بسم الله الرحمن الرحيم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

هغه چاته چې زه يې مدام درس ويلو ته حصه ولم، زما ټولګي واله ......

(c) ketabton.com: The Digital Library

نيوليک

سریزه... - ۱ -
رواني ناروغۍ .... - ۲ -
رواني ناروغۍ څه ده؟ .... - ۳ -
د رواني ناروغۍ نښې او علايم .... - ۳ -
ميراثي عوامل.. - ٤ -
اجتماعي عوامل .... - ٤ -
تشويشي عوامل .... - ٤ -
سکيزوفرني... - ٤ -
فوبيا.. - ٤ -
له رواني ناروغيه ځان ژغورنه... - ٥ -
ماخذونه:.. - ٥ -

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

رواي ناروغۍ يو له هغه ناوړه او خطرناکه ناروغيو څخه ده چې انسان تر مرګه رسوي، ذهن يې نارامه کوي خوب يې له منځه وړي له کور کلي اولاد او ښځې سره په خشونت او حتی د لرې والي سبب ګرځي تر لېونتوبه انسان رسوي رواني ناروغۍ تداوي انسان خپله کوی سي نه ډاکتر به دوا درکړي درته به وايي په هغه کار چې ته نارضه او په دغه ناروغۍ اخته کړی يې يا اخته شوی يې پرېږ وکه بيا هم خبره خپل ځانته راګرزي چې دا ناروغۍ خپله شخص تداوي کوی شي که شديده شي بيا مجبور بستر شي پخوا به يې علی اباد ته وړل يا به يې ميالي صيب ته وړل تر څو ښه شي خو ځيني به ښه ځيني به لا بتر شول د رواني تکليف له هغه ناروغيو څخه ده چې ټول وجود ورسره په تکلف وي سر ورسره دروند وي بې ځايه شکونه کوي او قهر،غوسه ، يواځې والی، بې ځايه وېره، له ځان سره خبرې، ډېر وخت بې خوبي ، وسوسې ، ناست به دلته وي فکر به بل ځای کې کوي ، نا هيلي، فقر بېچاره ګي، بې کاري، د نشه يي توکو استعمال، يو کار کول بيا ورته بد ښکاره کېدل، له ځانه شرمېدل، کم جرعتي، ....

رواني تکليف سل هاو بنې لري چې اوس مهال پرې ډېرئ کسان اخته دي د تاسف ځای ده چې افغانان په دغه ناوړه ناروغۍ ډېر زياد اخته دي چې لوئ لامل يې همدا فقر، بې کاري ، جنګ ، اقتصادي مشکلات، کورني مشکلات دي ....

د رواني ناروغۍ په هکله مې يو څه وغوښتل وليکم چې دغه ناروغۍ څه ده او له څه منځته راځي او کوم يې د حل لارې دي تر څو پرې اخته نشو او که اخته يو پرې ترې ځان وساتو

په درنښت

شعيب الکوزی

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني ناروغۍ

رواني ناروغۍ عامه لفظ ده چې ځینې ډېر وګړي پرې پوهېږي او په دغه ناروغۍ اخته دي دا ناروغۍ ڻنګه منځته راځي کله مو فکر کړي چې تاسو هم په دغه خطرناکه ناروغۍ اخته اوسۍ دغه ناروغۍ د انسان جسم داسې له منځه وړي لکه اور چې لرګی په توره سکروټه بدلوي دغه ناروغۍ ڻنګه خپرېږي لامل یې څه ده دا څه ډول ناروغۍ ده کوم کسان پرې اخته کېږي ډولونه لري یا نه هغه کسان چې په دغه ناروغۍ اخته دي ایا تداوي لري نو تداوي یې څه ده ڻنګه کوی شئ له دغه خطرناکه ناروغۍ ځان وژغورۍ دغه ناروغۍ په ډېره فیصدي په هر وګړي کې لیدل کېږي خصوصاً په پاتې او جنګ ځپلو هېوادونو کې دغه ناروغۍ زه هم ډېر زورولم چې ډېره خطرناکه او ناوړه ناروغۍ ده ډېر تحقیق مې وکړو تر څو د دغې ناروغۍ یو علاج په خاطر داسې یو څه راپیدا کړم تر څو هغه کسان چې دغه ناروغي لري یو څه همکاري او مرسته ورسره وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني ناروغۍ څه ده؟

رواني ناروغۍ هغه ذهني فشار ته ويل کېږي چې انسان د خپل اصلي مسيره جلا کوي پخوا طب دومره مخکې نه وه نه هم تکنالوژي چې معلوم دې کړي کومه ناروغۍ په څه ډول راغله څنګه پرې يو کس اخته شو پخوا چې يو کس په رواني ناروغۍ اخته شو ميالي صيب زيارت ته به يې بيولو چې يا به ښه شو او يا به نور هم بتر شو ما ميالي صيب زيارت يو ويډيو وکته چې په ځنځيرو به يې ناروغه کسان تړل يا به کورو کې کوم کس په شديده رواني ناروغۍ يو کس اخته شو په توره کوټه کې به يې تړلو مثال يې په قندهار کې يو کس خپله لور په قفس کې تړله نو هر څه د حل لاره لري نه يو انسان ته په ځنځير تړه هغه نور هم ته له منځه وړې خو خير داسې ډېرې ناروغۍ وې چې نومونه يې نه درلودل په کلي باندې کې به د ملايانو دم و يا به طبيعي بوټي مثال يې په زخم به يې نصوار ايښودل، د وينې جريان به شينشوبې په بوټي قراراه وه د نر تناسلي اله به يې په ډمانو سنته وله غاښ به يې په ډمانو ويستلو .... زه ډېر له موضوع لرې نه ځم راځم چې رواني هغه ناروغۍ ده چې هر انسان په ډېره اسانۍ کېدی شي اخته شي مثال يو کس ډېر قرض دار ده دغه قرضداري غواړي خلاصه کړي تر څو هغه کس د ده د کور مخ ته رانشي هره لحظه زنګ ونه وهي جنګ ونه کړي بيابې ونه ونه کوي دغه قرضدار ته يو نوع تشويش ورلوېږي چې ورته ذهني فشار هم ويلی شو همدې صورت کې شپې خوب يې غير نورمال کېږي خبرې غير نورمال کېږي سر يې درنديږي ټول ځان وسره غير نورمال کېږي. د جسم نارامتيا او وسوسې ته رواني ناروغۍ وايي او په ډېرېدو يې انسان ځان وژنې ته هم رسوي .

د رواني ناروغۍ نښې او علايم

- يو کس خپل خواخوګی له لاسه ورکوي سبب يې رواني تکليف کېږي
- کورني مشکلات
- اقتصادي مشکلات
- دايمي خفګان
- وېره
- بې اشتهايي او له حده ډېر خوراک
- مدام غوسه
- نه فکر کول يو څه ته
- دومداره تشويش
- د سر، ورمېږ او عضلاتو دردونه او شخوالی
- بې خوبي
- په اندکه خبره قهر
- د نشه يي توکو او الکولو ډېر اسعمال
- نامناسب خوبونه ليدل
- يواځې والی خوښه ول
- ډېرې خبرې کول
- له ځان سره ډېرې خبرې کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ځان کم احسابول
- نا هیلي او نارامي
- فکر کوي هرڅه بې معنا دي
- مرګ یادول او له هر څه بنه ګڼل
-

رواني ناروغۍ څه کم زیاد ۳۰۰ نوع ده چې ځینې یې لا روښانه هم ندي

میراثي عوامل

په ځینو کورنیو کې رواني ناروغۍ له مور او پلار څخه اولادونو او اولادونو څخه لمسو او کړوسوته په میراث ډول انتقالیږي . داسې کورنۍ به مو لیدلې وي چې د یو کور څو کسان په یوه ناروغۍ اخته وي.

اجتماعي عوامل

د چاپیریال او ټولنې سره تړلې ستونزې د زیاتره رواني ناروغیو سبب ګرځي. فقر او بې کاري ،جګړه او بې ثباتي، په ټولنه کې د عدل او انصاف نشتوالی، د کم عمره او اجباري ودونه، د اوسېدو او کار نامناسب شرایط ، کډوالي، جنستي تعصبات

تشویشي عوامل

یو له ډېرو عامو راوني ناروغیو څخه ده. په دې اخته کسان نشي کوی په سمه توګه تصمیم ونیسي. همدا رنګه د څیزونو ټاکنه ورته خورا سخته تمامیږي. دغه نوعه اولو کې دومره جدي نه وي چې وروستیو کې جدي ستونزه ګرځي .پر دې رواني اختلال کس به پر خپل ناسم کار هم ډېر ټینګار کوي . که پر وخت یې اعلاج ونه شي نو په پای کې جدي خطر سره مخ کېږي حتی لیونی شي هغه بیا خطرناکه رواني ناروغي وي.

سکیزوفرني

دغه ډول رواني ناروغۍ کې انسان خیالي انځورونه خوبونه غږونه اوري چې د ډېرېدو په صورت کې باید مریض بستر شي

فوبیا

دا ډول رواني ناروغۍ هغه کسان لري چې وېره کوي له له تیارې، لوړ ځایه ، حیواناتو جنسي اړیکو وېره د دې ناروغۍ ریښه له ماشومتوبه راپیدا کېږي.

نوټ: مخکې مو وویل چې رواني ناروغۍ ل۳۰۰ زیات عوامل او ډولونه لري.

نو څنګه کوی سو مخه یې ونیسو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

له رواني ناروغيه ځان ژغورنه

که ډاکتر ته ولاړ شي نو ورته ووايي زه زکام يم ډاکتر به درته ووايي سوپ وخوره معايات وخوره او ورسره آرام وکه نو انشاالله ښه به شي.

رواني ناروغی هم تداوي لري خو تداوي يې خپله بايد موږ وکړو لکه د نصوارو او سګرټو عمل چې بايد خپله يې پرېږدو.

- په اول سر کې بايد تنها ونه اوسو بيرون ووځو صافه هوا واخلو او پياده روي وکو
- ورزش وکړو
- هغه کار وکړو چې خوښ مو ده او مينه ورسره لرو
- په موبايل کې هغه څه ونه ګورو چې د نارامي سبب مو کيږي
- مطالعه وکړو
- خنده دار فلم وګورو
- هغه کس خوا ته ولاړ شئ چې مثبته انرژي درکوي نه په همدغه مرض اخته کس خواته چې منفي ګرا اوسي
- ښه خوراک وکئ يعنې ميوه وخورئ
- ښه تلاوت واورئ د قرانکريم
- د ژوند يوه ښه خاطره وليکئ او بيا يې ووايئ
- يو دقه ښه نفس واخلئ ذهن مو آرام کړئ
- منفي فکر مه کوئ
- له هغو ملګرو او دوستانو سره مه کېنئ چې د خفګان لامل مو ګرزي
- تل خپله منه د زړه دي منه چې ښه درته ښکارېدلو چاته توجع مه کوه
- د چا چې خپل هدف نه وي ستا په هدف خبرې نه کوي لکه ما د خدای لپاره يار ليدلی نده په نارنج کي مې انار ليدلی نده. نو تل خپل کوشش کوه چې چاته توجع ونه کړې
- خپل کمپلې سره پخې غزوه
- په غريبي او څه چې خدای درکړي افتخار کوه

ماخذونه:

۱. نن ټکی اسيا، ويب سايټ

۲. کتابتون، ويب سايټ

۳. پژواک، ويب سايټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library