

د روانې درملنې نوي نسل او د هغوی ناروغانو ته پراختیا لیک

د درملنې هنر

لیکوال: اروین د. یالوم
ژباړن: وصي ابهام

د درملنې هنر

لیکوال: اروین د. یالوم
ژباړن: وصي ابهام



د درملنې ډالۍ

دا کتاب د روانې درملنې نوي نسل او د هغوی ناروغانو ته روڼ او څرگند پېغام دی. اروین د. یالوم په دې اثر کې متخصصانو او عامو لوستونکو ته په داسې خواږه او جذاب ډول خبرې کوي چې هغه کسان هم ورسره لیوالتیا پیدا کوي چې نه ډاکټران دي او نه ناروغان؛ خو دې نړۍ ته ننوتل غواړي. یالوم په دې کتاب پوځي هوايي کیمۍ له کوی چې خوشحاله مو کړي؛ بلکې د درملنې له نړۍ، د انسان او اړیکو په اړه د ژوند زده کړه درکوي. دا کتاب د اروین یالوم د ژوري پوهې، د کلونو عملي تجربو، هوښیاری او ښکلې طنز پایله ده.

Writer: Irvin D. Yalom

Translate: Wasi Ibhahm

د درملنې هنر

ليکوال: اروين ډ. يالوم

ژباړن: وصي ابهام



کتاب پېژندنه:

د درملنې هنر

ليکوال	::	اروين ډ. يالوم
ژباړن	::	وصي ابهام
کمپوز	::	ژباړن
خپرنډوی	::	احساس خپرنډويه ټولنه
د کتاب ډيزاين	::	ژباړن
چاپ وار	::	لومړی
چاپ شمېر	::	زر ټوکه
چاپ کال	::	۱۴۰۵ ل. (۲۰۲۶ م.)

د چاپ حقوق له خپرنډوی سره خوندي دي.

لړلیک

۱	پیژندنه
۵	د وجودي روان درملنې پیژندنه
۱۲	مننه او درناوی
۱۳	لومړۍ څپرکی
۱۳	د ودې خنډونه له منځه یوسی!
۱۶	دویم څپرکی
۱۶	له تشخیصه ډډه وکړئ!
۱۹	درېیم څپرکی
۱۹	درملگر او ناروغ دواړه همسفر دي
۲۵	خلورم څپرکی
۲۵	د ناروغ ښکېلول
۲۷	پنځم څپرکی
۲۷	ملاتړي اوسی!
۳۲	شپږم څپرکی
۳۲	«زړخوړي»
۳۸	اووم څپرکی
۳۸	د زړخوړۍ ښوونه
۴۱	اتم څپرکی
۴۱	پرېږدئ چې ناروغ درته مهم شي
۴۶	نهم څپرکی
۴۶	خپلې تېروتنې ومنئ!
۴۹	لسم څپرکی
۴۹	د هر ناروغ لپاره نوې درملنه رامنځته کړئ!
۵۴	یوولسم څپرکی
۵۴	درملنه په عمل ده، نه په خبرو
۵۷	دولسم څپرکی
۵۷	درملنه له خپل ځانه پیل کړئ!

- دیارلسم خپرکی ۶۱
- درملگر ډېر ناروغان لري؛ خو ناروغ یوازې یو درملگر لري ۶۱
- څوارلسم خپرکی ۶۳
- تر خپلې وسې له (دلته او اوس) گټه واخلي! ۶۳
- پنځلسم خپرکی ۶۴
- له (دلته او اوس) ولې گټه واخلو؟ ۶۴
- شپاړسم خپرکی ۶۶
- له (دلته او اوس) څخه په استفادې کې حواس راټول وساتئ! ۶۶
- اوولسم خپرکی ۷۰
- د (دلته او اوس) اندولونه ولټوئ! ۷۰
- اتلسم خپرکی ۷۷
- مسألې په «دلته او اوس» کې وڅارئ! ۷۷
- نولسم خپرکی ۸۲
- «دلته او اوس» درملنې ته انرژي بښي ۸۲
- شلم خپرکی ۸۵
- خپل احساسات د معلوماتو په توگه وکاروئ! ۸۵
- یوویشتم خپرکی ۸۸
- له «دلته او اوس» کتنو څخه په دقت گټه واخلي! ۸۸
- دوه ویشتم خپرکی ۹۰
- هر څه د «دلته او اوس» د ژرندې لپاره غله ده ۹۰
- درویشتم خپرکی ۹۳
- په هره ناسته کې د (دلته او اوس) ارزونه ۹۳
- څلرویشتم خپرکی ۹۵
- ما ته دې څه دروغ ویلي؟ ۹۵
- پنځه ویشتم خپرکی ۹۶
- سپینه ډړه؟ هېرې یې کړه، واقعي و اوسه! ۹۶
- شپرویشتم خپرکی ۱۰۶
- د درملگر د ځان سپرنې درې ډولونه ۱۰۶
- اووه ویشتم خپرکی ۱۰۷

- د درملنې په میکانیزم کې، روڼ او سپین گوښه اوسئ! ۱۰۷
- اته ویشتم څپرکی ۱۱۰
- د «دلته او اوس» د احساساتو په رابرسېره کولو کې، له خپل لید او څیرکتیا کار واخلي! ۱۱۰
- نهه ویشتم څپرکی ۱۱۴
- د درملگر د شخصي ژوند په افشا کولو کې احتیاط وکړئ! ۱۱۴
- دېرشم څپرکی ۱۱۹
- د خپل شخصي ژوند په افشا کولو کې ځینې خبرداري ۱۱۹
- یوډېرشم څپرکی ۱۲۲
- د درملگر شفافیت او عامفهمه چلند ۱۲۲
- دوه دېرشم څپرکی ۱۲۴
- ناروغان به ستاسو د ځان سپړنې په وړاندې مقاومت وکړي ۱۲۴
- درې دېرشم څپرکی ۱۲۷
- له ناسمې او درواغجنې درملنې ډډه وکړئ! ۱۲۷
- څلور دېرشم څپرکی ۱۳۰
- ناروغان تر هغو پړاوونو رسول چې تاسو ورته رسېدلي نه یئ ۱۳۰
- پنځه دېرشم څپرکی ۱۳۲
- د خپل ناروغ له خوا مرسته کېدل ۱۳۲
- شپږ دېرشم څپرکی ۱۳۶
- ناروغ وهڅوی چې ځان څرګند کړي ۱۳۶
- اووه دېرشم څپرکی ۱۳۹
- په روان درملنه کې غبرګون ۱۳۹
- اته دېرشم څپرکی ۱۴۲
- غبرګون په اغېزناکه او نرمه توګه وړاندې کړئ! ۱۴۲
- نهه دېرشم څپرکی ۱۴۶
- د «برخو» په کارولو سره د غبرګون منل اسانه کړئ! ۱۴۶
- څلوېښتم څپرکی ۱۴۸
- غبرګون: چې اوسپنه سره شي؛ نو ګوزار پرې وکړه! ۱۴۸
- یوڅلوېښتم څپرکی ۱۵۱
- د مړینې په اړه خبرې وکړئ! ۱۵۱

- دوه څلوېښتم څپرکی ۱۵۳
- مړینه او د ژوند ښه والی ۱۵۳
- درې څلوېښتم څپرکی ۱۵۷
- د مړینې په اړه څنگه خبرې وکړو؟ ۱۵۷
- څلور څلوېښتم څپرکی ۱۶۱
- د ژوند د مانا او مفهوم په اړه خبرې وکړئ! ۱۶۱
- پنځه څلوېښتم څپرکی ۱۶۵
- ازادي ۱۶۵
- شپږ څلوېښتم څپرکی ۱۶۷
- د مسوولیت منلو په برخه کې له ناروغانو سره مرسته ۱۶۷
- اووه څلوېښتم څپرکی ۱۷۱
- پرېکړې: د هستی بنسټ ته خوندي لاره (Existential bedrock) ۱۷۱
- اته څلوېښتم څپرکی ۱۷۴
- د پرېکړې پر وړاندې پر مقاومت تمرکز ۱۷۴
- نهه څلوېښتم څپرکی ۱۷۶
- د مشورې له لارې د پوهاوي اسانول ۱۷۶
- پنځوسم څپرکی ۱۸۱
- د پرېکړې د اسانولو نورې لارې یا وسایل ۱۸۱
- یو پنځوسم څپرکی ۱۸۴
- درملنه د پرله‌پسې ناستې غونډې مخته یوسی ۱۸۴
- دوه پنځوسم څپرکی ۱۸۶
- د هرې ناستې یادښتونه واخلي! ۱۸۶
- درې پنځوسم څپرکی ۱۸۷
- «ځان‌څارنه» وهڅوئ! ۱۸۷
- څلور پنځوسم څپرکی ۱۸۹
- کله چې ناروغ ژاړي ۱۸۹
- پنځه پنځوسم څپرکی ۱۹۱
- د ناروغانو د لیدنو ترمنځ، ځان ته وخت ورکړئ! ۱۹۱
- شپږ پنځوسم څپرکی ۱۹۳

- ۱۹۳ خپلې ستونزې په ښکاره بیان کړئ!
- ۱۹۷ اووه پنځوسم څپرکی
- ۱۹۷ په کورونو کې لیده کاته ولرئ!
- ۲۰۰ اته پنځوسم څپرکی
- ۲۰۰ تعبیرونه ډېر جدي مه نیسئ!
- ۲۰۵ نهه پنځوسم څپرکی
- ۲۰۵ د درملنې د ګړندي کولو وسایل
- ۲۰۹ شپېتم څپرکی
- ۲۰۹ درملنه؛ د ژوند لپاره د وروستي تمرین په توګه
- ۲۱۱ یو شپېتم څپرکی
- ۲۱۱ له لومړنۍ گیلې د یوې وسیلې په توګه کار واخلي!
- ۲۱۴ دوه شپېتم څپرکی
- ۲۱۴ هیڅکله له ناروغانو سره شهواني (جنسي) چلند مه کوی!
- ۲۱۹ درې شپېتم څپرکی
- ۲۱۹ د تلینونو او د ژوند د پړاوونو اړوندو مسایلو په لټه کې اوسئ!
- ۲۲۱ څلور شپېتم څپرکی
- ۲۲۱ هیڅکله «د درملنې اضطراب» نادیده مه ګڼئ!
- ۲۲۴ پنځه شپېتم څپرکی
- ۲۲۴ ډاکټره! دا زما اضطراب ختم کړه.
- ۲۲۵ شپږ شپېتم څپرکی
- ۲۲۵ د مینې د جلادۍ په اړه
- ۲۳۱ اووه شپېتم څپرکی
- ۲۳۱ د ناروغۍ د حال او تېر په اړه
- ۲۳۳ اته شپېتم څپرکی
- ۲۳۳ د ناروغ له ورځني مهالوېشه د معلوماتو ترلاسه کول
- ۲۳۵ نهه شپېتم څپرکی
- ۲۳۵ د ناروغ ولسي او ټولنیز ژوند څنګه دی
- ۲۳۶ اویایم څپرکی
- ۲۳۶ د ناروغ د ژوند له مهمو کسانو سره مرکه وکړئ!

- ۲۳۸ یو اویایم خپرکی
- ۲۳۸ د ناروغ پخوانی درملنې وڅېړئ!
- ۲۴۰ دوه اویایم خپرکی
- ۲۴۰ د سېوري په تیارو کې شریکېدل
- ۲۴۳ درې اویایم خپرکی
- ۲۴۳ فروید تل هم تېروتنی نه و
- ۲۴۹ خلور اویایم خپرکی
- ۲۴۹ سي بي تي (CBT) هغه څه نه دی چې باید وي
- ۲۵۳ پنځه اویایم خپرکی
- ۲۵۳ له خوبونو تر خپلې وسې گټه واخلي!
- ۲۵۵ شپږ اویایم خپرکی
- ۲۵۵ د خوب بشپړ تعبیر؟ هېر یې کړئ!
- ۲۵۶ اووه اویایم خپرکی
- ۲۵۶ له خوبونو په عملي توگه گټه واخلي:
- ۲۶۴ اته اویایم خپرکی
- ۲۶۴ خوب ته د رسېدو پر ځینو مهارتونو برلاسي شئ!
- ۲۶۷ نهه اویایم خپرکی
- ۲۶۷ د خوبونو په مرسته د ناروغ له ژونده خبر شئ!
- ۲۷۴ اتیایم خپرکی
- ۲۷۴ لومړي خوب ته پام وکړئ!
- ۲۷۸ یو اتیایم خپرکی
- ۲۷۸ د درملگر په اړه خوبونو ته پام وکړئ!
- ۲۸۱ دوه اتیایم خپرکی
- ۲۸۱ د خپلې دندې خطرونو ته پام کوئ!
- ۲۸۷ درې اتیایم خپرکی
- ۲۸۷ د خپلې دندې امتیازات وپېژنئ!
- ۲۹۱ د لیکوال په اړه

پېژندنه

«ناهيلى كوونكې ده. دفتر ته درځم، خو هلته دې نه شم موندلى. دفتر دې تش دى، دننه ورننوځم او شاوخوا نظر اړوم، يوازېنى شى چې تر سترگو كېږي مې، ستا هغه پانامايي خولۍ ده چې د غڼو په جالونو پوښلې ده.» د ناروغانو خوبونه مې بدل شوي دي، د خولۍ دننه مې غڼو لنگرونه اچولي، دفتر مې ت او تياره دى او زه په كې بيخي نه ښكارم (گنې دود شوى يم او په هوا لاهو شوى يم).

ناروغان مې زما د روغتيا په اړه اندېښمن دي، ايا د دومره ډېر وخت لپاره به زه هلته وم؟ كله چې په رخصتۍ ځم، هغوى وېرېږي چې گنې بيا نه راگرځم. هغوى داسې انگېري چې زما په جنازه كې گډون كوي يا زما قبر ته د زيارت لپاره راځي. ناروغان مې نه پرېږدي چې دا هېر كړم چې زه بوډا شوى يم؛ خو هغوى يوازې خپله دنده ترسره كوي، ايا ما له هغوى غوښتي نه وو چې خپل ټول احساسات، افكار او خوبونه رابرسېره كړي؟ حتى نوي ناروغان هم له دې ډلې سره ملگري كېږي او بې له كومې نيمگړتيا په دې پوښتنه زما هركلي ته راځي: «ايا لا هم ناروغان منې؟»

له مرگه د انكار يوه اصلي لاره دا ده چې انسان ځان «خاص» وگڼي، په دې مانا چې موږ له بيولوژيكي اړتياوو او محدوديتونو مستثنى يوو او ژوند له موږ سره هغه ډول سخت چلن نه كوي چې له نورو سره يې كوي. ياد مې دي، كلونه وړاندې د سترگو د نظر د كمزورتيا له امله يو ډاكټر ته ورغلم. هغه زما عمر وپوښت او بيا يې وويل: «اته څلوېښت كلن يې، كه نه؟» هو، بيا يې وويل: «دا خو طبعي ده! د پروگرام سره سمه ده.» كه څه هم زه په شعوري ډول پوهېدم چې هغه بيخي رښتيا وايي؛ خو زما د وجود

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

<https://ketabton.com/books/AUvRAt3crhV>

