Peace Study, Research & Publish Center

How to Heal Depression

By: Harold H. Bloomfield, M.D & Peter McWilliams

د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

لیکوال: داکتر هارولد اچ. بلومفیلد، پیتر مک ویلیامز

ژباړن: لعل اقا شیرین

Downloaded From:
Ketabton.com
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

او خپرندوی مرکز

Peace Study, Research
& Publish Center

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

لیکوال: داکټر هارولد اچ. بلوم‌فیلد، پیتر مک ویلیامز
ژباړن: لعل اقا شیرین

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سولې مطالعاتي، څېړنيز او خپرندوی مرکز
Peace Study, Research
& Publish Center

د زور خپگان اغېزناکه درملنه

ليکوال: داکټر هارولد اچ. بلوم‌فيلد.
پيتر مک ويليامز

ژباړن: لعل اقا شيرين

بياکتنه: لعل الدين عاطف

ډيزاين: اسد الله خان امرخيل

لړ: ۱۰۰

خپرندوی: سوله مطالعاتي، څېړنيز او خپرندوی مرکز

اړيکشمېرې: 0747211219/ 0202107909

ويب سايټ: www.psrp.org.af

برېښناليک: headoffice@psrp.org.af

د چاپ کال: 1399ل/ 2020 ز کال

د کتاب هر ډول حقوق له سولې مرکز سره خوندي دي، هيڅوک يې د خپراوي حق نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

ژور خپګان هغه رنځ دی، چې تقریبا نړۍ اکثریت انسانان ترې کړېږي. افغان انسان ښايي دا رنځ تر نورو زيات ګالي. دا کتاب درته له ژور خپګانه د خلاصون لارې ښيي او پر عواملو مو يې پوهوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ارواپوهنې په برخه کې د سولې مرکز یو بل گام

که له یوې خوا نړۍ ورځ تر بلې پرمختګ کوي؛ خو له بلې خوا ورسره اندېښنې او خپګانونه هم مخ په زیاتېدو دي، تر ټولو ستر لامل یې ښایي دا وي، چې له دوی سره د تفریح لپاره وخت نه وي. د وګړو مسوولیتونه او کارونه ډېر وي، هر یو هڅه کوي، چې په خپل کار کې له نورو مخکې شي. ښايي په ځینو وروسته پاتې هېوادونو کې په خپګان د اخته کېدو لاملونه جګړه او بېوزلي هم وي؛ خو په ځینو نورو کې بیا د خوب کمښت د ژور خپګان مهم لامل بلل کېږي. دا خپګان یوازې په وروسته پاتې او بېوزله هېوادونو پورې محدود نه دی، د پرمختللو هېوادونو وګړي پرې لا ډېر اخته دي. د امریکا د روغتیا وزارت په وینا ژور خپګان هر کال په امریکا کې ۵۶ میلیونه وګړي تر اغېز لاندې راولي او ۵۰٪ سلنه وګړي یې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوب ستونزه لري. په افغانستان کې هم دا ستونزه مخ په ډېرېدو ده؛ خو خلک تر ډېره زړه نه ښه کوي، چې ارواپوه یا ډاکټر ته ورشي یا یې تر ډېره بابېزه ګڼي او بې پروايي کوي؛ خو دا اوس په ټوله نړۍ کې یوه جدي ستونزه ده؛ نو دې ټولو ته په کتو مو هوډ وکړ چې د ژور خپګان د کمېدو او مخنیوي په موخه داسې یو کتاب تر لوستونکو ورسوو، چې له ځان او نورو سره د اندېښنو په کمېدو کې مرسته وکړي .

«د ژور خپګان اغېزناکه درملنه» له خپګان څخه د خلاصون په برخه کې مهم کتاب دی، چې لاندې پوښتنې مو ځوابوي: څنګه وپوهېږو، چې په ژور خپګان اخته یوو؟ ژور خپګان څه دی؟ نښې یې څه دي؟ هغه کوم لاملونه دي، چې انسان په ژور خپګان اخته کوي؟ ژور خپګان له نورو سره پر اړیکو کوم منفي اغېزې کوي؟ د کمښت او مخنیوي لپاره یې له کومو لارو چارو کار اخیستلای شو؟ پر پورته پوښتنو سربېره مو ځینې نورې اړوندې پوښتنې هم ځوابولای شي.

دا کتاب درېیو لیکوالو هارولډ ایچ، بلوم فیلډ او پیتر مک ویلیامز دلمار لیکلی او تکړه ژباړن لعل اقا شېرین په روانه ژبه پښتو کړی دی. سوله مطالعاتي، څېړنیز او خپرندوی مرکز هڅه کوي، چې د هېوادوالو اړتیاوو او غوښتنو ته په کتو د هغوی علمي تنده خړوب کړي، چې دا دی د خپلو هڅو په دوام یوه بله بېلګه ستاسو تر لاسونو درسوي.

درنښت

ضیاءالحق وزیرزی

د سولې مطالعاتي، څېړنیز او خپرندوی مرکز مشر او بنسټګر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکلړ

هغه کسان چې په ژور خپګان اخته دي 1
د لیکوالو خبرې 3
ښه راغلاست.. 3
د ژور خپګان درملنه 5
لومړۍ برخه: 5
د ژور خپګان پېژندنه او درک.. 5
تاسې یوازې نه‌یاست... 6
که مرستې ته اړ وئ، په بیړه اقدام وکړئ 8
اړتیا نشته چې وځورېږئ 10
«هیڅ شی نه‌شم کنټرولولئ!» 11
«ولې ځان ته زحمت ورکړم؟» 13
تاسې ګرم نه یاست.. 15
هېڅوک ګرم نه‌دي 17
ژور خپګان څه شی دی؟ 19
درې ډوله اصلي ژور خپګان... 21
د ژور خپګان نښې 23
ایا ژور خپګان لرئ؟ 26
تاسې ښایي د ژور خپګان له احساس پرته، اندېښمن وئ 27
د ژور خپګان په درملنې پسې راوتل د شخص د شخصیت، ن 29

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

"اني هال" څرنګه نوم وګاټه 30
د ژور خپګان نور ډولونه 32
مهمې پرېکړې وځنډوئ، ژور خپګان مو درک بدلوي 35
د ځانوژنې ستونزه 36
د مثبت فکر کولو ځواک له ژور خپګان سره د مخامخېدنې 38
د الله لورېينه او ژور خپګان 40
د ژور خپګان لامل څه دی؟ 42
د مغزو پيغام‌راوړونکي 44
ذهن او منفي فکرونه 46
کوم يو لومړی راځي؟ 48
ژور خپګان ښايي ارثي او لېږدېدونکی وي 50
ژور خپګان له عمر سره اړيکه لري 51
د ښادۍ محفل 54
جسمي درد او ژور خپګان 56
ژور خپګان د عمر پر اوږدوالي او کيفيت اغېز کوي 58
ژور خپګان د مخدره توکو د کارولو او نورو اعتيادونو لومړنی علت 60
د خوړلو اختلالات 63
بې‌خوبي او د خوب نور اختلالات 65
سټرېيا 67
ژور خپګان اړيکې تخريبوي 69
د ژور خپګان برجسته‌کول 70
د ژورخپګان نسبت ورکول 73
ولې بايد د ژور خپګان درملنه وشي 75

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژور خپګان درملنه طبیعي پروسه ده 78
ستاسې درملنه ستاسې لپاره ځانګړې ده 81

دویمه برخه

د مغزو درملنه.. 83
د ډاکټر غوره کول.. 84
د ژور خپګان تشخیص 87
د ژورخپګان ضد درمل 90
جانبي اغېزې.. 92
د پروزاک اوازې 94
درمل او د خوړلو کچه یې.. 96
«تاسې باید له خپل درد سره ملګري نه‌شئ!» 98
د شپې ښه خوب 100
د خوړو بشپړوونکي 103
په ښه توګه د بدن درملنه وکړئ.. 105

درېیمه برخه

د ذهن درملنه 107
رواني درملنه د زده‌کړې په رول کې.. 108
درمان‌پېژندنه 110
بین‌الفردي درملنه.. 112
له دوو مخکښو څخه مننه 114
رواني ډاکټر، روان‌پېژندونکی(ارواپوه)، یا دواړه؟ 116
شخصي وده 118
انعطاف‌پذیري.. 120

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځان ته وګورئ 124
لومړی د ځان درملنه وکړئ 126
له ځان پرته مو هېڅوک یا هېڅ شی په ژور خپګان نه‌شي اخته کولای 128
«هو» او«نه» 131
احساسول ښه دي.. 133
زیان، مرورتوب او د ګناه احساس 135
ښښنه.. 138
مثبتې مداخلې.. 140
سیده ودرېږئ، سر پورته ونیسئ! ژوره ساه واخلئ!.. 142
کارونه وکړئ یا یې پرېږدئ 144
تجسم کول او تأکیدي عبارتونه 147
رڼا او مراقبه.. 150
ښاد اوسئ، ژوند له هغې زیات هوسا دی چې ګومان کوئ 153
موسیقي.. 155
د ځان شتون او ژورخپګان 157
مننديي.. 159

څلورمه برخه

درملنه مو روانه ده.. 161
درملنه مو له مخکې پیل شوې ده.. 162
صبر.. 164
لوی فکرونه ولرئ.. 166
درملنه خپلې لوړې ژورې لري 168
د نورو ملاتړ ولټوئ 169

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرستندويه ډلې 171
ښه‌والی او ۱۲ ګامه 173
ځان تشويق کړئ... 176
د درملنې لپاره ځان ته وخت ورکړئ 178
له ځان سره مهربانه اوسئ 180
ستونزو ته د خلاقو ننګونو په سترګه وګورئ 182
د هوساينې په لټه کې اوسئ 184
ښايي اړيکې بدلې شي 186
له ښو خوند واخلئ 188
له ژورخپګان سره پخلا شئ 190
ټولنه او ژورخپګان(ښه خبر)................................. 192
ټولنه او ژورخپګان(بد خبر) 194
نورو ته اړين معلومات ورکړئ 195

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کسان چې په ژور خپګان اخته دي

اړتیا نشته چې تر دې زیات رنځ او عذاب وزغمې!

د ۱۵میلیونه امریکایانو له ډلې دوه پر دریمه برخه یې ژورخپګان لري او له خپلې دغې ستونزې ناخبره دي. د هغو له ډلې ښايي تاسې هم ډېر وپېژنئ.

یو یې ښايي تاسو په خپله وئ.

ژورخپګان یو ډول ناروغي ده. د زړه، د وینې لوړفشار او شکرې ناروغۍ په څېر ژورخپګان هم ښايي ارثي وي. د خپګان لرل د چا تېروتنه نه‌ده. اړتیا نشته چې له امله یې وشرمېږئ. دا یوه ناروغي ده.

په ژورخپګان د اخته کسانو، د کورنۍ غړي او ملګري ډېری وخت ګومان کوي، چې که ښاد وي، خپل هیجان کنترول او تنبلي یوې خوا ته کړي، کولای شي خواشیني له ځانه لرې او خوښ واوسي.

خو دا حقیقت نه‌لري. دا دې ته پاتې کېږي چې له ځانه وغواړئ په ښادۍ سره د غاښ درد له کبله راتوکېدلې ناراحتي نالیدلې وانګېرئ.

د روغتیا نړیواله مؤسسه وايي:

- د ژورخپګان ناروغۍ جدي؛ خو د درملنې وړ دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د ژورخپګان ناروغي، له لنډمهاله بدخُلقۍ یا د غم او ویر له دورو شدیدې دي، چې د یوه څه د کمښت(له لاسه ورکولو) لــه کبلــه رامنځته کېږي.
- له درملنې پرته، ښایي د ژورخپګان نښې تر میاشتو، کلونــو یــا ټول عمر وغځېږي.

ښه خبر دا دی چې د ژورخپګان اختلال د تداوۍ او درملنې په لنــډمهال کې له اتیا سلنه په زیاتو مواردو کې په اسانۍ رغېږي.

د ژور خپګان اغېزناکه درملنه کتاب؛ ساده، روان او له زړه‌سوي ډک دی، چې د ډاکټر هارولد اچ. بلوم‌فیلد او ډاکټر پیټر مک ویلیامز پــه مرســته لیکل شوی دی. ډاکټر بلوم‌فیلد روانــي ډاکتــر دی او د ژورخپګــان پــه درملنه کې له ۲۵کلونو ډېره کلینیکي تجربه لري.

که ګومان کوئ چې ښایي تاسې، یا مو کوم عزیز ژورخپګــان ولــري؛ نــو هیله ده چې دا کتاب ولولئ.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکوالو خبرې

ښه راغلاست

زموږ موخه دا ده چې دا کتاب په لنډه او عملي توګه د ژور خپګان د مهمو مطالبو په یادولو چمتو کړو.

وروستی ځیز چې په ژور خپګان اخته کس یې غواړي، داسې کتاب دی چې د مهمو او ځانګړو مطالبو لرونکی وي، مناسبې ضمیمې، نقل‌قولونه او دغسې جملې ولري: «ژور خپګان هغه استوګنیز(زیستي)- رواني- ټولنیز اختلال دی، چې کله کله یې د تک امین اکسیداز په مخنیوونکو(درملو) یې درملنه کېږي.»

موږ همدارنګه د یو شمېر کسانو اقتباسونه رااخستي چې ځینې یې پېژندل شوي دي او ځینې نه، له ډېرو فرهنګونو او پېړیو مو اخستنې کړې دي، څو وښیو چې ژور خپګان او د هغې درملنې ته لېوالتیا انساني او نړیواله تجربه ده.

د ژور خپګان د درملنې په اړه زموږ درملنه دوه برخې لري او هره برخه له یو شان ارزښت څخه برخمنه ده.

- یوه برخه د ماغزو درملنه ده. وروستی طبي څېړنه په ماغزو کې د کیمیاوي توکو یا بېلګو ترمنځ نه تعادل د ژور خپګان د عمده عامل په توګه په ګوته کوي.
- بله برخه د ذهن درملنه ده. پر هغو منفي عادتونو، فکر او کړنې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

برلاسه کېدل چې ښايي د ژور خپګان لامل شوي وي يا د خپګان له کبله رامنځته شوي وي.

د ماغزو او ذهن درملنه د ژور خپګان د درملنې تر ټولو اغېزناکه لاره چاره ده. د روان‌پوهنې او په طبي برخه کې وروستيو موندنو او مطالعو، د ژور خپګان اختلالات د نورو جدي ناروغيو په ليکه کې چې د درملنې وړ دي، په يو ځه بريالۍ توګه تداوي کړي دي.

ډاکټر هارولډ اچ. بلوم‌فيلډ او پيټر مک ويليامز دلمار

زه په داسې حال او هوا کې اوسم که تر اوبو لاندې واى په زحمت مې کولاى شواى چې له اوبو څخه د راوتلو له‌پاره هڅه وکړم.

کيټز

زه د يوه داسې کس په توګه چې په مزمن ژور خپګان اخته دی، کولاى شم شاهدي ورکړم چې د ژور خپګان يا ماليخوليا د له منځه وړلو تر ټولو ښه درمل، عمل کول دي. په هرحال زه هم د نورو ډېرو په وهم اخته کسانو په څېر له سستۍ او تنبلۍ څخه رنځېږم.

ادوارد بي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژور خپګان درملنه

لومړۍ برخه:

د ژور خپګان پېژندنه او درک

په دې برخه کې، موږ د ژور خپګان په اړه مقدماتي پوښتنو ته ځواب وايو: ژور خپګان څه دی؟ څه شی د ژور خپګان لامل کېږي؟ څرنګه يو شخص په ژور خپګان اخته کېږي؟ څرنګه د ژور خپګان درملنه کېږي؟

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱

تاسې یوازې نه یاست

- که تاسې یا ملګری مو ژور خپګان ولري، نو تاسې یوازې نه یاست.
- ژور خپګان ډېر جدي نه دی ګڼل شوی.
- له هرو شلو امریکایانو څخه، یو یې له ژور خپګان څخــه کړېــږي او طبي درملنې ته اړتیا لري.
- له هرو لسو تنو څخه به لږ تر لږ یو تن د ژوند په اوږدو کې یو ځل په ژور خپګان اخته شي.
- د ډاکټرانو له نظره، ژور خپګان په بېلابېلو ډولونو(بې خوبی، ســترېا، اضطراب، رواني فشار، پېچلــي او مــبهم دردونــه، او نــور) د عــامو اندېښنو له ډلې ده.
- دوه په سلو کې ټول هلکان او پنځه په سلو کې ټول تنکــي زلمیــان له ژور خپګان څخه رنځېږي.
- اوس د نارینه‌وو دوه برابره په ژور خپګــان د اختــه ښــځو درملنــه کېږي(څرګنده نه‌ده چې ایا دغه شمېرې له دې امله دي، چــې پــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

قوي احتمال ښځې ډېرې خپه کېږي يا دا چې نارينه خپل خپګـان پټوي.)

- **په ټول بشري نفوس کې، تر ۶۵کلونو په لوړعمره وګـړو کـې د ژور خپګان دوه برابره ډېر احتمال ليدل کېږي.**
- **ژور خپګان په اوسنۍ پېړۍ کې د عامې روغتيا لـه عمـده سـتونزو شمېرل کېږي. ژور خپګان سراسري اخـتلال دی- خپر پـدونکی او ډېر پېدونکی اختلال.**

> ما اورېدلي چې په پخوا زمـانو کـې انسانانو تـر سـل‌کلنۍ پـورې ژونـد کاوه. په اوسنۍ زمانه کـې مـوږ لـه پنځوس‌کلنۍ پس سترې يـو. ايـا دا په شرايطو کې د بدلون له امله ده يا د انسانانو د تېروتنو له امله؟
>
> سوون
>
> ۴۵۰۰ له ميلاد مخکې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲

که مرستې ته اړ وئ، په بېړه اقدام وکړئ

- که ګومان کوئ چې مرستې ته اړ یاست، ځنډ مه‌کوئ، په بېړه له چا څخه مرسته وغواړئ. خپل معالج ډاکټر ته ټېلفون وکړئ.
- که د ځان‌وژنې فکر درته پیدا شوی وي او وېرېږئ چې په ځان‌وژنې لاس پورې نه‌کړئ، نو له ځنډ پرته خپل معالج ډاکټر ته ټېلفون وکړئ یا بې‌ځنډه د خپل کور ترخنګ نږدې روغتون ته ورشئ.
- تاسې باید له ځنډ پرته د مرستې په لټه کې وئ. که...

– د «نږېدو» احساس کوئ

– نور تر کنټرول لاندې نه‌یاست.

– د یوې داسې کړنې د ترسره‌کولو په درشل کې یاست چې ښايي بیا وروسته پښېمانه شئ.

– د اړتیا پرمهال مخدره توکو یا نورو نشه‌کوونکو توکو ته مخ اړوئ.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د ګوښي‌توب احساس کوئ او هېڅوک نه‌مومئ چې هغه ته رجــوع وکړئ.

- **دا هغه وخت نه‌دی چې باید «زړور واوسئ» او هڅه وکړئ «په یــوازې ځان قضیه حل کړئ.» په حقیقت کې د مرستې غوښتل ډېــر جرئــت غواړي.**

> زه له هغه څه ډېر لرې وم چې
> تا بې تصور کاوه او لــه ډوبېـدو
> پرته مې بل حرکت نه‌کاوه
> استیو اسمیت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳

اړتیا نشته چې وځورېږئ

- په ژور خپګان اتیا په سلو کې د اخته کسانو درملنه په بریالیتوب سره کېږي.
- اوږدمهاله او ګرانه‌بیه درملنو ته ډېر لږ اړتیا پېښېږي.
- د ډېری ژورو خپګانونو لپاره نوې درملنه د خپګان ضد درمل او لنډمهاله «درملونکې خبرې اترې - مشاورې» دي. ډېری وخت له ۱۰ تر ۲۰ غونډو پورې وي.
- د ژور خپګان درملنه نسبتاً ارزانه ده؛ خو لګښت يې چې هر څومره وي، له مخ په ډېرېدونکې ګټور تیا، کارنده‌توب، بدني روغتیا او اړیکو سره ښه‌والی مومي او له ژوند څخه خوند اخستل، جبرانېږي.
- هو، ژوند د تل له‌پاره سخت او ګران شرایط لري چې ښايي ډېری وخت زیان‌اړوونکي وي؛ خو اړتیا نشته چې له ژور خپګان څخه وځورېږو.

> له درد او رنځ څخه خلاصی نشته.
>
> ځورېدنه اختیاري ده.
>
> کاتلین کیزي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴

«هېڅ شی نه‌شم کنټرولولئ!»

- د خپه انسانانو یو عام احساس د ا دی چې: «کافي ده!» «هغه ولرمه» «نور نه‌شم زغملی.»
- کله چې د ژور خپګان د درملنې په اړه خبرې کوو، ښایي داسې درښکاره شي چې موږ غواړو ستاسو پر اوږو د‌ېر بار واچوو. که څه هم شونې ده چې داسې وبرېښي؛ خو د ژور خپګان اغېزناکه درملنه به ستاسې د بار د‌روندوالی سپک کړي.
- موږ له تاسې غواړو چې(روغتیاپوهانو او روان‌پوهانو) تـه ورشـئ، د «ډاکټر یا د داسې روان‌پېژندونکي موندنـه چـې د ژور خپګـان پـه درملنه کې متخصص وي.» وړاندېز کول ښایي وېروونکي وي.
- خو ارزښت يې لري.
- ډېری خلک په چټکتیا د ژور خپګان درملنې ته ځواب وايي، یعنې د څو اوونیو په ترڅ کې. تاسې ښایي په یوه شپه «د ښه کېدو احساس» ونه‌کړئ؛ خو له ډېر فشار لاندې د پاتې کېدو، لـه ډېـر کـار څخـه د سترړیا او د بې‌وسی او سرګردانی احساس به په پـام وړ کچـه او لنـډ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهال کې له منځه لاړ شي.

- د ژور خپګان درملنه نــه يــوازې وخــت تــه اړتيــا نــه‌لري، بلکــې د برنامې‌جوړولو اړتيا ده، څو د بسنې وړ موده د هغې لپاره په نظر کــې ونيول شي.

زه اوس تر ټولو بدبخته ژوندی نارينه يم. که هغه څـه د ټولو انسانانو ترمنځ په يو شان وويشل شي، چـې زه يې احساسوم، د ځمکې پر مخ به هېڅ خوښ کس نه وي. نه‌شم ويلای، چې ايا زه به ښه شم او که نه. زه په ټينګه وړاندوينه کوم چـې ښــه بــه نه‌شـم. لـه دغـه وضعيت او ورځې سره دوام ورکول ناشوني دي. ما تـه داسې ښکاري چې يا بايد ومرم يا ښه شم.

ابراهام لينکلن

هغه څوک چې د لويـوالي پـه دېـره دوره کـې لـه ژور خپګان څخه ځورېده

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵

«ولې ځان ته زحمت ورکړم؟»

- د ژور خپګان بله ځرګنده نښه دا ده: «د دغې نړۍ ټول رواجونه راته خومره بېدمه‌کوونکي، ستړي کوونکي، یو شان او بې ګټې په نظر راځي.»
- د «څوک ارزښت ورکوي؟» «څه ګټه لري؟» او «ولې ځان ته زحمت ورکړم؟» په څېر پوښتنې په ژور خپګان د اخته سړي په ذهن کې راڅرخي.
- په خواشینۍ سره باید ووایو چې ښایي د ژور خپګان دغه نښه سړی د درملنې له پلټلو راوګرځوي. او دا ځرخه هغه وخت معیوبېږي چې له درملنې پاتې وګړی نور پسې بتره شي او احساس کړي چې ژوند یې بې‌ارزښته دی. کله چې یو تن احساس کړي چې ژوند ورځ په ورځ بې‌ارزښته کېږي، نو د هر لړ د دې احتمال شته چې په درملنې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

پسې لاړ شي.

- ژور خپګان هغه ستونزه ده چې د ژوند معنا تخريبوي. د دغې ناروغی درملنه وکړئ. کله چې د ژور خپګان درملنه وشي، شــوق، لېوالتيـا، روغتيا او د ژوند معنا بېرته راګرځي.

> دا سوچ چې «په زحمت ارزي او که نه»
> انسانان ناروغه او ناخوښه کوي
> ډاکټر هارولد دادز

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦

تاسې ګرم نه یاست

- تاسې داسې کوم کار نه‌دی کړی چې ژور خپګان درته پېښ شي.
- د یوه کار په ترسره کولو کې ستاسې ناکامي نه‌ده لامل شوې چې ژور خپګان درته پېښ شي.
- ژور خپګان ناروغي ده.
- تاسې د خپلې ناروغۍ(ژور خپګان) له امله ګرم نه‌یاست، هماغسې چې ښایي د شکرې، د زړه، یا بله هره ناروغي ولرئ.
- په ژور خپګان کې داسې څه نشته چې له کبله یې تاسې ځان وغندئ یا د ګناه احساس وکړئ. (که څه هم د ژور خپګان دوه نښې همدا دي چې تاسې ځان وغندئ یا ښايي د ګناه احساس وکړئ.)
- په ژور خپګان اخته کېدل ښایي ارثي وي. پر دې سربېره، ژوند له

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

خنډونو او ستونزو څخه مالامال دی چې له دېريو څخه يې ځان نه‌شو خلاصولی. دا حيرانوونکې نه‌ده، نو پر دې اساس د دغو خنډونو او ستونزو يوه يا يوه ټولګه يې د ژور خپګان ناروغي تحريکوي.

- نو د خدای روی ومنئ او ځان مه‌غندئ، ان ځان د خپلو غندلو په خاطر هم مه‌غندئ.
- دا ستاسې ملامتي يا ګرمتيا نه‌ده.

د ګناه احساس د ذهن مافيا ده باب مندل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷

هېڅوک ګرم نه‌دي

- دا مو د موروپلار ملامتي نه‌ده.(که ژور خپګان مو ارثي وي، مـوروپلار مو له خپلو میندو او پلرونو اخیستی؛ د هغوی موروپلار هم لـه خپلـو میندو او پلرونو اخیستی. غندنه تر کومه حده شونې ده چـې شـاته وګرځي؟)
- دا دې د مېرمنې ګرمتیا نه ده.
- دا دې د رئیس ګرمتیا نه ده.
- دا دې ذ ټولنې ګرمتیا نه‌ده.
- هېڅوک ګرم نه‌دي.
- د ژور خپګان یوه نښه د قرباني‌کېدلو احساس دی؛«هغوی زما پرضـد

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

اقدام کوي.» داسې ښکاري، ډېری خلک لېوالـه دي چې ومنـي زورځپلي دي، نه په ژور خپګان اخته.

- ژور خپګان په ساده توګه هغه ناروغي ده، چې تاسې په یو نه یو ډول وربانديې اخته کېږئ، لکه د لږ کار کولو تېرویید، که څه هم چې جدي دی؛ خو په اسانه يې درملنــه کېـږي. د بشـپړ ښـه‌والي لپـاره ښـه فرصتونه شته.
- مهمه نه‌ده چې ژور خپګان مو له کومه راغلی. مهمه دا ده چې څرنګه يې درملنه وکړئ.

> زه د پلار له څارګرو نظرونو، د پـلار لـه وینـاییزو بېلګـو، حـالتونو، عقایدو او د پلار له لوري مې د مور له سپکولو سره لوی شوی یم.
>
> ژول فایفر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸

ژور خپگان څه شی دی؟

- په دې کتاب کې، موږ خپله ټوله هڅه کوو چې د روغتیا په اړه تاسې له فني اصطلاحاتو او غیر مصلحتي وینا سره لاس او ګریوان نه کړو. په هرحال، ځینې اصطلاحات شته، چې پرې پوهېدل مهم بربښي.
- لومړی، په خپله د ژور خپګان کلمه ده. کله چې موږ د ژور خپګان په اړه خبرې کوو، هغه څه چې له طبي اړخه د کلینیکي ژور خپګان په توګه پېژندل شوي دي، زموږ د بحث وړ دي. موږ د یوې ځانګړې ناروغۍ په اړه بحث کوو چې کلینیکي مداخلې ته اړتیا لري- یعنې کلینیکي ژور خپګان. Clinical depression
- موږ د هغه درد په اړه خبرې نه کوو، چې سمدستي له کمښت وروسته رامنځته کېږي یا د ژوندانه د معمولي لوړو ژورو له امله د «زړه تنګی» لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- موږ د ژور خپګان کلمه نه څېړو، چې په عمومي توګـه د نـاهيلی پـه معنا ده.(د قهوې جوړولو دستګاه خرابه شوې ده. زه پـه ژور خپګـان اخته يم.)
- کله چې موږ د ژور خپګان کلمه کـاروو؛ نـو د ځـانګړې درملنـې وړ ناروغی په اړه خبرې کوو. د ناروغی د ډول او ډېرې اغېزناکه درملنې په اړه.

> نن سبا د کلينيکي ژور خپګان اصطلاح پـه ډېـرو خبرو اترو کې اورېدل کېږي. فرد داسې يو احساس لري چې په رواني شرايطو کې يـوه فاجعـه پېښـه شوې ده.
>
> لئونارد کوهن

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹

درې ډوله اصلي ژور خپګان

- اصلي ژور خپګان په درې ډوله دی:

- عمده ژور خپګان: عمده ژور خپګان د انفلوانزا په څېر یو پیـل، یـوه منځنۍ دوره او یو پای لري. د انفلوانزا پر خلاف، عمده ژور خپګانونـه ډېری وخت په میاشتو اوږدېږي او که درملنه یې ونه‌شي، بیـا راګرځي. کله چې خپګان بیا راڅرګند شي، لېواله وي چې اوږد شـي او د پخواني ژور خپګان په پرتله ډېر ویجاړوونکی وي.
- مزمن ژور خپګان: مزمن ژور خپګان اوږدمهاله او د ښه خوی او خُلق له‌منځه‌وړونکی وي او ښايي کلونه کلونه دوام ولري. ځینې خلک تـر ډېره ورسره د ژوند په اوږدو کې مخ پاتې کېږي. دا ډول ژور خپګان د خوی او چلند ژور خپګان په توګه پېژندل شوی دی.
- شیدایي ژور خپګان: په ژور خپګان کې د خُلق او خوی پر ټوتـل پـه ورځو ورځو او اوونیو ښـايي لـه شـیدایي(لېونتوب او یـا پـر ځـان

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

مینتوب) سره ملګري وي. شیدایي په ډېر غـرور سـره، د لويـوالي د نامعقوله افکارو د لرلو، او د نامناسبه او کلهناکله د زیان‌رسوونکو کړنو له لارې تشخیصېږي. دې حالت ته دوه‌قطبي ژور خپګـان هـم ویـل کېږي، څکه په شیدایي ژور خپګان اخته کس، په نااټکل شـوي ډول چې له چټکو نوساناتو سره مل وي له یوه هیجـاني- بـښکته قطـب- څخه- مخالف قطب- پورته- ته تـالی وهـي؛ یعنـې بـښکته پورتـه کېږي.(د دې پرخلاف عمده ژور خپګان یو قطبي دی او یوازې پر یـوه قطب تمرکز لري: ښکته.)

- موږ به لږ مخته د ژور خپګان د نورو ډولونو په اړه هـم بحـث وکـړو. اوس راشئ چې دغې مهمې پوښتنې ته پـام وکـړو: «ایـا زه پـه ژور خپګان اخته یم؟»

د ژور خپګـــان شـــدید څـــور ډېـــر وېروونکی دی. د هغه نا ورته غبرګونې خور ان تـر دې وېروونکـې ده- پـه زړه پورې هغه وخت بربېښي چې ښـایي د یوې شېبې لپاره یو جټکه وي. تاسو د خپلې پنځونې له رښتینولی ورهاخوا د ځان د سترتیا او لویـوالي احسـاس کوئ. جاشـوا لوکـان چـې لـه دوه قطبـي اختلال څخه څورېده

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۰

د ژور خپگان نښې

د روغتیا ملي مؤسسو له کره ارزونې وروسته لاندې لړلیک(فهرست) برابر کړی دی:

د ژور خپگان په نښو نښانو کې ښايي لاندې موارد شامل وي:

- مزمنې خواشینی، خُلقي اختلالات
- له معمولي فعالیتونو د خوند نه اخیستلو احساس یا د لېوالتیا کمښت، لکه جنسي اړیکه
- د انرژۍ کمېدل، ستړیا، بې حالي، بې‌دمې کېدل
- د خوب اختلالات(بې‌خوبي، د سهار له مخې یا د شپې په اوږد کې وختي راپاځېدل)
- د خوړو اختلالات(د اشتها له‌منځه تلل، د وزن بایلل، یا د وزن زیاتوالی)
- په تمرکز، تصمیم‌نیونه او په یاد راوړلو کې ستونزه
- د گناه، بې‌ارزښتۍ او بې‌وسۍ احساس
- د مرگ یا ځان‌وژنې فکرونه، د ځان‌وژنې له‌پاره اقدام

(c) ketabton.com: The Digital Library

- تحریکېدل
- ډېره ژړا
- مزمن دردونه

د کار په ساحه کې د ژور خپګان نښې نښانې ښايي د لاندې مواردو پر مټ وپېژندل شي:

- د ګټوروالي راکمېدل
- اخلاقي ستونزې
- د همکارۍ کمښت یا نشت
- امنیتي ستونزې، ټکرونه
- پرلهپسې غیبتونه
- له همېشنۍ ستړیا څخه پرلهپسې شکايتونه
- له داسې دردونو څخه شکايت، چې د توصیف وړ نه وي
- د نشهيي توکو استعمال

د شیدايي ژورخپګان په نښو نښانو کې کېدای شي لاندې موارد شامل وي:

- د ډېرو لوړو خیالاتو او خُلق و خوی لرل
- تحریکېدل
- خوب ته د اړتیا راکمېدل
- د انرژۍ او فعالیت زیاتېدل
- د خبرو، خوځېدو او جنسي فعالیت زیاتوالی
- د سوچونو الوت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- په تصمیم‌نیونه کې د کړکیچ رامنځته کېدل
- د ځان د سترتیا په اړه باورونه
- د حواسو پریشانه کېدل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱

ایا ژور خپګان لرئ؟

- د روغتیا ملي مؤسسې وايي: «که له دوو اوونیو د زیاتې مودې لپاره د ژور خپګان یا شیدايي څلور یا له څلورو ډېرې نښې موجـــودې وي او په کار یا کورني ژوند کې مداخله وکړي، د پوره تشخیص اړتیا ده.»
- په مخکینۍ پاڼه کې مطرح شــوې نښــې نښــانې «یــوازې د ژوندانــه شرحه» نه‌ده. که څلور یا له څلورو ډېرې نښې نښانې مو له دوو اوونیو د زیاتې مودې لپاره په منظمه توګه په ژوند کې راڅرګندې شي یا مو په کورني ژوند کې په پرله‌پسې توګه مداخله کــوي، د ژور خپګــان د تشخیص او درملنې لپاره د تجربه‌لرونکي کارپوه مشاوره اړینه ده.
- نوره اړتیا نشته چې وځور ېږئ. درملنه په اسانه د لاسرسي وړ ده.
- د روغتیا ملي مؤسسې وايي: «په مناسبه درملنه، اتیا په سلو.کې هغه کسان چې جدي ژور خپګان لري- ان هغه کسان چې د ژور خپګــان تر ټولو پیچلي او سخت ډولونه لري- شونې ده چې په پام وړ کچه یې درملنه وشي. ستونزې په معمولي توګه د څو اوونیــو پــه تــرڅ کــې ارامېږي.»
- هیله کوو چې له خپل معالج ډاکټر سره خبــرې وکــړئ.(او د کتــابونو لوستلو ته دوام ورکړئ!)

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲

تاسې ښايي د ژور خپگان له احساس پرته، اندېښمن وئ

- متاســـفانه د ژور خپگـــان کلمـــه د ډېـــرو متفاوتـــه تجربـــو د ژبسپړنې(توصيف) لپاره کارېږي، چې کله کله پر يو بل پرده اچوي.
- ډېری هغه کسان چې کلينيکي ژور خپگان لري، د ټيټې کچې خُلـق او خوی، خواشيني، ناهيلي او پريشاني احساسوي. په هرحـال فـرد ښايي دا ټول هيجانات احساس کړي(زه ژور خپگان لرم!) بې لـه دې چې له کلينيکي نظره خپگان ولري.
- د بېلگې په توگه، له يوه کمښت يا بايلنې وروسته درد او خواشـيني، د راتلونکې درملنې يوه طبيعي برخه ده، نه د کلينيکي ژور خپگـان نښه.(که درد او خواشيني بېحده سخته شي يا د يوې اوږدې مـودې لپاره په نادود او غيرمعمـولي توگـه دوام وکـړي، کمښـت ښـايي د کلينيکي ژور خپگان يو ډول تحريـک کـړي چـې د ملانکـولي ژور خپگان يا ماليخوليايي(وهمي) ژور خپگان په توگه پېژندل شوی دی. کله چې ماتم او اندېښنه په ماليخوليا او وهم واوړي يا مو کوم کمښت يا بايلنه په ټينگه ځان ته د ارزښت ورکولو احساس تخريب کړي؛ نـو ډاکټر ته ورشئ.)
- له بل لوري، ځينې کسان په کلينيکي ژور خپگان اخته دي؛ خـو پـه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

هېڅ کچه د غم او غیرمعمولي خواشینی یا هیجاني زیان احساس نه کوي.

- **د کلینیکي ژور خپګان په نښو کې بې خوبي، د خوړو اختلالات، د وجود دردونه، په تمرکز یا په یاد راوړلو او تصمیم‌نیونه کې ستونزه شامل دي.**

په هرحال دا هغه موارد نه‌دي چې ډېری کسان یې خپه‌کوونکي یا د «تیتې» کچې هیجانات بولي.

- **که شک لرئ، تر ټولو ښه کار دا دی چې له یوه متخصص څخه مرسته وغواړئ، څو سم تشخیص وکړي.**

> ما ځان له ټولنې څخه جلا کړی دی؛ خو د دې وضعیت باوجود مې هېڅکله د دغسې کار هوډ نه‌درلود. ما له ځان څخه یو بندي جوړ کړی او ځان مې په یوه تیاره زېرخونه کې ایسار کړی او اوس کومه کیلي نشم موندلی چې ځان وژغورم
>
> ناتانیل هاثورن

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۳

د ژور خپگان په درملنې پسې راوتل د شخص د شخصیت، نظم، ګډ حس یا ورتیا د کمزورۍ په معنا نه‌ده

- د ژور خپگان په اختلال د اخته کېدلو د نامناسبې تاپې خوړلو لامل کېږي، ځو ډېرى خلک وانګېري چې په مرستې پسې راوتل د شخصیت د کمزورۍ په معنا ده، هغه کمزوري چې باید په پوره قدرت، حوصله‌مندۍ یا هوښیارۍ لرې کړای شي.
- موضوع دا نه‌ده.
- د یوه ناروغ(هر ډول ناروغۍ) لپاره د مرستې پلټل او موندنه د ذهني، بدني، هیجاني، یا اخلاقي ځانګړنې د کمزورۍ په معنا نه‌ده.
- برعکس، د هغه څه منل چې ښايي ناسم وي ډېر جرئت غواړي. دا د پوره پوهې او هوښیارۍ نښه ده چې له پوهانو سره سلامشوره وکړو او لارښوونې او سپارښتنې يې راواخلو.

> بدبینه سړی هغه څوک دی چې تیاره او تنګه زیرخونه(ځمکې لاندې زندان) په هوا کې جوړوي.
>
> والتر وینچل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۴

"اني هال" څرنګه نوم وګاټه

- د «وودي الن» په لاس د «اني هال» جوړ شوي فلم اولنی سـرليک «ان هدونيا» و.
- په ۱۹۰۲ز کال د امريکا د روان‌پـوهنې پـلار ويليـام جيمـز وليکـل: «ځينـــې وخـــت ژور خپګـــان يـــوازې خواشـــيني او خوابـــدي، بې‌انګېزې‌توب، زړه‌ماتوالی او د لېوالتيا، ذوق او خوښۍ کمښـت وي. پروفيسور ريبوت بيا د خوند احساس د نه‌لرلو يا کمښت يادونه کـړې چې دغه شرايط مشخصوي.»
- د خوند احساس نه‌لرل يا کمښت له يونان څخه اخيسـتل شـوی دی: يعنې د خوند څکلو په تجربه کې بې‌وسي.
- که له هغې مودې څخه يو څه وخت تېر شوی وي، چې له ژونـده مـو

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوند اخيست (يا نه‌شئ کولای چې له خوندورو، خوښېز پروونکو يــا تفريحي شرايطو سره ملګري شئ.) ښايي دا د ژور خپګان نښه وي.

يوه پخوانی ټوکه ده چې وايي: دوه بوډۍ ښځې چــې د کــټ اسـکيل پـه غرنـی سيمه کې اوسي، يوه يې بلې تـه وايـي: «د دغه ځای خوراکونه په رښـتيا چـې نامېدي دي» بله وايـي: «هـو، پـوهېږم، خومره کـوچنی پوښــتنې.» ښــه نــو، دا هغه طريقه ده چې همېشه يې د ژونـد په باره کې احساسوو.

وودي الن

اني هال ته لاره پرانيزئ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۵

د ژور خپګان نور ډولونه

- پر هغو درې ډوله اصـلي ژورو خپګـانونو سـربېره چـې مخکـې مـو وربانديې خبـرې وکـړې(عمـده ژور خپګـان، مـزمن ژور خپګـان او شيدايي ژور خپګان) د ژور خپګان نور ډولونه هم شته:

- موسمي عاطفي اختلال. داسې ښکاري چې دغه اختلال دې په ژمـې کې د ورځې د رڼايي ساعتونو له کمېدو سره ملګرى وي. درملنه يـې شونې ده چې په اسانه توګه پـه کـور او کارځـاى کـې د سـپوږميزو څراغونو په نصبولو سره ترسره شي.

- تر زېږون وروسته ژور خپګان. له نيمايي ډېرې ښـځې چـې ماشـوم زېږوي، «تر زېږون وروسته ربړ او ځور» تجربه کوي. له هرو لسو ښځو څخه يوه يې چې دغه ستونزه تجربه کوي، لـه زېـږون وروسـته ژور خپګان ته وده ورکوي. دا ټکى په دې معنا دى؛ له هرو شلو هغو ښځو چې زېږون لري له يوې زياتې يې چې په ژور خپګان اخته شـوې وي، درملنې ته اړتيا لري. داسې ښکاري چې تـر زېـږون وروسـته د ژور خپګان لامل، هورموني، رواني، او د دغې دورې عاطفي زيان‌اوښـتنه وي. که «تر زېږون وروسته ځور» طبيعي او په ځانګړې توګه ترينګلى يا شديد ښکاره شي، يا له څو اوونيو ډېر دوام ومومي موضوع بايد لـه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

متخصص سره شريکه شي.

> خوښي، مينه، لېوالتيا، وياړ، درناوی، دا ټول له منځه ځي. هغه څه چې ژوند ارزښتمن کوي؛ کرار کرار او په بې‌رحمانه توګه لادرکه کېږي، تر هغه چې داسې ښکاري نور هېڅ هم نه‌دي پاتې.
> د خوند اخستلو د احساس کمښت داخل ته ځخېږي او ادعا کوي څوک چې په لومړي سر کې له تاسي سره خندېدېده، له تاسې سره غاړه په غاړه و، څوک چې يو وخت پرې مين و لومړنی تن وي چې د غونډۍ پر سر د واورې نوې دانې رانيسي.
> څراغونه يو يو خاموشه کېږي. دا د اروا مرګ دی.
>
> مريلين والش

- ناهمغږی ژور خپګان. ناهمغږی ژور خپګان د همغږي ژور خپګان پرخلاف نښې لري. يعنې هغه څه چې د همغږي ژور خپګان په پيل کې په نظر کې نيول کېدل، ښکاري چې د هغې مخالف وي. خلک د کم‌خوبۍ پرځای ډېر خوب کوي؛ د وزن د راکمېدو پرځای وزن اخلي او د کمې انرژۍ پر ځای، پارېدلي يا توشيدلي وي. پر دې سربېره، په ناهمغږي ژور خپګان اخته کسان لېواله دي چې د شړل‌کېدو(طرد کېدو) په نسبت بې‌اندازې حساس وي.
- مضاعف ژور خپګان. هغه څوک چې مزمن ژور خپګان يا خويي

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپګان لري، په هغه کې عمده ژور خپګان هم ليدل کېږي. څرنګه چې مو مخکې ويلي، مزمن ژور خپګانونه ښايي کلونه دوام وکړي، حال دا چې عمده ژور خپګانونه يو پيل، منځنۍ دوره او يو پای لري. د وخت په اوږدو کې چې فرد؛ هم مزمن ژور خپګان لري او هم عمده ژور خپګان، دې ته مضاعف ژور خپګان ويل کېږي.

- هيله کوم له دغه لنډ لړليک څخه د خپلې او د نورو افرادو د ستونزو د تشخيص او ډلبندۍ لپاره ګټه وانخلئ. د ژورو خپګانونو ځانګړنې په ساده بڼه توصيف شوي او د ژور خپګان لمنه او ډول مشخصولای شي.
- اروپوه يا هغه ډاکټر او سلاکار چې د ژور خپګان په تشخيصولو کې برلاسی دی، نشې پېژني او ټاکي چې تاسې ښايي کوم ډول ژور خپګان ولرئ.

> ورځې څومره زړه تنګوونکې دي. داسې اور نشته چې ما تود کړای شي. داسې لمر نشته چې راسره وخاندي. هرڅه لوېدلي دي. هر څه ساړه او بې‌رحمه دي. ان د محبوب شتون يو ډول پريشانه‌کوونکی او سپکوونکی دی.
>
> هرمان هسه
>
> د صحرا لېوه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۶

مهمې پرېکړې وځنډوئ، ژور خپګان مو درک بدلوي

- مهمه ده په یاد ولرئ، کله چې ژور خپګان لرئ ځان یا نړۍ په سمه توګه نهشئ درک کولای. نو پر دې بنسټ ښايي ډېرې ارزونې، قضاوتونه او پرېکړې ناسمې وي.
- که ګومان کوئ چې ښايي خپګان ولرئ، یوازینۍ اړینه پرېکړه دا ده، چې د خپګان د تشخیص ټسټ وکړئ او که په خپګان اخته وپېژندل شوئ، درملنه مو پیل کړئ. نورې مهمې پرېکړې او تصمیمونه د ناروغۍ تر درملنې ځنډېدلې شي.

> ځیزونه په ارامو اوبو کې دي چې ځانونه ناتحریف شوي ښيي. د نړۍ په اړه کافي پوهاوی او درک یوازې په ارام ذهن کې دی.
>
> هانس مارکولیوس

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷

د ځان‌وژنې ستونزه

- په ژور خپګان اخته کسانو کې دود ده چې د ځان‌وژنې فکرونه او احساسات ولري. په حقیقت کې د دغسې سوچونو او احساساتو لرل د ژور خپګان نښې دي.
- په هرحال، د ډېرو څرګندو لاملونو له مخې، ډېره مهمه ده چې د منفي افکارو او احساساتو پر بنسټ عمل ونه‌کړئ.
- متاسفانه ۱۵ په سلو کې هغه کسان چې ژور خپګان لري د خپلو خپګانونو په نتیجه کې په ځان‌وژنه لاس پورې کوي.
- که احساسوئ چې ښايي په ځان‌وژنه لاس پورې کړئ، بې ځنډه ډاکټر، یوه نږدې او صمیمي ملګري یا د درملنې یوه تخصصي مرکز ته ټېلفون وکړئ. د درملنې یوه بیړنۍ مرکز ته ورشئ او ورته ووایاست: «زه ځان‌وژنې ته لېوالتیا لرم، هیله کوم مرسته راسره وکړئ.»
- څومره چې مو د ژور خپګان درملنه کېږي، ژوند ښه‌والی او رنګ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

مومي؛ نور به ونه‌انګېرئ چې ځان‌وژنې ته لېوالتیا لرئ.

- **هو، ژوند لا هم خپلې لوړې ژورې لري، او تاسې بـه تـر یـوه حـده د خواشینی، برګتوب، غوسې، وېرې او نورو خواشینې‌کوونکو هیجاناتو احساس ولرئ. کله چې مو د ژور خپګان درملنه وشي، ځان‌وژنــه بـه درته د ډېر لږ د حل‌لارې په توګه ویر ښښي.**
- **ولې ځان‌وژنه؟ دا پوښتنه تل په نظره کې ولرئ، ځکـه پـه رښـتینې معنا ستاسو ستونزې ته ځواب نه‌وايي.**

> ناهیلي، روان ته نفوذ کوي او د ځینو له شره
> ډکو چلندونو په وسـیله د نـاروغ پـر مـاغزو
> اغېز پرېباسي، د هغې ځوروونکې ناارامۍ په
> څېر چې کله په یوه ډېره ګرمـه او سـوځنده
> خونه کې بنـدي شـوي یاسـت ګریـوان مـو
> نیسي، څرنګه چې هېڅ یخ باد دا دیګ نـه
> سړوي، ځکه له دغه زړه‌تنګـوونکي زنـدان
> څخـه د تېښـتې هـېڅ لاره نـه تـر سـترګو
> کېږي، نو طبیعي ده چې قرباني پرله‌پسې د
> هېرولو په اړه فکر کول پیلوي.
> ویلیام استایرون

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸

د مثبت فکر کولو ځواک له ژور خپګان سره د مخامخېدنې پرمهال ماتې خوري

- په هماغه اندازه چې مثبت فکرونه ځواکمن دي، ژور خپګان د مثبتو افکارو د خونديکولو په برخه کې چې د هرې مودې لپاره وي د ماغزو په ورتيا کې مداخله کوي. د هغه بزګر په څېر چې تخمونه په ډبرو پاشي، هر ډول مثبت فکر به په خپګان اخته ذهن کې حاصل ونه‌لري.
- هنري وارد بيچر ليکلي دي: «داسې خوښۍ او لذتونه شته چې لېواله دي زموږ برخه وي. الله تعالی د داسې زرګونه نعمتونو او حقيقتونو لورينه کوي، چې موږ ته د هغو مرغانو په څېر چې لاره لټوي وده راکوي؛ خو موږ د هغو پر وړاندې چوپه خوله پاتې شوي يو، نو له دې کبله هغوی هېڅ څيز موږ ته نه راوړالی کوي. راشي کېني او يو څه وخت د بام تر شا تېروي او سندرې وايي، او وروسته بېرته الوځي.»
- ژور خپګان موږ خاموشه او چوپه خوله کوي.
- هغه کسان چې ډېر مثبت او ښاد دي، کولای شي خپه شخص نور هم پسې خپه او په ژور خپګان اخته کړي. په حقيقت کې تر ټولو بې ګټې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي چې يو تن يې په ژور خپګان اخته شخص ته ويلـــى شـــي دا دی چې: «ښاد اوسه!»

- **کله چې سوچ تحريـف شـوی وي او د ژور خپګـان د دورې پرمهـال جريان ولري طبي درملنې ته اړتيا ده، څو په خاوره کې رمبی ووهـل شي - څو مثبت فکرونه رينبه ټينګه کړي.**

> هـره ورځ، پـه هـره طريقـه، وضعيت له بدو بتر کېږي
> ويليام باکلي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۹

د الله لورېینه او ژور خپګان

- دلته د الله تعالی کلمه د امکان تر حده د پراخ درک او پوهاوي له مخې کارول شوې. هیله‌مند یو کله چې د خدای تعالی کلمه کاروئ، خپل شخصي باور او اعتقاد بشپړ کړئ.
- د خدای تعالی او ژور خپګان په اړه ډېر ناسم پوهاوي شته، چې لاندې ورته اشاره شوې ده:
- ژور خپګان د خدای تعالی له لوري سزا ده.
- د ژور خپګان د درملنې لپاره د مرستې غوښتل، د هغې په درملنه کې د خدای تعالی په توانمندۍ شک کول دي.
- که «په کافي اندازه رنځ وګالو»، خدای تعالی به له موږ څخه راضي وي.
- ژور خپګان یو ډول روحي ناروغي ده؛ یوازنۍ درملنه یې باید د خدای تعالی له لوري وي.
- په حقیقت کې، لږ تر لږه زموږ له نظره حقیقت ښکاري، خدای تعالی او خیرغوښتنه یې په مختلفو بڼو راځي او په ډېرو ډولونو راڅرګندېږي. په دې منځ کې موږ باید نوی او ماډرن علم او مسلکي درملنه هم ځای کړو. خدای تعالی له رازونو په ډکو طریقو عمل کوي؛

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني ډاکټران هم يو نعمت دی چې په ننني عصر کې يې لرو.

- په ډېره سختۍ به داسې مومن مسلمان وموندل شي چې د سينه بغل(ذات‌الريه) لپاره پنسلين او د شکرې ناروغۍ له‌پاره انسولين ونه‌کاروي يا د مات شوي هډوکي درملنه ونه‌کړي.
- ډېرى بې‌وسه او بينوا افراد چې په پوره بريالیتوب له ژور خپګان څخه خلاصى مومي، متوجه کېږي چې ايمان يې قوت مونـدلى او له الله تعالى سره يې معنوي پيوند او د نږدېوالي مفهوم لا ووده کړې ده.
- د ژور خپګان نوې درملنه د الله تعالى لور پېنه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۰

د ژور خپګان لامل څه دی؟

- ژورخپګان د مغزو او ذهن د فکري بېلګو د کیمیاوي توکو له نه توازن څخه رامنځته کېږي. یا په بلــه وینــا ژور خپګــان پــه مغــزو کــې د کیمیاوي توکو او په سوچ یا فکر کې د روان‌پېژندونکو عناصرو ترمنځ د نه تعادل له کبله رامنځته کېږي.
- په مغزو کې د حیاتي کیمیا اغېزو او تاثراتو دغه ناهمغږي؛ چې ځینې یې «معیوب سوچ» بولي، له کبله ده. د بیولوژي او روان‌پېژندنې د نــه همغږۍ دغه ترکیب، د هغه وراني لامل کېږي چې د ژور خپګــان پــه توګه پېژندل کېږي.
- ژور خپګان شایي د یو شمېر عواملو په وسیله تحریــک شــي: ارثــي تیاري، اساسي کمښت، د ماشومتوب له درده ډکه دوره، لاینحله غــم او غوسه، رواني فشار، جدي نــاروغي، اقتصــادي ســتونزې، ناســمې اړیکې، له نشه‌یي توکو او الکولو څخه ناوړه ګټه اخستنه، او ګڼ شمېر نور عوامل. په هر حال، یوازې همــدا دي چــې د ژور خپګــان لامــل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي.

- په هماغه ډول چې ښايي د ژور خپګان نښې نښانې ډول ډول وي، ډول ډول علتونه هم لرلی شي. خواشینوونکې پېښې کولای شي چې د ژور خپګان لامل شي، او ځينې کسان خو له کوم څرګند دليل پرته په ژور خپګان اخته کېږي.

> په تاسو کې د دغه احساس هيله شته، څکه کوم احساس چې لرئ دايمي نه دی.
>
> جين کر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۱

د مغزو پيغام‌راوړونکي

- د انسان ماغزه د ځمکې پرمخ د اړيکو تر ټولو حساس او پېچلی مرکز دی. بليونونه مغزي حجرې، په هره ثانيه کې بليونونه پېغامونه لېږدوي. هماغسې چې الن واټز اشاره لري: «ماغزه دا ټولې اړيکې بې له دې ترسره کوي، چې ان د هغو په اړه فکر وکړو.»
- د حياتي کيميا(بيوشيمي) پيغام‌راوړونکي د دغو اړيکو يا ارتباطاتو د عصبي لېږدوونکو په توګه پېژندل شوي دي.
- کله چې عصبي لېږدوونکي په مناسبو سطحو کې وي، ماغزه په همغږۍ توګه عمل کوي. موږ ښه احساس لرو. موږ هيله، هدف او لوری لرو. که څه هم چې موږ په يقين سره د ژوند لوړې او ژورې تجربه کوو؛ خو په ټوله کې مو خُلق او خوی، روغ رمټ، ډاډمن او امن دی.
- که څه هم چې مختلف عصبي لېږدوونکي شته؛ خو څېړنې ښيي چې د ځينو عصبي لېږدوونکو ناکافي سطحې(په تېره بيا سروتونين، نوراپي، نفرين او دوپامين) ښايي د ژور خپګان يو لامل وي. يا په بله

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

وینا، د عصبي لېږدوونکو یوه ډېره اندازه ښایي د شیدایي ژور خپګان اختلال د شیدایي مرحلې لامل وي.

- **د ژور خپګان ضد درملنې په وسیله له طبیعـــي کچـــې ســـره د دغـــو عصبي لېږدوونکو همغږي کول، ماغزه همغـــږي چلنـــد او رغېـــدو تـــه راکاږي.**

> راتلونکې ښایي موږ ته زده‌کړه راکړي چـــې څرنګــــه د ځــــانګړو کیمیــــاوي موادو په مرسته د ذهن پـه دسـتګاه کې د انرژۍ پر کچې او اختلال اغېز پریباسو. دا ښــایي پـه دې معنـــا وي چې د درملنې له احتمــالاتو څخـــه بل درک او پوهاوی هم شته.
>
> زیګموند فروید

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۲

ذهن او منفي فکرونه

- منفي فکرونه د ژور خپګان په رامنځته کولو کې مهم رول لرلای شي. دغسې فکرونه ښايي په يوه بد عادت بدل شي او د ځينو کسانو لپاره خو د اعتياد په بڼه راڅرګند ېږي.
- ځينې دود او لنډمهالي منفي فکرونه عبارت دي له:
  - «زه ښه نه يم.»
  - «هېڅوک مې نه درک کوي.»
  - «ژوند منصفانه نه‌دی.»
  - «زه د دې کار د ترسره کولو جرئت نه‌لرم.»
  - «په کوم جرئت هغه کار ترسره کړم.»
  - «له هغه کرکه لرم کله چې...»
  - «زه ډار ېږم که...»
  - « ما ماتې خوړلې ده.»
- لاندې موارد ښايي عادت يا اکثره وخت اعتياد رامنځته کړي:
  - ډېر خوراک
  - د مخدره توکو کارول
  - سګرټ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- غلا
- د جنسي اړیکې وسواس
- ډېر کار کول

- او ډېر نور موارد.
- د منفي فکرونو په عادت اوښتي او ځان تــه د زیــان‌اړوونکي چلنــد بېلګې ښايي د ژور خپګان یا د هغه د اوږدېدو او بتره کېدو لامل شي.
-

له هغه دوښمن سره جنګېـدل سخت دي چې ستاسو په ذهن کې اډه لري سالي کمپتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۳

کوم یو لومړی راځي؟

- پر دې اساس ژور خپګان په ماغزو او منفي فکرونو کې د حیاتي کیمیا د یوه ناهمغږي او غیر متعادل توکي په توګه ځان په ذهن کې راڅرګندوي؛ خو ژور خپګان له کومه ځایه پیلېږي؟ کوم څرک د ژور خپګان «لومړنی عامل» دی؟
- ځواب: دا موضوع ارزښت نه‌لري.
- د عصبي لېږدوونکو راپرېوتل یا کمښت ښایي له منفي فکرونو او چلندونو سره شراکت وکړي او منفي فکرونه او چلندونه په عصبي لېږدوونکو کې په خپل کمښت سره، ممکن هر یو د ژور خپګان پیلامه وګرځي او کاره واره ښکته لور ته راشي او یو بل د ژور خپګان خوی ته وهڅوي.
- دا چې کوم یو لومړی راځي مهمه نه‌ده، بلکې هغه کار مهم دی، چې د ژور خپګان اړوند یې ترسره کوو. د ژور خپګان ضد درملنه په مغزو کې د عصبي لېږدوونکو د مناسب تعادل له زېرمې سره مرسته کوي. مشخصې لنډمهاله درملنې- په تېره بیا پېژندونکې او بین الفردي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

درملنې- د فکر او عمل د نويو عادتونو روزنه ورکوي. د (مغزو) دوايي چلند او د (ذهن) رواني درملګري د ژور خپګان په درملنه کې برياللي شوي دي.

- **هر څوک ښه ګڼي چې له يوې زاويې دّ درملني مناسبه تګلاره غـوره کړي. څکه مورږ دېر زيات د ښادۍ لېواله يو؛ نو وړانديز کوو چې دواړه په نظر کې ونيسئ. د درملنې د تګلارو ګډول او ترکيب د درملنې تـر ټولو برياله طريقه ده.**

> هر افراط د يوه نقـص لامـل کېږي او هر نقص يـو افـراط دی.
>
> امرسون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۴

ژور خپګان ښايي ارثي او لېږدېدونکی وي

- د زياترو ناروغيو په څېر، ژور خپګان په کورنۍ کې خپرېږي. د زړه ناروغی، د وينې لوړ فشار او ژور خپګان د هغو ناروغيو له ډلې دي چې په ارثي بڼه ليدل کېږي.
- له هغه چا سره ژوند کول چې په مزمنه توګه ژور خپګان لري، کولای شي خپګان پاروونکی وي. کله چې يو خپلوان يا عزيز مو د ژور خپګان راڅرګندېدونکې نښې ولري؛ نو ژوره پريشاني زېږولی شي. په ژور خپګان د اخته کسانو ملګري او کورنۍ ښايي د درد، ګناه، وېرې يا د ستړيا احساس ولري او کېدای شي خپله ژور خپګان ته چمتو شي.

> زه يو ځل په ژور خپګان د ناروغانو د اخته کولو په دليل له رواني روغتون څخه دباندې وغورځول شوم.
> اسکار ليونت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۵

ژور خپګان له عمر سره اړيکه لري

- ژور خپګان ښايي په هر عمر کې پېښ شي. نوي زېږېدلي ماشومان هم ښايي ژور خپګان ولري. هماغسې چې روغ رمټ اشخاص ښايي د ژوند په دويمه لسيزه کې په ژور خپګان اخته شي.
- شاوخوا شپږ ميليونه امريکايي ماشومان چې عمرونه يې له ۱۲کلونو ښکته دي، کلينيکي ژور خپګان لري. د ډېريو ناروغي تشخيص او درملنه يې کېږي. ځينې وخت يو چلند د يوه اختلال په توګه تشخيصېږي، هغه هلکان چې په اسانه راپارېږي، ډېر خوځنده وي او په پاملرنه يا دقت کولو کې ستونزه لري. دوی په حقيقت کې ژور خپګان لري.
- له هرو شلو ځوانانو څخه يو يې له ژور خپګان څخه کړېږي. هورموني بدلونونه، هويتي کړکيچونه، د همزولو فشارونه، جنسي مسايل او لويوالي ته د رسېدو پرمهال په ډېرېدونکي بڼه د مسؤليتونو تر غاړې کېدل کولای شي په ژور خپګان له اخته کېدو سره مرسته وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدبختانه په ځوانانو کې د ځان‌وژنې کچه زموږ د نسل په نسبت درې برابره شوې ده.

- له ۱۸تر ۳۰ کالو نسل، چې ځینې وخت د x نسل نوموول کېږي، درک کوي چې ښايي د امریکا د متحده ایالتونو په تاریخ کې لومړنی نسل وي چې د مخکیني نسل په پرتله لږ هوسا دی. ډېری هغه کسان چې د x نسل تشکیلوي، د هېواد له شرایطو او له هغې سیارې چې ورته رسېدلې ده، باخبره دي او په پام وړ کچه ډېری یې له دغو شرایطو ناخوښه دي. د ځینو کسانو لپاره دغه ناخوښي په ژور خپګان بدلېږي.

> ځوک چې کرار او ښاد طبیعت لري، ډېر کم د عمر فشار احساسوي؛ خو د هغه چا لپاره چې دغسې طبیعت نه‌لري، ځواني او زړښت یو شان ستونزه زېږوونکې وي
>
> افلاتون

- هغه کسان چې عمرونه یې له ۶۵ کلونو پورته دي د ټول نفوس دوه برابره زیات په ژور خپګان اخته کېدلی شي. په خواشینۍ سره باید وویل شي، ډېری هغه بوډاګان چې په لومړۍ مرحله کې یې ناروغي د بوډاتوب کمزوري او الزایمر تشخیصېږي، په حقیقت کې، درملېدونکی ژور خپګان لري.
- په ډېری وختونو کې، د ژور خپګان نښې له جسمي دردونو نیولې د حافظې تر کمزورۍ پورې د «پراخې زړبودۍ» په توګه مطرح کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

حال دا چې بدني او ذهني ستونزې ښايي د عمر په زياتوالي کې رېښه ولري، ښايي د ژور خپګان نښې نښانې وي چې بايد په ډېر دقت د يوه کارپوه يا متخصص له لوري وارزول شي.

- **په ټوله کې، بالاخره تاسې بوډا کېږئ، نو هېڅ کله طبيعي نه ده چې هره ورځ د خواشينۍ احساس وکړئ.**

هېڅوک يوازې د ورځو په تېرېدو نه زړېږي
خلک يوازې د خپلو ارمانونو نه رغاونه
زړوي. د مودې او پېر تېرېدل د مخ پوستکی
ګونځې کوي؛ خو د شوق او لېوالتيا له لاسه
ورکول روح او روان ګونځې کوي. اندېښنې،
شک، په ځان مينتوب، وېرې او ناهيلی
کلونه کلونه کېږي چې سرونه ټيټ کړي او
وده مونډلی روح او روان تخريبوي
واترسان لو

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٢٦

د ښادۍ محفل

- یو تن ډېر لږ کولای شي چې له ژور خپګان سره ملګـري احساسـات بېوزلي، وېره، برګتوب، زیان، یا بې‌وسي د خوند څکلو د تجربه کولـو په پار د لامل له موندلو پرته تجربه کړي.
- د ژور خپګان نښې نښانې له خپګان پرته اکثراً بل هر څیز رټې.
- اشخاص دغه احساسات په دوو ځایونو کې پلټي: د خپل ځان په دننه کې یا له ځان څخه دباندې.
- هغه کسان چې د ژور خپګان نښې د ځان په دننه کې پلټي، د رټنې، ګناه او شرم احساس کوي. هغوی د ژور خپګان دننه غږ په وسیله، په بې‌رحمانه توګه له نیوکې او رټنې سره مخ کېږي.
- هغه کسان چې د ژور خپګان نښې له ځان څخه دباندې پلټي، لېوالـه دي چې غوسه‌ناک، مغرور، ځان‌غوښـتي، او مخـرب(ځینـې وخـت جسماني) وي او زیاته موده په عمومي توګه په ژور خپګان نورو اخته

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسانو ته په شکایت کولو تېروي.

- د هېواد په ګوټ ګوټ کې د ښادۍ محفل غـړي پـه رسـتورانتونو او کافي شاپونو کې د ماښام له ۵تر ۷ بجو سره راټولېږي او د نیمې بیـې خښاک کوي، د دغو محلفونو یوازینی قانون دا دی چې«ته دې خپلې ستونزې ماته وایې؛ خو باید زما ستونزو ته غوږ کېږدې.» په نامعلومـه دلایلو، دا ناستې د ښادۍ ساعت یا محفل په توګه پېژندل شوي دي.
- نامناسبه رټنه- دننني یا دباندنۍ- له یوه ژور خپګان سره یـو ځـای کېږي.

> زه ګومان کـوم چـې مـوږ ژبـه د خپلـې داخلي اړتیا په واسطه په شـکایت کولـو روږدې کړې ده.
>
> جین واګنر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۷

جسمي درد او ژور خپګان

- تر دې ځايه، موږ هيجاني درد وارزاوه، چې د ژور خپګــان لـه کبلـه رامنځته کېږي. ژور خپګان ښايي د جسمي درد لامل هم شي.
- جسمي درد ښايي هم د ژور خپګان نښه او هم يې لامل وي.
- مبهم يا پېچلي جسماني دردونه چې درملنه يې پر وړاندې بې ځوابـه کېږي، ښايي د ژور خپګان څـرک وي. ځينــې کســان د هيجـاني او ذهني ستونزو پـر ځـای، لـومړی د ژور خپګـان جســمي نـاراحتی څرګندوي.
- له بل لوري، مزمن جسماني درد(دوامداره) چــې د ټکـر، د مفاصـلو پړسوب، د ملا درد، سوځېدنو، سرطان، ايډز يا نورو ناروغيو له کبلـه رامنځته کېږي، ښايي ژور خپګان وهڅوي. د بيولوژي له نظره، مـزمن درد کولای شي په ماغزو کې د عصبي لېږدوونکو زېرمه تشه کړي.
- بده يې لا دا ده چې ژور خپګان د درد کچه راښکته کولای شــي، درد لېواله وي چې ډېر او يو څه شديد احساس شي.
- درد يو رښتينی موجود دی. موږ دلته داسې څه نه وايو چې وښيي پـه (ذهن) کې مو د ژور خپګان له امله يوازې جسمي درد ځـای لـري. دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

درد هم د بل هر درد په څېر دی او باید درملنه یې وشي.

په هغو لارو چارو چې په تولیزه توګه لـه طبیعـي تجربو څخه لـري دي، د وحشـت خړرنګـه بـاران چـې د ژور خپګـان پـه وسـیله القـا کېـږي، د جسماني درد کیفیت پر غاړه اخلي. ویلیام استایرونه

- **که پوهېږئ چې خپګان لرئ، په اسانه جسماني دردونـه د خپګـان د نښو په توګه په نظر کې مه‌نیسئ. درد د وجـود هغـه نښـه ده چـې څرګندوي یو څه پاملرنې او مراقبت تـه اړتیـا لـري. د خپلـو ټولـو جسماني دردونو په اړه مو ډاکټر ته ووایاست.**
- **هغه کسان چې د ټکر یا یو ډول ناروغۍ له امله مزمن دردونه لري، که له یوه ډاکټر سره سلامشوره وکړي چې خپګان لري او که نه، ډېره به ګټوره وي.**

غمونکي او ثقیل فکرونه د جسماني ناروغیو لامل کېږي مارتین لوتر ۱۴۸۳-۱۵۴۶

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۸

ژور خپګان د عمر پر اوږدوالي او کيفيت اغېز کوي

- څرګنده ده چې تر اوسه پورې د ژور خپګان مطرح شوې نښې هغه فهرست نه‌وي چې افراد ورته د «ژوند کيفيت» په اړه د خبرکولو پرمهال اشاره کوي.
- خو د درد، بدبختۍ او نه کارنده‌توب د اوج او زياتوالي پرمهال، خپګان پيلېږي او جسماني ناروغي هم ډېروي.
- زياتره په خپګان اخته کسان له طبيعي حد څخه په لوړه سطحه د کورتيزول هورمون توليدوي. کورتيزول د وجود دفاعي يا ساتونکی سيستم کنټرولوي.
- کمزورى شوى دفاعي سيستم، انسان د ميکروبي ناروغيو پر وړاندې زيان‌پذيره کوي. پر دې سربېره کمزورى شوى دفاعي سيستم ښايي سړى په سرطان د اخته کېدو لپاره هم چمتو کړي.
- هغه کسان چې(له ضعيفې روغتيا) کړېږي، ښايي له يوه ډاکټر بل ته مراجعه وکړي او ستونزې يې په بل پسې لرې کړي، حال دا چې کېداى شي اصلي لامل ژور خپګان وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- په معیوبه کړۍ کې، ژور خپګان کولای شي په مزمنه ناروغۍ کې دخالت وکړي، او مزمنه ناروغي کولای شي چې په ژور خپګان اغېز پریباسي. سخته ده چې ووایو کوم یو لومړی راځي؛ خو اسانه ده چې ووینئ دواړه یو بل څرنګه تقویه کوي او د ناروغۍ د زیاتېدو، د ژور خپګان د زیاتېدو او د عمر د کمېدو لامل کېږي.
- هغه کسان چې له مزمنې ناروغۍ کړېږي، ډېره به ګټوره وي چې له ډاکتر سره سلامشوره وکړي، څو وپوهېږي چې ایا په ژور خپګان اخته دي او که نه.

> په نشه‌يي توکو د روږدېدو ستونزې له ژور خپګان سره قوي پیوندونه لري د خُلق او خوی د ښه کولو لپاره هڅه، ډېری وخت ښايي د خُلق او خوی له خرابېدو څخه د مخنیوي په خاطر پیل شي.
>
> ډاکټر ناتان کلین

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۹

ژور خپګان د مخدره توکو د کارولو او نورو اعتیادونو لومړنی علت

- ژور خپګان کولای شـي پـه اغېزناکـه توګـه د ذهنـي او جسـماني هیجاناتو بې‌چاره‌کوونکی وي. سخته ده چې په بشـپړه توګـه زیـان ومومو او د اوږدې مودې لپـاره د درد او نـاراحتۍ د تسـکینولو لټـه ونه‌کړو.
- تر یوه حده به هر ډول مواد یا بې‌لارې‌توب وکارول شي.
- ځینې وخت هر ډول مخدره توکي په ژور خپګان د اخته کسـانو لـه لوري د خاصو نښو د خنثی کولو په خاطر کار ېږي. متاسفانه هغـوی د اصلي لامل درملنه نه‌کوي. د خُلق او خوی ښه‌کوونکي، یـا د خُلـق او خوی کنترولوونکي، مسکن او نور ارام‌بښونکي، د ژور خپګـان لپـاره اغېزناکه درملنه نه‌ده. په حقیقت کې ان ښایي چـې د ژور خپګـان د سختېدو لامل هم شي.
- هر شی ان ښه ځیزونه یا شیان د ژور خپګان نښـو د «ځـان‌درملنې» لپاره ډېری وخت په افراطي توګه مصرفېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

> دا هغه وخت دی چې د شخص
> اروا خپه او غمجنه شوې وي او
> هغه بې په علت نه‌پوهېږي کوم
> وخت چې تېر شوی دی
> ورانوونکی توپان او ژوند پوچ او
> بې‌ځایه ښکاري او راتلونکې یوازې
> د مرګ پر لور وتلې لاره بریښي.
>
> مارک تواین

- تنباکو هم هڅوونکي دي او هم خپګان‌زېږوونکي. دا ماده پرله‌پسې سګرټیان څکوي، څو خُلق او خو يې برابر او بدل کړي؛ توند او نرم یا دواړه حالته. متاسفانه، نیکوټین تر ټولو اعتیادراوړونکې ماده پېژندل شوې ده او د سګرټ څکولو «جانبي اغېزې» د بې‌شمېره ناروغیو لامل کېږي او هر کال يې له امله په امریکا کې پنځه‌سوه زره مرګونه رامنځته کېږي. ان که سګرټ د ژور خپګان درملنه هم وای(چې نه‌ده) او ان که تنباکو د ژور خپګان په رامنځته کولو کې رول لرلای(چې لري يې)، جانبي اغېزې يې لامل کېږي چې نامناسبه درملنه یا درمل وګڼل شي.
- وروستۍ څېړنې ښيي، سګرټیان د هغو کسانو په پرتله چې سګرټ نه څکوي درې چنده زیات په ژور خپګان د اخته کېدو چانس لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په اساسي توګه د ژور خپګان درملنه ونه‌شي، د سګرټو پر پرېښودل سخت یا ناشوني کېږي.

- دا «ځان‌درملنه» تل کیمیاوي بڼه نه‌لري او له ژور خپګان څخه د خلاصي په خاطر نه‌وي ترسره شوې. له هر هغه څه چې نوم یې اخستلی شئ ناوړه ګټه پورته کوي؛ خوړو، جنسي اړیکې، تلویزیون او....

- هر شی ښایي په وسواس واوړي. د بېلګې په توګه نابښاده، تحریکوونکی او اعتیادراوړونکی چلند. هغه څه چې ښایي په خپل مناسب ځای کې ښه او مثبت وي، نه یوازې د ژور خپګان لپاره سرپوښ کېږي، بلکې په موقع سره د ژور خپګان په رامنځته کېدو کې برخه اخلي.

- ښکاره ده، خلک بې له دې چې خپګان ولري، کولای شي د وسواس خاوندان وي، او ټول په خپګان اخته کسان جدي وسواسونه نه‌لري. په هر حال که تاسې «بد عادت» لرئ، د دې ارزښت لري چې د ژور خپګان احتمالي شتون له خپل ډاکټر سره وارزوئ.

> کله چې یو شخص د ښادۍ لپاره زورور حرص او لېوالتیا ولري، هر چېرې چې ښادي شي ورماتېږي.
>
> الیس کالدول رایس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۰

د خوړلو اختلالات

- ژور خپګان ښايي د خوړلو اختلالاتو لامل شي او د خوړلو اختلالات ښايي د ژور خپګان لامل شي.
- د وزن له زورور کمښت سره عصبي بې‌اشتهايي له چاغښت څخه د وېرې له امله په ډاګه کېږي.
- لوږه، په بیړه او لنډ وخت کې د خوړو په خوړلو او د استفراغ یا ملین درملو له لارې د خوړو په بېرته راګرځولو سره مشخصېږي. په لوږه ځینې اخته کسان عصبي بې‌اشتهایي هم لري.
- بې‌اندازې چاغښت په ډېر خوراک سره مشخصېږي، ان تر دې چې وجود په خطرناک ډول چاغېږي.
- ژور خپګان ښايي د خوړلو اختلالاتو اساسي علت وي. په یوه څېړنه کې، په لوږه د هرو څلور اخته کسانو له ډلې، درې تنو یې خپګان درلود او د هغوی یو لوی اکثریت د ژور خپګان له درملنې ګټه اخیسته.
- د خوړلو اختلالات ناروغي ده، نه د شخص نیمګړتیا او ګرمتیا. د

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړلو اختلالات نه د ځواک کمښت دی، نه د بې‌شخصیتی او نه هم د شخصي انضباط.

- که ژور خپګان د دغو ناروغیو لامل شـــي، د ژور خپګـــان درملنـــه د خوړلو اختلال د درملنې لپاره مهم بشپړوونکی دی.

> رښتیا چې د اروا په تکه تیاره شپه کې، هره ورځ د ورځې درې بجې وي.
>
> اسکات فیتز جرالد

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۱

بې‌خوبي او د خوب نور اختلالات

- په ژور خپګان ډېری اخته کسان د خوب اختلال لري. تر ټولو دود اختلال يې د بې‌خوبۍ اختلال دی. په خپګان اخته کسان اکثره وخت خپل ډاکټر ته وايي: «زه نه‌شم کولای وروستی ځل چې د شپې له مخې ښه ويده شوی يم، را په ياد کړم.»)
- درې ډوله اساسي بې‌خوبي شته:

- په ويده کېدو کې ستونزه
- په خوب کې د پاتې کېدو ستونزه، چې د شپې په اوږدو کې متناوبې او پرله‌پسې وېښتيا ته هم ويل کېږي.
- د سهار له مخې ژر راوېښېدل، چې سړی سهار ډېر وختي راپاڅي او بېرته نه‌شي ويده کېدلی.

- د دغې لړۍ په پای کې، خوبول‌توب هم شته، خلک په خوبول‌توب سره کولای چې د شپې له مخې له ۱۰ تر ۱۵ساعتونو پورې ويده شي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

او په دې وضعیت سره د ورځې په اوږدو کې چرت وهي.

- هم بې‌خوبي او هم خوبول‌توب ښايي د ژور خپګان نښه وي.
- متاسفانه، د ژور خپګان له کبله راتوکېدلې بې‌خوبي، ځینې وخت په نامناسبه توګه د خوب‌راوړونکو درملو په وسیله درمل کېږي چې په اساسي توګه د ژور خپګان درملنه نه‌کوي، ان په ځینو مواردو کې بې د لا شدت لامل کېږي. هر څوک چې په منظمه توګه د خوب ګولۍ خوري، باید د ژور خپګان شونتیا په اړه له ډاکټر سره وغږېږي.

> کله چې بې‌خوبي، کمزوري کولم، د بې‌وسۍ احساس مې ټول وجود نیوه زه پوهېدم؛ هیڅ مې نه‌دي کړي چې وضعیت رابدل کړي. ما هیڅ نشول کولای باوري شوی وم چې په یو ډول مصیبت اخته شوی یم، چې زما له لوري ورسره مقابله کول له مخکې په ماتې محکومه شوې ده
>
> پرس نات

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۲

ستړيا

- د ژور خپګان تر ټولو څرګنده او مروجه نښه چې د ډاکټرانو پام ځان ته اړوي، ستړيا ده. ستړيا ډېر بدني او ذهني عوامل لري(میکروبي ناروغۍ، هپاټيټ، ډېر کاري فشار، ژوره کسلتيا)؛ خو کله چې ستړيا دوامداره وي، ژور خپګان بايد له ياده ونه وځي.
- د ژور خپګان ستړيا د کله‌ناکله ستړيا ورهاخوا معنا او مفهوم لري. ستړيا يوه طبيعي ښکارنده(پديده) او د استراحت نښه ده. ډېرې کسان د ژور خپګان ستړيا له کبله، له پوره شپني خوب څخه راويښېږي او لاهم د ستړيا احساس کوي يا ښايي د ورځې په اوږدو کې ډېرې کمې ګټورې ګړۍ(ساعتونه) او بوختياوې ولري.
- وخت‌وژنه يا بې‌ځايه وخت تېرونه، پريشاني، د انګېزې نشتوالی، تر لويه بريده د ستړيا ښکارندوی دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ژور خپګان ذهنـــي ســـتړيا هـــم رامنځتـــه کـــوي. ذهـــن پـــه اسانه توګه«ستړی» دی او شخص په تفکـــر، تمرکـــز يـــا تصـــميم‌نيونه کـــې ستونزه لري.
- له هيجانه ډکه ستړيا ډېری وخت د «زه نور نشم کولای دوام ورکړم»، «ما يوازې پر پرېږده»، تر عنوان لاندې احساسېږي او اکثراً د نه‌علاقې او يا خندې ته کېدلو په توګه څرک وهي.
- د اکثره خلکو لپاره، له ستړيا څخه خلاصون چـــې د ژور خپګـــان پـــه بريالی درملنې سره شونې کېږي، بنايي ژوند يې ور بدل کړي.

> حيرانوونکې نه‌ده، ډېر شـــمېر ژونـــد تېروي بې له دې چې درک کـــړي د نورو په نســـبت يـــې احساســـات پـــه پراخه توګه د خپلـــو احساســـاتو پـــه وسيله د ځان په نسبت تاکل کېږي او که يو څوک د ځان پـــه دننـــه کـــې راحته نه‌وي، نه‌شي کولای له نـــورو سره راحته وي.
>
> سيدني هريس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۳

ژور خپګان اړیکې تخریبوي

- ژور خپګان، د پــاملرنې کولــو او د پــاملرنې وړ ګرځېــدلو، د راکــړې ورکړې، د مینه کولو او د محبت یا مینې وړ ګرځېدلو په برخــه کــې د شخص وړتیا تخریبوي.
- ژور خپګان کولای شي په ټولو اړیکو کې له معنا ډک دخالــت ولــري. همکاران، رئیسان، کارکوونکي، بچیان، والدین، ښځه او مېړه، ان لــه ځان او ژوند سره اړیکه هغه بېلګې دي چې ژور خپګان پرې ســیوری غوړولی شي.
- منعکس کېدونکې اړیکې ډېرې غوره دي چې څرنګه چلند کــوو. کــه اړیکې یا ارتباطات د یوه فرد په ژوند کې ســتونزه‌زېږوونکې ښــکاره شي، ښایي له دې کبله وي چې نوموړی کس په جدي توګــه ســتونزه لري. ښایي دا ستونزه ژور خپګان وي.

> رنځېدل هومره ښه نه‌دي چې نور بې وابې.
>
> بیل ویک

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۴

د ژور خپګان برجسته‌کول

- په پخوا وختونو کې د ۱۹۵۰ ز لسیزې له منځنۍ مودې مخکــې د ژور خپګان د درملنې لپاره کمې اغېزناکې درملنې وې. په هرحال، په ژور خپګان اخته کسان یې پېژندل. ژور خپګان د بشري نژاد هومره عمــر لري. «هغه انسان چې له ژوند ستړی و» د هغه شعر عنوان دی چې په ۱۹۹۰کال کې لیکل شوی دی.
- هغه شاعران او فیلسوفان چې په لاعلاجه درد اخته دي، ښــایي څــه کار وکړي؟ البته چې دغه درد برجسته کوي. نو پر دې اساس هغــوی دا باور خپور کړ چې ژور خپګان د انسان د ودې لپاره اړین دی.
- لارنس دارل وایي: «له ټولو اوسنیو هرمندانو څخه تمه کېږي چې یوه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندازه عامه خواشيني او ناراحتي وروزي. په ۱۶۲۱کـال کـې، رابـرت برتون وويل چې هېڅ شی د ماليخوليا/وهم په څېر خوږ نـه‌دی او پـه ۱۸۹۶ کال کې، موريس مترلينک بيان کړه چې زموږ ارزښـت يـوازې زموږ د ماليخوليايي‌توب او ناکراری په ارزښت کې نغښتی.»

- ځينې هرمند او هوښيار کسان، د خپلو نوښتګرو حساسـيتونو د لـه لاسه ورکولو له وېرې له درملنې ډډه کوي. ښايي سخته وي، خـو لـه هغو کسانو سره اړيکه ټينګه کړای شي، چې پرله‌پسې خـورېږي او د ژوندانه له ربښتيني واقعيت څخه ژور درک او پوهـاوی لـري يـا لـه نوښته ډک پرمختګ په نظر کې نه‌نيسي. د دې برعکس ډېری خلـک متوجه کېږي؛ کله چې له خپګانه ډک خُلق او خوی لـه منځـه ځـي، نوښتګري يا خلاقيت ډېروالی مومي، بيخي هماغسې لکه څنګه چې په بريالی درملنې، نورې جدي ناروغۍ هم وده کوي.

> ژور خپګان د وينـې لـوړ فشـار، شکرې ناروغي، د ستوني درد، د مفصـلونو التهـاب، د معـدې او کولمو ناروغۍ، د سرو سـتونزې يـا د مـلا د درد پـه نسـبت جسماني او ټولنيز چلند او کړو وړو ته زيان رسوي.
>
> ډاکټر خوزه سانتياګو

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ژور خپګان یوه نــاروغي ده او نــن ســبا مناســبه نــه‌ده چــې تــرې وځور ېږئ. هماغسې چې اړتيا نشته د ورې او غابښــونو، ســفليس يــا لاعلاجه تيروييد(مرخيړی/غده) له امله وځورېږي، چــې دې درېــوو ناروغيو د ژور خپګان په څېر تر يوې پېړۍ پخوا پورې کومه پېژنــدل شوې درملنه نه لرله؟

> د ژور خپګان څرګندېدل او بېرته راګرځېدنه حتمــي ده هغــه څــه چې د تېــرې اوونــۍ يــا تېــر کــال ذهــن تــرې ځورېــده، اوس نــو رنځوونکی نــه‌دی؛ خــو راتلــونکې اوونۍ یا راتلونکی کال بــه دوبــاره رنځوونکی شي. موضوعي ښــادي اتفاقي نــه‌ده. ښــادي د ذهــن پــه ودې پورې تړلې ده.
>
> الیس منل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۵

د ژورخپګان نسبت ورکول

- د ژور خپګان د برجسته کولو بل اړخ، د ژور خپګان د ټولنیزې بدنامۍ نسبت ورکول او د هغې درملنه ده.
- ځینې کسان په دې باور دي چې ژور خپګان، د رواني روغتون پر لور د ګام اخستنې لنډه لاره ده. ځینې په دې باور دي چې د ژور خپګان درملنه اغېزناکه نه‌ده.
- نیوزویک د ز کال د فبرورۍ په اوومه ګڼه کې ولیکل: «شرمندګۍ؟ هېروونکۍ؟ تشویشي؟ وسواسي؟ وېرېدونکۍ؟ علم مو څرنګه په یوه ګولۍ شخصیت بدلولی شي؟» نیوزویک وایي چې د شرم احساس، تشویش، هېرول او د وسواس لرل، د یوه فرد د شخصیت برخه ده. دا ټکي د ژور خپګان نښې هم دي.
- ترهغه چې وګړي خپل ژور خپګان په داسې توګه په نظر کې نیسي چې ګواکې دا یې د وجود برخه ده،(زه همدغسې یم)، په قوي احتمال چې ډېر به د تشخیص او درملنې لټه ونه‌کړي.
- د ژور خپګان د درملنې په برخه کې تر اوسه پورې اصلي ستونزه، د درملنې بې‌ارزښته ښودل و.
- پر دې سربېره ځینې کسان د ژور خپګان ضد درملو په وسیله

(c) ketabton.com: The Digital Library

درملنه یوه نویه او بې‌لګښته تګلاره بـولي او د «ویټـامینP» یـا «د پروزاک(فلوکستین) ځانګړنو» په اړه له خندا ډکې څرګندونې کـوي. هغه کسان، چې په بریالۍ توګه یې د ژور خپګان درملنه کړې، وایـي، چې خپل شتون ډېر احساسـوي. پـروزاک؛ د ژور خپګـان، د وېـرې حملو، د جبري وسواسي اختلال، د خوړلو اختلال او نورو لپاره کارول کېدونکي درمل دي.

- **هیله کوم اجازه مه‌ورکوئ چـې د رسـنیو هـېڅ یـوه خرافـه مـو د تشخیص، درملنې او شفا موندنې د پلټنې پـه پروسـه کـې دخالـت وکړي.**

> اوس زه خپله هم په هغه څه اخته یم، چې د یـوه درېیمګړي شخص په توګه مې خپلو ناروغـانو کـې لیـدلي دي، هغـه ورځـې چـې پـه کـې پـه کـراره خواشینی کېږم.
>
> زیګموند فروید

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۶

ولې باید د ژور خپګان درملنه وشي

- دا عبارت ښايي تر يوه حده پورې سخت او درونـد پـه نظـر راشـي. هماغسې چې ښايي پاملرنه مو کړې وي، مورږ ډېـر لـږ د بايـد کلمـه کاروو. دا عبارت زمورږ نـه‌دی؛ بلکـې د امريکـا د روغتيـا او انسـاني خدمتونو له ادرسه اخيستل شوی.
- عمده ژور خپګان چې درملنه يې نه‌وي شوې، ښايي له يوه تـر شـپږ کاله وغځېږي. بيا وروسته خپله نادرکه کېږي. د عمـده ژور خپګـان پيل، منځنۍ دوره او پای چې د مهمې پېښې په توګه پېژندل شـوی، له درملنې پرته نيم هغه کسان چې د ژور خپګان پېښې لري ښايي د پېښې بل تکرار هم ولري. له دوه پېښو وروسته د درېيمې پېښـې د رامنځته کېدو شونتيا ډېرېږي. تـر درېيمـې پېښـې وروسـته د ژور خپګان د څلورمې پېښې شونتيا ۹۰ په سلو کې ده.
- مزمن ژور خپګان ښايي هېڅ کمزورې کـوونکې نښـه ونـه‌لري؛ خـو ښايي په کار، کورنۍ او تر يوه حده پورې د ژوند په نورو اړخونـو کـې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

مداخله وکړي. د درملنې د نه کولو په صورت کې، ښايي کلونه کلونه، لسیزې یا ټول عمر اوږده شي. رښتینې به دا وي چې مزمن ژورخپګان د فرد د «شخصیت» برخه ګرځي او هغه کس چې د اوږدې مودې لپاره په خپګان اخته وي، حتی هغه ته به د چلند، فکر کولو او احساس په اړه د بلې لارې چارې تصور کول هم ګران وي. له درملنې پرته به مزمن ژور خپګان همدغسې دوام وکړي او ډېر احتمال هم شته چې لا پسې بتره او سخت شي.

> کله چې ژوند ډېری وخت د ژور خپګان پر وړاندې په خپله مبارزه کې ماتې وخوري. تاسې به بدبینه، بې‌رحمه، وحشي او شیطان‌صفته شئ.
>
> ای. ام چوران

- د شیدايي ژور خپګان اختلال نه‌درملنه لامل کېږي چې دوام ومومي. شیدايي وضعیت له تندخويۍ او بدخُلقۍ سره په ډېر پېدونکې ښه بې‌ثباتي رامنځته کوي او د خپګان حالت به ورځ تر بلې سخت او زحمت‌ورکوونکی شي.
- زیاتره خلک درملنه ځنډوي، هغوی فکر کوي چې خپګان به په ډېره سادګۍ «ورک او له‌منځه لاړ» شي. ښايي له‌منځه لاړ شي یا نه‌شي؛ خو عقل امر کوي چې د هرې جدي ناروغۍ په رامنځته کېدو سره باید د هغې د درملنې هڅه وشي.
- د بلې هرې مهمې ناروغۍ په څېر د ژور خپګان درملنه هم ښه کېږي. ښه به دا وي چې درملنه د ناروغۍ په لومړيو پړاوونو کې پیل شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **تر ټولو مهمه دا ده، چې هر څومره ژر درملنه پیل شي، څور او نا‌ارامي هغومره ژر پای مومي او ناروغ هغومره ژر ژوند، ملګرو، کورنۍ او ګټورو فعالیتونو ته ورګرځي.**
- **هیله کوو خپله درملنه مه ځنډوئ.**

> انسانان باید وپوهېږي چې خوند اخیستل، ښادي، لېوالتیا، نشاط، غوسه، زړه‌توروالی، غمجن‌توب، له مغزو پرته له بل ځایه سرچینه نه‌اخلي.
>
> هیپوکرتیس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۷

د ژور خپګان درملنه طبيعي پروسه ده

- د ژور خپګان د درملنې دواړه ارکان د مغزو لپاره د ژور خپګـــان ضـــد درملنې او د ذهن لپاره رواني درملنه تر ډېره طبيعي پړاوونه دي.
- رواني درملنه تر ډېره په خبرو اترو راڅرخي، يعنې طبيعـــي پـــړاو. د «مغزو وينځلو» څرک په کې نه لګېږي او تاسې ته به ونه‌ويل شي چې بايد هر کار ترسره کړئ.
- د ژورخپګان ضد درملنې په اسانۍ د مغزو د مشخصـــو توليـــد شـــويو طبيعي عصبي لېږدوونکو طبيعي سطحې بېرته خپل لومړني وضعيت ته ورګرځوي. عصبي لېږدوونکي په«مصنوعي» توګه نه اضافه کېـــږي. د ژور خپګان ضد درمل، د توليد شويو طبيعي لېږدوونکـــو د زېرمـــې تعادل برابروي.
- د بېلګې په توګه، د پروزاک، پاکسيل او زولوفت په څېر د ژور خپګان ضد درمل مغزو ته وايي چې په چټکۍ ســـره لـــه کيميـــاوي اړخـــه د عصبي لېږدوونکو په سروتونينو کې بدلون رامنځته نه‌کړي. دا درمـــل سروتونين خپلې طبيعي کچې ته رسوي او ماغزه کولای شي بيرته په

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

همغږې توګه عمل وکړي.

- افکسور، د ژور خپګان ضد درمل چې په ز کال کې وپېژندل شـول، د دوو عصبي لېږدوونکو سروتونین او نورپینفرین د ماهیت لـه بیړنـۍ ماتې او بدلون څخه مخنیوی کوي. نورپینفرین له فزیکي انـرژۍ یـا طاقت او په لوړه کچه له ذهني رڼښت او شفافیت سره اخښـل شـوي دي. وال ستریټ ورځپاڼې، افکسور د «پروزاک د یوې ضربې سـوک» نومولی دی.

> د جسماني او ذهني مواردو ترمنځ نږدې اړیکې ته په پام ښایي موږ د هغې ورځې لېواله وو چې د پوهې مسیرونه د بیولوژۍ له وسیلو او کیمیاوي زمینو څخـه د روانرنځېدنې پدیدې څېړلو ته لاره پرانیزي
>
> زیګموند فروید

- تاسې به د ژور خپګان درملنې د خُلق او خوی د نورو درملو د کـارولو پرمهال لکه ارامښونکو(مسکن) یا امفتامینونو پـه څېـر«احسـاس» نه کړئ. داسې ښکاري چې د ژورخپګان ضد درملو په وسیله تجربـه شوې ښه‌کېدنې چې د مشخصو لېږدوونکو په طبیعي سـطحو کـې د مغزو په واسطه تولېدېږي، بېرته ورغول شي.
- لیتیوم؛ د شیدایي ژور خپګان اختلال په پار لـومړني تجـویز شـوي درمل، معمولي مالګه ده. په شیدایي ژور خپګان یې ګټورې اغېزې په

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۹۴۹میلادي کال کې د ډاکټر «جان کيد» له لوري کشف شـوې، کـه څه هم چې ډاکټر ګالن به تر میلاد کابو ۲۰۰کاله وروسته ناروغانو تـه سپارښتنه کوله چې په مالګينو اوبو ولامبي. ښايي مالګه او د ليتيـوم کاربونات بـه د پوسـتکي لـه لارې جذبېـدل او د شـيدا نـاروغ پـه ارامه‌کولو به تمامېدل.

- ټول درمل د جانبي اغېزو او زيانونو خپلې کچــې يـا درجــې لـري. د خپګان ضد اوسنيو درملو جانبي اغېزې او خطرونه تر يــوه حـده لــږ دي.
- د روغتيا ملي مؤسسه مـوږ تـه وايــي چــې د خپګــان ضــد درمـل اعتيادز پرووني نه‌دي.
- د درملو ګټورې پايلې د هغو د ناوړه او له خطره ډکو پايلو څخه ډېرې دي.

> څوک چې د ژوند ساعت څنډوي، هغه ساده سړي ته ورتـه دی چــې پــه تمـه پـاتې کېږي څو سيند وچ شي او بيا پورې وځي.
>
> هوراس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۸

ستاسې درملنه ستاسې لپاره ځانګړې ده

- ستاسې درملنه ستاسې لپاره ځانګړې ده. که څه هم چې تاسې له یوه یا څو تنو رواني پوهانو څخه لارښوونې، سپارښتنې، وړاندیزونه او تشخیص اخلئ، خو درملنه مو په اساسي توګه یوازې ستاسو لپاره ځانګړې ده.
- د نورو مواردو ترڅنګ باید هغه څوک وټاکئ، چې درملنه مو پر غاړه اخلي او د درملنې د شته بېلابېلو دورو له منځه انتخاب ولرئ.
- مه ډار یږئ، خبر شئ. پوښتنه وکړئ.
- ستاسو درملنه ستاسو په لاسونو کې ده.
- دا په تاسو پورې تړلې ده، چې د خپلې خوښې درملنې مسیر تعقیب کړئ. که د خپګان ضد درمل خورئ، یوازې هغه مه‌خورئ چې«ښه احساس» ترلاسه کړئ؛ بلکې ترهغه وخته چې ډاکټر درته سپارښتنه کوي هغه وخورئ. که د درملنې له څو ناستو یا جلسو سره مو توافق کړی وي، په خپله ژمنه عمل وکړئ.
- تر هغه حده چې امکان لري له خپلې درملنې خوند واخلئ. که اوږده

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

موده کېږي چې له ژور خپګان څخه کړېږئ، ښايي هغه خزانې کشف کړئ، چې په وجود کې مو شته او کلونه تـرې بې‌خبـره پـاتې ياست. ښايي دا کار ننګوونکی وي؛ خو مزل مو له هيجانه ډکوي.

ښادي چې د ژوندانه پـه نڅـا کـې لـه بـرم او جلال څخه د ډکو جشنونو مهرمنه ده، موږ پـه ټولو سرګردانيو او سـرمغزن‌کېدنو کـې مختـه وړي؛ خو زموږ يو هم په ورته مسير نه هـدايت کېږو.

چارلز کيلب کولټن

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

دويمه برخه

د مغزو درملنه

وروستۍ څېړنې په مغزو کې د کيميايي توکو ترمنځ ټکرونه يا نه تعـادل ته د ژور خپګان د بنسټ په توګه اشاره لري. وروستيو طبي کشـفياتو د لومړي ځل لپاره په تاريخ کې، د ژور خپګان اغېزناکې درملنـې مونـدلې دي. د کتاب په دې برخه کې پر همدغو موارردو او هغـو روغتيـايي ټکـو خبرې کوو چې درملنه مو ګړندۍ کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۹

د ډاکټر غوره کول

- د ژور خپګان د تشخیص او درملنې متخصص ډاکتــر دی. هماغســې چې په لنډه توګه به یې وارزوو، نورې جســماني نــاروغۍ ښــايي ژور خپګان ته ورته نښې ولري یا په خپله د ژور خپګــان لامــل وي. دا د ډاکټر پر غاړه ده چې کله د ژور خپګــان نښــې موجــودې وي، هغــه تشخیص کړي.
- رواني ډاکټران د ژور خپګان د تشخیص او درملنې تر ټولو ښه مرجع ده. رښتیا دا ده، چې رواني ډاکټران(اروا‌پوهان) د طب علم لومړني او مخکښ ډاکټران دي. پر دې سربېره هغوی درې کاله د مغزو او ذهن د چلند په برخه کې زده‌کړه کوي. نن ســبا زيــاتره روانــي ډاکتــران د ژورخپګان په درملنه کې تخصص لري.
- د ز کال د ميداني(زمينه‌يي) تحقيق له مخې چې د راند مؤسسې لــه لوري ترسره شو، د عمومي ډاکټرانو(کورني ډاکټرانو) له نيمايي څخــه لږ برخه چې په خپګان اخته ناروغانو درملنه کوي، له دريــو دقيقــو څخه زيات وخت نه‌لګوي چې د خپل ناروغ د ناروغۍ نښې وارزوي او بيا وټاکي چې ايا ناروغ ژور خپګان لري او کــه نــه. حــال چــې د ژور خپګان تشخيصول په معمولي توګه له دوو پنځوس دقيقه‌يي ناستو يا

(c) ketabton.com: The Digital Library

جلسو څخه په کمه موده کې شـوني نـه‌دي. ځرګنـده ده چـې درې دقیقې ډېر کم وخت دی. دا تکی بنایي وضاحت ورکـړي چـې ولـې عمومي ډاکتران د ژور خپګان په سم تشخیص کې پاتې راځي، هغوی لېواله دي چې ژور خپګان تشخیص نه‌کړي، حال دا چې ژور خپګـان شته دی.

> هېڅکله هغه ډاکټـر تـه مـه‌ورځئ چـې د معاینه‌خانې بوټي بې مړاوي وي.
>
> ارمابامبک

- په هرحال ورځ تر بلې ډېر عمومي ډاکتران د ژور خپګان په درملنـه برلاسي کېږي او د مناسب تشخیص د ارزونې لپاره ډېر وخت لګـوي. نو په دې توګه رواني ډاکتران یوازیني پوهان نه‌دي چې کـولای شـي په بریالۍ توګه ژور خپګان تشخیص او درملنه یې وکړي.
- مهمه دا ده چې تاسې غواړئ ور ډاکتر ومومئ، څو لـه هغـه سـره د ارامتیا احساس ولرئ، یا هغه څوک چې وکولای شئ د خپل ژوندانه د جزئیاتو بیانولو پرمهال پرې باور وکړئ. که په پام کې وي چې ډاکتـر سم تشخیص وکړي او اغېزناکه درملنه تجویز کړي؛ نو تاسـو بایـد د خپل ژوند د ټولو اړخونو په اړه کـافي اطلاعـات ورتـه پـه واک کـې ورکړئ. پر دې سربېره کوم ډاکتر چې تاسو غوره کوئ، څو لـه تاسـو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره کار وکړي، باید له تاسو څخه له هیجانه ډک ملاتړ وکـړي، ومـو هڅوي او لارښوونې درته وکړي. مهمه ده چې تاسو یـې مهربـاني او پاملرنه احساس کړئ.

- که کورنی ډاکټر مو د ژور خپګان په تشخیص او درملنه کې تخصـص نه‌لري، ښايي داسې یو ډاکټر دروپېژني چې په دې برخه کې تخصـص لري. اړتیا نشته چې لومړنی وړاندیز یې ومنئ. ځینې وخت د ډاکټـر غوره کولو لپاره له څو رواني ډاکټرانو سره خبرې اترې ښې دي.

> مکبث(د شکسپیر اثر دی): ته نشې کولای لـه ناروغ ذهن سره مرستـه وکـړې، څـو لـه هغـې خاطرې څخه چې له غم او غوسې سره اخښل شوې خلاص شي او د مغزو ستونزې لرې کـړي او د ځینو زهر ضد درملو(پادزهر) په وسیله چې خواږه او هیره‌راوړونکي دي، هغه سینه ورغـوي، چې له مناظره‌میزه مسئلو څخه ډکـه ده او پـر زړه باندې دروندوالی کوي؟
>
> ډاکټر: ناروغ دی چې باید په خپله له ځانه سره مرسته وکړي.
>
> شکسپیر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۰

د ژور خپګان تشخیص

- د ژور خپګان تشخیص د ناروغ له نظره یوه ساده او ناپېچلې لاره ده.
- په قوي احتمال ځینې پاڼې شته، چې ستاسو شخصي او طبي سوابقو ته په پام ډکېږي.
- څرنګه چې ژور خپګان په کورنۍ کې راڅرخي، ښايي له تاسو وغوښتل چې د خپلې کورنۍ د طبي سوابقو په اړه څو لومړنۍ پوښتنې ځواب کړئ.
- ښايي ډاکتر مو ځینې طبي معاینې ترسره کړي، څو هغه جسماني ناروغۍ وارزوي، چې ښايي په سر کې ژور خپګان وګڼل شي. په دې کې د تیرویید(غدې) کمزورې فعالیت چې کمکارۍ ته سرې هڅوي، د خېټې او کولمو میکروبي کېدل، کمخوني، هپاتیت، د ادرنال کمبود(د بډوډې فوق غده) او د شکرې ناروغي شاملې وي، په دې هېواد کې په دیابت یا شکرې د ۱۵ملیونه اخته وګړو له ډلې نیمايي يې نه پوهېږي چې په دغې ناروغۍ اخته دي. د دغو ناروغیو ډېرې يې د وینې په یوه ساده معاینې تشخیصېږي.
- له تاسو څخه د هغو درملو په اړه پوښتنه کېږي، چې خورئ يې یا مو په تېر لنډ وخت کې خوړلې دي. ځانګړې تجویز شوي درمل، لکه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

وينې لوړ فشار درمل، د حاملګۍ ضد درمل يا استروييدونه(هغه هورمونونه دي چې په طبيعي توګه په بدن کې جوړېږي) يا هغه درمل، چې د ډاکټر له مشورې پرته خوړل کېږي لکه د خوب يا ډنګرېدو درمل، ښايي د ژور خپګان لامل شي.

که د يوه فرد له اصلي ماهيت څخه انکار وشي يا وځپل شي. کله په عيني لارو چارو کله په فرعي لارو چارو، کله بېدرنګه او کله هم په څنډ سره، ناروغه کېږي. ابراهام مزلو

- همدارنګه ښه دا ده چې د خپل معالج ډاکټر لپاره مو د ټولو هغو ويټامينونو، معدني موادو، طبي بوټو او امينو اسيدونو بشپړ ليست چمتو کړئ چې کېداى شي په تېر کال کې مو خوړلي وي. د منلو وړ ده چې ښايي تاسې ونه‌غواړئ د ځينو ناقانونه مواردو نوم وليکئ؛ خو کله چې د خصوصي سلامشورې په پړاو کې ياست بې‌پروا مو هرڅه خپل ډاکټر ته ووايئ.
- په طبي معاينه کې مو بايد جسماني معاينه هم شامله وي، په تېره بيا که په نږدې وختونو کې نه‌وئ معاينه شوي.
- ډېرى وخت، د تشخيص مسئلې ته لاسرسى د خبرو له لارې کېږي. تاسو به خپل ډاکټر ته ووایاست چې د ژور خپګان کومې نښې لرئ.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هغه پوښتلای شئ، چې ایا دا نښې د ژور خپګان نښې دي او که نه. ډاکټر به هم له تاسو څخه ځینې پوښتنې وکړي چې هرومرو یې په بشپړه او څرګنده توګه ځواب کړئ.

- **د شخصي، کورنۍ او طبي سابقې یا ماضي او د ټستونو یا معایناتو د پایلو له ارزولو وروسته، ښایي ډاکټر ژور خپګان تشخیص کړي.**
- **ډېرې هغه کسان چې ناروغي یې ژور خپګان تشخیصېږي، د دې پرځای چې د وېرې احساس ولري، د هوساینې او ارامتیا احساس کوي. بالاخره د ډېرې بېوسهکوونکو ستونزو او ناکامیو لپاره واحده طبي رونتیا او حللاره شته.**
- **دغه وخت به ډاکټر د درملنې موده وړاندیز کړي. اکثره وخت په دغه درملنه کې د خپګان ضد درمل او لنډمهاله رواني درملنه شاملېږي.**

> رواني طبابت وګړو ته د زدهکړې وړکولو هنر دی چې څرنګه په خپلو دواړو پښو ودرېږي، حال دا چې په راحته او ارامه چوکۍ ناست دي.
>
> زیګموند فروید

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۱

د ژورخپګان ضد درمل

- د ژور خپګان ضد څو ډوله درمل شته، چې تاسو او ستاسو ډاکټر یې غوره کولای شي. څرنګه مو چې مخکې وویل دا درمل روږدي کوونکي نه‌دي. د دغو درملو خوړل په ټوله کې بې‌خطره دي.
- که څه هم د ژور خپګان ضد درملو بېلابېل ډولونه په مختلفو طریقو کار ورکوي؛ خو عمومي اغېز یې یو شان دی: په مغزو کې د عصبي لېږدوونکو متعادل کول، نو پر دې اساس د ماغزو چلند بېرته همغږی کوي.
- د خپګان ضد درمل په تدریجي توګه اغېز کوي. که څه هم ځینې کسان متوجه کېږي چې د څو ورځو په اوږدو کې مخ په ښه کېدو دي، خو د ځینو نورو لپاره کابو اته اوونۍ وخت نیسي څو حد اکثر ګټورتیا احساس کړي. د دغې مودې په اوږدو کې صبر او زیارایستل مهم دي.
- ځینې ناروغان څو ورځې یا څو اوونۍ وروسته دې پایلې ته رسېږي: «دا زما لپاره ګټه نه‌لري))، او د درملو خوړل بندوي. ځینې نور بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

جانبي اغېزې تجربه کوي او له خوړلو يې لاس اخلي. دا دواړه غبرګونونه تېروتنه ده.

- د ټولو اغېزو، په تېره بيا د ستونزو په اړه مو معالج ډاکټر ته احوال ورکړئ، که کومه ستونزه سرخوږي جوړوي؛ نو بېدرنګه ډاکټر ته ټېلفون وکړئ. تر بيا ځلي ليدنې صبر مه کوئ. ښايي معالج ډاکټر د ژور خپګان ضد نورو درملو سپارښتنه وکړي. په هرحال، که ډاکټر وايي چې هماغه درمل وخورئ، هيله کوم چې همدغه کار وکړئ. ډېرې جانبي عوارض يا اغېزې د دوو يا دريو اوونيو په ترڅ کې له منځه ځي يا د درملو د مثبتو اغېزو په پرتله، بالاخره چندان د پام وړ نه‌ښکاري.

> د انسان بدن د هيلې پر لور د پياوړتيا جاذبې کشش تجربه کوي له همدې کبله د ناروغ هيلې د ډاکټر پټه وسله ګڼل کېږي دا هيلې په هره لارښوونه کې پټ شوي توکي دي
>
> نورمن کازنز

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۲

جانبي اغېزې

- ډېری هغه کسان چې د ژور خپګان ضد درمل خوري، ډېرې لږې جانبي اغېزې چې په هېڅ شمېرل کېږي، تجربه کوي. دا درمل ډېر خفیف جانبي عوارض لري. دا موضوع په تېره بیا د ژور خپګان ضد د نویو درملو(پروزاک، پاکسیل، زولوفت، افکسور) په اړه صدق کوي.
- ډاکټر به درته ووایي، د ژور خپګان ضد هغه درمل چې تاسو خورئ کوم ډول جانبي اغېز لري.
- څرنګه چې مخکې وویل شول، د خپګان ضد درملو جانبي عوارض یا اغېزې به د دوو یا درېیو اوونیو په ترڅ کې له منځه لاړې شي.
- ځینې وخت جانبي اغېزې په کافي اندازه شدیدې وي چې د درملو بدلول اړین کوي. که تاسو د درملو بدلولو ته اړتیا لرئ؛ نو لاس په کار شئ: د ژور خپګان ضد نور درمل هم شته چې یو ډول اغېز لري؛ خو هغسې جانبي عوارض نه‌لري.
- د ډاکټرانو له سلامشورې پرته بل هېڅ درمل مه‌خورئ. هغه درمل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې يوازې خوړل کېږي تر يوه حده بې‌ضرره دي؛ خو کله چې د خپګان ضد له ځينو درملو سره يو ځای خوړل کېږي، ښايي خطرز پېښوونکې او ان وژونکې شي. د تل لپاره له ډاکټر سره مشوره کوئ.

- **جانبي اغېزې چې هرڅه وي، د خپګان شتون د خپګان ضد درملو تر خوړلو زيان‌اړوونکي دي.**

> دا چې خوښي څرنګه ترلاسه کړو، څرنګه يې وساتو او څرنګه ورسره عمر تېر کړو، په حقيقت کې د زياترو خلکو د ژوند په ټوله موده کې د ټولو هغو کارونو لپاره پټه انګېزه ګڼل کېږي چې ترسره کوي يې يا هغه څه چې لېواله دي وېې‌زغمي.
>
> ويليام جيمز

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۳

د پروزاک اوازې

- داسې ښکارې هر وخت چې د ژور خپګان یا خپګان ضد درملو خبره وشي، بحثونه پروزاک ته لاره کوي. پــه څرګنــده بایــد ووایــو چــې پروزاک(بد نوم) لري.
- پروزاک باید د دغې بدنامۍ مستحق نه‌وي. په ۱۹۸۷کــال کــې چــې تولید شوي، له هغه راهیسې ۱۰ملیونه وګړو خوړلي دي. د دغې ډلــې لوی اکثریت پروزاک د ژور خپګان د درملنې لپــاره اغېزنــاک درمــل ګڼي چې کمې جانبي اغېزې یې پرځای پرېښې دي.
- په طبیعي توګه، په هغه څېړنه کې چې د ۱۰ملیونه وګړو یوې ډلې هــر څه خوړل، ځینې غیرعادي کړنې او چلندونه لیدل شوي دي.
- یوې ځانګړې مذهبي ډلې چې په هر دلیــل و، تصــمیم ونیــو چــې د پروزاک درملو جــوړوونکی «الي‌لیلــي» محکــوم کــړي. دغــې ډلــې میلیونونه ډالر ولګول، څو د دغو ۱۰ملیونه وګړو له ډلې د ځینو کسانو د غیر عادي کړنو(قتل، ځان‌وژنې) په اړه خلکو ته خبر ورکړي.
- له دې وروسته څېړنو وښوده چې پروزاک په خپله د غیرعادي کړنو د

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېرېدو لامل نه‌دی.

- یو پر درېیمه برخه خلکو چې پروزاک خوړلي دي، د جنسي کمزورۍ په اړه خبره کړې. که دغسې اغېز وي، شونې ده د ژور خپګان ضد نورو درملو سپارښتنه وشي چې دغسې اغېز نه‌لري.

اټکل شوی چې د نړۍ په کچه ۱۰ملیونه وګړو پروزاک درمل خوړلي. له دې ډلې ۵میلیونه یې امریکایان وو. دا شمېرې د ایداهو، مونتانا، وایومینګ، شمالي داکوټا، جنوبي داکوټا او نبراسکا له نفوس څخه زیاتې دي. اپرا وینفري

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۴

درمل او د خوړلو کچه يې

- د ژورخپګان ضد درملو د خوړلو د پيل له نېټې د پايلو تر څرګندېدو پورې ښايي يو څه وخت ولګېږي، څو هم تاسې او هم مو ډاکټران د درملو د ډول او د هغو د خوړلو د کچې په اړه نتيجې ته ورسېږئ.
- په دغه پړاو کې له صبر څخه کار واخلئ. د درملنې د لومړي پړاو په اوږدو کې ښايي له ډاکټرانو سره ډېرې سلامشورې ته اړتيا ولرئ.
- خلک د ژور خپګان ضد درملو د بېلابېلو ډولونو په اړه متفاوت غبرګونونه ښيي. يو تن ښايي چې د خپګان ضد «الف» درمل سل په سلو کې اغېزناک ومومي، حال دا چې بل تن ښايي هغه تر يوه حده اغېزناک وګڼي. يو تن ښايي چې د خپګان ضد «ب» درمل مؤثر وګڼي، حال دا چې د خپګان ضد د «الف» درملو پلوی ښايي د خپګان ضد «ب» درمل بې‌اغېزې وبولي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- همدا تکی د جانبي اغېزو په اړه هم صدق کـوي. د ژور خپګـان ضـد «الف» درمل ښايي ښه اغېز وکړي؛ خو د نـه منلـو وړ جـانبي پـايلې ولري. حال دا چې د خپګان ضد «ب» درمل ښايي هم ښه اغېز ولـري او هم جانبي عوارض ونه‌لري.
- که څه هم ښايي ډېر وخت ولګېږي چې تاسو او معـالج ډاکتـر مـو د خپګان ضد مناسب درمل او د هغو د خوړلو د اړتيا وړ کچـه ومـومئ، خو ارزښت يې لري.

> فوري يا بيړنی خوند او خوښي،
> تر اوږدې مودې دوام نه‌لري
> کري فيشر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۵

«تاسې باید له خپل درد سره ملګري نه‌شئ!»

- داسې ښکاري چې ځینې خلک له اخلاقي اړخــه د ژورخپګــان ضــد درملو په وسیله له درملنې سره مخالف دي. هغوی په ټینګــه پــه دې باور دي چې درد باید تجربه، تحلیل او ډلبندي شي او په هره بیه چې کېږي ترې ډډه ونه‌شي.
- داسې ښکاري چې دغه کسان د ژورخپګان درملو او نورو ارام‌بښونکو درملو ترمنځ توپیر نه‌شي کولای.
- د ژور خپګان ضد درمل جسم، ذهن او احساسات سست او بې‌حســه کوي. برعکس، په عمومي توګه انسان له احساساتو خبروي او د هغــو منلو ته یې تیاروي.
- د ژوند په اوږدو کې له ژورخپګان ځخه ځورېدل، کوم اتفاقي یــا دود او معمولي درد نه‌دی. په حقیقت کې، ځورېدل د دې لامل کېږي چې په اغېزناکه توګه د درد چاره ونه‌شي. درد هغه نښــه ده چــې ښــیي کومه ستونزه شته. د خپګان ضد درمل درسره مرسته کوي چــې پــه اغېزناکه توګه له دغه درد سره چلند وکړئ.
- هغه کسان چې د ژور خپګان درملنه یې کېږي، د ذهن رونتیا مــومي،

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

له عاطفي رنځونو خلاصېږي، انـرژي يـې زيـاتېږي او پـه دې سـره توانېږي چې د هغو په وسـيله خپلـې ذهنـي، جسـماني او عـاطفي ستونزې مشخصې کړي، چې له کلونو کلونو راهيسې سـختې شـوې وې.

- نو پر دې بنسټ د خپګان ضد درمل، د ژوندانه لـه سـتونزو څخـه د خلاصون، تېښتې او پناه اخيستلو کومه لنډه لاره نه‌ده. دا هغه درمل دي چې د ناروغۍ درملنه کوي او ځورېدنې ته د پـای ټکـی ږدي. دا درمل اکثره وخت رواني درملنه اغېزناکه کوي.

> ځينې ناروغان چې د درملو په مرسته ښه کېږي د ګناه احساس کوي. هغوی په ټينګه په دې باور دي چې هيجاني اختلالات بايد رواني ناروغۍ منعکس کړي او له درملنې هيله لـري چـې د هغـوی پـه ځان‌ناخبره(ناخوداګـاه) ضمير کې دردناکه او اوږدمهالـه لټـه وکړي.
>
> ډاکټر ناتان کلاين

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۶

د شپې ښه خوب

- ډېرى هغه کسان چې په ژور خپګان اخته دي د بې‌خوبۍ ستونزه لري. څرنګه چې د ژور خپګان نورې نښې لري، سخته ده چې ووايي ايا بې‌خوبي د ژورخپګان لامل کېږي که ژورخپګان د بې‌خوبۍ لامل کېږي. ځواب دا دى چې په اکثره پېښو کې دواړه اغېزناک دي.
- اکثريت خلک متوجه کېږي، څومره چې درملنه مخته ځي په هماغه اندازه يې خوب طبيعي بڼه خپلوي. دا د درملنې پايله او اغېزه ده.
- که د ژورخپګان ضد درملو تر خوړلو يو څه وخت وروسته متوجه شوئ چې خوب مو طبيعي حالت ته نه‌دی راګرځېدلی، بنايي لـه دې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېله وي؛ د ژور خپګان ضد کوم ځانګړي درمل چې خورئ ممکن په ناغوښتلې توګه د بې‌خوبۍ جانبي اغېز ولري. تاسو کولای شئ له خپلو ډاکټرانو وغواړئ چې د ويده کېدو پرمهال درته د (ترازادون په څېر) د ژورخپګان ضد درملو سپارښتنه وکړي. خوبول‌توب د دغو درملو له جانبي اغېزو شمېرل کېږي.

- د ژورخپګان ضد دا درمل خوبوونکي نه‌دي. کله چې د ويده کېدو پرمهال وخوړل شي، د خوبول‌توب اغېز دوه برابره ګټه لري، چې ډېری وخت د ورځې له مخې ستونزه‌ز‌ېږوونکې وي.

<table><tr><td>ويده شئ هغه څه چې د خوب تېښتېدو لامل مو کېږي، د وېښ پاتې کېدو ارزښت نه‌لري.
اندي روني</td></tr></table>

- د خوب درمل ښايي په اسانه ترلاسه او وخوړل شي؛ خو په ژورخپګان د اخته کسانو لپاره خطرناک دي. د خوب درمل د خوب طبيعي بېلګې يا طبيعي‌والی ګډوډوي او ډېری وخت د روږدي‌کېدو يا اعتياد لامل کېږي.
- که اوس‌مهال په خپل سر يا د ډاکټر په مشوره د خوب درمل خورئ، له معالج ډاکټر څخه مو وپوښتئ ايا عاقلانه ده چې ستاسو لپاره د ويده‌کېدو پرمهال د ژورخپګان ضد درملو د يوه پاکټ سپارښت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړي او که نه. دا درمل نه یوازې په خپګان د اخته کس لپاره جوړ شوي، بلکې هغه ته اجازه ورکوي د خوب د هغو ګولیو له خوړلو څخه چې د ژورخپګان د درملنې په بهیر کې مداخله کوي، ډډه وکړي. د تل لپاره له خپل معالج ډاکټر سره همغږي ولرئ او مشوره یې واخلئ.

- خوب د درملنې بهیر مهمه پایله ده، نور یې وخت دی چې بدن، ماغزه، ذهن او هیجانات مو وده او ارتقا ومومي او ځانونه د ښې کارکردګۍ او چلند لپاره ښه تقویه کړي.
- خوب د روغتیا ساتونکی دی.

خلک څرنګه ویده کېږي؟ زه وېرېږم چې د ویده‌کېدو مهارت له لاسه ورکړم. ښایي په ډېره هوښیارۍ هڅه وکړم چې په عبادتخونه کې د شپې له رڼا سره ارام وکړم. شونې ده چې په پوره ارامۍ او راحتۍ د باتجربه ذهنونو د ښکلیو اقتباسونو فهرست تکرار کړم؛ خو که په دې وتوانېږم چې ټول لعنتي څيزونه را یاد کړم دورتي پارکر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۷

د خوړو بشپړوونکي

- د ویټامینونو او معدني موادو د بشپړوونکو پر خوړلـو سـربېره، ښـه تغذیه د وجود او مغزو له روغتیا او سلامتیا څخه ملاتړ کوي. د تغذیې ډاکټر کولای شي چې ستاسو د غذایي کمښتونو د ارزولو له لارې، پـه مناسبه او ښه درملنه لاس پورې کړي.
- په ورځ کې دوه ځلې د ویټامین بي کمپلکس په نظر کـې ونیســئ. د بي۱، بي۲ او بي۶ ویټامینونو کمښت ښایي د ژورخپګان لامل شــي. د بي۱۲ویټامین کمښت ښایي د خپګان، وینې او عصبي ستونزو لامـل شي، ښایي اړ وئ چې بي۱۲ویټامین تر ژبې لاندې وخورئ(وزبېښــئ) ځکه دغه ویټامین په نیمګړې توګه د خوړو له رژیم څخه جذبېږي.
- د ویټامین سي خوړل نه یوازې له رواني فشارونو سره د مقـابلې پـه برخه کې مرسته کوي، بلکې د بدن د دفاعي سیســتم د تقویه‌کېـدو لامل هم ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هره ورځ د ملټي منرالونو خوړل هم ګټور دي، څکه د وسپنې، جستو، منيزم يا منګنيز کمښت ښايي د ژورخپګان لامل شي.
- زياته شکره، سپين اوړه، الکل او کافئين مـو انـرژي تخليـه کـوي او ډېرى وخت د ژورخپګان لامل کېږي.
- په تېره بيا په عمرخوړلو کسانو کـې د ويټـامينونو او معـدني مـوادو کمښت نه يوازې د ژورخپګان لامل کېږي، بلکې ذهني کمزوري هـم له ځانه سره لري.
- په ټوله کې، د ويټامينونو/معدني موادو بشپړوونکي د غـذايي مـوادو په روغتيايي پلورنځيو کې د درملتونونو په نسـبت پـه اسـانه پيـدا کېږي.
- د اوبو ډېر زيات ښښل، لږ تر لږه د ورځې اته پيالې.

> هر هغه څه چې زما پـه ظـاهر کـې وينـئ، د اسـپګتي(اش) پوروړى يم
>
> ايټالوى اداکار

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۸

په ښه توګه د بدن درملنه وکړئ

- هر هغه څه چې مو زده کړي چې د بدن زغم، انعطاف‌پذیري او ځواک مو لوړوي، تر یوه حده په پرله‌پسې توګه له عمومي روغتیا او سلامتیا څخه ملاتړ کوي.
- ورزش په تېره بیا ازاد تمرینونه اندورفین تولیدوي، چې پـه طبیعـي توګه د ژورخپګان ضد دي. بایسکل‌ځغلونه، لامبو یا ان پـه مناسـبه کچه پلی تګ هم حیرانوونکی دی.
- نور جسماني فعالیتونه لکه یوګا، تای چي، موزون حرکات هغه غـوره تګلارې یا طریقې دي چې بدن سستوي، اضطراب لـه منځـه وړي او انرژي بیاځلي په حرکت راولي.
- سخته ده چې د ګرم حمام درملونکی ځواک کم وګڼو. د ۱۰دقیقو یـو ګرم حمام کولای شي اراموونکی او تسکینوونکی وي.
- ماساژ هم کولای شو د ښو ارام‌بښونکو په ډله کې وشمېرو.
- هرهغه فعالیت چې تاسې یې تقویت‌کوونکی او خوندور مومئ، هماغه ترسره کړئ: په ازاده هوا کې قدم ووهئ، هنري کارونه ننـداره کـړئ،

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسيقۍ ته غوږ شئ، د خپلې خوښې فلمونه وګورئ. بنوالي وکړئ.

> کله چې مې نیا شپېته کلنه وه، هره ورځ بې ۸کیلومتره پلې مزل پیل کړ. اوس هغه ۹۵کلنه ده.
>
> الن دګنرز

- **په ژورخپګان د اخته ناروغانو يوه تر ټولو عامه کړنه د هغوی د وجود بد چلند دی. اوس يې وخت رارسېدلی چې په ښه توګه مو د بدن درملنه وکړئ. هر څومره چې ښه وپوهېږئ چې اوس مو په ښه توګه د ځان درملنه وکړئ، د ژوند په اوږدو کې به لږې درملنې ته اړتيا ولرئ.**

> ذهن د خپل ځان ځای دی، په خپله کولای شي چې له دوزخ څخه جنت جوړ کړي، يا له جنت څخه دوزخ.
>
> جان میلتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیمه برخه

د ذهن درملنه

د ژورخپګان د درملنې دویمه تګلاره د ذهن درملنه ده، چې د مغزو د درملنې په څېر له یو شان ارزښت څخه برخمنه ده. یوې جامع څېړنې ښودلې چې دوه لنډمهاله درملنې درمان‌پېژندنه(د روانې درملنې یو ډول) او بین‌الفردي درملنه د ژور خپګان په درملنه کې ډېر اغېزناک دي. د دغو درملنو په اړه تر لنډ بحث وروسته موږ خپل د پام وړ مهارتونه مطرح کوو، څو د ذهن درملنه وکړو او له ژوند څخه یو څه شاده او له ثمره ډک خوند واخلو.(دا د فرعي مواردو په توګه مطرح کېږي، نه د درمان‌پېژندنې او بین‌الفردي درملنې د ځایناستو په توګه.)

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۹

رواني درملنه د زده‌کړې په رول کې

- رواني درملنې په تېرو لسیزو کې په پام وړ کچه بـدلون مونـدلی دی. په یوه راحته چوکۍ یا مېـز د ۵۰ دقیقـو لپـاره د یـوه فـرد د اوږده غځېدو کلیشه‌یي حرکت چې یو نامهربانه درملګر به چپ ناسـت و او یادداښتونه به یې اخیستل، تر یوه حده له منځه تللی دی.
- درملنه، په تېره بیا د ژورخپګان درملنې تر ډېره ښوونیزه بڼه خپلـه کړې.
- ښوونه یا زده‌کړه د لاتین د educare له کلمې اخیستل شوې چې لـه دننه څخه بهر ته د رااېستنې په معنا ده. ښه درملګر ستاسو له دننـه څخه ځینې موارد دباندې راوباسي، چې ښايي په ډېریو یې د ځان په اړه پوهېدئ؛ خو له یاده مو وتلي وو او یا هغه موارد چې هـېڅکلـه د ځان په اړه پرې نه‌پوهېدئ یا هغه موارد چې پوهېدئ ستاسو پـه اړه صدق کوي؛ خو په هر دلیل چې و، ورته مو پاملرنه نه‌وه کړې.
- پر دې سربېره، درملګـر د ثمرلرونکـي، ارضـاکوونکي او مینــه‌ناک ژوندانه د لرلو په اړه تاسو ته د نویو مهارتونو په اړه ښوونه او زده‌کـړه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

درکوي.

- په خپګان اخته کسان ځينې وخت داسې کارونه کوي چې هغوی لاپسې خپه کوي، ځکه چا ورته هېڅکله د بلې تګلارې او طريقې په اړه ښوونه او زده‌کړه نه‌ده ورکړې.
- نو په دې توګه، د درملنې مهمه برخه، د نورو لارو چارو زده کول دي.

> زه پوهېږم چې د انسان له ځواکمنی يا پياوړتيا پرته چې ژوند ته يې په هوښياری او هڅو وده ورکوي، بل هېڅ داسې حقيقت نشته چې زړه ورپورې وتړل شي.
>
> تور

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۰

درمان‌پېژندنه

- درمان‌پېژندنې د ارون بک په نوم د رواني ډاکټـر لـه لـوري پراختيـا وموندله.
- د پېژندنې کلمه په دې پورې اړوندېږي چې څرنګه درک او فکر کــوو. د بېلګې په توګه د پېژندنې کلمه، يعنې د يوه داسې مـورد پېژنـدل چې موږ له مخکې هغه درک کړی دی. د دکارت مشهور عبــارت،«زه فکر کوم، نو يم» په حقيقت کې بده ژباړه ده. ښه ژباړه يــې دا ده: «زه درک کوم چې يم.»
- په کومه طريقه چې موږ نړۍ درک کوو، هغه تګلاره ده چې موږ نـړۍ ته ځواب ورکوو. که له ژوند څخه زموږ پېژندنه منفــي وي، فکرونـه، احساسات او کړنې به مو هم منفي وي.
- درمان‌پېژندنه، د فرد تحريــف شــوې پېژنــدنې(ارزونې او ادراکــات) مشخصوي او بېرته ورته پــه رښــتينې او ســمه توګــه بڼــه ورکــوي. درمان‌پېژندنه مثبت انددود نه‌دی، بلکې د يـوه شــخص د ژونــد پــه اړوند د رښتينو او اصلي مواردو پلټنه ده.
- ژورخپګان درک تحريفوي. په ژورخپګان اخته کس ژوند تــه د رتــه شويو عينکو د ښيښو تر شا ګوري. درمان‌پېژندنه د عينکــو پــرمخ د

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګه ښيښې نښلول نه‌دي: موخه يې د عينکو د ښيښې پـاکول دي، چې نړۍ په سمه او رښه توګه ووينئ، هم يې ښه اړخونه او هم يې بـد اړخونه.

- د ډاکټر بک د درملنې تګلاره د «ښه احساس» په کتاب کې د ډاکټـر ډېويد برنز له لوري مطرح شوې ده.

> که هر څه منفي ووينو، په قوي احتمال چې په منفي احساس به اخته شو او پـه منفي توګه چلند کوو.
>
> ډاکټر ارون بک

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۱

بین‌الفردي درملنه

- د ژور خپګان ناروغي د مېرمنې یا خاوند، ملګري، رئیس، همکار، پلار یا اولاد په نسبت د شخص کړنه، ګومان او احساس تحریفوي. پــه ژور خپګان کې د ستونزمنو اړیکو له شتون څخه انکار نشو کولای.
- بین‌الفردي درملنې له «هاروارډ» څخه د «جرالد کلــرمن» پــه نــوم د روان‌پېژندنې د یوه ډاکټر او له «ییل» څخه د «میرنا ویزمن» په نــوم د روان‌پېژندنې د ډاکټر له لوري، د یوې لنډمهاله درملنې په توګــه وده ورکړه، څو له خلکو سره په تشخیص او د ستونزو لپاره په حــل‌لارو کې مرسته وکړي.
- څرنګه چې درمان‌پېژندنه پر ادراک او د دغو ادراکاتو پر وړانــدې پــه غبرګون ښودلو تمرکز کوي، بین‌الفردي درملنه د اړیکو پر مهــارتونو دوه چنده ټینګار لري.
- د درملنې دواړه تګلارې، په اوس مهال کې ستاسو له چلند، احساس،

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکر او عادتونو سره اړیکه لري، نه هغه څه چې په تېر مهال یا د ماشومتوب په دوره کې پېښ شوي دي. د بېلګې منشا د بېلګې په څېر اهمیت لري او دا چې څرنګه د خپه‌کوونکي حالت پر ځای په ارتقاورکوونکي تګلاره بدلېږي.

هرڅوک دا لومړنی اصل له یاده باسي: نور به له تاسو سره مینه ونه‌لري؛ خو دا چې تاسو په خپله له ځان سره مینه ولرئ.

پت کرول

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۲

له دوو مخکښو څخه مننه

- موږ به ډېر بې‌پامه وو، که له هغو دوو تنو څخه چې د درمان‌پېژنـدنې او بین‌الفردي درملنې لپاره یې هڅې وکړې، یادونــه ونــه‌کړو. دا دوه تنه ډاکټر البرت الیس او ډاکټر ارنولد لازاروس دي.
- البرت الیس د عقلي – هیجاني درملنې بنسټګر دی او د «څرنګه پــه سرسختانه توګه د هر څه په اړه... هو، د هر څه په اړه له بې‌وسۍ ډډه وکړو»، کتاب کې دغه تګلاره په روښانه توګه توضیح کړې ده.
- د عقلي -هیجاني درملنې نظریه وایي: د ژوند درې اړخونه دي: (الف) هغه څه چې په رښتیا پېښ شوي دي، (ب) هغه څه چې موږ له دغــې پېښې څخه درک کوو، او (ج) څرنګه د هغه پر وړاندې غبرګون ښیو. د ډاکټر الیس په نظر، زموږ ډېرې ستونزې له (ب) پړاو څخه رامنځته کېږي: هغه څه چې درک کوو، په عقلاني توګه د هغه څه پــه نســبت چې په رښتیا پېښ شوي دي زموږ د رښتینو ادراکــاتو او غبرګونونــو

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارزونه لامل کېږي چې د (ج) په پړاو کې یې پر وړاندې اغېزناک غبرګون وښیو او عمل وکړو.

- ډاکټر ارنولد لازاروس د خواړخیزه درملنې بنسټګر دی. دا تګلاره هغه څه ته نغوته لري، چې شخص یې په اړه فکر یا عمل کوي یا هغه احساسوي او ګټور نه‌دي او د هغوی د بدلولو لپاره د اغېزناکو او ثابتو شویو لارښوونو زده‌کړه ورکوي. د بېلګې په توګه ډاکټر لازاروس وایي، ډېری خلک ځکه خپګان لري چې له بیانولو یې عاجز دي. په خپګان د اخته کس ځرګندونې که د زړه له سوخته وي، قاطعیت ولري، له غوسې ډکې او خوندورې وي یا مینه‌ناک انداز ولري، د مناسبې ژبې یا د بیانولو طریقې زده‌کړه د ژورخپګان په درملنه کې خورا ارزښت لري.
- د ډاکټر لازاروس تر ټولو نوی کتاب «یوه شیبه هم پر هغه باور مه‌کوه» نومېږي.

> ایا بار بار مو ځان په یو شان خواشینوونکي موقعیت کې موندلی دی چې نه‌پوهېږئ په کوم ځای کې مو لاره غلطه کړې ده او ولې بیا ورسره مخ شوي یاست؟ دا موضوع د تل د بدچانسۍ له کبله نه‌ده، بنایي د ناوړه باورونو له کبله وي.
>
> ډاکټر ارنولد لازاروس

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۳

رواني ډاکټر، روانپېژندونکی(ارواپوه)، یا دواړه؟

- په ځینو مواردو کې ښایي هغه رواني ډاکټر غوره کړئ چې لـه طبـي اړخه مـو د ژورخپګـان درملنــه وکــړي او همدارنګــه تاســو تــه د درمانپېژندنې یا بینالفردي درملنې له لارې لارښوونه وکــړي. د دې تګلارې ښېګڼه دا ده چې په یوه طریقه مو طبي پړاو او رواني درملنه په ګډ ترکیب بدلولی شي.
- یا ښایي تاسو ښه وګڼئ چې د رواني ډاکتــر یــا عمــومي ډاکتــر لــه تشخیص څخه برخمن شئ، څو د ژورخپګان ضد درمل درکــړي او د درملنې د پرمختګ پړاو درته روښانه کــړي او د روانــي روغتیــا یــو سلاکار یا ارواپوه هم ولرئ چې رواني درملنې ته مو دوام ورکړي.
- رواني ډاکتر د درملو او طب په برخــه کــې ډېــرې زده‌کــړې لــري او ارواپوه د روانپوهنې په اړه ډېرې زده‌کړې لري. دا مســئله دوه تنــه چې د بېلابېلو؛ خو بشپړو تخصصونو لرونکي دې ستاسو پــه اختیــار کې در کوي چې په ګډه ستاسو په درملنه کې له یو بل سره همکــاري

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړي.

- ډېری اروارپوهان او رواني ډاکټران د ژورخپګان د درملنې لپاره په یوه کاري ټیم کې سره راټولېږي.
- مهمه دا ده چې تاسو د درملګر په اړه د باور او ډاډ احساس ولـرئ او له هغه سره خوښ واوسئ، څو هغه څه کشف کـړئ، چـې اړتیـا یــې لیدل کېږي او بالاخره درملنه مو وشي او وده وکړئ.

> د ناروغیو په درملنه کې تر ټولو لویه تېروتنه دا ده چې د جسم او روان لپاره جلاجـلا ډاکټـران دي، که څه هم دا دواړه له یو بل څخه بېل نه‌دي
>
> افلاتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۴

شخصي وده

- د دې موضوع له لارې مور د شخصي ودې ځينې تګلارې لـه تاسـو سره شريکوو.
- د فعاليتونو او باورونو يوه داسې تولګه شته چې بنايي ستاسو خوښـه وي چې ويې‌ازموئ. هغه وارزوئ. له هغو سره ملګري شـئ. هغـه لـه خپلو غوښتنو سره برابره کړئ. کـه ستاسـو لپـاره ګټـوره وي، هغـه وکاروئ، ځکه په تاسو پورې اړوند دي. که ستاسو لپاره ګټوره نـه‌وي، خپلو مناسبو تګلارو ته مخ واړوئ.
- دا وړانديزونه د درمان‌پېژندنې او بين‌الفـردي درملنـې مـرور کـول نه‌دي، او د ژورخپګان د درملنې په رابطه د بلوم‌فيلډ او مک ويليام له تګـلارو نـه‌دي اخيسـتل شـوي؛ د ځايناسـتى پـه کتـاب کـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

درمان‌پېژندنې یا بین‌الفردي درملنې له یوه کارپوه یا متخصص سره د کارکولو لپاره هم نه‌دي.

- په څرګنده باید ووایو، مونږ په دې باور نه یو چې په بریالی توګه د یوه کتاب په لوستلو دې د ژور خپګان درملنه وشي. د ژورخپګان پېچلتیاوې دا اړتیا رامنځته کوي چې د بیولوژي او روان‌پېژندنې په دواړو سطحو کې د متخصص له شتون څخه ګټه واخیستل شي.

هغه کار وازمايئ، چې درې ځلې مو نه‌دی ترسره کړی په لومړي ځل بې د ترسره کولو له وېرې خلاص شئ، په دویم ځل زده کړئ چې څرنګه یې ترسره کړئ او درېیم ځل، درک کړئ، چې ایا مینه ورسره لرئ او که نه.

ویرجیل تامسون

هغه سپارښتنه چې په ۹۳کلنۍ کې یې وکړه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۵

انعطاف‌پذيري

- د ژورخپګان يوه نښه وچ فکر او نه انعطاف کول دي.
- د بايد، هېڅ‌کله، بد، حتماً او اجبار په څېر کلمې، له هيجانه ډک حالتونه لکه: برګتوب، وېره، زيان، ګناه او بې‌ارزښتي پنځوي چې په طبيعي توګه له ژورخپګان سره شراکت لري.
- له پورتنيو ليست شويو کلمو څخه ګټه اخيستنه، زموږ په وجود کې مطلقه جګړه رامنځته کوي: بد د ښو پر وړاندې، سم د ناسم پر وړاندې، روښانه د تياره پر وړاندې. د جګړې دغه ذهني او هيجاني سيمه له نړۍ څخه زموږ د درک او عمل لپاره زمينه برابروي. موږ د نړۍ پر وړاندې د جګړې اعلان کوو، که څه هم دې باور ته رسېدلي يو چې نړۍ زموږ پر ضد جګړه اعلان کړې ده. د نورو دېرو جنګونو په څېر د وېرې او غوسې پر وړاندې ماتې خورو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- دا نه یوازې د ژوند کولو لپاره خپګان زېږوونکې لاره بر ښيي، بلکې په ښکاره ډول ناسمه هم ده. نړۍ خپل کار کوي، مهمه نه‌ده چې پــه اړه يې تر کومې کچې خپګان وکړو.
- ژوند د ښه او بد، سم او ناسم، روښانه او تیاره ترمنځ په تړاو(اړیکــه) کې نغښتی دی.
- د ستوغو سپورږ کلمو پرځای د انعطاف وړ(ســمو) کلمــو ځایناســتي کول او کارول لکه، تر ډېره، کلــه، ډېــر کــم، یــا، او دواړه، ژونــد پــه ریالستیکه یا رښتینې او ښایسته توګه د استوګنې کوي. د غوره‌والي لپاره هڅه وکړئ، نه د پوره‌والي لپاره. زغم تمرین کړئ، نه تینګــار. د ترجیح‌ورکولو په نړۍ کې ژوند وکړئ، نه د اجبار په نــړۍ کــې. د «زه اړتیا لرم» یا « زه یې باید... ولرم»، پرځای وواياســت: «زه لېوالــه یــم» یا«زه غواړم.»
- ژوند کشمکش نه‌دی، خوځښت او حرکت دی.

> زموږ تــر ټولــو ښــه ملګــري او بــد دوښمنان زموږ فکرونــه دي. فکــر کــولای شــي زمــوږ لپــاره تــر یــوه ډاکټر، بانک‌دار او وفــادار ملګــري ډېر کټــور وي. همدارنګــه کــولای شي تر یوې ډېرې زیــات راتــه لــه زیانه ډک وي.
>
> ډاکټر فرانک کرین

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۶

اغراق کول هغه ناوړه کار دی چې تاسو یې ترسره کولای شئ او که همدا اوس یې ونه دورئ ان تاسې وژلی شي!

- د شرايطو په اړه له اغراقه ډک چلند پر مورږ فشار راوړي چې خپګان وکړو.
- ايا تراوسه مو تر دې کچې خامه، احمقانه او غیرمسلکي ژبسپړنه(توصیف) اورېدلې ده چې وايي اغراق کول د ژورخپګان د زیاتېدو لامل کېږي؟
- اغراق کول پرله‌پسې دوام لري. مورږ يو باور يا يوه پېښه په نظر کې نيسو او هغه په خپل ذهن کې بې‌اندوله(بې‌تناسبه) کوو. ډېر وخت نه تېرېږي چې هيجانونه جريان پيدا کوي. که مورږ ناهيلي يو او زمورږ ذهني ځواب دا وي چې« ته ما وژنې»، هيجانات په داسې بڼه ځواب ورکوي چې ګواکې مورږ په رښتيا وژل کېږو. دغه هيجاني غبرګون تر يوه حده پورې ځواکمن دی.
- همداراز په نورو بڼو هم اغراق مه‌کوئ. که ناهيلي ياست، بڼه ده هڅه ونه‌کړئ په دې سوچ چې«اوهو، په رښتيا هم مهمه نه‌ده»، ځان

(c) ketabton.com: The Digital Library

ووژنئ. که ستاسو لپاره مهمه وي؛ نو بيا ارزښت لري.

- **د روغتيا او سلامتيا لپاره هڅه وکړئ. دا کار مـو ذهنـي او هيجـاني ځوابونه په انډول‌لرونکې توګه خوندي کوي.**

> زه بد غبرګونونه لرم يـو ځـل يـوه داسې موټر ووهلم، چـې دوو ټنـو چلاوه.
>
> وودي الن

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۷

خپل ځان ته وګورئ

- بل ځل چې خواشيني او ناراحته وئ، په ذهني توګه يو ګام شاته واخلئ او خپلو سوچونو ته مو غور شئ. که له چا سره خبرې کوئ، هغه څه چې په خوله درځي واورئ. که کوم کار کوئ، خپلو کړنو او اعمالو ته وګورئ.
- کله چې تاسو په عيني توګه خپل فکرونه، کلمې او کړنې منعکسې کړئ، نو وبه وينئ چې د منفي ليدلوري ډېره برخه مو له کومه شوې.
- په بايدونو او الزامونو پسې واوسئ. له اغراقه ډکې وينـاوې وځـارئ. هغه فرضيې ومومئ، چې سمې کـړې مـو دي. پـه قضـاوتونو پسـې واوسئ.
- بيا وروسته وګورئ چې دغه منفي فکرونه له کومـه ځايـه پـه تاسـو پسې راځي: منفي احساسات، هغه کلمې دي چې تاسې په ښه توګـه خلکو ته ورپېژني او کړنې مو بې‌اغېزې کوي.
- همدارنګه پام وکړئ چې کومو څيزونو ته ارزښت نه‌ورکوئ. څه شـی ښه روان دي چې تاسو په مطلقه توګه ورته پاملرنه نـه‌کوئ؟ مثبتـو واقعيتونو ته نه‌پاملرنه د منفي سوچ يوه بڼه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- کله کله اړتیا نه‌وي چې یو شی بدل کړئ. ښایي دې ته مو پـام شـي چې په اسانه د منفي فکر یا احساس په لیدلو هغه لـرې یـا برطرفـه کړئ.

> اړتیا نشته چې خونه مو پرېږدئ په خپله څـوکۍ کینـئ او غـوږ شـئ. یـوازې غـوږ مه‌ږدئ، منتظر هم اوسئ. فقـط منتظـر مه‌اوسئ، ارامه هم اوسئ او مـه‌خوځېږئ نړۍ په پوره ازادۍ ځان تاسـو تـه عرضـه کوي او له نقاب او خـول پرتـه بلـه چـاره نه‌لري چې تر پښو لاندې مـو پـه وجـد او ښادۍ وڅرخېږي.
>
> فرانتس کافکا

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۸

لومړی د ځان درملنه وکړئ

- کله چې د ځان په اړه ډېر څه زده کړئ، د نورو په اړه به هم ډېر څه زده کړای شئ. کله چې د ژور خپګان په اړه ډېر څه زده کړئ، په تېره بیا هغه وخت چې خپګان مخ په ښه کېدو وي. په قوي احتمال ډېرو هغو کسانو ته به پام وکړئ چې د ژورخپګان درملنه یې اړینه ګڼئ.
- د درملنې یو تر ټولو هوښیار چلند دا دی، چې خپل وخت د نورو په درملنه ونه لګوئ. لومړی د ځان درملنه وکړئ.
- د ژورخپګان څو لومړنۍ میاشتې مو مهمه موده ده. په هره کچه چې په خپله درملنه کې برخه ولرئ، په هماغه اندازه به مو په بېړه روغتیا په نصیب شي. د منفي عادتونو پېژندنه، د نویو مهارتونو وده او د دې زده‌کړه چې له خپل وجود او ژوند څخه مو خوند واخلئ. ښایي په ژوند کې مو د لومړي ځل لپاره خوښي راوړونکي او ستړي‌کوونکي وي. خپله انرژي مو په نظر کې ونیسئ او هغه د ځان لپاره زېرمه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ.

- ایا دا ځان‌غوښتنه ده؟ بې‌شکه، ځان‌غوښتی او خودخواه واوسئ. تاسو د ځان لپاره وخت لګوئ. خپلې دننه کمزورۍ په خپله لرې کړئ، ځان وروزئ او وده ورکړئ. تر ټولو ښه باغوان او روزونکی تاسو په خپله یاست.
- کله چې ښېخې ښه شوئ، بیا د دې وخت رارسېږي چې نورو ته پام وکړئ. په ټوله کې تاسو له هغو سره ډېره مرسته کولای شئ.

> څرنګه کولای شئ خپل ورور ته ووایئ چې پرېږده له سترګې مو اغزی راوباسم، حال دا چې تل مو په خپله سترګه کې غشی وي؟ تاسو دوه مخي یاست. لومړی مو غشی له خپلې سترګې وباسئ او بیا به ووینئ چې د خپل ورور له سترګې مو اغزی ایستلی دی.
>
> د دې وینا نسبت عیسي‌السلام ته شوی

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۹

له ځان پرته مو هېڅوک یا هېڅ شی په ژور خپګان نهشي اخته کولای

- په همدغه ځای او همدا اوس نیوکه بنده کړئ.
- یوازې تاسو د دې وس لرئ چې ځـان پـه ژور خپګـان اختـه کـړئ. روزولت لیکلي دي: «هېڅوک نهشي کولای چې ستاسـو لـه خوښـې پرته په تاسو کې د حقارت(سپکېدنې) احساس رامنځته کړي.»
- تولې بهرنۍ پېښې او اشخاص بې له دې چې تاسو ته جسماني زیـان واړوي، په ژورخپګان مو اړولی شي؛ نه دا چې هغـوی دې کـوم کـار ترسره کړي، بلکې له دې کبله چې تاسو یې په اړه منفي فکرونه لرئ.
- دا د شخصي مسؤلیتپذیرۍ بنسټ او اساس دی: کومه پېښـه چـې ستاسو لپاره رامنځته کېږي مهمه نهده، بلکـې د پېښـې پـه نسـبت ستاسو دننه غبرګون مهم دی، همدا تاکي چې ایـا تاسـو د بېوزلـۍ احساس کوئ یا غوره او عالي احساس لرئ.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- له دغې وړتیا څخه ګټه اخیستل چې په ماهرانه توګه لــه غــوره لارې غبرګون څرګند کړئ، د غبرګون ښودل د وړتیا ښودونکې ده.
- البته، دغه باور د «هو، خو... څرنګه؟» لــه عبــارت ســره هــملاری او ملګری دی.
- خلک هومره د حیرانوونکو سناریوګانو له پنځولو سره لاس او ګریوان دي چې د بل چا کړنې د بد احساس لرلو لامل کېږي. پروفیسور جــان کنت ګالبریت وایي: «د خپل ذهن د بدلولو له ټاکنې او د دې تکي لــه اثباتولو سره د انسان مخامخ کېدنه چې دغسې کار ته اړتیا نشته، تــر یوه حده پورې هر څوک اخته کولای شي.»

> انسانان په پېښو نه، بلکې د پېښــو پــه اړه د خپل لیدلوري له امله راپارېږي.
>
> اپیکتتوس

- له ټولو«هو، او خوګانو» سره د مبارزې پرځای، موږ تــه اجــازه راکــړئ چې یو نوم واخلو: ډاکټر ویکتور فرانکل. ډاکټر فرانکل په خپل ژونــد کې هر څوک او هرڅه لرل؛ خو وروسته هرڅه ترې واخیستل شــول. هغه د نازي ګوند له پاتې شونو و.

دلته د ډېرو جزیاتو وړاندې کولو ته اړتیا نشته دی.

- هغه پایله مهمه ده، ډاکټر فرانکل ورته ورسېد. په هغه موده کې چــې په پوځي اډه کې و، مهم حقیقت تــه یــې لاسرســی وموـنــد: لــه دې ورهاخوا چې هغوی د کومو کارونو ترسره کولو تــه مجبورولــو، هغــه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاهم د ځان په دننه کې د دې وړتیا لرلــه چــې څرنګــه خپــل دننــه چاپېريال کنټرول کړي، خپل وجود، فکرونه او احساسات.

- مهمه نهوه چې څومره مال يې له هغه اخیستی و؛ خو هغه لاهم ازادي لرله؛ ازاد و چې خپل انتخاب ولري.
- تاسو هم دغه ازادي لرئ. تاسو تل نهشئ ټاکلی، چې څه به در پــېښ شي؛ خو د تل لپاره يې پر وړاندې خپــل غبرګونونــه ټــاکلی شــئ. د مشخصو موقعیتونو پر وړاندې منفي غبرګون ښودل،«خاص ستاســو» نهدي. ښايي تاسو به دا بد عادت ولرئ چې«په خپلسره» توګــه عمــل کوئ؛ خو دا زوړ عادت پرېښودی او نوی خپلولی او زده کولای شئ.
- د خپلو کړنو او احساساتو د مسؤلیت اخیستل ښــايي ســخت درتــه ښکاره شي. تاسو په حقه یاست. دا کار ډېرې خواری ته اړتیا لري.
- په عامه توګه ازادي او خلاصون شته.

> د انسان تر ټولو وروستۍ ازادي د شــرايطو پــه يــوه خاصه ټولګه کې د خپــل لیــدلوري ټاکــل دي؛ د شخصي مسیر ټاکنه.
>
> ډاکټر ویکتور فرانکل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۰

«هو» او «نه»

- «هو» او «نه» د شخصي ازادۍ د خوندي کولو او ترلاسه کولو لپاره دوه بااارزښته کلمې دي. څه راز په کې نغښتی دی؟ کوم یو چې درته مهم بریښي هماغه ووایاست.
- «هو» او «نه» ستاسو د وخت ساتنه کوي. دا دوه ټکي د کور د دروازې په توګه په نظر کې ونیسئ: د دروازې پرانیستل د «هـو» کلمـه ده او تړل یې «نه» ده. که په رښتیا غواړئ چې دروازه تړلې وي او خلاصوئ یې او که په رښتیا غواړئ چې خلاصه وي؛ خو هغـه تـړئ، لـږ څنـډ وروسته ځان په داسې کور کې مومئ چې له ناغوښتلو شیزونو څخـه ډک دی. په حقیقت کې همدا ټکی خپه‌کوونکی دی.
- اکثره وخت مونږ د ناسمو دلایلو له کبله هو یا نه وایو. په عمومي توګه دا د وېرې له کبله ده: مونږ له نوې تجربې څخـه وېرېـږو؛ مـونږ د چـا احساساتو ته له زیان اړولو وېرېږو؛ مونږ وېرېږو هسې نه چـې څـوک مینه راسره ونه‌پالي؛ مونږ له دې امله چې نور به څه فکر وکړي وېرېږو او نور.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هو او نه هغه کلمې دي چې کولای شئ د هغې په مرسته ووایاست چې څه غواړئ، کومو څیزونو ته لومړیتوب ورکوئ، د کوم کار ترسره کولو ته لېواله یاست او د کوم کار ترسره کولو ته لېوالتیا نه‌لرئ.
- ډېری وخت له موږ غوښتل کېږي چې راتلونکې پېښې ته هو او یا نه ووایو. اوس څرنګه وپوهېږو چې ایا غواړو په راتلونکې کې هغه کار ترسره کړو یا نه؟ یو ښه معیار: که همدا اوس یې ترسره کول شوني وای، ایا هغه مو ترسره کاوه؟ هو یا نه؟ کله چې یې د ترسره کېدو وخت راورسېږي «بې‌درنګه» به یې ترسره کړئ، ځکه «هغه وخت» د «اوس» مهال پټه معنا لري. نو پر دې اساس، که تاسو نه غواړئ چې اوس یې ترسره کړئ، په قوي احتمال چې په هغه وخت کې هم نه غواړئ چې هغه کار ترسره کړئ.

زه مې په څنګ کې یوازې «هو» ویونکي اشخاص لرم څوک «نه» ویونکو اشخاصو ته اړتیا لري؟
می وست

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦١

احساسول ښه دي

- هېڅ «بد»احساسات نشته. ان «بد احساسول» هم «بد» احساس نه‌دي.
- مهمه موضوع دا ده چې د لارې له لوړو ژورو خوند واخلې.
- د هیجاناتو ټوله لمن چې ستاسو په لاسونو کې ده، احساس کړئ. خلک پیسې او خپل ډېر وخت د فلم، تلویزیون او ویډیو په لیدلو، د کیسې په لوستلو او د موسیقۍ په اورېدلو تېروي، څو څه شی احساس کړي
- هغه کسان چې موږ احساساتي کولا شي، ډېری وخت بوختوونکې نابغه ګڼل کېږي. موږ له هغوی ستوري جوړوو او قوت ورکوو.
- ان که موږ هغه څه ته درناوی هم ونه لرو، چې هغوی یې پنځوي؛ خو پوهېږو هغه شی یو داسې قدرت لري چې موږ تر خپلې اغېزې لاندې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

راولي. نوئل کوارد ویلي دي: «حیرانوونکې ده چې (مبتذله) موسیقي دومره راضي کوونکې ده.»

- د سالمې اندېښنې په نوم هم یو څه شته، یعنې په خپل حال له افسوس کولو څخه خلاصون او له ژورخپګان څخه کرېدل.
- له خپل ژوندانه سره ملګري شئ. هغه له ټولو خوښیو او له هغه څه سره چې لري یې احساس کړئ.

> خبره دا ده چې مور ډېره نه یو. په هرحال څوک چې غواړي ډېره واوسي، بدلون ونه کړي او اغېز ونه‌مني، تاریخ له مخکې هغه له پېر څخه ایستلی دی.
>
> جان روزنتال

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۲

زيان، مرورتوب او د ګناه احساس

- زيان، مرورتوب او د ګناه احساس له يو بل سره ډېره نږدې اړيکه لري. کله چې څه شی له موږ څخه اخيستل کېږي يا هغه څه چې غواړو زموږ لاس ترې لنډ وي، ښايي احساس مو ټپي شي. د اشخاصو لپاره ښايي ستونزمنه وي چې زيان احساس او بيان کړي. پر دې بنسټ ډېری خلک خپل احساس په غوسه بدلوي او د هغه له اصلي تومنې ډډه کوي. که له ځان څخه دباندې د يو چا يا څه شي له لاسه غوسه شو، دې ته مرورتوب وايي. که له خپله لاسه غوسه شو، دې ته بيا د ګناه احساس وايي. هر ځل چې برګتوب او غوسه احساسوو، که ګناه بيان شي او که مرورتوب، د هغه تر شا يو زيان شته.
- که ډېر ژر مو احساس ټپي کېږي، کولای شئ په مستقيمه توګه د ځان د خوندي کولو لپاره ګام پورته کړئ. هېڅکله د هغه څه له کبله

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ارزښت نه‌ورکوئ، احساس نه تیپې کېږي. ارزښت او پاملرنه مو له ناهیلي‌کوونکي څیز څخه یوه بل څیز ته واړوئ، چې کولای شئ«په امنه توګه» ورته پاملرنه وکړئ.(له خدای، طبیعت یا نړی سره د مینې لرل به ډېر مناسب وي.)

- که ژر ناهیلي نه‌شئ، د زیان، مرورتوب او ګناه له احساس څخه خلاصی نه‌مومئ. په دې برخه کې اقدام وکړئ، جسمي اقدام لومړیتوب لري؛ خو امنیت هم په پام کې ولرئ. څو ژورې ساګانې واخلئ، د غځېدو او کېناستو عمل ترسره کړئ. مزل وکړئ یا سندرې ووایاست. بې‌غږه چغې یا له غږه ډکې چغې وکړئ، که کولای شئ دا کار(چغې وهل) د چا له وېرولو پرته ترسره کړئ. نارې ووهئ، خپل منفي فکرونه ولیکئ او کاغذ یې وسوځوئ. په کټ بانديې اوږد وغځېږئ او لغته ووهئ او چغه ووهئ. بالښت ته سوک ورکړئ.
- که داسې ښکارې چې د زیان، مرورتوب او یا ګناه له کبله ستاسو په وجود کې انرژي پاتې ده، ښايي وغواړئ له خپل درملګر سره جلسه ولرئ، څو د «خلاصي‌موندلو» ځینې له هیجانه ډک اقدامات ترسره کړئ.
- پاملرنه وکړئ چې له منفي احساساتو څخه د خلاصون په خاطر زموږ یو وړاندیز هم له تاسو او ستاسو له درملګر پرته بل څوک نه رانغاړي. موږ وړاندیز نه درته کوو چې «لاړ شئ او په غوسه ورته خپله خبره وکړئ او له هغه وروسته به بیا ښه احساس ولرئ!» دا تګلاره کمه کارېږي. په لومړي پړاو کې څوک چپ نه‌پاتې کېږي، چې په غوسه ورسره خبرې وشي. هغوی لېواله دي چې د خبرو په منځ کې ځان

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

وغورځوي او خپل نظر ووايي. ښه، تاسو پوهېدلئ چې هغوی بې‌نزاکته دي، هغوی معمولاً د ډېرې غوسې له امله له تاسو سره خبرې کوي. بې ادبه! بالاخره، کله چې له ډېرې غوسې له هغوی سره خبرې کېږي، ډېر کم تخریبېږي. هغوی څنګه جرئت کوي؟ او که په ورانوونکې توګه عمل وکړي، له کومه ځایه پوهېږئ چې دا کار نه ترسره کوي، څو په تاسو کې د ګناه احساس رامنځته کړي؟ جي.پي. کاوي لیکي: «د ذهن ارامتیا نورو ته تر سپارښت کولو غوره ده.»

- هغو کسانو ته مو د احساساتو لېږدول اړین دي چې ورسره نږدې یاست؛ خو له بدخُلقۍ، پرخاشګرۍ او سپکاوي سره د احساساتو لېږدول یو شان نه‌دي. په حقیقت کې، د منفي احساس لېږدول هغه وخت اسانه دي، چې تاسې هغه نه احساسوئ.
- د زیان احساس په خپلو جملو کې د «زه» ضمیر د کارولو په وسیله ولېږدوئ.«زه د ناهیلۍ احساس کوم»؛« کله چې ځنډېږي او ماته زنګ نه‌وهې، زه ځورېږم»؛ «زه ترجیح ورکوم چې ته...» او داده اوسئ په دې توګه مقابل لوري ته خبر ورکوئ چې تاسو ورته په ارزښت قایل یاست، نو ځکه د هغه د بې‌پروایۍ له امله مو احساس ټپي کېږي.

> لټي او وېره چې په ما پورې نښتې ده او سختي
> او د اروا اسارت مې له زړه او مغزو څخه پاک کړې
> او ماغزه مې په ښه څیزونو ډک کړه.
> جي.کي. چسترتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۳

ښښنه

- د ښښنې کلمه چې کومه معنا لري په سمه توګه هماغه ښندي: ښښـــنه، څوک ښښلی شو؟ څېنې وخت نور ښښو. خپل ځان ښنګه؟ تل يې ښښو. د ښښلو لومړنی لامل ذهني ارامتيا او د راتلونکو اړيکو کيفيت مو دی.
- دا هغه کار دی چې کله ښښنه کوو، نو ترسره کـــوو يـــې؛ مـــوږ د هغـــې تګلارې د کنټرول له تصور څخه خلاصېږو، چې ګومان کوو چارې بايد هغسې وي او ځان له قضاوته ډکو پېچلو شرايطو څخه بې‌غمـــه کـــوو. ښښنه د خلاصون، مختـــه تـــګ، او لـــه غوســـې څخـــه د تشـــېدو يـــا خالي‌کېدو په طرف نېغه غځېدلې لاره ده.
- ښښنه يوه ساده عمليه ده. تاسو واياست: (يا په لوړ غږ يا په زړه کې) «زه... ښښم.» ورپسې ښايي تاسو په خپله د هغې حادثې يا پېښې پـــه اړه بيانوئ، چې قضاوت مو کړی. پـــه دې پســـې زيـــاتوئ: «زه ځـــان د قضاوت‌کولو له کبله ښښم.» او هماغه شخص، پېښه يا حادثه تشـــريح

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي. په دې توګه نه یوازې له قضاوت څخه خلاصی مومئ، بلکې له هر قضاوت څخه خلاصېږئ، چې په سر کې مو د قضاوت کولو لپاره په نظر کې لرل. ورپسې اجازه ورکړئ چې موضوع په خپله مخه لاړه شي. ګورئ چې هماغه مسئله په روښانه بڼه حل مومي.

- ښښنه وکړئ، له یاده وباسئ او له خپل ژوند سر مو ملګري شئ.

> ذهني درملنه تضمین شوې او هره هغه ناروغي رغوي، چې بدن ته په میراث پاتې دي: هره شپه نیم ساعت کېنئ او په ذهن کې مو هر هغه څوک چې ترې بېزاره یاست او د هغه کینه مو په زړه کې ده، وبښئ.
>
> چارلز فیلمور

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۴

مثبتې مداخلې

- په کومه شېبه کې چې تاسو ځان د یوې منفي بېلګې په توګه مومئ، نو مثبت کار ترسره کړئ، څو دغه بېلګه ماته کړئ. ژوره ساه واخلئ، تر کړکۍ دباندې وګورئ، یو ګل بوی کړئ، یوه دانه مڼه وخورئ، یوه اندازه اوبه وڅښئ، یوه ټوکه واورئ، سندره ووایئ، شعر ولیکئ، دعا وکړئ... دا ډېر اوږد لیست دی.
- ځینې وخت سخته وي چې د منفي بېلګې ترمنځ کوم اقدام وکړئ، حال دا چې منفي بېلګه لا هم دوام او جریان لري. نو ښه دا ده چې بېلګه په یوه مثبت فعالیت پرې کړئ.
- د خپلې علاقې وړ مثبتو فعالیتونو یو لیست جوړ کړئ او پنځه فعالیتونه چې کولای شئ هر ځای یې ترسره کړئ، ذهن ته وسپارئ. بل ځل چې مو پام شو په کومه منفي بېلګه کې را ایسار شوي یاست، بې ځنډه خپل یوه مثبت فعالیت ته رجوع وکړئ. که یو فعالیت په کافي اندازه مناسب نه‌وي، بل فعالیت امتحان کړئ، او ورپسې بل فعالیت.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- الن کلین وايي: «کله چې یو ډول ناروغي، درد یا ژور خپګان لرئ، تــر ټولو سخت کار به په شونډو کې خندل(موسک کېدل) وي. که غواړئ چې د بهبودۍ پر لور ګام واخلئ، نــو دا بې‌لګښــته درملنه(موســکي کېدل) لومړنی اړین ګام دی چې باید واخیستل شي.»
- موسک شئ.

ایا د انسانانو لپاره د ځان تر ناخوښــه‌کولو بـل کـوم دردناک کار هم شته دی؟
بنیامین فرانکلین

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦٥

سیده ودرېږئ، سر پورته ونیسئ! ژوره ساه واخلئ!

- « د ژورخپګان عادي بدني حالت»، کړوپېدل، د سر ښکته نیـول او د اوږو راټولول دي. وګړي په دغسې یوه حالت کې خپه ښـکاري او پـه کلیشه‌یي توګه وایي چې« د نړۍ پېټی یې په اوږو دروندوالی کوي.»
- د بدن د دغې بڼې په بدلولو سره شونې ده چې له خپګانه ډک خـوی او خصلت بدل شي. سر چې پورتـه او اوږې نېغــې وي، او ژوره سـاه واخلئ، ښه احساس به ولرئ.
- کله چې په ملا کړوپ غوندې وو، د ژورې ساه اخیستل به سـخت وي او د اکسیجن اخیستل غوځوو. دا عمل په خپله د ژورخپګـان لامـل کېږي. د ژورې ساه اخیستل زده کړئ او د دغه کـار د ترسـره کولـو پرمهال ځومره چې کولای شئ خېټه ننباسئ.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **بېلابېل حالتونه تجربه کړئ، د کېناستو، قدم وهلو او نور. بیا وګورئ چې د دغو بدني حالتونو ځینې یې په تاسو کې د ښه احساس لرل رامنځته کوي او که نه.**

> دا زما» د ژورخپګان بدني حالت» دی کله چې خپګان ولرئ، ډېر توپیر رامنځته کوي چې څرنګه ودرېږئ تر ټولو سخت کار چې غواړئ هغه ترسره کړئ، سیده درېدل او د سر پورته نیول دي، ځکه په دې کار سره به ښه احساس وکړئ که غواړئ چې له خپګان څخه خوند، شر او شور دباندې راوباسئ، باید همدغسې ودرېږئ
>
> چارلي براون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦٦

کارونه وکړئ یا یې پرېږدئ

- ډېر کسان ډېرې ژمنې لري. ډېر کتابونه شته چې هغوی غواړي ویې لولي، ډېر فلمونه چې غواړي ویې ګوري، ډېر خواړه شته چې غواړي ویې خوري، ډېر ملګري لري چې غواړي ویې ګوري، ډېرې الماری لري چې غواړي پاکې یې کړي، ډېر داسې درسي صنفونه شته چې غواړي په کې برخه واخلي او نور. که هغوی کوم بل ټکی هم په خپلو دغو پروګرامونو کې ور زیات نه‌کړي او که تر ۳۰۲ کلنـــۍ پورې هم ژوند وکړي، بیا هم نه‌شي کولای چې دا ټول کارونه وکړي.
- د «ما پلان درلود چې» عبارت کولای شي خپګان‌زېږوونکی وي.
- په ځانګړې توګه ربښتینې دا ده کوم کارونه چې مور غوښتل ترسره یې کړو مهم دي؟ بشپړاله کارونه، د روغتیا لپاره سپورتي پروګرامونه، له هغو کسانو سره د ښه وخت تېرول چې ورسره مینه لرو، مذهبي یا معنوي فعالیتونه، سیاسي چارې، ټولنیز ادلون بدلون او دې ته ورته نور کارونه. دلته مونږ نه یوازې د دغو کارونو د ترسره کولو په اړه خوښي او خوند له لاسه ورکوو، بلکې د هغو په نه ترسره کولو د ګناه احساس هم کوو.
- دوه لارې شته چې په اغېزناکه توګه له دغسې ژمنو سره مخ شئ:

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ترسره کړئ، پای ته یې ورسوئ، یا یې پر پرېږدئ.

- د ژورخپګان کړی ماته کړئ. له سره لومړیتوبونه وټاکئ او لستونې پورته کړئ. دا کارونه د لومړیتوب له مخې وکړئ او پای ته یې ورسوئ.

> ژوند د مرخیړي د خوړلو په څېر لنډ دی.
>
> استورم جیمسون

- ځان ته وواياست چې نور يې د ترسره کولو اراده او نيت نه‌لرئيا لږ تر لږه اوس‌مهال، نه‌غواړئ چې د دغې برنامې په اړه مسؤل واوسئ. د بېلګې په توګه که له چا څخه پوروړي ياست، يوازې په«خبرو» خپل پورونه نه‌شئ ادا کولای. دا په دې معنا نه‌ده هغه څه چې غواړئ ترسره يې کړئ، نور نو ستاسو لپاره ارزښت نه‌لري، بلکې په دې معنا ده چې ستاسو پروګرام او برنامه بل ډول تنظيم شوې ده.« زه نه‌شم کولی دا کار وکړم» ډېر لږ سم خيژي.« زه لېواله يم چې دا کار وکړم؛ خو پروګرام مې بل ډول تنظيم شوی دی»، دا تر ډېره عملي بريښي.
- دا ښه باور دی، د هغو کارونو يو لړليک چې ويلي مو دي غواړئ هغه ترسره کړئ، د ځان يا نورو لپاره چمتو کړئ. ورپسې اړين موارد (خواړه، کور، د ژورخپګان درملنه)، مشخص کړئ او بيا وګورئ چې د نورو کارونو لپاره مو څومره وخت په نظر کې نيولی يا پاتې کېږي. يو يو يې په نښه کړئ، يوه موده وټاکئ او بيا يې د ترسره کولو لپاره مهال‌وېش جوړ کړئ.
- په ځينو وختونو کې، هماغسې چې کېدای شي ټول ورسره مخامخ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

شو، وخت او انرژي مو کمه وي.

- **نو، ښه ده چې نورې چارې لرې کړئ. کله چې هر مورد لرې کوئ، ووایاست: «هو، زه لېواله یم چې دا کار وکړم؛ خو مهالوېش مې بل ډول تنظیم شوی دی. اوس یې ترسره شوی ګڼم.» کله چې مو کار له نورو سره اړیکه لري، ښایي بده نه‌وي چې د «زه هغه ترسره شوی ګڼم» برخه ترې لرې کړئ.**
- **په دې توګه به مو په قوي احتمال د انرژۍ زیاتوالي ته پام شي، او د هغو کارونو د بشپړولو لپاره به لېوالتیا او د ذهن روښتیا ولرئ چې مهالوېش مو ورته جوړ کړی دی.**
- **په راتلونکې کې د نورو په تېره بیا د ځان لپاره د خپلو نورو ژمنو په رابطه ډېر ځیر واوسئ**

> زه تر واده دمخه لس کاله له خپلې مېرمنې سره اشنا وم. بیا لاړم چې پلار یې وګورم نبغ مې د هغه سترګو ته وکتل. هغه وویل: «سلام» ما وویل: «سلام» هغه وویل: «څه غواړې؟» ما وویل: «لس کاله کېږي چې لور دې پېژنم.» هغه وویل: «ښه؟» ما وویل: «غواړم له هغې سره واده وکړم» هغه وویل: «ګومان مې وکړ چې غواړې کوټه په کرایه ونیسې.»
>
> مکس میلر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۷

تجسم کول او تأکیدي عبارتونه

- تأکیدي یا ټینګاري عبارت هغه وسیله ده، چې د یوه کار د مشخصولو او دوام ورکولو لپاره کارېږي. موږ د یوه فکر د بې‌دوامۍ او ژر الوت په اړه ځینې موارد په نظر کې نیسو او هغه ته پېړوالی او دوام ورکوو، یعنې هغه په رښتینې توګه څرګند او غوښن کوو.(د دې کتاب لوستل مو د یوه فکر په توګه په ذهن کې پیل شول، د یوه ټینګار په توګه او تاسو په کافي اندازه دغه فکر تکرار کړ، ان تر دې چې رښتینې بڼه یې وموندله.)
- تجسم کول(بڼه ورکول یا ذهني انځورونه)، یعنې په ذهن کې مو وګورئ چې تأکیدي عبارت څرنګه بڼه مومي.
- د تجسم‌کولو له کلمې سره مه سرمغزن کېږئ: ډېری کسان په خپل ذهن کې کوم انځور «نه‌ویني»، د ځینو نورو لپاره تر ډېره د احساس وړ وي؛ د ځینو نورو لپاره بیا د اورېدلو وړ وي. در په یاد کړئ چې یو مثلث څرنګه دی؟ یوه مڼه څرنګه ده؟ د ازادۍ شرایط څرنګه دي؟ بڼه ورکول یا تجسم کول هم همدغسې دي. په کومه طریقه چې موږ ماضي او تېر وختونه رایادوو یا هغه طریقه چې پر مټ یې راتلونکې

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیدلی شو.

- موږ د تل لپاره له تأکیدي یا ټینګاري عبارتونو او د بنه‌ورکولو(تجسم کولو) له ځواک څخه ګټه اخلو. موږ انسانان په همدې توګه پنځوونکي یو.
- زموږ فکرونه چې زموږ تصورات په کې شامل دي، زموږ بدني کړنې، غبرګونونه او هیجانات رامنځته کوي او موږ له خپلې دغې وړتیا کار اخلو چې اشخاص او نور مسایل پرې درک کړو.

هر څوک تر یوه حده پورې د تأکیدي عبارت او تجسم‌کولو پروسه په ناغوښتلې او عادي توګه په منفي او مثبته بڼه کاروي. البته موږ وړاندیز کوو چې تاسو هغه دواړه په مثبتو طریقو وکاروئ.

> کله چې خیال او خوب نه‌وي،
> خلک به هلاک شي
> امثال او حکم ۱۸: ۲۹

- کله چې وګړي تأکیدي عبارتونو او ذهني انځورونې(تجسم‌کولو) ته رجوع کوي، تر یوه حده د تل لپاره مثبت عبارتونه او ذهني تجسمات(انځورونې) په نظر کې لري.
- تأکیدي عبارتونه په ساده بڼه هغه جملې دي؛ هغه څه چې غواړې واوسئ، ویې‌لرئ او ترسره یې کړئ. هغه(تأکیدي عبارتونه) په اوس‌مهال کې په بڼه توګه بیانېدلی شي، که څه هم ښایي چې له دې مخکې مو ترسره کړي یا لرلې وي. تأکیدي عبارتونه په عامه توګه په «زه... یم» سره پیلېږي. د بېلګې په توګه، «زه ښاد او خوښ یم.»، «زه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ژوند مين يم.»، «زه همدا شېبه قانع، منونکى يا قدردانه يم.»

- دا چلند په طبيعي توګه په تجسم‌کولو يا بڼه‌ورکولو پای مومي. ځـان په يوه ښاد او خوشحاله موقعيت کې وانګېرئ. په دغسې يوه موقعيت کې د خپل ژوندانه له مثبتو اړخونو سره مينه لرئ، په دې شېبه کـې به تاسو قانع او منونکي وئ.
- د مثبتو تأکيدي يا تېنګاري عبارتونو يو لړليک(فهرست) چمتو کړئ. هغه د کارتونو پر مخ وليکئ او کارتونه په يوه داسې ځای کې کېـږدئ چې در په يادوونکي وي: د موټر په سويچ‌بورد، هغه هنداره چـې تـر مخ يې ځان جوړوئ يا د تخت دپاسه چټ. که دغه مثبـت تېنګـاري عبارتونه واقعيت ولري، ژوند به مو څرنګه وي.
- همېشه له تېنګاري عبارتونو او تجسم کولو څخه کار اخلئ. بـالاخره هغه رښتينې بڼه خپلوي. هماغسې چـې اسـتاد ماهاريشـي مـاهش وايي: «هر هغه څه ته چې پاملرنه کوو، په ژوند کې مو په ډېـر قـوت سره راڅرګندېږي.»

> ځان په روغ او رمټه بڼه مجسم کـړئ او ژونـد د خالق بې‌پايانه لوربينـه وګنـئ. ځـان تـه د يـوه بې‌مثاله فرد پـه توګـه وګـورئ لـه پنځـوونکي، ژوندبښونکي او د کائناتو له ساتونکي ځواک سره همغږي شئ. پر ارامتيا او بشپړې او ښې روغتيا تېنګار وکړئ او هغه به ستاسو وي.
>
> نورمن وينسنت پيل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦٨

رڼا او مراقبه

- رڼا هغه مفهوم دی چې په مذهب، معنویت، فلسفې او ان د تاریخ په کچه په ټولو علمي باورونو، له لرغونو تمدنونو څخه نیولې تر پرمختللي کوانتوم فزیکه(نظریه ده، کوانتوم بیا د هر کمیت هغه کوچني مقدار ته ویل کېږي چې په خپلواک توګه شتون ولري) یې نفوذ کړی.
- تاسو ښايي نور د خدای تعالی د نور په توګه یعنې الهي نور، د طبیعت نور، د لمر نور یا رڼا، زموږ ټولو په دننه کې نور یا د بر بښنایي څپو انرژي چې فزیک‌پوهان یې راته وايي او د ټولو کائناتو په کچه پېژندل شوی دی، په محسوسه یا غیرمحسوسه توګه په نظر کې ونیسئ؛ یا همدغه کتاب چې ستاسو په لاس کې دی؛ نور یا رڼا په پاڼه منعکس کېږي او تاسو ته اجازه درکوي چې کتاب ولولئ، لاسونه مو چې کتاب ټینګوي، سترګې مو چې د نور منعکس‌کېدونکي انځورونه درکوي، او ماغزه مو چې هر څه ته معنا ورکوي؛ دا موارد او یا له نور یا رڼا څخه چې بل هر مفهوم ولرئ، زموږ لپاره ښه دي.(نو پر دې اساس، څوک وايي چې موږ نه پوهېږو څرنګه قوي جملې ولیکو؟)

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- اجازه راکړئ چې نور یا رڼا د ښـــکنې د یــوه نامحســـوس پېغــام او د خدای تعالی له لوري د یوه احسان په توګه تعریف کړو.
- تاسو له هغه نور یا رڼا څخه ګټه اخیستلای شئ، چې تاسو بې ایســار کړي یاست او درملنه مو کوي. تاسو کولای شئ هــر ځــای چــې مــو خوښه وي هغه واستوئ، ان له مهالني اړخه یــې مخکــې او وروســته کولای شئ. تاسو کولای شئ د ژورې ساه اخیستلو لــه لارې نــور یــا رڼايي د خپل وجود ژورو ته ورسوئ.
- هر وخت چې رڼا یا نور کاروئ یا هغه استوئ، ښه ده لــه هغــه څخــه وغواړئ چې ستاسو د خوښې ور په ډېرو ښکنو پسې لاړ شي. له نور یا رڼا څخه د کنټرولولو د یو ډول په توګه کار مهاخلئ. اجازه ورکــړئ چې هغه هم د تأکیدي عبارت په توګه« ترسره به شي» وکاربري.

> غم او زړه تنګي د سهار په وزرونــو
> الوت کــوي او د زړه هماغــه تیــاره
> ګوټ ته رڼايي راځي.
> ژان ژیرادو

- ژورخپګان زیاتره وخت په تیارې سره رامنځته کېږي. د خپل ژوند له دغو تیاره برخو څخه هم مو د ځان په دننه او هم مو لــه ځــان څخــه دباندې وغواړئ چې له رڼايي سره واخښل شي، څو په ربښتینې توګــه مو د روحیې پیاوړې کوونکې وي.
- د دغه کار د ترسره کولو لپاره ښه طریقه مراقبه ده. د مراقبې په ترځ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې مورې کولای شو چې د خپل ژوندانه له تیاره او درنو اړخونو څخه په تېر مهال، اوس‌مهال یا راتلونکې کې وغواړو چې لـه رڼـایي سـره یوځای شي. مورې کولای شو، چې د تیارې د له منځه تلو او ژورخپګان په نور او رڼایي د بدلېدو په توګه انځور او مجسم کړو.

- ځینې وخت په مراقبه کې، مورِ غواړو چې فقط غورِ ونیسو. ځـان تـه غورِ شو، یا بل هرځیز یا کس ته او هغه د الهي الهام د سـرچینې پـه توګه په نظر کې نیسو. ځینې وخت په زړه‌پـورې ده چــې کینـئ او د خپل ذهن خبرو ته غورِ شئ.
- د مراقبې پرمهال شونې ده چې د یوې عقیـدې، فکـر یـا ان د یـوه فزیکي ځیز په اړه چې معنالرونکی، په زړه‌پورې او ښـکلی پـه نظـر راځي، فکر وشي. کله چې ښه خبره اورئ او ځان ته وایاست: «زه بې باید په اړه فکر وکړم»، مراقبه ښه مهـال دی چــې پــه اړه یــې فکـر وکړئ.
- د مراقبې بېلابېل ډولونه شته چې پــه مختلفــو طریقــو زده کېـږي: کتابونه، کستې، صنفونه، د موندلو لپاره دنیایي مراقبه.
- مراقبه هغه وې چې کولای شئ له ځان سره او همدارنګه د ځـان پـه دننه کې وخت تېر کړئ.

> ما موندلې ده چې د انسان ټولې ناخوښۍ یا نارضایتی له یوې منبع څخه ریښه اخلي، کله چـې انسـان پـه دې نـه‌توانېږي چې چپه خوله په یوه کوټه کې کیني.
> پاسکال ۱۶۷۰

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦٩

ښاد اوسئ، ژوند له هغې زيات هوسا دی چې ګومان کوئ

- خندا په حيرانوونکې توګه په چټکـــی د ژورخپګـــان درملـــونکې ده. شوخ‌طبعي هم همدغسې. شوخ‌طبعي مو يـــوازې نه‌خنـــدوي، بلکـــې لامل کېږي چې د زړه له تله وخاندئ.
- مور غواړو يوه شېبه خندې ته شو او له کارپوهانو واورو:

دا ما قانع کوي، د شوخ‌طبعۍ کيمياوي اغېزې دي چې زمـــوږ د فکـــر ځانګړنې رابدلوي. (لين يوتانګ)

خندا مې ارامه کوي. خندا د دې معادل ده چې هوا سړو ته دننه کړئ، دباندې يې راوباسئ او ووایاست: « دا هم تېر ېږي.» (اودت‌پولار)

خبردار: شوخ‌طبعي مو ښايي د ناروغۍ لپاره زيـــان‌اړونکې وي.(الـــي کيتز)

مور تول د يوه کار لپاره دلته يو؛ څومره چـــې کـــولای شـــو نـــور بايـــد

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخندوو. (ویل راجرز)

- کومیډي فلمونه واخلئ. خندوونکې کسېتې واخلئ. د ټوکو ټکالو کتابونه ولولئ. طنزي پارچې او نمایشنامې وګورئ، یا د هر اسانه د ژوند په زړه‌پورې اړخونه مشاهده کړئ.
- د ډاکټرانو سپارښتنې وکاروئ.

> خومره چې کولای شئ وخاندئ د زړه له تله خندا، د خېرې بنه بدلوي او له بې‌معنا غړونو سره ملګرې کېږي. خندا سرایت‌کوونکې ده او د هغې لپاره درملنه نشته.
>
> امبروز بیرس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۰

موسیقي

- هماغسې چې ویلیام کانګریو په ۱۶۹۷میلادي کال کې وویل: «موسیقي ځینې خوړلنی یا راښکنې لري چې د یوه وحشي وګړي خُلق او خوی اراموي، ډبرې نرموي یا په ځان کې پېچلې د څېرې ونه په ملا کړوپوي.»
- هغه موسیقي چې ستاسو له نظره ارامووونکې وي، کولای شي پر یوازې‌توب غوره اغېز وښندي. د خپلې خوښې ارامووونکې موسیقي واورئ، سترګې مو پټې کړئ او له هغې سره هم‌لاري شئ.
- البته، موسیقي تر خپل ارامووونکي اغېز ډېر څه لري؛ کولای شي تر یوه حده هر فعالیت، هیجان یا یو خوی تحریک او وده ورکړي، له ژړا نیولې تر نڅا او تر له رازونو ډکو تصوراتو پورې، په دقت سره انتخاب شوې موسیقي هغه لوری دی چې ځېل شوي احساسات د اړتیا پر وخت په هیجاني توګه بیان او تخلیه کېدو ته ورغواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- عقیده په دې نه‌ده چې موسیقي مو د کار برخه وګرځوئ، بلکې خپل یو څه وخت ورسره تېر کړئ؛ ورباندې تمرکز وکړئ او له هغې سره ارامتیا وموموئ. تي. ایس. الیوټ وایي: «موسیقي دېره ژوره اورېدل کېږي. داسې نه‌ده چې په هېڅوجه دې وانه‌ورېدل شي، موسیقي چې څومره دوام مومي، تاسو په خپله موسیقي کېږئ.»
- له اوس‌مهالې ټکنالوژۍ مننه‌دوی یو چې موسیقي کولای شي پرله‌پسې دوام ولري.

مور د ژوند د دبدبې ډکو څرکونو نندارچیان یو. مور ژبه لرو. مور مینه لرو. مور د ګټورتوب لپاره جینونه لرو او هماغسې چې مې زړه ته لوېږي، له یوه «ګډهدف» سره د ګټورتوب نږدېوالی طبیعي دی او بالاخره، بنایي له ټولو نه دا وي چې مور موسیقي هم لرو. ډاکټر لوئیس توماس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۱

د ځان شتون او ژورخپګان

- کوم له نوښته ډک او په زړه‌پورې کارونه ترسره کوئ یا یې غواړئ چې ترسره یې کړئ؟ انځورګري؟ لیکوالي؟ اوبدنه؟ پخلی؟ باغواني؟ سندرې ویل؟ اداکاري؟ سندرې جوړل؟ د موسیقۍ الو غږول لوبې(نمایشي یا سپورتي)؟
- ډېره ښه ده، ترسره یې کړئ.
- د دې اندېښنه مه‌کوئ چې په هغه کې ښه وئ یا له هغه څخه پیسې ترلاسه کړئ یا ان هغه له چا سره په ګډه او شریکه توګه ترسره کړئ. یوازې له هغه سره تفریح وکړئ او ورسره خوښ اوسئ.
- موږ لویان، په تېره بیا په ژورخپګان اخته لویان لوبې هېروو. دا په ژورخپګان د اخته کېدو یو لامل دی. ډېری وخت، حتی هغه وخت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې موږ د تفريح په حال کې وو، په فعاله توګه تفريح نــه‌کوو. د فلــم ليدل، د ټلويزيون کتل او د لوبو ننداره دا ټول ښه دي؛ خو تاســو تــه وړانديز کوو داسې يو کار وکړئ چې په فعاله يا خوځنــده توګــه مــو بوخت کړای شي.

- يو ځل د ژوند چارو کارپوه «وارد کليــور» وويــل: «تاســو هېڅکلــه د تفريحي کارونو د ترسره لپاره بوډا شوي نه‌ياست.»

> کله چې ژورخپګان لرئ، ټول وجود مو خپــه وي، دا خپګان د حجرو کچې ته هم رسېږي لــومړنی عيني هدف، د انرژۍ د کچې لــوړول دي او تاســو کولای شئ چې د لوبو له لارې ورته لاسرسی پيدا کړئ. دا د بې‌وسۍ د له منځه وړلو يوه تر ټولو غوره تګلاره ده او انرژي خپله موقعيت يا د اړتيــا ځــای ته ور دننه کوي.
>
> ډاکټر کارل سيمونتون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۲

منندويي

- مورډېر داسې خيزونه لرو چې له کبله يې بايد منندوی واوسو؛ خو ژورخپګان مو له منندويي او شکر ايستلو راګرځوي. ايا دا لامل کېږي چې د ناشکرۍ له دردناک عادت سره روږدي او بالاخره په ژورخپګان اخته شو؟ له ژورخپګان څخه د خلاصون يوه غوره لاره دا ده چې مورد شکرکولو لپاره وخت بېل کړو.
- شاوخوا وګورئ. هغه څه چې ګورئ د هغو له کبله د الله شکرونه ادا کړئ. رښتينې خو دا ده چې ځان ته وواياست: «زه مې د سترګو له کبله د الله شکرونه ادا کوم، زه مې د لاسونو له امله د الله شکر کوم. زه د هغه څه لپاره چې لرم يې د الله شکر ادا کوم...». مخکې له دې چې په بلې لورينې پسې لاړ شئ، اجازه ورکړئ چې خپل شکر کول احساس کړئ. له ياده مه باسئ که کولای شئ څه ووينئ، واورئ، لمس کړئ، وڅکئ او بوی کړئ، نو له کبله يې شاکر او منندوی واوسئ.
- رابينسون جفرز وايي: «په خپلو سترګو مين واوسئ چې ليدلی شئ، په خپل ذهن مين واوسئ چې د موسيقۍ او الوتونکو غږونه او اوازونه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

اورئ، په وحشي ډېنګانو(یوډول سپین مارغه چې اوږده غاړه لري او په اوبو کې کيني.) مین واوسئ.»

- ایا داسې څه نه‌لرئ چې له کبله یې شکر ادا کړئ؟ ډېر ښه، دا وازمایئ: ټوله هوا مو چې تنفس کړې ده دباندې راوباسئ او یوه شېبه صبر وکړئ. لږ څنډ وروسته به د ساه اخیستلو لپاره د الله شکرونه ادا کړئ.

> تاسو په یوه وخت کې نه‌شئ کولای چې هم ژورخپګان ولرئ او هم مننډوی واوسئ.
>
> راندل میلر

- خپله مننډویي له نورو سره ووېشئ: «هغه ښکلی و»، «تاسې د مینې وړ یاست»، «له هر هغه کار مو مننه موم، چې ترسره مو کړ.» په ډېره ساده او خپلواکه توګه مو مننډویي بیان کړئ.
- په هره شېبه کې، د مننډویۍ لپاره یو څه شته. دا چې موږ په خودکاره بڼه په ښېګڼو تمرکز نه‌کوو؛ ډېر بد عادت دی. نوی او ښه عادت خپل کړئ: په مثبتو مواردو تمرکز وکړئ. تر پخوا ډېر به تاسو دغه بشپړ او غوره عادت ولرئ.

> نیکه به مې همېش ویل چې ژوند د اغزي له مخې د شاتو څټلو په څېر دي.
>
> لوبي ادامیچ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورمه برخه:

درملنه مو روانه ده....

د کتاب دا وروستۍ برخه ځينې فکرونه، وړانديزونه او هڅوونکي(مشوق) مطرح کوي؛ کوم کارونه چې کوئ، هغه څه چې په نظر کې لرئ او له هغـه څه چې خوند ترې اخلئ، حال دا چې درملنه مو روانه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۳

درملنه مو له مخکې پیل شوې ده

- ځینې کسان مخکې له دې چې په مسلکي مشاورې پسې لاړ شي، دا کتاب لولي څو ژورخپګان وارزوي. ځینې نور چې دا کتاب د خپل معالج ډاکټر یا درملګر په سپارښتنه لولي، ښايي اوس یې درملنه شوې وي.
- د دې پړاو په هره برخه کې چې یاست باید وپوهېږئ چې درملنه مو له مخکې پیل شوې ده.
- درملنه د یوې ټاکنې په توګه پیلېږي؛ د ښه کېدو پرېکړه. هره جسماني کړنه یا عمل چې له دغې پرېکړې ملاتړ وکړي، په ډاګه کوي چې درملنه مو له مخکې پیل شوې ده.
- یوازې «د ژورخپګان اغېزناکه درملنه» کتاب ټاکنه او لوستل یې ښيي چې درملنه مو پیل شوې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د درملنې په پیلېدو سره، په قوي باور له ځانه پوښتنې: «په دغه ټولـه موده کې، دا څېرته وه؟» رښتینې دا ده چې دا مو په ټول عمر کـې د لاسرسي وړ وه.
- دا چې د درملنې لپاره مو جرئت وکړ درته مبارکي وایو.

> جرئت د هغـې شـېبې لپـاره نـه چـې څېرته راګیر کېـږئ، بلکـې د روغتیـا او امنیت د بېرته راګرځېدو لپاره ورتـه تـه اړتیا لرئ.
>
> ان مورو لیندبرګ

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۴

صبر

- کله مو چې د ښه کېدو لپاره طبي درملنه کېږي، صبر ولرئ.
- مورږ همدارنګه وړاندیز کوو چې د ناروغۍ پرمهال له ځان سره سم چلند ولرئ.
- څرنګه چې مو مخکې وويل، د ژورخپګان درملنه ښايي څو اوونۍ وخت واخلي، چې پايله ورکړي. ځينې وخت ان په مياشتو مياشتو وخت اخلي، څو ستاسو د درملنې لپاره تر ټولو غوره لاره پيدا او د درملو د خوړلو کچه تشخيص کړل شي.
- کله چې هغې مودې ته پاملرنه وکړئ چې نور به خپګان ونه لرئ، درملنه په بې‌سارې توګه چټکه درته بر ښښي. وړاندې وګورئ، په خپګان کې د احتمالي پاتې کېدو ډېرو اوونيو ته. په حقيقت کې دا دوره ښايي اوږده په نظر راشي.
- ځان ته وخت ورکړئ. د درملنې مودې ته مو وخت ورکړئ. طبيعت ته وخت ورکړئ.
- له خپلې بې‌صبرۍ سره صبر ولرئ.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- که د صبر لرل ډېره لويه هيله وي، لږ تــر لــږ زغــم ولــرئ. د بــري د ترلاسه کولو لپاره کلک هوډ ولرئ. دوام ورکړئ او وړپــوري ونښــلئ. درملنه مو په لاره کې ده.

د صبر له امله د توت ونې له پاڼې وربښمينې جامې جوړېږي چينايي متل

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۵

لوی فکرونه ولرئ

- کله چې د خپلې درملنې په اړه اندېښنه کوئ، د هغه څه خيـال هـم ولرئ، چې غواړئ ستاسو درملنه وکړي، د بېلګې په توګه د خوښـی، سلامتی، شر و شور، ښادی، عملي، عاشقانه او مهربانی په خبر ډېرې نورې کلمې مو ښايي ذهن ته راشي.
- کله چې د خپلې درملنې د خيال په وزرو سپر بېرئ، ښه ده چې لـوی فکرونه وکړئ.
- خو ډېر غټ فکرونه مـه کوئ. هېڅ کلـه ناراحتـه، غوسـه، نـاهيلی، زيان‌ليدلي او په عذاب مه‌اوسئ ځکه دغه ډول احساسـات لـه يـوې خوا د ژورخپګان څرګندوونکي دي، له بل لوري پـر ځـای او معقـول هدف نه‌دی. د غوره‌والي لپاره هڅه وکړئ، نه د بشپړوالي لپاره.
- هو، کله چې مو د ژورخپګان درملنـه وشـي او بيـا هـم د هيجانـاتو عمومي ادلون بدلون يا د خُلق او خوی ادلون بدلون ولرئ، نو لـه خـو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرته د رغېدو په پړاو کې یاست. هېڅکله له انسان سره د بد احساس لرل نه‌ښايي.

- د درملنې په اوږدو کې، رواني ډاکټر يا درملګر درسره مرسته کـولای شي چې معقولې شخصي موخې وټاکئ.

> موږ هغه انسانان نـه يـو چـې معنـوي تجربــه ولــرو، مــوږ معنوي انسانان يو چې انساني تجربه لرو.
>
> پيير تيلهارد دي چاردين

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۶

درملنه خپلې لوړې ژورې لري

- د ژورخپګان یا د بل هرڅه درملنه، هواره، باثباته، ارامه او مخ په لوړه مسیر او لاره نه‌ده، بلکې تر ډېره دغه لاندې انځور ته ورته ده.

نه ډېره خپه

خپه

- دا درملنه یوه هوایي ریل ته ورته ده؛ په ډېرو برخــو کــې کــراره ده؛ هوایي ریل مو له لوړې نقطې؛ له کوم ځایه چې ســپاره شــوي یاســت هلته پلې کوي.
- په هغه باندې سپرلۍ وکړئ. خپله درملنه مو جاري وساتئ. ډېر ژر به مو پام شي چې د نن ورځې لوړې د تېرې ورځې ژورې وي.

> که یوازې د خوښ پاتې کېدو لپاره مو هڅه درولې وای، نو کولای مو شول چې یو ځه ښه روزګار ولرو.
>
> ادیت وارتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۷

د نورو ملاتړ ولټوئ

- وخت يې دی چې بدل شئ، وده وکړئ او درملنه مـو وشـي. بـدلون ښايي کله‌ناکله ګډوډ، سرمغزن‌کوونکی او وېرووونکی وبرېښي. د نورو ملاتړ ولټوئ.
- له باوري ملګرو يا د کورنۍ له غړو وغواړئ چې په ځانګړو مکلفيتونـو يا د مسؤليتونو په اخيستلو کې درسره مرسته وکړي.
- ځرنګه چې مو وويل، که څـه هـم ښـه ده چـې مهمـې پرېکـړې او تصميمونه وځنډوئ؛ خو که اړتيا وي چې کوم تصميم ونيول شـي، د تصميم‌نيونې پرمهال له هغو کسانو نظـر وغـواړئ چـې تاسـو ورتـه درناوی کوئ.
- له هغو کسانو چې د ژورخپګان له درملنې سره لاس او ګرېـوان وو او د درملنې موده يې تېره کړې، وغواړئ چې د ټېلفون کولو او پوښـتې

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطرح کولو پرمهال ورته لاسرسی ولرئ. ځینې وخت هېڅ شی د «اوه، هو، ما هغه تجربه کړې ده» عبارت څخه ډېر کوونکی نه وي.

- له رئیس څخه مو وغواړئ چې ایا شونې ده د یوه څه مودې لپاره د کارونو کچه کمه شي یا نه.
- وپوښتئ ایا شونې ده چې ځینې ځانګړې ژمنې د یو څه مودې لپاره وځنډول شي یا نه.
- ښایي منفي ځواب درکړي؛ خو لږ تر لږه دا موقع ورته ورکړئ چې مثبت ځواب درکړي.

> رښتینې ښادي کرار طبیعت لري او د شورماشور او تجملاتو دښمنه ده. په سر کې سرې له خپلې ښادۍ او خوښۍ زېږي. په ورپسې پړاو کې له ځینو ټاکل شویو ملګرو سره د دوستۍ کولو او خبرو اترو له لارې ښه مومي.
>
> ژوزف ادیسون
>
> ۱۷۱۲

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۸

مرستندویه ډلې

- ډېری خلک له هغو کسانو سره له ناستې پاستې ګټه اخلي، چې مشابه تجربه لري. هغه خلک له دې قاعدې مستثنا دي، چې د ژورخپګان درملنه یې روانه وي.
- ډېری دغه ډلې د درمان‌پېژندنې او بین‌الفردي درملنې د اصولو له مخې بنه مومي یا د هغو کسانو له ډلې څخه دي چې د ژورخپګان ضد درمل خوري یا له دواړو ډلو دي.
- د مرستندویه ډلو ټولنه د تجربو، وړاندیزونو او اطلاعاتو د شریکولو لپاره غوره ځای بلل کېږي او د ډلې نوم او عنوان هم همدغه دی: ملاتړ.
- ښايي تر ټولو مهم معلومات چې له مرستندویه ډلو ترلاسه کېږي، دا وي چې تاسې یوازې نه یاست. د بېلګې په توګه، ښايي ومومئ، چې ستاسې له خوا اټکل کېدونکې سنونزه یوازې په تاسو پورې اړونده ده. هغه عامه ستونزه ده، چې ډېر کسان ورسره لاس او ګرېوان دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

«هو، د ۴۳مې شمېرې د بېلګې په څېر» یا یو تن ښـایي داسـې یـوه تجربه له تاسو سره شریکه کړي چې درته په زړه‌پورې وبرېښي؛ خـو نه‌شئ کولای په ښه توګه ورسره وتړل شئ. یوه اوونی وروسته هماغه مسئله تاسو ته پېښېږي.

- ښایي رواني مشاور، ډاکټر یـا درملګـر درتـه پـه دې برخـه کـې د مرستندویه ډلې وړاندیز وکړي.
- مرستندویه ډله له هغو انسانانو جـوړه ده چـې ځـانونو تـه ارزښـت ورکوي او د درملنې پایلې او پراو ته ژمن دي. نـو ستاسـو پـه خپلـه ټاکنه، مرستندویه ډلې د مرستندویه او فوق‌العاده کسانو له لوري ښه مومي.

> بدبختي او بـدمرغي هغـه حالـت دی چې انسان په اسانه له ځان سـره ډېـر اشنا کـوي. ورپسـې پـه تېـره بیـا لـه ستاینو څخه خلاصی مومي.
>
> ډاکټرساموئیل جانسون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۹

ښه‌والی او ۱۲ ګامه

- تر ټولو بریالی درملنې چې تر اوسه یې د اعتیاد لپاره ښه موندلې ده، د نوم‌ورکو شرابیانو ۱۲ ګامه پروګرام دی، چې د هر اعتیاد، بد عــادت یا هیجاني ستونزې د درملنې لپاره په انساني شرایطو کې همغــږې او په بریالی توګه کارول شوې ده.
- د ۱۲ګامه پروګرام د بریا راز په دې کې دی، چې د شخصي ودې لپاره ارزښتناک قوانین مطرح کوي. د دغو ګامونو پورتــه کــول د شخصــي بلوغ او ودې، یوموټي‌توب او ډېرې ازادۍ لامل کېږي.
- دا مخ پورته روانه وده انسان له دننه څخه پیاوړی کوي، څو د اعتیــاد او روږدېدنې په نورو اړخونو تمرکز وکړي.
- حال دا چې ژورخپګان اعتیاد او روږدېدنه نه‌ده، پــه خپګــان اختــه کسان ډېری وخت په نورو څیزونو روږدي کېږي، له خوړو نیــولې تــر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسي اړيکو، درملو، سګرټو، وخت ضـايع کولـو، الکولـو او منفـي فکرونو. پر دغو ټولو مواردو د برلاسي په خاطر ۱۲ګامه برنامه ګټـوره او ارزښتناکه ده.

۱۲ګامه

۱- موږ منو چې د خپل اعتياد پر وړاندې بېوسه يو، ژوند مو له کنټـرول څخه وتلی دی.

۲- دې باور ته رسېدلي يو چې تر موږ لوړ قـدرت کـولای شـي، مـوږ د سلامتی پر لور راکاږي.

۳- دا چې دغه لوړ ځواک پېژنو، تصميم مو نيولی، چـې خپـل ژونـد او اراده هغه ته وروسپارو.

۴- پلټنه کوو او د خپلو اخلاقي بېباکيو يو ليست جوړوو.

۵- د خپلو تېروتنو کره طبيعت يا څرنګوالی د لوړ قدرت، ځان او نورو پر وړاندې منو.

۶- په بشپړه توګه تيار يو چې دغه ستر ځواک زمـوږ ټـولې شخصـيتي نيمګړتياوې له منځه يوسي.

۷- په ډېره عاجزۍ له دغه ستر ځـواک څخـه غـواړو چـې عيبونـه او نيمګړتياوې مو لرې کړي.

۸- د هغو ټولو کسانو يو ليست جوړوو چې زيان مو ورته رسولی او لېواله شوي يو چې هغه جبران کړو.

۹- د دغو کسانو لپاره اړول شوی زيان تـر ډېـره پـه مسـتقيمه توګـه جبرانوو، مګر هغه وخت چې دغسې جبرانول هغوی يا نورو تـه لا زيـان

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

متوجه کړي.

۱۰- د شخصي پوښتن‌پاڼې جوړولو ته دوام ورکوو او کله چې تېروتنه وکړو، هغه په سر سترګو منو.

۱۱- د دعا له لارې پلټنه کوو او څرنګه چې خپل لوړ او افضل ځواک پېژنو، په باخبره توګه مو خپله اړیکه ورسره لا نوره ټینګوو یا یوازې د ځان په نسبت د خپل ستر ځواک د ارادې تاییدولو لپاره دعا کوو.

۱۲- د دغو ګامونو په پای کې بالاخره معنوي بیداری ته رسېږو او هڅه کوو چې دا پېغام نورو ته ولېږدوو او دغه اصول په خپلو نورو چارو کې هم تمرین کړو.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۰

ځان تشویق کړئ

- د دې تکي منل جرات غواړي، چې ښايي تاسو د ژورخپګان نــاروغي ولرئ.
- ډاکټر ته د تشخيص په خاطر ورتګ جرئت غواړي.
- د درملنې پړاو ته وردننه کېدل جرات غــواړي، چـــې د ځينــو لپــاره ډاروونکې او د ځينو نورو لپاره مسخره کار ښکاري.
- له ډاکټر سره همکاري جرات غواړي، چې سمه درملنه پيدا کړي او دا چې ډېر خصوصي او ننګوونکي موضوعات لــه خپــل درملګــر ســره شريک کړئ.
- د دغو ټولو کارونو لپاره ځان تشويق کړئ، چې کــوئ. ځــان د هــرې کوچنۍ بريا، هر هغه ګام چې د درملنې پر لور اخلئ، ان هغه ګامونــه چې ګټور هم نه‌دي، تشويق او وستايئ. دا ټول مو د سفر يــوه برخــه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- پرله‌پسې ځان ته در یاد کړئ، په رښتیا هغه څوک چې یاست، تر ژورخپګانه مو خورا ډېره مهمه ده.
- ځان د دې لپاره وازمایئ، چې جرئت مو کړی. په خطر لاس پورې کړئ او وده وکړئ، ځان تشویق کړئ.
- افرین دې وي پر تاسو!

> ژوند کوچنیو ښادیو ته بنیه ورکول دي ښادۍ له کوچنیو موقعیتونو څخه بنه مومي. لوېې ښادۍ کله‌ناکله راځي. او که تاسو دا ټول کوچني موقعیتونه راجمع نه‌کړئ، نو لوېې برياوې هېڅ معنا نه‌لري
>
> نورمن لیر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۱

د درملنې لپاره ځان ته وخت ورکړئ

- درملنه وخت ته اړتیا لري. ان که تاسو د ډېرې هغو کسانو په څېر چې د ژورخپګان درملنه پیلوي، د څو اوونیو په ترڅ کې مشخص ښه‌والی وموميئ، د درملنې بشپړه پروسه ښايي ډېر وخت ونیسي.
- په هره اندازه چې ژورخپګان ولرئ، په هماغه اندازه مو بدن د درملنې لپاره ډېرې مودې ته اړتیا لري.
- که تاسو د هغو کسانو په څېر ارامه اوسئ، چې اوږدمهاله ژورخپګان او بدخُلقي لري، نو نه‌شئ در په یادولی چې له څه مودې راهیسې خپه او خواشیني یاست. تاسې اوس د ژوند له یو عمر زیانونو څخه رغېږئ.
- د خوښۍ ځای دی، کله چې مو درملنه کېږي، وخت خوندور کېږي؛ یعنې له وخت څخه خوند اخلئ. ان ښايي یوازې له کېناستلو هم

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوند واخلئ. په حقیقت کې سړی تر ډېره په شپږو کـې ډوبېـږي او مخته درومي. ځینې ان ادعا کوي چې لـه اوس‌مهـال څخـه خونـد اخیستل د ژوند موخه ده.

- څومره ډېر چې درمل شئ، په هماغه اندازه مو د درمل کېـدو پـه اړه اندېښنه راکمېږي، دا د ډاډ نښه ده او ښيي چـې د درملنـې او ښـه کېدو په حال کې یاست.

> تر هغه پورې چې ونه‌درېږئ، مهمـه نه‌ده چې سړی څومره حرکت کوي.
>
> کنفوسیوس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۲

له ځان سره مهربانه اوسئ

- هماغسې چې له نورو څخه د ملاتړ غوښتنه کوئ، له ځانه هم د ملاتړ غوښتنه وکړئ.
- له ځان سره مهربانه اوسئ، د ځان ارامتیا لپاره وخت ورکړئ.
- د ژورخپګان یوه اصلي نښه له ځان سره سختي کول دي. ارام او نـرم اوسئ. در په یاد کړئ؛ تېروتنې هغه خیزونه دي چې بـدن یـې وارث دي.
- بل څل چې غواړئ په ځان حمله وکړئ، پر ځای یې لـه خنـدا ډکـه حمله ولرئ. څـومره احمقانـه کـار دی چـې سـړی لـه ځـان سـره وجنګېږي.
- دوه قوتونه مجسم کړئ چې په سنګرونو کې له یو بل سره مخ کېږي. یو سرتېری له یوه لوري او بل سرتېری له بل لوري څیر وي، رښـتینې خو دا ده چې هغوی یو بل ته مشابه څېرهویني. هغوی په لېونۍ بڼـه اشارې او خنداګانې کوي. نور عسکر له سـنګرونو دباندې پـه ډېـر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

احتياط شاوخوا خنډونه پلټي او يوازې له ځان څخه منعکس شوي تصورات کشفوي، چې په ډېر احتياط ګرځي. دا ټولې څېرې دوی پـه خپله دي. د جګړې ټول ډګر د خندا ځپې په سر اخلي. جګـړه پـای مومي.

- دلته يو تر ټولو اصولي باور مطرح کېږي، چې تر اوسه مو لوستی دی: کله چې کارونه په ښه توګه نه‌دروي، د ښـه احسـاس لـرل سـتونزه نه‌لري.

پر ځان زړه‌سوی، شفاورکوونکی دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۳

ستونزو ته د خلاقو ننګونو په سترګه وګورئ

- د خپګان پرمهـال، سـتونزې د موانعـو، مداخلـه کوونکـو او نـورو کشمکش‌زېږوونکو په توګه په نظر کې ونیسئ.
- کله چې ژورخپګان راکمېږي، په اسانه کولای شئ چـې سـتونزې د خلاقو ننګونو په حیث د عمل او ان تفریح لپاره د فرصتونو پـه توګـه په نظر کې ونیسئ.
- ستونزې اړتیا نه‌لري چې تاسو خواشیني یا خوابدي کړي.
- ژوند د یوه داسې پړاو په توګه په نظر کې ونیسئ چې پـه اوږدو کـې یې خوند اخلئ.
- ډېری وخت په خپګان اخته فکر وايي: «کله چې دا ستونزه لرې کړم، خوشحاله به شم.» په دې فکر سره حېرانوونکې نه‌ده چې ډېر لږ بـه د خوښۍ احساس وموميئ. ایا کله مو پاملرنـه کـړې ده چـې سـتونزې «پرله‌پسې دوام لري»؟

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- نو پر دې اساس کله چې يوه ستونزه رامنځته کېږي، هغه د دې ليدلوري په توګه په نظر کې ونيسئ، چې ملګرو مو درته ويلي راځئ شطرنج، فوټبال او يا کومه بله د علاقې وړ لوبه وکړو. کله چې موږ په قصدي توګه د ځان لپاره ستونزې رامنځته کوو، نو پر هغې د لوبې نوم ږدو. ايا نه‌شو کولای چې له غيرقصدي ستونزو سره هم همدغسې چلند وکړو؟
- شور او لېوالتيا، خلاقيت، ښادي او د درناوي احساس له مهمو عواملو دي.

> ښادي او تفريح مو ډېره کړئ
>
> جان مورټون

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۴

د هوساينې په لټه کې اوسئ

- په غبرګ کې نيول کېدل، نازول کېدل، تغذيه کېدل او ستايل کېدل، ډېره طبيعي لېوالتيا او غوښتنه ده. کله چې دغو مواردو ته اړتيا راپارېږي، هر کار چې کولای شئ ويې کړئ، څو هغه ترلاسه کړئ.
- د درملنې په اوږدو کې مسلکي ماساژ غوره کار دی.
- ښايي هوساينه په اسانه د لمس کېدلو له لارې ترلاسه نه‌شي؛ خو په خبرو ترلاسه کېږي. د خپلو ملګرو، ملاتړو ټولنو، خپلوانو او هغو کسانو يو ليست جوړ کړئ چې ټېلفون ورته کولای شئ او ورته ووایاست: «راته ووايه چې زه ښه يم.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **هرومرو، په ژوند کې مو لومړنی اراموونکی، او هغه څوک چې د هغه لوري د ارامتیا منل سخت دي، تاسو په خپله یاست. اکثره وخت خپل ځان ته ووایات: «زه دربانديږ مین یم»، « ته غوره یې!» ښایي وشرمېږئ؛ خو په هرحال دا حتمي ووایاست.**

> سړی د قیامت په ورځ غوښتل کېږي، چې د هغه څه په اړه ځواب ورکړي، چې ګټه یې ترې اخیستلې شوه، خو له هغه یې ګټه نه‌ده پورته کړې
>
> تالمود

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۵

ښايي اړيکې بدلې شي

- څومره چې ښه کېږئ، ښايي پام مو شي چې اړيکې مو بدلېږي.
- د خپګان پرمهال به مو اړيکې کمزورې او کم دوامه وي؛ خـو هغـه کسان چې په رښتينې توګه درسره مينه لري، له هغو سـره بـه مـو اړيکې لا پياوړې شي.
- په ژورخپګان د اخته کسانو درملنه له ټولـو څخـه يـو ډول خلـک نه‌جوړوي. کله چې د ژورخپګان کچه او بدخُلقي زياتېږي، د شخص فردي ځانګړنې ښکاره او په طبيعي توګه څرګندېږي. يو تن ښـايي چې يوې يا دوو حيرانوونکو کړنو تـه وده ورکـړي. دا مسـئله هغـه کسان خوشيني کوي، چې په تاسو پورې يې هيلې تړلې دي.
- ځينې کسان په ژورخپګان د اخته کسانو کمـزورۍ لکـه د وېـرې، ګناه او بې‌ارزښتۍ احساس د هغوی د کنټرولولو لپـاره يـو غنيمـت ګڼي. په هره اندازه چې د خپګان دغه نښې ښې کېږي، تاسو به پـه

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

هماغه اندازه لږه اړتیا ولرئ او ډېر لږ به د نورو په اشاره وئ.

- **طبیعي ده چې دغه مسئله ستاسو کنټرولوونکي او مداخله‌کوونکي نه خوشحالوي. هغوی ښايي هڅه وکړي چې له درملنې ورهاخوا مو په کارونو کې مداخله وکړي، هغوی ته اجازه مه‌ورکوئ.**
- **تر هغه چې درملنه مو په ښه بڼه ترسره شي، د اړیکو په اړه هېڅ پرېکړه مه‌کوئ. هغه څه مشاهده کړئ، چې ستاسو په دننه یا له نورو سره پېښېږي. بیا وروسته د تصمیم‌نیونې او پرېکړې لپاره کافي فرصت لرئ.**

> ډېر وخاندئ او مینه وکړئ. د هوښیارو کسانو درناوی او د ماشومانو مینه ترلاسه کړئ؛ نیوکې په صادقانه توګه ومنئ؛ د ښکلاوو قدرداني وکړئ؛ له ځانه تومنه پرېږدئ باخبره اوسئ که ان یوه تن هم ستاسو د شتون له کبله ارامه ژوند کړی وي؛ نو په دې توګه مو بریالتوب ترلاسه کړی دی.
>
> هري امرسون فاسدیک

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۶

له ښو خوند واخلئ

- په دې خبره مه يرانېږئ، چې له هڅې پرته له ښو پېښو سره مخ شئ.
- په خپګان د ډېرى اخته کسانو لپاره، کشمکش، کوښښ او هڅه، يوازينۍ لاره چاره ده چې پرمټ يې کولای شي ښه څيزونه ترلاسه کړي.
- څومره چې خپګان کمېږي، ښې پېښې په خپله رامنځته کېږي. د هغو هرکلی وکړئ او خوند ترې واخلئ.
- د بېلګې په توګه، ښايي پام مو شي يو بد عادت ته دوام ورکړئ، چې ګومان کوئ پر هغه باندې برلاسي کېدل ډېره هڅه غواړي يا ښايي پام مو شي چې غواړئ په طبيعي توګه په يوه سالم فعاليت کې برخه واخلئ چې پوهېږئ ډېر سمون او پروګرامجوړونې ته اړتيا لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **تاسو ښايي کاري او د اړيکو فرصتونو ته لاسرسی ومومئ او روغتيا مو ښايي تر هغې کچې ورسېږي، چې تمه مو لرله، ځکه تاسو له هغه چا ډېر عمل کوئ، چې ياستئ.**
- **يو پېغام مو، ته داسې يادونه کوي:« له ژوند خوند» واخلئ. دا «تمرين» نه‌دی.**

> ما عجيب فوق‌العاده ژوند درلود!
> کاش چې په دغې موضوع لږ ژر پوهېدلی وای.
>
> کولت

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۷

له ژورخپګان سره پخلا شئ

- د ژورخپګان په اړه رښتینی حقیقت دا دی چې:
- یو شمېر کسان په ټوله کې له ژورخپګان څخه رغېږي. هغوی هېڅ کله بیا د ژورخپګان ضد درملو یا بلې درملنې ته اړتیا نه‌پیدا کوي.
- یو شمېر کسان پوره ښه کېږي او د ژورخپګان ضد درملو ته اړتیا نه‌پیدا کوي؛ خو وروسته یې خپګان بیا راڅرګندېږي او بیاځلي یې په خپګان ضد درملو سره درملنه کېږي.
- یو شمېر نور بیا د اوږدې مودې لپاره اړتیا لري چې د ژورخپګان ضد درمل وخوري.
- داسې کومه لاره چاره نه تر سترګو کېږي چې ووایو ستاسو خپګان به کومه لاره خپله کړي. مهم ټکی دا دی چې د ژورخپګان درملنه شونې ده او کولای شو ښښې یې له منځه یوسو. هماغسې چې د وینې لوړ فشار، شکرې او کمزوري تیرویید(مرخېړي) درملنه شونې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- مهم ټکی دا دی چې په خپګان اخته تن یا په خپله د ځـان درملنـه کوي او ځان د خپګان له شـره خلاصـوي او چـې بېرتـه راوګرځـي بیاځلي یې په بریالیتوب سره درملنه کېږي یا دا چـې ژورخپګـان د ژوند حقیقت دی او دغه مهال اوږدمهاله او پرله‌پسې درملنې ته اړتیا ده چې د درملنې بېلابېلـې دورې رانغـاړي او دا درملنـه بریـالۍ او خوندي درملنه ده.
- له ژورخپګان سره پخلا شئ. هغه مو دوښمن نه‌دی. دا نـاروغي د دې نیت نه‌لري چې تاسې په بند کې راونغاړي. ژورخپګان د مغزو او ذهن د فکري بېلګو د کیمیاوي توکو له نه توازن څخه زېږي. هماغسې چې په هره ناروغۍ کې ګورو، دا ســتونزه پـر نـاروغۍ اعتـراف کولـو او دوامداره درملنې ته اړتیا لري.

> د کشفولو یا موندلو رښـتیني بېرې، د نویو ځمکو پلټنه نه رانغاړي، بلکې نـوی لیدلوري رانغاړي.
>
> مارسل پروست

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۸

ټولنه او ژورخپګان (ښه خبر)

- د یوې شیبې لپاره داسې وانګېرئ؛ چې په نړۍ کې میلیونونه وګړو خپګان درلود؛ خو او اوس یې نه‌لري:
- هغوی به د خپلې ناروغۍ د نښو له امله ځان یا نور نه‌ملامتول.
- هغوی به ډېره انرژي لرله، ډېر لږ به غوسه کېدل، ډېر لږ به په جسماني ناروغیو اخته کېدو ته تیار وو او د اعتیاد له بېلابېلو ډولونو به بې‌غمه وو.
- هغوی به ډېر خندېدل، ځان او خپلو ملګرو ته به یې ډېر ارزښت ورکاوه.
- هغوی به تر پخوا ډېر صبرناک، زغمونکي او ډېر ښېښونکي وای.
- ښایي دا د «سر توماس مور» کاملې نړۍ ته یا د «لویي ارمسترانګ»عجیب فوق‌العاده نړۍ ته ورته وي یا نه؛ خو هغه څه چې د لومړي ځل لپاره په انساني تاریخ کې د کېدلو وړ دي، راسپړلی شي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- يو مورد په نظر کې ونيسئ. بې‌کوره شوي. ايا تر اوسه مو له يوه بې کوره شوي سړي سره خبرې کړې دي چې وويلې شي له کلينيکي نظره خپګان نه‌لري؟ رښتينې ده چې موږ يوه هم ورسره خبرې نه‌دي کړې. ښايي هغوی خپګان ولري چې بې کوره شوي دي يا خپګان لري چې بې کوره شوي دي، نور مهم نه‌بر ښېښي د ژورخپګان درملنه وکړئ، ښايي ډېر شمېر بې کوره شوي وګړي په ګټورو او ښو ښاريانو بدل شي.
- سالم وګړي سالمه ټولنه رامنځته کوي.

> که يوازې د يوه تن زړه غوښتل چې خوشحاله وي، دا شونې وه چې په اسانه ترلاسه شي، خو موږ غواړو چې تر نورو يو څه ډېر خوشحاله وو، او دا د تل لپاره ستونزه ده، ځکه په دې باور يو چې نور بايد له هغه څه چې دي ډېر خوشحاله وي.
>
> مونتسکيو

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸۹

تېولنه او ژورخپګان(بد خبر)

- اتېکلونه ښيي چې په امريکا کې نه درمل شوی ژورخپګـان هـر کـال ۴۳,۷ بيليونه ډالره لګښت لري.
- مورې د هېواد په توګه، له نه تشخيص شوي يا بد تشخيص شـوي، نـه درمل شوي يا تر درملنې لاندې ژورخپګان سره څه کار لرو چې څـه وکړو؟ ډېر کار نه کوو.
- هو، د روغتيا ملي مؤسسې ښه کار کوي چې تېولو ته د ژورخپګـان او درملنې په اړه زده‌کړه ورکوي.
- خو دا کافي يا د بسنې وړ نه‌ده.
- د ژورخپګان درملنه نه يوازې ډېرلګښته نه‌ده، بلکې پيسې او ژونـد هم سپموي.

> څرنګه خپګان‌زېږوونکې مسئلې يا موضـوع‌ګانې په زړه‌پورې ښکاري، حال دا چـې تاسـو يـې پـه ترسره کولو لګيا ياست؟
>
> دنيسد مناس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹۰

نورو ته اړین معلومات ورکړئ

- یو وخت یوه سړي وپوښتل: «که د مهربانۍ په خاطر نیول شـوي وای، ایا کافي شواهدو وای، چې تاسې یې قانع کړي وای؟» دا په زړه‌پـورې پوښتنه ده. ډېری ځوابونه لا په زړه‌پورې دي.
- کله چې مو درملنه نتیجه ورکوي او کله چې مـو درملنـه روانـه وي، ښایي پام مو شي چې درملنه مو نورو ته د ورکړې او بخشش لـه لارې وده مومي.
- نورو ته څه ورکوو؟ موږ هغه څه چې لرو هماغـه خلکـو تـه بخشـش کوو؟ په دې منځ کې چې تاسو ځینې څیزونه لـرئ، دا پوهـاوی هـم شته دی چې الف؛ ژورخپګان ناروغي ده. او ب؛ ژورخپګان د درملنې وړ ناروغي ده.
- ډېر کسان؛ یوازې په امریکا کې ۱۰ملیونه وګړي د دغو اطلاعـاتو پـه تمه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

- تر کومه حده چې کولای شئ او په کومو لارو چارو چې پوهېږئ، دا اطلاعات نورو ته ورسوئ. موږ کتاب ولیکه. دا هغه کار و چې موږ پرې پوهېدو، چې څرنګه یې ترسره کړو. تاسو هم چې کوم کار په نظر کې لرئ، ترسره کولای یې کړئ.
- موږ تاسو ته نه وایو چې د ژورخپګان ضد درملو واخلئ. یوازې دومره وایو که یو داسې کس وي چې ستاسو له کیسې الهام واخلي، ورته وې وایئ.

اندېښنه باید موږ د عمل پر لوري راکاږي، نه د ژورخپګان پر لور.
کارن هورنای

- بیا اجازه ورکړئ چې هغه سړی خپل تصمیم ونیسي، چې څرنګه او څه وخت، او که هغه د دغو اطلاعاتو کارول غواړي؛ نو په مهربانۍ یې په واک کې ورکړئ.

خپله رښا خپره کړئ. پرېږدئ چې رڼا مو د نورو لپاره لارښود څراغونه وي. بیا وروسته دا نورو ته الهام ښښي، چې د هغو کسانو لپاره الهام‌ښښونکي وي چې نورو ته به الهام ښښونکي وي.
لازاریس

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

زما لپاره ستونزه‌جوړونکې وه. اوس ولې دغسې ده چې زموږ ډېرې کسـان کـولای شو په څرګنده د خپلې بدني ناروغۍ په اړه خبرې وکړو؛ خو کله چې زموږ د مغزو او ذهني ناروغۍ خبره مطرح کېږي، چپ پاتې کېږو، نو چې چپ پاتې کېږو هغه کسان چې هيجاني اختلالات لري د شرم احساس کوي او په مرستې پسې نه‌دي، خو يو بدلون رامنځته کړي.

کرک داګلاس

پای

CamScanner

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