتنى متل بيا تكرار وو: كله چې په غوسه كيږئ نو له هر اقدام وړاندې يو ګيلاس سړې اوبه وڅښئ»

## اجازه مه وركوئ چې غوسه مو سخصيت تر پوښتنې لاندې راولي:

د يوې كاري مركې لپاره دربانديې ناوخته شوی او اوس ترافيك هم هرشيبه سختيږي په يو لوی پلورنځي كې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډكه ټوكرۍ مو مخنيوی كوي مياشتې مياشتې مو د پروژې په برخه كې تيرې كړې اوس مو تنبل ټولګيوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې كيږي او هغه سرته رسوي.
ايا د هغه سوځېدنه مو په ځان كې احساس كړې؟ وړاندې ترڅو چې د غوسې شدت له خپل ځای څخه لاړ شي، ژور تنفس واخلئ او دا جمله دریاده كړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



بې شميره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سيستم کمزورتيا او تردې چې د چاغوالي ورټيا هم راوړي.

د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغيو اخته کيدل هغه افراد چې په شديد قهر او غوسه باندې اخته کيږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زيات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سيستم کمزوری شي او دا يوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زياتوالي سره تماميږي.

کله چې په غوسه ياستئ، نو د جګړې يا تيښتې غبرګون د ادرينال غدې د تحريك او په پايله کې د ادرينال او کورتيزون هورمونونو د ترشح د زياتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زياتوالي، د وينې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سيستم د کمزورتيا سبب ګرځي.

کله چې تر اندازې زياته انرژي نه کارول شي نو ځيګر هغه په کلسترولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاتدني شريان په ديوالونو کې ځای پرځای کيږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زياتوالي سبب ګرځي.

څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سيګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زياتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.

د کاروپوهانو د نظريو سره سم د غوسې پرېښودل يا ساتل دومره د اهميت وړ نه دي او پر بدن باندې يې اغيز يو ډول ده .

په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقيقاتي مرکز مدير« ردفورد ويليامز» داسې وايي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتيا لپاره زيان اړوونکې»

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د ریښې پیداکول:

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

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

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

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

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

## د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



په صادقانه توګه له ځان څخه وپوښتئ 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 موقیعت د تغیر یا منلو لاره وټاکئ.

مثلاً: د ګاوندیانو ناوړه خبرې بیا ستاسو په کورنۍ اچول شوي نو اوس ددې وخت رارسېدلی د ستونزو د حل مهارتونه په کار واچوئ، په ارامۍ 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 نلرئ، څو ځلې ژوره ساه واخلئ او خپل پام مو د یو بل شي په لور راوګرځوئ.

### هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ:

څو ځلې مو له ځانه پوښتلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېرې اسنۍ سره ستاسو د غوسې سبب ګرځي، خو هوښیار خلك پوهیږي چې ځینې وخت د یوې لارې ټاکل غوره دي په واقیعت 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 مندۍ طریقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شیان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوئ سره سم چلند وکړئ نو لږ به په غوسه شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## تېر ژوند مو يوې خواته کړئ:

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

## خپل ورځيني کارونه مو سم کړئ:

که د خپلې غوسې د موضوع په جريان کې ياست د ناراحت کوونکو موقيعتونو څخه ګټه واخلئ، د بيلګې په توګه: که پوهيږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورستيو کې بې نظمه وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شيانو ته چې اړتيا لرئ ويېرئ، د فشار زېږوونکو موقيعتونو څخه په ځان ساتنې سره به کيدای شي ستاسو غوسه له مينځه لاړه شي.
په پايله کې ټولې هغه لارې چې تاسو يې د فشار زېږوونکو شرايطو سره د مخ کېدو او د خپلې غوسې د بيان د لپاره ټاکئ نو د څو عوامل( جنتيك او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرګونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې 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: زمونږ په وجود کې داسې شيان دي چې کله کله مونږ په ستونزو اخته کوي او هغه د غوسې لور ته دومداره تمايل دی، خو کولای شو تر هغې اندازې پورې يې کنټرول کړو چې ترخو زمونږ سلامتيا ته زيان ونه رسوي

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اوه ویشتم څپرکی

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

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

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

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

## ستا داخلي ښکلا:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## مثبت لیدلوری:

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

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

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

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

## د اعمالو متقابل غبرګون:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:

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

## د تعصب په وړاندې مبارزه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

## وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



پورتنی امر د ګڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لا هڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.
نیوکه وکړئ او د نورو نیوکه هم ومنئ: نیوکه د نورو په اړه د نظر ښکاره کول دي یو کارفرما له مسولیتونو څخه یو هم په کارکوونکو باندې کول او خپلو اشتباهاتو ته یې متوجه کول دي، نیوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.
نیوکیز ټکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموئ او په مستقیم ډول مه وایاست چې کار مو غلط کړی دی کوښښ وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وایئ:
« زما په اند دا لار غوره ده» کله چې پوښتنه کوئ نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوښتنې ته ځواب ووايي.
ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ.
مثلاً وایئ: ما له دې لارې څخه ګټه اخیستې 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 ولرئ چې ددې کار له مسولیت څخه راوځې.
هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنی اقدام کوښښ دی او په نفس باندې اعتماد په لور حرکت په فکرکولو سره پیلیږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اته ویشم څپرک

## په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

ډېر وخت خلك وايي: هغه شخص تراوسه پورې ځان نه دی پیداکړی خو ځان پیداکیدونکی نه دی باید هغه خلق کړو.

په نفس باندې باور لرل په بریالیتوب کې ګټور عامل دی، کله چې یو څوك په یوه پېښه کې داخلیږي کولای شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندې باور ځرګندوي، یوازې کومې خبرې چې کوئ مهمې نه دي، بلکې د هغه د وینا ځرنګوالي ته باید هم پاملرنه وکړو .

ځینې افراد ګواکې له پیدایښت څخه په نفس باور لرونکې دي او ځینو نورو هیڅ هغه نه ده تجربه کړی .

مهم ټکی، د همدې باور منل دي چې کولای په ځان په نفس باندې باور رامینځته کړي لازمه نه چې دا باید له پیدایښت سره ولرئ ځکه هرڅوك ددې د زده کړې توان نلري.

تاسو د څو رازونو په لرلو سره په نفس باندې باور ته لاړې پرانیزئ هغه لارې چې شاید تاسو پرېښودې وې داسې فکر مو کاوو چې تل ستاسو پرمخ بندې دي نو بیا ولې دا رازونه پیدانکړئ او د هغوئ د کړنو ځرنګوالی او ددې لارو پرانیستلو هڅه ونکړئ؟

پینځه رازونه موجود دي چې که چیرې پرې مسلط شئ نو دا لارې به ستاسو پرمخ پرانیستل شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه وړاندې مو افکار هم منفي دي نو بايد خپل ذهن بياځلي برنامه ريزوي کړئ.

### ۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:

له خبرو کولو څخه وړاندې د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې غواړې وې وايئ کړئ.
ايا جملې مو له وينا کولو څخه وړاندې  په بشپړې ځيرتيا سره تاکلې دي؟
ډېرى داسې وګړي شته چې په خوله يې څه راشي نو له فکر کولو پرته يې بيانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پيغامونو په پرتله ډېر منفي هغه مونږ اورو پدې برخه کې بايد په پوره خبرتيا سره د عم ډګر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره يو بل تعقيبوي، که فکرونه  مو منفي وي او خبرې مو هم منفي خپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکئ چې د بيلابيلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرګونو له ځانه ښکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ويناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدئ.
يو بزرګ وايي: وګورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وينا له افکارو، چلند له ويناوو، عادت له چلند ، شخصيت له عادت، او په پايله کې برخليك له شخصيت څخه سرچينه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړيکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطرى افراد يکې وړاندې تر دې چې جملې ووايي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمايئ د مثال په توګه: د چا ترخنګ لاس په سينه او له کوږ کينئ او د خپولو اوږو پورتنۍ برخې ته وګورئ او ووايئ: سلام، زه په رښتيا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړئ چې په کوم يو باور کوي، ستاسو ښکلې جملې که د بدن ژبه مو!

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه کسان چې غوارې په نفس باندې د باور لرلو او بریالتوبونو لارې پیداکړي نو دوئ به بریالي شي تاسو څنګه؟
د بریالیتوب په څلور لارې کې چا له کوښښونو لاس اخیستئ؟ ایا غوارئ خپلې ناراحتۍ ته دوام ورکړئ او پدې هڅه کې یاست چې ځان متقاعد کړئ؟
ارسطو وایي: د یو کار زده کړه د هغه په ترسره کولو سره کیږي» خامخا مو اوریدلي چې تجربه غوره ښوونکې ده او د زده کړې لپاره یوازې دوه لارې موجودې دی چې لومړنۍ او دود لاره زدکړه، ترسره کول او اشتباه ده.
دویمه لار چې ډېره اسانه او چټکه ده له هغو کسانو زده کړه ده چې وړاندې یې دا درسونه لوستي وي او پدې برخه کې له ډیرو نورو سره مرسته کړې وي که تاسو د اشتباهاتو په پرتله نمونو ته ډېره ترجیح ورکوئ نو له کارپوهانو مرسته وغوارئ، کتاب ولولئ، په غونډو کې ګډون وکړئ او له خپلو ښوونکو څخه مشورې واخلئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو ناپوه دی له هغه ځان وژغورئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو زده کوونکی دی نو هغه ته یې ورزده کړئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې ویده دی نو ویښ یې کړئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې نه پوهیږي نو ملاتړ یې وکړئ «اسیای متل».

(c) ketabton.com: The Digital Library



# نهه ویشتم څپرکی

## د خوب منظمې بیلګې

هېڅکله له اندازې زیات خوب مکوئ: هیڅکله تر خپلې اندازې زیات خوب مکوئ او تل په یو مشخص وخت کې خوب څخه را پاڅېږئ حتا که د شپې تر ډېر وخت هم ناست یاست.

## د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعالیدو سبب ګرځي په همدې سره کله چې له خوبه راپاڅېږئ له کور څخه باندې لاړ شئ او د لمر رڼا څخه ګټه واخلئ که ددې کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوټې ټول څراغونه روښانه کړئ او د څو شیبو لپاره په کوټه وګرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې ( د کوهي څخه د اوبو ایستلو اله «ډولچه ») په څېر عمل کوي او د وینې جریان په رامینځته کېدو سره زړه زیات اکسیجن لیږدول کیږي.

## ورزش وکړئ:

د ورځې په اوږدو کې خپل بدن فعال وساتئ که تیره شپه مو خبو نه وي کړې، کله چې لږ ویده کیږئ نو بدن مو باید بلې ورځې ته فعال وي کنه نو دا صورت به د بربنډتیا احساس وکړي. که له ماسپښین وروسته ځینې ورزشونه لکه: چټکه پیاده روي، لامبل ... ترسره کړئ نو د راحت خوب ښتنان ګرځئ هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت کې د بربنډتیا احساس کوي او ددې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### د ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږئ:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړی او د خپګان احساس کوئ نو هیڅکله د ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږئ 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 کېدو کې ستونزه لرئ، ناوخته ویده شئ که د عنوان په توګه د بې خوبۍ پرمهال یوازې پینځه ساعته ویده شئ کله چې ویده کېږئ چې د پاڅېدو پرمهال مو پینځه ساعته خوب کړی وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو څخه تر دیرشو دقیقو پورې زیاتوالی ورکړئ.

### له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### د راتلونکو ورځو کارونه يادانښت کړئ:

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

### په خوب کې د خواړو رول:

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

### تودې شيدې وڅښئ:

له خوب څخه وړاندې يو ګيلاس شيدې څښل ستاسو په خوب کې له تاسو سره مرسته کوي، شيدې د امينواسيډونو او ترېپتوفان چې په مغزو کې د سرتونين د ترشح سبب ګرځي لري او په پايله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمو ډوډۍ يا نور هايدروکاربونونه هم ددې عامل د زياتوالي سبب ګرځي ځکه دا د ترېپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

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

د خوب کوټې د تودوخې درجه: تل د خپلې کوټې د تودوخې درجه ټيټه وساتئ او د بخارۍ څخه د ګټې اخيستنې پرځای د خپلو کمپلو شمېره زياته کړئ ځکه ټيټه تودوخه تاسو سره مرسته کوي څو په سمه توګه ويده شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## رطوبت:

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

## چیغې پیغې:

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

## څرنګه په ارمۍ سره ویده شو:

۱ په خالی ګېډه مه ویده کیږئ له خوب څخه وړاندې یو اندازه شیدې وڅښئ.
۲ له ډېرې ډکې ګېډې سره هم مه ویده کیږئ معمولآ د ویده کیدو او خوب ترمینځ درې ساعته واټن وي.
۳ د خوب پرمهال مو د بدن غړو ته انقباض ورکړئ او له پړمخې ویده کېدو څخه ډډه وکړئ.
۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ژر ویده کیدو څخه ډډه وکړئ
۵ له مناسبې توشکې څخه ګټه واخلئ په کلکې توشکې او نرم بالښت ویده شئ.
۶ د خپلې کوټې هوا معتدله وساتئ له ۲۴ درجو څخه پورته حرارت په خوب باندې ناوړه اغیز اچوي.
۷ له خوب څخه وړاندې ډې چای او قهوه مه څښئ.
۸ د له ویده کیدو وړاندې له سګرټ څکلو څخه ډډه وکړئ.
۹ د غوسې پرمهال مه ویده کیږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**اوس ارامتیا واخلئ او ویده شئ:**

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

هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیاجوړېږي د طبعي مقاومت سیستم قوي کیږي د بدن زهرلرونکي مواد دفع کیږي او عضلات ویده کیږي.

که له ویده کیدو یو یا دوه ساعت وروسته ویښېږئ او ډېر وخت تیریږي ترڅو بېرته ویده شئ نو د ستونزې حل لپاره مو له لاندنیو وړاندیزونو څخه ګټه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



د خپل خوب لپاره يو ډول منظمه برنامه يا ځانګړي ورځيني تشريفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسيدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د يو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې وګرځي ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ويده شئ.
۲ له ويده کېدو څخه وړاندې د چای، قهوې او ټولو هغو مايعاتو څخه چې د کافئين مواد لري له څښلو څخه ډډه وکړئ ځکه دغه په خوب باندې منفي اثر ښندي.
۳ له ويده کيدو څخه وړاندې د مايعاتو له څښلو څښلو څخه ډډه وکړئ.
۴ د خپل ماسپښيني خوب ساتندويه اوسئ ځکه سوچ وهل کيدای شي ستاسو د خوب ګډوډۍ سبب شي که ډېر ستړي ياست يو لنډ سوچ ووهئ خو هڅه وکړئ چې له نيم ساعت څخه ډېر ويده نشئ.
۵ له ويده کيدو څخه وړاندې يو ارام 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 يادولو سره د حضرت زهرا رض تسبيحات ووايئ او ورسره لاندني اياتونه ووایاست.
اوه ځلي قل هو الله احد ، اويا ځلي «استغفرالله» د معوذتين سورت او د کهف سورت وروستنی «قل انما انابشرمثلکم» اياتونه ولولی پدې صورت ډاډه شئ چې ارامه او خوندور خوب به مو ملګرتيا وکړي ځکه چې « الابذکرالله تطمين القلوب» خبر اوسئ چې د خدايتعالی په يادولو سره د انسان زړه ارامتيا پيداکوي.
۶ د تاوتريخوالي زيږونکو فلمونو له ليدلو، پيچلي داستانونو له لوستلو او د وخت د ورځپاڼو له لوستلو څخه ډډه وکړئ ځکه ستاسو فکر مشغولوي او ستاسو خوب خرابوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



۷ له ویده کیدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، څکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.
هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالك، کنسروه شوي غوښه، بانجان او څمکنۍ 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 څکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.
۱۱ که د کوټې رنګ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابي رنګه بدل کړئ څکه دغه ډېر ارامونکي رنګونه دي.
۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحته خوب کولای شئ ویده شئ څکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه وینښوي او په تاسو کې د سټریا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

## غوره خوبونه ووینئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### 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 تردې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب يا تازه هوا مو کوټې ته را ننه شي.

### ځان وغځوئ او خوند واخلئ:

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 نلرى او هغه شيبې نعمت وشمېرې اوږده ارامتيا واخلئ 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 ګرم 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 برابروي، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار يې هم نه لرئ ياني په توده هوا ارام بښونکى دى.

خپل زړه تش کړئ: هيڅ شى لکه راحته وجدان او استراحت مونږ ته څوك د ډالۍ په توګه نه راوړي.

### دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ:

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

## پوازيتوب مهم نه دی:

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

## ارام ويده شئ:

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

## خپل بالښت سوړ وساتئ:

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

## له ويده کېدو وړاندې لوستل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### درې ساعته ولړه:

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

### د خوب لیدلو په انتظار اوسئ:

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

### سیګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

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

### په شا څملئ:

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

### د ارام خوب لپاره فورمول:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### په سپوږمیزه شپه کې لویدل:

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

### ویښتان مو ګمنځ کړئ:

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

### ټلویزون ته مه ګورئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دیرشم څپرکی

## یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

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

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

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

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

د اروا پوهان له ډلې څخه یو تن ستر اروا پوه وایي:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## لومړی په خورک کې بدلون:

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

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

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

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 لوښي 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 لوښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خواړه موخوړلي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



۱۲- د سهار لپاره تل يوشئ وخورئ.
۱۳. د خواړو مينيو ولولئ او اندازه يې په پام کې ونيسئ؛
۱۴. له هرڅه سره سبزجات ور زيات کړئ
۱۵. هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته يې له ځان سره وليکئ.
۱۶. د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پيرلو ليسټ مو له مناسبو خوراکي توکو سره يوځای ډك کړي
۱۶. د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
۱۷. ټول هغه د څښلو شيان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ.
څو کوچني تمرينونه...
۱۸. ورزش د ځان لپاره لومړيتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
۱۹. خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودروئ، په پايله کې مجبورېږئ چې پياده روي وکړئ.
۲۰. کورني کارونو ته د يو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د واښوريبل او بازار ته د توکو پيرلو لپاره تلل.
۲۱. په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ واخسيته، وروسته له دې چې پيرل شوي توکي مو په موټر کې کېښودل نوهغه بېرته پلورنځي ته يوسئ.
۲۲. که له عمومي نقليه وسايلو څخه ګټه اخلئ نو لږ تر لږه په يو تمځای کې پياده وګرځئ.
۲۳. له يو ملګري سره يوځای يوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو يې پيل وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# يو ديرشم څپرکی

## د ځان جوړوني لارې چارې

د نفس د عزت زياتوالی په بانك كې د پيسو په څېر وي.

په راتلونكي ليکنه كې به تاسو ته د ځان جوړوني په اړه ځانګړې ستراتيژۍ وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په كتو سره يې پيل كړو چې دا څرګندوي چې ايا ځان جوړونه كولی شي ستاسو په ژوند كې تحقق پيداكړي كه نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلی دی هرڅومره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتۍ سره كولای شئ چې ارائه شوي مهارتونه سره يوځای او ورڅخه ګټه واخلئ.

په همدې دليل د نفس د عزت تقويت د برياليتوب لنډه لار ګڼلی كيږي.

دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توګه ګډوډوي، كه ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ كيږئ نه دځان يا نورو په ملامت ګڼلو سره. دنفس زياد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او ګرايوان كېدل او هغه ته تسليمېدل دي، نه د ګټې ترلاسه كول، او د هغه په نسبت كركه لرل، سرګردانه او پښېمانه كېدل.

زده كړې او دوځلي كوښښ وكړئ تر څو چې د برياليتوب پوړ ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل كوښښونه ودروئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيداكوي 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 ناكاميو وروسته

(c) ketabton.com: The Digital Library



به ډېر ډاډ پیداکړئ، ددې سربېره به د ځان په نسبت ډېر ښه احساس ولرئ نور به هم ستاسو غوره احساس ولري.
په نفس باندې د باور ګټې ښکاره دي خو زمونږ د نفس عزت له کومه ځایه راغلی؟
البته د هغې فرایند ډېر وخت تېر کړی د هغو مضامینو په اساس چې په ژوند کې یې له استادانو، کورنۍ، دوستانو، ډله ایزو رسنیو او په ټوله د ژوند له چاپیریال څخه ترلاسه کوئ. په نړۍ د خپل ځان او ځای په اړه ځانګړي اعتقادات پیل او اساس مو ورته ایښی دی.
پدې څپرکي کې د نفس د عزت جوړولو لپاره لارې چارې وړاندې کیږي.
د تمرین لپاره دغه اصول او په هغوئ تسلط پیداکول ځانګړي کړئ، هغه وخت به نه یوازې ددې مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شیبه مخ په ښه کېدو وي.

## د نفس د عزت زیاتوالي لارې

### ۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

ستاسو په ذهن کې یو ډول غږ موجود دی چې تل په ټیټ کچه خبرې کوي، دغه غږ ستاسو ویاند دی ستاسو د نفس د عزت یو برخه ده، دغه غږ ډېری وخت منفي وي او جملات له دې مخې وایي« زه ډېر چاغ یم» یا « زه نشم کولای دا کار ترسره کړم» دمنفي برنامه ریزي تاثیر ډېری له کوچنیوالي څخه را پاتې دي.
پخپله یې په اړه فکر وکړئ، که د ډېرو ماشومانو په څېر وئ نو احتمالاً تل به مو د خپلو لوبو شیان ورکول، هیڅکله به مو خپلې جرابې نشوې پیداکولای البته ستاسو د ګاونډیانو خوښېدل چې ستاسو پدې ستونزه یو نوم کېښودي شما«هېرونکي» وئ.
د څو کالو راهیسې هېرول په خندا او ټوکو کې وشمیر شو، نورو به ویل « که د فلاني سر له بدن سره نه وای نښتئ نو سر به یې هم چیرته

(c) ketabton.com: The Digital Library



اېښې وو» شايد هېرېدنه ستاسو په وجود کې د يو ځانګړي عادت په توګه وه.
خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقيعت سره هرڅه له ياده ويستل يا هيرونکي وئ،
په واقيعت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملګری که شرايط هر څومره خراب شي کولای شئ هغه ته پناه يوسئ او د هغه شاته پټ شئ.
خو هيرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شامليږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نيسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اوږدې سپکې کړئ مثلآ ستاسو رئيس له تاسو څخه د هغه کار په اړه چې بايد پخپل وخت ترسره شوی وای او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله ښه خپله تيشه وهئ او وايئ« وای وای هير مې شول» زه دومره هيرونکی شخص يم چې سر په بدن پوري نه وای نښتی نو هغه به مې چيرته اېښوده هغه وخت به متوجه شئ چې له منفي چلند څخه زما موخه څه ده«هېرېدنه» يوازې د لقبونو يوه نمونه ده چې افراد يې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددې لقبونو د پېژندې لپاره بايد د ځان ستاينې په طريقه کې له بشپړې ځيرتيا څخه کار واخيستل شي.
امکان لري چې داسې شيان بيان کړئ« زه ټول کارونه په وروستنيو شيبو کې ترسره کوم ځکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توګه ترسره کوم »
هر کله مې چې پيسې لاس راورسېږي ټولې يې مصرفوم« زه اصلآ نشم کولای چې د ډېرو وګړو په وړاندې خبرې وکړم» « زه تل ناوخته کوم» « زه نشم کولای چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدې کبله ايا په

(c) ketabton.com: The Digital Library



رښتیا سره غواړئ ژوند ته مو په همدې محدودیتونو سره دوام ورکړئ؟ له شر څخه یې خلاص شئ!
خو په زړه پورې ټکی دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بیانیه د نفس عزت او د بریالیتوبونو نمونو په رامینځته کولو سره برنامه ریزي کړئ.
فعالیت، کار، د مثبتو جملو او عباراتو کارول، دا ځو داني غوره او منلی دا یو 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 یایې ولیکئ
خبر دلته ده چې دا جمله باید په ایمان او حال وخت کې بیان کړئ، که چیرې خپله داخلي بیانیه اورئ چې په تاسو کې د منفي احساس په رامینځته کولو یې پیل کړی نو هغه ودروئ او پرځای یې مثبته جمله ځای پرځای کړئ.
لکه ددې جملې پرځای« هر وخت چې مې پیسې لاسته راشي ټولې یې مصرفوم» کوښښ وکړئ ووایئ چې« زه خپلې مالي چارې په غوره توګه اداره کوم»
ددې جملې پرځای« زه اصلاً نشم کولای څو د ډېرو افرادو په وړاندې وینا وکړو» باید دا « زه د ډېرو خلکو په وړاندې له وینا کولو څخه خوند اخلم او پوره نفوذ لرونکی یم» جمله وکارول شي. دا لارې تعقیب کړئ بیابه ووینئ چې له ځان سره خبرې کول د یو مثبت او ګټور بدلون په رامینځته کې کول څنګه لار ده.

### ۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:

داسې مالومیږي چې افراد د خپل هویت او شخصیت څخه د اخیستل شوي انځور سره په معکوس ډول د تغیراتو رامینځته کولو توان نلري،

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

### ۴ نوې درې ته ورداخل شئ:

ډېری وخت زمونږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډنظری 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 لویږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتیا پیداکوي، ایا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نوددې وخت رارسېدلی چې نوې درې ته

(c) ketabton.com: The Digital Library



ورداخل شئ، بې شمېره ممکن حالتونه موجود دي مثلآ: کولای شئ چې په يو نندارېز سفر لاړ شئ او چې له دولس ساعتو نفس اخيستونکي سفر(غر ته ختل) سره د غر څوکې ته چې ۴۰۰۰متر لوړوالی لرې رسيدلي ياست د اندېښنې احساس چې د خپل رئيس سره مو په سوی تفاهم کې رامينځته شوې وه په ياد نه راځي يا له يوې خيريه ټولنې د مرستې کولو داوطلب واوسئ.

هنر زمونږ زمونږ وجود ته پراخوالی ورکوي مونږ له اوسني ژوند څخه لوړ ژوند ته بيايي او ددې امکان رامينځته کوي چې ځانته په حقايقو سره لوړ ووينو، هنر د روح د پاکوالي سبب ګرځي چې په انسان کې ځيني وخت د خوښۍ، ارامتيا او ځيني وخت بدلون او ګډوډۍ رامينځته کويو، له موسيقۍ څخه نيولې تر ادبياتو، تجسمي او نمايشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي

هريو يې وګورئ هرهغه څه مو چې د خوښې وړ دي پيداکړئ او دا پروسه تعقيب کړئ په پايله کې حتا امکان لري د نورو وګړو د اثار د ستاينې سربېره پخپله اثار وليکئ.

## ۵ـ خپل اهداف وټاکئ:

دا جمله مو په ځلونو اورېدلې خو يو دليل پکې نغښتی دی دغه جمله يو پېژندل شوی او ثابت شوی حکمت په برکې نيسي چې يوازې ډېرو محدودو کسانو د هغه مانا وقيعآ درك کړېده.

هغه افراد چې دقيق، روښانه او د اندازې وړ اهداف ټاکي، هغه څه چې غواړي نو ترلاسه کولای يې شي. د اهدافو ټاکل د مثبت عادت جوړولو او په پايله کې د نفس د عزت يو مهمه برخه ګڼل کيږي.

## ٦ـ د ژوند بې خونده پيښې وزغمئ:

مونږ ټول کولای شو له هغه څخه زيات چې فکر يې کوو خپل ژوند کنټرول کړو، ددې باوجود داسې موارد شته چې هيڅ د کنټرولو توان يې نلرو او دا پدې مانا ده چې بې خونده او په ظاهرآ غيرمنصفانه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

په واقيعت 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 راوېښوي 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 وپوښتئ ؟ څه درس ترې اخستلی شو؟

حالت وپلټئ ترڅو وګورئ چې ولې بد احساس لرئ ايا له نورو سره مو سم چلند کړيده؟ ايا له ځآن 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 ناروغی، يا امکان لري چې په يو ناوړه عادت باندې لکه« د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه ګټه اخيستل او زيات خوراك» 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library



بله رواني درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتیا نلري، په اوسني وخت کې ګڼ شمېر وګړي له هغې څخه نه یوازې د یوې ستونزې حل لارې په توګه ګټه اخلي بلکې د یو دوامداره پرمختګ لپاره ترې هم ګټه پورته کوي.

**۸- یو څرګند حقیقت موجود دی:**

له هغې ستونزې څخه تېرېدل چې ورسره مخامخ کیږئ، تاسو یوازې نه یاست او داسې څوك شته چې احتمالاً ستاسو لاسنیوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پیداکولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

**۹- د خپل یووالي په نسبت مبالغه امیزه چلند وکړئ:**

په اوسني وخت کې ډېر کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخیستی وي مثلاً: ایا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړنې ولرئ؟ یوه پنج شنبه ټوله ورځ مجددې سازماندهي او مجددو لیکنو ته ځانګړې کړئ. ایا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟ یو نوی ګټ وپیرئ چې له اوسنۍ اندازې څخه مو لږ کوچنی وي ترهغه پورې چې ډنګر شوئ ستاسو اندازه ده، له دې لارې څخه ځان او نور خبروئ چې دا ځل په ځان کې د بدلون راوستلو لپاره متعهد او پابند یاست.

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضیه په یاد راوړئ ترڅو یوه نوې مینه او علاقه پیداکړئ، ددې باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تر اندازې زیات 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 درباندې راشي، نو خلاصون ورڅخه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتیا سره تاسو دې نتیجې ته رسوي چې « نشم کولای له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library



حالت څخه ځان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه یاست چې له دې حالت څخه راووځئ د ناخوښو عاداتو وسوسه معمولاً له دوه دقیقو څخه کم وخت نیسي. هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصیدای چې واقیعت سره هم د زغملو وړ نه ده.

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

## ۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ:

د وخت له نویو او ضروري چلندونو او عاداتو سره توافق دی، ځرګنده شوې چې هر نوی چلند چې یویشت ورځې په بر کې ونیسي په ډېر احتمال سره د یو دایمي عادت په توګه رامینځته کیږي په پیل کې نوی رفتار غریب په نظر راځي او ضرورت یو اګاهانه کوښښ دی که په رښتیا هم ثابت او استوار یاست ترڅو بدلون رامینځته کړئ ځان وهڅوئ چې لږترلږه یوویشت ورځې ورسره ژوند وکړئ.

## ۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:

ګڼ شمېر وګړي پدې اند دي چې دوئ په یو ظلم کوونکي ژوند کې واقع دي، د نفس عزت کم، هغوئ پکې خجالت او د ژوند شیبې تریخوي او په پایله کې پدې نظر کیږي چې د ستونزو له زغملو څخه ډېر خوند اخلي او د د حل تر وخته پورې ترڅو چې ددې ډول افرادو ترڅنګ یاست ساتنه وکړئ ځکه د هغوئ رنځ او مصیبت زیاتوالی پیداکوي، بریالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنګ اوسئ هغه کسان چې له ژوند او د هغه له شرایطو سره مینه او علاقه لري دا ډول افراد ستاسو په بریالیتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلاً ددې امکان رامینځته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختګ د هغوئ ملاتړي شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دوه دېرشم څپرکی

## د روحئې د لوړوالي د روغتيا ښښنې او زرين رازونه

(الف)زرين رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرايطو کې کولای شئ داسې څيز ته متوجه شئ چې حالت مو ورسره ښه شي او پدې سره داسې يو څيز ته متوجه شئ چې ورسره بد احساس وکړئ، طبعاً هر څه چې وپلټئ نو په لاس يې راوړلای شئ.

فکر وکړئ چې په يوې ميلمستيا کې په فلم اخيستنې (فلمبرداری) بوخت ياست پدې مجلس کې ځيني په خندا او خوښۍ بوخت او ځيني نورو د سکوت حالت اختيار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د يوې کوټې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، اوس دا چې تاسو بايد له کومې واقعې څخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو پورې تړاو لري او په پايله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه څه په اساس چې تاسو ورته ډېر متوجه ياست رنګ اخلي.

يو کاغذ راواخلئ او د ژوند او ه په زړه پورې خوږې خاطرې په يو کاملاً ساده خط وليکئ او هغه په کوم ځای کې ونښلوئ چې په سمه توګه وليدل شي کله چې ستاسو له مغزو څخه يو ناراحته کوونکی فکر شکل اخيستلو په حال کې وي نو په چټکۍ سره يوه په زړه پورې خاطره مو ولولئ او د خوشبو لپاره په بشپړ ډول پکې ځان ښکاره کړئ او د خوښۍ احساس او د هغې شيبې خاطر مو را په زړه او احساس کړئ پدې توګه تاسو د خپلې پاملرنې مرکز ته له

(c) ketabton.com: The Digital Library



خواشنینونکي لوري څخه یوې مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوئ.

## دويم راز، د جسماني حالت بدلون:

حرکت د عاطفو د بدلون عامل دی خفه انسان څه ډول وي؟
خوښ او خوشحاله انسان څه ډول وي؟ هغه افراد چې پخپل نفس باور لري څه ډول دي؟ که د یوې ورزشي رشته اتل واوسئ او په یوه مهمه سیالۍ کې بریا ترلاسه کړئ نو پدې صورت کې په لاره څه ډول ځئ؟
که په تاسو کې د ناراحتۍ احساس د راتلو په حال کې وو نو په چټکۍ سره خپل فزیکي حالت ته بدلون ورکړئ، له ځای څخه پاڅېږئ او د یو خوشحال انسان په څېر احساس وکړئ په همدې سره مو خپل حالت د یو ناخوښ انسان سره د تړاو پرځای له خوښ او مثبت انسان سره وتړئ خپلو حرکاتو ته بدلون ورکړئ ترڅو ژوند مو بدلون پیداکړي.

## دريم راز د پوښتنې له څواک څخه ګټه اخیستنه:

یو لړ پوښتنې دي چې که تاسو یې له ځان څخه وپوښتئ نو ستاسو د ژوند کیفیت ټاکي.
کمزوري کوونکي پوښتنې:
ولې داسې بد پېژندوکی یم؟
ولې داسې بدمرغه یم؟
که رد ځواب واورم نو څه؟
روحیه ښنونکي پوښتنې
څنګه ده، چې زه داسې ښه بخت لرم؟
پدې ستونزه کې څومره ښه او مثبته بهه پیداکولای شو؟
خدایه څنګه ده چې پرما دومره مهربانه یې؟
ځوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوښتنو سره چې غواړو وپوښتو تړاو لري، موضوع داده چې باید ځانګړې پوښتنې پیداکړو چې ستاسو روحیه ځواکمنه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

ددې پرځای چې ووایئ په قهر اوغوسه یم نو ووایئ چې لږ ستړی یم.
ددې پرځای چې ووایئ ښه یم نو ووییئ چې غوره یم.
ددې پرځای چې ووایئ بد نه ده، ووایئ له دې نه غوره کیږي.
پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر امسا ده.
که ونه توانیږو چې د ټولو هغو پېښنو مخه ونیسو چې هر وخت مو په ژوند کې پېښېږي تر یوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرګونونه په هغو پېښنو او واقعوو چې د هغو په وړاندې یې ښایو مسلط کړو.
ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتیا نلري، همدا کله لرې او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو یې نشو لیدلی، خوشحاله اوسیدل، په خوشحالۍ سره له ژوند څخه خوند اخیستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شیبې شیبې څخه خوند اخیستل او ټولو ته ددې خوښیو رسول د هر انسان حق دی او اساساً هر ژوندی موجود چې وي نو داسې دې وي، که داسې احساس کوئ چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناك شوی او نشئ کولای چې د ژوند د خوښیو او خوشحالیو څخه خپله برخه واخلئ ، اصلا اندېښنه مکوئ له شپږ نسخو څخه هریوه یې کولای شي چې خوښۍ او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.
لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي یو داخلي انتخاب دی او نهایتاً دا تاسو یاستئ چې هغه انتخابوئ د شرایطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دایمي غم او غوسې دلیل مه ګڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرایطو کې هم د هیچا په شونډو مسکا هم نه لیدل کیږي نو تاسو د غم په زړه کې یو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس ګډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع یو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library



دويمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونيولئ او د پرته له منلو څخه يې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمئ 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 سترې کوونکې دردونه لري پرېږدئ چې له خوا څخه مو تېر شي.
خوشحاله ژوند د غم په مراسمو کې د خندا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د 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 زمونږ په مينځ کې راڅرګند شي او هيڅکله بايد ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم بايد راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونيسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دايمي مالك يانې خوشحالي ته پرېږدي.
دريمه نسخه: زړونه مو له کينې څخه پاك کړئ او ټول حتا بدترينو خلکو سره هم مينه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښي او خندا 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 لار ورکړئ او پرېږدئ چې عشق د کور له صندوق څخه راووځي، په ښکار توګه راپورته شي او خوشحالي مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وبښه! حتا تر ټول بد خلك؛ هغوئ نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاګانو ته اړتيا لري! نو بايد دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه يې نرم کړي! او برته د مينې په لور راوګرځي بايد دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هيڅ وخت نه غواړو

(c) ketabton.com: The Digital Library



چې هغوئ داسې يو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدی او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه يې زمونږ په زړونو کې ريښنه وکړي ترڅو مونږ له مينې او عشق څخه محروم شو.
سهار چې له خوبه پاڅيږئ د پيدايښت خالق ته ووايئ: خدايه له هيچا سره د هيڅ شي لپاره کينه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه اوپرېږده چې مينه په ټوله نړی کې خپره او دوام پيداکړي.
څلورمه نسخه: خوشحالي انفرادي نه ده! هرکله چې خواشيني شوئ نو يوڅيز چاته وروښئ! يا يو محبت راوړونکی کلام يو انسان ته ډالی کړئ تردې چې که کولای شئ په يوې مسکا او مهربانه کتنې سره يو ستړي زړه ته خوشحالي وروښئ، خوښی شيبه په شيبه په ژوند، انعکاس کوي، د کوښښونو پايله خوشحالول او خوشحاله کېدل دي او هرڅومره چې د يو چا زړه په يو کلام يا مهربانه حرکت سره خوشحاله کړئ نو په زرګونو ځلي مو خوښی وجود او زړونو ته داخليږي.
پينځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوښی کې برخه ورکړئ!
تاسو يوازې د يو مستقل روح خاوند او واك نلرئ چې په دنيا کې څه خوښی او خوندونه ټوله د ځان لپاره يوازې خپل حق او وغواړئ او ددې کار لپاره يې د خپل جسم سرمايه وګرځوئ، ته بايد خپل جسم او کالبد ته په خوښيو کې برخه ورکړئ، مه هېروئ چې ستاسو روح ددکالبد په ټوله نړی کې پراخوالی موندلی او د جسم هر برخه مو د روح يوه برخه ده او حق لري چې ستاسو په خوښی او خوشحالی کې برخه واخلئ.
هيکله کوښښ مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زيان رسولو سره خوښی ته ورسيږې، روغتيا مو وساتئ، ورزش وکړئ، مناسب خواړه وخورئ، هر وخت چې وزګار شوی له ځای څخه مو والوزئ او ټوپونه

(c) ketabton.com: The Digital Library



ووهئ، هيڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زيان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ.
له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښي هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نيسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښيو څخه برخمن وي.
شپږمه نسخه: راضي او مننداوي اوسئ.
شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب ګرځي، هيڅوك له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په يوځو محدودو کسانو پورې تړلې نه وي او په وروستني منزل کې يوازې ما او تاته د پيسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمګين او اندېښمن شو!
واقعي خوښۍ د عمل پرمهال رامينځته کيږي او وروستنۍ خوښۍ د خوښيو د تجربو يوه ټولګه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پيدايښت او ارامتيا نوې نړۍ ته وړي، ددې لپاره چې د يو عمل ترسره کولو پرمهال او د خوښۍ او خوشبختۍ په لور حرکت په جريان کې خوښ واوسو، نو بايد د خپل سفر له شيبې شيبې څخه خوښ او مننداوي واوسو او دا مسير نشي کيدای خو چې د زړه له تله د پدايښت له ښېښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو يوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د ښښلو او زاريو اورېدلو ته تيار وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دري دېرشم څپرکی

## ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟

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

### غوره افراد مثبت فکر کوي:

د بریالیتوب تر ټول یو حقیقي ځانګړتیا داده چې تل پدې عقیده وي چې ژوند یې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوئ نور هم د غوره برخلیك لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلرئ چې یو څوکه شته یا دا چې ځای د هغه وړ ونه ګڼئ نو نشئ کولای چې غوره والي ته ورسېږئ.

### غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

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

### غوره افراد له څنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقیبوي:

متوسط اوسېدل، اصلاً د هغوئ وړ نه دي او لوړوالي ته رسېږي ځکه دوئ غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره یوځای ژوند وکړي هغوئ چې هر کار ترسره کوي نو وايي او فکر کوي چې دوئ د نورو په پرتله وړاندې دي هغوئ یوازې د غوره والي لپاره کوښښونه کوي.
غور افراد په ټول ژوند کې، د شخصي پرمختګ عادت ساتنه کوي:
هغوئ هیڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پوړ کې چې قرار لري همدلته پاتې شي،.

(c) ketabton.com: The Digital Library



کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوئ عاداتونه دي او ځان ورسره یوځای احساسوي.
شخصي وده کوم پېښه نه ده، تاسو هغه ټاکئ زه تل دا وینا «زیګ زیګلر» وړاندې کوم ولاړ ماشینونه په یو سیار پوهنتون بدل کړئ او د چلولو پرمهال د خپلې شخصي یا کسبي ودې په زمینه کې موسیقي ته غوږ ونیسي، دغه راز ډېره مطالعه وکړئ او دا د غوره والي په کانکور کې د شاملېدو یوه لار ده.
غوره افراد پدې پوهیږي، چې سیالۍ هغوئ په یو مسیر کې ساتلي چې راتلونکی پکې ځلېږي او دوئ یې هم د بدرګې لپاره یې ځي.
غوره افراد پدې پوهیږي چې په یوه سیالۍ کې یې ګډون کړی او اوس ددې شرایطو علاقه مند دي، ځکه چې سیالۍ هغوئ له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرایط هغوئ په چټکۍ سره د لابریالیتوبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنوسبب ګرځي.
غوره افراد په اسانۍ سره نه هیریږي: د هغوئ تر ټول یو ارزښتناکه ځانګړتیا داده چې په ژوند کې یوازې د ځان لپاره بریالیتوب نه غواړي، که څه هم د غوره والي له ډالۍ څخه شخصاً ګټه اخلي، ددې سربېره، ددې مواردو او شیانو ګټه او پیدایښت د دوئ له عمر څخه پراخ دی او د راتلونکي نسل د نیکمرغۍ او سعادت سبب هم ګرځي.
غوره افراد دوه اساسي وړتیاوې په ځان او د وخت پر مدیریت تسلط لري:
درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذیې او ورزش ته اړتیا لري.
د شخصي مدیریت او لومړیتوبونو د ترسره کولو عادت هم په کارونو کې د وړاندېوالي د حق په پام کې نیولو سره اړتیا لري.
په پیل کې مو پخپلو ټولو فعالیتونو کې لومړیتوبونه وویشئ، لومړی خپل مهم کارونه ترسره کړئ( هو ډېر روښانه او ابتدایي دی، ولې خو مونږ مهم کارونه په ۹۰ ایمې دقیقې پورې نه تړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

### غوره افراد پلمې نه جوړوي

هغوئ خپلې ماتې زغمي او نوي حرکتونه پیلوي ددې زړورتیا لري چې راوګرځي او د خپلې وړ کار په سمه توګه ترسره کړي، پدې عقیده لري چې اعمال یې د کلماتو څخه ډېر د ارزښت وړ دي، پر همدې بنسټ تل د سیالۍ په میدان کې سرلوړي پاتې او خپلې غلطۍ سموي له پلمې پرته یوازې پایلې او لاسته راوړنې.

غوره افراد پوهیږي چې ښه کېدل د غوره والي دوښمن دی.

ګڼ شمېر وګړي پدې فکر دی چې ځان ښه کول کافي دي، خو په اصل کې داسې نه ده ښه کېدل زمونږ دوښمن دی ځو مونږ له غوره والي څخه غورځوي، خپل ځای مو پخپله مشخص کړئ: ښه که غوره؟

غوره ټاکنه هماغه ډول چ تاسو یې فکر کوئ نو «غوره والی» دی.

ایا تاسو هم غواړئ چې پخپلو کارونو کې غوره واوسئ؟

نو پورتني ټول مواردو ته پخپل ژوند کې ځای ورکړئ او ځان ددې ځانګړتیاوو په نسبت متعهد وښایاست، که چیرې لوړوالي ته ورسیدئ نو پام به مو شي چې په کانکور کې غوره منل شوي یاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# څلور دېرشم څپرکی

## همدا نن ځان را څرګند کړئ!

ايا هيڅکله مو د کمترۍ او ناتوانۍ احساس کړی؟ ايا تر اوسه نورو خپلو غوښتنو او هيلو ته د رسېدو لپاره تاسو له فشار لاندې راوستي ياست؟

که ځواب مو مثبت وي، نو بايد د موجوديت او فنونو په ښکاره کولو کې د هغوئ ملګرتيا وکړئ.

د موجوديت ښکاره کول د زړه مقابل ټکی او د هغه جرئت نلرل دي ايا هغه چاته نه ويل چې په هر ډول غوارې خپل نظريات پر تاسو باندې تحميل کړې ستونزه لرئ؟ له جرائت سره يوځای چلند تاسو ته ددې امکان برابروي ترڅو د خپلو ګټو په پام کې نيولو سره بايد 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 اړيکو کې کموالی رامينځه کوي، که دېته په نه کتو سره چې اوس په کومو شرايطو کې يم او پخپلو پښنو ودرېږو او ځان ښکاره کړو نو وېر مو کمېږي.

څوك چې د ځان څرګندولو او د خپلو احساساتو څرګندولو توان لري په اسانۍ سره کولای شي چې:

د خپل ژوند په طريقه کې تصميم نيسي؛

خپله لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وجود ځرګندولو کول په انسانانو کې د برابرۍ د زیاتوالي سبب ګرځي، 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 اېښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووایئ د وخت او خپل ځواك لپاره محدودیتونه په پآم کې ونیسئ.

د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده ځرګنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ.

د وجود ځرګندول، په مثبت ډول دیادابښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیري ونشي.

د وجود په ځرګندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

### د وجود په نه ځرګندولو 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 ځرګندولو 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 ځرګندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال.

د وجود ځرګندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي.

د نورو حقوقو ته درناوی؛

ربښتینولۍ درلودل؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



څنګه او پرېکندهې خبرې کول؛
د پیغام مضامینو ته پاملرنه( احساسات، حقوق، رښتینولی، غوښتنې او محدودیتونه).
د وینا اورېدلو او طریقې ته پاملرنه، د سترګو اړیکې، د خبرې حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...
د وجود څرګندولو پربنسټ چلندونه بې شمېره ځانګړتیاوې لري.

## د سترګو اړیکې:

له نورو وګړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند ښه بېه داده چې تاسو کوم ځای ته ګورئ، که په مستقیم ډول د هغو سترګو ته ګورئ کولای شئ په نفس باور، زړورتیا ، ملګرتیا او خپله هوښیارۍ هغوئ ته وښآیئ خو پوه شئ چې د خلکو سترګو ته کتل یو حد او اندازه لري چې معمولآ د هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دی او باید په پام کې ونیول شي.

## د بدن حالت:

د کېناستو یا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواك ته بدلون ورکوي په هغو شرایطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالآ په غوره شرایطو کې واقع کیږئ، ودرېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په یو ټینګ حالت کې واقع کول، او په مخامخ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرګندولو ته زیاتوالې ورکوي.

## د خبرې حالت:

د خپلې خبرې د حالت ساتندویه اوسئ د وخت روښانه پیغام له ځان سره ډېراثر لري چې د خبرې لپاره جدي کیدای شي اوس باید ستاسو حالت او خبره یو پیغام ولېږدوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## لوړه او ټيټ غږ لرونکي وينا:

له غږ څخه د ګټې اخيستنې طريقه، زمونږ په اړيکو کې اساسي عنصر دی، هغه کلام چې په چيچلو غاښونو او د غوسې پرمهال په ژبه راځي له هغه پيغام سره چې په خوښۍ سره له خولې راوځي ډېر توپير لري، د غږ لوړوالی کولای شي په اسانۍ سره د ويونکي ذهنيت مشخص کړي.

روښانه او روان کلام: د پيغام ليږدونې لپاره بايد رواني او روښانه خبرې وشي، لازمي نه ده چې په چټکۍ او ډېر وخت نيولو سره خبرې وکړئ، خو د خبرو پر وخت که چيرې اوږدې دمې واخلئ نو د هغه خلکو د ستړيا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غوږ دي. لنډې، روښانه او واضع خبرې د لاښې پوهيدا وړ دي.

## غوږ نيول:

د غوږ نيولو اصول د وجود ځرګندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د سترګو 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 ځرګندولو سره د وياند پيغام ته پاملرنه هم ضروري ده بايد وګورئ چې ستاسو په لور ګوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شيانو ډې ټينګار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامينځته کړي ياني موضوع يوځه وي او تاسو بل ډول درك کړې وي.
د وياند مقصد يو څه وي او تاسو بل څه برداشت کړی وي.

د يو غوره وجود ځرګندولو کې بايد خپل قاطيعت ته هم زياتوالی ورکړئ پدې موخه:

(c) ketabton.com: The Digital Library



د ژوند په نسبت فعالې لارې ولرئ؛
چاته اجازه مه ورکوئ چې تاسو د خپل لاس اله وګرځوي په ټولو موقیعتونو کې ټینګ او ګټور اوسئ.
واضع، روښانه، په رښتینولۍ او ټینګښت سره خبرې وګورئ.
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینګار پرې وکړ.
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترګو ته وګورئ او د هغوئ د غبرګون ساتونکي واوسئ.
په هر موقیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات وپېژنئ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ تاسو یو عامل اوسئ.
یانې تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلئ او د نورو په اوږو یې مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پینځه دېرشم څپرکی

## 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 ګڼئ؟

۲) ایا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای یې شئ؟

۳) ایا عقیده لرئ هره پېښه چې رامینځته شي د کنټرول توان ولرئ؟

۴) ایا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اندېښنه 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 بیاهم پخپلې توانایي عقیده لرئ او د هغه په نسبت شك کوئ؟

۹) ایا د خپل ځلانده راتلونکې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library



غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوك له ځان څخه پورته او ښکته نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!
د نفس لوړعزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بيوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشين، امکاناتو او پيسو په مقابل کې هيڅ حقارت او خواري نه ښايي.
هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ يې په ليدلوري کې ځپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونيسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، کبرجن نه وي خو هيڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددې ډاډمن ليدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.
هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشينی کيږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نيسي او هورا(ژوند، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه 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 څېړنې لاندې نيسي او يا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نيوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره يې زغمي اود هر ډول مخالفو نيوکې او وړانديزونو د زغم ظرفيت په ځان کېويني.
له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي ميعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هيڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.
له اړتيا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اندېښنه نه کوي. په بحثونو او جګړو کې کوښښ کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

(c) ketabton.com: The Digital Library



داخل څخه ځان ټینګ ګڼي او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نیسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.
اوس وګورئ چې له دې میعارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې یاست؟ ښه فکر وکړئ! شاید ستاسو ورك شوي مو شاوخوا یا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسې نه وي چې ستاسو د اندېښنې او خپګان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولئ او ځانته یې نږدې او ارزښتناك نه شمیرئ؟! که داسې وي نو ولې وزګار ناست یاست؟ همدا اوس تصمیم ونیسئ چې له ځان سره صمیمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروبښئ او هیچاته ددې اجازه مه ورکوئ حتا ځانته هم چې هغه سپك او بیوزله وګڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# لړلیک


لومړی څپرکی ........................................................................ ۱

اندېښنه، اغېز او دهغې نښانې.......................................................... ۱

د اندېښنې تعریف ...................................................................... ۲

د اندېښنې ډولونه ...................................................................... ۲

الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:..................................................... ۳

ب ـ په تېرو پښیمانې:................................................................... ۴

ج ـ له راتلونکې څخه وېره: ............................................................ ۵

د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره: ............................... ۵

د اندېښنې نښې:........................................................................ ۵

د اندېښنې اغېزې ...................................................................... ۶

۱ ـ په نفس باور نه لرل:................................................................. ۶

۲ ـ ( ګوشه ګیري): ..................................................................... ۶

۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت:...................................................... ۷

۴ ـ د بدن ستړیا: ........................................................................ ۷

۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل: ................................................... ۸

۶ ـ وسوسه: ............................................................................ ۸

د اندېښنې ریښې ....................................................................... ۸

۱ ـ کورنی مخالفت:...................................................................... ۹

(c) ketabton.com: The Digital Library




۲ـ د کورنیو ناسمه روزنه:........................................................................ ۹

۳ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپېریال:...................................................... ۱۰

۴ـ د غړي نیمګړتیا( نقص عضو):............................................................. ۱۰

۵ـ تېر ترخه یادونه:............................................................................... ۱۱

۶ـ له راتلونکي څخه وېره: ..................................................................... ۱۱

۷ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ....................................................... ۱۱

۸ـ کینه: ............................................................................................. ۱۲

۹ـ بلند پروازي( نېغېدل): ..................................................................... ۱۲

۱۰ـ خیال پلوه:..................................................................................... ۱۳

۱۱ـ بلوغ (ځواني):................................................................................ ۱۳

۱۲ـ منفي ګرایي:................................................................................... ۱۴

۱۳ـ په ژوند کې ماته:............................................................................ ۱۴

۱۴ـ د ګناه احساس:............................................................................... ۱۵

۱۵ـ وزګارتیا:........................................................................................ ۱۶

۱۶ـ په سپکه سترګه کتل( بدبیني): .......................................................... ۱۶

۱۷ـ زیاتې غوښتنې: ............................................................................. ۱۷

۱۸ـ له نورو څخه نامنندویي:.................................................................. ۱۷

۱۹ـ ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول: ................................................. ۱۷

۲۰ـ ناسالمه سیالي( رقابت):.................................................................. ۱۸

(c) ketabton.com: The Digital Library



۲۱ـ په ګټه او زیان کې بېنظمي: ........ ۱۹
له اندېښنو سره باید څه وکړو؟ ........ ۲۰
د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې ........ ۲۱
۱ـ مثبت فکر کول: ........ ۲۱
۲ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی: ........ ۲۱
۳ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتینولي: ........ ۲۲
۴ـ په مغزو کې سپیڅلتیا: ........ ۲۲
له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ........ ۲۲
له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ........ ۲۳
۱ـ د کینې تکرار: ........ ۲۳
۲ـ توبه: ........ ۲۳
۳ـ 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
۱ـ سازماندهي: ........ ۲۶

(c) ketabton.com: The Digital Library



۲ ـ تجسم: .................................................................................. ۲۶

۳ ـ تمرين: .................................................................................. ۲۶

۴ ـ ژور تنفس کول: ........................................................................ ۲۷

۵ ـ ارامتيا: .................................................................................. ۲۸

۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ............................................................. ۲۸

۷ ـ وخوځيږئ: ............................................................................... ۲۹

۸ ـ حاضرينو( ګډونوالو) ته کتل:.......................................................... ۲۹

لنډيز او راټولونه .............................................................................. ۳۰

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛.................................................... ۳۰

څلورم څپرکی..................................................................................... ۳۱

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې................................................... ۳۱

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتيا هم اړتيا نلرۍ مه يې پېرئ!............................. ۳۱

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:........................................................... ۳۱

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ:.............................................. ۳۲

۴ ـ که غواړۍ تليفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ: ........................ ۳۲

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: .................................................. ۳۲

۶ ـ بيا ځلي وپوښتئ: .......................................................................... ۳۳

۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ: ......................................................... ۳۳

پينځم څپرکی .................................................................................. ۳۴

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ............................................... ۳۴
۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ............................................... ۳۵
۳ – په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ............................................... ۳۶
۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:............................................... ۳۷
۶ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل:............................................... ۳۸
۶ ـ به نیمه روشن و خوب امرنګاه کنید:............................................... ۳۹
۷ ـ شین چای وڅښئ:............................................... ۳۹
۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ: ............................................... ۴۰
۹ ـ عبادت وکړئ:............................................... ۴۰
شپږم څپرکی ............................................... ۴۲
د وېرې د کموالي لارې چارې ............................................... ۴۲
د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره............................................... ۴۴
د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ ............................................... ۴۵
د پلټنې په برخه کې!............................................... ۴۶
له ګېډې څخه د تنفس طریقه............................................... ۴۷
اووم څپرکی ............................................... ۴۸
وېره او تغذیه............................................... ۴۸
د وېرې خواب ............................................... ۴۹
۲ – د مقاومت مرحله: ............................................... ۵۰

(c) ketabton.com: The Digital Library




۳ ـ دسترېيا مرحله: .................................................... ۵۰

تغذيوي اړتياووې .................................................... ۵۰

انرژي .................................................... ۵۰

پروټين .................................................... ۵۱

ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ .................................................... ۵۱

د چاپيريال پرلپسې تغيرات .................................................... ۵۱

رواني وېره .................................................... ۵۲

وېره يا مصيبت .................................................... ۵۲

خواږه او وېره .................................................... ۵۳

اتم څپرکی .................................................... ۵۴

د کسبي ( شغلي) ويرې نښانې .................................................... ۵۴

د A او B ډوله شخصيت .................................................... ۵۴

په کاري فشار د غلبې مرحله .................................................... ۵۵

۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ .................................................... ۵۶

۳ ـــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. .................................................... ۵۶

د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې: .................................................... ۵۶

نهم څپرکی .................................................... ۵۸

د اندېښنې، خپګان او غيرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ .................................................... ۵۸

د غوسې مخنيوی په مغزو کې زهر توليدوي .................................................... ۵۸

(c) ketabton.com: The Digital Library



ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي. ........................................ ۵۹
د عصبي ښبو پرمهال خپله غوسه لاربښوونه کړئ........................................ ۶۰
زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی: ........................................ ۶۱
فزیکي سلامتیا غوره والی مومي ........................................ ۶۲
لسم څپرکی ........................................ ۶۳
د خپګان نښې کومې دي؟ ........................................ ۶۳
د خپګان نښانې وپېژنئ ........................................ ۶۴
په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې ........................................ ۶۶
یوولسم څپرکی........................................ ۶۷
څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟ ........................................ ۶۷
څه ډول خپله وېره له منځه یوسو؟........................................ ۶۷
څه ډول د وېرې کچه راټيټه کړو؟........................................ ۶۸
څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟........................................ ۶۹
۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپېژنئ:........................................ ۶۹
۳ ـ د ویرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ: ........................................ ۷۰
۴ ـ پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون ښایئ:........................................ ۷۰
۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ: ........................................ ۷۱
۶ ـ خپل روح ته ارامتیا ورکړئ: ........................................ ۷۱
دوولسم څپرکی ........................................ ۷۲

(c) ketabton.com: The Digital Library



خپګان د درملنې وړ ده ........................................ ۷۲

د خپګان تشخیص ........................................ ۷۲

د خپګان نښانې: ........................................ ۷۲

دخپګان دلیلونه........................................ ۷۳

خپګان د درملنې وړ ده ........................................ ۷۳

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:........................................ ۷۴

د کورنۍ او ملګرو مرسته: ........................................ ۷۵

دیارلسم څپرکی ........................................ ۷۷

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غیږ کې ونیسئ ........................................ ۷۷

په خپګان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي : ........................................ ۷۸

مثبتې تاکیدي جملې: ........................................ ۷۹

څوارلسم څپرکی ........................................ ۸۱

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې ........................................ ۸۱

د ژمني فشار نښانې ........................................ ۸۱

اشتهایي ټکان:........................................ ۸۱

روحي زړېښت( فرسوده ګي):........................................ ۸۱

د جنسي غریزې کموالی:........................................ ۸۲

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:........................................ ۸۲

له ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟ ........................................ ۸۳

(c) ketabton.com: The Digital Library



پینځلسم څپرکی ........................................................................................ ۸۴

خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې ..................................... ۸۴

شپاړسم څپرکی ........................................................................................ ۸۸

له وېرې پرته تعطیلات ........................................................................... ۸۸

په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې: ..................... ۸۸

* په یاد ولرئ چې تعطیلات 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 ویریږئ:................................................................ ۸۹

تعطیلات په سم ډول تیر کړئ.................................................................. ۹۰

څو عوامل دي چې د تعطیل ورځې په زړه کې ازار رامینځته کوي لکه: .............. ۹۰

د تعطیلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کیدو لارې چارې.......... ۹۰

ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟............................................ ۹۱

اوولسم څپرکی ........................................................................................ ۹۲

له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟ ..................................................... ۹۲

یوازیتوب یا یوازې کېدل: .......................................................................... ۹۲

څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟..................................................... ۹۲

د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بیان: ... ۹۳

فعال اوسئ:............................................................................................. ۹۳

په ډله ایز فعالیت کې ګډون وکړئ: ........................................................... ۹۴

(c) ketabton.com: The Digital Library




اتلسم څپرکی ........................................................................ ۹۵

د کاري ډلې پېنځه دوښمنان ........................................................ ۹۵

۱ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري: ..................................... ۹۶

۲ ـ له چلند څخه وېره: ................................................................ ۹۶

۳ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز: ............................................. ۹۶

۴ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه: ............................................ ۹۶

د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ......................... ۹۷

نوولسم څپرکی ........................................................................ ۹۹

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه ....................................... ۹۹

د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ! ........................................ ۱۰۰

له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه: ................................................ ۱۰۰

په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ................................................ ۱۰۱

په یوازیتوب کې اندېښنه: .............................................................. ۱۰۲

د راتلونکي په اړه اندېښنه: ............................................................ ۱۰۲

د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه: ........................................................ ۱۰۲

پراویزه اندېښنه: ........................................................................ ۱۰۲

د پردیو په وړاندې اندېښنه: ........................................................... ۱۰۳

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه: ........................................................ ۱۰۳

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه: ........................................................ ۱۰۳

(c) ketabton.com: The Digital Library




د کارکولو پرمهال اندېښنه: ........................................................................ ۱۰۳

د نورو لپاره اندېښنه: ................................................................................ ۱۰۴

شلم څپرکی ........................................................................................... ۱۰۵

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه.................................................. ۱۰۵

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان: .................................................... ۱۰۶

د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه:........................................................ ۱۰۶

له سوچ او فکر کولو څخه خپګان: ............................................................... ۱۰۶

جسماني ستونزې: .................................................................................. ۱۰۶

له مشخص دلیل پرته خپګان: .................................................................... ۱۰۶

د 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 تړلې خپګان:......................................................................... ۱۰۷

عشقي ماته: ........................................................................................... ۱۰۷

د ژوند  ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان: .................................................. ۱۰۸

د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان:.......................................... ۱۰۸

یوویشتم څپرکی: .................................................................................... ۱۰۸

ایا تل د سټرېیا احساس کوئ؟ ................................................................... ۱۰۸

تر اندازې زیات کاربوهایډریټ:..................................................................... ۱۰۹

(c) ketabton.com: The Digital Library



د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمي ویده کېدل:........................................ ۱۰۹

د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:........................................ ۱۱۰

د بدن د اوبو کموالی:........................................ ۱۱۱

د درملو جانبی زیانونه: ........................................ ۱۱۱

عصبي فشار:........................................ ۱۱۲

د ستر ګو فشار:........................................ ۱۱۲

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:........................................ ۱۱۳

دوه ویشتم څپرکی........................................ ۱۱۳

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)........................................ ۱۱۳

درویشتم څپرکی........................................ ۱۱۸

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟ ........................................ ۱۱۸

رزومه (**CV**)څه ته وايي؟........................................ ۱۱۹

په رزومه کې باید او نباید: ........................................ ۱۲۰

په رزومه کې باید:........................................ ۱۲۰

په رزومه کې نباید: ........................................ ۱۲۰

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟ ........................................ ۱۲۱

څلور ویشتم څپرکی:........................................ ۱۲۴

د سردردي د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:........................................ ۱۲۴

پینځه ویشتم څپرکی........................................ ۱۲۷

(c) ketabton.com: The Digital Library




په مهربانۍ سره شخړه مکوئ: ........ ۱۲۷

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي: ........ ۱۲۷

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ: ........ ۱۲۸

د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي: ........ ۱۲۸

شپږ ویشتم څپرکیً ........ ۱۳۲

څرنګه په غوسه کیږي؟ ........ ۱۳۲

اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي: ........ ۱۳۳

د ریښې پیداکول: ........ ۱۳۵

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول: ........ ۱۳۵

منل یا د بدلون رامینځته کول: ........ ۱۳۶

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ: ........ ۱۳۶

تېر ژوند مو یوې خواته کړئ: ........ ۱۳۷

خپل ورځیني کارونه مو سم کړئ: ........ ۱۳۷

اوه ویشتم څپرکیٍ ........ ۱۳۸

د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي: ........ ۱۳۸

ستا داخلي ښکلا: ........ ۱۳۸

مثبت لیدلوری: ........ ۱۳۹

د اعمالو متقابل غبرګون: ........ ۱۳۹

موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو: ........ ۱۴۱

(c) ketabton.com: The Digital Library




د تعصب په وړاندې مبارزه: ........................................................ ۱۴۱

وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ: ........................................................ ۱۴۲

په نفس باندې د باور زياتوالی: ........................................................ ۱۴۳

اته ويشم څپرک ........................................................ ۱۴۶

په نفس باندې د باور د زياتوالي رازونه ........................................................ ۱۴۶

۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ: ........................................................ ۱۴۶

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ: ........................................................ ۱۴۷

۳ د بدن ژبې(**Body language**) ته بدلون ورکړئ: ........................................................ ۱۴۷

۴ هغه چاپيريال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ: ........................................................ ۱۴۸

۵ لومړی په نفس باور پيداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ: ........................................................ ۱۴۸

نهه ويشتم څپرکی ........................................................ ۱۵۰

د خوب منظمې بېلګې ........................................................ ۱۵۰

د خپل بدن ساعت برابر کړئ: ........................................................ ۱۵۰

ورزش وکړئ: ........................................................ ۱۵۰

د ورځې په اوږدو کې مه ويده کيږئ: ........................................................ ۱۵۱

د خپل خوب لپاره يو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ: ........................................................ ۱۵۱

له ويده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ: ........................................................ ۱۵۱

د راتلونکو ورځو کارونه يادانبت کړئ: ........................................................ ۱۵۲

په خوب کې د خواړو رول: ........................................................ ۱۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library



تودې شيدې وڅښئ: .................................................... ۱۵۲

رطوبت:.................................................................... ۱۵۳

چيغې پيغې:................................................................ ۱۵۳

څرنګه په ارمۍ سره ويده شو: ........................................... ۱۵۳

غوره خوبونه ووينئ: ...................................................... ۱۵۶

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي: ..................................... ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ............................................. ۱۵۷

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ: ..................................... ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:........................................... ۱۵۷

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: .................................. ۱۵۸

يوازيتوب مهم نه دی: .................................................... ۱۵۸

ارام ويده شئ:............................................................. ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ:................................................. ۱۵۸

له ويده کېدو وړاندې لوستل:............................................. ۱۵۸

درې ساعته ولړه: .......................................................... ۱۵۹

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:............................................ ۱۵۹

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي: ........................... ۱۵۹

په شا څملئ:............................................................... ۱۵۹

د ارام خوب لپاره فورمول:................................................ ۱۵۹

(c) ketabton.com: The Digital Library



په سپوږمیزه شپه کې لویدل: ................................................ ۱۶۰
ویښتان مو ګمنځ کړئ: ................................................ ۱۶۰
ټلویزون ته مه ګورئ:................................................ ۱۶۰
دیرشم څپرکئ................................................ ۱۶۱
یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون ................................................ ۱۶۱
لومړی په خورک کې بدلون: ................................................ ۱۶۲
یو دېرشم څپرکی ................................................ ۱۶۴
د ځان جوړونې لارې چارې................................................ ۱۶۴
د نفس د عزت زیاتوالي لارې................................................ ۱۶۵
۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:................................................ ۱۶۵
۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:................................................ ۱۶۷
۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:................................................ ۱۶۸
۴ نوې درې ته ورداخل شئ:................................................ ۱۶۹
۵ـ خپل اهداف وټاکئ: ................................................ ۱۷۰
۶ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ: ................................................ ۱۷۰
۷ رواني درملنه وکړئ: ................................................ ۱۷۱
۸- یو څرګند حقیقت موجود دی: ................................................ ۱۷۲
۹- د خپل یووالي په نسبت مبالغه امیزه چلند وکړئ:................................................ ۱۷۲
۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:................................................ ۱۷۲

(c) ketabton.com: The Digital Library



۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ: ........ ۱۷۳
۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش: ........ ۱۷۳
دوه دېرشم څپرکی ........ ۱۷۴
د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښنې او زرین رازونه ........ ۱۷۴
دویم راز، د جسماني حالت بدلون: ........ ۱۷۵
دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه گټه اخیستنه: ........ ۱۷۵
څلورم راز: د روحیې په بدلون کې د کلماتو رول: ........ ۱۷۶
دري دیرشم څپرکی ........ ۱۸۰
ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وگڼل 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 توگه لوړوالی تعقیبوي: ........ ۱۸۰
غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي: ........ ۱۸۲
غوره افراد پلمې نه جوړوي ........ ۱۸۲
څلور دیرشم څپرکی ........ ۱۸۳
همدا نن ځان را څرگند کړئ! ........ ۱۸۳
د وجود په نه څرگندولو سره چلند: ........ ۱۸۴
د وجود په څرگندولو کولو سره چلند ........ ۱۸۴
د سترگو اړیکې: ........ ۱۸۵

(c) ketabton.com: The Digital Library



د بدن حالت: ........................................ ۱۸۵

د خبرې حالت: ........................................ ۱۸۵

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا: ........................................ ۱۸۶

غوږ نيول: ........................................ ۱۸۶

د وياند پيغام ته پاملرنه: ........................................ ۱۸۶

پينځه د پرشم خپر کی........................................ ۱۸۸

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟........................................ ۱۸۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

# مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت ښاغلي (محمد عاشق غریب او فرهنګي ملګرو ) څخه يې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته يې اوږه ورکړه. ملي تحریک ویاړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ يې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

یو ځل بیا د دې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو چې د دې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک

(c) ketabton.com: The Digital Library

Translated by:

Mohammad akbar niazi

د ژباړن د خپرونو لړ: ۳
د خپرونو لړ: ۸۷

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

**Get more e-books from www.ketabton.com**
**Ketabton.com: The Digital Library**