



اندېښنه، خپکان او درملنه

Ketabton.com

لیکوال: امیر ملک محمودی
ژباون: محمد اکبر نیازی

اندېښنه، خپگان

او درملنه

لیکوال:

امیر ملک محمودی

ژیاپن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ کال



كتاب پېژندنە:

د كتاب نوم: اندېښنه، خپگان او درملنه

ليکوال: امير ملك محمودي

ڦيارن: محمد اکبر نيازي

د افغانستان ملي تحریک، فرهنگي خانګه خپروندی:

www.melitahrik.com وېبپاڼه:

كمپوز: ڦيارن

اسدالله خان امرخېل ډيزاین:

پښتۍ ډيزاین: فياض حميد

چاپشمېر: ۱۰۰۰ توکه

چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م

د تحریک د خپرونو لپ: (۸۷)

يادونه: د چاپ حقوق له ملي تحریک سره خونلدي دي او د كتاب د محتوا مسولیت ليکوال پوري اړه لري.

د تحریک یادښت

د افغانستان ملي تحریک د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کي له خپلو ګرانو هبوا د والو سره ژمنه کړي وه چې د دې کال په بهير کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبی او تولنیز اثار خپلې تولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریک دا ژمنه د یاد کامل د کې پر (۲۸) مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هبوا د والو ته وړاندې کړل. ملي تحریک په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهير کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول تال سل (۱۰۰) عنوانه بېلا بېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعی خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډپر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریک ټینګ هوډ کړي چې خپله دا ژمنه به هم د تپري ژمنې په خبر عملی کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدي (سل عنوانونو) ژمنه کړو اشارو له جملې خخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریک هيله لري چې له دې اثر خخه به زموږ هبوا دوال په زړه پوري ګته پورته کړي. ملي تحریک له ټولو هفو ليکوالو، ژبارونکو، سمونچارو، مالي او معنوی مرستندوياني او چاپ چارو خخه چې ددي اشارو د چاپ په دې ټول بهير کې یې یوبل سره مرسته او ملګرتیا کړي او دا فرهنگي بهير یې بریالی کړي، د زړه له کومې منه کوي او کور ودانې ورته وايي.

د هبوا د فرهنگ د بنپرازی په هيله

د افغانستان ملي تحریک فرهنگي خانګه

لومړۍ خپرکي

اندېښنه، اغیز او ده ګې نښاني

د انډېښنې لارښونه چې د غربې د پرمختګ اغیز ده پوهان او د نظرخاوندان یې تر ډېږي کچې ویرولې چې دا یې د ډوې لوې ناروغۍ په توګه وګرو ته وریېژندلې خول له بده مرغه په توله نړۍ کې د انسانانو له پیدا یښت سره انډېښنه او خپکان رامنځته شوي او د ډيری خلکو د اروایي ناروغۍ سبب ګرڅدلې دی په تولو څایونو کې د دې ناروغۍ د له منځه ورلو لپاره د پلتېنې خبرې کېږي او دا د شلمې پېږي د انسانانو خخه هغه تښتېدلې مارغه دی چې تول یې د نیولو په لته کې دې.

پوبنتنه دا ده چې ولې د علومو په دومره پرمختګ سره هم بیا خلک له هر ډول پدیدو او لارو خخه په ګټې اخيستنې سره پدې نه دې توانيدلې چې په خوبنۍ او پوره هوساينې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟

ربنتیا خبر خو داده چې انډېښمن او سرګردانه نسل خپل ورک شوي ځان (هوساينه او ارمتيا) په مادياتو باندي نشي موندلې چې په همدي سره شونې ده چې دا نسل د يادي ناروغۍ له کبله په نشه یې توکو (الکولو، اپینو ...) اخته شي له همدي اخته کېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه کوي چې یو خو شیبې په بې هوبنۍ سره تیرې او دا فکر یې له مغزو خخه لار شي چې ګواکې له دې دوى په اروايي او روحي ناروغۍ هم اخته کیدا شي.

پدې خپرکي کې د همدي موضوع د خپلولو لپاره د اسلام سپیڅللي دین نظر را اخلو او د همدي ايت په حکم سره چې (تعرف

الاشیاء باضدادها) د انډېښنۍ او خپکان په لاملونو باندي اجمالي نظر اچوو خود حل لارې چاري پیدا کړو.

د انډېښنۍ تعريف

انډېښنه د انسان هغه شدید او وېرېدلې حالت ته ويل کېږي چې خپکان او ستريا دواړه له ځان سره ولري، ددې ناروغۍ پر وخت ناروغ د تهدید احساس کوي ولې د همدي تهدید د سرچينې په پیدا کولونه پوهېږي او پې ډول سره يې وي. پورتنې تعريف ته په کتو سره د ويرې او انډېښنې توپیرونې سره جو تېږي

اندېښنه هغه غبرګون (عکس العمل) ته ويل کېږي چې له خطر تناسب نلري يعني هغه خطر چې په تخبلې او تصوري ډول سره وي، لکه یوه مور چې د خپل ماشوم د کوچنۍ ناروغۍ له کبله انډېښنه او خفه وي او داسي فکر کوي چې ګواکې ماشوم به مې له منځه لار شي چې د مور دا حالت د انډېښنې په نوم یاد پېږي که چېږي د خپل ماشوم د شدیدي ناروغۍ له کبله انډېښنه وکړي نو بیا به يې غبرګون ویره وي.

حینې اروآپوهان بیا خیالي تشویش انډېښنه ګنې او پرځای او عاقلانه تشویش بیا ویره بولیږ

د انډېښنۍ ډولونه

انډېښنه په دوه برخو ويshelf وشوبده:

۱ - خیالي انډېښنه (موهومي)

۲ - رښتني انډېښنه (معقوله)

رښتني انډېښنه تر یوه ځایله له وېږي سره ورته مانا لري، د انسانانو په ژوند کې عاقلانه تشویش یو طبیعي امر دی او له دي طبیعي امر خخه خان نشي ساتلاي او سرچينه يې هم د واقعي خطر احساس دی.

دا ډول تشویش او انډېښنه انسانان د ستونزو د حل او لارو چارو لپاره تحریکوی او د فکر او انډېښنې د سلامتیا لپاره ضروري دي د ناروغۍ پرمهاں د درد احساس د عصبي شبکې د سلامتیا نښه ده.

حضرت علی رض پدې اړه فرمایلې دي:

کم من خائف و فد به خوف علی قراره المن:

ژباره: په ټوله کې ربنتني انډېښنه له خيالي انډېښنې خخه له بیلا بیلو خواو توپیر لري چې څینې یې په لندې ډول بیانوو.

۱ - خيالي انډېښنه انسان له عقل او فکر کولو خخه غورځوي او په خيالاتو کې یې ډوبوي خو ربنتني انډېښنه بیا د انسان ټول توان او څواک پکار اچوي.

۲ - خيالي انډېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننګونې زیاتوی خو معقوله یا ربنتني انډېښنه بیا خطرونه کموي.

۳ - خيالي انډېښنه د انسان په بدنه کې د بې نظمي رامنځته کيدو لامل ګرځي خو ربنتني انډېښنه بیا بدنه له بې نظمي خخه ڇغوري.

ددې لپاره چې د پورتنيو دواړو انډېښنو ترمنځ توپیروونه لاهم روښانه شي نو د خيالي انډېښنې څینې نورې بیلکې هم بیانوو.

الف: له بد فال نیولو خخه انډېښنه:

ګن شمېر وګړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غور نیول شوم بولې او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د انډېښنې د پیداکيدو یو لامل ګنلای شو. په تبرو کې به دېږي وګړو د دیارلس شمېږي پر ځای ۱۲+۱ لیکل او ترڅنګ به یې د دیارلس ورځ، توختي چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډيرې او په پرې د صبر نوم اینښوده او کله به چې خواک توخيidel نو دوى به دا کلمه يادوله چې صبر راغې، او د کوم کار د کولو اراده به یې چې درلودله تېر به شول نو که چېږي هر انسان په پورتنيو مزخرفاتو عقیده ولري نو هر موږو په انډېښنه او خپکان

اخته کيږي له همدي کبله د اسلام سڀخلى دين پدي ناوره خبرو
باندي عقيده لرل له خبتن تعالى سره شرك بولي.

په همدي اره د اسلام ستر پيغمبر حضرت محمد ص فرماليي:
الطيـره شـرك ؛ ڦـباره: د بد فال پـه اـغيـز عـقـيدـه لـرـل شـرك گـنـيلـ كـيـريـ.
ئـينـي وـگـريـ پـخـپـله خـپـل ڇـانـ بـدمـرغـه اوـ نـاخـوبـنـ بـولـي اوـ پـه رـاتـلـونـكـيـ
ژـونـدـ يـېـ ټـولـېـ هـغـه پـېـښـېـ چـېـ هـرـه يـوهـ يـېـ ځـانـګـړـيـ اـغيـزـ لـريـ رـامـنـختـهـ
شيـ دـ ڇـانـ شـومـ بـنـوـدـلوـ لـپـارـهـ ٻـېـ دـ خـلـکـوـ پـهـ وـرـانـديـ دـ دـلـيلـ پـهـ توـگـهـ
راـورـيـ اوـ پـهـ ڇـانـ پـسـېـ بدـ فالـ تـرـيـ اوـ يـاـ هـمـ خـپـلـهـ بـسـخـهـ اوـ ماـشـوـمانـ دـ
بـدمـرغـيـ لـامـلوـنـهـ گـنـيـ پـداـسـيـ حـالـ ڪـيـ چـېـ پـېـښـېـ لـهـ دـيـ ډـولـ مـسـائـلـوـ
سرـهـ هـيـڅـ تـرـاـوـ نـلـريـ نـوـ پـدـيـ ډـولـ خـرـافـاتـوـ پـهـ بـانـديـ عـقـيدـهـ لـرـلـ يـواـزـيـ دـ
ڇـانـ لـپـارـهـ روـحـيـ نـارـاخـتـيـ اوـ سـرـخـوبـيـ پـرـتـهـ بلـ خـهـ نـشـيـ کـيـدـايـ.
خـوـ لـهـ بـدـهـ مرـغـهـ ئـينـيـ اـنسـانـانـ دـ فالـ کـتوـنـکـوـ تـرـ اـغيـزـ لـهـ دـيـ رـاغـليـ اوـ
ځـانـونـهـ يـېـ پـخـپـلهـ پـرـ اـندـيـښـنوـ اوـ نـورـوـ بـيـلاـيـيلـوـ نـارـوـغـيوـ اـختـهـ کـريـ دـيـ.
اماـمـ صـاـيقـعـ فـرـمـاـيـلـيـ دـيـ:

بدـ فالـ نـيـوـلـ پـخـپـلهـ دـ اـنسـانـ پـهـ واـكـ کـيـ دـيـ کـهـ چـيرـيـ اـنسـانـانـ يـېـ اـسانـ
ونـيـسيـ نـوـ اـسانـ دـيـ اوـ کـهـ چـيرـيـ مـهـمـ يـېـ وـنـيـسيـ نـوـ اـغيـزـ بـهـ يـېـ مـهـمـهـ
ويـ اوـ کـهـ چـيرـيـ پـاـمـلـونـهـ وـرـتـهـ وـنـهـ کـريـ اوـ تـرـ اـغيـزـ لـهـ دـيـ رـانـهـ شيـ اوـ
بيـاـ پـرـتاـسوـ اـغيـزـ هـمـ نـشـيـ کـولـاهـ.

دـ اـسـلامـ سـبـيـخـلـىـ دـينـ سـپـارـبـنـتـنـهـ کـويـ چـېـ اـنسـانـ باـيـدـ دـ بدـ فالـ پـرـخـاـيـ
نيـاـكـ فالـ وـنـيـسيـ ھـكـهـ سـرـبـيرـهـ پـهـ عـقـيدـوـيـ پـلـوهـ پـهـ اـنسـانـوـ رـوزـنـیـزـهـ اـغيـزـ
همـ لـريـ.

دـ اـسـلامـ سـترـ پـيـغمـبـرـ واـيـيـ: چـېـ خـبـتنـ نـيـاـكـ فالـ خـوـبـنـوـيـ!
بـ - پـهـ قـېـروـ پـښـيمـانـيـ:

پـهـ تـېـروـ هـغـهـ وـختـونـوـ اوـ کـارـونـوـ بـانـديـ پـښـيمـانـيـ بـنـوـدـ چـېـ دـ دـ تـرسـرهـ
کـولـوـ لـپـارـهـ يـېـ موـنـږـ منـاسـبـ فـرـصـتونـهـ دـ لـاسـهـ وـرـکـيـ ويـ اوـ پـخـپـلـ وـختـ

مو ورته پاملننه نه وي کړي او يا هم د ژوند په تیرو ماتو خورلو باندي
افسوس کول هغه خه دي چې د انسان خخه فکر او عقل اخلي.

ج - له راقلونکي خخه وېره:

له هغه خه وېره درلودل چې په راتلونکي کې به پېښ شي؛ لکه له
مرګ خخه وېره او يا هم هغه پېښې چې په راتلونکي کې د پېښې دو
امکان موجود وي چې دا ټولې پېښې په خیالي اندیښنو کې شمېرل.

د - له تیاري، یوازیتوب، اشباح او پیریانو خخه وېره:

ورته ویرې په کوچنيوالی کې زیاتې وي.

د انډېښني نښې:

ډېرى اروپوهان پدې عقیده دي چې غیرارادي ادرار، بې علاقګي،
رنګ الوت، بېقراري، نارامه خوب، پېښانۍ، ستريما، د زړه درزهار
زياتوالۍ، بې خوبې، نوکان خورل، سردردي، جنسی ناتوانې، بې
اشتهايې، د وينې فشار لوړپدل، زړه تنګي، د هېريدو احساس، د
ګناه او تشدد احساس او له راتلونکي خخه ویره ټولې هغه ناروغۍ.
دي چې د خپکان او انډېښني له کبله رامنځته کېږي. د هرانسان د
نتي، اندېښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو خخه جو تېږي يا په بل
ډول د انسانانو کمیت او کیفیت د هغوي د نتي وضعیت خخه
مالومېږي.

حضرت علی رض فرمایلي دي:

بيان الرجل ينبي عن قوه جنانه:

ڇباره: د انسان خبرې د هغه له روحي قدرت سره تراو لري.

د اندېښنه اغیزې

خيالي اندېښنه هم د نورو روحي ناروغيو په خبر ترشاه خورا زيان اړونکې پايلې له ئان سره لري چې مهمې يې په لندې ډول سره بيانيو.

۱ - په نفس باور نه لول:

هرهغه انسان چې له روحي او روانې تعادل خخه برخمن نه وي نوله فردې او ټولنیزو مسئولیتونو خخه لپري وي او په ټولنه کې د یوه پرازیت په شکل ژوند تبروي دغه دا ډول انسان په ژوند کې په نورو تکیه کوي او په ټولنه کې د ورځینو کارونو د ترسره کولو خخه پاتې کېږي.

۲ - (گوشه ګيري):

اندېښمن انسان ئان ډېري کوچنۍ ګني او نشي کولاي خو ئان د ټولنې له افرادو سره یوځای او د هغوي په منځ کې ئان احساس کړي له همدي کبله له نورو سره د خبرو او چلنډ پرمھال ئان ورڅخه ورک کېږي ، خولي پري راماټېري په ټنده کې ګونځې پیداکېږي ، سترګې او بدن يې په رېبد ډو راخي او په وجود کې يې ستريما خرګند ډېري همدا ډول دا ډله انسان روانې خبرې نشي کولاي؛ د خبرو کولو پرمھال شرمېږي او د خپلو ويناو په اړه تشويش کوي.

اندېښمن او بې جرئته زده کوونکې بنوونکې ته له ټواب ورکولو خخه عاجز پاتې کېږي او معمولاً له شفاهي ازمونيو خخه ويره لري ، پداسي حال کې چې درسونه به يې هم بنه لوستلي وي او کولاي شي په ليکلې ډول ټوابونه وړاندې کړي خو د ټولګيوالو په وړاندې تر تاثير لندې راخي او نشي کولاي هر هغه خه يې چې زده کړي بنکاره کړي دا ډاول زده کوونکې د ټولګي په اخر کې کېښې تردي چې ئان د استاد له سترګو خخه پتې ساتې په ځينو مواردو کې ليدل کې چې له ډېري بې

جرئتی، خخه ساعت په لاس نه تړي ددي لپاره چې خوک تري د وخت پونښنه ونه کړي.

۴ - له هوسا ژوند خخه محرومیت:

له کومه خایه چې انډېښنه د بدن له ننۍ وېره ملګری ده او په زیاتولالي سره یې باطنی ارامتیا او امنیت سره جلاکېږي او په انساني ضمیرکې بېقراری او ستپیا رامنځته کېږي له همدي کبله پدې اړه حضرت علی رض فرمایلی دي:
الخاءيف لاعيش له: ژباره : وېرپدونکی انسان له هوسا ژوند خخه بې برخې دی.

۵ - بدن ستپیا:

بدن او اروا یو پر بله متقابلي اغیزې لري نو په تشويش او انډېښني سره دواړه روح او بدن متاثره کېږي او کله ناکله دا ډول حالت د انسان پر بدن نامطلوبې اغېزې اچوي. لکه په لادې شعر کې:
ژباره: (زړه مې چې ارام نه وي له بدن خخه مې ارامتیا مه غواړه
شراب چې نوله جامه روښنایي مه غواړه)
د ګن شمېر روایتونو له مخي چې له لویانو او رهبرانو خخه را پاتې وايې د ننه نارامي او روحي وارخطایي د جسم د ناروغر او د ژوند د خرابولو لامل ګرځي.

په همدي اړه حضرت علی رض فرمایلی دي:
الله يدِيبَ الْجَسَدَ . ژباره: د غوصې او غم اور د انسان بدن جذبوی او د فلز په خپر یې او به کوي.

ډيل کارنګي د خو تنو متخصصينو له قوله داسي وايې د جسمي ناروغيو یوه برخه د تشويش او انډېښني اغېزه د هغه پخپل کتاب د یو طبیب له قوله وايې: که چېږي اویا سلنې هغه ناروغان چې ډاکټرانو ته مراجعه کوي خان د وېږي او تشويش خخه وساتې نو کولاهي شي د خان درملننه پخپله وکړي.

دغه راز نوموری د یو بل ډاکټر له قوله وايي: هرهغه خه چې تاسو یې خوري د معده د زخم لامل نه گرځي بلکه هغه خه چې تاسي خوري (اندېښنه اوتشویش) د همدي زخم د پيداکېدو لامل گرځي.
د څينو پوهانو له نظره د معدي زخم، اثناعشرزخم، سلطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غابنونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنه اوتشویش خخه پيداکېږي.

۵- له پرمختګ خخه بي برخي کېدل:

تېري ستونزې او نيمګړتياوي د انسان د وروسته پاتې والي لپاره بسنې کوي، دا خرګنده ده چې پخپل نفس باندي باور او د روحي تعادل په نه لرلو سره نشو کولائي د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره اساسي او کوتلي ګامونه اوچت کړو.

حضرت علی رض فرمایي: (من هاب خاب)

ژباره: خوک چې وېړې څيلې موخي ته نشي رسیدلاني غښتلې هوډ او تصميم د برياليتوب ستره لار او نښه ده او معمولاً اندېښمن خلک د تصميم نیولو قدرت او اراده نه لري نو له همدي کبله تل په نيمه لاره کې پاتې وي.

۶- وسوسه:

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

د اندېښې رېښې

که خه هم تراوسه د اندېښني بنکاره عامل پېژندل شوي نه دی او د لامل پېژندل به يې هم بې ارزښته نه وي خود دي مواردو په برخه کې بايد تېرو پلټئو ته یوه لنډه او اجمالي کتنه وکړو.

۱ - کورنيو مخالفت:

ترلاسه شوي پلتني او مطالعات خرگندوي؛ په هغو کورنيو کي چې منطقی او صمیمانه اړیکې موجودی نه وي یاهم د بنځۍ او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تربیخوالي موجود وي نود یادو کورنيو ماشومان هم د ژوند له لزمه هوسایني خخه بې برخې وي دغه راز په ګن شمېر کورنيو کې لیدل کېږي چې د والدینو ترمنځ د شخري له کبله ماشومان وېږېږي او د ئان ساتني په موخده د کور په یو ګوت کې ئان پټوي او دا یې په ژوند کې د یوې ترخې خاطري په خېر ظای نيسی او د ژوند تر پایه به یې هم ڏهنوونو کې موجوده وي خو په هغو کورنيو کې چې د سمو، ګټورو او منطقی اړیکو خرك نه لیدل کېږي نو ترهر خه د مځه دي لوړۍ د هغوي روحي الام و پلټيل شي.

۲ - د کورنيو ناسمه روزنه:

په کورنيو کې ماشومانو ته اهمیت نه ورکولو، د هغوي خبرو ته غورب نه نیول او د هغوي رېل ټول هغه خه دي چې د ماشومانو په زړونو کې وبره زېږوي که چېږي له ماشومانو سره وبره نو هغوي د خپلو کورنيو سره د بنو اړیکو تینګولو لپاره ناغیرې خرگندوي او خپلې کورني ورته بې ارزښته برېښې څکه ترمنځ یې صمیمانه اړیکې نه وي موجودې ماشومان هم کولاهي شي پخپلو کورنيو کې خپل احساسات او غوبښتنې په څفرده او پرته له اندېښنې خرگندې کړي او کورنيو یې په بشپړولو کې ورسه مرسته وکړي.

د کورنيو بېخایه غوصې، خارنې، او بېخایه زړه سوی له ماشومانو خخه د هغوي مسئولیت روحيه اخلي او دا ددي لامل ګرځي چې هغوي پخپلې وړتیا شکمن شي.

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

نه وي حس کړي تل ستري، نارامه او د يو تکول شوي (سرکوب) سخسيت لرونکي وي.

۳- ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

خينې وخت خپگان او انډېښنه د ژوند چاپيريال خخه رامنځته کېږي. د اوسبې دلوځای، د مدرسي چاپيريال او د کارځای د انسان په روځۍ کې اغیرناکه رول لوبيوي. خينې ئانګړتیاوي د زده کړي له لاري ترلاسه کېږي خو خينې بیا کور، مدرسي، کوڅې، بازار او د کار له ئایيونو خخه په بې خبري ټول انسانانو ته انتقالېږي؛ په کومه کورني کې چې وحشت، خپگان او انډېښنه حاکم وي یاهم په پوهیتزو مرکزونو کې قهرجن بنوونکي موجود وي او هغه تولنې چې افراد یې د زورورې روځئي لرونکي وي نو دا ډلي دي تل د انډېښمنو او تاخوښو انسانانو انتظار باسي.

پدي اړه یوتن اروآپوه واي:

ممکن د کورني. په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغیز ولري چې مورته د پربنستې غږ وکړي او دا ماشوم د خان په اړه داسي فکر کوي چې له نورو هغو خخه خومره توپير لري چې مور یې ورته د رزيل غږ وکړي نارامه او کړ چاپيريال کولائي شي ډېر ژر انسانان د خان په خپر کړي.

حضرت علي رض پدې اړه واي:

الناس بزمانهم اشبه منهم ببابائهم؛

ژباره: د خپلو پلرونو په پرتله یې له خپل وخت او چاپيريال سره ورته والي ډېر دې.

۴- د غري نيمګړتيا (نقص عضو):

خينې وخت له ټوکو او مسخره ډکې انډېښني او ستريا هم د بدنه د ګرو د کمزورتیا لامل ګرځي.

د بیلګې په توګه: هغه خوک چې بدنه کمزورتیا لري له خان خخه دفاع نشي کولاي او په ژوند کې له همدي انډېښني خخه رنځ وړي د

نورو په وړاندې د خبرو کولو توان نلري او تل له نورو ئخان پت ساتي دغه ئخان خوري او سرتښگي هغه احساسات دي چې فكري او ذهنی ناراحتی او اندېښنه رامنځته کوي.

۵ - تېر ترخه یادونه:

په تولو 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 کړي او یا هم د ژوند په تیرو ترخو پېښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او یا هم هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې یې زیان کړي وي، هغه زده کوونکۍ چې د کانکور د ازمونې له لارې پوهنتون له لار نه وي پیدا کړي او یا هم هغه اولاد چې پلار یې ژوند له لاسه ورکړي او یا هم هغه خه دی چې په ژوند د انسان د ستريما او اندېښني لامل ګرخي.

۶ - له راتلونکي خخه وېړه:

وېړه، زړښت، ناماںووم راتلونکي او ټولنیز مسئولیتونه هم په ټولنه د اندېښني او پربېسانۍ لامل ګرخي.

په ئانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پایینټ ګنې او په یوه کلمه کې یې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېړه چې د نوم په یادولو سره یې هم د زړه ضربان زیاتوالی مومي او تل له ئانه دا پوبنښنه کوي چې عاقبت به یې خه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوساینې حالت غوره والى موندلی خو هر هغه خه چې ننۍ انسان یې په خپکان او اندېښنه اخته کړي د جګړو زیاتوالی او د خان ساتني کمولۍ دي.

۷ - د غدوی ترشحاتو د تعادل نشتون:

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

ستونزو سره مخ کېږي، ددې غدو(تئرود، پاراتيروئيد هیپوفیزو فوق کلیه او لوزالمعدہ) د تعادل نشتون په صورت کې د انسان عصبي تعادل له منځه ئې او افراد په روحی ناروغۍ او ندېښني اخته کېږي.

۸- کينه:

د تشویش او اندېښني یو ستر لامل هم کينه کنلاي شو؛ هغه کينه چې د نورو سره د نعمت په لیدو سره د انسانايو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای له انسانان خڅه د خوبنۍ شبې اخلي.

حضرت علي پدې اړه فرمایلي:
(صحه الجسد من قله الحسد).

ژباره: د بدن سلامتيا د کيني په کموالي کې ده.

۹- بلند پروازې (نېغېدل):

خینې وخت د انسان په ژوند نه بشپړدونکې غوبنتنې هم خپکان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډيرى وخت دا غوبنتنې له نورو سره تراو او ګړي یعنې فرد له خپلې کورنۍ بنځه یې له خاوند او برعکس او خینې وخت دا غوبنتنې له ځان خڅه وي.

کورنۍ غواړي هغه څه چې دوي ته نه وي رسپدلي هڅه کوي خو ماشومانو یې ورته لاسرسى پیداکري او د هغوى ماتې جبران کړي له همدي پلوه خپلو ماشومانو ډپر درانه کړاونه پېښوي او بېټحایه سخت ګیري او هغوى د وړتیاوه په نظر کې نه نیولو سره له هغوى خڅه د نه بشپړدونکو غوبنتنو تمه لري.

لكه؛ له خپلو محصلانو اولادونو خڅه په ټولو ازموينو کې د پوره نمره اخیستلو غوبنتنه؛ طبیعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کېږي او کېداي شي چې په تحصيلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدینو غوبنتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتیا شکمن کېږي او په همدي سره انساني کرامت او شخصيت له لاسه ورکوي.

دغه راز ترڅلې وسې لورې ګونښتني د یو شمېر روحي ناروغیو لکه د انډېښنه او تشویش د زیاتوالی لامل هم ګرځي هغه محصل چې ځان له نورو سره پرتله کوي نو خپل ذوق او علاقې، ځونې، ظرفیت او وړتیا ته په نه کتو سره په یوه ناسالمه سیالی کې ګډون کوي خو کله چې دی خپلې موځې ته ونه رسپږي نو، د ناتوانې احساس ورسره پیداکړې او ټولو شیانو ته په سپکه ستړګه ګوري چې پایله بیا هم د انډېښنه رامنځته کېدل دي.

۱۰- خیال پلوه:

د روحي ناروغیو د رامنځته کېدو بل لامل بېځایه خیالونه او فکرونه دی چې افراد یې له ځان سره لري او د یو غیر واقعي راتلونکي ژوند ته ستړګې په لاز وي.

۱۱- بلوغ (خوانی):

د خوانی پراو د ژوند تر تقول بحران لرونکي پراو ګنډل کېږي نو له همدي کبله اسلام هم د خوانی پراو ته هېر اهمیت وربښلی دی؛ او هغه فشارونه چې په فزيکي بدلون سره په بالغ شخص واردېږي پخپله د انډېښنه او خپکان رامنځته کېدو سرچینه ګرځي.
خوانی هغه پراو دی چې افراد پکې بیلايیلې تخيلي، ناممکنې او داسي افسانوي ګونښتني لري چې د ژوند واقیعت پر خوانانو نور اسانه نه وي.

د ظاهري تغیراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترڅنګ د تورو روټو پیداکیدل هم دوى په انډېښنه اخته کوي او کولاي شو ووايو چې د خوانی په پراو کې روحي بې نظمي زیاتېږي د اسلام ستړ پیغمبر روحي او روانی بې نظمي د لیوتتوب یو ډول بللى او وايې:
(الشباب شعبه من الجنون.)

حضرت علی رض یې بیا دا د ځوانی په مستی سره تعبیروی او واي.

دا به ډېره بنه وي چې عاقل انسان د ثروت، قدرت، علمو چاپلوسى او ځوانی له مستی څخه ځان وساتي ځکه پورتنیو مستیو څخه هر يو هغه پلید بادونه دي چې عقل له منځه وري او انسان بې شخصيته کوي.

۱۲ - منفي ګرایي:

د ژوند په منفي برخو باندي ډېره سپارښته او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپگان او اندېښنه رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه خوک چې منفي ګرایي خوبنيو نو د ژوند په ماتو کې به لور ټکي وويني او په هغه فرستونو کې یې چې ناوړه کړنې او ګناه کړي وي نو د خلاصون لارنشي موندلاني او د خير او خلاصون کړکي. یې پخپله په ځان پسي تړي وي د سمو او لويو کارونو له ترسره کولو څخه وېږدي او په پايله کې بیا هم اندېښنه ستريا او تشوش رامنځته کېږي.

۱۳ - په ژوند کې ماته:

د اندېښنه بل ستر لامل په ژوند د ماتو تجربه ده هغه زده کوونکي چې پخپلو درسونو کې د خپلې خوبني نمرې نه وي ترلاسه کړي يا هم پوهنتون کې د شاملېدو په ازموينه کې بریالی شوی نه وي، نو پورتنیو موختو ته د نه رسپدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې یې ماته وخوره؟ يا هم هغه چا چې د ژوند ملګري په تاکلو کې اشتباه کړي وي او یا یې هم په ناخبرې ډول له خپل خاوند يا ميرمنې سره شخړه کړي وي نو دا حالتونه د ځان لپاره ستره ماته بولي او د بیا واده کولو او کورنۍ له جوړلو څخه وېږدي او د همدي وېږي په پاى کې په پورتنیو ناروغیو اخته کېږي.

دغه راز کله نا کله تولنیزې ستونزې او مصیبتوونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپگان زېږوي او انسان پري رېږوي.

معمول‌اهمو افرادو چې د راتلونکي ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتک سره بیا په جال کې بندېږي او په یوئلی ځای خان بايلي او د پېښو سره منطقی او حلولو څخه محرومېږي.
امام باقر رض پدې اوه فرمایلي دي:
(من لایع الصبر التوابع الده):

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

۱۴ - ۵ ګناه احساس:

د وجдан ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شدیده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساینه او اسانтиما لېږي کوي او انسان په تشویش او اندېښني اخته کوي.

په نړيواله جګړه په هیروشیما کې د یو څوان افسراتومي بمباري چې ګن شمېر نارینه، بنخینه، ماشومان، سپین بېږي یې پکې له منځه وړل یو دردناک حالت وو او کولای شو ددي ادعا لپاره یو بنه مثال وګنو.

هغه ته خان د هیروشیما د خلکو قاتل باله تردې چې د نومور ددي ناروځۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروځیو په روغتون کې بستركړ چې وروسته یې درملنې هم ونشوو او ليونې شو.

امام علي فرمایلي دي: کم من شهوه ساعته اورشت حزنا طویلآ
زبارة: له ژوند څخه د یو ساعت څخه زیات خوند اخیستل د اوږدې مودې په غم بدليدای شي.

هغه وګړي چې څوک ېډلی وي او په روانی ناروځۍ اخته وي خپلې تولې هيلې له لاسه ورکوي او له ډېږي وېږي او اندېښني څخه خوله پېنه نيسې او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروځۍ یو اخته انسان د کورنۍ له لوري مکې ته یوړل شو خود خلکو په ليدو سره

خبرې وکړي چې پدې وخت کې ذین العابدين د هغه خواته راغۍ او پوښتنه يې ترې وکړه چې په تا خه شویدي؟ وویل یوه په سيمه کې حکمران وم او د بې ګناهه خلکو وينه مې توی کړي ده او دې لوې ګناه زه دې حالت ته راوستی یم چې ته دې پڅلولو سترګو ويني. حضرت وویل: زه ستا د ناهيلی چې الهي رحمت دی د ګناه له کبله ويربزم چې داسي مانا لري چې د یو بې ګناه وينې دې توی کړي وي وروسته يې وویل چې د قاتل دیت مقتول ته ورکړئ.

۱۵- وزګارتیا:

هغه څوک چې کارنه کوي، يا هم ورته د کار کولو زمينه نه وي برابره د فکر کولو تر اغیز لاتدي رائخي او د همدي کولو له کبله په اندېښنه اخته کېږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستريا او اندېښنه له مینځه ئې هغه وګړي چې پڅلوا کارونو بوخت دی ډېر کم يې په روحي بې نظمي اخته وي ئکه د اندېښني لپاره وزګارتنه دي. حضرت علي پدې اړه فرمایلي دي: (ان یکن الشغل مجده فاتصال الفراخ مفسدته)

ژباره: که بوختيا د رحمت بنست وي نو وزګارتیا تل د فساد لامل ګرځي.

دغه راز په بل ئای کې فرمایي: (النفس ان لم تشغله شغلك)
ژباره: که چېږي خپل نفس مشغول نه کړي نو هغه تا پڅل ځان مشغول کري.

۱۶ - په سپکه سترګه کتل (بدبیني):

هر هغه څوک چې نورو ته په سپکه سترګه ګوری او نورو ته د زيان اړولو اندېښنه له ځان سره لري نو له همدي کبله له چاسره انساني چلنډ پرمخ نه وړي او د خلکو له مینځ ځان باسي.

حضرت علي فرمایي: (من لم يحسن ظنه استوحش من كل احد)
ژباره: څوک چې بدبين وي، له نورو خخه وېر او وحشت لري.

۱۷- زیاتې غوبښني:

څوک چې د مادي شتمنى او اړیکو غوبښونکي وي، تل له ځان سره د اړتیا او ضرورت احساس کوي او غالباً هغه څه چې دوي یې غواړي ورته نه رسپږي او د همدي غوبښتو په نه بشپړې د سره په تشویش او انډېښنې اخته کېږي.

هر هغه څوک چې په ژوند کې حرص ولري نو ھیڅکله هم هوساينه او ارمتیا نه شي ترلاسه کولای ھکه دا ډول خلک له مادي پلوه ځان اړمند بولی او هیڅ شی یې نشي اشباح کولای.

امام صادق پدې اړه وايي: څوک چې د مادي تلوسي لپاره شپې ورڅې سبا کوي نو څښتن تعالی یې پړښاني او او بیوزلي سترګو ته دروي او هر هغه روزي چې څښتن تعالی ورته مقرر کړي زیات نه رسپږي.

۱۸- له نورو څخه نامندوسي:

څوک چې ډېر کوبښونه کوي د بشپړې درناوې تمه هم لري او که هغه خلک وویني چې د ورته خدمت کړي نو درناوې ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشویش او انډېښنې اخته کېږي.

۱۹- ازموننه او تحصيلي انډېښنې پیداګول:

د ازمونو پرمهال د هر انسان انډېښنې او روحي ناروغي زیاتیرې نو همدي سره له ازمونو څخه وپره لرل یوازي د زده کوونکې طبقي پوري محدوده نه ده دا تشویش په ټولو افرادو کې موجود ده او ډېره کمه چه خلک شته چې د ازمونو پر وخت له انډېښنې څخه په امن کې دي، دا باید یو غیر طبیعي امر ونه ګنيو د ازمونې پر وخت یا هم ورڅخه وړاندې د انډېښنې پیداګيدل طبیعي دي، خو ترڅنګ یې هر هغه څه چې مهم وي فوق العاده انډېښنې ده چې په هماګه وخت د انسان لمن نیسي. د هغه زده کوونکي ذهن چې د انډېښنې او ستريا په ولکه کې دی نو هغه د یاد فراموشۍ په ناروغيي اخته کېږي.

۲۰- ناسالمه سیالی (رقابت):

په کومه کچه چې سالمه سیالی د انسان د روح په پالنې، خلاقیت او ابتكار کې ګټور رول لوبوی نو ترڅنګ يې ناسالم رقابت د تشوش او انډېښنې لامل هم ګرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لازم وضعیت خخه بې برخې دي او نشي کولانی چې د ژوند د لوبو، علمي، ورزشي او هنري ډګرونو کې سیالی ترسه کولو کې ګډون وکړي نو وروسته له دوى سره د کمزورتیا او ناهیلی احساس پیداکړي او همدا احساس يې د انډېښنې او خپگان لامل ګرځي. ددي امکانات هم شته چې د په لویانو کې هم ناسالم رقابت په بیلاپیلو ډولونو را خرګند شي. لکه د نورو په مادي شتمني سترګې پټول، او د هغوي د ژوند اجتماعي شرایطو ته په نه کتو سره له هغوي خخه د اجتماعي موقف اخيستل هم د ناسالمو رقابتونو په ډله کې شمېرل کېږي.

په خینو نورو مسایلو کې ناسالم رقابت د تکلیف لامل هم ګرځي چې دا پخپله د خپگان او انډېښنې سرچینه ګنلى کېږي.

هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې له خپل سیال خخه وروسته پاتې وي نول له بیلاپیلو لارو کوبنښ کوي خو د خپل سیال سوداګر خای ته خان ورسوي او تردې کچې له هرډول وسیلولو خخه کار اخلي چې په ئان او پر نورو هم ژوند تریخوي په حقیقت کې او حرص او بېخایه غوبنښې انسان له خورا کړاونو سره مخامنځ کوي او د رنځونو په لارې رواني.

حضرت علی پدې اړه فرمایي: (الحرص مطيه العتب)

ڇباره: حرص د سترياوو ټولګه او د خوارى رنځ دی.

ئينې وخت ریاست غوبنښې او غوره والي هم د ناسالم رقابت سرچینې ګرځي هغه قدرت غوبنښونکي چې پخپل غرور او زور سره خان د یو خوکۍ وړ بولي او له علمي او اخلاقني صلاحیت پرته د ریاست پر خوکۍ خیته اچوي نو په لړه موده کې خپله داخلی تnde ماتوي، خو دا

مسئله په اوېد وخت کې د هغوي، د تشویش سببونه بنکاره او روحی او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.
امام صادق پدي اړه وايي: (من ادعی فيما لا يحل له فتح عليه ايواب البلوي).

ژباره: حوك چې د یوه داسي کارد عوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر څښتن تعالي یې په وړاندې د مصیبتونه لار او اروي.
حوك چې په تکلف سره سیالی کوي هیڅکله خپلو موخو ته نشي رسیدلاني. امام صادق پدي اړه وايي
(المتكلف لا يستجلب في عاقبه امره الالهوان وفي الوقت الاالتعب والعنا والشفاء).

ژباره: متکلف انسان د خپلو کړنو په پايله کې پرته له حقارت او ذلت بله ګته نشي پورته کولاه او د خپلو کارونو ترسره کولو پرمھال له ډول سترياو، اندېښنو او بد مرغيو سره لاس او ګريوان وي.

۲۱ - په ګټه او زيان کې بینظمي:

ډيری وخت تشویش او اندېښنه په ژوند کې د بیلا بیلو بېظمي له کبله رامنځته کېږي، نیغ نیغ کېدل او په زيان او ګټه کې افراط او تفريط او ځینې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پربیسانی او خپکان رامنځته کوي.

هغه حوك چې خپلو عايدو او شتمنۍ. ته په نه کتو سره جامي او ځینې نور توکي پېري طبیعي خبره ده چې له مالي او تشویش او اندېښنو سره مخ کېږي لکه په لاتدي شعر کې چې وايي:

ژباره: د هغه چا په حال باید وزارو چې د پيسو په کڅوره کې نوولس روبي. وي او لګښت یې بیا د شلو وي.
په پېرلو او پلورلو کې ناغيږي داسي ناوره عمل دی چې له ژوند خخه خوبنۍ او بنکلا اخلي، د ټولنې او کورنې بنسټ له ذلت او خواري سره مخامنځ کوي.

تول هغه وکړي چې د لوړې شتمنى خبتنان او په بېخایه او غیرضروري شیانو خپله شتمنى لګوی نو سربېره پردې چې د ژوند د مهمو وسایلو د ترلاسه کولو خخه بې خبر وي او د ژوند له خوبنيو خخه بې برخې کېږي بر عکس بیوزله او موسط شتمنى لرونکي افراد د ژوند مهمو وسایلو د ترلاسه کولو ترڅنګ نوري خوبني هم په لاس راوري.

حضرت علي پدې اړه وايي: من تورط فى الامور بغیر نظر فى العواقب فقد تعرض للنواب).

ثباره: خوک چې له تدبیر او وروسته فکر کولو پرته کوم عمل ترسره کړي نو ځان پخپله په نیوکو او مصیبتونو اخته کوي.
دویم خپرکى

له انډېښنو سره باید څه وکړو؟

هغه انډېښنې او ننګونې چې د انسان په وړجینې ژوند کې رامنځته کېږي باید د له مینځه ورلوا پاره یې کوتلي ګامونه پورته او د نومورۍ ناروځۍ رینې له بېخه وباسو خو د انسان ژوند تري په امن کې شي.

انډېښنه هغه حیبتناکه ناروځۍ ده، چې انسان یې له تیارو خخه پخپل ژوند کې رنځ وړي او روحي ربړولو او کړاوونته لار او اړوي. خپرنه بنايې چې انډېښنه د انسان د روحي ناروځۍ لامل ګرځي، او دا ناروځۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پایله کې رامنځته کېږي خوک چې بېخایه فکرونه له خپل ذهن خخه نه لېږي کوي او ورته اجازه ورکوي چې دا فکرونه یې په وجود ځای ونیسي وروسته کېداي شي چې دده د ستري اروايې ناروځۍ سبب شي.
همدا تشويش کوونکي فکرونه دي چې هر وخت ماغزه مجبوروی خو د پیغمام لیېلو له لازې د هغوي د خوبني کارونه او دستور العملونه ترسره کړي.

کنفوسيوس وايي: هغه قهر او غوشه چې له تشویش خخه رامنځته کېږي نو د وخت تېريدل یې تر ټولو بنه او ګټوره درملنه ده، له انډېښني سره د مقابلي ټوله ايزې لزچاري له انډېښني سره د مبارزي په لار کې ددي تکي يادونه ضروري ده چې د فکر کنترول د انډېښني د مخنيوي لپاره ستره، عملی او ګټوره لار ده؛ او د مقابلي دا لار د هغوي د سمو اعمالو په صورت بنه پايله درلودلائي شي.

د فکر د کنترول اغيزمنې لاري

۱ - مثبت فکر کول:

پوهه او تجربه دوه لازم الملزوم عناصرو ثابته کړي چې هغه خوک د ټولو کارونو د ترسره ټولو په بهير کې مثبت فکر کوي نو له ډېږي کمې انډېښني سره مخ کېږي ترڅنګ یې دا هم ثابته شوي که چېږي دا افراد تر خپلې وسې هم لوړ، مايوسانه او ستونزمن کارونه سره مخ شي دا چې دوي ېې په اړه مثبت فکر کوي او په پوره هيله مندي، سره پیلوی او که چېږي بشپړ هم نشي نونه ناهيلي کېږي څکه دوي د هر کار بنسټ په مثبت فکر سره بډي.

۲ - خپل او د نورو شخصيت ته درناوی:

د نورو شخصيت ته درناوی کول په ټولنه کې د افرادو فرهنگ او ادب ته د پرمختګ په لار کې یوه اغيزمنه وسیله ګنیل کېږي؛ که چېږي په ټولنه کې یو فرد د نورو شخصيت ته درناوی ونه کړي نو دده شخصيت به د نورو په په زړونو کې له درناوی خخه 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 تفاوتی او بې خيالی حس پیدا شي نو بیابه هم د کار په پای کې له روحي ناروغۍ خخه خلاص نه

شي او دا ناروغری به ورسره تر هغې ملګري وي خو یې چې د له مينځه وړلو لپاره کوتلي ګامونه پورته نه کړي.

۳- په عمل، خبرو او چلنډ کې رښتنولی:

انسان په ورڅيني ژوند کې له لسکونو نورو انسانانو او عناصر و سره مخ کېږي او غواړو اوس همدا فکر د ماغزو په روښائي بیان کړو. که چېږي په ټولنه کې له نورو سره نیکې او منطقی اړیکې ونه ساتي او پېڅلو خبرو او چلنډ کې بنه والي او نرمومالي ونه بشایي نو کبدای د یاد شخص تشويش او اندېښنې درې برابره زیاتوالی پیداکړي یعنې پدې مانا نه چې دا فرد دې تول عمر د نورو په غونښته او خوبنې سره ژوند وکړي هدف داد ی چې پدې لاز کې د منطق او عقل خخه نه وځي او تل دې د راتلونکي په اړه فکر وکړي ، خپلې ګتې دې د بنومشوره تابع وکړحوي او وروسته دې بیا په عمل لاس پورې کړي.

۴- په مغزو کې سېڅلتیا:

پاكوالی د مغزو داخلې برخه سموي او په مثبتو لارو کې د فکر تحليل او تجزيې ته بنه والي او منطقی والي وربښي؛ بېلګه: که چېږي ستاسو مغزه د یوې ساده موضوع په مثبتو لورو فکر وکړي او له فکر وروسته ورته څواب ووايي نو بیا ددي فکر وخت زيات کړي د فکر او احتمالي اندېښنې وروسته په بریالیتوب سره عمل وکړي.

له عامې اندېښنې سره د مقابلي لاري چاري

تر او سه مو د مغزو داخلې برخه له اندېښنو خخه ساتلي او ممکن چې وپوبنتي؛ که بیا هم ونشوځه؟ څواب ترهغه وخته ددي عمل د تکرار احساس وکړي څو وشي او که بیا نه نو کولاني د چې شپږ تخینکي عملیه پري ترسره کړي. د پینځم ولې په څواب سره به د هغې منطقی لاز او اصلې علت پیداکړي البته باید یادونه یې وکړو چې دغه تخینک

باید د اندېښني د رامنځته کېدو خخه پینځه دقیقې وروسته په پوره فکر سره ترسره شي او ددې ډول اندېښني د له مینځه لار پیداکړئ.

له ځانګړي اندېښني سره د مقابلي لاري چاري

۱ - د ګينې تکرار:

ارواپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بیاخلي د انسان په وحود کې راپید شي نو تر تیر څله به یې خطر دېروي. که د اندېښني عامل یو زړه بوبونکې پېښه وي يا یو هځانګړي کنایه وي نو پخیل فکر هماغه د شپږ تخینکي تحلیلي او تجزیوي لار په ياد کړئ او په منطقی ډول ورباندي کار وکړئ البته د نه حلیدو په صورت کې باید نشه یې توکو لکه، سکرت، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړئ ټکه نوموري عناصر ټول ستاسو د جسمی کمزورتیا ترڅنگ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.

که چېري د مور، پلار یاهم ملګري په وړاندې درد احساسو ستاسو دغه ناروغرۍ له مینځه وړي نو دا کار ترسره کړئ او که چېري دا ناروغرۍ په یوازې ځای کې په ژړا سره له مینځه تلای شي نو بیا یې هم ترسره کړئ

۲ - توبه:

که اندېښنه مو له داسي یوې ګناه خخه وي چې کړي مو وي نو ددې لپاره غوره او تر ټولو بنه لار د همدي ګناه پرېښو دل او د خښتن تعالي له دربار خخه په پاک زړه بښه وغوارئ البته په ياد مو وي چې توبه او دعا د اندېښني د لېږي کولو ستره او ګټیوره لار ده.

۳ - تحصيلي اندېښنه:

که له لوستلو او تحصيلي وضعیت خخه ناراضه یاست؛ نو له کار خخه مخکې کوبښن وکړئ چې د محرومیت لامل پیدا او د حلولو لپاره یې پلتنه وکړئ.

د ازموييني خخه د انديښني لرلو لارښووني

- ۱ د انديښني له مينځه وړل او زړه نه زړه نه کېدل؛
- ۲ له ازموييني وروسته د شپې ژرويده کيدلګ
- ۳ سهار په وخت پاڅېدل؛
- ۴ له ازموييني وړاندي لزمه فكري ارامتیاو چې له فكري تناسب له پلوه له هرچا سره تراو لري.
- ۵ بشپړ خواړه اوډ فكري عمل کولو په موخه له ازموييني خخه وړاندي نرمشي حرکتونو ترسره کول؛
يادښت: د مطالعې لپاره تر ټولو ګټور وخت سهار دی؛

د انديښني د ختمولو لپاره خو لارښووني

ورزش، سالم تفريحات او خندا ټول هغه خه دي چې د انسان په باطنې صحت باندي مهمه اغیز لري، قدم وهل، د کایناتو په اړه فکر کول او مسافري هغه کارونه دي چې د انديښني په له مينځه وړلوا کې له مونږ سره مرسته کوي.

تذکر (يادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په ياد ولري چې تاسو یې ترسره کوي او يادونه یې ستاسو په وجود کې را ژوندي کېږي.

بېلګه: د خوبنيو په ځایونو کې ټنګ ټکور او ريدل او همداسي نور حالتونه چې ستاسو روح ته یې خوبني، وربنېلي وي او په وجود کې یو ئانګړې معنویت رامنځته کېږي وي د قرانکريم لوستل، ارامه موسیقې او ريدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبیعت ننداره کولای شي د انديښني په له مينځه وړلوا کې له مونږ سره مرسته وکړي.

دویم څېرګي

د اندېښني ګنټروول

اندېښنه یو طبیعی حالت دی که چېري یې تر فشار لاتدې راشو نو زیاتېږي په ټوله کې د بیلا بیللو مطالبو را تولول طبعاً د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېري پېښې رامنځته کېري نو ارو اپېژندو کي تغیرات هم ورسه ملګري وي او ممکنه ده چې د پېښو او لاسونو د رېږدېدو، ستريا، شدید تنفس او د وینې د فشار لړو والي د زیاتیدو لامل ګرځي.

مه وېږږي؛ که د خبرو کولو خخه وړاندې له دې ډول حالتونو سره مخ کېږي نو ځان عادي ونيسي او که چېري دا یو هم په تاسو زیاتوالی نه مومي نو استثنائي یې.

تقریباً که خوک د وینا کولو خخه وړاندې د لې فشار سره هم مخ کېږي نو د لنډو او ساده خبرو لپاره هم د زیاتې انرژي او جرئت ته اړتیا پیدا کوي

که دا زده کړي چې خپل فشار پکار واچوی نو کولاهي شي یو مطلب په ډېربنې او ساده ډول وړاندې کړي.

پدې ليکنه کې به دا زده کړو چې په خه ډول له خپل فشار خخه د یو کار په مثبتو لورو کې ګټه پورته کړو او یو غوره ویناوال شو.

مثال: علی مهندس یو برېښناي (الکترونیکي) شرکت دی، غواړي په راتلونکو دوه اونیو کې خپلو مدیرانو ته د هغوي پروژو اړوندو مالومات او کېنلارې وړاندې کړي؛

هغه پخپلې موضوع پوهېږي خو اوريدونکي به د هغه وړاندېزونه په غور سره پلتني او علی داډه دی چې د وړاندېزونو او کېنلارې په وړاندې کولو سره به دی له سختو او ستونزمنو پوبنتنو سره مخاځ

شي، هرئل چې علي د برنامې جوړولو په اړه خه وايي داسي فکر کوي چې په هغه کچه ورسره انډېښنه ملګري ده چې د وړاندي کولو توان یې نه لري که چېږي د علي په خبر تاسو هم له ورته ستونزو سره مخ کېږي نو کولاني شي. د حل لپاره یې له لاندې لارو ګتې پورته کړي.

د انډېښنې د کموالي تکي

۱- سازماندهي:

د انډېښنې یو اصلی لامل هم د سازماندهي نشتون ګنډل کېږي په راتلونکو بحثونو کې به د خپلومالوماتو او مطالبو وړاندي کولو لپاره یوه اسانه او ساده سازماندهي در وېژندل شي.

له دي خبرتیا چې په ربنتیا سره مو هم افکار په سمه توګه سازماندهي شوي او که نه او ستاسو په وجود کې په نفس باندي اعتماد ته زیاتنوالي ورکړي او ترڅنګ یې ستاسو لپاره پکې ددي امكان شته چې تاسو خپله انژي په سمه توګه د یو مطلب په وړاندي کولو کې مصرف کړي؟

۲- تجسم:

فکر وکړي یوې کوتې یا دغونډې تالار ته ننوځي، خان معرفي کوي، په لور اوواز او هيله مندي سره مطالب بيانيو، په نفس باندي اعتماد سره پوبنتنو ته ټواب ووايي او په همدي سره ټپل کار په سمه توګه ترسره کړي. له کوتې خخه وڅي دغه ټول پړوانه له خپلو ټولو ځانګړو شرایطو سره پخپل ذهن کې بیا تکرار کړي دا کاربې له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه خه چې ستاسو د بریاليتوب لپاره لازم او خان پري بريما ته ورسوئ ژر تراسه کړي.

۳- تمرين:

ډيرۍ ویناول یو مطلب په ذهنې او یاهم یوازې د شونډو په خوځولو سره بيانيو که چېږي د مطلب د وګرو یا حاضريينو په وړاندي په

و دریدو سره ترسره شي نو دا به زمونه لپاره ډي ګټور تمام شي تمرين و کړئ او خپل د باصرې حس ټول و سايل پکار واچوئ د لرښونه باید په پام کې و نيسو چې یو مطلب باید له لوستلو و راندي لېټرلې دوه څلې تکرار (تمرين) شي که سخت يا هم ستونزمن وي نوله نورو څخه و غواړئ خو ستاسو یو خل و ارزوي او يا یې له ځان سره په ویله یوی ډول ثبت کړئ له ثبتوول وروسته یې و ګورئ، کوم ټکي مو چې په خونبه نه په اړه یې د نورو نظرونه واخلي او د بیا بیانولو و راندي سم کړئ دا هم د انډېښني د لري کولو لپاره یوه بله ګټوره لار ده.

پبلګه: کتايون د یو برېښنايې شرکت د محاسبې مدیر دی له هغه څخه غونښتل شوي چې په ننۍ غونډه کې باید د سايلو د خرڅلار بېه او د خرڅلارو ټولې چاري ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتايون همکار جواد هم د خپلو یادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقیقو پوري باید پاڅېږي او خپل کار ترسره کړي نو هغه پداسي حالتو کې ددي پرڅای چې ډاهه او زړور واوسې تربې کچې انډېښني لاندې راغلې دی.

د کتايون حالت او احساس معمولي دی که چېږي له واتېن پرته مو له وینا و راندي انډېښنه پیداکېږي او د دويم څل لپاره د مطلب بیانولو لپاره جګپېږي او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بیا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ -

۴- ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدنه عضلات سوری کېږي او د انډېښني احساس در پیداکېږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شي کړای نو لوړمنې کار چې باید ترسره یې کړي ارام او پاک کیناستل او خو خو څلې ژوره ساه اخيستل دي.

۵- اړامتیا:

ددې پرڅای چې د عصبی فشارونو په اړه فکر وکړئ نو ارام کېښې کوم ډول چې تاسو تنفس کوي نو له ئاخ سره وویاست چې (زه) او د ساه په ويستلو ووايی (ارام یم) او کوبنښ وکړئ له خپل فکر خخنه ددي کلمې له تکرار (زه ارام یم) پرته نو فکرونه له ذهن خخه وباسی او همدي کار ته د خوشېبو لپاره دوام ورکړئ.

۶- د عصبی فشارونو ازادول:

د عصبی فشارونو په زیاتوالی او د عضلاتو په سوری کبدو سره کېدای شي عصبی انرژي ټوله په پښو او لسو کې راټوله او ددي غړو د رېږدیدو او کمزوري کېدو لامل وګرځی د مطلب د وړاندې کولو خخه باندې وړاندې کوبنښ وکړئ چې بنده شوې عصبی انرژي په مخفی ایزومنتریک په ترسره کولو سره ازاده کړئ.

د پښو له ګوتو او د مروند له عضلو خخه یې پیل کړئ او وروسته د بدنه ټول عضلات سره راټول کړئ، په پای کې خپل لاسونه موټی کړئ، د پښوګوتی، د پښونښنګري، ګډه سینه، اوږدي، متې، د لاسونو ګوتی او له دمي پرته د بدنه ټول فشارونه له ئاخنه لېږي او ژورتنفس واخلې دا تمرين يا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبی فشارونو د ختميدو احساس وکړي. پام مو وي چې دا کار باید په ډېږي ارمى سره ترسره کړي خود هېچا دېته پام نه شي چې تاسو د عصبی فشار او بحران په حالت کې ياست.

بېلګه: کامران د یوې لوې مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کېږي، خولي پرې راماټېږي، پښې، لاسونه او غږ یې رېږدي او طبعاً نارامه او غیرارادي حرکتونه ترې ترسره کېږي او ټوله پاملنې یې خپلو لیکلوا مطالبو ته وي او د خپلو مطالبو د پای ته رسولو کوبنښ کوي، البتہ د

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

۷ - خوڅيږي:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولار او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره
مخ کېږي نو کولائي شي د عصبي فشار د لري کولو او عصبي ارامتيا
ترلاسه کولو لپاره خپلي د بدن عضلې کش کړي که چېږي موپام شوی
وي، د وينا پرمهاں خپل لاسونه په ثابت حالت کې مه نيسئ لې
و خوځښت ورکړئ د وينا پرمهاں خپلي پورتنۍ. تني ته حرکت ورکړئ
او په همدي حرکتونه سره هم کولائي شي خپل عصبي فشارونه لري
کړي پدې باید قادر واوسو چې خو ګامونه د حاضريونو په واخیستلای
شو، د وينا پرمهاں کولائي شي د دریغ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو
تینګکار وکړواو رنا پرې واچوو دا حرکت هم کولائي شي له مونږ سره د
مطلوب په لابنه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.

کله چې تاسو د دریغ یوې او بلې خواته د حرکت نشي. کولاي نود لاسو
په خوڅولو سره هم کولائي شي خپل عصبي فشارونه تريوې کچې
کنتروول کړي

۸ - حاضريونو (ګډونوالو) ته کتل:

کوبښن وکړئ چې د خلکو په وړاندې خپلي خبرې د یو عادي دوه
کيسزو خبرو اترو په خير وکړئ خو له ناستو ګډونوالو خخه له یوه یوه
سره په انفرادي ډول چلنډ وشي ګډونوالو ته کتنه له تاسو سره په
ارامتيا کې مرسته کوي ځکه پدې سره له تاسو خخه د یوازیتوب
احساس لري کېږي.

لندیز او راټولونه

د انډېښني د ګنتروول د پلتني لپليک:

- د هغه مواردو په اړه چې غواړي تمرین وکړئ او د راتلونکو برنامو
مطالب مو عملی کړئ نو لوړې باید ټول په نښه کړئ
الف. د مطالبو سازماندهي؛
ب. په سمه توګه د مطالبو د وړاندې کولو وړتیا په څان کې بشودل؛
ج. د وېړۍ تمرین او د باصرې حس ټولو وسايلو پکار اچول؛
د. له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛
ه. په غیرمشهود ډول د ايزومتریک له جوړو شویو تخنیکي لارو حخه
د ارامتیا پیداکول؛
خ. د وينا پرمهاں د حرکت پر وسیله د ازادی ترلاسه کول؛
ذ. تل د وينا پرمهاں حاضرینو ته کتل؛

څلورم څپرکی

په وېړه باندي د غلبې خو ګټوري لاري ...

۱ - هغه څه ټه چې په ربنتنيا هم اړتیا نلري مه یې پېړئ!

د توکو د پېرلو څخه وړاندې دوه پوبنتني له ځانه وپوبنتي.

لومړۍ - ایا په ربنتنيا هم دې جامو ته اړتیا لري؟

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

که چېږي له څېل ځان سره ربنتني واوسى ددې لپاره چې کولای شي.
د ترکچې زیاتو جامو پېرل وڅنډوي او یا یې هم د اخيستلو فکر له
څېل ڏهن څخه لري کړي نو دا ستاسو شتمني په ساتلو او زیاتولو کې
له تاسو سره مرسته کولای شي.

۲ - په اوږد ځنډ(وقفي) لار شي:

لې تر لېډ دوه، درې یا هم د یوکال په ځنډ لارشی او د ځنډ پروخت
داسي فکر مکوئ چې ګواکې ستاسي په نشتون سره به شرکت له
ستونزو او ننګونو سره مخامنځ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو
شتون حیاتي رول لري. موږ تول یوې اوږد مهالي تفريح او هوساینې
ته اړتیا لرو چې لې تر لېډ یوه اونې وخت نیسي خو ارامتیا ترلاسه کړو
او څېل وخت ورته وقف کړو.

خو یوازې کله چې غوارې په یادي تفريح ولې شي او په لاس درغلې
فرصت څخه خوند واخلې او وروسته مجبور یاست چې څېل کار ته
ستانه شي نو هېڅ وخت د څېلوا اړتیاوا لپاره له اوږد ځنډ څخه هم
انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتیاوا دې چې تاسو په ربنتنيې ډول ورته
اړمن یاست او حتمي چې پوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي
فسارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

۳- د ورخی په اوردو کې یودول ويده شي:

البته نن دا مسئله د کار د قوانینو او مقرراتو خلاف ده خو ترلاسه شوې پلټني په اړي چې له ماسپېښين وروسته لندمهاله خوب د کار او خلاقیت د زیاتوالی لامل ګرځی لنه مهال خوب چې له شلو خخه تر دیرشو دقیقو پوري وي ګټه لري او ترڅنګ پدې سره د شپې په خوب هم هیڅ ډول بېنظمي نشي رامنځته کولای.

د نورو د خبرو پروا مکوئ، دروازه په ځان پسې وترۍ او په لندمهاله خوب ويده شي او وروسته یې خوند بیا پخپلو ستړګو وګورۍ.

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

۴- که غواړي تليфон ته څواب ورنکړي نو مه یې ورکوي:

هیڅ قانون او ټولنیز اداب دا نه ایجابوی چې تليfonون ته د څواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمګړی پرېښو دل شي لکه: له ډوډی خخه بس کول، خپل افکار ګډولو، د زړه خوبنې له خپرونو پاتې کېدل او ځینې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې ارام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړي که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تليfonون د خپل مرستيال په واک کې ورکړي خو هغه ورته څواب ووايې.

کارونه هیڅکله ددي انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تليfonونی اړیکه پرې نه کړي، بېټایه او بې ګټې خبرې ستاسو هم نه خوبنېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې ټاټې خخه وروسته پاتې کوي که چېږي پر تاسو نښه ګونه هم وي نو تليfonون پرېږي چې خلک ورته هر څومره زنګونه وهې.

حتمي ده چې پوه شي چې نور د عصبي فشارونو تراګيز لاندې نه رائې.

۵- ستونزې ومنئ خو غلبې پري وکړي:

خنډ موکړي، لوېه مو بايلې او يوستره تاپه مو په جامو لکېدلې،

د بىكلې او خاكمىي ودانې لگبنت زياتېږي، ايا د اوستىي او راتلونكى
كار شرایط لې هم سره توپير نه کوي؟

يا دابله اوئى خنګه؟ له بې گتې او بېخايه کوبىنىونو لاس واخلى
يوازې او يوازې د پرمختګ په لته کې اوسيء، ستونزې او مشکلات د
ژوندانه يوه برخه ده نه نيوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسه
سوب، بې روچه او بې خوندە واي.

حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاتدي
نه راخى.

۶ - بيا خلي وپونتى:

هیڅکله دا فکر مکوئ چې مقابل لورى مو له تاسو سره همغېرى دى
يا هم د برنامې له تولو خواوو خبر دى نو اړينې لارښوونې خو خلې
واورئ، د کار په تولو جزياتو باندې خان پوه کړئ تري وغوارۍ او تري
وغوارۍ چې خپله پته او د اړيكې شمېره درته بیاځلي ووايي، دېږي
پونتنې له نه پوهېدو او ګنګست خخه غوره دي.

حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاتدي
نه راخى.

۷ - له منفي اشخاصو واتن ونيسي:

هغوي بنه پېژنې چې نيوکې کوي او بيا خپلې تيروتنې د نورو په غاره
اچوي، تاسو د خپلې بدمرغى لامل ګنې، د بې گتې او بې ارزښته
مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تريخوي او په ټوله ايز ډول د ټولنواو
سازمانونو د افرادو تر منځ پدې پلمه بېلوالى او نانندري رامنځته کوي
چې ګواکې ياد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې یووالى نه لري.

که چېږي نه غوارۍ چې له دې ډول افرادو سره اړيكې تینګې کړې نو
پخپل ژوند کې ورڅخه واتن ونيسي او کوبىښ وکړئ خو خان تري
لري وساتي، دوى هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورخوي، ستاسو

لیدلوری د مسایلو په اړه پرې کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په خبر له غمونو او بې خونديو سره مخ ګړي. نو خوک به دي ډول خلکوته اړتیا ولري؟ که چېږي له مجبوري هم له دي ډول خلکو سره ژوند کوي نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وړغوری. په حقیقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نیوکو لپاره خپلې شونډې پرانیزې نو تاسو ترې تېر شی او خپل غوبه هم پرې مه بروې. حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبې فشارونو تر یرغل لندې نه رائې.

پینځم خپرگی

د وپري د ګموالي په موخي نهه ګټوري لاري

وچه هوا، سوره ڙمي، د ورڅو لندوالى او ځينې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د ويرې د زياتوالى او شدت لامل ګرځي. اوں مهال ډيرې پلتونکي د فشار او وپري د له مینځه ورو لپاره تر بشونې او روزنې لندې دي خو پونتنه داده چې پخپله هغوي له کومو لارو څخه ګټه اخلي؟

پدې څای کې خو تنه پوهان د خپلې سلامتيا لاملونه د لندې لارو په عملې کولو سره بيانوي.

۱ - خپل روحي فشار ته مناسبو په خورو سره ډاډ ورکړئ، کله به چې جودي ورتمن د بيوشيمې تغذېي د علم متخصص وپرېدہ، نو دقیقا هماګه کار به یې کاوه چې نن یې هم ګڼ شمېر وګړي ترسره کوي.

هغه به چې کله په خورو پیل وکړ خود هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خورو ډول متفاوت وو هغه به یو یا دوه پوره د وریجو کیکونه خورل.

د تحقیقاتو متخصص پدي اړه وايي: MTA زما خېړنې دا بنایي چې کاربو هایډریتونه د مغزو وزن ته زیاتوالی وربنې او همدا د قولو انسانانو په ارامتیا کې رغنده رول لوپولی شي.

او د وېړی علايم لکه قهر، غوشه، فشار، د تحریک د پدیدې قابلیت او تمرکز نشتون ټول کمولی مومنې.

کاربوهایډریتونه د بدنبې حالاتو په تغیرولو کې وخت نیسي يعني دغه مثبت او ارام تغیر یوازې له ۲ خخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کېږي. ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار خخه ډکې وي نو باید په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخورل شي يعني د خواړه د خوراک وختونه له دریو خخه زیات شي چې په همدي سره کولانی د بدن د انژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پونتنې له ځانه وپونتنې:

د دوك د دوك پوهنتون یو اروپوه ردفوررد ویلیامز په یوی غونډه کې ګډون کړي وه، ناخاپه پدې غونډه کې د پلتونکو د سرپرستانو له ډلي خخه یو تن دده وړاندیز مسخره کړ او پري ويې خندل نو د ویلیامز رنګ له ډېر قهر او غوسي خخه تک تور اوښت، نو په همدي حال کې یې هغه لارښوونه وریه یاد شوه چې خپلو ناروغانو ته به یې کوله او په عین حال کې یې له ځان خخه درې پونتنې وپونتلې.

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

دویمه پونتنې: ایا زما غږګون (عکس العمل) پر ځای او مناسب دي؟

بیا یې له خان سره فکر وکړ، هو، زما داخلی منصفه هیئت واي
چې د خپلې ناراحتی لپاره مناسب دليل لرم، په وروستى پونښنه کې

یې له خانه وپونښتل ایا موقعیعت (ځای) د بدلون وردي؟

بیا یې وویل، هو، پدې مانا چې کار وکړئ او په وړاندې یې غږګون
وبنایاست او په همدي سره یې وویل وبنې؟ هیله کوم زما دعقايدو د

ستاینې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو خخه ګته مه اخلي.

بیا ترې مقابل شخص ببننه وغوبنته او له همدي ببنې سره د ویلیام
غوسه هم له مینځه لاره.

ویلیام خان د هغو ۲۰٪ سلنډ افرادو له ډلي خخه شمېري چې د قهر
په وړاندې تر هغې کچې حساسیت لري چې د دوى سلامتیا
تهدیدوي.

خو هرهغه خوک چې وغوارې ټول هغه عوامل چې ددوی، د قهر او
اندېښني لامل ګرځي له دې لاري له مینځه یوسې څکه دا لاري یوازې
په یو خانګړي چاپیریال پورې ترلي نه او هر خوک کولای په هر ځای
کې عملی کړي.

۳- په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ایرووبیک په نوم یو کتاب ولیکه او
ټولو خلکو ته ېې ور پېژنده، معمولاً له خپل ورځینې کار وروسته
خپله وپر د ځغاستې له لاري لري کړئ. هغه پدې پوهېږي چې
جسماني فعالیت ستريا او اندېښني د کموالي لامل ګرځي پدې سره
هغه خانګړي میکانیزم چې په وسیله یې ورزش کولای شي په بدن بنه
تاشير ولري تراوشه هم نه ده پېژندل شوي.

ډاکټر کوپر واي: ورزش یوازينې ګټوره وسیله ده چې له لاري یې
کولای شو وپره له مینځه یوسو، هغو زیاتوی بايد پاملنې مو وي چې
دیته بايد اجازه ورنکړو چې خپله ورزش په ویره بدل کړوحتا د

ملايمو ورزشي تمریناتو لکه ۳۰ دقیقې پیاده ګرځدل کولاني شي
زمونږ روحي وضعیت ته هم.
۴ - د خپل فکر لاری و پلتئی:

میشل تیلور د مايو(Mayo) روغتون د ویرې لري کولو متخصص
پداسي حال کې چې له یوه ستونزمن کار خخه تېر شوي و د موټر
چلولو پرمهاں یې یوئل پام شوچې د تیلو خراغ یې کله روبنانه او کله
ګلېږي، په همدي ورڅي یې ناروغانه ډېر درلودل او دېته هم مجبور وو
چې خپل درې کلن ماشوم له داسې ورځي وروسته چېرته د ننداري
لپاره بوئي.

تیلور پدې اړه وايي: ما هم د فشار او وېړې ډپراحساس درلود او په
ناخاپې ډول مې ھوډ وکړچې له هماګې لزې بايد ګتې واخلم کومه مې
چې خپل ناروغانو تر وربنودلي او پدې سره مې له خانه وپونتيل؛
ایا پخپلسری ډول د تیلو تلل په ربنتیا سره هم د مرګ او ژوند مسئله
د؟

نه؛ د تیلو بدلوں په اسانې سره کولاي زمونږ د راتلونکې ستونزې حل
کري او دومره ضروري خبره نه ده.

تیلور خپل ناروغانو ته وايي: یوازي هغه کارونه وکړئ چې ډېرین
دي او د نه ترسره کولو په صورت کې ناوره پايلې رامنځته کوي.
هغه پونتې؛ مثلاً: که همدا اوس په مينځلو او اوتو کولو پیل ونه
کړي نو مر کېږي.

لپه تر لړه په ورڅي کې نیم ساعت هغه کارتنه خانګړي کړئ چې تاسو
ترې خوند اخلي او خپله ذهن ته وخت ورکړئ خوتازه شيو په خانګړي
توګه د رخصتي په ورڅو کې خپل ورځني کار پرېږدي او خپل وخت له
ملګرو او کلیوالو سره په خوبنې تېر کړئ.

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

اند پښنه مه کوي په همدي ډول په منظم او دقیق ډول سره برنامه ریزی په بدن کي د وېري د کمولالی لپاره مناسب کار دي.

۶- لہ لنڈی لاری گتھے اخیستل:

د هاروارد پوهنتون اروایپه الیس دومار له خپل خاوند ډیوید استرو سره په الوتكه کې د پرواز پرمهال له ستونزی سره منځ کېږي او د زړه تکان یې زیاتوالی مومي، نو استرو په تیت غړ ورته وايې چې اوښ یې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه (Laramate) Mini را په ګوته کړئ. (لنډي او مختصری لارې ته ويل کېږي).

او دومار به له همدي لاري خخه د اعصابو د فشار لپاره گتىه
اخىستله، له دى لاري خخه په هروخت او هر ئاي کې كولاي شو له
نومورى لاري خخه گتىه پورته کرو.

لومړی ګام یې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسي ډول چې سبې مو په بشپړ دول ډک شي او مغزو ته مو د اکسیجن رسپدو عمل ته زیاتوالی پیداکړي.

کله چې الوتکه د الوتو په حال کې وه دومار خپل خاوند ته وویل چې
خه دول باید ژور تنفس وباسې، هغې وویل په ژور او ورو ډول د پزې له
لارې ساه وباسه او کوبنښ وکړه چې د همدي هوا او تنفس جريان د
خپل بدن په ژورو کې احساس کړې اوس هڅه وکړه ورو او اوږده ساه
وباسې،

کله چې تنفس کوي پرپرده ترڅو دومره هوا وباسې چې ګپله دې تشه
شي اوه اه وباسې، استرو باید دا فکر وکړي هغه هوا چې تنفس کوي
یې احساس او ارامتیا ورسره بدنه راځي.

کله چې بیاھلي دا عمل ترسره کوو فکر وکړي چې خومره عصبي
فشار يې له بدنه خخه وئي، هغه مسافرو وګرو چې ددوی سره په
الوتكه کې وه د دوي خبرو ته غور نیولی وو، دومار هغوي هو وهحول
چې له دوي سره یو خای شي او له نېکه مرغه الوتكه په سمه ډول په

حُمکه کیناسته کله چې مسافر په پوره هوساینې سره بنکته شول نو د وېړي لري کولو لپاره يې لنډه لاز زده کړي وه؛

٦ - به فیمه روشن و خوب امنګاه کنید:

جوئل گوډمن په نوم يو ليکوال روغتون د ته تلو په لار کې چې غوبنتل يې چې خپل پلار جراحی عملیات کړي د خو تنو نور ناروغانو له خپلوانو سره ناست وو، گوډمن وايې چې موټير چلوونکي ځینو سترو او انډېښمنو کسانو ته په موټير کې د توکو په کولو پیل وکړ او د توکو وروسته هغه یوه بله زبردستي هم وکړه چې زه او زما مور يې هم په خندا کړو، په هماګه پینځه دقیقو کې موټير چلوونکي د خوبنۍ او داسې فکر کاوه چې خندا کولای شي زمونږ انډېښنه او وېړه لري کوي. له نیکه مرغه چې د پلار جراحی عملیات يې په برياليتیوب سره پای ته ورسپد. د گوډمن وېړه هم د کموالي په لور روانه وه او نوی په خندا راغلی وو.

هغه وايې: خوبنۍ او خندا د بدنه عضلات سستوي، د وينې فشار کموي، او د وېړي هورمونونو تولید په تېپه دروي او د معافيتي سیستم څواکمنوي.

په دفتر کې هغه خپلو ناروغانو ته وايې؛ چې د وېړي پروخت له ئانه پوښتئ چې د زړه د خوبنې سندرغار دا حالت خرنګه ګوري او که په همدي شرایطو کې وي نو خه کار کوي.

٧ - شين چای و خبئي:

قهوه، درمل، ککو او نور کافي انژي لرونکي مواد دهغو محرکونو له ډلي خخه دي چې تاسو د وېړي په وړاندې څواکمنوي، او ستعداد مولاپیاوړي کوي.

له همدي کبله ليکوال له ډپرو خرڅبدونکو کتابونو خخه (پخپله سلامتیا) په نوم کتاب ليکلې وو او په دي کتاب کې يې ويلې وو چې کله هم یو عادي او کوچنې حرکت ته اړتیا پیداکړم نو شين چای خښم.

يو شمې محققان پدې عقیده دي چې چاى د يو داسې مادې لرونکي
دي چې د وينې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیر هم له ئان
سره لري.

۸- پخپلو کارونوکي استراحت او وزگارتنيا ته هم وخت ورکړئ:

د انډېښنې له اصلې عواملو خڅه یوهم د یوې لنډې برنامې خڅه
پیروي ده، د وېږي د تولید دا عامل هغه امر دی چې تاسو کولاهي شي
ورڅه خان وساتي.

کله چې ری رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسیسکو په روغتون کې د
ډاکټرانو سرپرست شو هره ورڅه به یې پخپل کې نیم ساعت تفريح (خنډ)
کوله.

ډاکټر رزنمن وايې: که چېږي یو مهم یا بېړنې کار را پېښ شی نو هغه
په همدي نیم ساعت کې ترسره کوم یا د همدي وخت په بهير کې خپلو
مهمو ليکونو او تليفون ته ټواب وايې.

تاسو نشي کولاهي هرڅه کنټرول کړي خو کولاهي شي خپلې برنامې یا
کارونه داسې تنظيم کړي چې د ئان لپاره مو لنه وخت پکې په نظر
کې نیولی وي.

۹- عبادت وکړئ:

يو اروپاوه او طبي محقق جوان بورينسکو پدې عقیده دی چې افراد
خپل ډېرى وخت په قهر او غوسې سره تېروي یا له خپل راتلونکي په
اره انډېښنه کوي نو په همدي سره د وېږي او انډېښنې د کموالي
لپاره بايد ټوله پدې ئان پوه کړو چې په اوسيني وخت کې خه ډول د
ئان لپاره غوره کړو.

بورينسکو وايې: ددې کار لپاره بايد مذهبي عقیده ولرو، د هغه په
اند په ژوند کې د خوبنۍ تربولو ارامه او خوبنې شېبې هغه د چې د
سهار لمونځ او تر خنګ یې نور عبادات ترسره شي.

دا ثابته شوپده چې عبادت په بدن کې د وېړي د تولید هورومونونه ادرینال او نورادرینال کچه راتیټوي.

بورینسکو بیا په بل خای کې وايې: دا مو بايد په ياد وي چې ډاکټران هیڅکله نشي کولائي ستاس داخلي سلامتیا بېرته تاسو تر در وګرځوي، داخلي ارامتیا پخپله په افرادو پوري اوه لري نو پدي سره که تاسو چېږي له عصبي فشار او ویرې خخه رنځ وری نو تاسو یې پخپله درملنه کولائي شي.

له خښتن تعالي سره یوازیتوب (توحید) وکړئ خو په وسیله یې ارامتیا ترلاسه کړي ټکه یوازې (الاذکر اللہ تطمئن القلوب) ژباره: خبرشی چې د خدای په يادولو سره ستاسو زرونه سکون او ارامتیا ترلاسو کولائي شي.

شپږم خپرکي

د وپري د کموالي لاري چاري

وپره هغه جسماني اوغيرارادي غبرګون دی چې د نوي، نابلده او خطروناکه موقعیعت سره د مخامنځ کېدو پر وخت رامنځته کېږي، په ورته حالت کې د بدن عضلات منقبض کېږي، په وینه کې د اضافي ادریئال په کموالي سره د زړه ضربان سختیږي او په پای کې ورسره د وینې فشار لوږیدو.

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره خواب دي، فشار او د ارتيا وړقدرت تاسو ددي جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله اویا تري تېښته وکړئ نو څګه په اوستني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره ګټور او په وسیله یې ستونزو سره مقابله کوي.
تر کچې زیاته وپره د انسان په بدن ناوره اغیز اچوي او د سلامتیا لپاره زیان اړونکي تمامېږي.

خامخا به مو د روحي فشار په شان په ځینو نورو ناروغیو کې لکه:
طلاق، مالي ستونزې يا واده کې وپره تجربه کړي وي. ټولي هغه ناروغۍ چې هره ورڅ د فشارونو په شکل په بدن کې راتهولې او څرګندېږي که ورسره د مقابلي لپاره لاري نه وي در مالومې نو امكان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېږيدو سره د معدي د زخم، وينې فشارلوړوالې او د زړه او مغزی سکتي لامل وګرځي.

حتا ځینې خیرونکي عقیده لري چې سرطان او یخ وهل (سرماخورده ګېي) هم له ویرې سره اړیکه لري دوي وايې 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 پېښوکې د

مشارکت لپاره د انسان انرژي تحلیلوي او په ټوله کې ستريا، زيان، د خوب، خوراک او د کورني، د عاداتو د بدلون لامل گرخې.
په ھينو افرازو کې وبره د مخدره توکو، سگرت او الکولو د استعمال لامل گرخې.

د فشار په وړاندې د مقابلي کولو لپاره بيلاييلي لاري وجود لري.
په لوړي قدم کې بايد، د غم پرخای خوبني، د نarami، پرخای ارامتيا او د ناواره چلنډ پرخای بنه او نيك چلنډ غوره او تجربه کرو.
دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کرو چې په ژوند کې خوبني رامنځته کوي، خپل وخت ارامتيا او تفريح ته وقف کرو او ارينه دا چې هره ورڅه په پرلپسي ډول ورزش وکرو.
څېرونو نبودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفين په نوم ارام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدي کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مينځه ورو ګتوره لز ګنيل کېږي.

پياده گرځدل، ځغاستل، لامبووهل، او ھيني نور ګتور حرکات مه هېروئ او په اونې کې پينځه ورځې د ۳۰ دقیقو لپاره هره ورڅه ورزش وکړي، ژور تنفس او د تازه هوا اخيستل هم د وېړي لري کولو لپاره ګتوري لاري بلل شويدي.
دغه راز جماعت ته تلل، باغوانۍ، پخلۍ، انټورګري، د کورنو جورول، په سندريزو محفلونو کې ګلهون ټول هغه خه دي چې د وېړي د کموالي، د روح تازه والي او د بدنه روغتیا يې حالت د غوره والي لامل گرځې.

له ويرې خخه د خلاصيدو په موخه بايد په ورځيني ژوند کې په کافي اندازه خوب وکرو، په ژوند کې تغيرات محدود کرو، مناسب خواره و خورو، قهړجن حالت لري او په پاڼي کې دا زده کرو چې د مسائلو په اړه خه ډول او په کومه طريقه وغږېږو.

نيکوتينو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بيلابيلو
خپلسره درملو استعمال کولائي شي د لنهې مودې لپاره د انسانانو
وېره کمه کړي، خو ددي لنهمهالي ګټې ترشا بیا او بردهمهاله زيانونه
هم له ځان سره رامينځته کوي.
پاملنې بايد وکړو چې د بدنه وېره پخپله کنترول کړو او داسي نه شي
چې وېره زموږ ژوند تسخیر کړي.

د وېري په کموالي کې د سالم تنفس معجره

فکر کوئ چې ددي عمل له ولکې خخه راوخي، نو په لاندلي
ازماينښت لاس پوري کړي؛ هر چيرته چې ياست کيني، او يا بايد ژور
تنفس وباسي.

د تنفس پروخت مو سينه پرسپري او که ګډه؟

که د سينې قفس مو ډېر مخکې راخي نو پدې صورت کې د نورو
خلکو په شان ناسم کار مه کوئ بياحالې تنفس وباسي او دي عمل ته
نور هم دواه ورکړي.

د درملني پورتنې لاري په کافي اندازه ګټورې او پکار وړونکې دي.
جيمازاس ګوردون په واشنګتن ډي سې کې د ډاکټرانو مشر هم
پورتنې لار خپلو هغه ناروغانو ته چې له سرطان خخه نیولي د
کوچنيانو د پاملنې د بنظمي د کموالي تر ناروغۍ پوري اخته دي
ورښايې.

هغه وايې: لنه او ژور تنفس شايد د وېري خخه د خلاصيدو په موخه
ګټوره او غوره لار وي.

کله چې هوا د سېرو لاندلي برخې ته بنکته شي نو په هرڅه کې بدلون
راخي، د زړه تکان کمېږي، د وینې فشار تېټېږي، عضلات سستېږي
او ذهن ارامتیا مومي.

د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ

خرګنده ده چې هرڅوګ د تنفس کولو په طریقه پوهېږي، خو ډېرکم وګري دي چې د تنفس کولو په سمه طریقه نه پوهېږي.
موږټولو يوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سبرو ته بنکته کړو او د سینې قفس وپرسوو، پدې ټولو سره هغه روانې فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالۍ سبب ګرځي او د تنفس اندازه زیاتوالی مومي. او په پایله کې معمولاً د سبرو له لاندنه او پاسني برخي څخه په ګتې اخیستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).

که له سندرغارو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راټېر شو نو ډېر لې.
شمېر وګري پوهېږي چې د تنفس کولو پروخت باید ګېډه وپرسول شي.
که د ماشومانو تنفس کولو ته حیر شو نو و به ګورو چې خومره لنډه او اوږد تنفس باسي او ګېډه یې هم ورسه بنکته پورته کېږي.
د عمر په زیاتوالی سره خینې وګري د ګېډې تنفس چې د تندرستې عامل ده پرېږدي او په سینه یې لنډ تنفس خان عادتوي.

دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسیجين د جريان د تامين لپاره چتېک کار ترسره کوي کمزوري کېږي، د اکسیجين د چتېک لېږدلو لپاره لازمه ده چې زړه کافي وینې د رسولو لپاره خپله چېکتیا زیاته کړي.
ډاکټراندروویل د طب استاد خپلټولو ناروغانوته د سم تنفس کولو لار وربنایي.

هغه وايي: مطمعنا په يوازيتوب سره د تنفس کنټرول له خان سره په زړه پوري پايلې لري. لکه د وينې فشار کموي، د هاضمي سيستم ته غوره والي وربنې، وېره کموي، د انډېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم نښه والي وربنې.

هغه دا خرگندوي؛؛ د هر دول جسماني کړنو پر خلاف تنفس یوازیني عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتیا یا بې خبri ډول ورته لارسسى پیداکولائي شي.

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

ویل پدې عقیده دی چې د نفس د تنظيم معمولي لار او رینبه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی یې پکار اچوې د یوګا له لاري یې زده کړي دي.

د فشار پدې نړۍ کې هغه جګړه او تېښته چې زمونږ نیکونو ساتلي وې په نني ژوند کې په خوبنېو او هوساینې بدله شوبده.

که په بدنه کې د روحي فشار په رامنځته کيدو سره غږګون ونه بشودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زیاتوالی پیداکړي، اشتھا تحریکوي او په ګډه کې شته حجري خلاصېږي خو غوروالی پکې ډېر ذخیره شي.

د پلتني په برخه کې!

د یوې علمي پلتني په بنسته چې د ګډه د تنفس اړوند ترسره شوبده.

ټولې هغه بنځې چې له دې لارې سره بلدې دی توانيدلې چې خپل پنځابن(ګرګرفتکي) دفعات تر پنځوس سلنډ شاوڅوا راتیت کړي.

د اراواپوهنې استا رابرت فريمن وايي: په اوسيط ډول په یوه دقیقه کې د انسان د تنفسی دوران ضربان له ۱۵ تر ۲۰ پوري دی خود زده کړي په مرسته بنځې کولای شي خپل تنفسی دوران راکم کړي او په یوه دقیقه کې له ۷ خخه تر ۸ پوري رابنکته کړي.

د ګېډي تنفس نه یوازې د جسم د ارامتیا لامل ګرځي بلکې د ارواړي
فشار منفي اغیزې هم شنډووي.

د ترسره شویو پلتینو سره سم د زړه ژور تنفس کولای شي له حیض (د
بنځینو میاشتنی، ناروغۍ)، خخه وړاندې د ناخونۍ، بې خوندۍ او
ستريما نښاني راکمي کړي.

له ګېډي خخه د تنفس طریقه

د ګېډي تنفس نه یوازې د جسم په ارامتیا کې مرسته کوي بلکه د
ارواړي فشارونو منفي اغبزې هم شنډووي.

۱ - په ملا څملئ، او پخپله ګېډه کتاب کېږدئ د ګېډي عضلات مو
سست کړئ او پداسي ډول تنفس وکړئ چې کتاب پورته او بنکته لار
شي او کله چې ساه باسي نو کتاب لادې لار شي.

پدي ډول ساه ایستلو کې هوا د خپلې سینې پورته خوا او د سبرو
لائندنې برخې ته بنکته کېږي او د سینې د قفس تولې تشې پرسېږي.

۲ - سمه کینې او خپل بنې لاس په ګېډه او کین د سینې په قفس
د پاسه کېږدئ، داسي ژوره ساه واخلي چې په عین حال کې مو لاس
بنکته او پرته خواته لار شي.

پداسي حال کې چې کین لاس مو تقریباً بې حرکته دي هوا له پزي خخه
سرو ته داخل کړئ او له پزې یا خولې خخه یې وباسې او همدي ترتیب
د ګېډي د تنفس له احساسولو خخه خوند واخلي.

۳ - ساعت پداسي ډول د خپلوسترګو په وړاندې کېږدئ چې د ثانیې
شمېرنې عقربه یې په روښانه توګه وويني، ورو ساه وباسې ګېډه مو
تر پینځه ثانیو و پرسوئ او وروسته له پینځو دقیقو هوا ورو وباسې.

په توله ورڅ کې د ګېډي تنفس وکړئ لکه: له خوب خخه د پاخېدو په
حال له هر ورځیني فشار خخه په ډک وضعیت کې؛

اوم خپکي

وېړه او تغذیه

وېړه هغه کلمه ده چې د ډېر استعمال له کبله د هر فرد په وړاندې بیلابیلې متفاوتې ماناوی لري.

هر محرك چې د حیاتي فعالیتونو د تغیر له لارې د بدن په طبیعي حالت کې مداخله کوي وېړه ګنډ کېږي.

د وېړې په معمولي شرایطو کې تشویش او فشار دواړه یوه ستره اروايې ضربه ده چې، د فزيکي ناروغرۍ، جراحې، محطي او روان پېژندونکي عواملو لکه: اوړدمهاله وېړه، درد، درد، اندېښنه او پېښاني له کبله رامنځته کېږي.

ممکن د وېړې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او یاهم خارجي غيرمناسب غدايې رژيم، اوډ مخدره توکو استعمال وي.

وېړه له بیلابیلو لارو (د غدايې رژيم تغیرات، په ګنډه ګونه کې ژوند، د اوسيدو دخای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطائي، بېگانګي، ستپيا، د زړه ناروغرۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغیراتو سره په افرادو باندي اغيزاقوي.

دا چې هر انسان د ځانګړي شخصيت لرونکي دی نو د وېړې او اندېښني اغيز هم په ټولو باندي یودول نه دی او هر یو په بیلابیلو لاملونو سره په پېړي اخته کېږي

له فزيولوژيکي نظره وېړه د وینې له فشار، د عضلاتو تحریک پذيرې، د زړه تکان او د سړو د پرسوب له زياتوالې سره ملګري ده او له همدي امله په بدن کې رامنځته کېږي.

اصولاً د بدن عصبي سيسټم د وېړې او ده ګې د اثراتو تر تاثير لاندې دی.

په همدي کې ليدل شوي تغييرات په بدن کې د عضلاتو او غذايي موادو د ارتيا لامل گرئي پدي سره وپره او تغذيه کولاي شي چې يو پر بل متقابل اثرات وغورئوي.

۱ - خوار څواکي کولاي (سوء تغذيه) کولاي شي چې د وپري په ډول غبرګون رامنځته کري

۲ - وپري ته د بدن څواب د فرد له غذايي وضعیت سره سم تاکل کيږي.

۳ - کېداي شي وپره په بدن کې د غذايي موادو کمنښت لامل و گرئي او يا هم د غذايي موادو کمنښتله شدت ور وښي.

د وپري څواب

د هورمونو په ترشحاتو کې يو شمېر عوامل ګټهور دي یعنې کله چې يو هورمونون فعالېږي نو ورسه بل غیرفعالېږي اويا دا چې يو د بل د ترشح لامل گرئي.

په ډيرى موادر د کې مغزه یاعصبي سيسټم د هورمون د ترشح زياتوالى او کموالى په مناسب وخت کې د پیغام لېړلو سره د همغږي کوونکي عنوان په توګه عمل ترسره کوي.

د هيپوتالاموس په ځانګړو موادر د کېد هورمون سمې کړنې عصبي کړنو ته څواب ورکوي هغه هورمون چې وپري د له مينځه وړلو لپاره ترشح کيږي د بدن مینابوليکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خواړو ارتيا د زياتوالى لامل گرئي او هغه مواد چې د زياتوالى لامل گرئي عبارت دي له: پروتین، انژي، غور، کاربوهایدراتونه او ویتامین دي.

د وپري څواب په درې پړاوونو ويشل کيږي حتا که یې علت یې هم نامشخص وي.

۱- د انسان بدن و پره تشخیصوی او په وړاندې یې د مقابله چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړي د داخلپ افرازاتو او فوق کلیه غدي د هورمونون د ازادې لامل گرئي.

دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزياتوالی، دستره ګاتې خلاصون، او هاضې سیستم د سرعت د کموالي لامل گرئي. ممکن پدې مرحله کې د انرژي زیاتوالی او هوبسیاری له وپري خخه د خلاصون یا تیبنتې یوازینې لار وي.

۲- د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدې دو سره بدن ځان له چاپېریال له شرایطو سره برابرېږي او تر زیاتې کچې خپلو چمتوالی نیسي، پدې مرحله کې چل ځان جوروی او له وپري خخه د هر ډول زیان په وړاندې په بیلابیلو لارو درملنه پیلوی.

۳- دستړيا مرحله:

د وپري په اوږدو کې د بدن انرژي له مینځه ئې او امکان شته چې پدې حالت کې د انسان په نورو ببنظيمو اخته شي.

تغذیوي اړتیاووی

د وپرېدونکو افرادو تغذیوي اړتیاووی د ځینو عواملو لکه: مخکنۍ تغذیوي وضعیت، د وپري د ډول او مودې تر تاثیر لاندې تاکل کېږي، شدیده وپره چې د بدن غذايی اړتیاووته زیاتوالی بنې ممکنه چې د فزيکي او روانې عواملو محصول وي.

انرژي

انرژي ته د بدنه اړتیا په زیاتوالی سره دهغې اندازه لس سلنې کمېږي پداسې حال کې چې د هډوکو په ماتېدو کې دغه کچه له ۳۰ - ۱۰ سلنې زیاتوالی مومنې.

ئىجىنىي بويونه د BMR (ميتابوليزم) د زياتوالى سبب گرخى او هىدى سره د انرژى مصرف لە ٢٠ - ٥٠ سلنه زياتوالى پيدا��وي.

پروتئين

تىپونه، سوچىدىنه او بوى د پروتئينو د تحرىك سبب گرخى دا امر پە بدن كې د نيتروژن د منفي تعادل د رامنخته كېدو سبب گرخى، پدې موادو كې بايد افراودو تە چاپيرىالي پروتئين (شىدي، غوبى، هىگى)، ورکرل شى ترڅو د ناروغى پە او بىدېدو كې د نسجونو د تحليل او د وېرى مخنيوى وشي،

وิตامين، معدنى مواد او الكتيروليت

لىدل كىربى چې د وينې پە متىسطه وېرە كې شىدىدا لى، مس، منىزىيۇم او كلسىيم تۈل د فاضلە موادو لە لارى دفع كىربى. دغه راز وېرە پە وينە كې

د C ويتامينىن او پە كەمە اندازە د او سېپى د كمبود لامل گرخى، د وېرى د خواب لپارە يوه بلە لار پە بدن كې د او بوا او سودىيم ذخیرە كول چې د الدسترون او ازوپرسين چې خپلە پە او بوا كې د منحل شويو ويتامينونو (B₁, B₂, B₆)، فوليك اسيد او ويتامين C ارتيا تە زياتوالى بىنىي د ترشح لامل سبب گرخى.

د چاپيرىال پولپسى تغيرات

بىش اوس پدې پوهىپى چې لە سېپى او تودې هوای خەن وۇغورى. لە ۳۷ درجو سانتىي گىرپە خەن د لورپا لى پە صورت كې د انسان بدن لە ھماقە حالت سره د برابرپا لى پە موخە لازياتو پرتئينو، انرژى او او بوا تە ارتيا پيدا��وي او دا حالت لە بىنىي فعالىت سره تىنگە ارىيکە لرى، د وېرى د لرى كولو لپارە ويتامينونو ارتيا ھم لە تودې هوای خەن رامنختە كىربى، پە سېپە هوای كې د ميتابوليزم تىنگىنىت زياتوالى

مومي او پدي سره هغه کسان چې پوټکي يې نازك وي ډېري انرژي ته اړتیا لري.

رواني وېره

ورځيني رواني وېره طبيعي امر، نه ژوغوربدونکي او د ژوند يوه مهمه برخه ده، کورني تاوتریخوالی، دملګر و مرینه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنایت، وزګارتیا، ناخوبني کورني او له فشارونو ډکې سیمې تول په تولنه کې وېره زېړونکي موارد دي. په هر کچه چې افراد د وېري تر اغیز لاتدي رائحي تول د اغیزمنو افرازو په چاپيریال او د ژوند په نورو چارو پوري تړلي دي. تولي عاطفي او غیرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغيو خخه لکه: د زړه ناروغۍ، دوینې فشار، د معدي زخم او سرطان سره مستقيمه اړيکه لري او د پورتنیو ناروغيو زېړونکي دي. دغه راز، ډېر خوراک، بې اشتھائي او له کانګو سره ډېر خوراک تول د رواني او هیجانی وېري پايلې شمېرل کېږي.

وېره يا مصیبت

وېره نه ژغوربدونکي ناروغۍ ده، له همدي کبله يې په وړاندې مقابله، تشخيص او زغمل تر تولو اسانه لاز ده، د وېري پېژندنه فردې ارزونې ته اړتیا لري، د وېري پېژندنه په تولو افرازو کې یو ډول نه ده، دغه راز په وېري باندې غلبه کول په ارامي سره د منظم ورزش، له متعادل غذايې رژيم خخه پیروي او د وړاندې وضعیت په ارزونې سره کېږي.

باید پاملننه وکړو، ددي امکان شته چې وېره په مثبت موقعیت بدله شي او په افرازو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحریک سبب و ګرځي. نو د وېري او مصیبت فشارونو ترمنځ توبیر وکړو؛

خواړه او وړه

کن شمېر وګړي د وېړې پر وخت ځانګړي او څلې خوبني خواره خوري، هغه خواره خواره چې ددوی لپاره د بنه احساس زېړونکي وي. معمولي خواره شیدې دی چې خپل کوچنيوالی امن او غوبنتنو ته تګ ورېه یادوي، پدې برخه کې غوره ده چې له غورینو او خوبو خوارو له خوراک خخه ځان وزغورو او پر دې پوهه شو چې ټول هغه خواره چې په خوبلو سره یې مونږ ته راحت او ارمتیا رابښي، امکان شته چې ترڅنګ انسان په اندېښنه اخته کړي، افراد باید د وېړې په وړاندې خپل غبرګون ته په سمه توګه پاملنډ وکړي، په یاد یې وساتي او پر همدي بنست د ځان لپاره مناسب او ګټور خواره پیداکړي. یوه ثابت غذايې رژیم چې په هغه کې لازم او ضروري موارد په پام کې نیول شوي وي او د وېړې په کموالي کې اساسی رول ولوبيوي ګټه پورته کړي.

اټم خپرکي

د کسبي (شغلي) ويرې نبانې

رواني نبني: ناخوبني، ستريما، انديښنه، ملامتيا، د ناكامي احساس، ناراضايني، ئان ويستل (گوشه گيري) خخه عبارت دي. جسمي نبني: سردردي، د زره ناروغى، د خوب بې نظمي او تنفسى ستريما دي.

سلوکي (رفتاري) نبني: سلوکي نبانې په دوه ډوله دي. فردي نبني: (له کارخخه گوبنه والي، زييات خوراك، بې اشتهايي، له کورنى سره ناوره چلندا) دي.

سلوکي نبني په راتلونکي سازمان يا ادرائي تشکيلاتو سره بيرته راګرخي. لکه: له کارخخه سر تکول، د دندې او کسب پرېښودل او د کاري پېښو زياتوالى خخه يادونه کولاهي شو.

په لنده توګه په افرادو کې کسبي وېړه د هغه په خيره کې له راڅرګندو شويو نښو لکه ستريما، د رنګ ڏېرواالى، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالوميږي.

د A او B ډوله شخصيت

په یوه رواني ازمونه کې د ګډون کوونکو شخصيت په دوه ډوله A او B سره ويشل شويدي او له دواړو خخه هر ډله بې د ځانګړو خصوصياتو لرونکي دي.

د فشار روپونکو پېښو په وړاندې غږګونونه هم په غالباً د A او B ډولونو پوري تړلي دي.

د ډوله ډلي ځانګړي او وي په لندې ډول دي -

تر اندازې زیات کار کوي، د رخصتى په ورخو کې هم د ارامتیا پرخای کار کوي، غوسه ناك دي او په تاوړیخوالي سره خپل کارونه ترسره کوي، په خان فشار راوري ترڅو هر کار پخپل وخت ترسره کړي. وخت ته ډېر ارزښت ورکوي، غالبا د خان لپاره خو موخي ټاکي او پدې هڅه کوي چې ټولو ته په یوځایي توګه ورسوي، دغه ډله تر اندازې زیات فشار په خان راولي د روانی او عصبي فشار له کبله چې پخپله یې ځانته پیداکوي هم د روانی او بدني دردونو لپاره چمتوالی نيسې.

د B ډوله دلي ځانګړتیاواوې په لاتدي ډول دي

ارام او د پراخي حوصلې خاوندان دي له رخصيتونه سره یوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو خخه خوند اخلي، یو له بل سره نرم او ملایم چلنډ کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، یوله بل سره ناسالمه سیالي نه کوي، د پاکوالی احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتيو خخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتیب سره سرته رسوي، په یو وخت کې د خو کارونو د ترسره کولو کوبنښ نه کوي، له ډېر او بې ګتې غربديدا خخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلي شخصيتونه ارام دي خپله کارونه چې خه ډول لزرم وي هماماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سینه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کېږي.

په کاري فشار د غلبې مرحله

ددې لپاره چې ټينګه انرژي او قوي رهبرۍ پخپل وجود کې رامنځته کړي نو لاتدي پراوونه تعقیب کړئ.

* - ورخ مو په خوبنۍ او ارامتیا سره پیل کړئ؛

* - په بني اړخ او له زنګ پرته له خوبه را پاڅېږئ؛

* - خراغونه روښانه کړئ؛

- * لپه ترلېه پینځه دقیقې ارام او فزیکي فعالیت وکړئ؛
- * خو خوندوري مړي سهارنۍ وخورئ؛

۲- استراتېژیکه دمه او اساسی استراحت وکړئ

- * ژور او ارام تنفس وکړئ؛
- * خپلې ستړکې خلاصې، او کافي روبنایي واخلی؛
- * خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بیا تنظیم کړئ؛
- * له خندا او شوخي څخه خوند واخلی؛
- * لړ الهام واخلی؛
- * د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپک خواره وخورئ؛

۳- له خوشحاله روھئي سره کور ته ننوھئ.

- * کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوي ته بدلون ورکړئ؛
- * د مابنام له تېږدو وروسته خپله انرژي په پینځه دقیقو فعالیت سره بیا تازه کړئ.
- * د لنډي موقع په پیداکولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدي؛

د عصبي فشار د کمولالي او له مينځه وړلو لاري چاري:

هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وپره زېرونکي عوامل تول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصیت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستگاه د حساسیت جوړښت دی.
خو ټینې وخت بیا د وجود د باندې د سازمانی یا ټولنیزچاپریال په شکلونو کې راڅرګندېږي.

او س پونښنه داده چې، د روانی فشار د له مينځه وړلو لاري کومې دي او کومه یې تر ټولو ګټوره ده؟

د یو سازمان مدیر له دي کبله چې د خپلو بوختو کارکونکو په وړاندې ځان مسئول ګنبي او له نورو افرادو دی ډېر د وېري په وړاندې

واقع کېږي او په همدي سبب دا مسئول باید تر چېره د خپل عصبي او روانی حالت ساتونکۍ واوسې له وېري سره ګلکه مقابله وکړي.

نهم خپرگی

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

که چېږي تاسو پدي پوه نه شي، چې د بدن په دننه کې مو خه پېښېږي او پر هغه خه چې تاسو نه پوهېږي کیداړي شي تاسو له مينځ يوسي.

د غوسي مخنيوي په مغزوو کې زهر توليدوي

تول ماشومان له طبیعي غوسي سره چې د مبارزي یوه مهمه برخه دهنوی ته ستړگې غروي.

کله چې کورنۍ له مونږ سره ناوره او نامناسې چلند کوي يا هم زمونږ لورته په سمه توګه پاملرنه نه کوي نو دا په مونږ کې ددي لامل ګرځي خو خپله غوسه وڅو.

هیڅ کورنۍ لازماً له نیمګړتیاواو خخه خالي نه وي او دا زمونږ حق دی چې عادلاته غوسه له ځانه وبنایو، د غوسي څيل پخپله له غوسي خخه د انسان روغتیا ته ډېره مضره ده، د غوسي مخنيوي په بدن کې داسي زهر توليدوي چې په بشپړه توګه د خپگان او انډېښني سبب ګرځي.

عبارت (هلکه غلى شه، مه ڙاره) ماشوم ته شیدې نه ورکوي ځکه دکورنۍ غوبښته ده.

له شک پرته کورنۍ هم د ماشومانو په شان څيل غوسه ځپې نو دغه پخپله خپله درملنه د هغوى لپاره ګټوره ده.

مونږ د ځوانو او بې خبره افرادو په توګه اړیکې رامنځته کوو، ددي لپاره چې وتوانیږو خپله غوسه او غم لري کړو نو تول د داسي هوښيارو او پلټونکو دوستانو په لته کې یوچې مونږ ته خپلو کورنیو

ارزښت راوبنای او د همدي اړیکو پیداکولو لپاره مونږ د ناراتۍ احساس کړو.

څل شوې غوسه دا خپکان او اندېښني لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوشه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بیولوژی زده کوي نو په طبیعی ډول دا زده کړي چې له ځان سره د مرستې لپاره له استیندرده لارو څخه ګټه پورته کړئ.

کله چې مو په بدن کې غوشه څل کېږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهری شیمایی موادو تولید او عصبی خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنیو یادېښتونه ذخیره کېږي مسدودېږي.

مونږ خپله د کوچنیوالی روحي ناروغری نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معینو فاصلو کې کوبېښ کوي چې زيات شمېر زهری عصبی مواد د بې ھوبنۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې ھوبنۍ د عصبی وراخطایي نبې ګفل کېږي.

عصبي خوېښتونه غالباً د ناسمو عصبی خطوطو په لور انحراف کوي او یا شخص پخپله څل ځان ملامتوي.

د عصبی خوېښتونه په انحراف ګڼې نوري ناروغری لکه: خپکان، اندېښنه، بې دليله وراخطایي، خیال او حتا د ليونتوب چلنډ د رامنځته کېږي

کله کله خپکان هم په ژوند کې د بې ھوبنۍ لامل ګرځي. په هر حال دغه بې ھوبنۍ چې د هیجانی عصبی لامل سبب ګرځي او د درملنې وړ د دغه درملنې یوازې ډڅل شوې غوسي د له مینځه وړلو او پربېښدولو لپاره دریخود خلاصولو له لارې ترسره کیدای شي.

که په ذهنې ډول وکولای شو چې غوشه د کورنې پر سر یا هرهغه خوک چې د دي ناراتۍ لامل ګرځي د هیجانی عصبی د زیاتوالې پرمهاں له مینځه یوسونو په هماګه وخت به ډیرې دریخې خلاصې شي او په پایله کې به ډېر ژر د روغتیا حالت ته ورسېږو.

له وګرو او او روحي او روانی محركينو سره زمونږ زياتي اړیکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محركونه د ناخاپې غبرګون او بې هوښۍ د زياتوالی لامل گرځي.

د عصبي نښو پرمهاں خپله غوسمه لارښونه کړي

د عصبي اندېښنې نښې هغه مغزي سیګنانونه دي چې شيمایي عصبي مواد چې غوسمه پکې تولید پږي خالي او خوشې کوي. کله چې دا نښې راخرګندې شي نو عادي او نادیده یې مه نيسی؟ غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسمه سمه لارښونه کړو ترڅو له مینځه لاره شي خو نباید خپله غوسمه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چاچې تاسو په غوسمه کړي یاست په اړه یې فکر وکړئ، یا یې انټور ته وګورئ او پدي وخت کې پري چېغې ووهې او خپله غوسمه له مینځه یوسې ددي ترڅنګ کولائي لارياطي نوري لاري هم پيداکړي چې د خپلې غوسي درملنه پري وکړي.

د عصبي اندېښنې ناروغرۍ نښې دا هم کيداي شي چې په سوك سره خپل پتیر ووهې کله چې د غوسي پرمهاں له چا سره مخ کېږي نو دغه عصبي وپره هغه سیګنال ده چې ستاسو د کوچنيوالی د وخت شته غوسمه راخرګندوي.

هېڅکله هم خپل د کوچنيوالی پراو روحي ناروغرۍ له تولو جزياتو سره مه په یاودي ځينې نوري هغه نښې چې د غوسي د زياتيدو لامل ګرځي عبارت دي له : اندېښنې، وحشتناکې حملې، رېبدېدنه، لپزه، ټکان، جبري فکرونه او چلنډ، بې دليله اندېښنې، بې خوبې، ستريا، غچ اخيستونکي فکر، یوازيتوب، وپره او بېړنۍ رنځ او نور

کله چې خوک په خان کې غوسمه راولي نو په بدن کې یې ځينې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتي، او یا خان وژنه راخرګند پږي.

د ورځي په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او توول له مینځه یوسې که چيرې د چېغو وهلو شوتنيا درسره نه وي نو

په بشپړي چوپتیا سره له ئان سره په خبرو کولو پیل وکړئ او له همدي لاري خپله غوشه له مینځه یوسى او ئان ترې خلاص کړئ. کولائي د ارامونکو خوارو په خبرو، د روحي تحریکونو او طبی تکنیکونو له لاري هم خپله غوشه له مینځه او ذهن مو ارامتیا پیداکړي.

دبله نښه یې هم داده چې خپله غوشه پر نورو افرادو تشوو او یاهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پوري کوو. که چې د زړښت په مرحله کې رامینځته شوې غوشه شدیده وي نو لامل یې په کوچنيوالی کې په بدنه کې د ورته غوسي موجوديت دی. بيا هم وايم چې نباید د غوسي د له مینځه ورلو لپاره نور په نظر کې ونيسو کوبښن وکړئ د غوسي پرمھال له نورو سره له ناوړه چلنډ حخه ئان وژغورئ، کوبښن وکړئ ترڅو خپله غوشه په یوازیتوب او یا هم په تش تخت ته د ګزار په ورکولو سره له مینځه یوسى.

وروسته په سره سینه هغه چاته چې تاسو په غوشه یاست ووايې چې ګواکې ستاسو چلنډ او رویه مې نه خوبنېږي، د نورو افرادو ناوړه چلنډ چې ستاسو په وړاندې یې سمه بولې په عصبي خطوطو کې ذخیره کېږي او تاسو له شک پرته ددې ډول یادبنتونو له مینځه ورلو ته اړتیا لرئ.

زړه نا زړه چلنډ ممکن شدید شی خو ژور تېرېدونکي دي:

د غوسي د له مینځه ورلو فرایند د خپکان ضد چتیګه پايله ده، ممکن تاسو د شدید قهر احساس وکړئ، معمولآ د غوسي د له مینځه تلو وروسته فرد وژاري او د غم احساس ورته لاس ورکړي.

د غوسي د ژر له مینځه تلو نوري نښې عبارت دي له سردردي، خولي کېدل، او خينې نوري فزيکي نښې.

بیلګه: د بې هوښۍ د دفع کولو پرمھال د عصبي اندېښنې د نښو کچه راتېتېږي، که چجري تاسو له درملنې وړاندې د ارامونکو درملو

خورل پرېبدی نو کیدای شي چې تاسو په ډېربې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوبنښ کوي.

او که چېږي د دې ناروغۍ په پېيل کې د ګټورو درملو او خوارو خورل پرېبدی نو درملنه به مو خورا او بردمهاله شي.

هغه کسان چې پڅل غذايي رژيم کې او مه خوارو ته زياته پاملننه کوي او استعمالوی یې ډېر په یو خونسرده او ارامه انسان بدليدای شي په اسانې سره به خوب کوي او د انرزۍ ډک ژوند خاوند ګرځير.

فریکي سلامتیا غوره والي موسي

په مغزو کې د زهرو تولید په بدن کې د هیپوفیز غدي او نورو ارګانونو د کم تحرکي (لې خوئېدہ) لامل ګرځي.

وروسته له دې چې د بېهوبنۍ د فرایند دفع پایي ته ورسېبېي، نو روحي عاديوالی هم له مینځه هي، ځکه چې تاسو سالم رژيم ته ليوالتيا لري، او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کېږي.

په نوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمي غوسې ته زياتوالی وروبښي کوم وخت چې لازم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خوارو په درولو سره کیدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامن کړي او داسي فکر وکړئ چې ګواکې نوي زېړېدلې ياست او د مينې او محبت احساس در کې ژوندي کېږي ، که پوه شئ چې ستاسو په دنه کې خه دي هغه وخت همدا خبرтиا تاسو ساتلای شي.

لسم خپرگی

د خپکان نبې ګومې دی؟

اشاره: ممکن هر فرد کله کله د زړه تنګي احساس وکړي، خود خو غمګینو او نیو تیرول د زړه تنګي یو لوی مفهوم دی او د دې امکان شته چې دا یو بالینې خپکان وي.

خپکان یو شدیده ناروغۍ ده چې د انسان په جسمی سلامتیا، اخلاقو، انډېښني او انسانی کړنو اغیز اچوي، هر کال پدي ناروغۍ په میلونونو څوانان او نوي څوانان اخته کېږي. له ۱۹ میلونو څخه زیات امریکایي او سیدونکي چې ۱۲ میلونه یې بنځینه جوړوي د خپکان په ناروغۍ اخته دي.

له بدھ مرغه چې ګن شمېر خواشيني افراد د درملنې وړ نه دي او درملنې یې ناشونې ده، ورځ تر بلې یې حالت د انډېښني وړ ګرځي او تردي چې ټینې یې لام هم خان وژنې ته مجبوريږي. په تدریجی ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننګونو سره مخ کېږي او خپکان یې خرگندېږي. مثلا: کله چې د پوهنتون زده کړي پیلیږي نو زړه بورونکي او بې خوندہ وي روانی فشار پري ډې تپل کېږي او یاهم د بنکار لامل پرته فشار لري.

د چاپریال پېژنړنې عوامل په ځانګړي ډول هورموني تغیرات يا هم محیطي شرایط ددي لامل ګرځدلي وي چې د بنځینو رنځونه د نارینو په پرتله دوه برابره شي.

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

د خپگان نسباني و پېژنۍ

د خپگان لاهدنینو نسبانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او یامو هم کوم ملګری له دی ډول نښو سره لاس او ګریوان وي نو همدا یې وخت دی چې مرسته وغواړي.

* له غم سره لاس او ګریوان یاست؛

* د اسې احساس کوي چې بې خوندہ ده او له خپل راتلونکي ناهیلي یاست؛

* له ټولو هغه شیانو مو وړاندې خوند اخیست او اوس مونه خوبنېږي؛

* له حده زیات ویده کېږي او غالباً وینېږي؛

* بې اشتها شوې یاست؛

* چندان حواسی تمتیا نلري؛

* تل ستري یاست؛

* پخپل نفس مو باور له لانه ورکړي؛

* د مرګ یا ځان وژني په اړه فکر کې یاست؛

د درملنې لپاره که چېږي د پوهنتون محصل یاست لوړۍ د پوهنتون د سلاکاری مرکز ته ورشئ، اروپوهان، ټولنیز مرستندویان او سلاکاران ټول هغه خوک دي چې ستاسو فرياد او درد احساس کوونکي او رسونکي دي.

همدا نن ددي کار اقدام وکړئ او پدي هيله مه اوسي چې ګواکې سبا به مو حالت بنه شي. که لاسونه مو مات شوي واي نو ايا صبر به موکړاي واي چې سبا به پخپله جوړ شي؟

له روانی حالت خخه ساتنه هومره مهمه ده لکه خومره چې د انسان جسمی حالت ساتنه مهمه او ارزښتناکه ده، روانی درملنې او د درملو ډولونه دواړه د خپگان درملنې دي.

د خپکان درملنه اتیا سلنه خخه زیات په بریالیتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له ارتیاواو او غونبتنو سره تړلې ده. روانی درملنه د خپکان په درملنه کې ډېره ګټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستپیاواو خخه خلاص شي، روانی درملنه د خپکان د درملنې اصلې لامل پلتی او د حل مناسبې لارې چارې ورنه پیداکوي.

د خپکان ضد درمل چې روبدی کوونکي نه دي او د مغزو په شيمایي مواد تاثيرگذار هم دي.

د دې ډول درملو اغیز له اوه يا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او د دې امکان چې د بې خوبې ځنې خوندور علايم هم ورسره راڅرګند شي.

خو درې خلور اونۍ وخت نيسې چې د فرد حالت بهتر او د بنه والي په لور لار شي، احتمالاً ځنې وخت د ضروري وي چې د مصرفونکو درملو اندازه بدلون پیداکړي یعنې کم يا هم زیات شي خو کیداي شي په ځنېنو برخو کې زیاتوالی ومومي.

د روانی روغتیا ساتنې ډاکټران او کاريوهان کوبنښ کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پیدا کړي.

له درملنې بې کچې زیاته ګته واخلي، له اړوندو ډاکټران او کاريوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پونښنه تري وکړئ او خپل اصلې ځواب تري ترلاسه کړي، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلي په اړه یې ریپوت جوړ کړي، او که مو خپکان له شپږ اوه يا هم اته اونيو خخه کمنبت ونه موند نو کوبنښ وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طریقه کې بدلون راولی. ترڅنګ یې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خوارو خخه ګته واخلي.

په زده کوونکو کې د خپگان خو نبې

اونۍ تدریجي څواک دی، له لیکلو او ورزش خخه پاتې شوي یاست، هم مو ټولګیوال ستاسو اعصاب خرابوی، او له بې خوبی خخه مو سر په درد شوی دی، کله چې بنه فکر وکړئ نو پوه شی، چې تقریباً تاسو خو اونۍ ستړي وي، په کوچنۍ خبرې سره ژړا درئې، له خوبه وینېږي، او په همدي حالت کې ستړي یاست او د هیڅ یو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لري او ترڅنګ یې خوراک مو کم شوی دی.

یوولسم څپرکی

څرنګه خپله وپره کنټرول کړو؟

وپره خه ته وايي؟ تول انسانان اړ دي چې د خپل چاپيریال له دايمي تغیراتو او شرایطو سره ځان برابر کړي.

دي تعادل (برابروالي) ته د رسپدو په لار کې وپره چې د روانی فشار يو ډول دي تجربه کولائي شو ، وپره له ځان سره جسمي او روانی اثرات لري او کولائي شي د انسانانو په وجود کې مثبت يا هم منفي احساسات را پاروي.

د یو مثبت اثر په توګه وپره د انسان په وجود کې د غوسې، بدگمانۍ او بې باوری احساس او د ستريما سبب ګرځي او ستريما هم پخپل وار سره کولائي شي د بېلايلو (سرددري)، بې خوبې، جسمی ناراحتی، دوینې فشار او د زړه د ناروغۍ د زیاتوالی لامل ګرځي د ژوند له هري مهمې پېښې له پېښې د وروسته اړمند خو ځان بيرته برابر کړو او همدي برابروالي ته د رسپدو په لاره کې وپره هم تجربه کړو، وپره کېدای شي د پرمختګ په لار کې ستراخنده وګرځي.

څه ډول خپله وپره له مينځه یوسو؟

مثبته وپره په ژوند کې د پرمختګو، بنکلا او تحرك سبب ګرځي او دې ډول وپره ته په ژوند تول انسانان ارتیا لري.

سيالي د ستونزو په له مينځه وړلوكې له مونږ سره مرسته کولائي شي او ناهيللي او غمونه زمونږ ژوند ته ژوره او زياته انژي ورکولائي شي، ჰکه زمونږ موخه د وپري له مينځه وړنه نه بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وپره اداره کړو او تري ګته پورته کړو خود ژوند لپاره موګټوره شي.

د وپري کموالی هم له خان سره زيان لري او کيداى شي د ناخوبني او ستريا لامل وگرخي، له بل پلوه تر کچي زياته وپره کيداى شي په مونبر کي له ستونزو سره د بنكيلتيا احساس راوباري. د وپري په کموالی او زياتوالی سره رامينخته شويو خخه د خلاصيدو غوره لار داده، د وپري لوره کچه هغه د چي زمونبر د پرمختگ د تحرك لامل وگرخي خو په مونبر کي د انديښنې او خپکان احساس راپيدانکړي.

څه ډول د وپري کچه راتيته کرو؟

د وپري د اندازې واحد مالوم نه دی چي د تولو افرادو لپاره مناسب وي تول مخلوقات د خپلو اړتياوو د محدوديتونو په لته کي دي. په همدي سره يوه خبره په هينو افرادو کي د انديښنې لامل ګرخي خو کېداي شي ورته خبر په نورو افرادو کي د خوبني او خوشحالۍ احساس سبب وگرخي، حتا يوه ځانګړې موضوع چي د تولو لپاره د انديښنې وړ وي نو زمونبر تولو له ډلي خخه هر يو دېته تمایل لري چي ددي موضوع په وړاندې بیلاليل څوابونه او غږګون وښايي.

هيني د مصیبت او بحران خخه ډک حالتونه خوبني او مينه ورسره ولري او تل خوبني چي، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکري د یو ثابت، بنکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرایطو په لرلو سره په وپره اخته شي شي او بر عکس هغه خوک چي تل منظم او ثابت کسب (شغل) ولري د ستونزو پر وخت له پراخي محدودي سره مخ کيداишی.

تول هغه مسائل چي مونبر په وپره اخته کوي او هغه اندازه وپره چي د انديښنې په وخت يې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زياتوالی سره بدلون موسي، خرګنده شويده چي ډېري ناروغۍ د افرادو له شدیدي وپري سره اړيکه لري، که په بدنه کي مود وپري نښي ليدل کېږي نو د وپري د مطلوب حد خخه لپري تللي یاست پدي حالت کي بايد په بدنه

کې د موجوده وېړي کچه راتیتیه کړي او هم یې د اداره کولو لپاره خپل توان ته زیاتوالی ورکړئ.

څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟

د شدیدي وېړه تشخيص او په ژوند باندي د هغې زيانمنو اثراتو خخه يوازې خبرتیا بسننه نه کوي، له کومه ئایه چې وېړه بیلا بلې سرچینې لري نو د اداره کولو لپاره یې هم بیلا بلې لزې موجودې دي؛ چې یوه لار یې هم د وېړي د سرچینې او یا هغې سره د مقابله کولو پروخت د غږګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېړي د کنټرول لپاره لاندې تکي ګټور پریوتنې شي:

۱ - ټول هغه مسائل چې د وېړي سبب ګرځي او کوم احساسات او غږګون چې تاسو یې د وېړي په وړاندې بنیټي ترې خبر واوسې، خپلې اندېښنه ته پاملننه وکړئ؛ عادت یې مه ګنۍ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر خنګ مه تېږېږي کوبښن وکړئ د خپلو اندېښنو د پیداکيدو لامل پیداکړي او خير شې چې د دې پښتو د مفهوم په اړه خه فکر کوي، دا مومني چې بدن مو کوم ډول وېړي ته خواب ويلاي شي؛ ایا په اندېښنه اخته کېږي يا هم له نورو جسمی ستونزو سره؟
که داسي وي نو دا نښني کومې دي؟

۲ - هغه مسائل چې د بدلون توان یې لرئ و پېژنئ:

ایا ټول هغه مسایل چې ستاسو په وجود کې رامينځته کوي د له مینځه ورلوا يا هم ترې د څان ساتني توان لري؟
ایا ددي وېړي شدت راکم کړي.

پورتنې ټول کارونه د یوې ورځې يا هم اونې پرځای او بده موده په بر کې نیسي ترڅو اداره شي.

ایا کولائي شي چې پراخته شوې وېړي په وخت کې کموالی رامينځته کړي؟

تل کولائي شي چې ځانته تفریح ورکړي.

ایا کولانی شی چې د اړینو بدلونو لپاره خانګړي انرژي او وخت وقف کړي؟

پدې برخه کې کیدای شي؛ هدف تاکنه، د وخت د مدیریت تحلیلونه او نورې طریقې ګتیورې واوسې.

۳- د ویرې په وړاندې د غږگون شدت راکم کړئ:

کوم غږگون چې مونږ یې د وېړې په وړاندې بنایو، د پوهاوی په اندازې او له هغه خطر خخه خبرتیا پورې اړوند چې مونږ تهدیدوي کیدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کیدای شي روحي او یا هم جنسی وي.

تاسو خه ډول یاست؟ ایا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېړې لمل ګرځی په هغه کچه چې دی له هغه خخه پورته ګنې او ستونزه چې درېښنه شوې بې دلیله یو مصیبت بولی؟

ایا دا تمه لري چې نور اشخاص له خانه راضي او خوبن کړي؟

ایا د مسايلو په وړاندې شدید غږگون خرګندوی او ورته بشپړ ډول بحرانی یا پیچلې بولی؟

ایا دا احساس کوي چې په ټولو وختونو کې بریالي واوسې؟ که چیرې همداسي وي نو بايد د ټولو لیدلورو د منلو لپاره متعادل کوبښونه وکړي، د دې پر خای چې وېړه خطرناکه او پر خان حاکمه وګنې برعکس کوبښن وکړي چې د مقابلي لپاره خان پرې برلاسی وګنې او په وړاندې یې خان څواکمن وبنایاست.

د منفي بنو لپاره چې خه به وشي! انرژي مه لګوئ.

۴- پوه شئ چې د وېړې په نسبت خه ډول جسمی غږگون وښایئ:

څو ئلې ژوره او ارامه ساه(نفس) اخيستل ستاسو د زړه ضربان او تنفس عادي حالته راګړئوي، د اعصابو اوږده تخنيکونه کولانی شي په عضلاتو وارد شوي فشارونه راکم کړي، د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل هم کولانی شي چې د لنډې مودې لپاره د وېړې په

وراندي د غبرګون په متعادلولو کې ګټور پريوخي، که خه هم يوازې درمل نشي کولاي چې ددي علايمو د حل په وراندي غبرګون بسودلو کې مرسته وکړي خوتريوه وخت پوري يې کچه راتيته کولاي شي.

۵ - خپل بدن جوړ کړئ:

د زړه او د هغه د رګونو د ساتلو لپاره په اونۍ کې درې يا خلور ئلې ورزش وکړئ.

اوړدمهاله تمرینات: لکه، پیاده ګرځدل، لامبو و هل، او داسي نور ګټور تمرینات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن بنې والي لامل ګرځي. له بیلابیلو خوراکي او غذايې موادو خخه په متوازنې توګه ګتیه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتۍ د نیکوتینو د استعمال کچه راتيته کړئ د کار ترڅنګ یو اندازه تفريح مه هیروی، هر وخت چې کولاي شې ځانته تفريح ورکړئ، خو شیبې د کاري چاپيریال خخه ووځي او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونيسي.

۶ - خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:

له وګرو سره مو د ملګرتیا اړیکې ټینګې او پراخې کړئ، خپلې موځې تعقیب کړئ هغه موځې چې تاسو پخپله د ځان لپاره مهمې ګنۍ نه دا چې دنورو وګرو په نظر ستاسو لپاره مهمې دي تل د ناهیلې، کمنبت او ناراتې په تمه اوسي، او کوبنښ وکړئ خو په ژوند کې ارام، مهربان او بنې ملګرى واوسى.

د دوولسم خپرکي

خپگان د درملنې وړه ۵

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

خو هغه چاته چې د اروآپوهانو له خوا د خواشیني انسان خطاب کېږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګي حالت د فعالیتونو لپاره کیدای شي اور بدې شي.

حئيني وخت له دليل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه خوک چې عادي ژوند لري منځ کېږي.

افراد چې له هر ئای او هر نزاد خخه وي د خپگان په ناروغۍ اخته کېږي په تخمينې ډول په امریکا متحده ایالاتو کې هر کال شلو میلونه څوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګریوان دي له دې ډلي خخه یې ۲۵ % نسبیئنه او ۱۲ % نارینه د خپل ژوند په اوردو کې خپگان دا دورې تجربه کوي.

په امریکا کې له هرو شپړو کسانو خخه یوتن پدې ناروغۍ اخته کېږي، خپگان د کمزورتیا یا کموالي نښه او یوازې د طبابت یو ډول دي.

د خپگان تشخيص

خپگان د خپلو ځانګړنو او نښانو په لرلو سره یوه طبابتی او مروجه ناروغۍ ده همدا ډول ددي ناروغۍ نښې په بیلا بیلوا انسانانو کې هم متفاوتې دي.

د خپگان نښانې:

د وزن او اشتها کموالی؛*

د خوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

بیقاراري، يا د هغه فعالیتونو کموالی چې د نورو د پاملرنې وړوي؛*
 د انرژي کموالی او تل د ستريما احساس کول؛*
 په تصميم نیولو او تمرکز کې غوشه؛*
 د مرګ او ئان وژني اړوند مکرر فکرونه؛*

د خپکان دليلونه

د خپکان پريکنده او روښانه دليل نه دی مالوم هيڅوک په سمه توګه
 پدې نه پوهېږي چې ولې ځيني افراد خوبن او ځيني ناخوبن دي، کله
 کله داسي بشکاري چې خپکان د یوې اندېښني او پېښې له پېښدو
 سره رامينځته کېږي.

خو کله کله بیا په بشپړ ډول له ناخرګنده دلایلو سره رامينځته کېږي
 او امکان لري د وراشت واحد) د خپکان په رامينځته کولو کې رول
 ولري. (Gene) چې جن

ځيني افراد له دې کبله هم په خپکان اخته کېداي شي چې د ددوی له
 نړدي یا هم خپلوانو خخه خوک ددې ناروغۍ بشکار ګرځبدلي وي او
 امکان لري چې هغه خوک چې په کورنۍ کې یې پدې ناروغۍ خوک
 اخته وي لامل وګرځي.

يو شمير ډاكتران پدې عقیده دي چې د مغزو شيمائي مادي
 (Serotonin) په کموالي سره هم د خپکان د رامينځته کېدو امکان
 شته.

خپکان د درملنې وړ ۵۵

ګن شمېر هغه وګړي چې د خپکان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې
 لاندې نیول کيداي شي.

که د یادې ناروغۍ درملنې ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخيص
 شي نو کيداي شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالي
 اوغوره والي او ګټور پريوځي.

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

ثابته شوي، چې د خپگان ضد درملو استعمالول ددي ناروغۍ په له مينځه ورلو کې ګټور رول لوبيوي.

نن (SSRIS) په نوم درمل د نوموري ناروغۍ د درملنې لپاره ګټور او اغیزناک بلل کېږي. په اروايي درملنه کې ناروغ او ډاکټر دواړه سره کینې او د همدي ناروغۍ د رامینځته کیدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوبښن کوي چې د له مينځه ورلو لپاره بیلابیلې اسانه او ګټورې لاري پیداکړي.

د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپگان د رامینځته شوي خپگان د درملنې موده متفاوته ده، خوپه ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکل شوي درمل باید د شپړو میاشتو خخه تر یوکال پوري وکارول شيږ څېرنو بنوදلې چې د خپگان د د بیا راګرځیدو د مخینوي لپاره باید افراد خپل درملو ته تر خلورو خخه تر نهه میاشتو پوري وروسته له غوره والي خخه دوام ورکړي او وي خوري ځکه خپگان کیداړ شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دویم څل لپاره راوګرځي.

د درملنې پړاونه عبارت دي له:

لومړۍ پړاو: دا پړاو له شپړو خخه تر دولسو اونیو پوري ده او پدې پړاو کې افراد له درملو خخه ګته اخلي، دده پړاو په اوږدو کې افراد د روغتیا او بنه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپگان ضد درملو خورو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغۍ بیا راوګرځي.

د دویم پړاو: دا پړاو له شپړو خخه تر نهه میاشتو پوري دوام مومي او افرد باید پکي دا احساس کړي چې د درملو خورل ورته ګته رسولي او

او اغیز یې پړې کړې ، معمولاً ناروغ د تېر په شان هماګه اندازه درمل مصروفی او د ډاکټر له وینا پرته باید د خوارو مصروفول بس نه کړې.
دریم پړاو: دا پړاو کیدای شي له یو کال خخه زیات وخت ونیسي او
موده یې هم له مخکینی ډاکټر چې په لارښونه یې ناروغ درمل
استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بیاهم ټول ناروغان دېته
اړتیا لري خو دڅلې ناروغې د درملنې لپاره له څلوا درملو خخه په
سمه توګه ګتهه واخلي.

د کورنۍ او ملګرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملګرو تر ټولو ضروري مرسته د هغه
ناروغۍ تشخيص او درملنې ده.
او همدا افراد کولاني شي ناروغ یو پیاوړي او تکړه ډاکټر ته یوسې او
د درملنې لپاره یې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسه
څلې مرسته او ساتنه ترې وکړي.
همدا راز مهمه ده چې افراد د احساس له نظره د لاندې یو لارو خخه
ملاثې کړو.

تائید کړئ چې په رنځ اخته فرد له څلې ناروغۍ خخه رنځ
وړي.*

- * ناروغ کس ته مینه ورکړئ، او تل یې ستاینه وکړئ؛
- * هغه ته دا وبنایې چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوی خښتن دي؛
- * له ناروغ سره مرسته وکړئ خو فعل او بوخت واوسې او پدې تمه مه
اوسي، چې فرد یو خل بنه والي وموي.
- * نیوکه پړې مکوئ، له ازارولو خخه یې ځان وساتئ او هغه ته د
اندېښني کولو لپاره وخت مه ورکوئ.
- * داسې خه مه ترسه کوي چې ناروغ د ځان په اړه بد او د کمي
احساس وکړي.

* د خان وژني اړوند هیڅ وخت عادي مه ګنۍ، ورته خبره ژر تر ژره د ناروغ له کورنۍ یاهم له ډاکټر سره شريکه کړئ.

* امکان لري چې مضطرب کس دasicې فکر وکړي چې له خپگان سره مقابله تر ټولو ستونزمن کار دی خو هغه چاچې ددي ناروغۍ د درملنې دوره تېره کړي وي دا وايې چې د خپگان په وړاندې مبارزه ددي لامل هم ګرځي چې مونږ خپلې څواکمنتیا او قدرت ته متوجه کړي او هغه کسانو چې دا ناروغۍ تیره کړي وي او بیا څلې بې صحت بنه شوی وي نو خپل نوی ژوند د تیر په پرتله دستانيې وړ بولي.

دیارلسم خپرکي

په خپکان باندي له غلبي سره خوبني په غبرو کي ونيسي

خپکان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدنه کې بیلابيل؛ د بدېښنى، ناهيلى، زړه تنګۍ او ناخوبنۍ احساس را زېروي.

دېږي هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنیزو اړیکو او فعالیتونو کې څان بې مینې علاقې بنېي او د اړیکو په ټینګکوالي کې څان کمزوری بولی پدې سره هغوي، کیدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شدیده ستريما، ډېر خوب، بې خوبې یا هم نوري مشترکې ناروغۍ نښې را خړګندېږي.

د خپکان یو شمېر نوري نښې بې اشتھايي، زيات خوراك، د وزن کموالۍ، بې باوري، وراخطايانۍ، د تمرکز کمزورتيا او د څان وژنې فکروننه دي.

په خلور پینځه مواردو کې د شدید خپکان لرونکي افراد له ځانګړې درملنې پرته د شپرو میاشتو شاوخوا موده کې نښه کېداي شي خو له ددوى، خخه بې نيمایي بیا ځلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

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

څېړنې بنېي چې د ناسالمو ود وونو په پرتله د سالمو ودونو لرونکو افرادو په ژوند کې د ستونزو کچه تیته وي ځکه پدې ډول کورنیو کې د بنځې او خاوند ترمنځ شخړې خپکان رامینځته کوي.

ددې شونیتا هم لیدل کېږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د یوی عاطفي اړیکې له مینځه تلل، ذهنی او فزيکي مسائل ، او د یو خپلوان مړینه هم د خپگان لامل و ګرځي.

بېلګه: یو کس چې نوي پوهنتون ته ټئي او له کورنۍ خخه لري نو پدي سره دده شخص مور او پلار په اندېښنه او خپگان اخته کيدای شي ددې ترڅنګ د الکولو او نورو نشه یې توکو استعمال هم انسانان په خپگان اخته کولای شي.

په خپگان د غلبې بیلابیې ګټوري لاري موجودې دي :

له نیکه مرغه کولای شو خپل فکر او احساسات تر خپلې کنتروول کړو په کافې کار او فکر کولو سره کولای شو خپل چلنډ ته بدلون ورکړو. که تاسو درمل خوری نو له خپل ډاکټير سره مشوره وکړئ چې ایا د ګه درمل د خپگان مخنيوی سبب ګرځي او که نه؟

ډېرى مسکون درمل، خوب راړونکي خواړه او دوینې فشار حالتونه تول د خپگان د رامینځته کيدو لامل ګرځي او د همدي درملو په بدلون سره کولای شود خپگان مخنيوی وکړو.

هغه ناروغان چې شدید خپگان لري باید د خپلې ناروغى د له مینځه وړلوا پاره له درملو خخه ګتیه واخلي خو لې شمېر کولای شي د ئینو مواردو ته په پاملنې سره په خپگان برلاسي شي.

د نوموري ناروغى تول ارواپوهان د هغو درملو د ګتو په اړه پلتنيې کوي چې تاسو یې د خپلې ناروغى د مخنيوی لپاره کاروی. د ګه راز پخپلو عاداتو او کرنو کې بدلون راوستل هم د خپگان په له مینځه وړلوا کې تر ډېره مرسته کولای شي.

مثال: که خپله پاملنې د یوې موضوع په لور واروی او د مثبتو فکرونو پرڅای منفي فکرونه خای پرڅای کړي او په تکرارولو یې روښدي شي او هرڅ ورڅ د اړوندي موضوع په اړه منفي فکر وکړي ئيني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوره عادتونو په

څېر ئای نیسي او په تکرار سره يې خلک په خپکان اخته کېږي، ممکن کوم پېښې چې رامینځته کېږي مونږ يې لامل ئان یاهم نور افراد و ګنو دا هم کیدای شي په خپکان اغیز واچوي. له دې ډول فکرونو سره باید مبارزه وکړو او ددې مبارزې لپاره تر ټولو ګټوري لاري د ګټورو ګتابونو لوستل، د مثبتو فکرونو لرل او د ورته کارونو تکرارول دي.

مثبتی تاکیدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهيلې کېږم، او ماته هم نه خورم ، یو د حل لار يې هم پخپل نفس باندي بشپړ باور، په هرکار په اړه مثبت فکرکول هم کولائي شي په اسانۍ سره زمونږ د خپکان ستونزې حل کړي . که فکر کوي چې نور ستاسو په اړه ناوړه فکر کوي، نو ددې لپاره دا جمله تل له ئان سره تکرار کړئ (زه نشم کولائي دنور افرازو ذهن مطالعه کوم او پدې صورت کې پريکوه هم نشم کولائي چې هغوي زما په اړه خه فکر کوي)

هومړوايي: په ژوند کې د شته ستونزو انځور باید منفي ونه باسو. دېته اجازه مه ورکوئ چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغیز واچوي او ستاسو د پرمختګ د مخنيوي لامل وګرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوبیبو کې هم ئای مه ورکوئ.

ممکن منفي فکرونه لکه، (څلله انرژي مې د لاسه ورکړي او حوصله نلرم) یاهم (نور نشم کولائي خپلو تمريناتو ته دوام ورکرم) مو په ذهن کې رامینځته شي، پدې وخت کې باید مرستندويه او مثبت فکرونه په کار واچوي خو لاندې جملې مو په ذهن کې رامینځته کړي - (زه د غوره والي په حالت کې یم، او څلله تمرينات په نوي ډول پیلولوم، یو خل بیا هڅه کوم، او په ربنتني ډول غواړم د نورو په خير بریالی واوسم ، ولی له ئان سره غم لرم؟ زه باید بیا هڅه وکرم).

په يو شمیېر ځانګړي افراد ستاسو ژوند له انډېښنې او خپگان سره مخامن کوي نو پدي صورت له هغويه سره خپلې اړیکې سستې کړئ او تل لپاره يې له خپل ژوند خخه وباسې.

خوارلسم خپرکي

د ژمني خپکان په وړاندې د مقابلي لارې چاري

موسمي اروايي دردونه چې ټبری بي د زړه تنګي تر عنوان لاتدي پېژندل کېږي پخپله د ژمني خپکان یو ډول دی چې په ګن شمېر افراډو تاثير اچوي.

په ټوله کې دغه پدیده په ژمي کې د رنا په کموالي سره رامينځته کېږي او د پسلې په موسم کې بیا د رنا په زياتوالی سره بيرته له مینځه ئې.

د ژمني فشار نسباني

په خوب کې غیرعاديوالي (ناهنجاري): په متوسط ډول د افراډو خوب دوه ساعته زياتېږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې بې ککړتیا رامينځته کېږي.

اشتہائي تکان:

زيات خوراك، له قندي مواد او په ځانګړې توګه په ورڅيني غذايي رژيم کې د شکلاتو (يودول خواړه خواره دي) خخه د ګتې اخیستنې علاقه او د بې نهايت وزن زياتوالی.

خپکان: په زياته اندازه د ناهيلۍ، ګناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنګي او اندېښني حالات.

روحې زربت (فرسوده ګي):

دانرژي او انګېزې کموالي، د کمزورتیا او دروندوالي احساس.

د جنسی غریزې کموالی:

د جنسی مسایلو د جذابیت ناورین او د مخالف جنس په وړاندې فزیکي چلندا.

پدې اړوند لټراوسه کوم ګټور فکتور نه دی پېژندل شوي ډير متخصصین ددې پدې زیاتوالی د ملاتونین هورمون چې د خوب او ويښتيا پروانه تنظميوي سبب بولي.

ترسره شوبو خپنو سره سم پدې ناروغۍ اخته کسان د ژمي په موسم کې د (ملاتونین) هورمون په اوږده موده کې ترشح کېږي او په پايله کې د اخته افرازو عصبې سیستم د موسم په نسبت حساسېږي ..

د ژمني خپگان یوه درملنه د ژمي په موسم کې تر ديرشو دقیقو پوري نوراني سرچينې (لم) ته کیناستل دي. دغه کارتري نورو وختونو په سهار کې ګټور بلل شوي دی ځکه په نورو وختونو په ځانګړې توګه په مازديګر کې نور د بې خوبې سبب ګرځي.

نورې نوراني سرچينې (ګروپونه ، شمع) دومره ګټورې نه بریښي. د خوب له مینځ وړونکي ډولونه لکه ssri ، پاروکزتین ، سرترالين او فلوکرتين ټول ددې توان لري چې د خپگان په درملنه تاثير واچوي.

له ژمني خپگان سره د مقابلي نوري لاري:

* د نور د زیاتوالی پرمهاں پیاده ګرځبدل؛

* د پسلې موسم تر رارسيدو پوري د ځينو مسائلو او وېره زېړونکو تصاميمو خنډول؛

* د تفريح پروخت د هيواو ګرمو سيمو ته په لنډو سفرونونو تلل؛

* د خوب او ارامتيا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛

* د مناسب غذايي رژيم خخه پیروي، له الکولي او هفو خوارو خخه چې نشايسته لري ځان ساتل؛

له ژمنيو ساده روحي ننگونو سره خه دول چلنډ وکړو؟

* په کور او چاپیریال کې د نور د اندازې زیاترولي؛
* د خپلې روھي تازه کولو لپاره له روښانه رنګونو ګتېه واخليء.
* کور او چاپیریال په بنايسته ګلانو سره بنګلۍ کړئ؛
کوبنښ وکړئ له کور څخه ووځۍ؛

پينځلسم خپرکي

خپگان خخه د خلاصیدو په موخيه خو ساده لاري

خپگان د انډېښنه په کموالی سره هم تعبييرېږي، ناخوبن انسانان په بدېښني او خودمحوري اخته وي، دوى د خپل راتلونکي په اړه ناهيلې وړاندوينه کوي. د ئان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر ګوري.

کله چې يو انسان په خودمحوري اخته شي نو د نورو افرادو د طبیعت او مثبتو پدیدو په اړه تنګ نظری کېږي، د یو په خپگان 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 يو داسي حالت ته رسپېږي چې په بشپړه مانا له فعالیت او مثبت جسمی فکر خخه بې برخې کېږي. يا هم په خپگان اخته کسان په ژوند کې له هیڅ ډول پدیدو او فعالیتونو خخه خوند نشي اخیستلای، که چیرې تاسو په خپگان اخته یاست او په ئان کې د بدلون راواستلو توان وينې او ترڅنګ یې د یو سالم ژوند تمه او هيله لري او د ترلاسه کولو لپاره بې ئان بې انڑي او ستړي احساسوئ، په لې تدبیر سره پوهيدلائي شو چې هېڅ خپه انسان په سمه توګه خپلو هيلو او غونښتنو ته په سمه توګه لاسرسې نشي پیداکولی، که داسي وي کولی شو ووايو، چې نه یوازي په خپگان اخته دی بلکې له یو شدیدې ناروغۍ چې انډېښنه نوميرې هم مخامنځ دي، په مغزو کې د شيمائي «کيمياوي» موادو د کمبود یا نشتولالي په دليل سره روانې ډاکټر او درملو ته اړتیا لري په همدي سره هر څومره چې په ژوند کې دا انګيذه او انڑي کمه وي خو چې ميزان یې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انګېزې په

د لاسه ورکولو سره فرد هرومرو د مرګ په لور درومي، پدي برخه کې زمونږ بحث د هغۇ كسانو په اړه دی چې پدي پراو کې نه دي شامل او کولاي شي چې په هر اندازه انرژۍ خپلې انگيزې او غوبنتنې پوره او خپل خپکان په خوبنې بدل کړي پدي سره تاسو کولى شئ چې له خپل وړاندې شویو لارو خخه ګته واخلى او له ځان سره مرسټه وکړئ. ځکه ټول اروآپوهان پدې عقیده دی چې دوئی د چا ساتونکي نه دي ترڅو چې فرد پخپله ځان ونه ساتي او خوک نشي کولاي چې په دوئی کې بدلون راولي ترهغې چې دوئی پخپله ځانته بدلون ورکړي.

په پورتنې موضوع کې وړاندې شوي لاري ساده مالومېږي، خو ستاسو ریپوټونه به د یوې لنډمهالې یا اوږدمهالې چې درې یا تر شپږو میاشتو پوري وي وروسته تاسو یو مثبت بدلون ته ورسوي او په وړاندې شویو لارو کې تکرار او دوام د برياليتوب تر ټولو مهم فكتورونه او عوامل ګنل کېږي.

د یوې تمریني دورې په پاي کې د انگيزې او باور زياتوالى تاسو ته د زرينو برياليتوبونو زمينه برابروي.

۱ - د یوې تندې موسيقى یانې د پاپ د ډولونو له یو هغه خخه چې کلام ورسره نه وي ځان وترئ، پدې ترتیب چې د خپل خوب په ځای کې د سر ترڅنګ له موسيقى ډوله غږ خخه ګته پورته ګړئ، وروسته د غږ ثبتولو تنسی، ته زور ورکړئ خود خوبنې سندره مو خپره شي او له دې سندري باید تاسو پینځه دقیقې نرمش وکړئ دغه نرمش ته ورڅ په ورڅ زياتوالى ورکړئ ترڅو شل دقیقو ته ورسېږي، وروسته په

تقريباً تدو او بو ځان ومينځۍ او د فعالیتونو په لور لړشی.

۲ - د خپل خوبنې ور کارونو لړلیک برابر کړئ، دقیق اوسي چې لور فعالیتونه کيدای شي ستاسو لپاره دومره خوندور ونه اوسي.

۳ - لړلیک ته په کتو سره لوړۍ هغه کار ترسره کړئ چې په همامه وخت کې مو تر وسې پوره وي، خود همدي کار د ترسره کولو پرمهاں

- که چیري تاسو خپله ازري او انگيزه د لاسه ورکړئ نو کوبنښ مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بيرته خپل د فعالیتونو لړلیک ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدي شیبې مو زړه غواړي ترسره کړئ.
۴. د هر کار په پای او د بل هغه په پیل کې د خپل کار اړوند یو لنډ ریپوټ ولیکي.
۵. د ریپوټ په پای کې د کار اړوند د خپل احساس په اړه یو یا دوه کلمې ولیکي.
۶. د ریپوټ په لړ هغه وخت خخه یادونه وکړئ چې تاسو پکې خپل فعالیت ترسره کړي وي.
۷. هر شپه تر ویده کېدو وړاندې او د سبا کار له پیل مخکې د خپل کاري ریپوټ تکرار کړئ.
۸. هره اونۍ د خپلو فعالیتونو په لیست کې یو نوي فعالیت ور زیات کړئ.
۹. که د ورڅو په لړ کې مو کومه ورڅ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړۍ احساسوئ نو د ترسره کولو هڅه یې مکوئ يو ثبت شوی غږ(موسیقې)^۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمشي حرکات پیل کړئ، وروسته سپو او بوا خخه ګټه پورته کړئ.
۱۰. هره اونۍ له یوې نوي موسیقې خخه کار واخلي کله مو چې د خپلو فعالیتونو اندازې ته زیاتوالی ورکړ او په خوبنې مو وه نو بیا خپلې موسیقې ته بدلون مه ورکړئ.
۱۱. خپل چاپيریال ته بدلون ورکړئ او د خوب له کوتې خخه مود خوب تخت او رخت دواړه وباسې او هر هغه بالښت او کمپله چې په اغواستلو یې تاسو ته ارامتیا نه درخې لري کړئ، او له خپلې کورنۍ خخه وغواړئ که چیري تاسو په Ҳمکه ویده کېږئ چې ستاسو کوتې ته له بالښت یا پتيو خخه مخنيوی وکړي نو په لړ واتېن سره د ساعت غږ

يا هم ثبت شوي موسيقى روبانه کړئ تر دي کچې چې ستاسو تر غوبونو يې غورا ورسيري.

۱۲ - د وينېدو پرمهاں هم د ورځې په اورډو کې لومړۍ هر ۱۵ دقيقې او وروسته تر ۳۰ دقيقو پوري ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورډو وروسته په هر هغه خه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکي او په اړه يې فکر وکړئ د راتلونکي فکر په اړه يې له بیلابیلو انځوریزو تکنیکونو خخه ګته واخلي، یاني مشتو کارونو او هغه بریالیتوبونو ته چې تاسو اړتیا لرئ يا مو هم د هيلو یو برخه ګنهله کېږي انځور پخچل ذهن کې رسم کړئ خو ددي ټولو دقيقو لپاره ساعت په پام کې ونيسي ترڅو د ډېر وخت نیولو په ناروغری عادت نشي د ساعت زنګ له اورډو وروسته هرڅل د خپلو فعالیتونو لپليک ته مراجعه وکړئ او وروسته په لندنيو درې لزو عمل وکړئ.

۱۳ - د اعلانونو تابلو د کوتې په دیوال ونبليو او هره ورڅه ورباندې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو بنکلې انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوى ئخایونو ته د بدلون ورګولو پرمهاں د چاپيریال بنکلې انځورونه ورزيات کړئ.

۱۴ - ددي بنکلې انځورونو ترڅنګ هغه هيله چې لرئ او د پوره کېډو غوبښتونکي يې یاست نو په بنکلې او تاکیدي جملو سره يې ولیکي. لکه: د طبیعت د یو بنکلې انځور ترڅنګ (زه پوره انژي لرم) ولیکي چې خوبنې مو نوره هم زیاته شي.

۱۵ - خپل انځورونه د مختلفو خوبنو شييو او بنکلې جامو سره انځور کړئ او پر تابلو يې ونبليو ئتاسو د بدلون اړتیا پيداکړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زيات کړئ او د خوبنې یو نوی ژوند پیل کړئ.

شپاړ سه څېرکي

له وېږي پرته تعطیلات

حئيني پدي عقيده دي چې کولي شو تعطیلات د خوبني، تفريح او هيلو په نوم ياد کړو خو بالعکس حئيني پدي حالاتو کې بيا په خپگان او انډېښنه اخته کېږي چې کولي شو د هغوي د عواملو په پېژندلو او په غوره لارو سره د هغوي د رملنه وکړو.

خپگان په تعطیلاتو کې بیلابيل عوامل لري لکه: زياته ویره او ستربیا، زړه بوبونکې پېښې، مالي ستونزې يا له کورنۍ خخه لړبواли، د نوي کال لپاره پېړل، د مېلمنو درناوی چې یو ډول سودري د رامینځته کوي، زيات خوراک او لو خوب تول هغه خخه چې د تعطیلاتو له کبله رامینځته کېږي له دوئ خخه ېې حئينې دومره شدید دي چې له جوړې د وروسته بيا هم فرد تر یو وخته په انډېښنه او خپگان اخته وي.

په تعطیلاتو کې د خپگان مخنيوي لپاره خو ګټوري لاري:

*په تعطیلاتو خپلې غونښتنې را کمې کړئ: پدې مانا چې تعطیلات د کال له غوره وختونو خخه وګنئ پوره کيدونکي اهداف د ئاخان لپاره وټاکۍ او په تاکلو کې یې څل توان ته وګورئ سمه برنامه ریزې ولرئ او مهم کارونه مو د لوړې ټوبونو په توګه یادابنت کړئ.

* په ياد ولرئ چې تعطیلات د غم او غوسې د له مینځه وړلو په مانا نه دي:
بلکې ممکنه ده چې نا راحتی رامینځته کړي، نو بايد انتظار ورته
وباسی.

* تېر مه هیروئ که چېږي ستاسو تعطیلات د تير کال په خبر په مفصله
توګه نه نمانځل کېږي نو مه ناهیلې کېږي، ژوند متغیر دي، هر کال
له بل کال خخه توپیر لري او هر یو ځانته خوبوالی لري نو پدې سره په
تیرو خوبنو تعطیلاتو فکر وکړئ او راتلونکي ته وګورئ.

* د پخوانیو لرښوونو پر بنستې 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 کې چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندوز هم

وې:

د بیلکې په توګه: د بسار په واتپونو کې موږ وچلوئ او د تعطیلاتو
لپاره د خلکو ګنډه ګونه له نبدي وګورئ یا هم څینو مغازو ته سر
ورښکاره کړئ پرته له دې چې خه وېږئ ځکه دغه امر ستاسو د
روحیې د بدلون سبب ګرځي.

* **له نوبت خخه مه وېږۍ:**

دا کال تعطیلات پداسي توګه ونمانځئ چې ګواکې تراوشه پدې ډول
نه دي نمانځلي.

* له داسي خلکو سره ناسته پاسته وکړئ چې تاسو ورته اهمیت لرئ که
یوازې یاست نو د یو بنې ملګري په لته کې شئ او هغه چاسره چې له
ډير پخوا خخه مو نه وي لیدلی اړیکه ټینګه کړئ.

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

تعطیلات په سه دول تیر کړئ

* د قواعدو له مخې تعطیلات بايد د خلکو په زړونو کې د خوبۍ او هوساینه خپې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راتول کړي ولې برعکس دغه ورځې د خینو افراډو په اند د خان ازمايلو، یوازيتوب، بې کسى او تيرې ناکامې په اړه د فکر کولو او د ناماالوم راتلونکې ورځې ګنل کېږي.

له کومې مخې تعطیلات غم او ستريا راړونکې دي؟!

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

رواني فشار(ویره)، ستريا، نامعقولې غوبنتني، مالي ستونزې، د کورنۍ او خپلوانو ترڅنګ نشتون او له هغوي خخه لريوالې.

د پېړلو ارتيا، ميلمه توب، ګردھاميي او بیا د کورنۍ ليده هم د فشار په احساساتو تاثير لري هغه ګسان چې نه پريښانه کېږي، احتمالاًد روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زييات خوراك او بې خوبې اخته کېږي. تردي چې کولاي شو ووايو چې د نوي کال د لومړي ورځې وروسته هېږ به مايوسې اخته کېږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلي دي او په بې حدہ ستريا او روانی فشار اخته دي.

د تعطیلاتو په اوبدو کې د روحي فشار او خپکان سره د مخ کیدو لارې چارې
د تعطیل ورځو پوري اړوندي غوبنتني محدودې کړئ کوبښن وکړئ او ربنتني اهداف په پام کې ونسیئ خانونه همغري کړئ، خپل وخت تنظيم کړئ، فهرست جوړ کړئ او مهم فعالیتونه په لوړېتوبونو کې راولئ د هغه خه په اړه چې پوهېږي او یا یې توان نلري ترسره کړئ او واقع بین اوسي.

په ياد مو وي چې د تعطیل ورځې د غم او یوازيتوب احساس نه زېړوي ددي احساساتو د حضور لپاره هرمورو یو مورد شته ولو که شخص دیته ترجیح ورکړي چې هغه په ژبه هم رانه وړي.

تیر پرېردى او د راتلونکي په فکر کې اوسي، ژوند لوپي او ژوري لري هر موسم ځانګړي خصوصيات لري او پخپل سهم سره د خوند خميرمايده ۵۵.

نن چې تاسو پکې ياست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوي او برابروئ. د نورو له کارونو څخه غوته پرانيزئ او له هغوي سره د مرستي لپاره ځينې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددي دا و طلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلي:

نو شی وازامايئ او تعطيلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سواندہ، مرستندويه او خوبو خلکو سره کيني کوبنښ وکړئ نوي ملګري پيداکړئ او یا له هغه چاسره چې تر ډيره راهيسي مو نه وي ليدلي اړیکه ټینګه کړئ.

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

ایا د ژوند چاپېریال هم پدې برخه گټور دي؟

وروستني پلتني خرګندوي چې ځيني له عاطفي بي نظمي څخه رنځ وري، دغه بي نظمي د ژمي موسم په مياشتو کې چې ورځي لنډي او د لم رنا یوازي یوڅو ساعته وي ډېرې رامينځته کېږي په عاطفي پېنظامي اخته کسانو د ستريا د کموالي لپاره اړينه د چې هغوي د لم رنا ته د یو خو ساعتونو لپاره راوويستل شي او کيداي شي دا رنا د هغوي د ناورغۍ لپاره گټوره وي.

نوي کشفيات ددي خرګندونکي دي چې ناروغان د درماني نور په وړاندي ځانګړي غبرګونونه له ځانه بنکاره کوي او دا رنا د غرمې وروسته ډېره ګټه لري دغه لاري د خپکان د درملنې لپاره هم گټوره ده او ددي لاري امکانات د باندي ځای سربيره په کور کې هم شونې ده تر خو ناروغان ورڅخه سمه ګټه واخلي.

اولسم خپرکي

له يوازیتوب خخه خه دول ځان وساتو؟

يوازیتوب له نورو خخه د بيلوالي احساس ته هم ويل کيږي، تاسو احساسوئ چې له نړۍ يا نورو هغو شيانو چې تاسو ورسه مينه لري اړيکه تینګه کړئ، جلا شوي یاست، يوازیتوب بيلابيل ډولونه او درجې لري.

امکان لري چې تاسو يوازیتوب په یوه ګونګ او نامالوم، بې ارزښته او خپگان احساس سره تجربه کړي وي، يوازیتوب کيدای شي د یو خانګړي شخص په دلase ورکولو په پايله کې رامينځته شي او یا هم له هغه چاسره چې ديره مينه لرو د اړيکو په نه لرلو سره رامينځته شي.

يوازیتوب یا يوازې کېدل:

يوازیتوب او يوازې کېدل یو له بل سره توییر لري، ټول خلك د يوازیتوب لپاره وخت خانګړي کوي پداسيپه حال کې چې يوازیتوب د يوازې کبدو احساس او د په اړه یې ناراحتی ته واي.

البته دا منطقی ده چې موښ څینې وخت د يوازیتوب احساس کوو او دا هغه وخت وي چې موښ په يوازیتوب کې اخته شو اصلې ستونزه هم دله ده.

خرنګه د يوازیتوب په حس تاثير واچوو؟

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

ترسره کوو، یوازې هیله مند یو چې هر څه ژر ترسره شي، هیڅ کار نه ترسره کوو او پريپردو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه بې ومنو، پداسي حال کې چې د یوازيتوب منل او په هغه کې ډوبیدل د خپکان او انډېښني د احساس لامل او په پايله کې د پراخې زړه تنګي او بې پرواړي سبب هم گرځي.

د یوازيتوب احساس د له مینځه وړلو لاري، د احساساتو مشخصوں او د هغويه بیان:

د یوازيتوب احساس د ختمولو لپاره باید لوړۍ دا ومنو، چې مونږ د یوازېتوب احساس کوو!!! ځینې وخت د دې مسئلي منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو رائج چې د یوازيتوب احساس په بیلاپیلو طریقو بیان کرو.

امکان لري چې مونږ د ورځنيو پېښو، خپلوان او ملګرو ته ليکونه په ليکلو، انځورګري، سندرو ويلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلې احساساتو د بیانولو امکان راکړي پیل وکړو.

د احساساتو بیانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردي، ستريا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راورو چې زمونږ د یوازيتوب له احساس سره اړیکه لري.

په همدي سره کولي شو چې د احساساتو سرچينه او زمونږ ژوند سره بې اړیکه پیداکرو او یوازې د هغه د نه منلو او ډیرو اړیکو په تینګولو سره کولي شو بدلون ورته ورکړو.

فال اوسي:

تر تولو لوی بدلون د لټي. له مینځه ورل او فعالیت دي، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو خخه لپري شو کولي شو هغو له هغو سره اړیکې وساتو، ليکونه او ايميلونه ورته واستوو، ليدلو ته

یې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول
کیداي شي زمونې لپاره يو بنې پیل وي.

که چېري زمونې د يوازېتوب احساس د چا د لاسه ورکولو په سبب
وي، نود هغه د نشتولالي په صورت کې کولي شو چې د ياد ورته کس
د خوبو يادښتونو په يادولو له هغه سره د تېر شوي ژوند ټول يادونو را
په زړه کولو سره ځان د يوازېتوب له احساس څخه وړغورو.

په ډله ایز فعالیت کې ګډون وکړئ:

په ډله ایزو فعالیتونو کې ګډون کول له مونې سره ډېره مرسته کوي.
کله چې په سمو او خوندورو کارونو کې ګډون وکړو نو زمونې افکار د
يوازېتوب له منفي احساس څخه خلاصون موسي او په هوساينې سره
څل حالت ته بدلون ورکولي شو. دا کار مونې ته نورو سره د ليدولو
موقع په لاس راكوي او زمونې د ټولنیزو وړتیاوو د زیاتولالي سبب
ګرځي. زمونې د ژوند یوه ځانګړې شکل ځانته خپلوي تر کومه ځایه
چې تل په ژوند کې یو خه ته انتظار وباسو او مونې ته یې يادونه کوي
چې خه ډول مو کولي شول چې ورته کارونه په تیرو وختونو کې په
هوساينې سره ترسره کړو.

دغه بدلونونه ځینې وخت په خوبني او کله هم په تريخوالی سره
رامينځته کېږي شايد يوازېنې شي چې ددي کارد مخنيوي لامل
ګرځي هغه د يو سازمان غړېتوب ترلاسه کول او د نويو علاقو پالنه ده
يوازې پدې دليل سره فکر کوو چې مونې په یو بنکلې فرد وارووي.
غوره لار داده چې لاس پداسي کرنو پوري کړو چې په تیرو کې مو تري
خوند اخيسته او یا مو په فکر کې خوندor انځوریدل.

پخپله خوبني د کار په ترسره کول يا هم د خپلې خوبني کس سره د
فعالیتونو ترسره کول کولي شي زمونې په کارونو کې زمونې خوبني لا
هم زياته کړي همدا ډول امكان لري چې ځینې افراد زمونې له
اوسمني (روان) حالت سره مينه ولري.

غوره خبر داده احساس کړو چې له احساس پرته یوازیتوب هم پدې ډول فعالیتونو کې ګډون کولی شي.
موږ ټول کله د یوازیتوب احساس کوو، خو د پورتنو حل لارو
څخه په ګتې اخيستنې سره کولای شو چې د یوازیتوب سره مقابله
وکړو.

اقلسه څېړۍ

د کاري ډلې پینځه دوبمنان

که چیرې د یوې ډلې یا تیم جو پول ستونزمن بنکاري، خو پیچلې نه
ده او اصلې مسئله داده چې د هغې ساده والی وساتل شي،
که چیرې د یو شرکت په مدیرت کې بیلا بیل مليتونه په دنده بوخت
واوسو.

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

لومړۍ دا چې په ډېری سازمانونو کې اصيل او رښتنې ډله ایز کار نه
پیدا کیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

ماته خوري چې په نا خبری ډول د پینځو خطرناکو کرکيچونو (افتونه)
سره مخ کېږي.

دغه کړکېچونه (افتونه) عبارت دي له ...

۱ - په یوه ډله کې د غرو ترمینځ بې باوري:

ددې کرکيچ دليل په کاري ډله کې د غرو بې پرواړي او بې خوندي ۵ه،
د ډلي هغه شمير غري چې د زره له خلاصه او په سمه توګه خپل کاري
جدول د نورو په وړاندې نه بدمي او خپلې غلطۍ او کمزوری پټوي نو
پدې سره دوئ د باور رامينځته کولو زمينه ورڅه په ورڅ له مينځه
ورې.

۲ - له چلنډ خخه وېړه:

د سم چلنډ نشتون له ئان سره نوري ستونزې زېړوي چې د ژمنې
نشتون په نوم يادېږي، که چېږي افراد ونشي کولائي چې په بحثونو کې
خپل نظر خرگند کړي نو دوئ هيڅکله هم د هغو پربکړو پابند نه وي،
چې ترمینځ یې نیول کېږي، دوئ ته باید وخت ورکړل شي چې خپل
نظر خرگند او په بیلاپیلو ناستو کې یې وړاندې کړي چې ګواکې
هرڅه یې منلي دي.

۳ - له مسؤوليت اخیستلو خخه پرهیز:

د یوې ډلي د غرو ترمینځ د ژمنو او حقيقې مشارکت نشتون ددې
سبب ګرځي چې کاري ډله له مسولیتونو خخه خپلې اوږډې سپکې او
څان ترې وباسې.

۴ - د کار پایلې او هدف ته نه پاملنې:

د مسولیت نه اخسیتل د کار پایلې ته د غرو د نه پاملنې سبب
ګرځي ټکه د ډلي غړي خپلو فردې اړتیاوو ته په ډله ایزو اهدافو
ترجم (لوروالی) ورکوي.

د یولاس «متحدې» ډلي ځانګړتیاوو:

- ۱ - افراد یې یو پر بل باور کوي،
- ۲ - ازاد بحثونه او یو له بل سره سلم چلنده کوي،
- ۳ - په برنامو او پربکړو کې سره یووالی لري،
- ۴ - د پربکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره یو له بل څخه مسولیت غواړي.
- ۵ - توله فکر او ذکر یې ډله ایزو موخته د رسیدو لپاره وي.
ډله د یو ځنځیر د کړيو په څېر وي که چېرې یوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامینځته شي نو تول ځنځیر ته زیان رسپږي.

د ځانګرو شرایطو سره د مخ کېدو پرمهاں لس اساسی پونتنې

د ځانګرو شرایطو سره د مخ کېدو پرمهاں د هغوي په پايله باندي زمونږ، فکرونه زيات اغیز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پونتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو یقیناً دغه پونتنې مونږ سمي لاري ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پونتنو ته سه څوابونه راکړي.

- ۱ - له ناپېژاندہ کس سره مخ‌امخ کېدل: کولاهي شو کوم شیان به تري زده کړي؟
- ۲ - په انډېښمن او د ویرې په شرایطو کې واقع کېدل: ایا دا شرایط د بدلون وړ دي که نه بدلون یې زمونږ له وس څخه لوړ دي؟
- ۳ - د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرایط: ددي شرایطو د غوره والي لپاره باید څه وکړو؟
- ۴ - د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرایط: څه ډول کولی شو ددي شرایطو په نسبت خپل لیدلوري ته بدلون وړکړو پداسي ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راولې شي.
- ۵ - په موجوده شرایطو کې د یو ډول شرایطو یا موقعیت تاکل: ایا ددي لپاره چې نشو کولاهي دواړه له ځان سره ولرو شته؟

۶. کله چې تاسو په یو ځانګړي دلیل سره په غوسيه او ناراحته کېږي:
کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ایا دا احساس رښتیني او د
پخوانیو سر شاره احساساتو څخه دي چې له او سنیو مسايلو سره هیڅ
اريکه نلري؟
۷. کله چې د ناراحتی لپاره ځانګړي دلیل موجود وي: کولای شو
بيان يې کړو پرته له دې چې څوک تورن کړو.
- ۸- ډېر د اندېښنې او فشار لاندې یاست؟ ایا د دوه او نیو یا میاشتو
په او بدو کې د اسې پېښه رامینځته شوې چې ددې اندېښنې سبب
شوې وي؟ ایا رښتیا هم حمکه اسمان ته رارسېدلې؟
۹. کله چې د یو بېړني پرېکړي لپاره ناچاره اوسي؛ ایا د فشار د یو
شخص له لوري چې غواړي ځان یو ځانګړي هدف ته ورسوی پرما
تحمیلېږي؟ ایا له تصمیم څخه وړاندې به لې وخت ستونزه زېروونکې
وي؟
- ۱۰ - په هغه وختونو کې چې باید چتکه پرېکړه وکړي: د بېړني
پرېکړي کول او د بلې لار نشتون په صورت کې به پدې لار کې کومې
ستونزې رامینځته شي.

نوولسم خپرکي

د میوپاتی ډاګټرانو له نظره د اندېښني درملنله

د میوپاتی لیکنو لوستونکي خبر دي چې میوپاتي د ناروغى تولو خواوو ته کتونکي طب دی، يانې د یو میوپاتي ډاکټر لپاره چې خە مهم دی، هغه د یو ناروغ درملنله ده، نه د یو فرد د ناروغیو درملنله. د لوستونکو د لا خبرتیا په موخه ددې مطلب یادونه اړینه د چې، امکان لري یو ناروغ له بیلاپیلو ناروغیو خخه رنځ یوسې خو یو میوپاتي ډاکټر بايد د ناروغ تولو ناروغیو ته په کتو سره هغه ته داسې درمل ورکړي چې له تولو ناروغیو سره بې ورته والی ولري. پدې سره کیدای شي د ناروغ تورې ناورغى، یو خې بنې شي خواروندہ ناورغى بې د بنې کیدو وړ ګرځې بشکاره ده چې دا ډول درملنله د درملنو رینې ده، يانې پدې مانا مثلا:

د اندېښني د درملنې لپاره له یو میوپاتي ډاکټر سره شاوخوا ۲۵۰ ډوله درمل موجود وي چې شاید هغه خە چې دغه درمل یو له بل خخه جلا کوي هغه په افرادو کې د ډرو کوچنيو خو بیلاپیلو ځانګړتیاوي موجودیت وي.

مثلاً که چیرې لس کسه د یو ډول اندېښني ناروغان یو میوپاتي ډاکټر ته ورشي نو کیدای شي په ناروغانو کې د بیلاپیلو کوچنيو اختلافاتو په دلیل سره هر یو د خپلې اندېښني د درملنې لپاره یو له بله خخه متفاوتو درملو ته اړتیا ولري.

په همدي سبب د درملنې په اړه په میوپاتي ډاکټرانو کې یوه ځانګړې نښې سخت کار کول دي، خو لیکوونکي هڅه کړي چې پدې برخه کې د اندېښني مشهوري نښې او ورسه د میوپاتي درملو یو بنې نمونه

ذکر کړي ترڅو لوستونکي د میویاتي تشخیص او درملنې له طریقې سره اشنا شي. د دې لپاره چې لوستونکي د لوستلو پرمھال په ابهام کې پاتې نشي د لندې تشریح خخه 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 شوې خود لوستونکو د لاپوهیدا لپاره یې ورته پاملنې وشي.

د اندېښنه د ډولونو له بیان خخه وړاندې اړینه ده چې د دې کلمې یو توله ایز تعريف وړاندې کړو.

اندېښنه یو نا خوبن حالت دی چې د وحشت، وپړې او تشویش په اصطلاح سره بیانېږي او ټول انسانان یې د ژوند په مختلفو وختونو تجربه کوي.

د اندېښني خو غوره فښو ته پاملنې وکړئ!

له ازمونې یا مرکې وړاندې اندېښنه:

ډیری زده کوونکي او محصلان پدې مسئلي اخته دي، یا یې هم تجربه کړي دي سربيره پردي چې دا اندېښنه له ازمونې وړاندې او د چمتوالی په پړاو کې ناوره اغیز لري کولای د ازمونې یا مرکې پرمھال هم پایلې ته بدلون ورکړي او د بریالیتوب د مخنيوی سبب وګرځي. دا ټول اندېښنه کولای شي له ځانګړو جسمی علايمو سره یوځای شي.

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

دا مسئله خرگندوي چې روحی او روانی بینظمي کولای شي چې د افرادو جسمی وضعیت تر تاثیر لاندې راولي.

په دله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

ډیری افراد په ئانګړې توګه هغه خوک چې په خبرو کولو کې شرمیږي یا هم په دله ایزو فعالیتونو کې ګډون نه کوي هغوي ته په یو غونډه کې ګډون یا خبرې کول ستونزمن کار برښني خینې وخت داسې اندېښنه اشخاصو ته لاس ورکوي چې، د زړه ضربانو شدیدوالی او زره تنګوالی ورسره یوځای کېږي او دا کولائي شي چې ستاسو د کار پایلې ته بدلون ورکړي.

دغه اندېښنه کېدای شي په خینو افرادو کې د اشتباہ کولو خخه د ویرې په دليل سره وي، خو هغه خه چې د افرادو لپاره ډېر ارزښت لري هغه داده خو پوه شي چې نور د ده په اړه خه فکر کوي؟ د همدي فکر له کبله په دوئ کې اندېښنه را پیداکړي.

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

په ئانګړو شپو ورڅو کې اندېښنه: خینې وخت د ژوند په ئانګړو شپو او ورڅو کې اندېښنه رامینځته کېږي.

مثلاً: خینې افراد سهار له اندېښني سره را پاخېږي، خینې د لمړ لوپدو په وخت د زړه پر تشویش اخته کېږي، خینې د شپې د زړه په خپکان او خینې نور بیا له نیمي شپې وروسته په اندېښنه اخته کېږي. په تیاره کې اندېښنه: تیاره په خینو افرادو کې کېدای شي د وېږي دليل واوسې (شاید ددې لپاره چې له یو ناپیژانده شي سره مخ شي) په هر حال، په بیلا بیلو دلایلو سره خینې افراد په تیاري کې په اندېښنه او خپکان اخته کېږي.

په يوازيتوب کي اندېښنه:

کن شمير افراد دا خونبوي چې خپل ډير وخت په يوازيتوب کي تبر کړي او ځيني نور بیا په يوازيتوب کي په اندېښنه اخته کېږي.

د راتلونکي په اړه اندېښنه:

د خینو په اند تبر وخت له مينځه تللی او راتلونکي تراوسه نه ده راغلې نو هرڅه چې دي هغه د همدا اوس دي، خو ځيني افراد د هغه څه په اړه چې نه دي پېښ شوي او راتلونکي پوري اړه لري پداسي ډول په خپگان، وبره او اندېښنه اخته کېږي چې د ژوند د روان حالت خوندونه او هوساینه هم د لاسه ورکوي.

د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:

منطق حکم کوي چې د ناروغۍ د احساس په صورت کي بايد د هغې د درملني لپاره اقدام وشي، خو ځيني افراد له ناروغ سره خبرې کوي او یا هم د یوې خطرناکې ناروغۍ ځانګړتیاواي او ورڅه ترلاسه شوي زيانونه ورته بياني ددي لپاره چې په هماغې ناروغۍ یا هم په غيرمنطقی اندېښني او تشويش اخته کېږي تردې چې که چېږي پدې ناروغۍ اخته نشي نو له روحي مشکلاتو سره مخامنځ کېږي.

پړاویزه اندېښنه:

ځيني افراد په پړاویزې اندېښني پداسي ډول اخته کېږي چې هېڅ قانع کوونکي دليل ورته نلري او دغه امر په معمولي ډول په مالومو زمانی واتنوونو کې پر هغوي تکرارېږي ددي نښانو غوره نمونه هغه زړه خوئېدنې دي چې په مشخصو واتنوونو کې د یو خاص دليل پرته را خړګندېږي خو تر ټولو مهمې ځانګړتیاواوې یې دادي چې د ئانګړو زمانی پړاوونو تابع دي.

د پردیو په وړاندې اندېښنه:

معمولآله افرادو سره چلنډ په ځانګړې توګه کله چې یو برخليک تاکونکي چلنډ څخه یادونه وشي کېداي شي یو ډول د تشویش سبب وګرځي خو کله چې له خپل معمولوي حد څخه ووځي او له اندېښنې سره یوځای په یو بې ثباتي واوري نو کولی شي چې چلنډ ته د فرد د ټول توان په خلاف په ټوله ايز ډول بدلون ورکړي.

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

ځینې وخت بې ارزښته او معمولوي شيان په افرادو کې داسي اندېښنه رامينځته کوي چې پوره د پاملنې وړوي دغه افراد معمولآله ټیټو غونډلیو غرونه جوړوي، پدي سره د جزئي مسایلو په اړه فکر کول کولی شي چې دا ډول افراد په تشویش او وېړه کې واچوي.

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

د هغو اندېښنو سربيره چې په زمانې موقعیت پورې اړه لري یو شمیر بې په ځانګړو ځایونو پورې هم تړلي دي.

مثلاً: ځینې افراد چې په یوځای کې بې زړه تنګيرې یا هلته د اکسيجن کمولى احساس کړي، او له هغه ځایه نشي راوتلای نو ددي په پايله کې په شديد خپکان او اندېښنې اخته کېږي دا ډول افراد چې کله حمام ته هم لار شي نو د ویرې له کبله چې ګواکې دروازې به راباندې وتړل شي په سمه توګه ځانه نه مينځي، کېداي شي دغه ناروغۍ په الټکه کې د سپریدو له کبله هم رامينځته شي

د کارکولو پرمھال اندېښنه:

پدي ډول اندېښنې هغه خوک اخته کېږي چې غواړي په سمه توګه خپل کارونه ترسره کړي، خپلو برنامو ته پاملنې کوي او ډيرې هغه خوک چې مدیريتي دندې لري له دې ډول اندېښنې سره مخ کېږي او دا کېداي شي چې د کار په غوره والي کې هم مرسته وکړي په شديد

او ناروغ حالت کې به يې پايله معکوسه (سرچپه) وي، دغه افراد
مجبور دي چې ڈېر کاري فشار وزغمي.
د نورو لپاره اندېښنه:

د نورو د روغتیا په اړه فکر کول د غوره اخلاقو خانګړتیا ده، خو که
ترڅلې کچې زیاته شي نو ناروغۍ رامینځته کوي او د فردی ژوند د
خرابوالې سبب ګرئې هغه خوک چې د نورو په اړه له حده زیات فکر
کوي په تشویش او اندېښنه کې لوړې.

شلم څېرگى

د میوپاتی ډاکټرانو له نظره د خپکان درملنه

تول انسانان د خپل ژوند په شرایطو کې په غم او خپکان اخته شوي دي، که چېري دغه پېښه لندمهاله او تېربدونکي وي نو معمولاً طبعي په نظر کې نیول کېږي، خو د دوايم يا شدیدوالی په صورت کې درملنې ته اړتیا لري، ټکه د خپکان حالت سربريره پردي چې د افرادو کارونه بې نظمه کوي ترڅنګ يې د الهي نعمتونو خخه خوند اخيستل هم ناممکن ګني او کېداي شي په یوې خطرناکي ځان وژني پېښې بدله شي دهغې له طبقه بندی خخه صرف نظر چې په دوديزطب کې د خپکان لپاره په نظر کې نیول شوبده. د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپکان نښي يا ناروغنۍ د فرد نورو ځانګړې تیاوو ته په کتو سره تر درملنې لاندې نیول کېږي خو دېته په کتو سره هڅه شوې چې دا ناروغنۍ د مشخصو نښانو او علايموله مخې درملنه شي.

په میوپاتي طب کې د ارزښت په اړه کموالی نښاني ګنبل کېږي، هغه نښې چې د انسان په مختلفو برخو، یانې په ذهن، احساس او جسم کې را خرګند پېږي په واقيعت کې هغه زموږ د پوهیدو لپاره د حیاتي څوک فرياد دی چې ددې طبیعې پروسې په خلاف خه پېښ شویدي. شايد د هري ناروغنۍ يا د هفو د نښانو چلندا د وکرو په نظر ساده راشي؛ خو هغه درملنې به ټينګه او ګټوره وي چې د ناروغ د ټولو ناروغيو تشخيص یو ئېل په سمه توګه ترسره شي په همدي دليل د خپکان د درملنې پرمهاں په اساسې برخو کې د بې نظمي احساس رامینځته کېږي.

د خپگان د علت يا نورو ځانګړتیا وو ته په پاملنې سره ددي بې
نظمي په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د یوې رینښه يې درملنې
لپاره لارښوونه کوي.

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپگان:

د ورځنيو ستونزو زياتوالی ته په کتو سره د راتلونکي ترسیم د ګن
شمېر وګرو لپاره ناهیلي کوونکي دی او دا ناهیلي ددي سبب ګرئي
چې د تل لپاره هغه ستونزې چې نه وي رامينځته شوي دوی غوشه
کړي او له اوسني وخت څخه خوند اخيستل هم د لاسه ورکړي.

د بد خبر په اورېدو سره د خپگان غله:

ډيری خلک د یو بد خبر په اورېدو سره په اندېښنه او خپگان اخته
کېږي او دغه روحي فشار د یوې لنډې مودې لپاره هغوي خپه او د
خپگان په ناروغۍ يې اخته کوي.

له سوچ او فکر کولو څخه خپگان:

فکر کول او اسانه کارونه سخت ګنډل او په اړه يې اندېښنه کول ټول
هغه خه دی چې انسانان له خپگان سره لاس او ګريوان شي او دغه
کړنې کېډاړ شي د افراد د اورېد مهاله خپگان سبب شي.

جسماني ستونزې:

په هماګه ډول چې روحي او روانې مسايل په جسم باندي اغييز اچوي
په همدي ډول يې انځور هم ثابت دی . مثلا، سردردي کولائي شي په
ځينو افرادو کې خپگان رامينځته کړي يا هم داسي افراد شته چې د
څلې ناروغۍ په اړه تر کچې زيات فکر کولو په پایله کې په غم اخته
کېږي.

له مشخص دليل پرته خپگان:

ঊئې وخت افراد د خپل غم دليل نشي پیداکولي او داسي مالومېږي
چې دا غم له داخل څخه دوئ ټوروي او یوه بې خبره رینښه لري.

د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپکان:

د ګن شمېر وګړو زړه په وريغ اسمان او هوا کې تنګيږي او يا هم د ځینو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او يا هم په یوه توده کوتله کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تیاري خخه رنځ وړي.

په شئو کې د میاشتنی ناروغری له کبله خپکان:

په بسحومو کې د میاشتنی ناروغری زیاتوالی د هورموني تغیراتو په دلیل سره تل د روحي حالاتو له تغیر سره مله وي، مثلاً، ځینې د ددې دورې له پیل خخه وړاندې خفه وي، او ځینې د دې دورې د وخت د وروسته پاتې والي له کبله په خپکان اخته کېږي.

د غم له کبله خپکان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل یوه خواشينې کوونکې پېښه وي خو هغه خوک چې ونه توانيږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تيرېدو سره په خپکان اخته کېږي.

په عمر پوري تړلی خپکان:

د خپکان ځانګړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانګړو وختونو کې را خرګند بېړي لکه په هلکانو کې خپکان يا هم په سپین بېړو کې د خپکان رامینځته کېدل.

عشقي ماته:

شايد وکولی شو عشق د پیداينست ستر څواک وګنو چې د ډېړو خوئښتونو او اړیکو سرچینه بلل کېږي، کله چې داسې اړیکې سره په تکر کې شي نو د ډېړو افرادو لپاره دا شېبه د ژوند پایښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولاي شي چې له ځان سره شدید خپکان ولري.

د ژوند ځانګرو شرایطو په دلیل سره خپکان:

د پیسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه خوک چې په کې ژوند مادیاتو ته ډیره ترجیح ورکوي د غم سرچینه له ځان سره لري، دasic خلک شته چې د خپل موقعیت لپاره تل د مشاجرې په حالت کې وي، بالآخره د بنځې او خاوند ترمنځ شخړې دودیږي چې دا هم له ځان سره خپکان او اندېښنه لري.

د ځان وزني سره د ميني لرلو په صورت کې خپکان:

کله چې خپکان تر خپلې کچې ډېر شي، هر خه خپل بوي د لاسه ورکوي او هیڅ شی خوندور نه برېښني فرد د خپل ژوندي پاتې کېدو لپاره کوم دلیل نه ويني په همدي دلیل پدې فکر کې لویږي چې خپل ژوند ته د پاي تکی کېږدي.

يوویشتم څپرکۍ:**ایا تل د ستريا احساس کوي؟**

کله چې د ادارې د رئیس په وړاندې د سلايدهونو ارائه کولو په اړه د ستريا چرت وهئ دا کیدای شي ګن شمبر دلایل له ځان سره ولري شاید دغه ستريا له دي کبله وي، تاسو تیره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب تاکلې اندازه ده ندی کړي او یا هم شاید د درې ګیلاسه او بولو د خبیلو له کبله وي چې تیر مابنام مو خبیلې وي. خو ټینې وخت تاسو له دلیل پرته د ستريا احساس کوي تیره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړیدی، ستاسو د خوب په خرڅ کې هم کومه دمه نه ده رامینځته شوې، وخت د ورڅې یوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوي چې د میز پر سره لیدنه وشي او ویده شئ.

د کار پرمهال امکان لري چې د انژي ناپېژانده ټواک او توان تاسو تحلیل کړي ددې ټواک په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوي غوره شئ، پدې ځای کې د ټواک له اته مواردو څخه يادونه شوېده.

تر اندازې زیات کاربوهایدریت:

که سهار داسې خواره و خورئ چې زیات کاربو هایدریت او لپ پروتین ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستريما احساس وکړئ. کاربوهایدریت د مغزو د سرتونین برخې ارام ترشح ته زیاتوالی وربنۍ.

څېړنو بنوډلي چې پروتین کولاي شي د سرتونین د ترشح د محدودولو له لاري د خوب کړتیا جبرانوي، اړتیا نشته چې د کاربوهایدریتو اندازه را کمه کړئ یا د خپلو پروتینو مصرف ته زیاتوالی وبنۍ.

کاربوهایدریت د یو سالم غذايی رژیم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګن شمير خلک په کافي اندازه پروتین مصروفوي، پرخای یې هڅه وکړئ چې خواره مو د متعادلې اندازې پروتین او کاربوهایدریت ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستريما مخنيوي وکړئ.

د اونۍ په وروستنيو ورڅو کې تر غرمې ویده کېدل:

ځیني ویبن او کاريګر اشخاص وايېي له مرینې وروسته یوکال تر کومه وخته پوري مو چې زړه وغواړي ویده کېړو، خو زمونږ ډيری خلک د شنبې سهار د خوب لپاره تاکي. خومره بد عادت!

تيماسي روهرز) دفورد د خوب روغتون د تحقیقاتو د مرکز تحقیق مدیر په دیترویت کې وايې: مونږ قول یو بیولوژیکي ساعت لرو، دا مشخصوی چې مونږ کله بې خوبه او کله هوبنیار یو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅښو او پرخای یې د اونۍ په پاکې تر غرمې پوري ویده کېږئ او د خپل بدن بیولوژیکي ساعت ته زيان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ئان ډير ستري کوئ، دغه مسئله

تردي اندازي د کورتیزون هورمون د ازادېدو چې د بدن له هوبنيارتيا سره تړلی دي دي. د هغه کسانو لپاره چې سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږي د کورتیزون هورمون ترشح يې له درې يا خلور بجو خخه پېلېږي او په یوولس بجو خپل اوچ ته رسېږي که چېږي پدې وخت کې ډېر ویده شئ نود کورتیزون هورمون ترشح مو توقف مومي. «روهرز» وايې: د خپل بدن د بیولوژیکي ساعت د خوشحاله ساتلو لپاره غوره ده چې هر ورخ په یو وخت له خوبه را پاڅېږي او بیا ژر د ویده کېدو لپاره د اونۍ له وروستنيو رخصتيو خخه ګته واخلي.

د وينې د فشار ناخاپې تغیرات:

د تېيت فشار پړاویز نوبتونه يا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لارې کنتروليېري کېدای شي ستاسو د ستړيا دليل واوسي، کله چې د هاپکینر روغتون محققینو په بالتيمور کې ۲۳ تنه د ستړيا د شدیدو نښو په لړو سره وازمایل ۲۲ تنه يې د تېيت فشار لرونکي وو کله يې چې دغه افراد د زده کړه ايزو شرایطو ازمایلو ته یورل، نهه تنو يې ریپوت ور کړچې نور د ستړيا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لوبنې والي احساس کاواو. په لادې فرصتونو کې داکټر ته مراجعه وکړئ خوازميېنې ستاسو د ستړګو په وړاندې ترسره کړي.

۱. که په اوږد مهاله ودرېدو کې د خواشينې احساس کوي.
۲. کله چې په تودو او بو ځان مینځئ نو ورسره د ګنکسیت احساس کوي.

۳. کله مو چې بدن د کمزورتيا او ناتوانې په لور روان وي.
ازميېنېت ډېر ساده دي: داکټر تاسو د ميز پر سره کينوي او هغه ميز کړوي پداسيې ډول چې سرم له پښو ۷۰ درجي پورته وي دغه ورته حالت هم د اوږدمهاله ولارېدو په خېر دي، که پدې حالت کې د کمزورتيا احساس کوي يا مو د وينې فشار تېيت شي که په ځان کې

ګنګسیت احساس کوئی یا هم د کانګو حالت درت لاس درکړي وي نو احتمالله دې ناروغۍ خڅه رنځ وږي.

ددې ناروغۍ درملنه د وینې د فشار په تنظیمېدو سره چې ډیر په خپل غذايی رژيم کې مالګه او مایعاتو اندازه زیاتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

د پنسلوانیا ایالت د ډاکټرانو په ورزشی مرکز کې د ورزشی تغذیي مدیر کریستین کلارک په وینا که چېږي مو د تندي احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدې وړاندې مو د بدن یوه اندازه او به د لاسه ورکړي دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوئی چې د بدن فعالیتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کېږي په بدن کې د اوبو کموالی د وینې د حجم د کمنټ سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ئان سره ستريا لري، هره ورځ له اتو خڅه تر لسو ګیلاسو پورې او به وختني. د ستونزمنو او سختو تمريناتو پرمهاں هم ډېږي او به وختني.

د درملو جانبی زیانونه:

حتماً پوهېږي چې ځیني انتی هیستامین، يخ و هلې درمل او د ټوخي شربت د خوب د کړتیا سبب ګرځي خو شاید ونه پوهېږي چې د تحلیل د درملو فهرست د داخلی انرژي بریا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور د داسې موارد د برخه ګنل کېږي چې په ځینو افراد کې د خوب د کړتیا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وینې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.

که چېږي د ستريا احساس کوئی له خپل ډاکټر يا درمل جورونکي خڅه وپونتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصروفی د خوب د کړتیا سبب ګرځي او که نه که چېږي څواب یې مثبت وو، نو پرڅای یې باید کوم درمل استعمال شي؟

عصبي فشار:

فشار چې یو پیچلی او سخت موقعیت دی، کولاهی شي داسې یو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوبن احساس گړي.

د کنټاکي طبی پوهنتون اروپوه تیماسی اسمیت) وايې: ستاسو وپره له مینځه ځې کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقیقاً لکه له کور خخه د باندې د هیزم لرګي ماتبدل چې د ستړیا سبب ګرځی، دغه ډول وپره ددې سبب ګرځی چې تاسو خپل نفس پخپلې سینه کې بند ګړي او بدن مو له اکسیجن خخه بې برخې کړئ د اکسیجن دغه کموالی له ځان سره ستړیا هم لري.

بل څل که چېږي په سخت حالت کې واقع شوئ ستړکې مو پتې کړي او داسې فکر وکړئ چې په یوارام حالت کې یاست وروسته په ځیرتیا او ارامې سره ورو ساه واخلي.

ډاکټر اسمیت دا وراندوينه کوي چې د غابن جورونې د امکان په صورت کې ځان يا بل هر ازارونکي عامل په پام کې ونيسي چې نور توله ورځ په اندېښنه کې تیر نکړئ.

د ستړګو فشار:

په امریکا کې د بینایی ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدیر «استفان میلر» وايې که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ

مثلاً: که میز پر سره خملئ او بدن مو په غیرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسي چې د هډوکو درد مو په پیلپدو دي.

د لیدو ستونزې هم د تمرکز مخنيوی کوي چې بیا له ځان سره ستړیا ترشا لري، لارشئ او خپله د لیدو درجه وازمایي، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې یو لنډه دمه واخلي او له خپل کاري ځای خخه

والين ونيسي له دې فرصت خخه پخپلو نورو کارونو کي (تليفون کول) ګته واخلي.

تياره او خواشيني کوونکي رنگونه:

د نيوجرسي په کارلزتاد کي د رنگونو د تولني اجرياوي مدير او مشاور ليتريک ايزمن» وايي: د تياره او خواشيني کوونکو رنگونو له خوا ئان محاصره کول ستاسو د ستريا او ناراحتی سبب گرئي. ايزمن وړاندوينه کوي: له ئان خخه توده او حرارت لرونکي رنگونه) ژېر، نارنجي او په ځانکړي توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنگونه دې.

زمونږ بدن پداسي توګه برنامه ريزې شوي چې له دې ډول رنگونو سره له اوږدي ملګرتيا وروسته د هغونه په وړاندي غبرګون بشودلى شو. که د خپلې ستريا په چېکې درمنې پسې گرخئ نو یو سور رنگي شي ته په ځير سره وګوري، که چېري هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنگونه لري خانته نېډې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغۍ لپاره ګټور تمام شي. خو اندازي ته یې بايد پخپله وګوري. ډاكتير ايزمن وايي: ددي کار د زياتولي په صورت کي ستاسو د ژوند چاپيریال ډېر تحریک کوونکي یا خوچېدونکي خرګندېږي او دا پخپله د ستريا سبب گرخې.

دوه ويشم خپرگى

له تنبلي لاس واخلي (پر تنبلي د غلبې لاري)

۱ پلان جوړ کړئ: په پوره ځيرتيا سره پربکړه وکړئ چې خه غواړئ، پدې برخه کي روښناتيا اساسې شرط ګهل کېږي د کار له پيل خخه وړاندي خپلې موخي او تصاميم ولیکي.

- ۲ د هري ورخى لپاره برنامه ريزى وکرى:** خپلى برنامى مو د کاغذ پرمخ ولېكىء هره دقيقە چې په برنامه ريزى مصروفئ نو د هغې د ترسره کولو پرمھال کبداي پىنخە ياشپې دقيقې نورى په لاس راوري. **۳ په تولو چارو كى ۴٪ قانون وكاروئ:** ۴٪ سلنە لاسته راوانى ستاسو د يو فيصد فعاليتونو پايله ده (شل پر اتيا يا يو پر خلون) او خپلى پلتنيپه همدى ۱٪ فيصد متمركى كرى.
- په همدى سره له نن ورخى خخه پريكنده تصميم ونيسى چې ڈې وخت به مو په لېو فعاليتونو لگوئ هه فعاليتونه چې کولاي شي ستاسو په ژوند كې رېبىينى بدلون رامينحته كرى او لې وخت مو په کمه ارزښته فعاليتونو ولگوئ.
- ۴ د کارونو پايله په پام كى ونيسى:** ستاسو ڈې ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ھې ڈې تاثير) که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.
- د نورو کارونو پرخای خپله ڈې پره پاملنە دې ڈول کارونو ته راواروئ.
- ۵ تل دي الف ب پ ت ث طريقي وكاروئ:** له پيل خخه وړاندي مو د کارونو يو ليست جوړ كرى او وروسته يې د ارزښت او ضرورت له پلوه په لوړې توبونو وويشى ترڅو ډاډ شې چې تل د خپلو ضروري کارونو په ترسره کولو بوخت ياست.
- ۶ په اصلې اهدافو مو تمتيا وکرى:** هغه پايلې چې ناسو يې باید په قطعى ڈول په لاس راوري او وتوانيږي ووايې چې د خپل کار مسوليت مو په سمه توګه ترسره كرى دى، هر خه مالوم او مشخص كرى او په تول عمر كې په پريكنده توګه د لاسته راوبرونو په لته کې اوسي.
- ۷ د ارتيا په تشخيص سره په قانون عمل وکرى:** هيڅ د تولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت نلرو، خود ضروري کارونو د ترسره کولو لپاره تل کافي وخت شته، هره ورخ خوشې پداسي خاي کې په

هوساینه سره کېنې چې حوك مو مزاحم نشي؛ له اندېښني او وبرې پرته د هغنو کارونو په اړه فکر وکړئ چې د ترسره کولو هوه يې لرئ.
۸ له پیل خخه وراندي د کار تول ورانديزونه برابر کړئ؛ هر خومره مو چې کاري چابيريال پاك وي په هماګه کچه تاسود ارامتیا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پیداکوي، همدا نن پربکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مبز سم او پاك ساتئ حکه هر وخت چې تاسو په پاك ځای کې کار کوي نو د هوساینه احساس سریزه ځانته د يو بريالي شخص خطاب هم کوي.

۹ تل يو زده کوونکي پاتې شي؛ ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تپاو نوره ډېره پوهه او ورتیا هم ترلاسه کړئ، کولاني شي په چټکې سره يې پیل او ژر يې پای ته ورسوی.

۱۰ په فرد پوري محدود دو استعدادونو سره ځان تقويه کړئ؛ دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوسم يې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ یا پې په راتلونکي کې بنه ترسره کولاني شي نو بیا خپل تول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.

۱۱ خپل اصلي محدوديتونه مشخص کړئ؛ خپل داخلی او خارجي عوامل او محدوديتونه مشخص کړئ، هغه عوامل چې د مهمو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو چتکتیا ټاکي خپل تمرکز د همدي محدوديتونه د له مينځه ورلو په لور واروئ.

۱۲ هرڅل يو پړاو تېر کړئ؛ که کارونه پړاو په پړاو تېر کړئ نو کولاني شي چې پیچلي او ستونزمن کارونه هم په اسانه توګه ترسره کړئ.

۱۳ ځان تر فشار لاتدي راولۍ؛ فکر وکړئ چې تريوې مياشتې بايد دا بشار پرېږدې داسي کار وکړئ چې ګواکې مجبور ياست او د بشار له پرېښدو خخه وراندي خپل تول کارونه پای ته ورسوئ.

۱۴ خپل توان ته زياتوالى ورکړئ؛ د ورځې هغه وختونه چې تاسو پکې ډېر ذهنې او جسمې کارونه ترسره کولاني شي مشخص کړئ او

خچل تول اړین کارونه پدې وختونو کې ترسره کړئ په کافي اندازه خوب وکړئ ترڅو وکولاني شی کارونه مو په سمه توګه ترسره کړئ.
۱۵ خان دفعاليت لوري ته وهځوي؟ پخچله د خان هڅوونکي واوسۍ په هروخت او هرډول شرایطو کې د بنې پايلې په لته کې اوسي په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګړئ تل خوشبین او خوبن واوسۍ.

۱۶ د جورونکي د تنبلي لاري تمرين کړئ: هېڅوک نشي کولاني تول کارونه ترسره کړي نو زده کړئ چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کټې یوڅه تنبلي وکړئ پدې کار سره کولی شی چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په ربنتیا سره مهم دي کافي وخت پیداکړئ.

۱۷ لوړۍ ستونزمن کار ترسره کړئ: ورڅ مو په یو سخت او ستونزمن کار سره پیل کړئ هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډیر تاثير اچوونکي وي او ترڅو مو چې سرتنه نه وي رسولی خان تري ونه باسى.

۱۸ کار مو په کوچنيو برخو وویشی؟ پیچلي او لوی کارونه مو په بیالابیلو کوچنيو برخو وویشی او وروسته یې د هري برخې په بشپړولو پیل وکړئ او پای ته یې ورسوئ.

۱۹ ډېر وخت ونیسۍ: خچل ورځینې پلان داسي تنظيم کړئ چې هره ورڅ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندي د تمرکز کولو لپاره پوره وخت ولري.

۲۰ د کار کولو چتکتیا ته زیاتوالی ورکړئ: خان عادت کړئ چې خچله مهم کارونه ژر ترسره کړئ د یو داسي فرد په توګه چې خچل په پوره حیرتیا او چتکې سره ترسره کوي ترڅو نامتو شی.

۲۱ هرڅل یو مهم کار ترسره کړئ: خچل مهم کارونه مو په پوره حیرتیا سره مشخص او په چتکې سره پیل کړئ او له دمي پرته کار سل په سلو کې پای ته ورسوئ.

اراده وکړئ چې هره ورخ دا اصولو تمرین کړئ ترڅو مولو چې عادت
و ګرځی ددي عادتونو په رامینځته کيدو سره فردی مدیریت او پداسي
خانګړتیاوو یې تبدیلپدل چې ستاسو راتلونکی شخصیت تضمینوي
او په پایله کې همدا بسنې کوي چې دا کار ترسره کړئ.

درویشم خپرکي

څونګه مناسب کسب پیداکړو؟

رزومه خو مخیز متن دی، د هغو فردی مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمایانو په واک کې ورکول کېږي او هغوي ته ددي امکان وربني چې ستاسو د کار او کسب ورتیا وارزوی.

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

دادې کتاب لیکوال په وینا؛ ژوند د یو لوی سوپر مارکیت په خبر دی او مونږ هر یو ددي سوپر مارکیت قفسونه یو، زمونږ د یوه یوه دنده زمونږ د ارزښت رائئه ده

په تنسی پیچلې نړۍ کې ددي لپاره چې له دې الهی سیالی خخه ونه وڅوو باید زده کړو چې اهدافو ته د لاس رسی لپاره خپله ټواک، ورتیا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د بریالیتوب راز هم د هغوي د ورتیا او او توانایي په ارائه کولو کې دی، هرڅوړه چې ځان سپیڅلی او غوره تعريف کړو او نور له دندې ګونبه کړو چې د خپلې خوبنې کسب خخه راوځوو نو په راحتې او اسانې سره د هغه کسب خاوند کیدای شو.

هر خوک د خپلې خوبنې کار له ترسه کولو خخه خوند اخلي. انځورګر د رنګونو له کار خخه خوند اخلي، صنعتګر له خپلوا لاسونو خخه کار اخلي او لیکوال هم د لیکولو مینوال وي تاسو هم د خپلې خوبنې کار وېښنۍ.

د یو مناسب کسب د موندلو لپاره لوړۍ باید پوه شئ چې خه غواړئ او له کوم کار سره مینه لرئ، وروسته زده کړئ چې خان خه ډول تعريف کړئ ترڅو د خپل کار فرما پاملننه خانته راوګرځوئ ددي کار لپاره کولای شئ دا سې یو متن برابر کړئ چې د کارفرما د اړتیا وړ مالومات او خبرتیاواوې پکې نغښتې وي. او پوه شئ چې د ځواب ډیلو له مسولیت وروسته د مصاحبې ټولو پوبنښتوه ځواب ووايئ او تردې چې باید پوه شئ چې د استخدام او کارموندلو لپاره کوم ځایونو ته ورشي.

روزمه (CV) څه وای؟

روزمه یو خو مخیز متن دی، چې د مالوماتو او اطلاعاتو په درلودلو سره له مصاحبې وړاندې د کارفرما په واک کې ورکول کېږي او هغويه ته ددي امکان وربنې چې ستاسو د کسبې توانايي په لوړنې ارزونې پوه شي.

په واقیعت کې روزمه ستاسو ذهنی انځور او کسبې فعالیتونه د کارفرما په وړاندې ارائه کوي، له دې پلوه روزمه یو تبلیغاتي بنه لري ټکه خپلې قید شوې او ګټوري ځانګړتیاواي د کارفرما په واک کې ورکوي او پداسي ډول کوبنښ کوئ چې هغه له دندې ګونبه کړئ ترڅو ستاسو له مینځ یو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي روزمه باید په بشپړ ډول په ربنتینولی سره ولیکل شي او په هغې کې د ستاینې ځای نشته، د روزمه لوړنې هدف د کارفرما د پاملنې راجلبول دي. په همدي سره هره جمله کې چې ليکئ باید د په یو نه یو ډول د کارفرما پاملننه خانته راوګرځوئ. یوه بنه روزمه کیدای شي په کارموندنې کې ستاسو د بریالیتوب کیلې وګړئ.

روزمه له دوه برخو (اصلی او فرعی) خڅه جوړه شوبده.

اصلی برخه یې عبارت دی له: شخصي اطلاعات، تحصيلی سوابق، کسبې تجربې، ورتیاواوې، بهرنې ژبه، کسبې اهداف، او فرعی برخه

يې عبارت دی له: هخونې او جايزې، په تولنو او حرفوي ډلو کې غړیتوب، انتشارات، علاقې او پوهې.

په رزومه کې باید او نباید:

باید او نباید کولای شي خو یو اغیزناکه رزومه ولیکي:
په رزومه کې باید:

۱. خپل هدف، زده کړو او د تجربو لنډیز په روښانه توګه او تکی په تکی ذکر او کارفرما ته يې وړاندې کړئ.

۲. د رزومې ټولو برخو ته د هدف او موخي په پام کې نیولو سره تراو ورکړئ.

۳. د خپلې خوبنې په کسب کې د کارفرما د غوبښتنې سره سم خپلې ټولې ځانګړتیاووې ذکر کړئ.

۴. په رزومه کې ځان مینه ناك خرگند کړئ.

۵. ځان ډاډه کړئ چې رزومه مو له غلطو اطلاعاتو، لیکدود او دستوري شتباها تو خخه پاکه ده.

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

په رزومه کې نباید:

۱. له غیر ضروري اطلاعاتو له لیکلوا خخه تیر شي لکه: د عمر، لوښو او قد له یادولو خخه ډډه وکړئ.

۲. د خپلې غوبښتنې د حقوقو اندازه مه لیکي.

۳. د هر ډول منفي اطلاعاتو له لیکلوا خخه ډډه وکړئ.

۴. خپلوا دندو ته په اهمیت سره ئخلا مه ورکړئ.

۵. رزومه باید له دوه مخونو خخه زیاته نه وي.

۶. هیڅ وخت د خپلوا تیرو وختونو په اړه درواغ مه واياست.

د روزمي(CV) د غوره والي لاري:

د رزومې لیکل په واقعیت کې د راتلونکو لیکنو لپاره لوړنې تجربه ده نو د روزمې د غوره والي لپاره باید لندې تکي په پام کې ونيول شي.

- په رزومې د لیکدوډ غلطۍ، دستوري تکو، انشاء او د لیکلو ډولونو ته ډېر پاملنې وکړئ.
- په پیل کې د رزومې سرليک جوړ کړئ او په پوره حیرتیا سره بې ولولې د لغاتو او لارښود کتابونو خخه ګته واخلي او په پای کې له چا وغواړي چې له سپارلو خخه يې وړاندې ولولي.
- د خان اووند ټول اطلاعات په سمه توګه ترتیب کړئ.
- د هرڅه په اړه په روښانه او خرگند ډول مالومات ورکړئ او اصلې تکي يې په سمه توګه ذکر کړئ.
- د لیکلو پرمهاں له ساده قلمونو چې لیکل يې په اسانې سره لوستل کېږي ګته واخلي.
- خپله رزومه په يو مخ کې را توله کړئ.
- خپل اطلاعات او تجربې له خپل کسب سره يوځای پلي کړئ.
- په ليک کې بنکاره کړئ چې د شرکت په اړه مالومات لري له دې لاري کولاني شئ وبنائي چې د هغوي يه اړه موپوره خپرنه کړ بده.

څرنګه یو مناسب استخدامي ليک ولکو؟

په ياد ولري چې کارفرما هر ورخ په زړگونو لیکونه او رزومې (CV) ترلاسه کوي ستاسو موخته باید له نورو خخه وړاندې والي وي يو بنه ليک کولاني تاسو د خپلې خوبنې وړ کسب ترلاسه کولو ته ورسوي. يا هم لندې لارښونو ته په کتو سره یو ګټیور استخدامي ليک ولیکي.

۱ خپل ليک له لیپلو وړاندې ولولې او غلطۍ يې سمه کړئ ټکه ناسمو لیکونو ته ډېره کمه پاملنې کېږي.

۲ استخدامی لیک باید لنډ، ګټور او مختصر ولیکل شي، لیک ساده او پاک ارائه کړئ داسې نه چې ګډوډ، او له غلطیو ډک وي هر پراګراف یې باید له اوه خطونو زیات نه وي اوږدي ګملې پکې مه لیکي د استخدامی لیک لپاره یو مخ بسننه کوي.

۳ لیک مو پداسي ډول ترتیب کړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف بنکارندوی وي د استخدامی لیک اصلی موخه د کاغذ په لوړۍ سر کې ولیکي.

۴ یوازې اصلی لیک ولیکي:

۵ خپل لیک پداسي ډول ولیکي چې تاسو په ربتيما سره د همکار وړتیا لرئ.

۶ خپل توان په یو دليل سره ثبوت کړئ، د هركسب لپاره دوه ډوله توان لازم دي.

الف فني وړتیا چې په واقيعت تر ټولو مهم ارزښت دي.

ب کاري تجربه چې د کارفرما لپاره مهمه ده، یوازې د لوړنې توان لرل بسننه نه کوي ولې د دواړو یوځای کیدل سره د برياليتوب راز دي.

۷ د خپلې سې وي کاپې هم له استخدامی لیک سره یوځای کړئ.

۸ انځور مو پکې مه لګوئ، ځکه د کارفرما لپاره یوازې ستاسو وړتیا او تجربه بسننه کوي.

۹ مطالب په پوره ډاډ سره بیان کړئ خو ځانښودنه پکې ونه کړئ.

۱۰ له عباراتو او جملاتو خڅه ګته واخلي چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکي او د پوهیدا وړ وي.

۱۱ پخپل لیک دا خرګنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډولښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېرنه کړي.

- ۱۲ د خپلې خوبنې وړ په کلماتو یې ولیکي، استخدامي لیک مو بايد د رزو مې په خېر چې د نوي کسب په اړه ستاسو فکر خه دی کارفرما ستاسو د کار ذوق او علمي اطلاعاتو په لته کې وي.
- ۱۳ خپل لیک په فردې نوم ولېږي نه د شرکت په نوم؛

د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟

په پیل کې تصمیم ونیسی او پدې پوه شئ چې له کوم کار سره مینه لرئ او ورسټه هغه افراد چې پېژنۍ (د وستان، کورنۍ، ډاکټران، د غابنونو ډاکټران، ګاونډیان، بښونکي...) خواته ورشئ او له هغوي، خخه وغواړي هغه څوک چې ستاسو د خوبنې کسب پرمخ وري تاسو ورته وروپېژنې وروسته د هغو پونتنو لیست جوړ کړئ چې غواړي په اړیکو کې یې له کارفرما خخه وکړئ مثلاً: ستاسو د خوبنې وړ کسب لپاره بايد کومې زده کړې ترسره شي؟ ستاسو د خوبنې وړ کار کول ځای چېرته دی؟ او تاسو ورڅخه خومره واټن لرئ.

د ورڅې په اوبدو کې خه کوئ؟ د خپلې خوبنې وړ افرادو سره اړیکه ونیسی او یا ورسه وګورئ خپلې پونتنې مطرحه کړئ او له هغوي، خخه تاسو ته درکړل شوي وخت لپاره ترې مننه وکړئ او ورڅخه وغواړئ چې د نور لیدونو لپاره هم ستاسو عذر ومني.

څلور ويشتم څپرکي:

د سردردي د درملني لپاره څو طبیعي لاري:

ایا تاسو د هغو افرادو له ډلي خخه یاستئ چې یوازي د سردردي له
کبله د خپلي ارامتيا په موخي په نړدي درملتون برید کوي.
مهمه مسئله داده چې تاسو دا تشخيص کړئ چې ددي درملو خخه
ې کوم یو تاکي؟

دا درمل له سلو خخه ډپر ډولونه لري چې ډپري یې د کپسولو په شکل
د مختلفو تاثيرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را وارد ډپري.
یوډول 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 ډپري چې عبارت دي له؛ اسپرين، استامينوفن او ايبو
پروفن او ددوي هر له ځان سره ځانګړي جانبي زيانونه لري.
اسپرين او ايبوپروفين کولائي شي تاسو د معدې د سوځيدو او د
هاصمي د وينې تؤېدو سبب وګرځي.
د استامينوفن استعمالول هم کولائي شي په ځينو افرادو کې د ځيګر د
ضایعاتو ناروځي سبب وګرځي.

په همدي کله چې بل حل په راتلونکي په سردردي، اخته کېږي نو دا به
غوره وي چې د درملو د استعمال پرځاي د لاندانيو طبیعي لارو خخه
يوه عملي او د هغو د په زړه پوري اغيزو شاهدان واوسئ.

۱ ژر يو څه وخوري؛ داسي یو شی وخوري چې د زياتو پروتېينو
لرونکي وي (د ولې له کبله سردردي) چې د وينې د قند د کموالۍ
پايله ده، امكان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

خواړو د خورلو پرمهاں په زیاته کچه له بخيلى خخه کار واخلي خو ولې پروتین؟

که خه د ويني قند د قندی موادو په خورلو سره زياتوالی مومي خو په هماګه چتکتیا سره بيرته کموالی مومي خو پروتین ستاسو د ويني قند ته په تدریجي ډول زياتوال ورکوي.

۲ په اوپو ولامبی: د سردردي د احساس پرمهاں ولامبی غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوپو خخه گته واخلي، که خه امکان لري چې پدې پپاو ستاسو سردردي زیاته شي، خو اندېښنه مکوئ تو دي او به ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته یخې او به رواخلي او تر هغې اندازې ځان ور لاتدي ونيسي ترڅو چې مو بدنه داوبو د یخوالی له کبله په رببدو راشي که لازمه وه نو دا دوه پپاونه بیا تکرار کړي.

د درملنې دغه لاري د ميګرن په مواردو کې تاثير اچوونکې ده، ميګرنې سردردي له دي کبله رامينخته کېږي چې پیل کې د سر د برخې شريانونه منق卜ضېږي او وروسته انساط مومي او ددي برخې په اعصابو فشار راوري او په واقیعت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندي وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.

۳ سردردي پرمهاں ځان یخ وساتې: که د لمبلو لپاره زمينه راته مساعده نه وه نو کولاي شو چې په خولي باندي د یخې تکې په اينبودلو سره د خپله سردردي کچه راتيتيه کړو، خو دغه طريقة د سپين بېرو او هغه افرادو لپاره نه د لارښوونه شوي چې د ځانګړو ناروغېو خخه رنځ وړي.

۴ په ذهنې انځور جوړولو خپله سردردي راکمه کړي: په ارامه کينۍ غم پرېږدئ او خپله سترګې پې کړي، فکر وکړي چې اوپري دی او

تاسو د سیند تر غارې ناست یاست، کوم باد چې د اقیانوس له لوري پرتاسي لګېږي ستاسو د څېري پالنه کوي او ستاسو ساره کېږي.

پداسي حال کې چې لاسونه مو شیبې شیبې د لمړ تودو خه تودوي. لاسونه مو په ربنتیا سره د لمړ تودو خه جذبوی او که چېري ستاسو لاسونه خوک لمس کري نو دا تودوالی خامخا حس کړي خو دقیقي تیرېږي کله مو چې سترګې پرانیزئ نو وېه وینې چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردي مو هم له مینځه تللي د ذهنی تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جريان د سر خخه د پښو په لور لارښوونه کېږي.

۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مینځه یوسئ؛ د پښو له لاري کولۍ شئ خپله سردردي له مینځه یوسئ د پښې تلى او د پښې نورو گوتو ته مو مساڑ ورکړئ په همدي ترتیب په غارې په شاخوا چې د سر دردي ستر لامل دي، کوم فشار رامینځته شوي له مینځه یوسئ.

۶ د تنفس له لاري: د ډاکټر سلواین دکستر په د نظرې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتېږي يا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کېږي او هغه هم د میگرنې سردردي، د عواملو رامینځته کیدو سبب ګرځي، په یو پلاستيکي کاغذ کې د تنفس له لاري دا درملنه امكان لري.

په راحتۍ سره د خپل سېرو هوا په یو پلاستيکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډاي اکسایډ څخه پاکه تنفس کړئ.

ډاکټر ډکستر وايي: موږ کولۍ شو د پینځه دقیقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ یې ددې یادونه کوي چې د درملني دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

پینځه ويشتم خپرکي

په مهرباني سره شخړه مکوئ:

ته اشتباه کوي؟!

چپ شه!

د ورور لاس دي ...!

له تا کرکه کوم!

پورتنې ټولې هغه جملې دی چې کورني یې د شخړې پرمھال کاروی خو په دقیقه توګه نشو ويلاي چې بچيان یې بايد پداسي وختونو کې خه وکړي، امکان لري چې په غوشه، خواشيني او عصبانۍ شي، خو یوازې یې غونښتنې دادې چې شخړه پای ته ورسېږي.

کله چې کورني یو له بلې سره شخړه کوي:

کله چې کورني یو له بلې سره شخړه وکړي نو دا یو مناسب وضعیت نه دی، خو په ياد ولری د هغو افرادو ترمینځ چې یو له بل سره مینه کوي هم شخړې رامینځته کېږي او دا شخړه دهغوي ترمینځ د لیونتوب او بیلوالي دلیل نشي کیداي.

طبعتاً هغه افراد چې یوځای سره ژوند کوي په ئینو مواردو کې یو له بل سره همغېري نه وي او دا ددي سبب گرځي چې ئیني وخت یو د بل په وړاندې بدخلافې وښاي.

د وروستني خل لپاره مو چې کله له خور يا ورور سره شخړه کړې په ياد یې راوړۍ او په ډاډه توګه هغه خه مو چې په ڇبه راوړل هدف مو هغه نه وو او په پای کې ورسره پخلا شئ همدغه خبرې ستاسو د کورني لپاره هم صدق کوي. که د شخړې پرمھال مو پلار او مور خواشيني کېږي هڅه وکړئ چې د خپلو احساساتو په اړه هغوي ته ووايې.

د پېړي کورنۍ پدې نه پوهیږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشینې سبب ګرځي او که تاسو ورته ووايې چې پدې اړه اندېښنه کوي، کوبنښ وکړئ ترڅو خبرې اترې پاڼي ته ورسوئ او کیداړي شي لې ترلې پدې اړه تاسو ته وواي چې د اختلافاتو علت يې خه شي دی؟

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوي:

ستاسو مور پلار هم یو وخت ستاسو په عمر وو، خو امکان لري چې تاسو دا سې فکر وکړئ چې هغوي تاسو نه پوهوي، خو په واقيعت کې دا سې نه ده پدې بايد پوه شئ چې هغوي نه غواړي تاسو له کومې ستونزې سره مخ شئ ستاسو ساتنه کوي، خو ځيني وخت ستونزې کولائي شي ستاسو نظرونه درک کړي د مور پلار دنده د خپلو بچيانو خنځ ساتنه او د هغوي روزنه ده تر هغه وخته چې ترڅو پخپله د خان ساتنه وکولائي شي.

هغه او لاد چې خپل مور او پلار سره شخړي کوي، د پېړي دا زده کوي چې په پایله کې بېرتنه د هغوي ترڅنګ راشي په واقيعت کې دا غوره لار ده چې بچيان له خپلې کورنۍ سره د احساساتو په اړه او هغه خه چې ورته مهم دي خبرې وکړي.

په یاد ولرئ ددي امر خپنډه د پېړ وخت او پراخه حوصله غواړي، له کورنۍ سره خبرې اترې د چیغوا او فرياد پرخاړي ددي سبب ګرځي چې هغوي په راحتۍ سره ستاسو خبرو ته غوره ونيسي ستاسو سرسيږد هغوي درناوي په پام کې ونيسي او زده کړئ چې له هغوي سره خه ده هوکړي ته ورسيرې.

د کورنۍو شخړو اړوند خو ټکي:

د شخړو پرمهاں تر ټولو غوره کار حوصله ده که د شخړي پرمهاں د په غوشه شي، پدا سې حالاتو کې کوبنښ وکړئ ترڅو د حل لاري چاري پيدا کړئ ترڅو ستاسي ستونزې او اختلافات حل کړي او بيا تکرار نشي مثلا: که ستا او ستاسو د ورور ترميئخ د کمپيوټر د استعمال پر

سر اختلاف رامینځته شوی وي د وخت يو جدول رسم کړئ ترڅو تول
وکولی شي له کمپیوټر خخه ګته واخلي، که دې په غوسيه یاستئ
څلپي کوتې ته لارشئ يا هم د کور خخه ووځۍ، چې د څلپي خوبني وړ
ورزش پیل کړئ، ددي سربيره کولائي شي په یوځای کې په هوسايني
سره ويده شي تر لسو حساب وکړئ او خو ئلپي ژور تنفس وکړئ، کله
چې ببرته څيل عادي حالت ته وکړجبدئ له هغه چاسره چې له هغې وروسته
نااراحتی سبب ګرځي خبرې وکړئ کیداي شي چې له هغې وروسته
تاسو بنه احساس وکړئ او د تېر په پرتله ئخان بنه کنترولولى شي.

حېني وخت امکان لري چې ستاسو کورني د ستونزو د حل لپاره له
يو سلاکار يا اروپوه سره مشوره وکړي او د هغود لارښوونو له مخې
شخري ته د پاي ټکي کېږدي، د تل لپاره له جګړي خخه د کورني
ڙغورل اسانه کار نه دی خود یوې ډلي په همکاري سره دا کار شونی
دي.

کله چې په غوسيه شوی له يو خخه تر لسو وشميري: يو خراب، ناوره او بد
عادت چې باید د سمولو هڅه یې وشي هغه غوسيه ده، غوسيه يو تاريخ او
فلج کوونکي احساس دی چې که چيرې زيات دوام پیداکړي او شدید شي
نو کولاي شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبې، د معدي زخم او ډېرې نوري داسي
ناروغۍ د غوسي له کبله رامینځته کېږي، هغه چا چې له شدیدي
غوسي سره عادت کړي وي نشي کولاي ببرته له غوسي سره مقابله
وکړي او ئخان تري وساتي، په هرڅه په غوسيه کېږي. غوسيه کیداي شي
د هر مصیبت او شر کيلې واوسي او نه جبرانيدونکي زيانونه
رامینځته کړي، له غوسي خخه ترلاسه شوی سومونه (يو ډول باد)
زمونه بدن د اندېښني، ناروغۍ او نابودي په لور روانوي.

د غوسيه اړوند د لویانو خبرې
پیغمبر ص فرمایلې دي:

غوسه د شیطاني برینتنا ده.

حضرت علی فرمایي:

غوسه د لیونتوب يو ډول دی ځکه پايله يې پښيماني ده او که پښيمانه نشي نو لیونتوب يې قطعی دي.

امام صادق پدي اړه وايي:

غوسه د هري بدی کيلی ۵۵»

په بل ځای کې وايي:

غوسه د هونبیار شخص د زره له مينځه ورونکي ۵۵»

کنفوسيوس: يو غوسه ناك شخص تل له زهرو ډک وي»

فيثاغورث: غوسه په لیونتوب سره پیلپري او په پښيمانتيا سره پاي ته رسپري»

يو فارسي متل وايي: کله چې په غوسه کېږي نو له کوم اقدام کولو خڅه وراندي يو ګيلاس يخې او به وختني، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهاں تر بل هر اقدام وراندي يو ګيلاس يخې او به وختني او خپل وخت پري تېر کړي!

دا متل د غوسې د مخنيوي او مقابلې يا د غوسې د زيانونو لپاره ويل شوي دي.

ځکه د اوردو کالو په موده کې انسان په تجربې سره پوه شوي چې که وکولاني شي خپله غوسه، غبرګون او نور عکس العملونه د خو شيبو لپاره کنتړول کړي نو سلوک او چلنډ به د غوسه زېرونکو عواملو سره ارامه، منطقې حتا په هونبیارتيا سره وي، پداسي حال کې چې چتیک غبرګونونه معمولاً نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصیبت اميزو پښو سبب گرځي.

ددې پونستني په مقابل کې چې ولې غوسه خطرناکې او هغه پايلي چې وراندوينه نه کېږي له ئان سره لري؟

پلټونکي وايي: په نړۍ کې هره ورڅ په ميلونونو انسانان د شدیدي
وېري او غوسې سره ډېر ناوره اعمال لکه، فحاشي، شخړي، په چاقو
وژل، غشي ويستنه، جنایت، ويخاري او په سلګونو نوري غيرعادي
کړنې ترسره کوي چې وروسته زданان ته اچول کېږي.

په زړه خو داده چې د همدي افرادو په یووالې د یو پېښې له رامينخته
کيدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښيمانتيا کې ډوبېږي او نه
پوهيري چې دا ډول وحشتناک غبرګونونه څه ډول، خرنګه او په کوم
توان او ارادې سره ترسره شول؟

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

شپږ ويشتم خپرگی

خونګه په غوسيه کېږي؟

دانسان مغز د پینځه ګونو حواسو، ذهنی او جسمی تصاویر او انډېښنې له بیرونی نړۍ سره په اړیکه کې دی، وپره، انډېښنې، غوسي، دردونه، غمونه، بنادۍ، ارامتیا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبی سیستم، د حسي سیګنالونو، د مغز لاتدنی برخې ته ليږدول کېږي.

د مغز په لاتديو برخو کې د تalamos، هيپوتalamos، فرانسفال او بصل النخاع او ... يو ټولګه موجوده ډه ، چې دغه ټولګه د بدنه غیرارادي فعالیتونه او احساساتي حالات کنترولووي، پدې مینځ کې تalamos په زړه پوري رول لري، پینځه ګونې حواس، انډېښنې، ذهنی تصورات د عصبی سیستم او حسي علایم له لاري پڅېل طبیعي مسیر کې لوړۍ تalamos ته ننوزي په واقیعت کې تalamos د ټولو سیګنالونو ورودي دروازه ده چې حسي پیغامونه په مغزو کې د خپلې څانګړې او اړوندي برخې ته چې د عقل او منطق څای دی د ويسلواو ليږدول په موځه د یو لنه او خوشبو په موده کې ودوروې.

کله چې د تalamos له لاري پیغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندي برخې ته ورسيري نو مغز د رسیدلو پیغامونو په تجزيه او تحليل باندي پیل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتیا، او په ټولنه باندي حاکم فرهنگ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غږګونونه نسکاره کوي او منطقی امر صادروي، خو که خوئښتونه، وپړې، غوسي خپکان، انډېښنې، دردونه، خوبنې او... نور ډېر شدید او قوي وي. د دې سریره چې نبانې او سیګنالونه په ډېر شدت سره د تalamos برخې ته ننوزي، غیرارادي احساسات، عواطف او فعالیتونه

پدې برخه کې دی، شدید تحریک کېږي او هرو مرو له هردوول ځنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعاً تند، وحشتناک، چټک، بې تناسب، خطرناک او ويچارونکي وي او داسي پايلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوينه هم نه کېږي.
که وکولاني شو چې ددي فشار په مقابله کې خپل احساسات او عواطف قوي او د خو شېبو لپاره کنترول کړو...
مشلاً: يو ګیلاس او به وختنې، يا خوئلي ژوره ساه واخلو او يا له يو خخه تر لسو وشمیرو نو کولاني شو له ډپرو ناخاپي او بیلابيلو پېښو او مصیبتونو خخه چې وړاندوينه بې نه کېږي ځان وساتو، ځکه پدې خو شېبو کې تالاموس دا فرصت مو موي چې غوشه کونکي پیغامونه د مغز په پوستکي کې بیا خپاره کړي او په پايله کې به د ډپرو ناپیژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونیول شي تردې چې ډپر جنایتونه به د زیاتوالی زمينه برابره نشي.
پورتنی متل بیا تکرار وو: کله چې په غوشه کېږي نو له هر اقدام وړاندې يو ګیلاس سړې او به وختنې»

اجازه مه ورکوئ چې غوشه مو سخھیت تر پونستني لاندې راولي:

د یوې کاري مرکې لپاره درياندي ناوخته شوی او اوس ترافيك هم هرشبيه سختيرې په يو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهاں له جامو ډکه توکرى مو مخنيوی کوي میاشتې میاشتې مو د پروژې په برخه کې تیرې کړي اوس مو تنبیل تولګیوال ستاسو په غفلت سره له تاسو خخه وړاندې کېږي او هغه سرته رسوي.
ایا د هغه سوچېدنه مو په ځان کې احساس کړي؟ وړاندې تردې چې د غوسي شدت له خپل ئاي خخه لار شي، ژور تنفس واخلئ او دا جمله دریاده کړي.

بې شميره پلتنو بندولې چې غوشه او قهر له ئان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروځی، د بدن د کلک سیستیم کمزورتیا او تردي چې د چاغوالی ورتیا هم راوري.

د هغې څیرنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوي د زړه په ناروځيو اخته کیدل هغه افراد چې په شدید قهر او غوشه باندي اخته کېږي د ارامو وګرو په پرتله درې برابره زيات دی په بنخو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوي د بدن قوي سیستیم کمزوری شي او دا یوه اساسی ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په بنخو کې د سرطان ناروځی په زیاتوالی سره تامايرېږي. کله چې په غوشه ياستئ، نو د جګړې یا تېښتې غبرګون د ادرینال غډې د تحریک او په پایله کې د ادرینال او کورتیزون هورمونونو د ترشح د زیاتوالی سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زیاتوالی، د وينې فشار لوروالی او د بدن د قوي سیستیم د کمزورتیا سبب ګرځي.

کله چې تر اندازې زیاته انرژي نه کارول شي نو ځیګر هغه په کلستیرولو بدلوی، او اضافې کلسترون د لاندې شريان په دیوالونو کې ئای پرڅای کېږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروځی د زیاتوالی سبب ګرځي.

څېړنې بنېي چې عصبي افراد د سیگرت او نورو الکولو په خبلو کې زیاتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئله د اندېښنې وړ وګرځوي. د کاروپوهانو د نظریو سره سم د غوسي پرېښو دل یا ساتل دومره د اهمیت وړ نه دي او پر بدن باندي یې اغيز یو ټول ده.

په دوک پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقیقاتي مرکز مدیر «رددورد ویلیامز» داسې وايي: غوشه، غوشه ده چې د سلامتیا لپاره زیان اړوونکې»

د خوبنۍ خبره داده چې د غوسي د کنتړول امکان موجود دي، د ویلیامز له وینا سره سم د بیلایلو تخینکونو او ارزونو له لارې کولای شو ترڅو ځان د هغه له شر څخه وساتو او زمونږ انسانانو له بنو بېهو څخه ده، مونږ تل کولای شو چې د یوڅه په ترسره کولو یا نه کولو ځانته بدلون ورکړو.

د رېښې پیداکول:

د اړاوېوه رېچارد دریسکول خرګندونو سره سم، ډېرى افراد پڅلې غوسي نه پوهیږي هغه دا وړاندیز کوي چې د غوسي د اندازې د ارزونې په موخه دا پوښتنه له ځان څخه وپښتني؛ ایا ډېرى وخت داسې احساس کوي چې نور له تاسو سره مناسب چلندي نه کوي؟

ایا ډېرى وخت ناراضه او عارض یاست؟
ایا د نورو افراډو د کړونو په اړه مبالغه کوي او یا هغه د ځان په نسبت شخصي توھین گئني؟

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

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول:

د کلواردو پوهنتون اروپوه او پروفیسور «جري دیفن باخر» وايې: گن شمير وګري د خپلې غوسي سرچينې او علت څخه خبر نه دي په واقیعت کې دا ټول د بدن د غیرارادي برخې په وسیله رامینځته کېږي.

د لايپهیدا لپاره هغه خه چې تاسو د ليونتوب پولي په لور روانوي، د موقعیتونو یو لړلیک چې ستاسو د غوسي سبب شوي جوړ کړي، هغه دليلونه چې ستاسو د غوسي پړاو ته رسوي او ددي احساس سبب ګرځي هغه ته هم پکې انعکاس ورکړي.

په صادقانه توګه له ئاخن خخه و پونتئی چې ایا پدې مواردو کې حق له تاسو سره دی، د احساساتو او شرایطو په لیکلوا سره کولای شی هغه عوامل چې ستاسو د غوسې سبب گرځی بشه و پېژنۍ او شاید کیدای شي له هغۇ خخه ئاخن وساتئ.

منل يا د بدلون رامینځته کول:

* کله چې ستاسو په وجود غوسه را خىنډېږي نو یوه د موقعیت د تغیر یا منلو لار و تاکي.

مثلاً: د ګاونډیانو ناوړه خبرې بیا ستاسو په کورنۍ اچول شوي نو او س ددې وخت رارسېدلې د ستونزو د حل مهارتونه په کار واچوئ، په ارامى سره د شرایطو په اړه پلتنه وکړئ او د هغې د حل لارې د بدلون په لته کې شي.

که چېږي خبر له خبرې تیره وي، کوبنښ وکړئ چې هغه مهال خپله غوسه په ئای او وخت سره کنټرول او له غوره چلنډ خخه کار واخلئ، داسې فکر وکړئ چې د هیڅ کار وسه نلرئ، خو ئ ملي ژوره ساه واخلئ او خپل پام مود یو بل شي په لور را و گرځوئ.

هغوى ته کوم بد نوم ورنګري:

خو ئ ملي مو له ئاخنه پونستلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېږي اسنې. سره ستاسو د غوسې سبب گرځي، خو هونبیمار خلک پوهېږي چې ځینې وخت د یوې لارې تاکل غوره دي په واقیعت کې د ڙوند له ستونزو سره د مقابلي غوره لار ده، دیفون باخر خىنډوی «زمونې ډېږي و ګړي خداي ډوله او ماشومانه ذهنیتونه لري پدې چې بايد پر مونې څه شي تحميل نشي هیڅ وخت بايد په ناکامۍ اخته نشو يا نباید زمونې ترمخه څه رامینځته شي، دا د فکر کولو یوه هيله مندي، طريقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شي، په اساسې ډول په خان کې ونقاره چې که هرڅومره له هغوى سره سم چلنډ وکړئ نو لوبه په غوسه شي.

ټپ ژوند مو یوی خواهه کړئ:

که له تپ ژوند خخه مو کومه ترخه خاطره په ياد وي، نو اوس ددي وخت رارسېدلی چې هېره یې کړئ، ژوند په تېرېدو دی او تاسو هم تپ شئ، کوبنېن وکړئ هغه افراد چې ستاسو په اړه یې په پوهیدو کې اشتباہ کړئ، هغوي پوه کړئ، هغه ستونزې چې د شرایطو په پایله کې رامینځته شوې او له فرد سره هېڅ اړیکه نلري فکر وکړئ. که چیرې بدې خاطرې ستاسو لپاره د ارزښت وړ وي نو د پېښودلو لپاره یې کولی شئ ډاکټر ته ورشې.

څل ورځینې کارونه موسم کړئ:

که د څلې غوسې د موضوع په جريان کې یاست د ناراحت کوونکو موقعیتعنو خخه ګټه واخلي، د بیلکې په توګه: که پوهېږي چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورسټيو کې بې نظمه وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغه شیانو ته چې اړتیا لرئ وېبرئ، د فشار زېړوونکو موقعیتعنو خخه په ئان ساتني سره به کیدای شي ستاسو غوسمه له مینځه لاره شي.

په پایله کې ټولې هغه لارې چې تاسو یې د فشار زېړوونکو شرایطو سره د مخ کېدو او د څلې غوسې د بيان د لپاره تاکئ نو د خو عوامل (جنتیک او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غېړګونونه ستاسو په خوى او اخلاقو پوري تړلي دي او تردي چې د ستريا اندازه په هر ورڅ کې متفاوته وي.

له نیکه مرغه چې عصبي افراد کولاهي شي چې له زده کړي سره په خوشحاله افرادو بدل شي، ویلیامز داسې وايې: زمونږ په وجود کې داسې شیان دي چې کله مونږ په ستونزو اختنه کوي او هغه د غوسې لور ته دومداره تمایل دي، خو کولاهي شو تر هغې اندازې پوري یې کنتیول کړو چې ترڅو زمونږ سلامتیا ته زیان ونه رسوي

اوه ويشتم خپرکي

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

د څان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوره ارزښت خخه برخمن دی هغه وخت تاسو بريالي یاست چې لوره عزت لرونکي نفس ولري.

«د نفس عزت» پدي ماناچې زمونږ فکر کول خه ډول دي، ځيني افراد د لوره عزت لرونکي نفس خاوندان دي او پدي عقيده چې هرڅه چې وغواړي ترسره کولائي یې شي دا ډول افراد پدي باور دي چې د نويو وړتیاواو د زده کولو توان لري، او خپلو هيلو ته به ورسپري.

د نفس عزت په نفس باندي باور رامينخته کوي او په نفس باندي اعتماد پدي مانا چې کولائي شو هر کار په بنکلې او سمه توګه ترسره کړو له همدي مخي په نفس اعتماد ډېر ارزښت لري، مونږ کولائي شو چې برياليتوبونو ته د رسپدو لپاره پخپل وجود کې ددغه حس لمن پراخه کړو.

ستا داخلې بنکلا:

په سترګو کې بنکلا ليدونکې ده ددي مطلب ويونکې ده چې د اشخاصو له نظره بنکلا متفاوته ده، امکان لري چې يو فرد يو قوي شکله شخص بنکلې وګني پداسي حال کې چې يو بل فرد دنگر شخص خوبنوی، ځيني افراد غتیه پزه بنکلې ګئي او د ځيني نورو بيا نه خوبنېپري او بدھ یې ګئي.

په همدي بنسکلا سره چې ستاسو د خوبني وړ فرد مو له هغه خه سره چې تراو لري په مينځ کې يې له خه شي سره مينه لري، د اشخاصو د راضي کولو لپاره هیڅ لار نشيته، نو بیا کوبنښ وکړئ او داخلی بنسکلا ته پام ولرئ، ئکه چې باندنه یا ظاهري بنسکلا د بدلون په حال کې د خپل بدن هېرکړئ او د انسانانو داخلی بنسکلا ته پاملننه وکړئ.

مثبت ليدلوري:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامينخته کولو کې ډې مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کې چې هیڅ ډول نيوکه نلرئ او خپلو هيلو ته به ورسپړئ د خپلو ملګرو د برياليتوب دخبر په اوريدو سره خوشحالېږئ او پدې باور لرئ چې تاسو به هم بريالي شي په توله ايز ډول مثبت فکر کول له خان سره مثبتې پايلې هم لري.
هغه وګړي چې مثبت نظر لري پدې عقيده دي چې د تغيراتو د راوستلو توان لري.

د تصميم نیولو توان خه ډول ژوند کول دي او پدې باور دي چې کولی شي د سمو پېښو د رامينخته کيدو ستر عامل شي.

مثبت فکر کونکي باور لري چې نور ورسره مرسته کوي خو ژوند يې د هغو افراد تر خارني لاهدي نه دی د خپلو کوبنښونو له کبله بريالي او له خپلي ماتې خخه نه ناهيلې کېږي او بياخلي هڅې کوي.

د اعمالو مقابل غبرګون:

افراد زمونې د عمل په مقابل کې له خان خخه غبرګون بنسکاره کوي او پېژندنه يې زما او ددې موضوع چې مونې خپله خه ډول معرفي کوي تراو لري.

مشلا: افراد له ظاهري نظره زمونې د جامو اغostلو خرنګوالې ، زمونې د خبرو کولو انداز او نورو هغه کارونو ته چې ترسره کوو يې په ځير سره پاملننه کوي او زمونې د اعمالو پايله به د هغو غبرګون وي، يانې خندا ته په خندا او غوسې ته په غوسې خواب ورکوي نو چلند ته مو

وښایي چې د یادولو غونبستونکي یاست او ډېرى وګړي له تاسو سره په مرسته کولو کې خپل غبرګون بنایي.

که د نورو خلکو د خبرو له اورېدلو سره خپل مینه خرگنده کړئ نو هغوي هم په ډېرى خوشحالی سره تاسو ته څواب درکوي، په ضروري توګه دوستانه چلندا کول له ئاخان سره یو دوستانه غبرګون لري.

د کار په خای کې ستاسو عمل په نورو کې د غبرګون رامینځته کېدو د زیاتوالی سبب ګرځي.

کار کوونکي هغه وخت پرمختګ کوي چې وښایي خو په سمه توګه د کار ترسره کولو توان لري او کولاي شي له نورو سره ورته وي او دا ثابتوي چې کولاي شي یو بنه لارښوونکي واوسې په پایله کې بې ملګري هغه ته ډېر مسولیتونه ور سپاري د درجې لوروالی ترلاسه کوي او د لاس مزد یې زیاتوالی پیداکوي.

د نورو کوم ډول چلندا زمونږ ارزښت تر تاثير لندې راولي؟

پدي فکر وکړئ چې د نورو افرادو خه ډول چلندا کولاي شي ددي سبب شي تر خو تاسو خپل خان وارزوئ کله چې له بنوونکي څخه بنې او لورې نمرې ترلاسه کوي نو ايا په هغه وخت کې درته د هوبنيارتيا احساس لاس درکوي؟

يا هغه وخت چې تاسو خواک غوره ونه ګنې نو ايا تاسو د کرکې احساس کوي؟

مونږ د خلکو نظرونه د خپل موجودیت ارزښت ګنو ولي په یوې بنې نمرې سره زمونږ هوبنيارتيا تغير نه کوي، په مثبت فکر کولو سره ددي سبب ګرڅو چې د ئاخان په نسبت غوره احساس ولرو، په همدي بنست کله مو چې په فرد بدنه کې په زړه بوري ټکي ولید یا شخص کوم ګټیور کارترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوره ووهه (په خبرو کې ورته اشاره وکړه).

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

مثبت فکر کول ددي سبب گرئي چې غوره احساس ولرو او ئاخان ارزښتمند و گنيو.

موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:

د کار په ئاي دول دول افراد موجود وي چې دا ټول یو ډول نه دي دوه کاني هم په دقیقه توګه سره ورته نه دي او امکان لري چې د شخصیت له مخي 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 گرئي او مونږ دې ته په پاملنې سره مختلف توان لرو او کولاي شو یو له بل خخه ډېر خه زده کړو او نړۍ ته په یو نوي لیدلوري سره وکورو پدې کار سره مونږ کولاي شو ئاخان په سمه توګه درک کړو او کولاي شو دڅيلو عقايدو په اړه فکر وکړو.

افراد مختلف دیني باورونه، متفاوت دودونه او همدا دول بیلابيل وجودي ارزښتونه لري او امکان لري چې په ستونزې باندي د غلبه کولو په موخه نوي لاري رامينځته کړي نو نوي فکرونه به په خوبني او علاقې سره ومنو او د خپل کولتور په اړه نظرونه سره شريک او بدل کړو.

د تعصب په وړاندې مبارزه:

ګن شمر وګړي د نظریاتو د اختلاف په لرلو سره تعصب ته لمن وي ياني له یو چا یا شي خخه پلوی یا هغه باور چې هیڅ د واقیعت پر بنسته نه وي، خینې وخت د مختلفو فرهنگونو او توکمونو یا هم له هغوي سره په فرهنگي غونډو کې ګډون په نه ګډون کولو سره په هغوي کې ستريا رامينځته کېږي چې دا ستريا په نابره او بې خبره توګه او د نه پېژندو په صورت کې رامينځته کېږي.

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړئ، له دي وړاندې چې خلک او د هغوي احساساتو باندې پوه شی، پر بدئ چې خلک تاسو پېژني، له هغوي سره خبرې وکړئ او غوب ورته ونیسی فکري لارې پیدا کړئ او د هغوي په وړاندې د ځان ستاینه وکړئ.

د هغوي فکري نړۍ پیدا کړئ او پر بدئ چې ستاسو فکري نړۍ هم پیدا کړي نو هماغه وخت به بیا پوه شی چې ستاسو او د هغوي فکري نړۍ سره ډېر توپیر نلري.

خلکو یا یوې ځانګړې ډلي ته د هغوي د خورولو لپاره خندونکې توکې مکوئ او یو ځانګړې نزاد یا ډلي ته له بد ویلو ځان وژغورئ، نورو سره داسي چلنډ وکړئ چې خه ډول یې له ځان سره غواړئ او د ټولو درناوی وکړئ.

وستایئ او د نورو ستاینه هم ومنئ:

څوک چې د نفس کافي عزت لري د نورو ستاینه نه مني او داسي فکر چې هغوي د هخونې او ستایني پر نه دي، امکان لري چې دا ډله د نورو ستاینه له خواب پرته پرېږدي ځکه نه پوهېږي چې نورو ته خه خواب ووايي نو اړينه مسئله داده چې پوه شو خه ډول د نورو ستاینه ومنو.

که چا تاسو ته وویل چې بنه کار مو ترسره کړئ شکر وباسئ او په څوب کې یې ووايي چې «باید ډېر کوبښن وکړم» تردي چې کولائي شئ دي پاملنې ته په کتو سره خوبنې بنکاره کړئ، له هغه چا خخه چې ستاسو خېړه ستایي په ساده ژبه مننه وکړئ او دا ستاینه د یوې ډالۍ په توګه ومنئ.

تحسين او ستاینه غوره ډالۍ دي چې نورو ته یې ورکړئ ځکه چې د ستایني لپاره تل کلمات موجود وي مثلا: د خنداکولو کوم ډول يا د افرازو نومونه وستایي.

پورتنی امر د ګن شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لاهشو لپاره زمينه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.

نيوکه وکړئ او د نورو نيوکه هم ومنی؛ نيوکه د نورو په اړه د نظر بنکاره کول دي یو کار فرما له مسوليتونو خخه یو هم په کارکوونکو باندي کول او خپلو اشتباها تو هه یې متوجه کول دي، نيوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.

نيوکيز تکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموي او په مستقيم ډول مه واياست چې کار مو غلط کړي دی کوبنښ وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وايی؛

«زما په اند دا لار غوره ده» کله چې پوبنتنه کوي نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوبنتني ته څواب ووايی.

خان وستايي له خان خخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګتيه پورته کړي. مشلاً وايی؛ ما له دي لاري خخه ګتيه اخيستي او بنه لاره ده.

مه پريبرده خو نيوکه مو نارامه کړي او له هغه چا خخه چې تاسو ته سمه لار بنايي مننه وکړئ له نيوکې خخه د لا پوهيدو په توګه ګتيه پورته کړي او خرگنده کړي چې د پرمختګ لپاره چمتو یاست، د نيوکې اصلي تکي ته مو پام نه وي کړي پوبنتنه وکړئ خو ډاډه شئ چې ايا په اصلي هدف پوه شوي یاست.

په نفس باندي د باور زياتوالۍ:

په نفس باندي د باور زياتوالۍ ستونزمن کار دی په هر کار کې بریا ستونزمنه ده، خو چې دا باور ولري چې ددي کار له مسوليت خخه راوخي.

هخه وکړئ پخپل نفس باندي باور ته زياتوالۍ ورکړئ، هغه ته د لسرسي لپاره لوړنۍ اقدام کوبنښ دی او په نفس باندي اعتماد په لور حرکت په فکر کولو سره پیلېږي، د خپل ټواکمنو ټکو په اړه فکر

وکړئ او له خان سره وواياست چې ددي کار د ترسره کولو توان په تاسو کې شته خپل وخت په منفي فکرونو او خاطرو مه ضایع کوي، بلکه مهم تکي پيداکړئ او په اړه یې فکر وکړئ کله مو چې کار په سمه توګه ترسره کړ نو خان وهڅوئ.

د قوت د برخو یو لیسته جوړکړئ او برياليتوب مو په پام کې ونيسي. کله چې په شد بدې وبرې او انډېښنې سره خان وهڅوئ، د بيلګې په توګه: که نورو په مينځ له خبرو کولو خڅه وپره لرئ نو کونښن وکړئ چې دخلکو په مينځ کې خبرې وکړئ نو له مودې وروسته به وګورئ چې له دې سخت کار خڅه هم بريالي راوتلي ياست.

خپل ډير وخت مو له داسي افرادو سره تير کړئ چې ستاسو د بنېګنو په فکر کې هم ويو بريالي شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوي هم بريالي شي، خو بالعكس هغه چاچې ماته خورله وي علاقه لري چې له خان او نورو خڅه شکایت وکړي.

په نفس باندي د اعتماد خرګنداوي: په نفس باندي د اعتماد په لاره کې بايد خپل جګ ونيسي او وبنابيئ چې د درناوي وړ شخص ياست، په نفس باندي اعتماد کولاهي شو د خبرو کولو د طريقي پرمهاں وبنابيو. په نفس باندي باور لرل پدې مانا نه ده چې فکر وکړئ حق تل له تاسو سره دي او پدې مانا هم نه ده چې داسي احساس وکړئ چې نورو خڅه غوره ياست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولاهي شي له هغه کار خڅه چې مسوليت یې تاسو ته سپارل شوي راوهئ او د لاکونښن لپاره پوره چمتوالی لرئ په هغه افراد چې پخپل نفس باور لري له پونښنې کولو خڅه نه وېږدي او کولاهي شي خپل مالومات وړاندي کړي، په نفس باور یاني د چمتوالی خبرتیا او د زده کړي لپاره په زيات کچه د نورو نظریاتو او وړاندېزونو ته غورې نیول دي.

هغه خوک چې په نفس باور لرونکي دي دنورو درناوي کوي په کوچنيو او عادي نظري اختلافاتو سره غوسې او انډېښنې ته لاس نه ورکوي.

هغوي ئخانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نويو عقايدو، نظریاتو د منلواو ماتو يا برياليتوبونو او د مجدوو کوبنښونو لپاره تل چمتوالى لري.

پايله: په نفس باور ولري ترڅو چې د ډيونبه او غوره احساس خاوندان شئ د ډېرو هڅو او کوبنښونو لپاره چمتو اوسي او له ماتې خخه وېره مه لري، پوه شئ چې کولائي شئ زده کړي کوبنښن وکړي ترڅو چې بريالي شئ او خپلو اهدافو ته ورسېږي.

ڙوند ته تل په مثبت نظر وګوري، هغه وخت دا امکان لري چې خلک ستاسو د خبرو او چلندا تر تاثير لادې راخې او کولائي شي په بیلاپیلو ډولونو فکر وکړي افراد یو له بل سره توپیر لري هیڅ یو هم یوله بل سره ورته والي نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طریقه هم یو ډول نه ده نو بیا زده کړي چې د نظری کوچنيو اختلافاتو خخه هم خوند واخلي او ورسره خان او نورو ته درناوی وکړي.

اته ويشم خپرک

په نفس باندي د باور د زياتوالی رازونه

ډير وخت خلک وايي: هغه شخص تراوشه پوري ځان نه دی پيداکړي خو ځان پيداکيدونکي نه دی باید هغه خلق کړو.

په نفس باندي باور لرل په بریالیتوب کې ګټور عامل دي، کله چې يو خوک په يوه پېښه کې داخلېږي کولاي شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندي باور خرگندوي، یوازې کومې خبرې چې کوي مهمې نه دي، بلکې د هغه د وينا خرنګوالې ته باید هم پاملنې وکړو.

حئيني افراد ګواکې له پيداينښت خخه په نفس باور لرونکي دي او حئينو نورو هیڅ هغه نه ده تجربه کړي.

مهمن تکي، د همدي باور منل دي چې کولاي په ځان په نفس باندي باور رامينځته کري لزمه نه چې دا باید له پيداينښت سره ولري ئخکه هرڅوک ددي د زده کړي توان نلري.

تاسو د خو رازونو په لرلو سره په نفس باندي باور ته لاري پرانيزئ هغه لاري چې شايد تاسو پرېښودې وي داسي فکر مو کاوو چې تل ستاسو پرمخ بندې دي نو بیا ولې دا رازونه پيدانکړئ او د هغوي د کړنو خرنګوالۍ او ددي لارو پرانیستلو هڅه ونکړئ؟

پينځه رازونه موجود دي چې که چيرې پري مسلط شئ نو دا لاري به ستاسو پرمخ پرانیستل شي.

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

تاسو هماګه یاستې چې فکر کوي، باید خپل ذهنې انځور ته بدلون ورکړئ ایا پوهېږي کله چې تاسو په نفس باور ونلري او تردې چې له

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

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرخای مثبت وکاروئ:

له خبرو کولو خخه وړاندې د هغه خه په اړه فکر وکړئ چې غواړي وي وايئ کړئ.

ایا جملې مو له وینا کولو خخه وړاندې په بشپړې ځیرتیا سره تاکلې دي؟

ډېرى داسي وګړي شته چې په خوله یې خه راشي نو له فکر کولو پرته یې بیانوی د ورڅې په اوږدو د مشبتو پیغامونو په پرتله ډير منفي هغه مونې اورو پدې برخه کې باید په پوره ځیرتیا سره د عم ډګر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره یو بل تعقیبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفي څې وهی، دا تاسو پخپلې تاکۍ چې د بیلاپیلو پېښو په وړاندې خه ډول غږګونو له ځانه بنکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ویناوو او چلنډ سره د راتلونکو پېښو اساس بدلئ.

يو بزرګ وايي: وګورئ چې خه فکر کوي ولې چې وینا له افکارو، چلنډ له ویناوو، عادت له چلنډ، شخصيت له عادت، او په پایله کې برخليک له شخصيت خخه سرچينه اخلي.

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

۸۰ سلنډ اړیکې د بدن په ژې او غړ پوري تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطري افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې وايې پاملننه کوي کولائي شي وي ازمايئ د مثال په توګه: د چا ترڅنګ لاس په سينه او له کوبړکينې او د خپولو اوږو پورتنې برخې ته وګورئ او ووايي: سلام، زه په ربنتنه سره ستاسو له مرکې خخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد خخه پونښنه وکړئ چې په کوم یو باور کوي، ستاسو بنکلې جملې که د بدن ژبه مو!

نو په پوره ډاډ سره به ستاسو د بدن په ژبه باور وکړي ، مهمه نه ده چې تاسو خه وايی، خلک ستاسو د بدن ژبه لولی او په هغې باور کوي، د یوې ترې څېږي نمونه، لاس په سینه کېدل او نیم پتیو سترګو بیا ګتل له ځانه منفي پیغامونه خرگندوي، پراخه او خوشحاله څېړه د اړیکو ټینګولو لپاره هڅونه ۵۵.

۴ هغه چاپريال ته چې د منفي ذهنی انځور ملاتې کوي بدلون ورکړئ:

که چیرې پڅل کسب کې د ناتوانی او کمزورتیا احساس لرئ نو د خپل کار چاپريال ته بدلون ورکړئ که له کوم چاسره ملګرۍ 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 واتین ونیسی او اړیکې ورسه کمزوري کړئ.

که کورني، یا دوستان مو تاسو د زده کړي د دوام او غوره ژوند لپاره نه هڅوی نو باید د خپل توان د دفاع لپاره غوره لار او طریقه زده کړئ او یا ځان د منفي انرژي له سرچینې څخه لري وساتئ.

نور هم کولاني شي تاسو جوړ او ناجوړ کړي که داسي احساس مو وکړ چې مو د تشویق پرڅای روحیه کمزوري کوي نو بنسکارېږي چې تاسو نورو ته ددي اجازه ورکړي چې ستاسو برخليک وټاکي او تر تاثير لاندې مو راولي.

۵ لوړۍ په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلتنه متمنګز شئ:

هرڅوک د ځان لپاره یو هدف لري او کیدای شي دا یو سوداګریز هدف وي یا هم د یوې بریالی اړیکې پیل؛ هېږي افراد خپل اهداف یېږدې او په نفس باندې د کافي باور نه لرلو په دليل سره د خپلو اهدافو د پلتني لپاره له خپل کوبنښونه پرېږدي او لاس ترې اخلي.

هغه کسان چې غواړي په نفس باندي د باور لرلو او بریالتوبونو لارې پیداکړي نو دوئ به بریالي شي تاسو خنګه؟

د بریاليتوب په خلور لارې کې چا له کوبنښونو لاس اخیسته؟ ایا غواړي خپلې ناراحتی ته دوام ورکړئ او پدې هڅه کې یاست چې ځان متقاعد کړئ؟

ارسطو وايي: د یو کار زده کړه د هغه په ترسره کولو سره کېږي» خامخا مو اوريدلې چې تجربه غوره بنوونکې ده او د زده کړي لپاره یوازې دوه لارې موجودې دی چې لومړنۍ او دود لاره زدکړه، ترسره کول او اشتباہ ده.

دويمه لار چې ډېره اسانه او چتکه ده له هغو کسانو زده کړه ده چې وړاندې یې دا درسونه لوستي وي او پدې برخه کې له ډیرو نورو سره مرسته کړي وي که تاسو د اشتباهاتونو په پرتله نمونو ته ډېره ترجیح ورکوئ نو له کاريوهانو مرسته وغواړئ، کتاب ولولى، په غونډو کې ګډون وکړئ او له خپلې بنوونکو خخه مشوري واخلي.

هغه خوک چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو ناپوه دی له هغه څان وژغورئ.

هغه خوک چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو زده کوونکي دی نو هغه ته یې ورزده کړئ.

هغه خوک چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې ویده دی نو وینې یې کړئ.

هغه خوک چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې نه پوهیږي نو ملاتې یې وکړئ «اسیای متل».

نېه ويشتم خپرکي

د خوب منظمې بېلګې

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

د خپل بدنه ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدنه ساعت د فعالیدو سبب ګرځي په همدي سره کله چې له خوبه را پا خېږئ له کور خخه باندې لارې شي او د لمړ رڼا خخه ګټهه واخلې که ددي کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوتې ټول خراغونه روښانه کړئ او د خوشیبو لپاره په کوتې وګرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهې خخه د اوږدو ایستلو اله «ډولچه») په خېر عمل کوي او د وینې جريان په رامینځته کېدو سره زړه زیات اکسیجن لیږدول کېږي.

ورژش وکړئ:

د ورځي په اوږدو کې خپل بدنه فعال وساتې که تیره شپه مو خبو نه وي کړي، کله چې لې ویده کېږي نو بدنه مو بايد بلې ورځي ته فعال وي کنه نو دا صورت به د برښتونکا احساس وکړي. که له ماسپښین وروسته خینې ورزشونه لکه: چټکه پیاده روی، لامبل ... ترسره کړئ نو د راحت خوب څښتنان ګرځئ هغه افرادو ته چې په بې خوبې اخته دی او شب په وروستني ساعت کې د برښتونکا احساس کوي او ددي

ستونزې حل لپاره د کششي نرمونکو حرکتونو ترسره کولو لارښونه شوېده.

د ورځي په اوږدو کې مه ویده کېږي:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړي او د خپکان احساس کوي نو هیڅکله د ورځي په اوږدو کې مه ویده کېږي او په ځغاستې او نور ورځینو کارونو په ترسره کولو سره خان ګرم کړي.
د مطالعې پرمهاں هر نیم ساعت وروسته د خپل میز خخه پاڅېږي او په کوتې وګړئ کشسي ملايم حركتونه هم ترسره کې دا کار په مغزو کې د اکسیجن جريان زیاتوي او ستاسو له هونبیارتیا سره مرسته کوي.

د خپل خوب لپاره یو زمانی مشخصه برنامه جوړه کړي:

په پیل کې هڅه وکړي چې شپې په یو مشخصه ساعت ویده شئ.
دوييم: کله چې په ویده کيدو کې ستونزه لري، ناوخته ویده شئ که د عنوان په توګه د بې خوبې پرمهاں یوازې پینځه ساعته ویده شئ کله چې ویده کېږي چې د پاڅدو پرمهاں مو پینځه ساعته خوب کړي وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو خخه تر ديرشو دقیقو پوري زیاتوالی ورکړي.

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړي:

کونېښ وکړئ چې له ویده کيدو خخه نیم ساعت وړاندې درانه کارونه ترسره نه کړئ او پرځای بې یواسانه کار ته مخه کړئ لکه:
د خپلې وړ کتاب لوستل، د ګیتار غړول، ملايمې موسيقى ته غوب نیول، د نه ویرونکو ټلویزونې خپرونو کتل، ټینې افراد په یو مرتب، پاک او غوره چاپیریال کې ویده کېږي پدې سره له خوب خخه وارندې نیم ساعت د کوتې په پاکولو سره تپروي.

د راتلونکو ورخو کارونه یادابست کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورخو کارونه یادابست کړئ په همدي د خوب پرمھاں د دي کارونو فکر مکوئ او له اندېښنې پرته ويده شئ.

په خوب کې د خواړو رول:

د تغذیې د علم متخصصان دا لربنوونه کوي، کوبنښ وکړئ چې سهار مناسبه او مغز لرونکي خواړه و xorئ او د خوارو اصلی وخت شپه مه ګرخوئ، غوره ده چې له ويده کېدو څخه خو ساعته وړاندې سپک خواره و xorئ ترڅو د هاضمي سیستم مو په بشپړه توګه خپله دنده ترسره کړي.

تودې شیدې وڅښې:

له خوب څخه وړاندې یو ګیلاس شیدې خبیل ستاسو په خوب کې له تاسو سره مرسته کوي، شیدې د امینواسيډونو او تریپتوفان چې په مغزو کې د سرتونین د ترشح سبب ګرخې لري او په پایله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمومو ډوډي، یا نور هایدروکاربونونه هم ددي عامل د زیاتوالی سبب ګرخې ځکه دا د تریپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

د امکان ترحده له خوب راورونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راورونکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمی سبب ګرخې په حرکتیه وړتیاوو کې د لنډمهاله هېږدېنې او بې نظمی سبب ګرخې. د خوب کوتې د تودو خې درجه: تل د خپلې کوتې د تودو خې درجه تیتیه وساتی او د بخاری څخه د ګټې اخیستنې پرخای د خپلو کمپلو شمیره زیاته کړئ ځکه تیتیه تودو خه تاسو سره مرسته کوي خو په سمه توګه ويده شئ.

روطوبت:

د ستونې وچېدل د خوب د بېنظامی سبب گرځبدای شي ډپر تودونکي سیستېمونه د کوتې هوا وچوي په همدي سره یوه تودونکي دستګاه په کوتې کې ولکوئ تودو خه یې ټیته او کړکۍ پرانیزئ او د خپلې کوتې رطوبت لور وساتئ.

چېغې پېغې:

څیني افراد یو ډول غړو ته لکه د پکي غړښه خوب کوي، تاسو کولاي شئ چې زیاتو غړونه د له مینځه وړلو لپاره له بې کلامه موسیقې خخه ګټه پورته کړو چې باروک موسیقې یې یو ډول ګڼۍ شو.

څرنګه په اړمۍ سره ویده شو:

۱ په خالی ګډه مه ویده کېږي له خوب خخه وړاندې یو اندازه شیدې وڅښې.

۲ له ډپرې ډکې ګډې سره هم مه ویده کېږي معمولاً د ویده کيدو او خوب ترمینځ درې ساعته واتین وي.

۳ د خوب پرمهال مو د بدنه غړو ته انقباض ورکړئ او له پرمخي ویده کېدو خخه ډډه وکړئ.

۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ژر ویده کېدو خخه ډډه وکړئ.

۵ له مناسبې توشكې خخه ګټه واخلي په کلکې توشكې او نرم بالښت ویده شئ.

۶ د خپلې کوتې هوا معتدله وساتئ له ۲۴ درجو خخه پورته حرارت په خوب باندې ناوره اغیز اچوي.

۷ له خوب خخه وړاندې ډې چای او قهوه مه څښې.

۸ د له ویده کيدو وړاندې له سگرت خکلو خخه ډډه وکړئ.

۹ د غوسې پرمهال مه ویده کېږي.

- 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 کېږي.
- ۱۲ هڅه وکړئ چې د خراج له روندانه کولو پرته په ویده کيدو ځان عادت کړئ.
- ۱۳ ځان پدي عادت کړئ چې هره ورڅه سهار په یو مشخص وخت کې له خوب راپاڅېږي که د د شبې ناوخته هم ویده شوي یاست.
- ۱۴ د ورځې په اوږدو فکر مکوئ چې د خپل خوب او وینټیا نظم وساتې:
- ۱۵ د خوب اندازه مو پخپله وتاکۍ دومره ویده چې خومره مو ورته بدن اړتیا لري.
- ۱۶ د ویده کيدو پرمھال یوازې د یوه خواړه او ارامه خوب په فکر کې اوسي او نور فکرونه له ځانه څخه لري کړئ که چېږي نورو فکرونو مو خوب ته زیان رسماوه نو پاڅېږي.
- ۱۷ د ابوعلی سینا له په زړه پوري طریقې څخه ګتیه واخل: د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاچغې وڅښې:
اوسمیا واخلی او ویده شئ:

د پوره خوب نه لرل کیدای شي چې تاسو مراوی او په غوسه کړي، د ناروغری او ورځنیو ویره زېړوونکي عواملو په مقابل کې چې تاسو ته کمین کې ده زیان منوکې وي.

هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پوري خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیا جوړېږي د طبیعی مقاومت سیستم قوي کېږي د بدن زهړلرونکي مواد دفع کېږي او عضلات ویده کېږي.
که له ویده کيدو یو یا دوه ساعت وروسته وینېږي او ډېر وخت تيرېږي ترڅو بېرته ویده شئ نو د ستونزې حل لپاره مو له لادنيو وړاندېزونو څخه ګتیه واخلی.

د خپل خوب لپاره یو ډول منظمه برنامه یا ځانګړي ورڅيني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د یو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لارې شئ چې ددي وکړئ خوبو ترڅو ستاسو مغز دهري شپې له پروسې سره سم ويده شئ.

۲ له ويده کبدو څخه وړاندې د چای، قهوي او ټولو هغو ماياعاتو څخه چې د کافئین مواد لري له څښلو څخه ډډه وکړئ ځکه دغه په خوب باندې منفي اثر بنندی.

۳ له ويده کيدو څخه وړاندې د ماياعاتو له څښلو څښلو څخه ډډه وکړئ.

۴ د خپل ماسپېښني خوب ساتندويه اوسي ځکه سوچ وهل کيداي شي ستاسو د خوب ګلهوډي سبب شي که ډېر ستري ياست یو لنډ سوچ ووهئ خو څخه وکړئ چې له نيم ساعت څخه ډېر ويده نشي.

۵ له ويده کيدو څخه وړاندې یو ارام بخشه او اسانه عمل ترسره کړئ خو ترهر خه به عبادت غوره وي.

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لارښونه: لوړۍ او دس وکړئ او خپل د خوب ئای ته لارې شئ او د خداي په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووايئ او ورسه لاندې ایاتونه وواياست.

اوه ځلي قل هو الله احد، اويا ځلي «استغفرالله» د معوذتين سورت او د کهف سورت وروستنى «قل انما انا بشر مثلكم» ایاتونه ولولى پدې صورت ډاډه شئ چې ارامه او خوندور خوب به مو ملګرتیا وکړي ځکه چې «الاذکر لله تطمین القلوب» خبر اوسي چې د خداي تعالی په یادولو سره د انسان زره ارامتیا پیداکوي.

۶ د تاوتریخوالی زېړونکو فلمونو له لیدلو، پیچلي داستانونو له لوستلو او د وخت د ورڅيانو له لوستلو څخه ډډه وکړئ ځکه ستاسو فکر مشغولوي او ستاسو خوب خرابوي.

- ٧ له ویده کيدو خخه وړاندې د هغو خواروله خورلوا خخه چده وکړئ چې تیروزین نلري، ځکه ستاسود خوب مخنيو کوي.
- هغه خواره چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالك، کنسروه شوي غونبه، بانجان او ځمکنۍ منه دي.
- ٩ په مابنام کې قدم وهل د یو راحت خوب له خورا ګته لري، نو هڅه وکړئ چې لې ترلبه نیم ساعت پیاده وګرځئ.
- ١٠ خپله د خوب کوتې تياره کړئ، خپلې د کوتې پردي نور توکي چې تياره جوروی له کوتې وباسی او د خوب کوتې رنا مو بايد ډېره کمه وي ځکه چې ډېره رنا ستاسود خوب مخنيوی کوي.
- ١١ که د کوتې رنګ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابی رنګه بدل کړئ ځکه دغه ډېره ارامونکي رنګونه دي.
- ١٢ د کوم تخت پر سره چې راحته خوب کولای شي ویده شي ځکه ډېر پستې يا کلکې توشکې تاسو له خوبه وينسوی او په تاسو کې د ستريا شدید احساس رامینځته کېږي که چيرې پدې تکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولري.

غوره خوبونه وويني:

کومې ورځې چې په پوره انژۍ او خوشحالۍ سره له خوبه راپاڅدلي یاست په ياد راوبري دغه راز کله چې توك توک نه وي ویده شوي او ژور او پته له سرد ردی، خوب مو کړي وي اوس پوه شي چې تولې خبرې مو همدا ډول دي، خوبونه مو په ياد راوبري!

په راتلونکي ورځ کې له غوره خوبونه خخه، هغه خوبونه خرنګه تاسو په وېره راولي، ټول پرمختګونه چې د وينېدو له مودې وروسته یې په اړه تاسو ته خوبني، درېښي، نن شپه هم کولاي شي دا ډول احساس تجربه کړئ

غوره خوبونه وويني؟

ارامتیا له کړکي خخه د ننه راخي:

د يو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو خخه يوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسيجن جذب شي نو ورسره کولائي شئ په ئان کې د ډېبرې فزيکي ارامتیا احساس وکړئ، کړکي لې پرانیزئ تردي چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب يا تازه هوا مو کوتې را د ننه شي.

ځان وغځوي او خوند واخلي:

څيني شېپې د اندېښني له کبله خوب نه درخي، پداسي وخت کې مو دوه لاري په مخکې دي لوړۍ دا چې همداسي اندېښمن پاتې شئ او دويمه دا چې فکر وکړئ چې له خو ساعتونو راهيسي ارام ياست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلري او هغه شبې نعمت وشمېري اوږده ارامتیا واخلي او فکر وکړئ ددي لپاره چې ویده شوي نه ياست نو بايد لې تر لې خو استراحت وکړئ.

ټو ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ویده کېدو وړاندې ګرم او خوندور حمام کول کولائي شي له عضلاتو خخه مو ټول ورځيني فشارونه لري کوي او تاسو په تدریجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابوري، تعجب دلته د چې حمام کوم تردي چې انتظاري هم نه لری یاني په توده هوا ارام بښونکي دي. خپل زړه تشن کړئ: هېڅ شي لکه راحته وجدان او استراحت مونږ ته خوک د ډالۍ په توګه نه راوري.

د خپلې توشكې په قدر پوه شي:

تاسو له هر خه ډېر له خپلې توشكې زياتې اړیکې لرئ او ډېر وخت ورسره تیروئ هر خومره مو چې توشكه لویه او کلکه وي هماګه اندازه کولائي شئ په راحتۍ سره ویده شي.

د پښې په ګوټې سره ځان لمس کړئ:

د پښې په تله کې دېږي برخې دی چې لمس کول يې له روانی فشار خخه د خلاصون او ارامتیا ته د رسیدو په لار ګټوري دی ددې لپاره چې بشپړه ارامتیا ترلاسه کړئ، په کین لاس د پښې تله وڅکوندئ او د بنې لاس په ګوټې سره د پښې او د ګوټو بندونو د قوس ترمینځ برخو ته د شاته او مخکې مساڑ (مروول) ورکړئ.

یوازیتوب مهم نه دي:

د شپې خاموشی د یوازیتوب احساس خو برابره کوي پادزهړ (د زهرو ضد ماده) یوازیتوب، راحتی او خوند اخیستل یو له بل سره دی امکان لري چې داسې په نظر راشی چې دا کار ډېرو کوبنښونو او پلتنو ته اړتیا لري کله چې په تاسو دغه د لیکنې تغیر په تاسو کې راشی نو پاملنې وکړئ چې خومره بنه هم ناستی یاست.

ارام ویده شئ:

اوسمورخ پای ته رسیدلې د سبا ستونزې سبا ته ونه سپارئ حمکه په ارامتیا کې او ستوري څلېږي هغويء به تاته کوم زیان ونه رسوي (ماکس اهرمن)

څل بالښت سور وساتئ:

هیڅ شی لکه «د سور ګتان بالښت» د اوپري په توده هوا کې ګټور او ارام بښونکی نه وي په تودو شپو کې هڅه وکړئ چې بالښت مو له ویده کېدو خخه خو دقیقې وړاندې په یو سور ځای کې «یخچال» کې کېږدئ دغه کار ستاسو د بدن د تودو خې په کموالي کې مرسته کوي او خوب راړونکی وي.

له ویده کېدو وړاندې لوستل:

د وړچانو لیکنې او مجلې د هغه چا لپاره چې د بې خوبی ستونزې سره مخ وي ډېره ګټیه لري، لوستل يې له تاسو سره مرسته کوي چې

ستونزې په سمه توګه ووینئه ددي سریره مطالعه یو ارام او متفرکرانه فعالیت دی چې خپکان له مینځه وړي.

دري ساعته ولړه:

که غواړئ چې ارام ویده شئ د ماسختن له خوب خخه درې ساعته وړاندې خوراک وکړئ دا مسئله ددي سبب گرځي چې په وړې ګډه ویده نشي هرڅومره چې ژر(وخته) ډودی، وڅورئ په هماغه کچه ژرنې خوب کوي.

د خوب ليدلو په انتظار اوسي:

کله چې له خوب ليدلو خخه لاس اخلي نو له ژوند کولو خخه مو لاس اخيستي «فرېز»

سېګرت مه خښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

احمالاً د سګرت پرېښوډل اسانه کار ندي هغه محرك چې ستاسو خوب خرابوي، که د سېګرت په خښولو عادت شوي یاست او عین وخت کې غواړئ چې راحت ویده شئ نو کم تر کمه له خوب خخه دوه ساعته وړاندې سېګرت ونه خښي.

په شا حملئ:

د خوب د ارامتیا حالت په ګډه باندې یا په اړخي څملاستل نه دي بلکې په شا څملاستل دي دغه حالت ددي سبب گرځي چې په خوب خراو پف (غورېدل) ونکړئ، په شا حملئ ترڅو په سمه توګه ویده شئ او پوره ارامتیا ترڅنګ یې ژور تنفس واخلي.

دارام خوب لپاره فورمول:

هغه تضمین شوي فورمول چې ارامه خوب راولي دادی: د خوب په بنګلې تخت کې د یوې بنګلې کمپلې لاندې د خوب له بنګلو جامو سره د خوب د بنګلې خراغ د رنا لاندې په بنګلې توګه ویده شئ.

په سپورمیزه شپه کې لويدل:

که په هغه شپه کې چې میاشت پوره د خوب په تخت کې خرڅېئ نو
اند پښنه مکوئ په میلونونو انسانانو هم پدې شراطو کې خوب کړي
دي.

ویستان مو گمنځ کړئ:

له خوب خخه وړاندې د ویستانو په ګمنځولو سره دو ګټې کوئ له
یوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېرى برخې چې د سر کوپېرې کې له
فشارونو خخه خلاصون پیداکوي په ګمنځولو سره تحریک کېږي او بنه
خوب هم راولي.

تلويزون ته مه ګوري:

پداسي حال کې چې د کتاب لوستل د خوب لباره یوه بنه لارده، ډېرى
تلويزون منفي معکوس اثرات لري که په نابره توګه د یوې تلویزونی
څروني د ليدو پرمهاں ويده شي نو په ناخاپې ډول د ويده کيدو
پرمهاں مو افکار تحریک کېږي او بنه خوب دراولي.

دیرشم څپرکي

بو لوی توپیر ته د لاسرسی لپاره کوچنی بدلون

کله چې تاسو د ماشومتوب په مرحله کې وئ او د لومرې څل لپاره مو د خپلو بوټانو د مزو تړل زده کړل، یو کس تاسو زده کړل چې خرنګه د بوټانو د مزو تړل په خو کوچنیو پړاوونو وویشي، لومرې یوه کوچنی غوته، بیا هغه د کړي په شکل راړئ او وروسته پاپیون (د پتنګ وزروته ورته غوته) راړۍ.

په خو مرحلو باندې د هرکار ويشنل د کار ژر سر ته رسولو، په سمه توګه کنټرول او هدف ته د ژر رسپدلو په لاز کې له مونږ مرسته کوي او دغه لارد وزن د کموالي لپاره هم ګټور او مناسبه لاز ده.

دا چې تاسو خپل کوچنی هدف ته رسپېئ نو د یو بریالي شخص احساس درسره پیداکېږي او دا احساس کوچنیو اهدافو ته د رسپدو لپاره ګټوره انګیزه ده او په پایله کې هغه وزن ته لاسرس چې تل یې تاسو غوبښتونکي وي.

په ډېر وخت د یو کوچنی بدلون رامینځته کول ستر تدبیر دی:
دارواپوهان له ډلي خخه یو تن ارواپوه وايي:

دغه کار یو خراب او کمزوری طاقت ندي او د پایله یې داده چې ستاسو وزن په تدریجې او منظم ډول کموالي مومي.

یادابت: په سیالی کې تل په ورو او منظم ډول د وزن کموالي او مخکې تګ د بریاليتوبو رازونه دي.

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

د مثال په توګه: اهدافو ته د رسپدو لپاره کولاني شود ماشومانو
قدمونه يوه بنې نمونه وګنو، کوچني خیزونه او تغیرات ستاسو د
عادتونه يوه برخه جورپېږي او په پایله کې دا تبول جربان ستاسو د خان
يوه برخه گرئجدای شي او دا به تر يوې کچې ستونزمن او کمزوری
طاقت په نظر راشي.

لومړۍ په خورک کې بدلون:

۱. او به، او به، او به او بیا هم او به د او ب خببل ستاسو د پوستکي د
ښکلا باعث گرئي.
۲. په رستورانت کې د نيمو خوارو فرمایش او يا له چاسره شريک شي
يا دا چې کله د خوارو لپاره فرمایش ورکوئ نو هغه مهال د خوارو د
ورلو لپاره يو لوښي وراوغواړئ او وړاندې تردې چې د خوارو په
خورلو پیل وکړئ نو نیم يې په لوښي واچوي.
۳. سره شويو خوارو محدودول په اوئي کې يوه يا دوه څلولپاره؛
۴. په قهوه يا چای کې د بوري کموالي؛
۵. لړ ترلېره په اوئي يو د نويو خوارو امتحانول، هغه شی چې تاسو يې
خورئ له خورلو يې ستري شوي ياست نو په پريښودو سره بي
بریاليتوب ترلاسه کړي.
۶. د ماهي او چرګه له غښبو خخه په زياته کچه ګټه پورته واخلي؛
۷. د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاريو خورل.
۸. ددي لپاره چې بنوروا په سlad باندې واچوي نو هڅه وکړئ چې د
بنوروا په لوښي کې خپلې ګوتې ډېري داخل نکړئ.
۹. د خپلې خوبنې خوارو لپاره مو يو سالم خای وټاکۍ.
۱۰. که په ربستيما هم خه شي سره مينه نلرئ مه يې خورئ؛
۱۱. هرڅه چې په پخپلې کڅورې يا جيې کې اچوي، مه خورئ د هغه
خوارو يوه اندازه راوباسئ او په يو لوښي کې يې واچوي له دې لاري
پوهیدای شي چې خومره خواره مو خورلې دي.

- ۱۲- د سهار لپاره تل یوشی و خورئ.
- ۱۳- د خوارو مینیو ولولی او اندازه یې په پام کې و نیسی;
- ۱۴- له هرڅه سره سبزجات ورزیات کړئ
- ۱۵- هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته یې له ئان سره ولیکي:
- ۱۶- د مناسبو خوارو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیست مو له مناسبو خوراکي توکو سره یوځای ډک کړي
- ۱۷- د خوارو د له خورلو څخه وړاندې د هغه کالوري اندازه کړئ.
- ۱۸- ټول هغه د څښلو شیان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ
خو کوچني تمرینونه...
- ۱۹- ورزش د ئان لپاره لومړیتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
- ۲۰- خپل موږ مو له ئان څخه لري ودروئ، په پايله کې مجبوريې
چې پیاده روی وکړئ.
- ۲۱- کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واوري غورځول، د کور پاکول، د بن د واببوریبل او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
- ۲۲- په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې توکري، وaxisite،
وروسته له دې چې پېړل شوي توکي مو په موږ کې کېښو د نوهغه بېرته پلورنځي ته یوسئ.
- ۲۳- که له عمومي نقلیه وسایلو څخه ګته اخلي، نو لوړ تر لړه په یو تمځای کې پیاده وګرځئ.
- ۲۴- له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملی کولو یې پیل وکړئ.

يو دېرشم خپرکي

د ئاخن جورونې لاري چاري

د نفس د عزت زياتوالي په بانك کې د پيسو په خبر وي.

په راتلونکې ليکنه کې به تاسو ته د ئاخن جورونې په اړه خانګرکې ستراتيزۍ وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په کتو سره یې پيل کړو چې دا خرګندوي چې ايا خان جورونه کولی شي ستاسو په ژوند کې تحقق پيداکړي که نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پوري ترلى دي هرڅوره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتى سره کولاني شي چې ارائه شوي مهارتونه سره یوځای او ورڅخه ګټه واخلي.

په همدي دليل د نفس د عزت تقويت د بریالیتوب لنډه لار ګنډي کېږي.

دغه عامل ستاسو د ژوند لاري په بشپړه توګه ګډوډوي، که ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لاري سره له ستونزو سره مخ کېږي نه دخان يا نورو په ملامت ګنډو سره. دنفس زياد عزت پدي مانا چې له ستونزي سره لاس او ګرايون ګډل او هغه ته تسليمډدل دي، نه د ګټې ترلاسه کول، او د د هغه په نسبت کرکه لرل، سرګردانه او پښمانه ګډل.

زده کړي او دوخلې کوبنښ وکړئ تر خو چې د بریالیتوب پور ته ورسپړئ، داسي نه چې خپل کوبنښونه ودرؤئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيداکوي او له دې خخه تر پورته بریالیتوبونو پوري ورسپړئ همدا د نفس په باور سره کولاني شي له ورځنيو ستونزو سره مناسب چلنډ وکړئ له ماتو او ناکاميو وروسته

به ڏپر ڇاډ پیداکړئ، ددي سرببره به د ځان په نسبت ڏپر بنه احساس ولرئ نور به هم ستاسو غوره احساس ولري.
په نفس باندې د باور ګتې بنکاره دي خو زمونږ د نفس عزت له کومه ئایه راغلی؟

البته د هغې فرایند ڏپر وخت تېر کړي د هغو مضامينو په اساس چې په ژوند کې یې له استادانو، کورنۍ، دوستانو، ډله ايزو رسنيو او په ټوله د ژوند له چاپيریال څخه ترلاسه کوي. په نړۍ د خپل ځان او ئای په اړه ځانګړي اعتقادات پیل او اساس مو ورته اینې دی.
پدې څېرکي کې د نفس د عزت جو پولو لپاره لاري چاري وړاندې کېږي.

د تمرین لپاره دغه اصول او په هغوي تسلط پیداکول ځانګړي کړئ، هغه وخت به نه یوازې ددي مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شیبه مخ په بنه کېدو وي.

د نفس د عزت زیاتوالی لاري

۱- ځان سره په مثبت ډول خبری وکړئ:

ستاسو په ذهن کې یو ډول غړ موجود دی چې تل په تېت کچه خبرې کوي، دغه غړ ډېری وخت منفي وي او جملات له دې منځې وايې «زه ڏپر چاغ یم» یا «زه نشم کولای دا کار ترسره کړم» دمنفي برنامه ریزی تاثیر ڏپری له کوچنیوالی څخه را پاتې دي.

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

د خو کالو راهیسې هېرول په خندا او ټوکو کې وشمیر شو، نورو به ویل «که د فلانې سر له بدن سره نه واي نښتی نو سر به یې هم چیرته

اینبی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانګړي عادت په توګه وه.

خو اوس د ټکلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبلو خخه واووته، تاسو په واقیعت سره هرڅه له یاده ويستل یا هیرونکی وئ، په واقیعت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ستونکی وي، وروکی ملګری که شرایط هر خومره خراب شي کولانی شی هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پت شئ.

خو هیرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوبنې وړ دي نه شامليږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نيسی چې غواړي ورڅخه خپلې اوږدې سپکې کړئ مثلاً ستاسو رئیس له تاسو خخه د هغه کار په اړه چې باید پخپل وخت ترسره شوی واي او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله پښه خپله تیشه وهی او وايئ« واي او هير مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدنه پوري نه واي نښتني نو هغه به مې چيرته اينسوده هغه وخت به متوجه شئ چې له منفي چلنډ خخه زما موخه خه ده «هېرېدنه» یوازې د لقبونو یوه نمونه ده چې افراد یې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددي لقبونو د پېژندې لپاره باید د ځان ستاینې په طریقه کې له بشپړې حیرتیا خخه کار واخیستل شي.

امکان لري چې داسي شیان بیان کړئ« زه ټول کارونه په وروستنیو شیبو کې ترسره کوم څکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توګه ترسره کوم»

هر کله مې چې پیسې لاس راورسېږي ټولې بې مصروفوم «زه اصلانشم کولانی چې د ډېرو ګړو په وړاندې خبرې وکړم» «زه تل ناوخته کوم» «زه نشم کولانی چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدي کبله ایا په

رېنتیا سره غواړئ ژوند ته مو په همدي محدوديتونو سره دوام
ورکړئ؟ له شرڅخه یې خلاص شئ!

خو په زړه پوري تکی دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلی
بیانیه د نفس عزت او د برياليتوبونو نمونو په رامينځته کولو سره
برنامه ریزی کړئ.

فعاليت، کار، د مشتبو جملو او عباراتو کارول، دا خو داني غوره او
منلى دا یو خو غوره او منل شوي جملې دی «زه خوشحال يم، زه سالم
يم، زه جګړه کوم

پورتنې جملې خوځلي پخپل ذهن کې په لوړ او از سره تکرار کړئ یا یې
ولیکۍ

خبر دلته ده چې دا جمله باید په ايمان او حال وخت کې بیان کړئ، که
چيرې خپله داخلی بیانیه اورئ چې په تاسو کې د منفي احساس په
رامينځته کولو یې پیل کړي نو هغه ودروئ او پرځای یې مشتبه جمله
ځای پرځای کړئ.

لكه ددي جملې پرځای «هر وخت چې مې پيسې لسته راشي ټولې یې
مصرفوم» کونښن وکړئ ووایئ چې «زه خپله مالي چارې په غوره
ټوګه اداره کوم»

ددې جملې پرځای «زه اصلاً نشم کولاهي خود ډپرو افرادو په وړاندې
وینا وکړو» باید دا «زه د ډپرو خلکو په وړاندې له وینا کولو خڅه
خوند اخلم او پوره نفوذ لرونکي يم» جمله وکارول شي. دا لاري تعقیب
کړئ بیابه ووینې چې له ځان سره خبرې کول د یو مثبت او ګټیور بدلون
په رامينځته کې کول خنګه لار ده.

۲ خپل نوی شخصیت خرګند کړئ:

داسي مالومېږي چې افراد د خپل هویت او شخصیت خڅه د اخیستل
شوي انټور سره په معکوس ډول د تغيراتو رامينځته کولو توان نلري،

په همدي دليل هغه تصور چې په کوم ډول مو غونبستل ځان جوړ کړئ
تحقیق پیداکړي دی.

ټوله اساسی مرحله ددې بدلون دی، دا موضوع تجسم نوميرې دا امر
هم په اساسی ډول د پورتنيو اساسی مثبتو جملود اصل څخه د ګټې
اخیستنې په خېر د یوازې په دومره توپیر سره چې دلته د کلماتو په
ځای له انځورونو څخه ګته اخیستل کېږي، ایا غواړئ چې ډنګر او
سالم واوسې؟

ځان پداسې ډول را خرګند کړئ، ایا غواړئ چې کسبې لورتیا
پیداکړي؟ ځان په یو بل ډول استعداد کې رابنګاره کړئ، د ځان
ښبدلو اوستاینې لپاره هم وخت ځانګړې کړئ ترڅو ددې امر جزياتو ته
داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلي پداسې ډول چې
دا انځور تل رامینځته او تقویت کړئ.

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

۳ داسي خلک پیداکړئ چې له هغوي څخه زده کړه وکړئ:

ښکاره ده چې ډېر افراد موجود دی چې ستاسو په خېر له بیلايلو
ستونزو او مسایلو سره مخامنځ دی تاسو کولانې شئ هغود یوې نمونې
په توګه نیولو سره ډېر شیان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد
وېژنۍ، که داسي وي نوکولانې شئ چې له هغوي سره د یو مرید او پیر
ته ورته اړیکه تینګه کړئ.

امکان لري چې ستاسو پیر، شخصي بنوونکۍ، سلاکار يا لارښوونکۍ
واوسې، معمولاً دا فرد هغه خوک دی چې پخپله یې دا پړاوونه تېر
کړي وي او بالقوه توان پېژنې او د خپلو اهدافو ته د لاسرسې په لار کې
ستاسو ملګرتیا ته اړتیا لري.

بله ډله خلک چې کولانې شو له هغه څخه څه زده کړو هغه تاسو ته د بنې
فکر درکولو شخصیتونه دي.

امکان لري چې غوره فکرېښونکي شخصیتونه داسې خلک وي جې هېڅ وخت مونه وي لیدلي خو د داسې ځانګړې تیاوو لرونکي دي چې د هغوي ستابينه کوي دلته کیدای شي د مرید او پير په ځېړکه تینګول سخت دي خو په سلګونو غوره فکرېښونکي شخصیتونه له تاسو سره دي او لاسرسى ورته هم لرئه تا دا هم لارمه نه چې د ژوند په ځنځیرونو ځان وترئ.

ستاسو اتلان خه ډول خلک دي؟ کومو تاریخي شخصیتونه تر نورو تاسو ډير تر تاثیر لاندي راوستي ياست؟ د هغوي په اړه ډپر ځېړنه وکړئ د هغوي ژوند لیکونه ولویه ددي افرادو په اړه پوهيدل د یوې خوندوري لوبي په ځېږد سره کړئ.

له هغو افرادو یې پیل کړئ چې تاسو یې ډپره ستابينه کوي دا افراد هغه کسان دي چې له پخوا خخه یې پېژني خو د بنه فکر ورکول اشخاص ځانونه په غنو خلکو کې د شمیري، د ډپرو عادي وګرو ډپر په زړه پوري کيسې موجودې دي چې د ژوند له ستونزو سره د مقابلي لاري یې پکې په سمه پیداکړي او بيان کړي دي.

شخصيتي نمونې او فکرېښونکي شخصیتونه ستاسو په کارونو او د هغو په ترسه کولو کې تر ټولو غوره لاروبښونکي او سرچينې دي او س خوک کولاني شي چې د هغو افرادو خخه چې ستاسو ترڅنګ حرکت کوي مقتدر ټواک ولري ولې یوازې څئ؟

۴ نوي درې ته ورداخل شئ:

ډپري وخت زموږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډننظري له کبله په افت او مصیبت اخته کېږي کله چې مونږ د ژوند په یو ځانګړې بنه باندې تر اندازې زیات یا د اوږدي مودې لپاره تمرکز او تینګار کوو نو خپلې ژوري لیدني د لاسه ورکوو، کوچنۍ مسایل لویېږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتیا پیداکوي، ایا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نوددي وخت رارسېدلې چې نوي درې ته

ورداخل شی، بې شمېرە ممکن حالتونه موجود دی مثلا: کولاي شی چې په یو ننداریز سفر لار شی او چې له دولس ساعتو نفس اخیستونکي سفر(غره ته ختل) سره د غر خوکې ته چې ۴۰۰۰ متر لوروالی لري رسیدللي ياست د انډېښنې احساس چې د خپل رئيس سره مو په سوي تفاهم کې رامينځته شوې وه په ياد نه راخي يا له یوې خيريه ټولنې د مرستې کولو د او طلب واوسئ.

هنر زمونږ زمونږ وجود ته پراخوالی ورکوي مونږ له او سنې ژوند خخه لوړ ژوند ته بیاپی او د دې امکان رامينځته کوي چې ځانته په حقایقو سره لوړ ووینو، هنر د روح د پاكوالی سبب ګرځي چې په انسان کې ځینې وخت د خوبنۍ، ارامتیا او ځینې وخت بدلون او ګډوډی رامينځته کويو، له موسیقى خخه نیولې تر ادبیاتو، تجسمی او نمایشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي هريو بې وګوري هرهغه خه مو چې د خوبنې وردي پیداکړئ او دا پروسه تعقیب کړئ په پايله کې حتا امکان لري د نورو وګرو د اثار د ستاینې سربېره پخپله اثار ولیکۍ.

۵- خپل اهداف و تاکی:

دا جمله مو په څلونو اورپدلي خو یو دليل پکې نغښتی دی دغه جمله یو پېژندل شوی او ثابت شوی حکمت په برکې نيسې چې یوازي ډېرو محدودو کسانو د هغه مانا وقيعاً درک کړیده. هغه افراد چې دقیق، روښانه او د اندازې وړ اهداف تاکې، هغه خه چې غواړي نو ترلاسه کولاي بې شي. د اهدافو تاکل د مشت عادت جوړولو او په پايله کې د نفس د عزت یو مهمه برخه ګنل کېږي.

۶- د ژوند بې خوندې پېښې وزغمۍ:

مونږ ټول کولاي شو له هغه خخه زيات چې فکر پرې کوو خپل ژوند کنتیروں کړو، د دې باوجود د اسي موارد شته چې هېڅ د کنتیروں توګه یې نلرو او دا پدې مانا ده چې بې خوندې او په ظاهرآ غیر منصفانه

پېښې او چارې زمونې په ژوند کې موجودې دی یا په بل ډول ځینې وخت دغه چارې او پېښې مونې زیان اروي ددي پېښو زیاتوالی زمونې په خوبنې او غوبنتنه نه دی او د مخنيوي لپاره مونې دکوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .

په واقيعت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شیبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي ګټه پورته کړئ خپکان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوېښوی چې په ژوند کې مو اشتباھات موجود دي.

په همدي سره کولای شې هغه سمې کړئ او د خپل ژوند لپاره مجدد برنامه ریزی ترسره کړئ ځکه که بله څل هم پدې موقععت کې واقع شوی له ځان څخه ویوبنتئ؟ څه درس ترې اخستلى شو؟ حالت پیلتئ ترڅو وګورئ چې ولې بد احساس لرئ ایا له نورو سره مو سه چلنډ کريده؟ ایا له ځان سره ربنتيني ياست؟ ایا د اهدافو د تامين په لار کې مو ناغوبنتلى توګه ګامونه اخلي؟ دلته په ربنتيا څه تېږې؟

د ژوند له پلوه په بشپړه توګه عدالله ده؛ ځکه غم او خپکان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه یوازي غم او خپکان بې زيان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي یې هم.

۷ روانې درملنه وکړئ:

امکان لري ځینې وخت په ژوند کې د یو لوې ستونزې سره مخامنځ شئ لکه: طلاق، وزګارتیا یا خطرناکه ناروغۍ، یا امکان لري چې په یو ناوره عادت باندي لکه» د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوره ګټه اخيستل او زيات خوراک» باندي اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کيلې وګرځي، انفرادي درملنې او یا ډېرى ډلي د ژوند د اساسی ستونزو په حل کې په بشپړه توګه اغیزناکه واقع شي.

بله روانی درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتیا نلري، په اوستني وخت کې ګن شمېر وګړي له هغې خخه نه يوازې د ډېر ستونزي حل لارې په توګه ګټه اخلي بلکې د ډيو دوامداره پرمختګ لپاره تري هم ګټه پورته کوي.

۸- ډو څرګند حقیقت موجود دي:

له هغې ستونزي خخه تېرپېدل چې ورسره مخامنځ کېږي، تاسو يوازې نه ياست او داسي څوک شته چې احتمالاً ستاسو لاسنيوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پیداکولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته آړتیا لري.

۹- د څېل یووالې په نسبت مبالغه اميذه چلنډ وکړئ:

په اوستني وخت کې ډير کوچني تکانونه تاسو له هغه چلنډونو خخه غورخوی چې عادت مو ورسره اخيستى وي مثلاً: ايا غواړي چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړنې ولري؟ یوه پنج شنبه ټوله وړ مجددې سازماندهي او مجددو ليکنو ته خانګړۍ کړئ. ايا غواړي څل وزن کم کړئ؟ یو نوی ګټه وېبرئ چې له اوستني اندازې خخه مو لې کوچنې وي ترهجه پوري چې ډنګر شوئ ستاسو اندازه ده، له دې لارې خخه خان او نور خبروئ چې دا څل په خان کې د بدلون راوستلو لپاره متعهد او پابند ياست.

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضيه په ياد راوړئ ترڅو یوه نوې مينه او علاقه پیداکړئ، ددي باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تر اندازې زيات د عمل احساس ونکړئ.

۱۰- د څېلوا خوبنوا عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

ناخوبن عادتونه پخوانې چلنډونه دي چې تاسو د خان په لور کشوې کله چې درباندې راشي، نو خلاصون ورڅه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتیا سره تاسو دې نتيجې ته رسوي چې « نشم کولای له دي

حالت خخه ئان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه ياست چې له دي
حالت خخه راوهئي د ناخوبنو عاداتو وسوسه معمولا له دوه دقیقو
خخه کم وخت نيسى هغوي تاسو دوکه کوي چې داسي فکر وکړئ چې
ترابده تري تاسو نشي خلاصيدا چې واقيعت سره هم د زغملو وړ نه
.55

پدي بنسټ که د ناخوبنو عاداتو وسوسه درياندي راشي، کوبنښ
مکوئ چې هغه ناديده او عادي فکر وکړئ بلکې پرهغه تمرکز وکړئ
او په نفس باور سره هغه وزغمي:

۱۱ یوویشت ورځي هغه وزغمي:

د وخت له نوي او ضروري چلنډونو او عاداتو سره توافق دي، خرګنده
شوي چې هر نوي چلنډ چې یوویشت ورځي په بر کې ونيسي په ډېر
احتمال سره د یو دايими عادت په توګه رامينخته کېږي په پیل کې
نوی رفتار غریب په نظر رائۍ او ضرورت یو اگاهانه کوبنښ دی
که په ربتيما هم ثابت او استوار یاست ترڅو بدلون رامينخته کړئ خان
وهڅوئ چې لپترلېه یوویشت ورځي ورسره ژوند وکړئ.

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:

ګن شمېر وګړي پدي اندي چې دوي په یو ظلم کوونکي ژوند کې
واقع دي، د نفس عزت کم، هغوي پکې خجالت او د ژوند شیبې
تريخوي او په پايله کې پدي نظر کېږي چې د ستونزو له زغملو خخه
ډېر خوند اخلي او د حل تر وخته پوري ترڅو چې ددي ډول افرادو
ترڅنګ یاست ساتنه وکړئ ټکه د هغوي رنځ او مصیبت زياتوالی
پیداکوي، بریالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنګ اوسي هغه
کسان چې له ژوند او د هغه له شرایطو سره مينه او علاقه لري دا ډول
افراد ستاسو په بریاليتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلآ ددي
امکان رامينخته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختنګ د هغوي
ملاتري شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

دوه دېرشم څېړکی

د روځئي د لوړوالي د روغتیا بښني او زرين رازونه

(الف) زرين رازونه:

لومړۍ راز: د پاملنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرایطو کې کولای شئ داسې خیز ته متوجه شئ چې
حالت مو ورسه بنه شي او پدې سره داسې یو خیز ته متوجه شئ چې
ورسره بد احساس وکړئ، طبعاً هر خه چې وېلتئ نو په لاس یې
راوړلای شئ:

فکر وکړئ چې په یوې میلمستیا کې په فلم اخیستنې (فلمبرداری)
بوخت یاست پدې مجلس کې ځینې په خندا او خوبنې بوخت او ځینې
نورو د سکوت حالت اختيار کړي وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او
دوه کسه نور د یوې کوتې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، او س
دا چې تاسو باید له کومې واقعې خخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو
پوري تراو لري او په پایله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه خه په
اساس چې تاسو ورته دېر متوجه یاست رنګ اخلي.

يو کاغذ روااخلي او د ژوند او ه په زړه پوري خوبې خاطري په یو
کاملاً ساده خط ولیکي او هغه په کوم ئاي کې ونبسلوئ چې په سمه
توګه ولیدل شي کله چې ستاسو له مغزو خخه یو ناراحته کونکي
فکر شکل اخیستلو په حال کې وي نو په چتکي سره یوه په زړه پوري
خاطره مو ولوئ او د خوشبیو لپاره په بشپړ ډول پکې خان بنکاره
کړئ او د خوبنې احساس او د هغې شیبې خاطر مو را په زړه او
احساس کړئ پدې توګه تاسو د خپلې پاملنې مرکز ته له

خواشنینونکي لوري خخه يوي مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوئ.

دویم راز، د جسماني حالت بدلون:

حرکت د عاطفو د بدلون عامل دي خفه انسان خه ډول وي؟ خوبن او خوشحاله انسان خه ډول وي؟ هغه افراد چې پخپل نفس باور لري خه ډول دي؟ که د يوي ورزشي رشتنه اتل واوسئ او په يوه مهمه سیالي کې بریا ترلاسه کړئ نو پدي صورت کې په لاره خه ډول څئ؟ که په تاسو کې د ناراحتی احساس د راتلو په حال کې وو نو په چتکي سره خپل فزيکي حالت ته بدلون ورکړئ، له ئای خخه پاڅېږئ او د يو خوشحال انسان په څېر احساس وکړئ په همدي سره مو خپل حالت د یو ناخوبن انسان سره د تراو پرځای له خوبن او مثبت انسان سره وتړئ خپلو حرکاتو ته بدلون ورکړئ ترڅو ژوند مو بدلون پیداکړي.

درېم راز د پوبنتني له څواک خخه ګته اخيستنه:

يو لپ پوبنتني دي چې که تاسو یې له ئان خخه پوبنتي نو ستاسو د ژوند کيفيت تاکي.

کمزوري کونکي پوبنتني:

ولې داسي بد پېښندوکي یم؟

ولې داسي بد مرغه یم؟

که رد څواب واورم نو څه؟

روحیه بنونکي پوبنتني

خنګه ده، چې زه داسي بنې بخت لرم؟

پدې ستونزه کې خومره بنې او مثبته بنې پیداکولاي شو؟

خدایه خنګه ده چې پرما دومره مهربانه یې؟

څوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوبنتنو سره چې غواړو و پوبنتو تراو

لري، موضوع داده چې باید خانګړي پوبنتني پیداکرو چې ستاسو

روحیه څواکمنه کړي.

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

ددې پرخای چې ووايې په قهر او غوسه يم نو ووايې چې لې ستړي يم.

ددې پرخای چې ووايې بنه يم نو وويې چې غوره يم.

ددې پرخای چې ووايې بد نه ده، ووايې له دې نه غوره کېږي.

پاملننه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر امسا ده.

که ونه توانيرو چې د تولو هغنو پېښو مخه ونیسو چې هر وخت مو په

ژوند کې پېښېږي تر یوې کچې پوري کولی شو چې خپل غږګونونه په

هغنو پېښو او واقعوو چې د هغنو په وراندي یې بنايو مسلط کړو.

ب) خوشحالونکې نسخې: خوبني هڅې او کوبښن ته اړتیا نلري،

همدا کله لري او کله دومره مونږ ته رانېږدي شي چې په سترګو یې نشو

لیدلې، خوشحاله اوسيدل، په خوشحالی سره له ژوند خڅه خوند

اخیستل، په غم او غوسې پوري خندل، له ژوند له شبېې شبېې خڅه

خوند اخیستل او تولو ته ددې خوبنيو رسول د هر انسان حق دی او

اساساً هر ژوندی موجود چې وي نو داسي دې وي، که داسي احساس

کوي چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناك شوي او نشيء

کولاني چې د ژوند د خوبنيو او خوشحاليو خڅه خپله برخه واخلئ،

اصلاً اندېښنه مکوئ له شپر نسخو خڅه هريوه یې کولاني شي چې

خوبني او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوري.

لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالی یو داخلی انتخاب دی او

نهايتاً دا تاسو یاستې چې هغه انتخابوئ د شرایطو او حالاتو

خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دايمي غم او غوسې دليل مه

ګنئي هتا په ډېر سختو او بدوم شرایطو کې هم د هیچا په شونډو

مسکا هم نه ليدل کېږي نو تاسو د غم په زړه کې یو بم ته چاودنه

ورکړئ او مجلس ګډوو کړئ هماګه ډول چې د غم ډېرې موقع یو

انتخاب دی نو خوشحالی د ډېر انتخابي وختونو خڅه دی.

دویمه نسخه: کله چې غم او غوسې ونيولۍ او د پرته له منلو خخه یې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمۍ او په مقابل کې یې مه کمزوري کېږي
حتا له غم سره په لاره هم لار نشي او د غوسې له دریخي خخه د نړۍ
دریخي ته وګورئ خان یوې خواته کړئ، د غم او غوسې کاروان چې له
خان سره ټول ستري کوونکي دردونه لري پرېږدي چې له خوا خخه مو
تبر شې:

خوشحاله ژوند د غم په مراسمو کې د خندا په مانا نده، خوشحاله
ژوند پدې مانا نده چې د مصیبتونو د زیاتوالی پرمھال خان په
ليونتوب واچوئ او په نڅا باندي پیل وکړئ! غم یو طبیعی او
تېږډونکی حالت دی او ئینې وخت حق لري چې زمونږ په مینځ کې
راخرګند شي او هيڅکله بايد ورته اجازه ورنکو چې زمونږ په زړونو
کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدنه په داخل ځانته ځای خوبن کړي،
غم بايد راشي او د تاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونيسي او
ورسته لار شي او خپل ځای خپل واقعي او دائمي مالک یاني
خوشحالی ته پرېږدي.

دریمه نسخه: زړونه مو له کینې خخه پاک کړئ او ټول حتا بدترینو
خلکو سره هم مینه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي
خو خوبنې او خندا داسي ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور
خخه د مینې هجرت او د زړه کورته د کینې او کړکې راتګ دی نو
عشق او مينې ته بیاځلی خپله زړه ته لار ورکړئ او پرېږدي چې عشق د
کور له صندوق خخه راووځي، په بسکار توګه راپورته شي او
خوشحالی مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وښه! حتا تر ټول بد خلك؛
هغوي نشي کولائي خوشحاله واوسې او د نورو دوعاګانو ته اړتیا لري!
نو بايد دعا ورته وکړو او له خدای خخه وغواړو چې زړونه یې نرم
کړي! او پرته د مینې په لور راوګرځي بايد دهغوي لپاره دعا وکړو او
له خدای خخه ورته خوشحالی وغواړو. حکمه مونږ هیڅ وخت نه غواړو

چې هغوي داسې یو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدی او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه یې زمونږ په زړونو کې ریښه وکړي ترڅو مونږ له مینې او عشق خڅه محروم شو.

سهار چې له خوبه پاڅېږي د پیداښت خالق ته وواي؛ خدايله له هیچا سره د هیڅ شي لپاره کينه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه او پېړده چې مینه په ټوله نړۍ کې خپره او دوام پیداکړي.

څلورمه نسخه: خوشحالی انفرادی نه ده! هرکله چې خواشیني شوئ نو یو خیز چاته وروښنی؟ یا یو محبت راوبرونکی کلام یو انسان ته ډالی کړي تردې چې که کولای شی په یوې مسکا او مهربانه کتنې سره یو ستړي زړه ته خوشحالی وروښنی، خوبنۍ شیبې په شیبې په ژوند، انعکاس کوي، د کوبنښونو پایله خوشحالول او خوشحاله کېدل دي او هرڅومره چې د یو چا زړه په یو کلام یا مهربانه حرکت سره خوشحاله کړئ نو په زرګونو ځلې مو خوبنۍ وجود او زړونو ته داخلېږي.

پینځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوبنۍ کې برخه ورکړي!
تاسو یوازې د یو مستقل روح خاوند او واک نلرئ چې په دنیا کې خه خوبنۍ او خوندونه ټوله د ځان لپاره یوازې خپل حق او غواړئ او ددې کار لپاره یې د خپل جسم سرمایه وګرځوئ، ته باید خپل جسم او کالبد ته په خوبنیو کې برخه ورکړي، مه هېروئ چې ستاسو روح ددکالبد په ټوله نړۍ کې پراخوالی موندلی او د جسم هر برخه مو د روح یوه برخه ده او حق لري چې ستاسو په خوبنۍ او خوشحالی کې برخه واخلي.

هیکله کوبنښن مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره خوبنۍ ته ورسیږې، روغتیا مو وساتې، ورزش وکړي، مناسب خواره و خورئ، هر وخت چې وزګار شوی له ځای خڅه مو والوزئ او ټوپونه

ووهی، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غږي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ. له پښېمانی پرته واقعي خوشحالی او خوبني، هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نيسې چې روح او جسم مو دواړه له دې خوبنيو څخه برخمن وي.

شپږمه نسخه: راضي او منندوي اوسي:

شتمن کېدل بنه دي او کولاي شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوبني سبب ګرځي، هیڅوک له دې څخه انکار نکوي، پدي شرط چې خوبني په یو خو محدودو کسانو پوري تړلې نه وي او په وروستني منزل کې یوازي ما او تاته د پيسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمگین او اندېښمن شو! واقعي خوبني د عمل پرمهاں رامينځته کيرې او وروستني خوبني د خوبنيو د تجربو یوه تولګه ده چې د خارق العاده انرژي په خبر انسان د پيداينېت او ارامتيا نوي نړۍ ته وړي، ددي لپاره چې د یو عمل ترسره کولو پرمهاں او د خوبني او خوشبختي په لور حرکت په جريان کې خوبن واوسو، نو بايد د خپل سفر له شبې شبې څخه خوبن او منندوي واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پداينېت له خښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دېام څخه مننه چې په ناخاپې توګه مو یوازي نه پرېږدي او تل زمونږ د بنبلو او زاريو اورېدلو ته تيار وي.

دری دیرشم حېرکى

**ایا ناسو هم غوارئ چې ازمونېنو کې په غوره وګنل شئ؟
لاتدې لارښوونې د تولو هغو کسانو لپاره دي چې غواړي غوره واوسي.
غوره افراد مثبت فکر کوي:**

د برياليتوب تر تول يو حقيقې ځانګړتيا داده چې تل پدي عقيده وي
چې ژوند يې له دي څخه هم د غوره والي په لور روان دي او همدا
باورونه دوئ نور هم د غوره برخليک لپاره لارښوونه کوي، که باور
ونلړي چې يو خوکه شته يا دا چې ځای د هغه وړونه ګنئ نو نشي
کولاي چې غوره والي ته رسپږي.

غوره افراد راتلونکى په پام کې لري:

هغوي کولاي شي خپل راتلونکى وويني او سن او په همدي ځای يې
سترهکي نه دي تړل شوې راتلونکې څلا او هغه پېښې چې په برخليک
يې عقيده لري هغه د ځان په لور جذبوی، نني کوبنښونه يې د سبا
ورځي سره زر دي غوره خلک هماګه کارونه ترسره کوي چې په ژوند
کې د بدلون رامينځته کوونکي دي.

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالۍ تعقیبوي:

متوسط اوسبدل، اصلآ د هغوي وړنه دي او لوړوالۍ ته رسپږي ځکه
دوئ غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره یوځای ژوند وکړي
هغوي چې هر کار ترسره کوي نو وايي او فکر کوي چې دوئ د نورو په
پرتله وړاندې دي هغوي یوازې د غوره والي لپاره کوبنښونه کوي.
غور افراد په تول ژوند کې، د شخصی پرمختګ عادت ساتنه کوي:
هغوي هیڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پور کې چې قرار لري
همدلته پاتې شي،.

کسبی پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوی وده او ... د هغويء عاداتونه دي او ئخان ورسره يوځای احساسوی.

شخصي وده کوم پېښه نه ده، تاسو هغه تاکئ زه تل دا وينا «زېگ زېگلر» وړاندي کوم ولار ماشينونه په يو سيار پوهنتون بدل کړئ او د چلولو پرمهال د خپلې شخصي يا کسبی ودي په زمينه کې موسيقې ته غوب ونيسي، دغه راز ڦبره مطالعه وکړئ او دا د غوره والي په کانکور کې د شاملېدو یوه لار ده.

غوره افراد پدې پوهېږي، چې سیالي هغويء په يو مسیر کې ساتلي چې راتلونکى پکې څلېږي او دوئي یې هم د بدرګې لپاره یې ځي. غوره افراد پدې پوهېږي چې په يوه سیالي کې یې ګډون کړئ او اوس ددي شرایطو علاقه مند دي، خکه چې سیالي هغويء له تبلی خخه ژغوري، ددي پرځای دغه شرایط هغويء په چټکۍ سره د لابرياليتوبو په لور روانوي او د ډپرو لاسته راوبرنوسبب ګرځي.

غوره افراد په اسانۍ سره نه هيرېږي: د هغويء تر ټول يو ارزښتناکه ئانګړتیا داده چې په ژوند کې یوازي د ئخان لپاره برياليتوب نه غواړي، که خه هم د غوره والي له ډالې خخه شخصاً ګټه اخلي، ددي سربېره، ددي مواردو او شيانيو ګټه او پيداينښت د دوئي له عمر خخه پراخ دي او د راتلونکي نسل د نيكمرغۍ او سعادت سبب هم ګرځي. غوره افراد دوه اساسي وړتیاوې په ئخان او د وخت پر مدیريت تسلط لري:

درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذې او ورزش ته اړتیا لري. د شخصي مدیريت او لوړېتوبونو د ترسره کولو عادت هم په کارونو کې د وړاندېوالې د حق په پام کې نیولو سره اړتیا لري. په پېيل کې مو پڅلوا ټولو فعالیتونو کې لوړېتوبونه وویشي، لوړې خپل مهم کارونه ترسره کړئ (هو ډېر رونبانه او ابتدائي دي، ولې خو مونې مهم کارونه په ۹۰ ايمې دقیقې پوري نه تړو.

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

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

بریالیتوب یوازې یو شخص ته په لاس نه رائخي، ننۍ نړۍ د ډله ایز
بریالیتوب نړۍ ده هر خوک چې ارزښتمن بریالیتوب ته رسیدلې نو د
نورو افرادو له ډپرو مرستو خخه برخمن وو.
غوره افراد خرنګه نور د همکاري، علاقه مند ګرځوي؟ څواب روښانه
دې، هغويئ له نورو سره سم او د ملګرتیا چلنډ کوي.
خلک هغه وخت غوره کېږي چې د ډپرو افرادو ملګرتیا وکړي او په
طبعی ډول د نورو مینه او محبت را جلب کړي.

غوره افراد پلمې نه جوړو

هغوي خپلې ماتې زغمي او نوي حرکتونه پیلوی ددي زړورتیا لري
چې راوګرځي او د خپلې وړ کار په سمه توګه ترسره کړي، پدې عقيده
لري چې اعمال یې د کلماتو خخه ډپر د ارزښت وړ دي، پر همدي
بنست تل د سیالۍ به میدان کې سرلوري پاتې او خپلې غلطې سموي
له پلمې پرته یوازې پایلې او لاسته راونې.

غوره افراد پوهېږي چې بنه کېدل د غوره والي دوښمن دي.
گن شمېر وګړي پدې فکر دي چې ئان بنه کول کافي دي، خو په اصل
کې داسي نه ده بنه کېدل زمونږ دوښمن دي څو مونو له غوره والي
خخه غورځوي، خپل ځای مو پخپله مشخص کړي: بنه که غوره؟
غوره تاکنه هماغه ډول چ تاسو یې فکر کوي نو «غوره والي» دي.
ایا تاسو هم غواړي چې پخپلو کارونو کې غوره واوسی؟
نو پورتني ټول مواردو ته پخپل ژوند کې ځای ورکړي او ئان ددي
ځانګړتیا وو په نسبت متعهد وښایاست، که چېږي لوړوالي ته
ورسیدي نو پام به مو شي چې په کانکور کې غوره منل شوي یاست.

څلور ديرشم څپرکي

هاما نن ځان را خرګند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمتری او ناتوانی احساس کړي؟ ایا تر او سه نورو خپلو غونبنتنو او هيلو ته د رسپدو لپاره تاسو له فشار لاتدي راوستي ياست؟

که څواب مو مثبت وي، نو باید د موجوديت او فنونو په بنکاره کولو کې د هغوي ملګرتیا وکړئ.

د موجوديت بنکاره کول د زړه مقابلې کړي او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غواړي خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لري؟ له جرائت سره یوځای چلنډ تاسو ته ددې امکان برابروي ترڅو د خپلو ګټو په پام کې نیولو سره باید له اندېښني پرته په راحتۍ سره خپل صادقانه احساسات بنکاره او خپل حق مو له نورو خخه وغواړئ.

د سالم او مثبت وجود خرګندول: له احتمالي اندېښني سره د ځان بنکاره کول له نورو وګرو سره په اړیکو کې کمولی رامینځه کوي، که دې په په نه کتو سره چې اوس په کومو شرایطو کې یم او پخپلو پښو ودرپرو او ځان بنکاره کړو نو وبر مو کمیرې.

څوك چې د ځان خرګندولو او د خپلو احساساتو خرګندولو تو ان لري په اسانۍ سره کولاهي شي چې:

د خپل ژوند په طریقه کې تصمیم نیسي؛

خپله لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوبنه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

د وجود خرگندولو کول په انسانانو کې د برابری د زیاتوالی سبب گړئي، او مونږ ته ددي لار هواروي چې پخپله ګته اقدام وکړو او له اندېښني پرته پخپلو پېښو ودرېړو او خپله احساسات په راحتۍ، خیالي او صادقانه ډول بیان کړو ترڅنګ یې ددي امکان هم راښې چې چې د نورو په حق باندي له پښې اینښودلو پرته خپله په لاس راورو، پخپلو پېښو ولاړ پدل یانې وکولائي شئ چې په مناسب وخت کې نه ووايې د وخت او خپل څوک لپاره محدود یتونه په پاام کې ونيسي. د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښايې او د اړتیا پروخت خپله عقیده خرگنده او یا له مطرح شوې عقیدې خڅه دفاع وکړي. د وجود خرگندول، په مثبت ډول دیدادښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي. د وجود په خرگندولو کولو سره چلنډ او په نه بنکاره کولو سره چلنډ خه ډول دي.

د وجود په نه خرگندولو سره چلندا:

د لېردونکي ھانگړتیا: د نفس انکار، تقصیر، ګناه، نورو د تاکلو
اجازه ورکول، هدف ته نه رسپدل.
د اخیستونکي ھانگړتیا: د غوسي یا ګناه احساس، له لېردونکي سره
مخالفت، د لېردونکي په ضد هدف ته رسپدل.

د وجود په خرگندولو کولو سره چلنډ

د لېردونکي ځانګړيَا: د نفس زیات عزت لرل، له ځان خخه رضایت،
د ځان لپاره تاکنه، هدف ته د رسپدو احتمال.
د اخیستونکي ځانګړيَا: د وجود خرگندول، د پام وړ هدف ته د رسپدو احتمال.

د وجود خرگندولو سره یوخای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي.
د نورو حقوقو ته درناوی؛
ربنېتېنولىي درلودل؛

چېکه او پربکند هي خبرې کول؛
د پیغام مضامينو ته پاملننه) احساسات، حقوق، رښتینولی،
غوبنتني او محدوديتنه).

د وينا اورېدلو او طریقې ته پاملننه، د سترګو اړیکې، د ځېږي
حالات، مناسب وخت، واتېن، حرکات او نور...

د وجود خرګندولو پريښت چلندونه بې شمېره ځانګړتیا وي لري.

د سترګو اړیکې:

له نور وګرو سره د خبرو کولو پرمهال د چلنډ بنه بهنه داده چې تاسو
کوم خای ته ګوري، که په مستقيم ډول د هغو سترګو ته ګوري ګولاي
شئ په نفس باور، زړورتیا، ملګرتیا او خپله هوبنیاري هغوي ته
وښایي خو پوه شئ چې د خلکو سترګو ته کتل یو حد او اندازه لري
چې معمولاً د هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دي او بايد په پام کې
ونيول شي.

د بدن حالت:

د کېناستو يا ولزېدو حالت د خلکو نسبې څواک ته بدلون ورکوي په
هغو شرایطو کې چې له تاسو خخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره
پخپلو پښو ودرېږي نو احتمالاً په غوره شرایطو کې واقع کېږي،
ودرېږي او خپلې خبرې وکړي. بدنه په یو ټینګ حالت کې واقع کول،
او په مخامنځ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود خرګندولو ته زياتوالې
ورکوي.

د ځېږي حالت:

د خپلې څېږي د حالت ساتندويه اوسيء د وخت روښانه پیغام له ځان
سره ډېراثر لري چې د ځېږي لپاره جدي کیداړ شي اوس بايد ستاسو
حالت او څېړه یو پیغام ولېږدو.

لوره او قیت غړ لرونکې وینا:

له غړ خڅه د ګټې اخیستنې طریقه، زموږ په اړیکو کې اساسی عنصر دی، هغه کلام چې په چیچلو غابنونو او د غوسي پرمھال په ژبه راخې له هغه پیغام سره چې په خوبنۍ سره له خولې راوځي ډېر توپیر لري، د غړ لورپالی کولائي شي په اسانۍ سره د ويونکې ذهنیت مشخص کړي.

روبانه او روان کلام: د پیغام لیپدونې لپاره باید روانې او روبانه خبرې وشي، لزمه نه ده چې په چټکۍ او ډېر وخت نیولو سره خبرې وکړئ، خود خبرو پر وخت که چیرې اوږدي دمې واخلئ نو د هغه خلکو د ستپيا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غورې دی. لهدي، روبانه او واضح خبرې د لانې پوهیدا وړ دي.

غور نیول:

د غور نیولو اصول د وجود خړګندولو له نورو ارکانو خڅه مهم دي، د سترګو اړیکې او د بدنه د نورو برخو حالات لکه یو نښې ته دسر خوڅول ډېر مهم او پرڅای دي، غور نیول یو ډول درناوی دی هغه چاته چې ستاسو په وړاندې خبرې کوي.

د وياند پیغام ته پاملننه:

د وجود په خړګندولو سره د وياند پیغام ته پاملننه هم ضروري ده باید وګورئ چې ستاسو په لور ګوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم تکي کوم دي او په کوم شیانو ډې تینګار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملننه کولائي شي چې غلطې رامینځته کړي یانې موضوع یوڅه وي او تاسو بل ډول درک کړي وي.

د وياند مقصد یوڅه وي او تاسو بل څه برداشت کړي وي.

د یو غوره وجود خړګندولو کې باید خپل قاطيعت ته هم زیاتوالی ورکړئ پدې موخه:

د ژوند په نسبت فعالی لاری ولرئ؛
 چاته اجازه مه ورکوئ چې تاسو د خپل لاس الله وګرځوي په ټولو
 موقعیتونو کې تینګ او ګټیور اوسي.
 واضح، روښانه، په ربنتینولی او تینګښت سره خبرې وګوري.
 خپل مهم اهداف او موخيې بیان او تینګکار پري وکړ.
 د خلکو سره د خبرو کولو پرمھال د هغو سترګو ته وګوري او د هغوي
 د غږګون ساتونکي واوسی.
 په هر موقعیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات
 وېېژنۍ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوري، هڅه وکړئ
 تاسو یو عامل اوسي.
 یاني تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلی او د نورو په اوږدو یې
 مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لار شی.

پینځه دېرشم څړکی

ستاسو د نفس عزت خومره دی؟

په پیل کې لاندニيو پونېتنو ته په صادقانه ډول څواب ورکړئ.

۱) ایا ځان مو له سیالاتو څخه غوره ګنی؟

۲) ایا معمولاً داسي احساسوی چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای بي
شی؟

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

۴) ایا د کارونو د ترسره کولو په لاز کې مو اندېښنه نه وي؟

۵) ایا ډاډه یاست چې د ژوند لوړې ژوري درته اسانه بشکاري؟

۶) ایا د ستونزو په حل کې پخپلي ورتیا کې په کمه کچه شکمن
یاست؟

۷) ایا د نورو له نیوکو څخه په کمه کچه ناراحته کېږي؟

۸) ایا له ماتې روسته بیاهم پخپلي توانيي عقیده لرئ او د هغه په
نسبت شک کوي؟

۹) ایا د خپل څلاندہ راتلونکی لپاره دېر هيله مند یاست؟

۱۰) ایا تل د خپل رئیس سره په مخالفت کې راحت یاست؟

۱۱) ایا په کمه کچه غواړئ چې د نورو ځای ناستی شي؟

اووس خپل څوابونه تکرار کړئ، هر خومره چې ستاسو د
څوابونه(هو) اندازه کمه وي نو ستاسو د نفس عزت کم دي او اصلًا دا
ستاسو لپاره بنه نه ده!

د نفس عزت لوړ احساس دي، چې يو انسان کولای شي وي لري او
کمزورتیا بي لوی خطر دي، چې کولای شي د يو انسان کسبې،
شخصي او ټولنیز راتلونکی تهدیدوي، يو انسان د نفس لوړ عزت په
لرلو سره هيڅکله هم نه اړمند کېږي، ځکه ځان له هغه حالت څخه

غوره ګنې چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه تېتیوی او نه د سکوت حالت غوره کوي او هیڅوک له ځان څخه پورته او بېکټه نه ګنې او نه هم د چا ظلم او بې عدالتی زغمي!

د نفس لوړعت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دي، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بیوزلی او کمزوری احساس نه کوي او د لوړ ماشین، امکاناتو او پیسو په مقابله کې هیڅ حقارت او خواری نه بنایي.

هغه له داخلی پلوه په ځان بشپړ ډاډ وي، او دا ډاډ یې په لیدلوري کې څېږي وهی هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونيسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګنې، کبرجن نه وي خو هیڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددي ډاډ من لیدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.

هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشيني کېږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ټوکان برخو ته د لاسري لپاره جشن نيسې او هورا(ژوند، ژوند) کلمه کاروی. داسې اشخاص په بشپړ توګه ربښني وي او ترلاسه کیدونکي اهداف او د ترسره کيدو وړ کارونه د ځان لپاره تاکي، په دائمي توګه خپل ټول اعمال یو څل بیا تر څېړنې لاندې نيسې او یا غواړي چې نور پرې ممېزی وکړي، کله چې تر نیوکې لاندې راشې نو په پراخې حوصلې سره یې زغمي اود هر ډول مخالفو نیوکې او وړاندیزونو د زغم ظرفیت په ځان کې وینې. له ځان سره په ډېر درناوي خبری کوي، هیڅ وخت ځان بیوزله نه بولې او پرځان لعنت هم نه وايې! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقی ميعارونو او استاندردونو نه ارزوی، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هېڅکله هم نورو ته د سپکاوې کولو احساس په ځان کې راولي.

له اړتیا او د نورو له ملاتې پرته د ځان لپاره هدفونه تاکي او د ترلاسه کولو لپاره یې هېڅ اندېښنه نه کوي. په بحثونو او جګرو کې کوبښن کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

داخل خخه ئان ټینګ گنې او نورو ته ددې مطلب اعلان په ئان کې نه احساسوی، ئان ډېر جدي هم نه نیسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوبني وربښي.

اوسم ګورئ چې له دې میعارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې یاست؟ بنه فکر وکړئ! شاید ستاسو ورک شوي مو شاوخوا یا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسي نه وي چې ستاسو د اندېښنه او خپگان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولی او خانته بې نېدې او ارزښتناك نه شميری؟! که داسي وي نو ولې وزګار ناست یاست؟ همدا اوسم تصمیم ونيسي چې له ئان سره صمیمي چلنډ وکړئ، خپل نفس ته عزت وروښي او هیچاته ددې اجازه مه ورکوي حتا خانته هم چې هغه سپک او بیوزله وګنې.

لړلیک

- ۱ لومړي خپرکي
- ۱ انډېښنه، اغیز او دهغې نښانې
- ۲ د انډېښني تعريف
- ۲ د انډېښني دلوونه
- ۳ الف: له بد فال نیولو خخه انډېښنه:
- ۴ ب - په تېرو پښیمانۍ:
- ۵ ج - له راتلونکي خخه وپره:
- ۵ د - له تیاري، یوازيتوب، اشباح او پیريانو خخه وپره:
- ۵ د انډېښني نښې:
- ۶ د انډېښني اغیزې
- ۶ ۱ - په نفس باور نه لرل:
- ۶ ۲ - (گوشه ګيري):
- ۷ ۴ - له هوسا رژوند خخه محرومیت:
- ۷ ۴ - بدنه ستريا:
- ۸ ۵ - له پرمختګ خخه بې برخې کېدل:
- ۸ ۶ - وسوسه:
- ۸ د انډېښني رېښې
- ۹ ۱ - کورني مخالفت:

- ۹ د کورنيو ناسمه روزنه:.....
- ۱۰ ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:.....
- ۱۰ ۴ - غوري نيمګړي (نص عضو):.....
- ۱۱ ۵ - تېر ترخه يادونه:.....
- ۱۱ ۶ - له راتلونکي خخه و پره:.....
- ۱۱ ۷ - د غدوی ترشحاتو د تعادل نشتون:.....
- ۱۲ ۸ - کينه:.....
- ۱۲ ۹ - بلند پروازی (نېټپېدل):.....
- ۱۳ ۱۰ - خیال پلوه:.....
- ۱۳ ۱۱ - بلوغ (خوانی):.....
- ۱۴ ۱۲ - منفي ګرایي:.....
- ۱۴ ۱۳ - په ژوند کې ماته:.....
- ۱۵ ۱۴ - د ګناه احساس:.....
- ۱۶ ۱۵ - وزګارтиا:.....
- ۱۶ ۱۶ - په سپکه ستر ګه کتل (بدېښي):.....
- ۱۷ ۱۷ - زياتي غونښتنې:.....
- ۱۷ ۱۸ - له نورو خخه نامنندويي:.....
- ۱۷ ۱۹ - ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداکول:.....
- ۱۸ ۲۰ - ناسالمه سیالي (رقابت):.....

- ۱۹ ۲۱ - په ګټه او زیان کې بېنظمي:
- ۲۰ له انډېښنو سره بايد خه و کړو؟
- ۲۱ د فکر د کنټرول اغیزمنې لارې
- ۲۱ ۱ - مثبت فکر کول:
- ۲۱ ۲ - خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:
- ۲۲ ۳ - په عمل، خبرو او چلنډ کې رښتینولی:
- ۲۲ ۴ - په مغزو کې سپیڅلتیا:
- ۲۲ له عامې انډېښني سره د مقابلي لارې چاري
- ۲۳ له خانګړي انډېښني سره د مقابلي لارې چاري
- ۲۳ ۱ - د کينې تکرار:
- ۲۳ ۲ - توبه:
- ۲۳ ۳ - تحصيلي انډېښنه:
- ۲۴ د ازمويښي خخه د انډېښني لرلو لارښوونې
- ۲۴ د انډېښني د ختمولو لپاره خو لارښوونې
- ۲۴ تذکر (یادونه):
- ۲۵ دویم خپرکې
- ۲۵ د انډېښني کنټرول
- ۲۶ د انډېښني د کموالي ټکي
- ۲۶ ۱ - سازماندهي:

۲۶ ۲ - تجسم:
۲۶ ۳ - تمرین:
۲۷ ۴ - ژور تنفس کول:
۲۸ ۵ - ارماتیا:
۲۸ ۶ - عصی فشارونو ازadol:
۲۹ ۷ - وخوئیبری:
۲۹ ۸ - حاضرینو (گډونوالو) ته کتل:
۳۰ لندیز او راټولونه
۳۰ د اندېښنی د کنترول د پلتنې لپليک؛
۳۱ څلورم خپرکي
۳۱ په وړه باندې د غلبې خو ګټوري لارې...
۳۱ ۱ - هغه خه ته چې په رسپیتا هم اړتیانلری مه یې پېږي!
۳۱ ۲ - په اورد ځنډ(وقې) لار شې:
۳۲ ۳ - د ورځې په اوردو کې یودول ويده شې:
۳۲ ۴ - که غواړۍ تليفون ته څواب ورنکړئ نومه یې ورکوي:
۳۲ ۵ - ستونزې ومنئ خو غلبه پرې وکړئ:
۳۳ ۶ - بیا څلې وپونستې:
۳۳ ۷ - له منفي اشخاصو واپن ونیسي:
۳۴ پينځم خپرکي

۳۴	د وېږي د کموالي په موخه نهه ګټوري لاري
۳۵	۳ درې پونستني له خانه و پونستئ:
۳۶	۳ - په ځغاستې سره خپلي ستونزې حل کړئ:
۳۷	۴ - د خپل فکر لاري و پلتئ:
۳۸	۶ - له لنډي لاري ګټه اخيستل:
۳۹	۶ - به نيمه روشن و خوب امرنګاه کنید:
۴۰	۷ - شين چای و خښئ:
۴۱	۸ - پخپلو کارونوکي استراحت او وز ګارتیا ته هم وخت ورکړئ:
۴۲	۹ - عبادت و کړئ:
۴۲	شپرم خپرکي
۴۳	د وېږي د کموالي لاري چاري
۴۴	د وېږي په کموالي کې د سالم تنفس معجره
۴۵	د کوچنیانو په خپر تنفس و کړئ
۴۶	د پلتئني په برخه کې!
۴۷	له ګېډي خخه د تنفس طريقة
۴۸	اووم خپرکي
۴۸	وېره او تغذيه
۴۹	د وېږي خواب
۵۰	۲ - د مقاومت مرحله:

۳ - دستړیا مرحله:	۵۰
تغذیوی اړتیاوې:	۵۰
اړزې:	۵۰
پروتین:	۵۱
ویتامین، معدني مواد او الکتروولیت:	۵۱
د چاپریال پرلپسې تغیرات:	۵۱
روانې وېره:	۵۲
وېره یا مصیبت:	۵۲
خواړه او وېره:	۵۳
اتم خپرکي:	۵۴
د کسبې (شغای) وېړې نښاني:	۵۴
د A او B ډوله شخصیت:	۵۴
په کاري فشار د غلبې مرحله:	۵۵
۲ - استراتېژیکه دمه او اساسې استراحت و کړئ:	۵۶
۳ - له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ:	۵۶
د عصبې فشار د کموالي او له مینځه ورلو لارې چاري:	۵۶
نهم خپرکي:	۵۸
د اندېښنه، خپکان او غیرعادی حالتونو پروخت له خان سره مرسته و کړئ:	۵۸
د غوسې مخنيوی په مغزو کې زهر تولیدوي:	۵۸

۵۹	حپل شوې غوسمه دا خپکان او اندېښنې لامل گرځي.
۶۰	د عصبي نښو پرمهاں خپله غوسمه لارښونه کړئ.
۶۱	زړه نازره چلنډ ممکن شدید شي خوژور تېر پدونکی دی:
۶۲	فریکی سلامتیا غوره والی مومي
۶۳	لسم خپرکی
۶۴	د خپکان نښاني و پېژنۍ
۶۵	د زده کوونکو کې د خپکان خونښي
۶۶	په یولسیم خپرکی
۶۷	یولسیم خپرکی
۶۸	خرنګه حپله وبره کنتروں کړو؟
۶۹	خه دول خپله وبره له مینځه یوسو؟
۷۰	خه دول د وبرې کچه راتیټه کړو؟
۷۱	خرنګه حپله وبره په سمه توګه اداره کړو؟
۷۲	۲ - هغه مسائل چې د بدلون توان یې لري و پېژنۍ:
۷۳	۳ - ویرې په وړاندې د غږګون شدت راکم کړئ:
۷۴	۴ - پوه شئ چې د وبرې یه نسبت خه دول جسمی غږګون وښایه:
۷۵	۵ - خپل بدن جوړ کړئ:
۷۶	۶ - خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:
۷۷	د یولسیم خپرکی

٧٢	خپگان د درملني وړ ۵۰
٧٢	د خپگان تشخيص
٧٢	د خپگان نښاني:
٧٣	د خپگان دليلونه
٧٣	خپگان د درملني وړ ۵۰
٧٤	د درملني پراوونه عبارت دي له:
٧٥	د کورنۍ او ملګرو مرسته:
٧٧	ديارلسم خپرکي
٧٧	په خپگان باندي له غلبې سره خوبني په غير کې ونيسي
٧٨	په خپگان د غلبې بیلاجلي ګټوري لاري موجودي دي:
٧٩	مثبتې تاکیدي جملې:
٨١	خوارلسم خپرکي
٨١	د ژمني خپگان په وراندي د مقابلي لاري چاري
٨١	د ژمني فشار نښاني
٨١	اشتهائي تکان:
٨١	روحې زینبست(فرسوده ګئي):
٨٢	د جنسې غږي ګموالۍ:
٨٢	له ژمني خپگان سره د مقابلي نوري لاري:
٨٣	له ژمنيو ساده روحې ننګونو سره خه دول چلنډ وکړو؟

- ۸۴ پینځلسن خپکان کی
- ۸۴ خپکان خخه د خلاصیدو په موخه خو ساده لاری
- ۸۸ شپاړسم خپکان کی
- ۸۸ له وېږي پرته تعطیلات
- ۸۸ په تعطیلاتو کې د خپکان مخنيوي لپاره خو ګټوري لاری:
- * ۸۹ * په یاد ولري چې تعطیلات د غم او غوسې د له مينځه ورلو په مانا نه دي:
- * ۸۹ * هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندور هم وي:
- ۸۹ * له نوبت خخه مه ویربری:
- ۹۰ تعطیلات په سم دول تیر کړئ
- ۹۰ خو عوامل دي چې د تعطیل ورڅي په زړه کې ازار رامینځته کوي لکه:
- ۹۰ د تعطیلاتو په اوردو کې د روحي فشار او خپکان سره د مخ کيدو لاری چاري:
- ۹۱ ایا د ژوند چاپېریال هم پدې برخه ګټور دي؟
- ۹۲ اوولسم خپکان کی
- ۹۲ له یوازیتوب خخه خه دول خان وساتو؟
- ۹۲ یوازیتوب یا یوازی کېدل:
- ۹۲ خرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟
- ۹۳ د یوازیتوب احساس د له مينځه ورلو لاری، د احساساتو مشخصول او د هغوي بياني:
- ۹۳ فعال اوسي:
- ۹۴ په ډله ايز فعالیت کې ګډون وکړئ:

۹۵	اتلسم خپر کی
۹۵	د کاري ډلي پينځه دوبنمان
۹۶	۱ - په یوه ډله کي د غرو ترمینځ بې باوري:
۹۶	۲ - له چلنډ خخه وپره:
۹۶	۳ - له مسئولیت اخیستلو خخه پرهیز:
۹۶	۴ - د کار پایلې او هدف ته نه پاملننه:
۹۷	د خانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمھال لس اساسي پوښتنې
۹۹	نوولسم خپر کی
۹۹	د میوپاتې داکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه
۱۰۰	د اندېښنې خو غوره نښو ته پاملننه وکړئ!
۱۰۰	له ازمونې یا مرکې وړاندې اندېښنې:
۱۰۱	په ډله یا خلکو کي د ګډون اندېښنې:
۱۰۲	په یوازيتوب کي اندېښنې:
۱۰۲	د راتلونکي په اړه اندېښنې:
۱۰۲	د خپلې روغتيا په اړه اندېښنې:
۱۰۲	پراویزه اندېښنې:
۱۰۳	د پرديو په وړاندې اندېښنې:
۱۰۳	د جزئي مسايلو په اړه اندېښنې:
۱۰۳	په خانګړو خايونو کي اندېښنې:

۱۰۳	د کارکولو پرمھال اندېښنه:
۱۰۴	د نورو لپاره اندېښنه:
۱۰۵	شلم خپرکي
۱۰۵	د میوپاتی داکټرانو له نظره د خپکان درملننه:
۱۰۶	د راتلونکي په اړه د تشویش خخه خپکان:
۱۰۶	د بد خبر په اور بد سره د خپکان غلبه:
۱۰۶	له سوچ او فکر کولو خخه خپکان:
۱۰۶	جسماني ستونزې:
۱۰۶	له مشخص دلیل پرته خپکان:
۱۰۷	د چاپریال په مختلفو شرایطو کې خپکان:
۱۰۷	په سخو کې د میاشتني ناروغری له کبله خپکان:
۱۰۷	د غم له کبله خپکان:
۱۰۷	په عمر پوري تړی خپکان:
۱۰۷	عشقي ماته:
۱۰۸	د ژوند خانګرو شرایطو په دلیل سره خپکان:
۱۰۸	د خان وژني سره د مینې لرلو په صورت کې خپکان:
۱۰۸	بیوویشتمن خپرکي:
۱۰۸	ایا تل د ستړو یا احساس کوي؟
۱۰۹	تر اندازې زیات کاربوهایدریت:

- ۱۰۹ د اونی په وروستنيو ورخو کې تر غرمي ويده کېدل:
- ۱۱۰ د وينې د فشار ناخاپې تغييرات:
- ۱۱۱ د بدن د اوپو کموالي:
- ۱۱۲ د درملو جانبي زيانونه:
- ۱۱۲ عصبي فشار:
- ۱۱۲ د سترګو فشار:
- ۱۱۳ تياره او خواشيني کوونکي رنګونه:
- ۱۱۳ دوه ويشتم خپرکي
- ۱۱۳ له تبلي لاس واخلي (پر تبلي د غلبي لاري)
- ۱۱۸ درويشتم خپرکي
- ۱۱۸ خرنګه مناسب کسب پيداکړو؟
- ۱۱۹ رزومه (CV) خه ته وايي؟
- ۱۲۰ په رزومه کې باید او نباید:
- ۱۲۰ په رزومه کې باید:
- ۱۲۰ په رزومه کې نباید:
- ۱۲۱ خرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟
- ۱۲۴ خلور ويشتم خپرکي:
- ۱۲۴ د سردردي د درملني لپاره خوطبيعي لاري:
- ۱۲۷ پينځه ويشتم خپرکي

- ۱۲۷ په مهربانی سره شخړه مکوی:
- ۱۲۷ کله چې کورني يو له بلې سره شخړه کوي:
- ۱۲۸ کله چې تاسو له خپلې کورني سره شخړه کوي:
- ۱۲۸ د کورنيو شخړو اړوند خو تکي:
- ۱۳۲ شپږ ويشتم خپرکۍ
- ۱۳۲ څرنګه په غوسمه کېږي؟
- ۱۳۳ اجازه مه ورکوئ چې غوسمه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي:
- ۱۳۵ د رینېسي پیداکول:
- ۱۳۵ د پېښو خخه د یو لړلیک جوروں:
- ۱۳۶ مثل یاد بدلون رامینځته کول:
- ۱۳۶ هفوئ ته کوم بد نوم ورنکړي:
- ۱۳۷ تېر ژوند مو یوې خواته کړي:
- ۱۳۷ خپل ورخینې کارونه مو سم کړي:
- ۱۳۸ اوه ويشتم خپرکۍ
- ۱۳۸ د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:
- ۱۳۸ ستا داخلې بشکلا:
- ۱۳۹ مثبت ليدلوري:
- ۱۳۹ د اعمالو متقابل غبرګون:
- ۱۴۱ موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:

۱۴۱ د تعصب په وړاندې مبارزه:

۱۴۲ وستایي او د نورو ستاینه هم ومنی:

۱۴۳ په نفس باندې د باور زیاتوالی:

۱۴۴ اته ويشم خپرک

۱۴۵ په نفس باندې د باور د زیاتوالی رازونه

۱۴۶ ۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ:

۱۴۷ ۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرڅای مشبت وکاروئ:

۱۴۸ ۳ د بدن ژبې (**Body language**) ته بدلون ورکړئ:

۱۴۹ ۴ هغه چاپيریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتر کوي بدلون ورکړئ:

۱۵۰ ۵ لوړۍ په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلتنه متمن کړ شئ:

۱۵۱ نهه ويشتم خپرکي

۱۵۲ د خوب منظمې بېلګې

۱۵۳ د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

۱۵۴ ورزش وکړئ:

۱۵۵ ۵ ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږي:

۱۵۶ د خپل خوب لپاره یو زمانې مشخصه برنامه جوړه کړئ:

۱۵۷ له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

۱۵۸ د راتلونکو ورڅو کارونه یادابنت کړئ:

۱۵۹ په خوب کې د خواړروں:

- ۱۵۲ تودې شیدې و خښې:
- ۱۵۳ رطوبت:
- ۱۵۴ چېغې پېغې:
- ۱۵۵ خرنګه په ارمى سره ویده شو:
- ۱۵۶ غوره خوبونه ووينې:
- ۱۵۷ ارامتیا له کړکی خخه د ننه رائحي:
- ۱۵۸ خان وغڅوئ او خوند واخلي:
- ۱۵۹ تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړي:
- ۱۶۰ د دخلې توشكې په قدر پوه شې:
- ۱۶۱ د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړي:
- ۱۶۲ یوازیتوب مهم نه دی:
- ۱۶۳ ارام ویده شې:
- ۱۶۴ خپل بالېست سور وساتې:
- ۱۶۵ له ویده کېدو وړاندې لوستل:
- ۱۶۶ درې ساعته ولړه:
- ۱۶۷ د خوب لیدلو په انتظار اوسي:
- ۱۶۸ سیګرت مه خښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:
- ۱۶۹ په شا خملې:
- ۱۷۰ د ارام خوب لپاره فورمول:

۱۶۰	په سپورمیزه شپه کې لويدل:
۱۶۰	وېښتان مو ګمنځ کړئ:
۱۶۰	تلويزون ته مه ګوري:
۱۶۱	دیرشم خپرکي
۱۶۱	يو لوی توپير ته د لاسرسی لپاره کوچنی بدلون
۱۶۲	لومړۍ په خورک کې بدلون:
۱۶۴	يو دبرشم خپرکي
۱۶۴	د څان جوروني لاري چاري
۱۶۵	د نفس د عزت زياتولي لاري
۱۶۵	۱- څان سره په مثبت دول خبرې وکړئ:
۱۶۷	۲ خپل نوي شخصیت خر ګند کړئ:
۱۶۸	۳ داسي خلک پیداکړئ چې له هغوي خخه زده کړه وکړئ:
۱۶۹	۴ نوي درې ته ورداخلي شي:
۱۷۰	۵- خپل اهداف و تاکئ:
۱۷۰	۶- د ژوندې خوندې پېښې وزغمي:
۱۷۱	۷ روانی درملنه وکړئ:
۱۷۲	۸- يو خر ګند حقیقت موجود دي:
۱۷۲	۹- د خپل یووالې په نسبت مبالغه اميزيه چلنده وکړئ:
۱۷۲	۱۰- د خپلو ناخوبنو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

- ۱۷۳ ۱۱ یوویشت ورخی هغه وزغمی:
- ۱۷۳ ۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوخاری ش:
- ۱۷۴ دوه دېرشم خپر کې
- ۱۷۴ ۱۳ دروحی د لوړوالي د روغتیا بېښې او زرین رازونه
- ۱۷۵ ۱۴ دوبیم راز، د جسماني حالت بدلون:
- ۱۷۵ ۱۵ دربیم راز د پوبنتنی له څواک خخه کټه اخیستنه:
- ۱۷۶ ۱۶ خلورم راز: د روحي په بدلون کې د کلماتو رول:
- ۱۸۰ ۱۷ دري دېرشم خپر کې
- ۱۸۰ ۱۸ ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئښو کې په غوره وګنبل شئ؟
- ۱۸۰ ۱۹ غوره افراد مثبت فکر کوي:
- ۱۸۰ ۲۰ غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:
- ۱۸۰ ۲۱ غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالي تعقیبوی:
- ۱۸۲ ۲۲ غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي:
- ۱۸۲ ۲۳ غوره افراد پلمې نه جوړوی
- ۱۸۳ ۲۴ خلور دېرشم خپر کې
- ۱۸۳ ۲۵ همدانن خان را خر ګند کړی!
- ۱۸۴ ۲۶ د وجود په نه خر ګندولو سره چلنده:
- ۱۸۴ ۲۷ د وجود په خر ګندولو کولو سره چلنده
- ۱۸۵ ۲۸ د ستر ګو اړیکې:

۱۸۵	د بدن حالت:
۱۸۵	د خېږي حالت:
۱۸۶	لوره او تیټ غړلرونکې وینا:
۱۸۶	غور نیوں:
۱۸۶	د وياند پیغام ته پاملننه:
۱۸۸	پینځه دېرشم څېرکي:
۱۸۸	ستاسو د نفس عزت خومره دی؟

مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنگپال شخصیت بناغلي (محمد عاشق غریب او فرهنگي ملګرو) خخه یې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته یې اوږده ورکړه. ملي تحریک وياري چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دالړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېواد والو خخه په خورا درښت هيله کړو چې په خپل معنوی او مادي وس د كتابونو د چاپ دالړۍ لا پسې وغځوي.

يو ئل بیا د دې اثر له ژبارن او چاپوونکو خخه د زړه له تله مننه کړو چې د دې اثر د ژبارلو او چاپولو جو ګه شول.

په فرهنگي مينه

د افغانستان ملي تحریک



Translated by:

Mohammad akbar niazi

د ژبړن ۵ 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