اندېښنه، خپګان او درملنه

Ketabton.com

لیکوال: امیر ملک محمودي
ژباړن: محمد اکبر نیازی

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندېښنه، خپګان

او درملنه

لیکوال:

امیر ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: اندېښنه، خپگان او درملنه

لیکــوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنگي څانگه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیـزایـن: اسدالله خان امرخېل

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۷)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) کال په پيل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهير کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ کې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل.
ملي تحريك په ياده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهير کې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينګ هوډ کړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير کې يې يو بل سره مرسته او ملګرتيا کړې او دا فرهنګي بهير يې بريالى کړى، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانى ورته وايي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنګي څانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې

د اند یښنې لاربښوونه چې د غربي د پرمختګ اغیز ده پوهان او د نظرخاوندان یې تر ډېرې کچې ویرولي چې دا یې د یوې لویې ناروغۍ په توګه وګڼو ته ورپېژندلي خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پیدا ینبت سره اند یښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډیری خلکو د اروایي ناروغۍ سبب ګرځېدلي دي په ټولو ځایونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کیږي او دا د شلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تښتېدلی مارغه دی چې ټول یې د نیولو په لټه کې دي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د اندېښنې تعریف

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

پـورتني تعریـف تـه پـه کتـو سـره د ویـرې او اندیښـنې توپیرونـه سـره جوتیږي

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

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

د اندېښنې ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

۱ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

۲ – رښتیني اندیښنه (معقوله)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:

ګڼ شمېر وګړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نیول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د اندیښنې د پیداکیدو یو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به دېرى وګړو د دیارلس شمېرې پر ځای ۱+۱۲ لیکل او ترځنګ به یې د دیارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیرى وګړو به پرې د صبر نوم ایښوده او کله به چې څوك ټوخیدل نو دوی به دا کلمه یادوله چې صبر راغی، او د کوم کار د کولو اراده به یې چې درلودله ترې تېر به شول نو که چیرې هر انسان په پورتنیو مزخرفاتو عقیده ولري نو هرومرو په اندیښنه او خپګان

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ب ـ په تېرو پښيماني:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ج ـ له راتلونکي څخه وېره:

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

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

ورته ویرې په کوچنیوالی کې زیاتې وي.

د اندېښنې نښې:

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

حضرت علی رض فرمایلي دي:

بیان الرجل ینبي عن قوه جنانه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اندېښنې اغیزې

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

۱ ـ په نفس باور نه لرل:

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

۲ ـ (ګوشه ګيري):

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت:

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

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

۴ ـ د بدن ستړیا:

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

ژباړه: (زړه مې چې ارام نه وي له بدن څخه مې ارامتیا مه غواړه
شراب چې نو له جامه روښنایي مه غواړه)

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

په همدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

تېرې ستونزې او نیمګړتیاوې د انسان د وروسته پاتې والي لپاره بسنه کوي، دا څرګنده ده چې پخپل نفس باندې باور او د روحي تعادل په نه لرلو سره نشو کولای د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره اساسي او کوټلي ګامونه اوچت کړو.
حضرت علی رض فرمايي: (من هاب خاب)
ژباړه: څوك چې وېرېږي خپلې موخې ته نشي رسیدلای.
غښتلی هوډ او تصمیم د بریالیتوب ستره لار او نښه ده او معمولآ اندېښمن خلك د تصمیم نیولو قدرت او اراده نه لري نو له همدې کبله تل په نیمه لاره کې پاتې وي.

٦ ـ وسوسه:

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

د اندېښنې ریښې

که څه هم تراوسه د اندېښنې ښکاره عامل پېژندل شوی نه دی او د لامل پېژندل به يې هم بې ارزښته نه وي خو د دې مواردو په برخه کې باید تېرو پلټنو ته یوه لنډه او اجمالي کتنه وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ ـ کورنی مخالفت:

ترلاسه شوې پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنیو کې چې منطقي او صمیمانه اړیکې موجودې نه وي یاهم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تریخوالی موجود وي نو د یادو کورنیو ماشومان هم د ژوند له لازمي هوساینې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنیو کې لیدل کیږي چې د والدینو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېرېږي او د ځان ساتنې په موخه د کور په یو ګوټ کې ځان پټوي او دا یې په ژوند کې د یوې ترخې خاطرې په څېر ځای نیسي او د ژوند تر پایه به یې هم ذهنونو کې موجوده وي خو په هغو کورنیو کې چې د سمو، ګټورو او منطقي اړیکو څرك نه لیدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحي الام و پلټل شي.

۲ ـ د کورنیو ناسمه روزنه:

په کورنیو کې ماشومانو ته اهمیت نه ورکولو، د هغوی خبرو ته غوږ نه نیول او د هغوی رټل ټول هغه څه دي چې د ماشومانو په زړونو کې وېره زیږوي که چېرې له ماشومانو سره وېره نو هغوی د خپلو کورنیو سره د ښو اړیکو ټینګولو لپاره ناغیرې څرګندوي او خپلې کورنۍ ورته بې ارزښته برېښي ځکه ترمنځ یې صمیمانه اړیکې نه وي موجودې ماشومان هم کولای شي پخپلو کورنیو کې خپل احساسات او غوښتنې په ځغرده او پرته له اندېښنې څرګندې کړي او کورنیو یې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنیو بېځایه غوصې، ګارنې، او بېځایه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسئولیت روحیه اخلي او دا ددې لامل ګرځي چې هغوی پخپلې وړتیا شکمن شي.

د ماشومانو په مینه کې افراط او تفریط د هغوی په روح او روان نامطلوبې اغېزې اچوي؛ هغه ماشوم چې د مینې او محبت خوند یې

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه وي حس کړي تل سترې، نارامه او د يو ټکول شوي (سرکوب) شخصيت لرونکی وي.

۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

ځينې وخت خپګان او اند ېښنه د ژوند چاپيريال څخه رامنځته کېږي. د اوسېدلوځای، د مدرسې چاپيريال او د کارځای د انسان په روحئې کې اغيرناکه رول لوبوي. ځينې ځانګړتياوې د زده کړې له لارې ترلاسه کېږي خو ځينې بيا کور، مدرسې، کوڅې، بازار او د کار له ځايونو څخه په بې خبري ډول انسانانو ته انتقالېږي؛ په کومه کورنۍ کې چې وحشت، خپګان او اند ېښنه حاکم وي ياهم په پوهينزو مرکزونو کې قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه تولنې چې افراد يې د زوروړې روحئې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اند ېښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.

پدې اړه يوتن ارواپوه وايي:

ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغيز ولري چې مورته د پرښتې غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسې فکر کوي چې له نورو هغو څخه ځومره توپير لري چې مور يې ورته د رزيل غږ وکړي نارامه او ککړ چاپيريال کولای شي ډېر ژر انسانان د ځان په ځبر کړي.

حضرت علي رض پدې اړه وايي:

الناس بزمانهم اشبه منهم بابائهم؛

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

۴ ـ د غړي نيمګړتيا(نقص عضو):

ځينې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اند ېښنې او سترېا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل ګرځي.

د بيلګې په توګه: هغه ځوك چې بدني کمزورتيا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اند ېښنې څخه رنځ وړي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۵ ـ تېر ترخه يادونه:

په ټولو تېرو هغو وختونو او فرصتونو باندې افسوس کول چې د ډېر څه ترلاسه کولو لپاره مونږ ته په لاس راغلي وو ولې انسان ورڅخه هيڅ ډول ګټه نه وي پورته کړې او يا هم د ژوند په تيرو ترخو پيښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او يا هم هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې يې زيان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموينې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پيدا کړې او ياهم هغه اولاد چې پلار يې ژوند له لاسه ورکړی وي دا ټول هغه څه دي چې په ژوند د انسان د ستړيا او اند يښنې لامل ګرځي.

٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسئوليتونه هم په ټولنه د اند يښنې او پرېښانۍ لامل ګرځي.
په ځانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پايښت ګڼي او په يوه کلمه کې يې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېره چې د نوم په يادولو سره يې هم د زړه ضربان زياتوالی مومي او تل له ځانه دا پوښتنه کوي چې عاقبت به يې څه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوساينې حالت غوره والی موندلی خو هر هغه څه چې ننی انسان يې په خپګان او اند يښنه اخته کړی د جګړو زياتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:

د انسان په بدن کې پينځه ډوله غدې وجود لري که چېرې له دې غدو د کومې يوې د هورمون توليد زيات يا کم شي نو انسانان له روحي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزو سره مخ کېږي، ددې غدو(تئرود ، پاراتيروئيد هيپوفيزو فوق کليه او لوزالمعده) د تعادل نشتون په صورت کې د انسان عصبي تعادل له منځه ځي او افراد په روحي ناروغۍ او ندېښنې اخته کيږي.

۸ ـ کينه:

د تشويش او اندېښنې يو ستر لامل هم کينه ګڼلای شو؛ هغه کينه چې د نورو سره د نعمت په ليدو سره د انسانانو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای له انسانان څخه د خوښۍ شيبې اخلي.

حضرت علي پدې اړه فرمايلي:

(صحه الجسد من قله الحسد.)

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

۹ ـ بلند پروازي(نيغبېدل):

ځينې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپګان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډيری وخت دا غوښتنې له نورو سره تړاو لري يعنې فرد له خپلې کورنۍ ښځه يې له خاوند او برعکس او ځينې وخت دا غوښتنې له ځان څخه وي.

کورنۍ غواړي هغه څه چې دوی ته نه وي رسېدلي هغه کوي څو ماشومانو يې ورته لاسرسی پيداکړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښوي او بېځايه سخت ګيري او هغوی د وړتياوو په نظر کې نه نيولو سره له هغوی څخه د نه بشپړېدونکو غوښتنو تمه لري.

لکه؛ له خپلو محصلانو اولادونو څخه په ټولو ازموينو کې د پوره نمرو اخيستلو غوښتنه؛ طبيعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کيږي او کېدای شي چې په تحصيلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدينو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتيا شکمن کيږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصيت له لاسه ورکوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۰ ـ خيال پلوه:

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

۱۱ ـ بلوغ (ځواني):

د ځوانۍ پړاو د ژوند تر ټول بحران لرونکی پړاو ګڼل کېږي نو له همدې کبله اسلام هم د ځوانۍ پړاو ته ډېر اهميت وربښلی دی؛ اوهغه فشارونه چې په فزيکي بدلون سره په بالغ شخص واردېږي پخپله د اندېښنې او خپګان رامنځته کېدو سرچينه ګرځي.

ځواني هغه پړاو دی چې افراد پکې بيلابيلې تخيلې، ناممکنې اوداسې افسانوي غوښتنې لري چې د ژوند واقيعت پر ځوانانو نور اسانه نه وي.

د ظاهري تغيراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترخنګ د تورو روټو پيداکيدل هم دوی په اندېښنه اخته کوي او کولای شو ووايو چې د ځوانۍ په پړاو کې روحي بې نظمي زياتېږي د اسلام ستر پيغمبر روحي او رواني بې نظمي د ليونتوب يو ډول بللی او وايي:

(الشباب شعبه من الجنون.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۲ ـ منفي ګرايي:

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

۱۳ ـ په ژوند کې ماته:

د اندېښنې بل ستر لامل په ژوند د ماتو تجربه ده هغه زده کوونکي چې پخپلو درسونو کې د خپلې خوښې نمرې نه وي ترلاسه کړې يا هم پوهنتون کې د شاملېدو په ازموينه کې بريالی شوی نه وي، نو پورتنيو موخو ته د نه رسېدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې يې ماته وخوړه؟ يا هم هغه چا چې د ژوند ملګري په ټاکلو کې اشتباه کړې وي او يا يې هم په ناخبري ډول له خپل خاوند يا ميرمنې سره شخړه کړې وي نو دا حالتونه د ځان لپاره ستره ماته بولي او د بيا واده کولو او کورنۍ له جوړلو څخه وېرېږي او د همدې وېرې په پای کې په پورتنيو ناروغيو اخته کېږي.
دغه راز کله نا کله ټولنيزې ستونزې او مصيبتونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپګان زېږوي او انسان پرې ربړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۴ ـ د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شديده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساينه او اسانتيا لېرې کوي او انسان په تشويش او اندېښنې اخته کوي.
په نړيواله جګړه په هيروشيما کې د يو ځوان افسراټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارينه، ښځينه، ماشومان، سپين ږيري يې پکې له منځه وړل يو دردناك حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره يو ښه مثال وګڼو.
هغه ته ځان د هيروشيما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړ ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغيو په روغتون کې بستر کړ چې وروسته يې درملنه هم ونشوه او ليونی شو.
امام علي فرمايلي دي: کم من شهوه ساعته اورثت حزنا طويلآ)
ژباړه: له ژوند څخه د يو ساعت څخه زيات خوند اخيستل د اوږدې مودې په غم بدليدای شي.
هغه وګړي چې څوك يې وژلی وي او په رواني ناروغۍ اخته وي خپلې ټولې هيلې له لاسه ورکوي او له ډېرې وېرې او اندېښنې څخه خوله پټه نيسي او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروغۍ يو اخته انسان د کورنۍ له لورې مکې ته يوړل شو څود خلکو په ليدو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۵ـ وزګارتيا:

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

۱٦ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبيني):

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷ ـ زياتې غوښتنې:

څوك چې د مادي شتمنۍ او اړيکو غوښتونکي وي، تل له ځان سره د اړتيا او ضرورت احساس کوي او غالباً هغه څه چې دوی يې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشويش او اندېښنې اخته کېږي.

هرهغه څوك چې په ژوند کې حرص ولري نو هيڅکله هم هوساينه او ارمتيا نه شي ترلاسه کولای ځکه دا ډول خلك له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هيڅ شی يې نشي اشباح کولای.

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

۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي:

څوك چې ډېر کوښښونه کوي د بشپړې درناوي تمه هم لري او که هغه خلك ووينې چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشويش او انديښنه اخته کېږي.

۱۹ـ ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداکول:

د ازموينو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زياتيږي نو همدې سره له ازموينو څخه وېره لرل يوازې د زده کوونکې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشويش په ټولو افرادو کې موجود ده او ډېره کمه چه خلك شته چې د ازموينو پر وخت له اندېښنې څخه په امن کې دي، دا بايد يو غير طبيعي امر ونه ګڼو د ازموينې پر وخت يا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پيداکيدل طبيعي دي، خو ترڅنګ يې هرهغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نيسي. د هغه زده کوونکي ذهن چې د اندېښنې او سترېا په ولکه کې دی نو هغه د ياد فراموشۍ په ناروغيۍ اخته کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۰ ـ ناسالمه سیالي(رقابت):

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مسئله په اوږد وخت کې د هغوی د تشویش سببونه ښکاره او روحي او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.
امام صادق پدې اړه وايي: (من ادعي فيما لايحل له فتح عليه ايواب البلوى).
ژباړه: څوك چې د يوه داسې كاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر ښتن تعالى يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواروي.
څوك چې په تكلف سره سيالۍ كوي هيڅكله خپلو موخو ته نشي رسيدلای. امام صادق پدې اړه وايي
(المتكلف لايستجلب فى عاقبه امره الاالهوان وفى الوقت الا التعب والعنا والشفا).
ژباړه: متكلف انسان د خپلو كړنو په پايله كې پرته له حقارت او ذلت بله ګټه نشي پورته كولای او د خپلو كارونو ترسره كولو پرمهال له ډول ستړياو، اندېښنو او بدمرغيو سره لاس او ګريوان وي.

۲۱ـ په ګټه او زيان كې بېنظمي:

ډيرى وخت تشويش او اندېښنه په ژوند كې د بيلابيلو بېظميو له كبله رامنځته كيږي، نيغ نيغ كېدل او په زيان او ګټه كې افراط او تفريط او ځينې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند كې د پريښانۍ او خپګان رامنځته كوي.
هغه څوك چې خپلو عايدو او شتمنۍ ته په نه كتو سره جامې او ځيني نور توكي پيري طبيعي خبره ده چې له مالي او تشويش او اندېښنو سره مخ كيږي لكه په لاندې شعر كې چې وايي:
ژباړه: د هغه چا په حال بايد وژاړو چې د پيسو په كڅوړه كې نوولس روپۍ وي او لګښت يې بيا د شلو وي.
په پيرلو او پلورلو كې ناغيرې داسې ناوړه عمل دی چې له ژوند څخه خوښۍ او ښكلا اخلي، د ټولنې او كورنې بنسټ له ذلت او خوارۍ سره مخامخ كوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ژباړه: څوك چې له تدبیر او وروسته فكر كولو پرته كوم عمل ترسره كړي نو ځان پخپله په نیوكو او مصیبتونو اخته كوي.

دویم څپرکی

له اندېښنو سره باید څه وکړو؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کنفوسیوس وایي: هغه قهر او غوسه چې له تشویش څخه رامنځته کېږي نو د وخت تېریدل یې تر ټولو ښه او ګټوره درملنه ده،

له اندېښنې سره دمقابلې ټوله ایزې لارچارې

له اندېښنې سره د مبارزې په لار کې ددې ټکي یادونه ضروري ده چې د فکر کنټرول د اندېښنې د مخنیوي لپاره ستره، عملي او ګټوره لار ده؛ او دمقابلې دا لار د هغوی د سمو اعمالو په صورت ښه پایله درلودلای شي.

د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې

۱ـ مثبت فکر کول:

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

۲ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ:

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

۴ ـ په مغزو کې سپيڅلتيا:

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

له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

۱ ـ د کینې تکرار:

ارواپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بیاځلي د انسان په وحود کې راپید شي نو تر تیر ځله به یې خطر ډېر وي.

که د اندېښنې عامل یو زړه بوږونکې پېښه وي یا یوه ځانګړې کنایه وي نو پخپل فکر هماغه د شپږ تخینکي تحلیلي او تجزیوي لار په یاد کړئ او په منطقي ډول ورباندې کار وکړئ البته د نه حلیدو په صورت کې باید نشه یې توکو لکه، سګرټ، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړئ ځکه نوموړي عناصر ټول ستاسو د جسمي کمزورتیا ترڅنګ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.

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

۲ ـ توبه:

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

۳ ـ تحصیلي اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ازموينې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

۱ د اندېښنې له مينځه وړل او زړه نا زړه نه کېدل؛
۲ له ازموينې وروسته د شپې ژر ويده کيدلګ
۳ سهار په وخت پاڅېدل؛
۴ له ازموينې وړاندې لاژمه فکري ارامتياو چې له فکري تناسب له پلوه له هرچا سره تړاو لري.
۵ بشپړ خواړه اود فکري عمل کولو په موخه له ازموينې څخه وړاندې نرمشي حرکتونو ترسره کول؛
يادښت: د مطالعې لپاره تر ټولو ګتور وخت سهار دی؛

د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

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

تذکر (يادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په ياد ولرئ چې تاسو يې ترسره کوئ او يادونه يې ستاسو په وجود کې را ژوندي کيږي.
بېلګه: د خوښيو په ځايونو کې ټنګ ټکور اوريدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته يې خوښۍ وربښلې وي او په وجود کې يو ځانګړې معنويت رامنځته کړې وي د قرانکريم لوستل، ارامه موسيقي اوريدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبيعت ننداره کولای شي د اندېښنې په له مينځه وړلو کې له مونږ سره مرسته وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

د اندېښنې کنټرول

اندېښنه یو طبیعي حالت دی که چېرې یې تر فشارلاندې راشو نو زیاتېږي په ټوله کې د بیلابیلو مطالبو راټولول طبعآ د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو اروا پېژندوکي تغیرات هم ورسره ملګري وي او ممکنه ده چې د پښو او لاسونو د رېږدېدو، سټریا، شدید تنفس او د وینې د فشار لوړوالي د زیاتیدو لامل وګرځي.

مه وېرېږئ؛ که د خبرو کولو څخه وړاندې له دې ډول حالتونو سره مخ کیږې نو ځان عادي ونیسئ او که چیرې دا یو هم په تاسو زیاتوالی نه مومي نو استثنایي یې.

تقریبا که څوك د وینا کولو څخه وړاندې د لږ فشار سره هم مخ کیږي نو د لنډو او ساده خبرو لپاره هم د زیاتې انرژي او جرئت ته اړتیا پیدا کوي

که دا زده کړې چې خپل فشار پکار واچوې نو کولای شې یو مطلب په ډېرښه او ساده ډول وړاندې کړې.

پدې لیکنه کې به دا زده کړو چې په څه ډول له خپل فشار څخه د یوکار په مثبتو لورو کې ګټه پورته کړو او یو غوره ویناوال شو.

مثال: علي مهندس یو برېښنایي(الکترونیکي) شرکت دی، غواړي په راتلونکو دوه اونیو کې خپلو مدیرانو ته د هغوی پروژو اړوندو مالومات او کړنلارې وړاندې کړي؛

هغه پخپلې موضوع پوهیږي خو اوریدونکي به د هغه وړاندېزونه په غور سره وپلټي او علي ډاډه دی چې د وړاندېزونو او کړنلارې په وړاندې کولو سره به دی له سختو او ستونزمنو پوښتنو سره مخامخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د اندېښنې د کموالي ټکي

۱ ـ سازماندهي:

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

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

۲ ـ تجسم:

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

۳ ـ تمرين:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ودریدو سره ترسره شي نو دا به زمونږ لپاره ډېر ګټور تمام شي تمرین وکړئ او خپل د باصرې حس ټول وسایل پکار واچوئ د لارښوونه باید په پام کې ونیسو چې یو مطلب باید له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلي تکرار(تمرین) شي که سخت یا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ څو ستاسو یوځل وارزوي او یا یې له ځان سره په ویډیوي ډول ثبت کړئ له ثبتول وروسته یې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه یې د نورو نظرونه واخلئ او د بیا بیانولو وړاندې سم کړئ دا هم د اندېښنې د لرې کولو لپاره یوه بله ګټوره لار ده.

بېلګه: کتایون د یو برېښنايي شرکت د محاسبې مدير دی له هغه څخه غوښتل شوي چې په ننۍ غونډه کې باید د وسایلو د خرڅلاو بیه او د خرڅلاوو ټولې چارې ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتایون همکار جواد هم د خپلو یادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقیقو پورې باید پاڅېږي او خپل کار ترسره کړي نو هغه پداسې حالاتو کې ددې پرځای چې ډاډه او زړور واوسي تر بې کچې اندېښنې لاندې راغلی دی.

د کتایون حالت اواحساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وینا وړاندې اندېښنه پیداکېږي او د دویم ځل لپاره د مطلب بیانوولو لپاره جګېږئ او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بیا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ ـ

۴ ـ ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدن عضلات سوري کېږي او د اندېښنې احساس در پیداکیږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شۍ کړای نو لومړنی کار چې باید ترسره یې کړۍ ارام او پاك کیناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخیستل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵ ـ ارامتیا:

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

٦ ـ د عصبي فشارونو ازادول:

د عصبي فشارونو په زیاتوالي او د عضلاتو په سوري کېدو سره کېدای شي عصبي انرزي ټوله په پښو او لاسو کې راټوله او ددې غړو د رېږدیدو او کمزوري کېدو لامل وګرځي د مطلب د وړاندې کولو څخه باندې وړاندې کوښښ وکړئ چې بنده شوې عصبي انرژي په مخفي ایزومتریك په ترسره کولو سره ازاده کړئ.
د پښو له ګوتو او د مړوند له عضلو څخه یې پیل کړئ او وروسته د بدن ټول عضلات سره راټول کړئ، په پای کې خپل لاسونه موټی کړئ، د پښوګوتې، د پښوښنګري، ګېډه سینه، اوږې، مټې، د لاسونو ګوتې او له دمې پرته د بدن ټول فشارونه له ځانه لېرې او ژورتنفس واخلئ دا تمرین یا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبي فشارونو د ختمیدو احساس وکړی. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمی سره ترسره کړی څو د هېچا دېته پآم نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.
بېلګه: کامران د یوې لوي مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیږي، پښې، لاسونه او غړ یې رېږدي او طبعآ نارامه او غیرارادي حرکتونه ترې ترسره کیږي او ټوله پاملرنه یې خپلو لیکلو مطالبو ته وي او د خپلو مطالبو د پای ته رسولو کوښښ کوي، البته د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۷ ـ وخوځېږئ:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولاړ او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره مخ کیږي نو کولای شي د عصبي فشار د لرې کولو او عصبي ارامتیا ترلاسه کولو لپاره خپلې د بدن عضلې کش کړي که چیرې مو پام شوی وي، د وینا پرمهال خپل لاسونه په ثابت حالت کې مه نیسئ لږ وخوځښت ورکړئ د وینا پرمهال خپلې پورتنۍ تنې ته حرکت ورکړئ او په همدې حرکتونه سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه لرې کړی پدې باید قادر واوسو چې څو ګامونه د حاضرینو په واخیستلای شو، د وینا پر مهال کولای شئ د دریځ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو ټینګار وکړواو رڼا پرې واچوو دا حرکت هم کولای شي له مونږ سره د مطلب په لاښه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.
کله چې تاسو د دریځ یوې او بلې خواته د حرکت نشۍ کولای نود لاسو په خوځولو سره هم کولای شۍ خپل عصبي فشارونه تریوې کچې کنټرول کړئ

۸ ـ حاضرینو (ګډونوالو) ته کتل:

کوښښ وکړئ چې د خلکو په وړاندې خپلې خبرې د یو عادی دوه کیسزو خبرو اترو په څیر وکړئ څو له ناستو ګډونوالو څخه له یوه یوه سره په انفرادي ډول چلند وشي ګډونوالو ته کتنه له تاسو سره په ارامتیا کې مرسته کوي ځکه پدې سره له تاسو څخه د یوازیتوب احساس لرې کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډيز او راټولونه

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛

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

الف- د مطالبو سازماندهي؛

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

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

د - له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛

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

خ- د وينا پرمهال د حرکت پر وسيله د ازادۍ ترلاسه کول؛

ذ - تل د وينا پرمهال حاضرينو ته کتل؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم څپرکی

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې...

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتيا هم اړتيا نلرئ مه يې پېرئ!

د توکو د پيرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتئ.
لومړی ـ ايا په رښتنيا هم دې جامو ته اړتيا لرئ؟
دويمه ـ ايا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، مياشت او يا کال پورې وځنډوم؟
که چېرې له خپل ځان سره رېښتني واوسئ ددې لپاره چې کولای شئ د ترکچې زياتو جامو پيرل وځنډوئ او يا يې هم د اخيستلو فکر له خپل ذهن څخه لرې کړې نو دا ستاسو شتمنئ په ساتلو او زياتولو کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې يا هم د يوکال په ځنډ لاړشئ او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي يا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حياتي رول لري. مونږ ټول يوې اوږدمهالې تفريح او هوساينې ته اړتيا لرو چې لږ ترلږه يوه اونۍ وخت نيسي څو ارامتيا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.
خو يوازې کله چې غواړئ په يادې تفريح ولاړ شئ او په لاس درغلي فرصت څخه خوند واخلئ او وروسته مجبور ياست چې خپل کار ته ستانه شئ نو هېڅ وخت د خپلو اړتياو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتياوې دي چې تاسو په رښتنيې ډول ورته اړمن ياست او حتمي چې يوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ:

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

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

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

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

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

کارونه هيڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تليفوني اړيکه پرې نه کړئ، بېځايه او بې گټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه گڼه گونه هم وي نو ټليفون پرېږدي چې خلك ورته هر څومره زنگونه وهي.

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

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښکلي او ځاکمني وداني لګښت زیاتیږي، ایا د اوسني او راتلونکي کار شرایط لږ هم سره توپیر نه کوي؟
یا دابله اونۍ څنګه؟ له بې ګټې او بېځایه کوښښونو لاس واخلئ یوازې او یوازې د پرمختګ په لټه کې اوسئ، ستونزې او مشکلات د ژوندانه یوه برخه ده نه نیوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسره سوړ، بې روحه او بې خونده وای.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځۍ.

٦ ـ بیا ځلي وپوښتئ:

هیڅکله دا فکر مکوئ چې مقابل لوری مو له تاسو سره همغږی دی یا هم د برنامې له ټولو خواوو خبر دی نو اړینې لارښوونې څو ځلي واورئ، د کار په ټولو جزیاتو باندې ځان پوه کړئ ترې وغواړئ او ترې وغواړئ چې خپله پته او د اړیکې شمېره درته بیاځلي ووایي، دېرې پوښتنې له نه پوهېدو او ګنګست څخه غوره دي.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځۍ.

٧ـ له منفي اشخاصو واټن ونیسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نیوکې کوي او بیا خپلې تیروتنې د نورو په غاړه اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل ګڼي، د بې ګټې او بې ارزښته مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تریخوي او په ټوله ایز ډول د ټولنواو سازمانونو د افرادوترمنځ پدې پلمه بېلوالی او نانندرې رامنځته کوي چې ګواکې یاد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې یووالی نه لري.
که چېرې نه غواړۍ چې له دې ډول افرادو سره اړیکې ټینګې کړې نو پخپل ژوند کې ورڅخه واټن ونیسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې لرې وساتۍ، دوی هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پینځم څپرکی

د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه به چې کله په خوړو پیل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به یو یا دوه پوره د وریجو کیکونه خوړل.

د تحقیقاتو متخصص پدې اړه وایي: MTA د

زما څېړنې دا ښایي چې کاربو هایډریتونه د مغزو وزن ته زیاتوالی ورښې او همدا د ټولو انسانانو په ارامتیا کې رغنده رول لوبولی شي.

او د وېرې علایم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحریك د پدیدې قابلیت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.

کاربوهایډریټونه د بدني حالاتو په تغیرولو کې وخت نیسي یعنې دغه مثبت او ارام تغیر یوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کیږي.

ورتمن وایي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو باید په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخوړل شي یعنې د خواړو د خوراك وختونه له دریو څخه زیات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:

د دوك د دوك پوهنتون یو اروایوه ردفوررد ویلیامز په یوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه یو تن دده وړاندیز مسخره کړ او پرې ویې خندل نو د ویلیامز رنګ له ډېر قهر او غوسې څخه تك تور واوښت، نو په همدې حال کې یې هغه لارښوونه وریه یاد شوه چې خپلو ناروغانو ته به یې کوله او په عین حال کې یې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.

لومړی: ایا دا مسئله مهمه ده؟ بیا یې ځانته ځواب ورکړ، هو، مهمه ده خو زما په نظریاتو پسې ریشخند مه وهئ.

دویمه پوښتنه: ایا زما غبرګون(عکس العمل) پر ځای او مناسب دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۳ - په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

٦ ـ له لنډې لارې ګته اخیستل:

د هاروارد پوهنتون اروا پوه الیس دومار له خپل خاوند ډیویډاسترو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کیږي او د زړه ټکان یې زیاتوالی مومي، نو استرو په ټیټ غږ ورته وایي چې اوس یې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه (Mini) لارماته را په ګوته کړئ.

Mini (لنډې او مختصرې لارې ته ویل کیږي).

او دومار به له همدې لارې څخه د اعصابو د فشار لپاره ګټه اخیستله، له دې لارې څخه په هروخت او هر ځای کې کولای شو له نوموړې لارې څخه ګټه پورته کړو.

لومړی ګام یې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسې ډول چې سږې مو په بشپړ دول ډك شي او مغزو ته مو د اکسیجن رسېدو عمل ته زیاتوالی پیداکړي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

٦ ـ به نيمه روشن و خوب امرنگاه کنيد:

جوئل ګوډمن په نوم يو ليکوال روغتون د ته تلو په لار کې چې غوښتل يې چې خپل پلار جراحي عمليات کړي د څو تنو نور ناروغانو له خپلوانو سره ناست وو، ګوډمن وايي چې موټر چلوونکي ځينو ستړو او اندېښمنو کسانو ته په موټر کې د ټوکو په کولو پيل وکړ او د ټوکو وروسته هغه يوه بله زبردستي هم وکړه چې زه او زما مور يې هم په خندا کړو، په هماغه پينځه دقيقو کې موټر چلوونکي د خوښۍ او داسې فکر کاوه چې خندا کولای شي زمونږ اندېښنه او وېره لرې کوي.
له نيکه مرغه چې د پلار جراحي عمليات يې په بريالتيوب سره پای ته ورسېد. د ګوډمن وېره هم د کموالي په لور روانه وه او نوی په خندا راغلی وو.
هغه وايي: خوښۍ او خندا د بدن عضلات سستوي، د ويني فشار کموي، او د وېرې هورمونونو توليد په ټپه دروي او د معافيتي سيستم ځواکمنوي.
په دفتر کې هغه خپلو ناروغانو ته وايي؛ چې د وېرې پروخت له ځانه وپوښتئ چې د زړه د خوښي سندرغاړ دا حالت څرنګه ګوري او که په همدې شرايطو کې وي نو څه کار کوي.

۷ ـ شين چای وڅښئ:

قهوه، درمل، ککو او نور کافي انرژي لرونکي مواد دهغو محرکونو له ډلې څخه دي چې تاسو د وېرې په وړاندې ځواکمنوي، او ستعداد مولا پياوړی کوي.
له همدې کبله ليکوال له ډېرو خرڅېدونکو کتابونو څخه (پخپله سلامتيا) په نوم کتاب ليکلی وو او په دې کتاب کې يې ويلي وو چې کله هم يو عادي او کوچني حرکت ته اړتيا پيداکړم نو شين چای څښم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو شمېر محققان پدې عقيده دي چې چاى د يو داسې مادې لرونکى دى چې د وينې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغير هم له ځان سره لري.

۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتيا ته هم وخت ورکړئ:

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه يوهم د يوې لنډې برنامې څخه پيروي ده، د وېرې د توليد دا عامل هغه امر دى چې تاسو کولاى شى ورڅخه ځان وساتې.

کله چې رى رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکترانو سرپرست شو هره ورځ به يې پخپل کې نيم ساعت تفريح(ځنډ) کوله.

ډاکتر رزنمن وايي: که چېرې يو مهم يا بېړنى کار را پېښ شي نو هغه په همدې نيم ساعت کې ترسره کوم يا د همدې وخت په بهير کې خپلو مهمو ليکونو او تليفون ته ځواب وايم.

تاسو نشى کولاى هرڅه کنټرول کړى خو کولاى شى خپلې برنامې يا کارونه داسې تنظيم کړى چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نيولى وي.

۹ ـ عبادت وکړئ:

يو اروا پوه او طبي محقق جوان بورينسکوپدې عقيده دى چې افراد خپل ډېرى وخت په قهر او غوسې سره تېروي يا له خپل راتلونکي په اړه اندېښنه کوي نو په همدې سره د وېرې او اندېښنې د کموالي لپاره بايد ټوله پدې ځان پوه کړو چې په اوسني وخت کې څه ډول د ځان لپاره غوره کړو.

بورينسکو وايي: ددې کار لپاره بايد مذهبي عقيده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښى ترټولو ارامه او خوښه شيبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ يې نور عبادات ترسره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم څپرکی

د وېرې د کموالي لارې چارې

وېره هغه جسماني اوغیرارادي غبرګون دی چې د نوي، نابلده او خطرناکه موقیعت سره د مخامخ کېدو پر وخت رامنځته کېږي، په ورته حالت کې د بدن عضلات منقبض کېږي، په وینه کې د اضافي ادرینال په کموالي سره د زړه ضربان سختیږي او په پای کې ورسره د وینې فشار لوړیږي.

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتیا وړقدرت تاسو ددې جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله اویا ترې تېښته وکړئ نو ځکه په اوسني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره ګټور او په وسیله یې ستونزو سره مقابله کوي.

تر کچې زیاته وېره د انسان په بدن ناوړه اغیز اچوي او د سلامتیا لپاره زیان اړونکې تمامیږي.

خامخا به مو د روحي فشار په شان په ځینو نورو ناروغیو کې لکه: طلاق، مالي ستونزې یا واده کې وېره تجربه کړې وي. ټولې هغه ناروغۍ چې هره ورځ د فشارونو په شکل په بدن کې راټولې او ځرګندیږي که ورسره د مقابلې لپاره لارې نه وي در مالومې نو امکان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېریدو سره د معدې د زخم، وینې فشارلوړوالي او د زړه او مغزي سکتې لامل وګرځي.

حتا ځینې څېړونکي عقیده لري چې سرطان او یخ وهل(سرماخورده ګي) هم له ویرې سره اړیکه لري دوی وایي چې ناکنټرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغیزې اچوي، په نفس باورکموي، له نورو سره په اړیکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پېښوکې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشارکت لپاره د انسان انرژي تحليلوي او په ټوله کې ستړيا ، زيان، د خوب، خوراك او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل ګرځي.
په ځينو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سګرټ او الکولو د استعمال لامل ګرځي.
د فشار په وړاندې د مقابلې کولو لپاره بيلابيلې لارې وجود لري.
په لومړي قدم کې بايد ، د غم پرځای خوښۍ، د نارامۍ پرځای ارامتيا او د ناوړه چلند پرځای ښه او نيك چلند غوره او تجربه کړو.
دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت ارامتيا او تفريح ته وقف کړو او اړينه دا چې هره ورځ په پرلپسې ډول ورزش وکړو.
څېړونو ښودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفين په نوم ارام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدې کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مينځه وړو ګټوره لار ګڼل کيږي.
پياده ګرځېدل، ځغاستل، لامبووهل، او ځينې نور ګټور حرکات مه هېروئ او په اونۍ کې پينځه ورځې د ۳۰ دقيقو لپاره هره ورځ ورزش وکړئ، ژور تنفس او د تازه هوا اخيستل هم د وېرې لرې کولو لپاره ګټورې لارې بلل شويدي.
دغه راز جماعت ته تلل، باغواني، پخلی، انځورګري، د کورنو جوړول، په سندريزو محفلونو کې ګډون ټول هغه څه دي چې د وېرې د کموالي، د روح تازه والي او د بدن روغتيايي حالت د غوره والي لامل ګرځي.
له ويرې څخه د خلاصيدو په موخه بايد په ورځينې ژوند کې په کافي اندازه خوب وکړو، په ژوند کې تغيرات محدودکړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پای کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طريقه وغږېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوچنيانو په څېر تنفس وکړئ

څرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طريقه پوهېږي، خو ډېرکم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طريقه نه پوهيږي.
مونږتولو يوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سينې قفس وپړسوو، پدې ټولو سره سره هغه رواني فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالي سبب ګرځي او د تنفس اندازه زياتوالی مومي. او په پايله کې معمولاً د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په ګټې اخيستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).
که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهيږي چې د تنفس کولو پروخت بايد ګېډه وپړسول شي.
که د ماشومانو تنفس کولو ته ځير شو نو وبه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه يې هم ورسره ښکته پورته کيږي.
د عمر په زياتوالي سره ځينې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سينه يې لنډ تنفس ځان عادتوي.
دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسيجن د جريان د تامين لپاره چټك کار ترسره کوي کمزوري کيږي، د اکسيجن د چټك ليږدولو لپاره لاژمه ده چې زړه کافي وينې د رسولو لپاره خپله چټکتيا زياته کړي.
ډاکټراندروويل د طب استاد خپلوټولو ناروغانوته د سم تنفس کولو لار ورښايي.
هغه وايي: مطمعناً په يوازيتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پايلې لري. لکه د وينې فشار کموي، د هاضمې سيستم ته غوره والی ورښي، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی ورښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د اعصابو او عضلاتو دوه متفاوتې برخې په ارادي يا غيرارادي توګه تنفس تنظيموي او دا يوازينۍ دنده ده چې په وسيله يې ځان خبر(خوداګاه) ذهن کولای شي د خودکاري عصبي دستګاره پرمخ اغيز واچوي او دا دستګاره ددې لامل ګرځي چې په بحراني حالت کې بدن يوې او بلې خواته په حرکت راولي.

ويل پدې عقيده دی چې د نفس دتنظيم معمولي لار او ريښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی يې پکار اچوې د يوګا له لارې يې زده کړې دي.

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

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

د پلټنې په برخه کې!

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له ګېډې څخه د تنفس طريقه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

وېره او تغذيه

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

هر محرك چې د حياتي فعاليتونو د تغير له لارې د بدن په طبيعي حالت کې مداخله کوي وېره ګڼل کيږي.

د وېرې په معمولي شرايطو کې تشويش او فشار دواړه يوه ستره اروايي ضربه ده چې، د فزيکي ناروغۍ، جراحي، محيطي او روان پېژندونکي عواملو لکه: اوږدمهاله وېره، درد، اندېښنه او پرېښانۍ له کبله رامنځته کيږي.

ممکن د وېرې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او ياهم خارجي (غيرمناسب غدايي رژيم، اود مخدره توکو استعمال وي.

وېره له بيلابيلو لارو (د غدايي رژيم تغيرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسيدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطايي، بيګانګي، سترېيا،د زړه ناروغۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغيراتو سره په افرادو باندې اغيزاچوي.

دا چې هر انسان د ځانګړې شخصيت لرونکی دی نو د ويرې او اندېښنې اغيز هم په ټولو باندې يوډول نه دی او هر يو په بيلابيلو لاملونو سره په پرې اخته کيږي

له فزيولوژيکي نظره وېره د ويني له فشار، د عضلاتو تحريك پذيري، د زړه ټکان او د سږو د پړسوب له زياتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کيږي.

اصولاً د بدن عصبي سيستم د وېرې او دهغې د اثراتو تر تاثير لاندې دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې کې لیدل شوي تغیرات په بدن کې د عضلاتو او غذایي موادو د اړتیا لامل ګرځي پدې سره وېره او تغذیه کولای شي چې یو پر بل متقابل اثرات وغورځوي.

۱ - خوار ځواکي کولای (سوء تغذیه) کولای شي چې د وېرې په ډول غبرګون رامنځته کړي

۲ - وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غذایي وضیعت سره سم تاکل کیږي.

۳ - کېدای شي وېره په بدن کې د غذایي موادو کمښت لامل وګرځي او یا هم د غذایي موادو کمښته ته شدت ور وبښي.

د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو هورموهون فعالیږي نو ورسره بل غیرفعالیږی اویا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.

په ډیری مواردو کې مغزه یاعصبي سیستم د هورمون د ترشح زیاتوالی او کموالی په مناسب وخت کې د پیغام لیږلو سره د همغږي کوونکي عنوان په توګه عمل ترسره کوي.

د هیپوتالاموس په ځانګړو مواردو کېد هورمون سمې کړنې عصبي کړنو ته ځواب ورکوي هغه هورمون چې ویرې د له مینځه وړلو لپاره ترشح کیږي د بدن مینابولیکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خوارو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریټونه او ویټامین دي.

د وېرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کیږي حتا که یې علت یې هم نامشخص وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲ - د مقاومت مرحله:

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

۳ ـ دستړيا مرحله:

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

تغذيوي اړتياووې

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

انرژي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پروټين

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

ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ

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

د چاپيريال پرلپسې تغيرات

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مومي او پدې سره هغه کسان چې پوټکی يې نازك وي ډېرې انرژي ته اړتيا لري.

رواني وېره

ورځينۍ رواني وېره طبيعي امر، نه ژغورېدونکې او د ژوند يوه مهمه برخه ده، کورني تاوتريخوالي، دملګرومړينه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنايت، وزګارتيا، ناخوښې کورنۍ او له فشارونو ډکې سيمې ټول په ټولنه کې وېره زېږوونکي موارد دي.
په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغيز لاندې راځي ټول د اغيزمنو افرادو په چاپيريال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي.
ټولې عاطفي او غيرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغيو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دوينې فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقيمه اړيکه لري او د پورتنيو ناروغيو زېږوونکي دي.
دغه راز، ډېر خوراك، بې اشتهايي او له کانګو سره ډېر خوراك ټول د رواني او هيجاني وېرې پايلې شمېرل کيږي.

وېره يا مصيبت

وېره نه ژغورېدونکې ناروغۍ ده، له همدې کبله يې په وړاندې مقابله، تشخيص او زغمل تر ټولو اسانه لار ده، د وېرې پېژندنه فردي ارزونې ته اړتيا لري، د وېرې پېژندنه په ټولو افرادو کې يو ډول نه ده، دغه راز په وېرې باندې غلبه کول په ارامۍ سره د منظم ورزش، له متعادل غذايي رژيم څخه پيروي او د وړاندې وضيعت په ارزونې سره کيږي.
بايد پاملرنه وکړو، ددې امکان شته چې وېره په مثبت موقيعت بدله شي او په افرادو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحريك سبب وګرځي. نو د وېرې او مصيبت فشارونو ترمنځ توپير وکړو؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواړه او وېره

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

یوه ثابت غذایي رژیم چې په هغه کې لازم او ضروري موارد په پام کې نیول شوي وي او د وېرې په کموالي کې اساسي رول ولوبوي ګټه پورته کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم څپرکی

د کسبي (شغلي) ويرې نښانې

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

د A او B ډوله شخصيت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د B ډوله دلې ځانګړتياووې په لاندې ډول دي ــــ

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

په کاري فشار د غلبې مرحله

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

*ـ ورځ مو په خوښۍ او ارامتيا سره پيل کړئ؛
*ـ په ښي اړخ او له زنګ پرته له خوبه راپاڅېږئ؛
*ـ ځراغونه روښانه کړئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

*- لږ ترلږه پينځه دقيقې ارام او فزيکي فعاليت وکړئ؛
*- ځو خوندوري مړی، سهارنی وخورئ؛

۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

*- ژور او ارام تنفس وکړئ؛
* خپلې سترګې خلاصې، او کافي روښنايي واخلئ؛
*- خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بيا تنظيم کړئ؛
*- له خندا او شوخې څخه خوند واخلئ؛
*- لږ الهام واخلئ؛
*- د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپك خواړه وخورئ؛

۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ.

*- کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
*- د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پينځه دقيقو فعاليت سره بيا تازه کړئ.
*- د لنډې موقع په پيداکولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې:

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

خو ځينې وخت بيا د وجود د باندې د سازماني يا ټولنيزچاپيريال په شکلونو کې راڅرګند ېږي.

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

د يو سازمان مدير له دې کبله چې د خپلو بوختو کارکونکو په وړاندې ځان مسئول ګڼي او له نورو افرادو دی ډېر د وېرې په وړاندې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم څپرکی

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

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

د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارزښت راوښايي او د همدې اړيکو پيداکولو لپاره مونږ د ناراحتۍ احساس کوو.

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوئ نو په طبيعي ډول دا زده کړئ چې له ځان سره د مرستې لپاره له استهنډرډ لارو څخه ګټه پورته کړئ.

کله چې مو په بدن کې غوسه ځپل کيږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهري شيمايي موادو توليد او عصبي خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنيو يادښتونه ذخيره کيږي مسدود يږي.

مونږ خپله د کوچنيوالی روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معينو فاصلو کې کوښښ کوي چې زيات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطايی نښې ګڼل کيږي.

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

د عصبي خوځښتونو په انحراف ګڼې نورې ناروغۍ لکه: خپګان، اندېښنه، بې دليله ورخطايي، خيال او حتا د ليونتوب چلند د رامنځته کېږي

کله کله خپګان هم په ژوند کې د بې هوښۍ لامل ګرځي. په هر حال دغه بې هوښۍ چې د هيجاني عصبي لامل سبب ګرځي او د درملنې وړ ده دغه درملنه يوازې د ځپل شوې غوسې د له مينځه وړلو او پرېښودولو لپاره دريځو د خلاصولو له لارې ترسره کيدای شي.

که په ذهني ډول وکولای شو چې غوسه د کورنۍ پر سر يا هرهغه څوك چې د دې ناراحتۍ لامل ګرځي د هيجاني عصبي د زياتوالي پرمهال له مينځه يوسو نو په هماغه وخت به ډيرې دريځې خلاصې شي او په پايله کې به ډېر ژر د روغتيا حالت ته ورسېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له وګړو او او روحي او رواني محرکینو سره زمونږ زیاتې اړیکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محرکونه د ناڅاپي غبرګون او بې هوښۍ د زیاتوالي لامل ګرځي.

د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لاربښوونه کړئ

د عصبي اندېښني نښې هغه مغزي سیګنالونه دي چې شیمایي عصبي مواد چې غوسه پکې تولیدېږي خالي او خوشې کوي.
کله چې دا نښې راڅرګندې شي نو عادي اوناديده يې مه نيسئ.
غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسه سمه لاربښوونه کړو ترڅو له مینځه لاړه شي خو نباید خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چاچې تاسو په غوسه کړي یاست په اړه یې فکر وکړئ، یایې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چیغې ووهۍ او خپله غوسه له مینځه یوسۍ ددې ترڅنګ کولای لازیاتې نورې لارې هم پیداکړۍ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړۍ.
د عصبي اندېښني ناروغۍ نښې دا هم کیدای شي چې په سوك سره خپل ټبر ووهۍ کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کیږۍ نو دغه عصبي وېره هغه سیګنال ده چې ستاسو د کوچنیوالی د وخت شته غوسه راڅرګندوي.
هېڅکله هم خپل د کوچنیوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزیاتو سره مه په یاودۍ ځینې نورې هغه نښې چې د غوسې د زیاتیدو لامل ګرځي عبارت دي له : اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږدېدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند ، بې دلیله اندېښنه، بې خوبي، سترېا ، غچ اخیستونکی فکر، یوازیتوب،وېره او بېړنی رنځ او ..... نور
کله چې څوك په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې يې ځینې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتي، او یا ځان وژنه راڅرګندېږي.
د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مینځه یوسئ که چیرې د چیغو وهلو شونتیا درسره نه وي نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړل پرېږدئ نو کیدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوئ.
او که چېرې ددې ناروغۍ په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدئ نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي.
هغه کسان چې پخپل غذايي رژیم کې اومه خواړو ته زیاته پاملرنه کوي او استعمالوي يې ډېر په یو خونسرده او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانۍ سره به خوب کوي او د انرژۍ ډك ژوند خاوند ګرځيږ

فزيکي سلامتيا غوره والی مومي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم څپرکی

د خپګان نښې کومې دي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپګان نښانې وپېژنئ

د خپګان لاندینو نښانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او یامو هم کوم ملګری له دې ډول نښنو سره لاس او ګریوان وي نو همدا یې وخت دی چې مرسته وغواړې.

* له غم سره لاس اوګریوان یاست؛
* داسې احساس کوې چې بې خونده ده او له خپل راتلونکي ناهیلي یاست؛
* له ټولو هغو شیانو مو وړاندې خوند اخیست او اوس مونه خوښېږي؛
* له حده زیات ویده کیږې او غالبآ ویښېږئ؛
* بې اشتها شوې یاست؛
* چندان حواسي تمتیا نلرې؛
* تل ستړي یاست؛
* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړی؛
* د مرګ یا ځان وژنې په اړه فکر کې یاست؛

د درملنې لپاره که چېرې د پوهنتون محصل یاست لومړی د پوهنتون د سلاکارۍ مرکز ته ورشئ، اروا پوهان، ټولنیز مرستندویان او سلاکاران ټول هغه څوك دي چې ستاسو فریاد او درد احساس کوونکي او رسوونکي دي.

همدا نن ددې کار اقدام وکړئ او پدې هیله مه اوسئ چې ګواکې سبا به مو حالت ښه شي. که لاسونه مو مات شوي وای نو ایا صبر به موکړای وای چې سبا به پخپله جوړ شي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپګان درملنه اتیا سلنه څخه زیات په بریالیتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له اړتیاوو او غوښتنو سره تړلې ده.
رواني درملنه د خپګان په درملنه کې ډېره ګټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستړیاوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپګان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پیداکوي.
د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شیمایي مواد تاثیرګذار هم دي.
د دې ډول درملو اغیز له اوه یا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او ددې امکان چې د بې خوبۍ ځنيې خوندور علایم هم ورسره راڅرګند شي.
خو درې څلور اونۍ وخت نیسي چې د فرد حالت بهتر او د ښه والي په لور لاړ شي، احتمالاً ځینې وخت د ضروري وي چې د مصرفوونکو درملو اندازه بدلون پیداکړي یعنې کم یا هم زیات شي خو کیدای شي په ځینو برخو کې زیاتوالی ومومي.
د رواني روغتیا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوښښ کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پیدا کړي.
له درملنې بې کچې زیاته ګټه واخلئ، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړۍ، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلئ په اړه يې ریپوټ جوړ کړئ، او که مو خپګان له شپږ اوه یا هم اته اونیو څخه کمښت ونه موند نو کوښښ وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طریقه کې بدلون راولۍ ترڅنګ یې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خواړو څخه ګټه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې

اونۍ تدریجي څواك دی، له لیکلو او ورزش څخه پاتې شوي یاست، هم مو ټولګیوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبۍ څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقریباً تاسو څو اونۍ ستړي وی،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه وینښږۍ او په همدې حالت کې ستړي یاست او د هیڅ یو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لرۍ او ترڅنګ یې خوراك مو کم شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم څپرکی

څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟

وېره څه ته وايي؟ ټول انسانان اړ دي چې د خپل چاپېرېال له دايمي تغيراتو او شرايطو سره ځان برابر کړي.

دې تعادل(برابروالي) ته د رسېدو په لار کې وېره چې د رواني فشار يو ډول دی تجربه کولای شو ، وېره له ځان سره جسمي او رواني اثرات لري او کولای شي د انسانانو په وجود کې مثبت يا هم منفي احساسات راوپاروي.

د يو مثبت اثر په توګه وېره د انسان په وجود کې د غوسې، بدګمانۍ او بې باورۍ احساس او د سټريا سبب ګرځي او سټريا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابېلو(سردردي، بې خوبي، جسمي ناراحتۍ، دويني فشار او د زړه د ناروغۍ د زياتوالي لامل ګرځي

د ژوند له هرې مهمې پېښې له پېښېدو وروسته اړمند څو ځان بيرته برابر کړو او همدې برابروالي ته د رسېدو په لاره کې وېره هم تجربه کړو، وېره کېدای شي د پرمختګ په لار کې ستر خنډ وګرځي.

څه ډول خپله وېره له منځه يوسو؟

مثبته وېره په ژوند کې د پرمختګو، ښکلا او تحرک سبب ګرځي او دې ډول وېره ته په ژوند ټول انسانان اړتيا لري.

سيالۍ د ستونزو په له مينځه وړلوکې له مونږ سره مرسته کولای شي او ناهيلي او غمونه زمونږ ژوند ته ژوره او زياته انرژي ورکولای شي، ځکه زمونږ موخه د وېرې له مينځه وړنه نه بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو څود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې کموالی هم له ځان سره زیان لري او کیدای شي د ناخوښۍ او ستړیا لامل وګرځي، له بل پلوه تر کچې زیاته وېره کیدای شي په مونږ کې له ستونزو سره د ښکیلتیا احساس راوپاروي.

د وېرې په کموالي او زیاتوالي سره رامینځته شویو څخه د خلاصیدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زمونږ د پرمختګ د تحرك لامل وګرځي خو په مونږ کې د اندېښنې او خپګان احساس راپیدانکړي.

څه ډول د وېرې کچه راټیته کړو؟

د وېرې د اندازې واحد مالوم نه دی چې د ټولو افرادو لپاره مناسب وي ټول مخلوقات د خپلو اړتیاوو د محدودیتونو په لټه کې دي. په همدې سره یوه خبره په ځینو افرادو کې د اندېښنې لامل ګرځي خو کېدای شي ورته خبر په نورو افرادو کې د خوښۍ او خوشحالۍ احساس سبب وګرځي، حتا یوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اندېښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر یو دېته تمایل لري چې ددې موضوع په وړاندې بیلابیل ځوابونه او غبرګون وښايي.

ځیني د مصیبت او بحران څخه ډك حالتونه خوښوي او مینه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د یوثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرایطو په لرلو سره په وېره اخته شي شي او برعکس هغه څوك چې تل منظم او ثابت کسب(شغل) ولري د ستونزو پر وخت له پراخې محدودې سره مخ کیدای شي.

ټول هغه مسائل چې مونږ په وېره اخته کوي او هغه اندازه وېره چې د اندېښنې په وخت یې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زیاتوالي سره بدلون مومي، څرګنده شویده چې ډېری ناروغۍ د افرادو له شدیدې وېرې سره اړیکه لري، که په بدن کې مو د وېرې نښې لیدل کیږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېږې تللې یاست پدې حالت کې باید په بدن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې د موجوده وېرې کچه راټيټه کړې او هم يې د اداره کولو لپاره خپل توان ته زياتوالی ورکړئ.

څرنګه خپله ويره په سمه توګه اداره کړو؟

د شديدې وېره تشخيص او په ژوند باندې د هغې زيانمنو اثراتو څخه يوازې خبرتيا بسنه نه کوي، له کومه ځايه چې وېره بيلابيلې سرچينې لري نو د اداره کولو لپاره يې هم بيلابيلې لارې موجودې دي؛ چې يوه لار يې هم د وېرې د سرچينې او يا هغې سره د مقابلې کولو پروخت د غبرګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېرې د کنټرول لپاره لاندنې ټکي ګټور پريوتی شي:

۱ ـ ټول هغه مسائل چې د وېرې سبب ګرځي او کوم احساسات او غبرګون چې تاسو يې د وېرې په وړاندې ښيئ ترې خبر واوسئ، خپلې اندېښنې ته پاملرنه وکړئ؛ عادت يې مه ګڼئ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر څنګ مه تېرېږئ کوښښ وکړئ د خپلو اندېښنو د پيداکيدو لامل پيداکړې او ځير شۍ چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوې، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ويلای شي؛ ايا په اندېښنه اخته کيږې يا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپيژنئ:

ايا ټول هغه مسايل چې ستاسو په وجود کې رامينځته کوي د له مينځه وړلو يا هم ترې د ځان ساتنې توان لرې؟

ايا ددې وېرې شدت راکم کړې.

پورتني ټول کارونه د يوې ورځې يا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نيسي ترڅو اداره شي.

ايا کولای شي چې پراخته شوې وېرې په وخت کې کموالی رامينځته کړې؟

تل کولای شې چې ځانته تفريح ورکړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا کولای شئ چې د اړینو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړئ؟
پدې برخه کې کیدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مدیریت تحلیلونه او نورې طریقې ګټورې واوسي.

۳ ـ د ویرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ:

کوم غبرګون چې مونږ یې د وېرې په وړاندې ښایو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتیا پورې اړوند چې مونږ تهدیدوي کیدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کیدای شي روحي او یا هم جنسي وي.
تاسو څه ډول یاست؟ ایا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېرې لامل ګرځي په هغه کچه چې دي له هغه څخه پورته ګڼئ او ستونزه چې درپېښه شوې بې دلیله یو مصیبت بولئ؟
ایا دا تمه لرئ چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړئ؟
ایا د مسایلو په وړاندې شدید غبرګون څرګندوئ او ورته بشپړډول بحراني یا پیچلی بولئ؟
ایا دا احساس کوئ چې په ټولو وختونو کې بریالي واوسئ؟
که چیرې همداسې وي نو باید د ټولو لیدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړئ، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وګڼئ برعکس کوښښ وکړئ چې د مقابلې لپاره ځان پرې برلاسی وګڼئ او په وړاندې یې ځان ځواکمن وښایاست.
د منفي ښو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوئ.

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

څو ځلي ژوره او ارامه ساه(نفس) اخیستل ستاسو د زړه ضربان او تنفس عادي حالت ته راګرځوي، د اعصابو اوږده تخنیکونه کولای شي په عضلاتو وارد شوي فشارونه راکم کړي، د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل هم کولای شي چې د لنډې مودې لپاره د وېرې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړاندې د غبرګون په متعادلولو کې ګټور پرېوځي، که څه هم يوازې درمل نشي کولای چې ددې علايمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تريوه وخت پورې يې کچه راټيټه کولای شي.

۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ:

د زړه او د هغه د رګونو د ساتلو لپاره په اونۍ کې درې يا څلور ځلې ورزش وکړئ.

اوږدمهاله تمرينات: لکه، پياده ګرځېدل، لامبو وهل، او داسې نور ګټور تمرينات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن ښه والي لامل ګرځي.

له بيلابيلو خوراکي او غذايي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نيکوتينو د استعمال کچه راټيټه کړئ د کار ترڅنګ يو اندازه تفريح مه هېروۍ هر وخت چې کولای شې ځانته تفريح ورکړئ، څو شيبې د کاري چاپيريال څخه ووځې او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونيسئ.

٦ ـ خپل روح ته ارامتيا ورکړئ:

له وګړو سره مو د ملګرتيا اړيکې ټينګې او پراخې کړئ، خپلې موخې تعقيب کړئ هغه موخې چې تاسو پخپله د ځان لپاره مهمې ګڼې نه دا چې دنورو وګړو په نظر ستاسو لپاره مهمې دي تل د ناهيلۍ، کمښت او ناراحتۍ په تمه اوسئ، او کوښښ وکړئ څو په ژوند کې ارام، مهربان او ښه ملګرى واوسۍ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوولسم څپرکی

خپګان د درملنې وړ ده

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

خو هغه چاته چې د ارواپوهانو له خوا د خواشیني انسان خطاب کیږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګۍ حالت د فعالیتونو لپاره کیدای شي اوږده شي.

ځیني وخت له دلیل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه څوك چې عادي ژوند لري مخ کیږي.

افراد چې له هر ځای او هر نژاد څخه وي د خپګان په ناروغۍ اخته کیږي په تخمیني ډول په امریکا متحده ایالاتو کې هر کال شلو میلونه ځوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګریوان دي له دې ډلې څخه یې ۲۵ %ښځینه او ۱۲% نارینه د خپل ژوند په اوږدو کې خپګان دا دورې تجربه کوي.

په امریکا کې له هرو شپږو کسانو څخه یوتن پدې ناروغۍ اخته کیږي، خپګان د کمزورتیا یا کموالي نښه او یوازې د طبابت یو ډول دی.

د خپګان تشخیص

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

د خپګان نښانې:

د وزن او اشتها کموالی؛*

دخوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيقراري، يا د هغو فعاليتونو کموالي چې د نورو د پاملرنې وړ وي؛*
د انرژي کموالی او تل د ستړيا احساس کول؛*
په تصميم نيولو او تمرکز کې غوسه؛ *
د مرګ او ځان وژنې اړوند مکرر فکرونه؛

دخپګان دليلونه

د خپګان پريکنده او روښانه دليل نه دی مالوم هيڅوك په سمه توګه پدې نه پوهيږي چې ولې ځيني افراد خوښ او ځينې ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاری چې خپګان د يوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامينځته کيږي.
خو کله کله بيا په بشپړ ډول له ناڅرګنده دلايلو سره رامينځته کيږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپګان په رامينځته کولو کې رول ولري. (Gene)چې جن
ځينې افراد له دې کبله هم په خپګان اخته کېدای شي چې د ددوی له نږدې يا هم خپلوانو څخه څوك ددې ناروغۍ ښکار ګرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوك چې په کورنۍ کې يې پدې ناروغۍ څوك اخته وي لامل وګرځي.
يو شمير ډاکټران پدې عقيده دي چې د مغزو شيميايي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپګان د رامينځته کېدو امکان شته.

خپګان د درملنې وړ ده

ګڼ شمېر هغه وګړي چې د خپګان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې لاندې نيول کيدای شي.
که د يادې ناروغۍ درملنه ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخيص شي نو کيدای شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالی اوغوره والی او ګټور پريوځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او اغیز یې پرې کړې ، **معمولاً**ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه **درمل** مصرفوي او د ډاکټر له وینا پرته باید د خوارړو مصرفول بس نه کړي.

دریم پړاو: دا پړاو کیدای شي له یو کال **څخه** زیات وخت ونیسي او موده یې هم له مخکیني ډاکټر چې په لاربښونه یې ناروغ **درمل** استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بیاهم ټول ناروغان دېته اړتیا لري څو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو **څخه** په سمه توګه ګټه واخلي.

د کورنۍ او ملګرو مرسته:

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

او همدا افراد کولای شي ناروغ یو پیاوړي او تکړه ډاکټر ته یوسي او د درملنې لپاره یې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسره خپله مرسته او ساتنه ترې وکړي.

همدا راز مهمه ده چې افراد د احساس له نظره د لاندنیو لارو **څخه** ملاتړ کړو.

تائید کړئ چې په رنځ اخته فرد له خپلې ناروغۍ **څخه** رنځ وړي.*

* ناروغ کس ته مینه ورکړئ، او **تل** یې ستاینه وکړئ؛

* **هغه** ته دا وښایئ چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوۍ ښتن دی؛

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ديارلسم څپرکی

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غېږ کې ونيسئ

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بيلابيل؛ د بدبينۍ، ناهيلۍ، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زيږوي.
ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنيزو اړيکو او فعاليتونو کې ځان بې مينې علاقې ښيي او د اړيکو په ټينګوالی کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوی کيدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شديده ستړيا، ډېر خوب، بې خوبي يا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرګندېږي.
د خپګان يو شمېر نورې نښې بې اشتهايي، زيات خوراك، د وزن کموالی، بې باوري، وراخطايي، د تمرکز کمزورتيا او د ځان وژنې فکرونه دي.
په څلور پينځه مواردو کې د شديد خپګان لرونکي افراد له ځانګړې درملنې پرته د شپږو مياشتو شاوخوا موده کې ښه کېدای شي خو له ددوی څخه يې نيمايي بيا ځلي د خپلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.
ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائيلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کيږي.
څېړنې ښيي چې د ناسالمو ودوونو په پرتله د سالمو ودونو لرونکو افرادو په ژوند کې د ستونزو کچه ټيټه وي ځکه پدې ډول کورنيو کې د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې خپګان رامينځته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې شونيتا هم ليدل كيږي چې د طلاق، د كسب له لاسه وركول، د يوې عاطفي اړيكې له مينځه تلل، ذهني او فزيكي مسائل ، او د يو خپلوان مړينه هم د خپګان لامل وګرځي.

بېلګه: يو كس چې نوى پوهنتون ته ځي او له كورنۍ څخه لرې نو پدې سره دده شخص مور او پلار په اند يښنه او خپګان اخته كيداى شي ددې ترڅنګ د الكولو او نورو نشه يي توكو استعمال هم انسانان په خپګان اخته كولاى شي.

په خپګان د غلبې بيلابيلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نيكه مرغه كولاى شو خپل فكر او احساسات تر خپلې كنټرول كړو په كافي كار او فكر كولو سره كولاى شو خپل چلند ته بدلون وركړو.

كه تاسو درمل خورۍ نو له خپل ډاكټر سره مشوره وكړئ چې ايا دغه درمل د خپګان مخنيوي سبب ګرځي او كه نه؟

ډېرى مسكون درمل، خوب راوړونكي خواړه او دويني فشار حالتونه ټول د خپګان د رامينځته كيدو لامل ګرځي او د همدې درملو په بدلون سره كولاى شو د خپګان مخنيوى وكړو.

هغه ناروغان چې شديد خپګان لري بايد د خپلې ناروغۍ د له مينځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر كولاى شي د ځينو مواردو ته په پاملرنې سره په خپګان برلاسي شي.

د نوموړې ناروغۍ ټول اړواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې كوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره كاروۍ. دغه راز پخپلو عاداتو او كړنو كې بدلون راوستل هم د خپګان په له مينځه وړلو كې تر ډېره مرسته كولاى شي.

مثال: كه خپله پاملرنه د يوې موضوع په لور واړوۍ او د مثبتو فكرونو پرځاى منفي فكرونه ځاى پرځاى كړۍ او په تكرارولو يې روږدي شۍ او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فكر وكړۍ ځيني وختونه منفي فكرونه د انسان په وجود كې د ناوړه عادتونو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځېر ځای نیسي او په تکرار سره يې خلك په خپګان اخته کيږي، ممکن کوم پېښې چې رامينځته کيږي مونږ يې لامل ځان یاهم نور افراد وګڼو دا هم کيدای شي په خپګان اغيز واچوي.

له دي ډول فکرونو سره باید مبارزه وکړو او ددې مبارزې لپاره تر ټولو ګټورې لارې د ګټورو کتابونو لوستل، د مثبتو فکرونو لرل او د ورته کارونو تکرارول دي.

مثبتې تاکيدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهيلي کيږم، او ماته هم نه خورم ، يو د حل لار يې هم پخپل نفس باندې بشپړ باور، په هرکار په اړه مثبت فکرکول هم کولای شي په اسانۍ سره زمونږ د خپګان ستونزې حل کړي.

که فکر کوئ چې نور ستاسو په اړه ناوړه فکر کوي، نو ددې لپاره دا جمله تل له ځان سره تکرار کړئ(زه نشم کولای دنور افرادو ذهن مطالعه کړم او پدې صورت کې پريکړه هم نشم کولای چې هغوی زما په اړه څه فکر کوي)

هومر وايي: په ژوند کې د شته ستونزو انځور باید منفي ونه باسو.

دېته اجازه مه ورکوئ چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغيز واچوي او ستاسو د پرمختګ د مخنيوي لامل وګرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوبنيو کې هم ځای مه ورکوئ.

ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) یاهم (نور نشم کولای خپلو تمريناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامينځته شي، پدې وخت کې باید مرستندويه او مثبت فکرونه په کار واچوئ څو لاندني جملې مو په ذهن کې رامينځته کړيـ

(زه د غوره والي په حالت کې يم، او خپل تمرينات په نوي ډول پيلووم، يو ځل بيا هڅه کوم، او په ربښتني ډول غواړم د نورو په څير بريالی واوسم ، ولي له ځان سره غم لرم؟ زه باید بيا هڅه وکړم).

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یو شمېر ځانګړي افراد ستاسو ژوند له اندېښنې او خپګان سره مخامخ کوي نو پدې صورت له هغوی سره خپلې اړیکې سستې کړئ او تل لپاره یې له خپل ژوند څخه وباسئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوارلسم څپرکی

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری یې د زړه تنګي تر عنوان لاندې پېژندل کیږي پخپله د ژمني خپګان یو ډول دی چې په ګڼ شمېر افرادو تاثیر اچوي.
په ټوله کې دغه پدیده په ژمي کې د رڼا په کموالي سره رامینځته کیږي او د پسرلي په موسم کې بیا د رڼا په زیاتوالي سره بیرته له مینځه ځي.

د ژمني فشار نښانې

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

اشتهایي ټکان:

زيات خوراك، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځيني غذايي رژیم کې د شکلاټو (یوډول خواږه دي) څخه د ګټې اخیستنې علاقه او د بې نهایت وزن زیاتوالی.
خپګان: په زیاته اندازه د ناهیلۍ، ګناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنګۍ او اندېښنې حالات.

روحي زړښت(فرسوده ګي):

دانرژي او انګېزې کموالی، د کمزورتیا او دروندوالي احساس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جنسي غريزې کموالی:

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

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

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

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

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

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

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:

* د نور د زياتوالي پرمهال پياده ګرځېدل؛

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

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

* د خوب او ارامتيا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟

* په کور او چاپیریال کې د نور د اندازې زیاتوالی؛
* د خپلې روحیې تازه کولو لپاره له روښانه رنګونو ګټه واخلئ.
* کور او چاپیریال په ښایسته ګلانو سره ښکلی کړئ؛

کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځلسم څپرکی

خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې

خپګان د اند یښنې په کموالی سره هم تعبیریږي، ناخوښ انسانان په بدبینۍ او خودمحورۍ اخته وي، دوی د خپل راتلونکي په اړه ناهیلې وړاندوینه کوي. د ځان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر ګوري.

کله چې یو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبیعت او مثبتو پدیدو په اړه تنګ نظري کیږي،

د یو په خپګان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مینې، علاقې او انګیزې د لاسه ورکول دي.

د انګیزې په له مینځه تلو سره افراد یو داسې حالت ته رسیږي چې په بشپړه مانا له فعالیت او مثبت جسمي فکر څخه بې برخې کیږي.

یا هم په خپګان اخته کسان په ژوند کې له هیڅ ډول پدیدو او فعالیتونو څخه خوند نشي اخیستلای، که چیرې تاسو په خپګان اخته یاست او په ځان کې د بدلون راوستلو توان وینئ او ترڅنګ یې د یو سالم ژوند تمه او هیله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره یې ځان بې انرژي او سترې احساسوئ، په لږ تدبیر سره پوهیدلای شو چې هیڅ خپه انسان په سمه توګه خپلو هیلو او غوښتنو ته په سمه توګه لاسرسی نشي پیداکولی، که داسې وي کولی شو ووایو، چې نه یوازې په خپګان اخته دی بلکې له یو شدیدې ناروغۍ چې اند یښنه نومیږي هم مخامخ دی، په مغزو کې د شیمایي«کیمیاوي» موادو د کمبود یا نشتوالي په دلیل سره رواني ډاکټر او درملو ته اړتیا لري په همدې سره هر څومره چې په ژوند کې دا انګیزه او انرژي کمه وي خو چې میزان یې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انګېزې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې تاسو خپله انرژي او انګیزه د لاسه ورکړئ نو کوښښ مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بیرته خپل د فعالیتونو لړلیك ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شیبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.
۴ ـ د هرکار په پای او د بل هغه په پیل کې د خپل کار اړوند یو لنډ ریپوټ ولیکئ.
۵ ـ د ریپوټ په پای کې د کار اړوند د خپل احساس په اړه یو یا دوه کلمې ولیکئ.
۶ ـ د ریپوټ په لړ هغه وخت څخه یادونه وکړئ چې تاسو پکې خپل فعالیت ترسره کړی وي.
۷ ـ هر شپه تر ویده کېدو وړاندې او د سبا کار له پیل مخکې د خپل کاري ریپوټ تکرار کړئ.
۸ ـ هره اونۍ د خپلو فعالیتونو په لیسټ کې یو نوی فعالیت ور زیات کړئ.
۹ ـ که د ورځو په لړ کې مو کومه ورځ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړی احساسوئ نو د ترسره کولو هڅه یې مکوئ یو ثبت شوی غږ(موسیقي۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمښي حرکات پیل کړئ، وروسته سړو اوبو څخه ګټه پورته کړئ.
۱۰ ـ هره اونۍ له یوې نوې موسیقۍ څخه کار واخلئ کله مو چې دخپلو فعالیتونو اندازې ته زیاتوالی ورکړ او په خوښه مو وه نو بیا خپلې موسیقۍ ته بدلون مه ورکوئ.
۱۱ـ خپل چاپیریال ته بدلون ورکړئ او د خوب له کوټې څخه مود خوب تخت او رخت دواړه وباسئ او هر هغه بالښت او کمپله چې په اغوستلو یې تاسو ته ارامتیا نه درځي لرې کړئ، او له خپلې کورنۍ څخه وغواړئ که چیرې تاسو په ځمکه ویده کیږئ چې ستاسو کوټې ته له بالښت یا پټو څخه مخنیوی وکړي نو په لږ واټن سره د ساعت غږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

یا هم ثبت شوې موسیقي روښانه کړئ تر دې کچې چې ستاسو تر غوږونو یې غږ را ورسیږي.

۱۲ ـ د ویښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر ۱۵ دقیقې او وروسته تر ۳۰ دقیقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکئ او په اړه یې فکر وکړئ د راتلونکې فکر په اړه یې له بیلابیلو انځوریزو تکنیکونو څخه ګټه واخلئ یانې مثبتو کارونو او هغه بریالیتوبونو ته چې تاسو اړتیا لرئ یا مو هم د هیلو یو برخه ګڼله کیږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړئ خو ددې ټولو دقیقو لپاره ساعت په پام کې ونیسئ ترڅو د ډېر وخت نیولو په ناروغۍ عادت نشئ د ساعت زنګ له اورېدو وروسته هرځل د خپلو فعالیتونو لړلیك ته مراجعه وکړئ او وروسته په لاندنیو درې لارو عمل وکړئ.

۱۳ ـ د اعلانونو تابلو د کوټې په دیوال ونښلوئ او هره ورځ وربانديې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوئ ځایونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپېریال ښکلي انځورونه ور زیات کړئ.

۱۴ ـ ددې ښکلو انځورونو ترڅنګ هغه هیله چې لرئ او د پوره کېدو غوښتونکي یې یاست نو په ښکلو او تاکیدي جملو سره یې ولیکئ.

لکه: د طبیعت د یو ښکلي انځور ترڅنګ (زه پوره انرژي لرم) ولیکئ چې خوښۍ مو نوره هم زیاته شي.

۱۵ ـ خپل انځورونه د مختلفو خوښو شیبو او ښکلو جامو سره انځور کړئ او پر تابلو یې ونښلوئ تاسو د بدلون اړتیا پیداکړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زیات کړئ او د خوښۍ یو نوی ژوند پیل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم څپرکی

له وېرې پرته تعطیلات

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

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

په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

***له نوښت څخه مه ویریږئ:**

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تعطیلات په سم ډول تیر کړئ

*د قواعدو له مخې تعطیلات باید د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساینه څپې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځینو افرادو په اند د ځان ازمایلو، یوازیتوب، بې کسۍ او تیرې ناکامۍ په اړه دفکر کولو او د نامالوم راتلونکي ورځې ګڼل کیږي.

له کومې مخې تعطیلات غم او ستړیا راوړونکي دي؟!

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

رواني فشار(ویره)، ستړیا، نامعقولې غوښتنې، مالي ستونزې، د کورنۍ او خپلوانو ترڅنګ نشتون او له هغوئ څخه لریوالی.

د پیرلو اړتیا، میلمه توب، ګردهمایي او بیا د کورنۍ لیدنه هم د فشار په احساساتو تاثیر لري هغه کسان چې نه پریښانه کیږي، احتمالآد روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زیات خوراك او بې خوبي اخته کیږي. تردې چې کولای شو ووایو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مایوسۍ اخته کیږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلي دي او په بې حده ستړیا او رواني فشار اخته دي.

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

د تعطیل ورځو پورې اړوندې غوښتنې محدودې کړئ کوښښ وکړئ او رښتني اهداف په پام کې ونیسئ ځانونه همغږي کړئ، خپل وخت تنظیم کړئ، فهرست جوړ کړئ او مهم فعالیتونه په لومړیتوبونو کې راولئ د هغه څه په اړه چې پوهیږئ او یا یې توان نلرئ ترسره کړئ او واقع بین اوسئ.

په یاد مو وي چې د تعطیل ورځې د غم او یوازیتوب احساس نه زیږوي ددې احساساتو د حضور لپاره هرومرو یو مورد شته ولو که شخص دیته ترجیح ورکړي چې هغه په ژبه هم رانه وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوولسم څپرکی

له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

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

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

یوازیتوب یا یوازې کېدل:

یوازېتوب او یوازې کیدل یو له بل سره توپیر لري، ټول خلك د یوازیتوب لپاره وخت ځانګړی کوي پداسې حال کې چې یوازیتوب د یوازې کېدو احساس او د په اړه یې ناراحتي ته وایي.

البته دا منطقي ده چې مونږ ځینې وخت د یوازیتوب احساس کوو او دا هغه وخت وي چې مونږ په یوازیتوب کې اخته شو اصلي ستونزه همدلته ده.

څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترسره کوو، یوازې هیله مند یو چې هر څه ژر ترسره شي، هیڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه یې ومنو، پداسې حال کې چې د یوازیتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پایله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروایۍ سبب هم ګرځي.

د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بیان:

د یوازیتوب احساس د ختمولو لپاره باید لومړی دا ومنو، چې مونږ د یوازېتوب احساس کوو!!! ځینې وخت ددې مسئلې منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو راځئ چې د یوازیتوب احساس په بیلابیلو طریقو بیان کړو.

امکان لري چې مونږ د ورځنیو پېښو، خپلوان او ملګرو ته لیکونه په لیکلو، انځورګرۍ، سندرو ویلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلي احساساتو د بیانولو امکان راکړي پیل وکړو.

د احساساتو بیانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردۍ، ستړیا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راوړو چې زمونږ د یوازیتوب له احساس سره اړیکه لري.

په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچینه او زمونږ ژوند سره یې اړیکه پیداکړو او یوازې د هغه د نه منلو او ډیرو اړیکو په ټینګولو سره کولی شو بدلون ورته ورکړو.

فعال اوسئ:

تر ټولو لوی بدلون د لتۍ له مینځه وړل او فعالیت دی، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو څخه لېرې شو کولی شو هغو له هغو سره اړیکې وساتو، لیکونه او ایمیلونه ورته واستوو، لیدلو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اتلسم څپرکی

د کاري ډلې پینځه دوښمنان

که چیرې د یوې ډلې یا ټیم جوړول ستونزمن ښکاري، خو پیچلې نه ده او اصلي مسئله داده چې د هغې ساده والی وساتل شي،
که چیرې د یو شرکت په مدیرت کې بیلابیل ملیتونه په دنده بوخت واوسو.
که د یو لوی سازمان په زړه کې د یوې کوچنۍ برخه مسئول او یا د یوې کوچنۍ ډلې غړی د سازمان په ډله ایز کارونو کې له ده ټکو سره مخ کیږي.
لومړی دا چې په ډېری سازمانونو کې اصیل او رښتنی ډله ایز کار نه پیداکیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماته خوري چې په نا خبرۍ ډول د پېنځو خطرناکو کرکیچونو(افتونه) سره مخ کیږي.
دغه کړکېچونه (افتونه) عبارت دي له ...

۱ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري:

ددې کرکیچ دلیل په کاري ډله کې د غړو بې پروایي او بې خوندي ده، د ډلې هغه شمیر غړي چې د زړه له خلاصه او په سمه توګه خپل کاري جدول د نورو په وړاندې نه ږدي او خپلې غلطۍ او کمزورۍ پټوي نو پدې سره دوئ د باور رامینځته کولو زمینه ورځ په ورځ له مینځه وړي.

۲ ـ له چلند څخه ویره:

د سم چلند نشتون له ځان سره نورې ستونزې زیږوي چې د ژمنې نشتون په نوم یادیږي، که چیرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرګند کړي نو دوئ هیڅکله هم د هغو پریکړو پابند نه وي، چې ترمینځ یې نیول کیږي، دوئ ته باید وخت ورکړل شي چې خپل نظر څرګند او په بیلابیلو ناستو کې یې وړاندې کړي چې ګواکې هرڅه یې منلي دي.

۳ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:

د یوې ډلې د غړو ترمینځ د ژمنو او حقیقي مشارکت نشتون ددې سبب ګرځي چې کاري ډله له مسولیتونو څخه خپلې اوږې سپکې او ځان ترې وباسي.

۴ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه:

د مسولیت نه اخیستل د کار پایلې ته د غړو د نه پاملرنې سبب ګرځي ځکه د ډلې غړي خپلو فردي اړتیاوو ته په ډله ایزو اهدافو ترجیح (لوړوالی) ورکوي.
د یولاس «متحدې»ډلې ځانګړتیاووې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ ـ افراد یې یو پر بل باور کوي،
۲ ـ ازاد بحثونه او یو له بل سر سم چلند کوي،
۳ ـ په برنامو او پرېکړو کې سره یووالی لري،
۴ ـ د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره یو له بل څخه مسولیت غواړي.
۵ ـ ټوله فکر او ذکر یې ډله ایزو موخو ته د رسیدو لپاره وي.
ډله د یو ځنځیر د کړیو په څېر وي که چیرې یوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامینځته شي نو ټول ځنځیر ته زیان رسېږي.

د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانګړو شرایطو سره د مخ کیدو پرمهال د هغوئ په پایله باندې زمونږ فکرونه زیات اغیز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو یقیناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کیدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.
۱ ـ **له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل**: کولای شو کوم شیان به ترې زده کړئ؟
۲ ـ **په اندېښمن او د ویرې په شرایطو کې واقع کېدل**: ایا دا شرایط د بدلون وړ دي که نه بدلون یې زمونږ له وس څخه لوړ دي؟
۳ ـ **د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرایط**: ددې شرایطو د غوره والي لپاره باید څه وکړو؟
۴ ـ **د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرایط**: څه ډول کولی شو ددې شرایطو په نسبت خپل لیدلوري ته بدلون ورکړو پداسې ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راوړل شي.
۵ ـ **په موجوده شرایطو کې د یو ډول شرایطو یا موقیعت ټاکل**: ایا ددې لپاره چې نشو کولای دواړه له ځان سره ولرو شته؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوولسم څپرکی

د میوپاتي ډاګټرانو له نظره د اندېښنې درملنه

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

د اندېښنې د درملنې لپاره له یو میوپاتي ډاکټر سره شاوخوا ۲۵۰ ډوله درمل موجود وي چې شاید هغه څه چې دغه درمل یو له بل څخه جلا کوي هغه په افرادو کې د ډېرو کوچنیو خو بیلابیلو ځانګړتیاوې موجودیت وي.

مثلاً: که چیرې لس کسه د یو ډول اندېښنې ناروغان یو میوپاتي ډاکټر ته ورشي نو کیدای شي په ناروغانو کې د بیلابیلو کوچنیو اختلافاتو په دلیل سره هر یو د خپلې اندېښنې د درملنې لپاره یو له بله څخه متفاوتو درملو ته اړتیا ولري.

په همدې سبب د درملنې په اړه په میوپاتي ډاکټرانو کې یوه ځانګړې نښه سخت کار کول دي، خو لیکوونکي هڅه کړې چې پدې برخه کې د اندېښنې مشهورې نښې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!

له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په يوازيتوب کې اندېښنه:

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

د راتلونکي په اړه اندېښنه:

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

د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:

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

پړاويزه اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پردیو په وړاندې اندېښنه:

معمولاً له افرادو سره چلند په ځانګړې توګه کله چې یو برخلیك ټاکوونکي چلند څخه یادونه وشي کېدای شي یو ډول د تشویش سبب وګرځي خو کله چې له خپل معمولي حد څخه ووځي او له اندېښنې سره یوځای په یو بې ثباتۍ واوړي نو کولی شي چې چلند ته د فرد د ټول توان په خلاف په ټوله ایز ډول بدلون ورکړي.

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

ځیني وخت بې ارزښته او معمولي شیان په افرادو کې داسې اندېښنه رامینځته کوي چې پوره د پاملرنې وړ وي دغه افراد معمولاً له ټیټو غونډیو غرونه جوړوي، پدې سره د جزیې مسایلو په اړه فکر کول کولی شي چې دا ډول افراد په تشویش او وېره کې واچوي.

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

د هغو اندېښنو سربېره چې په زماني موقیعت پورې اړه لري یو شمیر یې په ځانګړو ځایونو پورې هم تړلي دي.
مثلاً: ځیني افراد چې په یوځای کې یې زړه تنګیږي یا هلته د اکسیجن کموالی احساس کړي، او له هغه ځایه نشي راوتلای نو ددې په پایله کې په شدید خپګان او اندېښنې اخته کیږي دا ډول افراد چې کله حمام ته هم لاړ شي نو د ویرې له کبله چې ګواکې دروازې به راباندې وتړل شي په سمه توګه ځانه نه مینځي، کېدای شي دغه ناروغۍ په الوتکه کې د سپریدو له کبله هم رامینځته شي

د کارکولو پرمهال اندېښنه:

پدې ډول اندېښنې هغه څوك اخته کیږي چې غواړي په سمه توګه خپل کارونه ترسره کړي، خپلو برنامو ته پاملرنه کوي او ډیری هغه څوك چې مدیریتي دندې لري له دې ډول اندېښنې سره مخ کیږي او دا کېدای شي چې د کار په غوره والي کې هم مرسته وکړي په شدید

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د نورو لپاره اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلم څپرکی

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

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

په میوپاتي طب کې د ارزښت په اړه کموالی نښانې ګڼل کیږي، هغه نښې چې د انسان په مختلفو برخو، یانې په ذهن، احساس او جسم کې را څرګندېږي په واقیعت کې هغه زمونږ د پوهیدو لپاره د حیاتي ځواك فریاد دی چې ددې طبیعي پروسې په خلاف څه پېښ شویدي.
شاید د هرې ناروغۍ یا د هغو د نښانو چلند د وګړو په نظر ساده راشي؛ خو هغه درملنه به ټېنګه او ګټوره وي چې د ناروغ د ټولو ناروغیو تشخیص یو ځل په سمه توګه ترسره شي په همدې دلیل د خپګان د درملنې پرمهال په اساسي برخو کې د بې نظمي احساس رامینځته کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان:

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

د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه:

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

له سوچ او فکر کولو څخه خپګان:

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

جسماني ستونزې:

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

له مشخص دلیل پرته خپګان:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپګان:

د ګڼ شمېر وګړو زړه په وریځ اسمان او هوا کې تنګیږي او یا هم د ځینو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او یا هم په یوه توده کوټه کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تیارې څخه رنځ وړي.

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغي زیاتوالی د هورموني تغیراتو په دلیل سره تل د روحي حالاتو له تغیر سره مله وي، مثلآ، ځیني د ددې دورې له پیل څخه وړاندې خفه وي، او ځینې د دې دورې د وخت د وروسته پاتې والي له کبله په خپګان اخته کیږي.

د غم له کبله خپګان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل یوه خواشینې کوونکې پېښه وي خو هغه څوك چې ونه توانیږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تیرېدو سره په خپګان اخته کیږي.

په عمر پورې تړلی خپګان:

د خپګان ځانګړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانګړو وختونو کې راڅرګندیږي لکه په هلکانو کې خپګان یا هم په سپین ږیرو کې د خپګان رامینځته کېدل.

عشقي ماته:

شاید وکولی شو عشق د پیدایښت ستر ځواك وګڼو چې د ډیرو خوځښتونو او اړیکو سرچینه بلل کېږي، کله چې داسې اړیکې سره په ټکر کې شي نو د ډیرو افرادو لپاره دا شېبه د ژوند پایښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولای شي چې له ځان سره شدید خپګان ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان:

د پیسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوك چې په کې ژوند مادیاتو ته ډیره ترجیح ورکوي د غم سرچینه له ځان سره لري، داسې خلك شته چې د خپل موقیعت لپاره تل د مشاجرې په حالت کې وي، بالاخره د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې دودیزې چې دا هم له ځان سره خپګان او اندېښنه لري.

د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان:

کله چې خپګان تر خپلې کچې ډېر شي، هر څه خپل بوی د لاسه ورکوي او هیڅ شی خوندور نه برېښي فرد د خپل ژوندې پاتې کېدو لپاره کوم دلیل نهویني په همدې دلیل پدې فکر کې لویږي چې خپل ژوند ته د پای ټکی کېږدي.

یوویشتم څپرکی:

ایا تل د ستړیا احساس کوئ؟

کله چې د اداري د رئیس په وړاندې د سلایډونو ارائه کولو په اړه د ستړیا چرت وهئ دا کیدای شي ګڼ شمېر دلایل له ځان سره ولري شاید دغه ستړیا له دې کبله وي، تاسو تیره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب ټاکلې اندازه ده ندی کړی او یا هم شاید د درې ګیلاسه اوبو د څښلو له کبله وي چې تیر ماښام مو څښلې وې. خو ځینې وخت تاسو له دلیل پرته د ستړیا احساس کوئ تیره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړیدی، ستاسو د خوب په څرخ کې هم کومه دمه نه ده رامینځته شوې، وخت د ورځې یوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوئ چې د میز پر سره لیدنه وشي او ویده شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تر اندازې زیات کاربوهایدریټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زیات کاربو هایدریټ او لږ پروټین ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړیا احساس وکړئ.
کاربوهایډریټ د مغزو د سرتونین برخې ارام ترشح ته زیاتوالی وربښي.
څېړنو ښودلې چې پروټین کولای شي د سرتونین د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتیا جبرانوي، اړتیا نشته چې د کاربوهایډریټو اندازه را کمه کړئ یا د خپلو پروټینو مصرف ته زیاتوالی وبښئ.
کاربوهایډریټ د یو سالم غذایي رژیم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګڼ شمیر خلك په کافي اندازه پروټین مصرفوي، پرځای یې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټین او کاربوهایډریټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړیا مخنیوی وکړئ.

د اونۍ په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:

ځیني ویښ او کاریګر اشخاص وایي له مړینې وروسته یوکال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ویده کیږو، خو زمونږ ډیری خلك د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. څومره بد عادت!
تیماسي روهرز) دفورد د خوب روغتون د تحقیقاتو د مرکز تحقیق مدیر په دیترویت کې وایي: مونږ ټول یو بیولوژیکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې مونږ کله بې خوبه او کله هوښیار یو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږئ او پرځای یې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ویده کیږئ او د خپل بدن بیولوژیکي ساعت ته زیان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډیر ستړی کوئ، دغه مسئله

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګنګسيت احساس کوئ يا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وي نو احتمالاً آله دي ناروغۍ څخه رنځ وړی.
ددي ناروغۍ درملنه د وينې د فشار په تنظيمېدو سره چې ډير په خپل غذايي رژيم کې مالګه او مايعاتو اندازه زياتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

د پنسلوانيا ايالت د ډاکټرانو په ورزشي مرکز کې د ورزشي تغذيي مدير کريستين کلارك په وينا که چېرې مو د تندې احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدې وړاندې مو د بدن يوه اندازه اوبه د لاسه ورکړې دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوئ چې د بدن فعاليتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کيږي په بدن کې د اوبو کموالی د وينې د حجم د کمښت سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ځان سره ستړيا لري، هره ورځ له اتو څخه تر لسو ګيلاسو پورې اوبه وڅښئ. د ستونزمنو او سختو تمريناتو پرمهال هم ډېرې اوبه وڅښئ.

د درملو جانبی زيانونه:

حتماً پوهيږئ چې ځيني انتي هيستامين، يخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتيا سبب ګرځي خو شايد ونه پوهيږئ چې د تحليل د درملو فهرست د داخلي انرژي بريا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور دداسې موارد و برخه ګڼل کيږي چې په ځينو افراد کې د خوب د ککړتيا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وينې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.
که چېرې د ستړيا احساس کوئ له خپل ډاکټر يا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ايا هغه درمل چې تاسو يې مصرفوۍ د خوب د ککړتيا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب يې مثبت وو، نو پرځای يې بايد کوم درمل استعمال شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

عصبي فشار:

فشار چې يو پېچلي او سخت موقيعت دى، كولاى شي داسې يو كار وكړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړى او ناخوښ احساس كړئ.
د كنتاكي طبي پوهنتون اروا‌پوه تيماسى اسميت) وايي: ستاسو وېره له مينځه ځي كله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط وركړئ چې دقيقاً لكه له كور څخه د باندې د هيزم لرګي ماتېدل چې د ستړيا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سينه كې بند كړئ او بدن مو له اكسيجن څخه بې برخې كړئ د اكيسجن دغه كموالى له ځان سره ستړيا هم لري.
بل ځل كه چېرې په سخت حالت كې واقع شوئ ستركې مو پټې كړې او داسې فكر وكړئ چې په يو ارام حالت كې ياست وروسته په ځيرتيا او ارامۍ سره ورو ساه واخلئ.
ډاكټر اسميت دا وړاندوينه كوي چې د غاښ جوړوني د امكان په صورت كې ځان يا بل هر ازارونكى عامل په پام كې ونيسئ چې نور ټوله ورځ په اندېښنه كې تير نكړئ.

د سترګو فشار:

په امريكا كې د بينايي ټولنې د ډاكټرانو د مراقبتي مركز مدير«استفان ميلر» وايي كه د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمركز وكړئ
مثلاً: كه ميز پر سره څملئ او بدن مو په غيرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوكو درد مو په پيلېدو دى.
د ليدو ستونزې هم د تمركز مخنيوى كوي چې بيا له ځان سره ستړيا ترشا لري، لاړشئ او خپله د ليدو درجه وازمايئ، له هر ساعت وروسته پخپل كار كې يو لنډه دمه واخلئ او له خپل كاري ځاى څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

واټن ونیسئ له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې(تلیفون کول ګټه واخلئ.

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:

د نیوجرسي په کارلزتاد کې د رنګونو د ټولنې اجرایوي مدیر او مشاور لیتریك ایزمن» وایي: د تیاره او خواشیني کوونکو رنګونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د ستړیا او ناراحتیـ سبب ګرځي.
ایزمن وړاندوینه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنګونه(ژیړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنګونه دي.
زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ریزي شوی چې له دې ډول رنګونو سره له اوږدې ملګرتیا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو.
که د خپلې ستړیا په چټکې درملنې پسې ګرځئ نو یو سور رنګي شي ته په ځیر سره وګورئ، که چیرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنګونه لري ځانته نږدې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغیـ لپاره ګټور تمام شي. خو اندازې ته یې باید پخپله وګورئ.
ډاکټر ایزمن وایي: ددې کار د زیاتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپیریال ډېر تحریك کوونکی یا خوځېدونکي ځرګندېږي او دا پخپله د ستړیا سبب ګرځي.

دوه ویشتم څپرکی

له تنبلیـ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)

١ پلان جوړ کړئ: په پوره ځیرتیا سره پرېکړه وکړئ چې څه غواړئ، پدې برخه کې روښناتیا اساسي شرط ګڼل کیږي د کار له پیل څخه وړاندې خپلې موخې او تصامیم ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ریزي وکړئ: خپلې برنامې مو د کاغذ پرمخ ولیکئ هره دقیقه چې په برنامه ریزي مصرفوئ نو د هغې د ترسره کولو پرمهال کېدای پینځه یا شپږ دقیقې نورې په لاس راوړئ.
۳ په ټولو چارو کې ٪ قانون وکاروئ: ۴٪ سلنه لاسته راوانې ستاسو د یو فیصد فعالیتونو پایله ده (شل پر اتیا یا یو پر څلور) او خپلې پلټنې په همدې ۱٪ فیصد متمرکې کړئ.
په همدې سره له نن ورځې څخه پریکنده تصمیم ونیسئ چې ډېر وخت به مو په لږو فعالیتونو لګوئ هه فعالیتونه چې کولای شي ستاسو په ژوند کې رښتینې بدلون رامینځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعالیتونو ولګوئ.
۴ د کارونو پایله په پام کې ونیسئ: ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډې ډېر تاثیر(که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.
د نورو کارونو پرخای خپله ډېره پاملرنه دې ډول کارونو ته راواړوئ.
۵ تل دې الف ب پ ت ث طریقې وکاروئ: له پیل څخه وړاندې مو د کارونو یو لیسټ جوړ کړئ او وروسته یې د ارزښت او ضرورت له پلوه په لومړیتوبونو وویشئ ترڅو ډاډه شئ چې تل د خپلو ضروري کارونو په ترسره کولو بوخت یاست.
۶ په اصلي اهدافو مو تمتیا وکړئ: هغه پایلې چې تاسو یې باید په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانیږئ ووایئ چې د خپل کار مسولیت مو په سمه توګه ترسره کړی دی، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې په پریکنده توګه د لاسته راوړنو په لټه کې اوسئ.
۷ د اړتیا په تشخیص سره په قانون عمل وکړئ: هیڅ د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت نلرو، خو د ضروري کارونو د ترسره کولو لپاره تل کافي وخت شته، هره ورځ ځو شیبې پداسې ځای کې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۸ له پيل څخه وړاندې د کار ټول وړانديزونه برابر کړئ: هر څومره مو چې کاري چاپيريال پاك وي په هماغه کچه تاسو د ارامتيا ، مثبت کار او قوي ذهن احساس پيداکوئ، همدا نن پرېکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مېز سم او پاك ساتئ ځکه هر وخت چې تاسو په پاك ځای کې کار کوئ نو د هوساينه احساس سربېره ځانته د يو بريالي شخص خطاب هم کوئ.

۹ تل يو زده کوونکی پاتې شئ: ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتيا هم ترلاسه کړئ، کولای شئ په چټکۍ سره يې پيل او ژر يې پای ته ورسوئ.

۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقويه کړئ: دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوس يې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ يا يې په راتلونکي کې ښه ترسره کولای شئ نو بيا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.

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

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

۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فکر وکړئ چې تريوې مياشتې بايد دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور ياست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۵ ځان دفعاليت لوري ته وهڅوئ: پخپله د ځان هڅوونکي واوسئ په هروخت او هرډول شرايطو کې د ښې پايلې په لټه کې اوسئ په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګرځئ تل خوشبين او خوښ واوسئ.

۱۶ د جوړونکي د تنبلۍ لارې تمرين کړئ: هېڅوك نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړئ چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کټ يې يوڅه تنبلي وکړئ پدې کار سره کولی شئ چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتيا سره مهم دي کافي وخت پيداکړئ.

۱۷ لومړی ستونزمن کار ترسره کړئ: ورځ مو په يو سخت او ستونزمن کار سره پيل کړئ هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډېر تاثير اچوونکی وي او ترڅو مو چې سرته نه وي رسولی ځان ترې ونه باسئ.

۱۸ کار مو په کوچنيو برخو وويشئ: پيچلي او لوی کارونه مو په بېلابيلو کوچنيو برخو وويشئ او وروسته يې د هرې برخې په بشپړولو پيل وکړئ او پای ته يې ورسوئ.

۱۹ ډېر وخت ونيسئ: خپل ورځينی پلان داسې تنظيم کړئ چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکزکولو لپاره پوره وخت ولرئ.

۲۰ د کار کولو چټکتيا ته زياتوالی ورکړئ: ځان عادت کړئ چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړئ د يو داسې فرد په توګه چې خپل په پوره ځيرتيا او چټکې سره ترسره کوي ترڅو نامتو شئ.

۲۱ هرځل يو مهم کار ترسره کړئ: خپل مهم کارونه مو په پوره ځيرتيا سره مشخص او په چټکۍ سره پيل کړئ او له دمې پرته کار سل په سلو کې پای ته ورسوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اراده وکړئ چې هره ورځ دا اصولو تمرین کړئ ترڅو موو چې عادت وګرځي ددې عادتونو په رامینځته کیدو سره فردي مدیریت او پداسې ځانګړتیاوو یې تبدیلېدل چې ستاسو راتلونکی شخصیت تضمینوي او په پایله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درويشتم څپرکی

څرنګه مناسب کسب پيداکړو؟

رزومه څو مخيز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمايانو په واك کې ورکول کيږي او هغوی ته ددې امکان ورښښي چې ستاسو د کار او کسب وړتيا وارزوي.

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

ددې کتاب ليکوال په وينا؛ ژوند د يو لوی سوپر مارکيټ په څېر دی او مونږ هر يو ددې سوپر مارکيټ قفسونه يو، زمونږ د يوه يوه دنده زمونږ د ارزښت راائه ده

په ننۍ پيچلې نړۍ کې ددې لپاره چې له دې الهي سيالۍ څخه ونه وځوو بايد زده کړو چې اهدافو ته د لاس رسي لپاره خپله ځواك، وړتيا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د برياليتوب راز هم د هغوئ د وړتيا او او توانايي په ارائه کولو کې دی، هرڅومره چې ځان سپيڅلی او غوره تعريف کړو او نور له دندې ګوښه کړو چې د خپلې خوښې کسب څخه راوځوو نو په راحتې او اسانۍ سره د هغه کسب خاوند کيدای شو.

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

انځورګر د رنګونو له کار څخه خوند اخلي، صنعتګر له خپلو لاسونو څخه کار اخلي او ليکوال هم د ليکولو مينوال وي تاسو هم د خپلې خوښې کار وپيژنئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يو مناسب کسب د موندلو لپاره لومړی بايد پوه شئ چې څه غواړئ او له کوم کار سره مينه لرئ، وروسته زده کړئ چې ځان څه ډول تعريف کړئ ترڅو د خپل کار فرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ ددې کار لپاره کولای شئ داسې يو متن برابر کړئ چې د کارفرما د اړتيا وړ مالومات او خبرتياووې پکې نغښتې وي. او پوه شئ چې د ځواب ويلو له مسوليت وروسته د مصاحبې ټولو پوښتنو ته ځواب ووايئ او ترډې چې بايد پوه شئ چې د استخدام او کارموندلو لپاره کوم ځايونو ته ورشئ.

رزومه (CV)څه ته وايي؟

رزومه يو ځو مخيز متن دی، چې د مالوماتو او اطلاعاتو په درلودلو سره له مصاحبې وړاندې د کارفرما په واك کې ورکول کيږي او هغوئ ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کسبي توانايي په لومړنۍ ارزونې پوه شي.

په واقيعت کې رزومه ستاسو ذهني انځور او کسبي فعاليتونه د کارفرما په وړاندې ارائه کوي، له دې پلوه رزومه يو تبليغاتي بڼه لري ځکه خپلې قيد شوې او ګټورې ځانګړتياوې د کارفرما په واك کې ورکوي او پداسې ډول کوښښ کوئ چې هغه له دندې ګوښه کړئ ترڅو ستاسو له مينځ يو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي روزمه بايد په بشپړ ډول په رښتينولۍ سره وليکل شي او په هغې کې د ستاينې ځای نشته، د رزومه لومړنی هدف د کارفرما د پاملرنې راجلبول دي.

په همدې سره هره جمله کې چې ليکئ بايد د په يو نه يو ډول د کارفرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ. يوه ښه روزمه کيدای شي په کارموندنه کې ستاسو د برياليتوب کيلي وګرځي.

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

اصلي برخه يې عبارت دی له: شخصي اطلاعات، تحصيلي سوابق، کسبي تجربې، وړتياووې، بهرنۍ ژبه، کسبي اهداف، او فرعي برخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په رزومه کې بايد او نبايد:

بايد او نبايد کولای شي څو يو اغيزناکه رزومه وليکي:

په رزومه کې بايد:

۱ ـ خپل هدف، زده کړو او د تجربو لنډيز په روښانه توګه او ټکی په ټکی ذکر او کارفرما ته يې وړاندې کړئ.
۲ ـ د رزومې ټولو برخو ته د هدف او موخې په پام کې نيولو سره تړاو ورکړئ.
۳ ـ د خپلې خوښې په کسب کې د کارفرما د غوښتنې سره سم خپلې ټولې ځانګړتياووې ذکر کړئ.
۴ ـ په رزومه کې ځان مينه ناك ثرګند کړئ.
۵ ـ ځان ډاډه کړئ چې رزومه مو له غلطو اطلاعاتو، ليکدود او دستوري شتباهاتو څخه پاکه ده.
۶ ـ ضروري او د پاملرنې وړ اطلاعات لکه ، زده کړې، تجربې، کسب او کار خامخا پکې ذکر کړئ.

په رزومه کې نبايد:

۱ ـ له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبوو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.
۲ ـ د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.
۳ ـ د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.
۴ ـ خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکوئ.
۵ ـ رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.
۶ ـ هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه واياست.

د روزمې(CV) د غوره والي لارې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ استخدامي ليك بايد لنډ ، ګټور او مختصر وليکل شي، ليك ساده او پاك ارائه کړئ داسې نه چې ګډوډ ، او له غلطيو ډك وي هر پراګراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پکې مه ليکئ د استخدامي ليك لپاره يو مخ بسنه کوي.

۳ ليك مو پداسې ډول ترتيب کړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف ښکارندوی وي د استخدامي ليك اصلي موخه د کاغذ په لومړي سر کې وليکئ.

۴ يوازې اصلي ليك وليګئ.

۵ خپل ليك پداسې ډول وليکئ چې تاسو په رښتيا سره د همکار وړتيا لرئ.

۶ خپل توان په يو دليل سره ثبوت کړئ، د هرکسب لپاره دوه ډوله توان لاژم دی.

الف فني وړتيا چې په واقيعت تر ټولو مهم ارزښت دی.

ب کاري تجربه چې د کارفرما لپاره مهمه ده، يوازې د لومړني توان لرل بسنه نه کوي ولې د دواړو يوځای کيدل سره د برياليتوب راز دی.

۷ د خپلې سي وي کاپي هم له استخدامي ليك سره يوځای کړئ.

۸ انځور مو پکې مه لګوئ، ځکه د کارفرما لپاره يوازې ستاسو وړتيا او تجربه بسنه کوي.

۹ مطالب په پوره ډاډ سره بيان کړئ خو ځان ښودنه پکې ونه کړئ.

۱۰ له عباراتو او جملاتو څخه ګټه واخلئ چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکی او د پوهيدا وړ وي.

۱۱ پخپل ليك دا څرګنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېړنه کړې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور ویشتم څپرکی:

د سردردي د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:

ایا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه یاستئ چې یوازې د سردردۍ له کبله د خپلې ارامتیا په موخې په نږدې درملتون برید کوي.

مهمه مسئاله داده چې تاسو دا تشخیص کړئ چې ددې درملو څخه یې کوم یو ټاکئ؟

دا درمل له سلو څخه ډېر ډولونه لري چې ډېری یې د کپسولو په شکل د مختلفو تاثیرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را وارد ېږي.

یوډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردي دوه چنده کړي.

دویمه ستونزه داده؛ چې د درملو ډولونو په درې اصلي شکلونو کې بازار ته راواردېږي چې عبارت دي له؛ اسپرین، استامینوفن او ایبو پروفن او ددوی هر له ځان سره ځانګړې جانبي زیانونه لري.

اسپرین او ایبوپروفین کولای شي تاسو د معدې د سوځېدو او د هاضمې د وینې توئېدو سبب وګرځي.

د استامینوفن استعمالول هم کولای شي په ځینو افرادو کې د ځیګر د ضایعاتو ناروغۍ سبب وګرځي.

په همدې کله چې بل ځل په راتلونکي په سردردۍ اخته کیږئ نو دا به غوره وي چې د درملو د استعمال پرځای د لاندنیو طبیعي لارو څخه یوه عملي او د هغو د په زړه پورې اغیزو شاهدان واوسئ.

۱ **ژر یو څه وخورئ**: داسې یو شی وخورئ چې د زیاتو پروټینو لرونکي وي(د ولږې له کبله سر دردي) چې د وینې د قند د کموالی پایله ده ، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو د سيند تر غاړې ناست ياست، کوم باد چې داقيانوس له لوري پرتاسې لګېږي ستاسو د څېرې پالنه کوي او ستاسو ساړه کېږي.
پداسې حال کې چې لاسونه مو شيبه شيبه د لمر تودوخه تودوي.
لاسونه مو په رښتيا سره د لمر تودوخه جذبوي او که چيرې ستاسو لاسونه ځوك لمس کړي نو دا تودوالى خامخا حس کړي څو دقيقې تيرېږي کله مو چې سترګې پرانيزئ نو وبه وينئ چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردي مو هم له مينځه تللې د ذهني تصور په رامينځته کيدو سره مو د وينې جريان د سر ځخه د پښو په لور لارښوونه کيږي.
۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مينځه يوسئ: د پښو له لارې کولی شئ خپله سردردي له مينځه يوسئ د پښې تلى او د پښې نورو ګوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتيب په غاړې په شاخوا چې د سر دردۍ ستر لامل دی، کوم فشار رامينځته شوی له مينځه يوسئ.
۶ د تنفس له لارې: د ډاکټر سلواين دکستر په د نظريې پر اساس د فشار زياتوالى چې په هغه کې د تنفس د ايستلو اندازه زياتيږي يا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کيږي او هغه هم د ميګرني سردردۍ د عواملو رامينځته کيدو سبب ګرځي، په يو پلاستيکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.
په راحتۍ سره د خپل سږو هوا په يو پلاستيکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکسايډ ځخه پاکه تنفس کړئ.
ډاکټر ډکستر وايي: مونږ کولی شو د پينځه دقيقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ يې ددې يادونه کوي چې د درملنې دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پينځه ويشتم څپرکی

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

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

پورتنې ټولې هغه جملې دي چې کورنۍ يې د شخړې پرمهال کاروي خو په دقيقه توګه نشو ويلای چې بچيان يې بايد پداسې وختونو کې څه وکړي، امکان لري چې په غوسه، خواشيني او عصباني شي، خو يوازې يې غوښتنې دادي چې شخړه پای ته ورسېږي.

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه کوي:

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه وکړي نو دا يو مناسب وضيعت نه دی، خو په ياد ولرئ د هغو افرادو ترمينځ چې يو له بل سره مينه کوي هم شخړې رامينځته کيږي او دا شخړه دهغوئ ترمينځ د ليونتوب او بيلوالي دليل نشي کيدای.

طبيعتآ هغه افراد چې يوځای سره ژوند کوي په ځينو مواردو کې يو له بل سره همغږي نه وي او دا ددې سبب ګرځي چې ځيني وخت يو د بل په وړاندې بدخلاقي وښايي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

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

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

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

د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سر اختلاف رامينځته شوی وي يو د وخت يو جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپيوټر څخه ګټه واخلي، که دېر په غوسه ياستئ خپلي کوټي ته لاړشئ يا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې ورږ ورزش پيل کړئ، ددې سربيره کولای شئ په يوځای کې په هوساينې سره ويده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلې ژور تنفس وکړئ، کله چې ببرته خپل عادي حالت ته وګرځېدئ له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب ګرځي خبرې وکړئ کيدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړئ او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شئ.

ځيني وخت امکان لري چې ستاسو کورنۍ د ستونزو د حل لپاره له يو سلاکار يا ارواپوه سره مشوره وکړي او د هغو د لارښوونو له مخې شخړې ته د پای ټکی کيږدئ، د تل لپاره له جګړې څخه د کورنۍ ژغورل اسانه کار نه دی خو د يوې ډلې په همکارۍ سره دا کار شونی دی.

کله چې په غوسه شوی له يو څخه تر لسو وشميرئ: يو خراب، ناوړه او بد عادت چې بايد د سمولو هڅه يې وشي هغه غوسه ده، غوسه يو تريخ او فلج کوونکی احساس دی چې که چيرې زيات دوام پيداکړي او شديد شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبي، د معدې زخم او ډېرې نورې داسې ناروغۍ د غوسې له کبله رامينځته کيږي، هغه چا چې له شديدې غوسې سره عادت کړی وي نشي کولای ببرته له غوسې سره مقابله وکړي او ځان ترې وساتي، په هرڅه په غوسه کيږئ. غوسه کيدای شي د هر مصيبت او شر کيلي واوسي او نه جبرانيدونکي زيانونه رامينځته کړي، له غوسې څخه ترلاسه شوی سموم باد (يو ډول باد) زمونږ بدن د انديښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لويانو خبرې

پيغمبر ص فرمايلي دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پلټونکي وايي: په نړۍ کې هره ورځ په میلونونو انسانان د شدیدې ويرې او غوسې سره ډېر ناوړه اعمال لکه، فحاشي، شخړې، په چاقو وژل، غشي ويشتنه، جنايت، ويجاړي او په سلګونو نورې غيرعادي کړنې ترسره کوي چې وروسته زندان ته اچول کيږي.

په زړه خو داده چې د همدې افرادو په يووالي د يو پېښې له رامينځته کيدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښيمانتيا کې ډوبيږي او نه پوهيږي چې دا ډول وحشتناك غبرګونونه څه ډول، څرنګه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږ ویشتم څپرکی

څرنګه په غوسه کیږي؟

د انسان مغز د پینځه ګونو حواسو، ذهني او جسمي تصاویر او اندېښنې له بیروني نړۍ سره په اړیکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، ښادۍ، ارامتیا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سیستم، د حسي سیګنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته لیږدول کیږي.

د مغز په لاندنیو برخو کې د تالاموس، هیپوتالاموس، فرانسفال او بصل النخاع او ... یو ټولګه موجوده ده ، چې دغه ټولګه د بدن غیرارادي فعالیتونه او احساساتي حالات کنټرولوي، پدې مینځ کې تالاموس په زړه پورې رول لري، پینځه ګونې حواس، اندېښنې، ذهني تصورات د عصبي سیستم او حسي علایم له لارې پخپل طبیعي مسیر کې لومړی تالاموس ته ننوزي په واقیعت کې تالاموس د ټولو سیګنالونو ورودي دروازه ده چې حسي پیغامونه په مغزو کې د خپلې ځانګړې او اړوندې برخې ته چې د عقل او منطق ځای دی د ویشلواو لیږدولو په موخه د یو لنډ او څو شیبو په موده کې ودوروي.

کله چې د تالاموس له لارې پیغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسیږي نو مغز د رسیدلو پیغامونو په تجزیه او تحلیل باندې پیل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتیا ، او په ټولنه باندې حاکم فرهنګ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غبرګونونه ښکاره کوي او منطقي امر صادروي، خو که خوځښتونه، وېرې، غوسې خپګان، اندېښنې، دردونه، خوښۍ او... نور ډېر شدید او قوي وي. ددې سربیره چې نښانې او سیګنالونه په ډېر شدت سره د تالاموس برخې ته ننوزي، غیرارادي احساسات، عواطف او فعالیتونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پدې برخه کې دي، شدید تحریك کیږي او هرو مرو له هرډول ځنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعاً تند، وحشتناك، چټك، بې تناسب، خطرناك او ویجاړونکی وي او داسې پایلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوینه هم نه کیږي.
که وکولای شو چې ددې فشار په مقابله کې خپل احساسات او عواطف قوي او د څو شیبو لپاره کنټرول کړو...
مثلاً: یو ګیلاس اوبه وڅښو، یا څوځلي ژوره ساه واخلو او یا له یو څخه تر لسو وشمیرو نو کولای شو له ډېرو ناڅاپي او بیلابیلو پېښو او مصیبتونو څخه چې وړاندوینه یې نه کیږي ځان وساتو، ځکه پدې څو شیبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پیغامونه د مغز په پوستکي کې بیا خپاره کړي او په پایله کې به د ډېرو ناپیژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونیول شي تردې چې ډېر جنایتونه به د زیاتوالي زمینه برابره نشي.
پورتنی متل بیا تکرار وو: کله چې په غوسه کیږئ نو له هر اقدام وړاندې یو ګیلاس سړې اوبه وڅښئ»

اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي:

د یوې کاري مرکې لپاره درباندې ناوخته شوی او اوس ترافیك هم هرشیبه سختیږي په یو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکری مو مخنیوی کوي میاشتې میاشتې مو د پروژې په برخه کې تیرې کړې اوس مو تنبل ټولګیوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې کیږي او هغه سرته رسوي.
ایا د هغه سوځېدنه مو په ځان کې احساس کړې؟ وړاندې تردې چې د غوسې شدت له خپل ځای څخه لاړ شي، ژور تنفس واخلئ او دا جمله دریاده کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې شمېره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لګه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سیستم کمزورتیا او تردې چې د چاغوالي ورتیا هم راوړي.
د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغیو اخته کیدل هغه افراد چې په شدید قهر او غوسه باندې اخته کیږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زيات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سیستم کمزوری شي او دا یوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زیاتوالي سره تمامیږي.
کله چې په غوسه یاستئ، نو د جګړې یا تیښتې غبرګون د ادرینال غدې د تحریك او په پایله کې د ادرینال او کورتیزون هورمونونو د ترشح د زیاتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زیاتوالي، د وینې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سیستم د کمزورتیا سبب ګرځي.
کله چې تر اندازې زیاته انرژي نه کارول شي نو ځیګر هغه په کلسټرولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شریان په دیوالونو کې ځای پرځای کیږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زیاتوالي سبب ګرځي.
څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سیګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زیاتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.
د کاروپوهانو د نظریو سره سم د غوسې پرېښودل یا ساتل دومره د اهمیت وړ نه دي او پر بدن باندې یې اغیز یو ډول ده .
په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقیقاتي مرکز مدیر« ردفورد ویلیامز» داسې وایي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتیا لپاره زیان اړوونکې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ریښې پیداکول:

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

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

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

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

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

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په صادقانه توګه له ځان څخه وپوښتئ چې ایا پدې مواردو کې حق له تاسو سره دی، د احساساتو او شرایطو په لیکلو سره کولای شئ هغه عوامل چې ستاسو د غوسې سبب ګرځي ښه وپېژنئ او شاید کیدای شي له هغو څخه ځان وساتئ.

منل یا د بدلون رامینځته کول:

* کله چې ستاسو په وجود غوسه راڅرګندېږي نو یوه د موقیعت د تغیر یا منلو لار وټاکئ.

مثلاً: د ګاونډیانو ناوړه خبرې بیا ستاسو په کورنۍ اچول شوي نو اوس ددې وخت رارسېدلی د ستونزو د حل مهارتونه په کار واچوئ، په ارامۍ سره د شرایطو په اړه پلټنه وکړئ او د هغې د حل لارې د بدلون په لټه کې شئ.

که چېرې خبر له خبرې تیره وي، کوښښ وکړئ چې هغه مهال خپله غوسه په ځای او وخت سره کنټرول او له غوره چلند څخه کار واخلئ، داسې فکر وکړئ چې د هیڅ کار وسه نلرئ، څو ځلې ژوره ساه واخلئ او خپل پام مو د یو بل شي په لور راوګرځوئ.

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ:

څو ځلې مو له ځانه پوښتلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېرې اسنۍ سره ستاسو د غوسې سبب ګرځي، خو هوښیار خلك پوهیږي چې ځینې وخت د یوې لارې ټاکل غوره دي په واقیعت کې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې غوره لار ده، دیفون باخر څرګندوي« زمونږ ډېری وګړي خدای ډوله او ماشومانه ذهنیتونه لري پدې چې باید پر مونږ څه شی تحمیل نشي هیڅ وخت باید په ناکامۍ اخته نشو یا نباید زمونږ ترمخه څه رامینځته شي، دا د فکر کولو یوه هیله مندۍ طریقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شیان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوئ سره سم چلند وکړئ نو لږ به په غوسه شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېر ژوند مو يوې خواته کړئ:

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

که چيرې بدې خاطرې ستاسو لپاره د ارزښت وړ وي نو د پېښودلو لپاره يې کولی شئ ډاکټر ته ورشئ.

خپل ورځيني کارونه مو سم کړئ:

که د خپلې غوسې د موضوع په جريان کې ياست د ناراحت کوونکو موقيعتونو څخه ګټه واخلئ، د بيلګې په توګه: که پوهيږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورستيو کې بې نظمه وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شيانو ته چې اړتيا لرئ وپېرئ، د فشار زېږوونکو موقيعتونو څخه په ځان ساتنې سره به کيدای شي ستاسو غوسه له مينځه لاړه شي.

په پايله کې ټولې هغه لارې چې تاسو يې د فشار زېږوونکو شرايطو سره د مخ کېدو او د خپلې غوسې د بيان د لپاره ټاکئ نو د څو عوامل(جنتيك او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرګونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې تړلي دي او تردې چې د سترېيا اندازه په هر ورځ کې متفاوته وي.

له نيکه مرغه چې عصبي افراد کولای شي چې له زده کړې سره په خوشحاله افرادو بدل شي، ويليامز داسې وايي: زمونږ په وجود کې داسې شيان دي چې کله کله مونږ په ستونزو اخته کوي او هغه د غوسې لور ته دومداره تمايل دی، خو کولای شو تر هغې اندازې پورې يې کنټرول کړو چې ترڅو زمونږ سلامتيا ته زيان ونه رسوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوه ویشتم څپرکۍ

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

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

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

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

ستا داخلي ښکلا:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې ښکلا سره چې ستاسو د خوښې وړ فرد مو له هغه څه سره چې تړاو لري په مينځ کې يې له څه شي سره مينه لري، د اشخاصو د راضي کولو لپاره هيڅ لار نشته، نو بيا کوښښ وکړئ او داخلي ښکلا ته پام ولرئ، ځکه چې باندنۍ يا ظاهري ښکلا د بدلون په حال کې ده خپل بدن هېرکړئ او د انسانانو داخلي ښکلا ته پاملرنه وکړئ.

مثبت ليدلوری:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامينځته کولو کې ډېر مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کي چې هيڅ ډول نيوکه نلرئ او خپلو هيلو ته به ورسېږئ د خپلو ملګرو د بريالتوب دخبر په اوريدو سره خوشحاليږئ او پدې باور لرئ چې تاسو به هم بريالي شئ په ټوله ايز ډول مثبت فکر کول له ځان سره مثبتې پايلې هم لري.

هغه وګړي چې مثبت نظر لري پدې عقيده دي چې د تغيراتو د راوستلو توان لري.

د تصميم نيولو توان څه ډول ژوند کول دي او پدې باور دي چې کولی شي د سمو پېښو د رامينځته کيدو ستر عامل شي.

مثبت فکر کوونکي باور لري چې نور ورسره مرسته کوي خو ژوند يې د هغو افراد تر ځارنې لاندې نه دی د خپلو کوښښونو له کبله بريالي او له خپلې ماتې څخه نه ناهيلي کيږي او بياځلي هڅې کوي.

د اعمالو متقابل غبرګون:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:

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

د تعصب په وړاندې مبارزه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړئ، له دې وړاندې چې خلك او د هغوئ احساساتو باندې پوه شئ، پرېدئ چې خلك تاسو وپېژني، له هغوئ سره خبرې وکړئ او غور ورته ونیسئ فکري لاز یې پیداکړئ او د هغوئ په وړاندې د ځان ستاینه وکړئ.

د هغوئ فکري نړۍ پیداکړئ او پرېږدئ چې ستاسو فکري نړۍ هم پیداکړي نو هماغه وخت به بیا پوه شئ چې ستاسو او د هغوئ فکري نړي سره ډېر توپیر نلري.

خلکو یا یوې ځانګړې ډلې ته د هغوئ د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوئ او یو ځانګړي نژاد یا ډلې ته له بد ویلو ځان وژغورئ، نورو سره داسې چلند وکړئ چې څه ډول یې له ځان سره غواړئ او د ټولو درناوی وکړئ.

وستایئ او د نورو ستاینه هم ومنئ:

څوك چې د نفس کافي عزت لري د نورو ستاینه نه مني او داسې فکر چې هغوئ د هڅوني او ستاینې وړ نه دي، امکان لري چې دا ډله د نورو ستاینه له ځواب پرته پرېږدي ځکه نه پوهېږي چې نورو ته څه ځواب ووايي نو اړینه مسئله داده چې پوه شو څه ډول د نورو ستاینه ومنو.

که چا تاسو ته وویل چې ښه کار مو ترسره کړئ شکر وباسئ او په ځوب کې یې ووایئ چې « باید ډېر کوښښ وکړم» تردې چې کولای شئ دې پاملرنې ته په کتو سره خوښۍ ښکاره کړئ، له هغه چا څخه چې ستاسو څېره ستایي په ساده ژبه مننه وکړئ او دا ستاینه د یوې ډالۍ په توګه ومنئ.

تحسین او ستاینه غوره ډالۍ دي چې نورو ته یې ورکړئ ځکه چې د ستاینې لپاره تل کلمات موجود وي مثلاً: د خنداکولو کوم ډول یا د افرادو نومونه وستایئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پورتنی امر د ګڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لا هڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.
نیوکه وکړئ او د نورو نیوکه هم ومنئ: نیوکه د نورو په اړه د نظر ښکاره کول دي یو کارفرما له مسولیتونو څخه یو هم په کارکوونکو باندې کول او خپلو اشتباهاتو ته یې متوجه کول دي، نیوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.
نیوکیز ټکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموئ او په مستقیم ډول مه وایاست چې کار مو غلط کړی دی کوښښ وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وایئ:
« زما په اند دا لار غوره ده» کله چې پوښتنه کوئ نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوښتنې ته ځواب ووایي.
ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ.
مثلاً وایئ: ما له دې لارې څخه ګټه اخیستې او ښه لاره ده.
مه پرېږده څو نیوکه مو نارامه کړي او له هغه چا څخه چې تاسو ته سمه لار ښایي مننه وکړئ له نیوکې څخه د لا پوهیدو په توګه ګټه پورته کړئ او څرګنده کړئ چې د پرمختګ لپاره چمتو یاست، د نیوکې اصلي ټکي ته مو پام نه وي کړی پوښتنه وکړئ څو ډاډه شئ چې ایا په اصلي هدف پوه شوي یاست.

په نفس باندې د باور زیاتوالی:

په نفس باندې د باور زیاتوالی ستونزمن کار دی په هر کار کې بریا ستونزمنه ده، خو چې دا باور ولرئ چې ددې کار له مسولیت څخه راوځي.
هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنی اقدام کوښښ دی او په نفس باندې اعتماد په لور حرکت په فکرکولو سره پیلیږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته ویشم څپرک

په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:

له خبرو کولو څخه وړاندې د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې غواړې وې وایئ کړئ.

ایا جملې مو له وینا کولو څخه وړاندې په بشپړې ځیرتیا سره تاکلي دي؟

ډېرې داسې وګړي شته چې په خوله یې څه راشي نو له فکر کولو پرته یې بیانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پیغامونو په پرتله ډیر منفي هغه مونږ. اورو پدې برخه کې باید په پوره خبرتیا سره د عم ډګر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره یو بل تعقیبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفی څېپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکئ چې د بیلابیلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرګونو له ځانه ښکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ویناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدئ.

یو بزرګ وایي: وګورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وینا له افکارو، چلند له ویناوو، عادت له چلند ، شخصیت له عادت، او په پایله کې برخلیك له شخصیت څخه سرچینه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړیکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطری افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووایي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمایئ د مثال په توګه: د چا ترخنګ لاس په سینه او له کوږ کینئ او د خپولو اوږو پورتنۍ برخې ته وګورئ او ووایئ: سلام، زه په ربښتیا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړئ چې په کوم یو باور کوي، ستاسو ښکلې جملې که د بدن ژبه مو!

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهه ویشتم څپرکۍ

د خوب منظمې بېلګې

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

د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

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

ورزش وکړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږئ:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړی او د خپګان احساس کوئ نو هیڅکله د ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږئ او په ځغاستې او نور ورځینو کارونو په ترسره کولو سره ځان ګرم کړئ.
د مطالعې پرمهال هر نیم ساعت وروسته د خپل میز څخه پاڅیږئ او په کوټه وګرځئ کششي ملایم حرکتونه هم ترسره کړئ دا کار په مغزو کې د اکسیجن جریان زیاتوي او ستاسو له هوښیارتیا سره مرسته کوي.

د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:

په پیل کې هڅه وکړئ چې شپې په یو مشخص ساعت ویده شئ.
دویم: کله چې په ویده کیدو کې ستونزه لرئ، ناوخته ویده شئ که د عنوان په توګه د بې خوبۍ پرمهال یوازې پینځه ساعته ویده شئ کله چې ویده کیږئ چې د پاڅېدو پرمهال مو پینځه ساعته خوب کړی وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو څخه تر دیرشو دقیقو پورې زیاتوالی ورکړئ.

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د راتلونکو ورځو کارونه یاداښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یاداښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوئ او له اند ښننې پرته ویده شئ.

په خوب کې د خواړو رول:

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

تودې شیدې وڅښئ:

له خوب څخه وړاندې یو ګیلاس شیدې څښل ستاسو په خوب کې له تاسو سره مرسته کوي، شیدې د امینواسیډونو او تریپتوفان چې په مغزو کې د سرتونین د ترشح سبب ګرځي لري او په پایله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمو ډوډۍ یا نور هایدروکاربونونه هم ددې عامل د زیاتوالي سبب ګرځي ځکه دا د تریپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

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

د خوب کوټې د تودوخې درجه: تل د خپلې کوټې د تودوخې درجه ټیټه وساتئ او د بخارۍ څخه د ګټې اخیستنې پرځای د خپلو کمپلو شمیره زیاته کړئ ځکه ټیټه تودوخه تاسو سره مرسته کوي څو په سمه توګه ویده شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رطوبت:

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

چیغې پیغې:

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

څرنګه په ارمۍ سره ویده شو:

۱ په خالي ګېډه مه ویده کیږئ له خوب څخه وړاندې یو اندازه شیدې وڅښئ.

۲ له ډېرې ډکې ګېډې سره هم مه ویده کیږئ معمولاً د ویده کیدو او خوب ترمینځ درې ساعته واټن وي.

۳ د خوب پرمهال مو د بدن غړو ته انقباض ورکړئ او له پړمخې ویده کېدو څخه ډډه وکړئ.

۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ژر ویده کیدو څخه ډډه وکړئ

۵ له مناسبې توشکې څخه ګټه واخلئ په کلکې توشکې او نرم بالښت ویده شئ.

۶ د خپلې کوټې هوا معتدله وساتئ له ۲۴ درجو څخه پورته حرارت په خوب باندې ناوړه اغیز اچوي.

۷ له خوب څخه وړاندې ډې چای او قهوه مه څښئ.

۸ د له ویده کیدو وړاندې له سګرټ څکلو څخه ډډه وکړئ.

۹ د غوسې پرمهال مه ویده کیږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اوس ارامتیا واخلئ او ویده شئ:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل خوب لپاره یو ډول منظمه برنامه یا ځانګړي ورځیني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د یو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې وګرځې ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شئ.

۲ له ویده کېدو څخه وړاندې د چای، قهوې او ټولو هغو مایعاتو څخه چې د کافئین مواد لري له څښلو څخه ډډه وکړئ ځکه دغه په خوب باندې منفي اثر ښندي.

۳ له ویده کیدو څخه وړاندې د مایعاتو له څښلو څښلو څخه ډډه وکړئ.

۴ د خپل ماسپښیني خوب ساتندویه اوسئ ځکه سوچ وهل کیدای شي ستاسو د خوب ګډوډۍ سبب شي که ډېر ستړي یاست یو لنډ سوچ ووهئ خو هڅه وکړئ چې له نیم ساعت څخه ډېر ویده نشئ.

۵ له ویده کیدو څخه وړاندې یو ارام بخښه او اسانه عمل ترسره کړئ خو ترهر څه به عبادت غوره وي.

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لارښوونه: لومړی اودس وکړئ او خپل د خوب ځای ته لاړ شئ او د خدای په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووایئ او ورسره لاندني ایاتونه ووایاست.

اوه ځلي قل هو الله احد، اویا ځلي «استغفرالله» د معوذتین سورت او د کهف سورت وروستنی «قل انما انابشرمثلکم» ایاتونه ولولی پدې صورت ډاډه شئ چې ارامه او خوندور خوب به مو ملګرتیا وکړي ځکه چې « الابذکرالله تطمین القلوب» خبر اوسئ چې د خدایتعالی په یادولو سره د انسان زړه ارامتیا پیداکوي.

۶ د تاوتریخوالي زیږونکو فلمونو له لیدلو، پیچلي داستانونو له لوستلو او د وخت د ورځپاڼو له لوستلو څخه ډډه وکړئ ځکه ستاسو فکر مشغولوي او ستاسو خوب خرابوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ له ویده کېدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، ځکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.
هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالك، کنسروه شوي غوښه، بانجان او ځمکنۍ مڼه دي.
۹ په ماښام کې قدم وهل د یو راحت خوب له خورا ګټه لري، نو هڅه وکړئ چې لږ ترلږه نیم ساعت پیاده وګرځئ.
۱۰ خپله د خوب کوټه تیاره کړئ، خپلې د کوټې پردې نور توکي چې تیاره جوړوي له کوټې وباسئ او د خوب کوټې رڼا مو باید ډېره کمه وي ځکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.
۱۱ که د کوټې رنګ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابي رنګه بدل کړئ ځکه دغه ډېر ارامونکي رنګونه دي.
۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحته خوب کولای شئ ویده شئ ځکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه ویښوي او په تاسو کې د ستړیا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

غوره خوبونه ووینئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي:

د يو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو څخه يوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسيجن جذب شي نو ورسره کولای شئ په ځان کې د ډېرې فزيکي ارامتيا احساس وکړئ، کړکۍ لږ پرانيزئ تردې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب يا تازه هوا مو کوټې را دننه شي.

ځان وغځوئ او خوند واخلئ:

ځينې شپې د اندېښنې له کبله خوب نه درځي، پداسې وخت کې مو دوه لارې په مخکې دي لومړۍ دا چې همداسې اندېښمن پاتې شئ او دويمه دا چې فکر وکړئ چې له څو ساعتونو راهيسې ارام ياست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلرئ او هغه شيبې نعمت وشمېرئ اوږده ارامتيا واخلئ او فکر وکړئ ددې لپاره چې ويده شوي نه ياست نو بايد لږ تر لږه خو استراحت وکړئ.

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ويده کېدو وړاندې ګرم او خوندور حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځيني فشارونه لرې کوي او تاسو په تدريجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابروي، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار يې هم نه لرئ يانې په توده هوا ارام بښونکی دی.
خپل زړه تش کړئ: هيڅ شی لکه راحته وجدان او استراحت مونږ ته څوك د ډالۍ په توګه نه راوړي.

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښي په ګوتې سره ځان لمس کړئ:

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

يوازيتوب مهم نه دی:

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

ارام ويده شئ:

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

خپل بالښت سوړ وساتئ:

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

له ويده کېدو وړاندې لوستل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزې په سمه توګه ووينئ، ددې سربيره مطالعه يو ارام او متفکرانه فعاليت دی چې خپګان له مينځه وړي.

درې ساعته ولړه:

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

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:

کله چې له خوب ليدلو څخه لاس اخلئ نو له ژوند کولو څخه مو لاس اخيستئ «فريز»

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

احمالاً د سګرټ پرېښودل اسانه کار ندی هغه محرك چې ستاسو خوب خرابوي، که د سيګرټ په څښولو عادت شوي ياست او عين وخت کې غواړئ چې راحت ويده شئ نو کم تر کمه له خوب څخه دوه ساعته وړاندې سيګرټ ونه څښئ.

په شا څملئ:

د خوب د ارامتيا حالت په ګېډه باندې يا په اړخي څملاستل نه دي بلکې په شا څملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خراو پف(غوربدل) ونکړئ، په شا څملئ ترڅو په سمه توګه ويده شئ او پوره ارامتيا ترڅنګ يې ژور تنفس واخلئ.

د ارام خوب لپاره فورمول:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په سپوږمیزه شپه کې لویدل:

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

ویښتان مو ګمنځ کړئ:

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

ټلویزون ته مه ګورئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دیرشم څپرکی

یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لومړی په خورک کې بدلون:

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

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

۳- سره شویو خوارړو محدودول په اونۍ کې یوه یا دوه ځلو لپاره؛

۴- په قهوه یا چای کې د بورې کموالی؛

۵- لږ ترلږه په اونۍ یو د نویو خوارړو امتحانول، هغه شی چې تاسو یې خورئ له خوړلو یې ستړي شوي یاست نو په پرېښودو سره بې بریالیتوب ترلاسه کړئ.

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

۷- د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاریو خوړل.

۸- ددې لپاره چې ښوروا په سلاد باندې واچوئ نو هڅه وکړئ چې د ښوروا په لوښي کې خپلې ګوتې ډېرې داخل نکړئ.

۹- د خپلې خوښې خوارړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکئ.

۱۰- که په رښتیا هم څه شي سره مینه نلرئ مه یې خورئ؛

۱۱- هرڅه چې په پخپلې کځورې یا جیب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خوارړو یوه اندازه راوباسئ او په یو لوښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خوارړه موخوړلي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲- د سهار لپاره تل یوشئ وخورئ.
۱۳. د خواړو مینیو ولولئ او اندازه یې په پام کې ونیسئ؛
۱۴. له هرڅه سره سبزجات ور زیات کړئ
۱۵. هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته یې له ځان سره ولیکئ.
۱۶. د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیسټ مو له مناسبو خوراکي توکو سره یوځای ډك کړي
۱۶. د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
۱۷. ټول هغه د څښلو شیان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ.
څو کوچني تمرینونه...
۱۸. ورزش د ځان لپاره لومړیتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
۱۹. خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودروئ، په پایله کې مجبوریږئ چې پیاده روي وکړئ.
۲۰. کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د واښوریبل او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
۲۱. په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ واخسیته، وروسته له دې چې پیرل شوي توکي مو په موټر کې کېښودل نوهغه بېرته پلورنځي ته یوسئ.
۲۲. که له عمومي نقلیه وسایلو څخه ګټه اخلئ نو لږ تر لږه په یو تمځای کې پیاده وګرځئ.
۲۳. له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو یې پیل وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو دېرشم څپرکی

د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زیاتوالی په بانك کې د پیسو په څېر وي.
په راتلونکې لیکنه کې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانګړې ستراتیژۍ وړاندې شي غوره ده چې یو اساسي عامل ته په کتو سره یې پیل کړو چې دا څرګندوي چې ایا ځان جوړونه کولی شي ستاسو په ژوند کې تحقق پیداکړي که نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلی دی هرڅومره مو چې د نفس عزت زیات وي نو په راحتۍ سره کولای شئ چې ارائه شوي مهارتونه سره یوځای او ورڅخه ګټه واخلئ.
په همدې دلیل د نفس د عزت تقویت د بریالیتوب لنډه لار ګڼلی کیږي.
دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توګه ګډوډوي، که ستاسو د نفس عزت زیات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ کیږئ نه دځان یا نورو په ملامت ګڼلو سره. دنفس زیاد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او ګرایوان کېدل او هغه ته تسلیمېدل دي، نه د ګټې ترلاسه کول، او د هغه په نسبت کرکه لرل، سرګردانه او پښېمانه کېدل.
زده کړې او دوځلي کوښښ وکړئ تر څو چې د بریالیتوب پوړ ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل کوښښونه ودروئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پیداکوي او له دې څخه تر پورته بریالیتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره کولای شې له ورځنیو ستونزو سره مناسب چلند وکړئ له ماتو او ناکامیو وروسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د نفس د عزت زیاتوالي لارې

۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

رښتیا سره غواړئ ژوند ته مو په همدې محدودیتونو سره دوام ورکړئ؟ له شر څخه یې خلاص شئ!

خو په زړه پورې ټکی دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بیانیه د نفس عزت او د بریالیتوبونو نمونو په رامینځته کولو سره برنامه ریزي کړئ.

فعالیت، کار، د مثبتو جملو او عباراتو کارول، دا څو داني غوره او منلی دا یو څو غوره او منل شوې جملې دي « زه خوشحال یم، زه سالم یم، زه جګړه کوم

پورتنې جملې څوځلي پخپل ذهن کې په لوړ اواز سره تکرار کړئ یا یې ولیکئ

خبر دلته ده چې دا جمله باید په ایمان او حال وخت کې بیان کړئ، که چیرې خپله داخلي بیانیه اورئ چې په تاسو کې د منفي احساس په رامینځته کولو یې پیل کړی نو هغه ودروئ او پرځای یې مثبته جمله ځای پرځای کړئ.

لکه ددې جملې پرځای« هر وخت چې مې پیسې لاسته راشي ټولې یې مصرفوم» کوښښ وکړئ ووایئ چې« زه خپلې مالي چارې په غوره توګه اداره کوم»

ددې جملې پرځای« زه اصلاً نشم کولای څو د ډېرو افرادو په وړاندې وینا وکړو» باید دا « زه د ډېرو خلکو په وړاندې له وینا کولو څخه خوند اخلم او پوره نفوذ لرونکی یم» جمله وکارول شي. دا لارې تعقیب کړئ بیابه ووینئ چې له ځان سره خبرې کول د یو مثبت او ګټور بدلون په رامینځته کې کول څنګه لار ده.

۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې دلیل هغه تصور چې په کوم ډول مو غوښتل ځان جوړ کړئ تحقق پیدا کړی دی.
ټوله اساسي مرحله ددې بدلون دی، دا موضوع تجسم نومیږي دا امر هم په اساسي ډول د پورتنیو اساسي مثبتو جملو د اصل څخه د ګټې اخیستنې په څېر ده یوازې په دومره توپیر سره چې دلته د کلماتو په ځای له انځورونو څخه ګټه اخیستل کیږي، ایا غواړئ چې ډنګر او سالم واوسئ؟
ځان پداسې ډول را څرګند کړئ، ایا غواړئ چې کسبي لوړتیا پیداکړئ؟ ځان په یو بل ډول استعداد کې راښکاره کړئ، د ځان ښودلو اوستاینې لپاره هم وخت ځانګړی کړئ ترڅو ددې امر جزیاتو ته داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلئ پداسې ډول چې دا انځور تل رامینځته او تقویت کړئ.
د هغو سلوکونو منل چې هغه قوي(تحکیم) کوي اسانه وي دغه کار به واقیعت کې په زړه پورې او وسوسه رامینځه کوونکی وي.

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

ښکاره ده چې ډېر افراد موجود دی چې ستاسو په څېر له بیلابیلو ستونزو او مسایلو سره مخامخ دي تاسو کولای شئ هغو د یوې نمونې په توګه نیولو سره ډېر شیان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد وپېژنئ، که داسې وي نوکولای شئ چې له هغوئ سره د یو مرید او پیر ته ورته اړیکه ټینګه کړئ.
امکان لري چې ستاسو پیر، شخصي ښوونکی، سلاکار یا لارښوونکی واوسي، معمولآ دا فرد هغه څوك دی چې پخپله یې دا پړاوونه تېر کړي وي او بالقوه توان پېژني او د خپلو اهدافو ته د لاسرسي په لار کې ستاسو ملګرتیا ته اړتیا لري.
بله ډله خلك چې کولای شو له هغو څخه څه زده کړو هغه تاسو ته د ښه فکر درکولو شخصیتونه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

۴ نوې درې ته ورداخل شئ:

ډېری وخت زمونږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډنظرۍ له کبله په افت او مصیبت اخته کیږي کله چې مونږ د ژوند په یو ځانګړې ښه باندې تر اندازې زیات یا د اوږدې مودې لپاره تمرکز او ټینګار کوو نو خپلې ژورې لیدنې د لاسه ورکوو، کوچني مسایل لویېږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتیا پیداکوي، ایا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نوددې وخت رارسېدلی چې نوې درې ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورداخل شئ، بې شمېره ممکن حالتونه موجود دي مثلآ: کولای شئ چې په یو نندارېز سفر لاړ شئ او چې له دولس ساعتو نفس اخیستونکي سفر(غر ته ختل) سره د غر څوکې ته چې ۴۰۰۰متر لوړوالی لری رسیدلي یاست د اندېښنې احساس چې د خپل رئیس سره مو په سوی تفاهم کې رامینځته شوې وه په یاد نه راځي یا له یوې خیریه ټولنې د مرستې کولو داوطلب واوسئ.

هنر زمونږ زمونږ وجود ته پراخوالی ورکوي مونږ له اوسني ژوند څخه لوړ ژوند ته بیایي او ددې امکان رامینځته کوي چې ځانته په حقایقو سره لوړ ووینو، هنر د روح د پاکوالي سبب ګرځي چې په انسان کې ځینې وخت د خوښۍ، ارامتیا او ځینې وخت بدلون او ګډوډۍ رامینځته کویو، له موسیقۍ څخه نیولې تر ادبیاتو، تجسمي او نمایشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي

هریو یې وګورئ هرهغه څه مو چې د خوښې وړ دي پیداکړئ او دا پروسه تعقیب کړئ په پایله کې حتا امکان لري د نورو وګړو د اثار د ستاینې سربېره پخپله اثار ولیکئ.

۵ـ خپل اهداف وټاکئ:

دا جمله مو په ځلونو اورېدلې خو یو دلیل پکې نغښتی دی دغه جمله یو پېژندل شوی او ثابت شوی حکمت په برکې نیسي چې یوازې ډېرو محدودو کسانو د هغه مانا وقیعآ درك کړېده.

هغه افراد چې دقیق، روښانه او د اندازې وړ اهداف ټاکي، هغه څه چې غواړي نو ترلاسه کولای یې شي. د اهدافو ټاکل د مثبت عادت جوړولو او په پایله کې د نفس د عزت یو مهمه برخه ګڼل کیږي.

٦ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ:

مونږ ټول کولای شو له هغه څخه زیات چې فکر پرې کوو خپل ژوند کنټرول کړو، ددې باوجود داسې موارد شته چې هېڅ د کنټرولو توان یې نلرو او دا پدې مانا ده چې بې خونده او په ظاهرآ غیرمنصفانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېښې او چارې زمونږ په ژوند کې موجودې دي یا په بل ډول ځیني وخت دغه چارې او پېښې مونږ زیان اړوي ددې پېښو زیاتوالی زمونږ په خوښه او غوښتنه نه دي او د مخنیوي لپاره مونږ دکوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .

په واقیعت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شیبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي ګټه پورته کړئ

خپګان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوېښوي چې په ژوند کې مو اشتباهات موجود دي.

په همدې سره کولای شې هغه سمې کړئ او د خپل ژوند لپاره مجدد برنامه ریزي ترسره کړئ ځکه که بله ځل هم پدې موقیعت کې واقع شوی له ځان څخه وپوښتئ ؟ څه درس ترې اخستلی شو؟

حالت وپلټئ ترڅو وګورئ چې ولې بد احساس لرئ ایا له نورو سره مو سم چلند کړیده؟ ایا له ځآن سره رښتیني یاست؟

ایا د اهدافو د تامین په لار کې مو ناغوښتلی توګه ګامونه اخلئ؟ دلته په رښتیا څه تېرېږي؟

د ژوند له پلوه په بشپړه توګه عدالته ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه یوازې غم او خپګان بې زیان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي یې هم.

۷ رواني درملنه وکړئ:

امکان لري ځینې وخت په ژوند کې د یو لویې ستونزې سره مخامخ شئ لکه: طلاق، وزګارتیا یا خطرناکه ناروغۍ، یا امکان لري چې په یو ناوړه عادت باندې لکه« د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه ګټه اخیستل او زیات خوراك» باندې اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کیلي وګرځي، انفرادي درملنې او یا ډېری ډلې د ژوند د اساسي ستونزو په حل کې په بشپړه توګه اغیزناکه واقع شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۸- یو څرګند حقیقت موجود دی:

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

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

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

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضیه په یاد راوړئ ترڅو یوه نوې مینه او علاقه پیداکړئ، ددې باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تر اندازې زیات د عمل احساس ونکړئ.

۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

ناخوښ عادتونه پخواني چلندونه دي چې تاسو د ځان په لور کشوي کله چې درباندې راشي، نو خلاصون ورڅخه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتیا سره تاسو دې نتیجې ته رسوي چې « نشم کولای له دې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ:

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

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه دېرشم څپرکی

د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښنې او زرین رازونه

(الف)زرین رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرایطو کې کولای شئ داسې څیز ته متوجه شئ چې حالت مو ورسره ښه شي او پدې سره داسې یو څیز ته متوجه شئ چې ورسره بد احساس وکړئ، طبعاً هر څه چې وپلټئ نو په لاس یې راوړلای شئ.

فکر وکړئ چې په یوې میلمستیا کې په فلم اخیستنې (فلمبرداری) بوخت یاست پدې مجلس کې ځیني په خندا او خوښۍ بوخت او ځیني نورو د سکوت حالت اختیار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د یوې کوټې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، اوس دا چې تاسو باید له کومې واقعې څخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو پورې تړاو لري او په پایله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه څه په اساس چې تاسو ورته ډېر متوجه یاست رنګ اخلي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دویم راز، د جسماني حالت بدلون:

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

دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول:

ددې پرځای چې ووايئ په قهر اوغوسه يم نو ووايئ چې لږ ستړی يم.
ددې پرځای چې ووايئ ښه يم نو وويئ چې غوره يم.
ددې پرځای چې ووايئ بد نه ده، ووايئ له دې نه غوره کيږي.
پاملرنه وکړئ چې زموږ کلام زموږ د معجزه ګر امسا ده.
که ونه توانيږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونيسو چې هر وخت مو په ژوند کې پېښېږي تر يوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرګونونه په هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې يې ښايو مسلط کړو.
ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتيا نلري، همدا کله لرې او کله دومره موږ ته رانږدې شي چې په سترګو يې نشو ليدلی، خوشحاله اوسيدل، په خوشحالۍ سره له ژوند څخه خوند اخيستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شيبې شيبې څخه خوند اخيستل او ټولو ته ددې خوښيو رسول د هر انسان حق دی او اساسآ هر ژوندی موجود چې وي نو داسې دې وي، که داسې احساس کوئ چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناك شوی او نشئ کولای چې د ژوند د خوښيو او خوشحاليو څخه خپله برخه واخلئ ، اصلا اندېښنه مکوئ له شپږ نسخو څخه هريوه يې کولای شي چې خوښۍ او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.
لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي يو داخلي انتخاب دی او نهايتآ دا تاسو ياستئ چې هغه انتخابوئ د شرايطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دايمي غم او غوسې دليل مه ګڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرايطو کې هم د هيڅا په شونډو مسکا هم نه ليدل کيږي نو تاسو د غم په زړه کې يو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس ګډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع يو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونیولئ او د پرته له منلو څخه یې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمئ او په مقابل کې یې مه کمزوري کیږئ حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دریځې څخه د نرۍ دریځې ته وګورئ ځان یوې خواته کړئ، د غم او غوسې کاروان چې له ځان سره ټول ستړي کوونکي دردونه لري پرېږدئ چې له خوا څخه مو تېر شي.

خوشحاله ژوند د غم په مراسمو کې د خندا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د مصیبتونو د زیاتوالي پرمهال ځان په لیونتوب واچوئ او په نڅا باندې پیل وکړئ! غم یو طبیعي او تېرېدونکی حالت دی او ځیني وخت حق لري چې زمونږ په مینځ کې راڅرګند شي او هیڅکله باید ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم باید راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونیسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دایمي مالك یانې خوشحالي ته پرېږدي.

دریمه نسخه: زړونه مو له کینې څخه پاك کړئ او ټول حتا بدترینو خلکو سره هم مینه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښۍ او خندا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مینې هجرت او د زړه کورته د کینې او کرکې راتګ دی نو عشق او مینې ته بیاځلي خپله زړه ته لار ورکړئ او پرېږدئ چې عشق د کور له صندوق څخه راووځي، په ښکار توګه راپورته شي او خوشحالي مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وښنه! حتا تر ټول بد خلك؛ هغوئ نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاګانو ته اړتیا لري! نو باید دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه یې نرم کړي! او برته د مینې په لور راوګرځي باید دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هیڅ وخت نه غواړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ووهئ، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ.
له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښۍ هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.
شپږمه نسخه: راضي او مننذوی اوسئ.
شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب ګرځي، هیڅوك له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په یوځو محدودو کسانو پورې تړلې نه وي او په وروستني منزل کې یوازې ما او تاته د پیسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمګین او اندېښمن شو!
واقعي خوښۍ د عمل پرمهال رامینځته کیږي او وروستنۍ خوښۍ د خوښیو د تجربو یوه ټولګه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پیدایښت او ارامتیا نوې نړۍ ته وړي، ددې لپاره چې د یو عمل ترسره کولو پرمهال او د خوښۍ او خوشبختۍ په لور حرکت په جریان کې خوښ واوسو، نو باید د خپل سفر له شیبې شیبې څخه خوښ او مننذوی واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پدایښت له څښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د ښښلو او زاریو اورېدلو ته تیار وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دري ديرشم څپرکی

ايا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟

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

غوره افراد مثبت فکر کوي:

د برياليتوب تر ټول يو حقيقي ځانګړتيا داده چې تل پدې عقيده وي چې ژوند يې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوئ نور هم د غوره برخليك لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلرئ چې يو څوکه شته يا دا چې ځای د هغه ورته ونه ګڼئ نو نشئ کولای چې غوره والي ته ورسېږئ.

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

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

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقيبوي:

متوسط اوسېدل، اصلاً د هغوئ ورنه دي او لوړوالي ته رسېږي ځکه دوئ غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره يوځای ژوند وکړي هغوئ چې هر کار ترسره کوي نو وايي او فکر کوي چې دوئ د نورو په پرتله وړاندې دي هغوئ يوازې د غوره والي لپاره کوښښونه کوي.

غور افراد په ټول ژوند کې، د شخصي پرمختګ عادت ساتنه کوي:

هغوئ هيڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پوړ کې چې قرار لري همدلته پاتې شي،.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوئ عاداتونه دي او ځان ورسره يوځای احساسوي.
شخصي وده کوم پيښنه نه ده، تاسو هغه ټاکئ زه تل دا وينا «زيګ زيګلر» وړاندې کوم ولاړ ماشينونه په يو سيار پوهنتون بدل کړئ او د چلولو پرمهال د خپلې شخصي يا کسبي ودې په زمينه کې موسيقي ته غوږ ونيسي، دغه راز ډېره مطالعه وکړئ او دا د غوره والي په کانکور کې د شاملېدو يوه لار ده.
غوره افراد پدې پوهيږي، چې سيالۍ هغوئ په يو مسير کې ساتلي چې راتلونکی پکې ځلېږي او دوئ يې هم د بدرګې لپاره يې ځي.
غوره افراد پدې پوهيږي چې په يوه سيالۍ کې يې ګډون کړی او اوس ددې شرايطو علاقه مند دي، ځکه چې سيالۍ هغوئ له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرايط هغوئ په چټکۍ سره د لاېرياليتوبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنوسبب ګرځي.
غوره افراد په اسانۍ سره نه هيريږي: د هغوئ تر ټول يو ارزښتناکه ځانګړتيا داده چې په ژوند کې يوازې د ځان لپاره برياليتوب نه غواړي، که څه هم د غوره والي له ډالۍ څخه شخصآ ګټه اخلي، ددې سربېره، ددې مواردو او شيانو ګټه او پيدايښت د دوئ له عمر څخه پراخ دی او د راتلونکي نسل د نيکمرغۍ او سعادت سبب هم ګرځي.
غوره افراد دوه اساسي وړتياوې په ځان او د وخت پر مديريت تسلط لري:
درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذيې او ورزش ته اړتيا لري.
د شخصي مديريت او لومړيتوبونو د ترسره کولو عادت هم په کارونو کې د وړاندېوالي د حق په پام کې نيولو سره اړتيا لري.
په پيل کې مو پخپلو ټولو فعاليتونو کې لومړيتوبونه وويشئ، لومړی خپل مهم کارونه ترسره کړئ(هو ډېر روښانه او ابتدايي دی، ولې خو مونږ مهم کارونه په ۹۰ ايمې دقيقې پورې نه تړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

غوره افراد پلمې نه جوړوي

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

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

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

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

ایا تاسو هم غواړئ چې پخپلو کارونو کې غوره واوسئ؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور دیرشم څپرکی

همدا نن ځان را څرګند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمترۍ او ناتوانۍ احساس کړی؟ ایا تر اوسه نورو خپلو غوښتنو او هیلو ته د رسېدو لپاره تاسو له فشار لاندې راوستي یاست؟

که ځواب مو مثبت وي، نو باید د موجودیت او فنونو په ښکاره کولو کې د هغوئ ملګرتیا وکړئ.

د موجودیت ښکاره کول د زړه مقابل ټکی او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غواړي خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لرئ؟ له جرائت سره یوځای چلند تاسو ته ددې امکان برابروي ترڅو د خپلو ګټو په پام کې نیولو سره باید له اندېښنې پرته په راحتۍ سره خپل صادقانه احساسات ښکاره او خپل حق مو له نورو څخه وغواړئ.

د سالم او مثبت وجود څرګندول: له احتمالي اندېښنې سره د ځان ښکاره کول له نورو وګړو سره په اړیکو کې کموالی رامینځه کوي، که دېته په نه کتو سره چې اوس په کومو شرایطو کې یم او پخپلو پښو ودرېږو او ځان ښکاره کړو نو وېر مو کمېږي.

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

د خپل ژوند په طریقه کې تصمیم نیسي؛

خپله لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وجود څرګندولو کول په انسانانو کې د برابرۍ د زیاتوالي سبب ګرځي، او مونږ ته ددې لار هواروي چې پخپله ګټه اقدام وکړو او له اندېښنې پرته پخپلو پښو ودرېږو او خپله احساسات په راحتۍ، خیالي او صادقانه ډول بیان کړو ترڅنګ یې ددې امکان هم رابښي چې چې د نورو په حق باندې له پښې ایښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووایئ د وخت او خپل ځواك لپاره محدودیتونه په پآم کې ونیسئ.
د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده څرګنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ.
د وجود څرګندول، په مثبت ډول دیادابښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي.
د وجود په څرګندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

د وجود په نه څرګندولو سره چلند:

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس انکار، تقصیر، ګناه، نورو د ټاکلو اجازه ورکول، هدف ته نه رسېدل.
د اخیستونکي ځانګړتیا: د غوسې یا ګناه احساس، له لېږدونکي سره مخالفت، د لېږدونکي په ضد هدف ته رسېدل.

د وجود په څرګندولو کولو سره چلند

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس زیات عزت لرل، له ځان څخه رضایت، د ځان لپاره ټاکنه، هدف ته د رسېدو احتمال.
د اخیستونکي ځانګړتیا: د وجود څرګندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال.
د وجود څرګندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي.
د نورو حقوقو ته درناوی؛
رښتینولۍ درلودل؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د سترګو اړیکې:

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

د بدن حالت:

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

د څېرې حالت:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا:

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

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

غوږ نيول:

د غوږ نيولو اصول د وجود ځرګندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د سترګو اړيکې او د بدن د نورو برخو حالات لکه يو نښې ته دسر خوځول ډېر مهم او پرځای دي، غوږ نيول يو ډول درناوی دی هغه چاته چې ستاسو په وړاندې خبرې کوي.

د وياند پيغام ته پاملرنه:

د وجود په ځرګندولو سره د وياند پيغام ته پاملرنه هم ضروري ده بايد وګورئ چې ستاسو په لور ګوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شيانو ډې ټينګار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامينځته کړي ياني موضوع يوځه وي او تاسو بل ډول درك كړې وي.

د وياند مقصد يو څه وي او تاسو بل څه برداشت کړی وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځه دېرشم څپرکی

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

په پیل کې لاندنیو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.
۱)ایا ځان مو له سیالانو څخه غوره ګڼئ؟
۲) ایا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای یې شئ؟
۳) ایا عقیده لرئ هره پېښه چې رامینځته شي د کنټرول توان ولرئ؟
۴) ایا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اند ېښنه نه وي؟
۵) ایا ډاډه یاست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟
۶) ایا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتیا کې په کمه کچه شکمن یاست؟
۷) ایا د نورو له نیوکو څخه په کمه کچه ناراحته کیږئ؟
۸) ایا له ماتې وروسته بیاهم پخپلې توانایي عقیده لرئ او د هغه په نسبت شك کوئ؟
۹) ایا د خپل ځلانده راتلونکي لپاره ډېر هیله مند یاست؟
۱۰) ایا تل د خپل رئیس سره په مخالفت کې راحت یاست؟
۱۲) ایا په کمه کچه غواړئ چې د نورو ځای ناستی شئ؟

اوس خپل ځوابونه تکرار کړئ، هر څومره چې ستاسو د ځوابونه(هو) اندازه کمه وي نو ستاسو د نفس عزت کم دی او اصلاً دا ستاسو لپاره ښه نه ده!

د نفس عزت لوړ احساس دی، چې یو انسان کولای شي وې لري او کمزورتیا یې لوی خطر دی، چې کولای شي د یو انسان کسبي، شخصي او ټولنیز راتلونکی تهدیدوي. یو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هیڅکله هم نه اړمند کیږي، ځکه ځان له هغه حالت څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټیټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هیڅوك له ځان څخه پورته او ښکته نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!

د نفس لوړعزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بیوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشین، امکاناتو او پیسو په مقابل کې هیڅ حقارت او خواري نه ښايي.

هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ یې په لیدلوري کې ځپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونیسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، کبرجن نه وي خو هیڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددې ډاډمن لیدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.

هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشینی کیږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نیسي او هورا(ژوند ، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه رښتني وي او ترلاسه کیدونکي اهداف او د ترسره کیدو وړ کارونه د ځان لپاره ټاکي، په دایمي توګه خپل ټول اعمال یو ځل بیا تر ځېړنې لاندې نیسي او یا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نیوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره یې زغمي اود هر ډول مخالفو نیوکې او وړاندیزونو د زغم ظرفیت په ځان کېویني.

له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هیڅ وخت ځان بیوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وایي! هېڅکله هم ځان په غیرمنطقي میعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هیڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.

له اړتیا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره یې هېڅ اند یښنه نه کوي. په بحثونو او جګړو کې کوښښ کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

(c) ketabton.com: The Digital Library

داخل څخه ځان ټینګ ګڼي او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نیسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.

اوس وګورئ چې له دې میعارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې یاست؟ ښه فکر وکړئ! شاید ستاسو ورك شوي مو شاوخوا یا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسې نه وي چې ستاسو د اندېښنې او خپګان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولئ او ځانته یې نږدې او ارزښتناك نه شمیرئ؟! که داسې وي نو ولې وزګار ناست یاست؟ همدا اوس تصمیم ونیسئ چې له ځان سره صمیمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروبښئ او هیچاته ددې اجازه مه ورکوئ حتا ځانته هم چې هغه سپك او بیوزله وګڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

لومړی څپرکی ۱
اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې ۱
د اندېښنې تعریف ۲
د اندېښنې ډولونه ۲
الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه: ۳
ب ـ په تېرو پښیماني: ۴
ج ـ له راتلونکي څخه وېره: ۵
د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره: ۵
د اندېښنې نښې: ۵
د اندېښنې اغیزې ۶
۱ ـ په نفس باور نه لرل: ۶
۲ ـ (ګوشه ګیري): ۶
۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت: ۷
۴ ـ د بدن ستړیا: ۷
۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل: ۸
۶ ـ وسوسه: ۸
د اندېښنې ریښې ۸
۱ ـ کورنۍ مخالفت: ۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ ـ د کورنيو ناسمه روزنه: ۹
۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپېريال: ۱۰
۴ ـ د غړي نيمګړتيا(نقص عضو): ۱۰
۵ ـ تېر ترخه يادونه: ۱۱
۶ ـ له راتلونکي څخه وېره: ۱۱
۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ۱۱
۸ ـ کينه: ۱۲
۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل): ۱۲
۱۰ ـ خيال پلوه: ۱۳
۱۱ ـ بلوغ (ځواني): ۱۳
۱۲ ـ منفي ګرايي: ۱۴
۱۳ ـ په ژوند کې ماته: ۱۴
۱۴ ـ د ګناه احساس: ۱۵
۱۵ ـ وزګارتيا: ۱۶
۱۶ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبيني): ۱۶
۱۷ ـ زياتې غوښتنې: ۱۷
۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي: ۱۷
۱۹ ـ ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداکول: ۱۷
۲۰ ـ ناسالمه سيالي(رقابت): ۱۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۱ ـ په ګټه او زيان کې بې‌نظمي: ۱۹
له اندېښنو سره بايد څه وکړو؟ ۲۰
د فکر دکنټرول اغيزمنې لارې ۲۱
۱ ـ مثبت فکر کول: ۲۱
۲ ـ خپل او د نورو شخصيت ته درناوی: ۲۱
۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې ربښتينولی: ۲۲
۴ ـ په مغزو کې سپېځلتيا: ۲۲
له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۲
له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۳
۱ ـ د کينې تکرار: ۲۳
۲ ـ توبه: ۲۳
۳ ـ تحصيلي اندېښنه: ۲۳
د ازموينې څخه د اندېښنې لرلو لاربنوونې ۲۴
د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لاربنوونې ۲۴
تذکر(يادونه): ۲۴
دويم څپرکی ۲۵
د اندېښنې کنټرول ۲۵
د اندېښنې د کموالي ټکي ۲۶
۱ ـ سازماندهي: ۲۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ ـ تجسم: ۲۶

۳ ـ تمرين: ۲۶

۴ ـ ژور تنفس کول: ۲۷

۵ ـ ارامتيا: ۲۸

۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ۲۸

۷ ـ وخوځيږئ: ۲۹

۸ ـ حاضرينو(ګډونوالو) ته کتل: ۲۹

لنډيز او راټولونه ۳۰

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛ ۳۰

څلورم څپرکی ۳۱

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ۳۱

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتيا هم اړتيا نلری مه يې پېرئ! ۳۱

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ: ۳۱

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ: ۳۲

۴ ـ که غواړی تليفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ: ۳۲

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ۳۲

۶ ـ بيا ځلي وپوښتئ: ۳۳

۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ: ۳۳

پينځم څپرکی ۳۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ۳۴
۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ۳۵
۳ – په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ۳۶
۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ: ۳۷
۶ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل: ۳۸
۶ ـ به نیمه روشن و خوب امرنګاه کنید: ۳۹
۷ ـ شین چای وڅښئ: ۳۹
۸ ـ پخپلو کارونو کې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ: ۴۰
۹ ـ عبادت وکړئ: ۴۰
شپږم څپرکی ۴۲
د وېرې د کموالي لارې چارې ۴۲
د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره ۴۴
د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ ۴۵
د پلټنې په برخه کې! ۴۶
له ګېډې څخه د تنفس طریقه ۴۷
اووم څپرکی ۴۸
وېره او تغذیه ۴۸
د وېرې خواب ۴۹
۲ – د مقاومت مرحله: ۵۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳ ـ دسترېا مرحله: ۵۰

تغذيوي اړتياووې ۵۰

انرژي ۵۰

پروټين ۵۱

ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ ۵۱

د چاپيريال پرلپسې تغيرات ۵۱

رواني وېره ۵۲

وېره يا مصيبت ۵۲

خواړه او وېره ۵۳

اتم څپرکی ۵۴

د کسبي (شغلي) ويرې نبنانې ۵۴

د A او B ډوله شخصيت ۵۴

په کاري فشار د غلبې مرحله ۵۵

۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ۵۶

۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. ۵۶

د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې: ۵۶

نهم څپرکی ۵۸

د اندېښنې، خپګان او غيرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ۵۸

د غوسې مخنيوی په مغزو کې زهر توليدوي ۵۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي. ۵۹
د عصبي ښېو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ.. ۶۰
زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی: ۶۱
فزیکي سلامتیا غوره والی مومي.. ۶۲
لسم څپرکی.. ۶۳
د خپګان نښې کومې دي؟.. ۶۳
د خپګان نښانې وپېژنئ ۶۴
په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې.. ۶۶
یوولسم څپرکی.. ۶۷
څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟ ۶۷
څه ډول خپله وېره له منځه یوسو؟... ۶۷
څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟.. ۶۸
څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟... ۶۹
۲ـ هغه مسائل چې د بدلون توان یې لرئ وپېژنئ:.. ۶۹
۳ـ د ویرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ: ۷۰
۴ـ پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون ښایئ:... ۷۰
۵ـ خپل بدن جوړ کړئ:... ۷۱
۶ـ خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:... ۷۱
دوولسم څپرکی ۷۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپګان د درملنې وړ ده ۷۲
د خپګان تشخیص ۷۲
د خپګان نښانې: ۷۲
دخپګان دلیلونه........ ۷۳
خپګان د درملنې وړ ده ۷۳
د درملنې پړاوونه عبارت دي له:........ ۷۴
د کورنۍ او ملګرو مرسته: ۷۵
دیارلسم څپرکی ۷۷
په خپګان باندې له غلبې سره خوښي په غیږ کې ونیسئ ۷۷
په خپګان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي : ۷۸
مثبتې تاکیدي جملې: ۷۹
څوارلسم څپرکی ۸۱
د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې ۸۱
د ژمني فشار نښانې ۸۱
اشتهایي ټکان:........ ۸۱
روحي زړښت(فرسوده ګي):........ ۸۱
د جنسي غریزې کموالی:........ ۸۲
له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:........ ۸۲
له ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟ ۸۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځلسم څپرکی ۸۴
خپګان څخه د خلاصیدو په موخه څو ساده لارې ۸۴
شپاړسم څپرکی ۸۸
له وېرې پرته تعطیلات ۸۸
په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې: ۸۸
* په یاد ولرئ چې تعطیلات د غم او غوسې د له مینځه وړلو په مانا نه دي: ۸۹
*هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندور هم وي: ۸۹
*له نوښت څخه مه ویریږئ: ۸۹
تعطیلات په سم ډول تیر کړئ ۹۰
څو عوامل دي چې د تعطیل ورځې په زړه کې ازار رامینځته کوي لکه: ۹۰
د تعطیلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کیدو لارې چارې............ ۹۰
ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟... ۹۱
اوولسم څپرکی ۹۲
له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟ ۹۲
یوازیتوب یا یوازې کېدل: ۹۲
څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟... ۹۲
د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بیان: ... ۹۳
فعال اوسئ:.. ۹۳
په ډله ایز فعالیت کې ګډون وکړئ: ۹۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتلسم څپرکی.. ۹۵
د کاري ډلې پېنځه دوښمنان ۹۵
۱ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمنځ بې باوري: ۹۶
۲ ـ له چلند څخه وېره:... ۹۶
۳ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:.. ۹۶
۴ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه: ۹۶
د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ۹۷
نوولسم څپرکی ۹۹
د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه.. ۹۹
د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!.. ۱۰۰
له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:.. ۱۰۰
په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ۱۰۱
په یوازیتوب کې اندېښنه: ۱۰۲
د راتلونکې په اړه اندېښنه: ۱۰۲
د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:.. ۱۰۲
پراویزه اندېښنه:.. ۱۰۲
د پردیو په وړاندې اندېښنه: ۱۰۳
د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:... ۱۰۳
په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:.. ۱۰۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کارکولو پرمهال اندېښنه: ۱۰۳

د نورو لپاره اندېښنه: ۱۰۴

شلم څپرکی ۱۰۵

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه ۱۰۵

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان: ۱۰۶

د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه: ۱۰۶

له سوچ او فکر کولو څخه خپګان: ۱۰۶

جسماني ستونزې: ۱۰۶

له مشخص دلیل پرته خپګان: ۱۰۶

د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپګان: ۱۰۷

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان: ۱۰۷

د غم له کبله خپګان: ۱۰۷

په عمر پورې تړلی خپګان: ۱۰۷

عشقي ماته: ۱۰۷

د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان: ۱۰۸

د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان: ۱۰۸

یوویشتم څپرکی: ۱۰۸

ایا تل د سترېیا احساس کوئ؟ ۱۰۸

تر اندازې زیات کاربوهایډریټ: ۱۰۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:.. ۱۰۹

د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:.. ۱۱۰

د بدن د اوبو کموالی:.. ۱۱۱

د درملو جانبی زيانونه: ۱۱۱

عصبي فشار:.. ۱۱۲

د سترګو فشار:.. ۱۱۲

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:.. ۱۱۳

دوه ويشتم څپرکی... ۱۱۳

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې).. ۱۱۳

درويشتم څپرکی... ۱۱۸

څرنګه مناسب کسب پيداکړو؟ ۱۱۸

رزومه (**CV**)څه ته وايي؟.. ۱۱۹

په رزومه کې بايد او نبايد: ۱۲۰

په رزومه کې بايد:... ۱۲۰

په رزومه کې نبايد: ۱۲۰

څرنګه يو مناسب استخدامي ليک وليکو؟ ۱۲۱

څلور ويشتم څپرکی:... ۱۲۴

د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:... ۱۲۴

پينځه ويشتم څپرکی.. ۱۲۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:.. ۱۲۷

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي:.. ۱۲۷

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:..................................... ۱۲۸

د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي:.. ۱۲۸

شپږ ویشتم څپرکیً ۱۳۲

څرنګه په غوسه کېږي؟ ۱۳۲

اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي:........................ ۱۳۳

د ریښې پیداکول: ۱۳۵

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول: ۱۳۵

منل یا د بدلون رامینځته کول:... ۱۳۶

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ: ۱۳۶

تېر ژوند مو یوې خواته کړئ: ۱۳۷

خپل ورځیني کارونه مو سم کړئ:... ۱۳۷

اوه ویشتم څپرکيٍ ۱۳۸

د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:.................................. ۱۳۸

ستا داخلي ښکلا:.. ۱۳۸

مثبت لیدلوری: ۱۳۹

د اعمالو متقابل غبرګون: ۱۳۹

موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:.. ۱۴۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تعصب په وړاندې مبارزه: ۱۴۱
وستاییځ او د نورو ستاینه هم ومنئ: ۱۴۲
په نفس باندې د باور زیاتوالی: ۱۴۳
اته ویشم څپرک ۱۴۶
په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه ۱۴۶
۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ: ۱۴۶
۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ: ۱۴۷
۳ د بدن ژبې(**Body language**) ته بدلون ورکړئ: ۱۴۷
۴ هغه چاپیریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ: ۱۴۸
۵ لومړی په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ: ۱۴۸
نهه ویشتم څپرکۍ ۱۵۰
د خوب منظمې بېلګې ۱۵۰
د خپل بدن ساعت برابر کړئ: ۱۵۰
ورزش وکړئ: ۱۵۰
د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ: ۱۵۱
د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ: ۱۵۱
له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ: ۱۵۱
د راتلونکو ورځو کارونه یادابنت کړئ: ۱۵۲
په خوب کې د خواړو رول: ۱۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

تودې شيدې وڅښئ: ۱۵۲

رطوبت:.. ۱۵۳

چيغې پيغې: ۱۵۳

څرنګه په ارمې سره ويده شو: ۱۵۳

غوره خوبونه ووينئ: ۱۵۶

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي: ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ۱۵۷

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ: ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:.. ۱۵۷

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: ۱۵۸

يوازيتوب مهم نه دی: ۱۵۸

ارام ويده شئ:... ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ:.. ۱۵۸

له ويده کېدو وړاندې لوستل:.. ۱۵۸

درې ساعته ولړه: ۱۵۹

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:.. ۱۵۹

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي: ۱۵۹

په شا څملئ:.. ۱۵۹

د ارام خوب لپاره فورمول:.. ۱۵۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

په سپوږمیزه شپه کې لویدل: ۱۶۰
ویښتان مو ګمنځ کړئ: ۱۶۰
ټلویزون ته مه ګورئ:.. ۱۶۰
دیرشم څپرکیٍ.. ۱۶۱
یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون ۱۶۱
لومړی په خورک کې بدلون: ۱۶۲
یو دېرشم څپرکی ۱۶۴
د ځان جوړونې لارې چارې.. ۱۶۴
د نفس د عزت زیاتوالي لارې.. ۱۶۵
۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:.. ۱۶۵
۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:.. ۱۶۷
۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:.. ۱۶۸
۴ نوې درې ته ورداخل شئ:.. ۱۶۹
۵ـ خپل اهداف وټاکئ: ۱۷۰
۶ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ: ۱۷۰
۷ رواني درملنه وکړئ: ۱۷۱
۸- یو څرګند حقیقت موجود دی: ۱۷۲
۹- د خپل یووالي په نسبت مبالغه امیزه چلند وکړئ:.. ۱۷۲
۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:.. ۱۷۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ: ۱۷۳

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:........................ ۱۷۳

دوه دېرشم ځپرکی........................ ۱۷۴

د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښنې او زرین رازونه........................ ۱۷۴

دویم راز، د جسماني حالت بدلون:........................ ۱۷۵

دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه: ۱۷۵

څلورم راز: د روحیې په بدلون کې د کلماتو رول: ۱۷۶

دري دیرشم څپرکی ۱۸۰

ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟ ۱۸۰

غوره افراد مثبت فکر کوي:........................ ۱۸۰

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:........................ ۱۸۰

غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقیبوي: ۱۸۰

غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي: ۱۸۲

غوره افراد پلمې نه جوړوي........................ ۱۸۲

څلور دیرشم څپرکی........................ ۱۸۳

همدا نن ځان را څرګند کړئ!........................ ۱۸۳

د وجود په نه څرګندولو سره چلند:........................ ۱۸۴

د وجود په څرګندولو کولو سره چلند........................ ۱۸۴

د سترګو اړیکې:........................ ۱۸۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدن حالت: ۱۸۵
د ځېرې حالت: ۱۸۵
لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا: ۱۸۶
غوږ نيول: ۱۸۶
د وياند پيغام ته پاملرنه: ۱۸۶
پينځه دپرشم خپرکی ۱۸۸
ستاسو د نفس عزت څومره دی؟ ۱۸۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحريک له هېواد پال او فرهنګپال شخصيت ښاغلي (محمد عاشق غريب او فرهنګي ملګرو) څخه يې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته يې اوږه ورکړه. ملي تحريک وياړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ يې پيل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هيله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

يو ځل بيا د دې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو چې د دې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مينه

د افغانستان ملي تحريک

(c) ketabton.com: The Digital Library

Translated by:

Mohammad akbar niazi

د ژباړن د خپرونو لړ: ۳
د خپرونو لړ: ۸۷

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

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