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، خپګان او درملنه

لیکوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپروندی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېبپاڼه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیزاین: اسدالله خان امرخېل

پښتی ډیزاین: فیاض حمید

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال: 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 تحریك یادښت

د افغانستان ملي تحریك د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهیر کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل دیني، علمي، ادبي او ټولنیز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریك دا ژمنه د یاد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحریك په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهیر کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډېر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریك ټینګ هوډ کړی چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملي کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریك هیله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحریك له ټولو هغو لیکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندویانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهیر کې یې یو بل سره مرسته او ملګرتیا کړې او دا فرهنګي بهیر یې بریالی کړی، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانی ورته وایي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې

د اندېښنې 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 ورپېژندلې خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پیدایښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډېری خلکو د اروایي ناروغۍ سبب ګرځېدلې دي په ټولو ځایونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کېږي 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 هوساینې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟

رښتیا خبر خو داده چې اندېښمن او سرګردانه نسل خپل ورك شوي ځان (هوساینه او ارمتیا) په مادیاتو باندې نشي موندلی چې په همدې سره شونې 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 اروایي 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 اندېښني او خپګان په لاملونو باندې اجمالي نظر اچووځو د حل لارې چارې پیدا کړو.

د اندېښني 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 اندیښـني 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 اندېښني په نوم یادېږي که چېرې د خپل ماشوم د شدیدې ناروغۍ له کبله اندیښنه وکړي نو بیا به یې غبرګون ویره وي.

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

د اندېښني ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

۱ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

۲ – رښتیني اندیښنه (معقوله)

رښتني 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 اندېښنه 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 دېرې 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 ډېرې 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 کيږي 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 کيږي.
ځينې وګړي پخپله خپل ځان بدمرغه او ناخوښ بولي اوپه راتلونکي ژوند يې تولې 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 کېدای.
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 کولای.
د اسلام سپيڅلی دين سپارښتنه کوي چې انسان بايد د بد فال پرځای 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 راتلونکې 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، پرېښانی، ستړیا، د زړه درزهار زیاتوالی، بې خوبي، نوکان خوړل، سردردي، جنسي ناتواني، بې اشتهايي، 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 اغيزې

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 ريږدېو راځي او په وجود کې يې سټړيا 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 ترې ددې لپاره چې څوك ترې 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 لاندې 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 اوتشويش) د همدې زخم د پيداکېدو لامل ګرځي.
د ځينو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثناعشرزخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غابښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنې اوتشويش څخه پيداکيږي.

۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

تېرې ستونزې او نيمګړتياوې 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 رسيدلای.
غښتلی هوډ او تصميم د برياليتوب ستره لار او نښه ده او معمولاً اندېښمن خلك د تصميم نيولو قدرت او اراده نه لري نو له همدې کبله تل په نيمه 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 ريښې

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 بايد تېرو پلټنو ته يوه 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 هوسایني 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 زېږوي 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 څرګنده او پرته له اندېښنې څرګندې کړي او کورنیو یې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنیو بېځایه غوصې، ځارنې، او بېځایه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسئولیت روحیه اخلي او دا ددې لامل ګرځي چې هغوی پخپلې ورتیا 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 کړی تل ستړی، 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 زوروري 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 څېر 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 ستړيا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل ګرځي.
د بيلګې په توګه: هغه څوک 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 اندېښنه 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 هېڅ ډول ګټه نه وي پورته کړې او يا هم د ژوند په تيرو ترخو پېښو 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 ازمويني 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 اندېښنې لامل ګرځي.

٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسئوليتونه هم په ټولنه د اندېښنې 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 ترديږ 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 اندېښنه 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 ، پاراتیروئید هیپوفیزو فوق کلیه او لوزالمعده) د تعادل نشتون په صورت کې د انسان عصبي تعادل له منځه ځي او افراد په روحي ناروغۍ او ندېښنې اخته کیږي.

۸ ـ کینه:

د تشویش او اندېښنې یو ستر لامل هم کینه ګڼلای شو؛ هغه کینه چې د نورو سره د نعمت په لیدو سره د انسانانو په زړونو کې رامنځته کېږي او په پای له انسانان څخه د خوښۍ شیبې اخلي.

حضرت علي پدې اړه فرمایلي:

(صحه الجسد من قله الحسد .)

ژباړه: د بدن سلامتیا د کینې په کموالي کې ده.

۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل):

ځینې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپګان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډېری وخت دا غوښتنې له نورو سره تړاو لري یعنې فرد له خپلې کورنۍ ښځه یې له خاوند او برعکس او ځینې وخت دا غوښتنې له ځان څخه وي.

کورنۍ غواړي هغه څه چې دوی ته نه وي رسېدلي هڅه کوي څو ماشومانو یې ورته لاسرسی پیداکړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښنوي او بېځایه سخت ګیري او هغوی د وړتیاوو په نظر کې نه نیولو سره له هغوی څخه د نه بشپړېدونکو غوښتنو تمه لري.

لکه؛ له خپلو محصلانو اولادونو څخه په ټولو ازموینو کې د پوره نمرو اخیستلو غوښتنه؛ طبیعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کیږي او کېدای شي چې په تحصیلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدینو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتیا شکمن کیږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصیت له لاسه ورکوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه راز ترځېلي 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 ورښنلی دی؛ اوهغه فشارونه چې په فزيکي بدلون سره په بالغ شخص وارديږي پخپله د اندېښنې او خپګان رامنځته کېدو سرچينه ګرځي.
ځواني هغه پړاو دی چې افراد پکې بيلابيلې تخيلي، ناممکنې اوداسې افسانوي غوښتنې لري چې د ژوند واقيعت پر ځوانانو نور اسانه نه وي.
د ظاهري تغيراتو له پلوه لکه: د تورړنګه دانو او د اوږو او پزې ترڅنګ 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 انديښنې 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 انديښنه ستړيا او تشويش رامنځته کيږي.

۱۳ ـ په ژوند کې ماته:

د انديښنې 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 انديښنه او خپګان زېږوي او انسان پرې ربړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالى نه لري، نو د ستونزو په راتلك سره بيا په جال کې بندېږي او په يوځلي ځاى 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.

۱۴ـ 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 افسراتومي بمبارې چې ګڼ شمېر نارينه، ښځينه، ماشومان، سپين ږيري يې پکې له منځه وړل يو دردناك حالت وو او کولاى 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 ځاى د روحي ناروغيو په روغتون کې بسترکړ چې وروسته يې درملنه هم ونشوه او ليونى شو.
امام علي فرمايلي دي: کم من شهوه ساعته اورثت حزنا طويلاً)
ژباړه: له ژوند څخه د يو ساعت څخه زيات خوند اخيستل د اوږدې مودې په غم بدليداى شي.
هغه وګړي چې څوك يې وژلى 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 توى 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.

۱۵- وزګارتيا:

هغه څوك 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 اند يښنه اخته کيږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړيا او اند يښنه له مينځه ځي هغه وګړي چې پخپلو کارونو بوخت دي ډېر کم يې په روحي بې نظمي اخته وي ځکه د اند يښنې 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 څوك چې نورو ته په سپکه سترګه ګوري او نورو ته د زيان اړولو اند يښنه 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: څوك چې بدبين وي، له نورو څخه وېر او وحشت لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷ ـ زياتې غوښتنې:

څوك چې د مادي شتمنۍ او اړيكو غوښتونكي وي، تل له ځان سره د اړتيا او ضرورت احساس كوي او غالباً هغه څه چې دوى يې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشويش او اندېښنې اخته كېږي.
هرهغه څوك چې په ژوند كې حرص ولري نو هيڅكله هم هوساينه او ارمتيا نه شي ترلاسه كولاى ځكه دا ډول خلك له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هيڅ شى يې نشي اشباح كولاى.
امام صادق پدې اړه وايي: څوك چې د مادي تلوسې لپاره شپې ورځې سبا كوي نو څښتن تعالى يې پرېښاني او بيوزلي سترګو ته دروي او هر هغه روزي چې څښتن تعالى ورته مقرر كړې زيات نه رسېږي.

۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي:

څوك چې ډېر كوښښونه كوي د بشپړې درناوې تمه هم لري او كه هغه خلك وويني چې د ورته خدمت كړى نو درناوى ورته نه كوي نو دا شخص دلته په تشويش او انديښنه اخته كېږي.

۱۹ـ ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداكول:

د ازموينو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زياتيږي نو همدې سره له ازموينو څخه وېره لرل يوازې د زده كوونكې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشويش په ټولو افرادو كې موجود ده او ډېره كمه چه خلك شته چې د ازموينو پر وخت له اندېښنې څخه په امن كې دي، دا بايد يو غير طبيعي امر ونه ګڼو د ازموينې پر وخت يا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پيداكيدل 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 كوونكي ذهن چې د اندېښنې او سترړيا په ولكه كې دى نو هغه د ياد فراموشۍ په ناروغيۍ اخته كېږي.

(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 اند ېښنې لامل هم ګرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لاړم 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 دوې سره د کمزورتیا او ناهیلۍ احساس پیداکیږي او همدا احساس یې د اند ېښنې 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 اند ېښنې 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 فرمايي: (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 وړ 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 فیما لایحل له فتح علیه ایواب البلوی).

ژباړه: څوك چې د یوه داسې کاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر ښتن تعالی یې په وړاندې د مصیبتونه لار اواروي.

څوك چې په تکلف سره سیالی کوي هیڅکله خپلو موخو ته نشي رسیدلای. امام صادق پدې اړه وايي

(المتکلف لایستجلب فی عاقبه امره الاالهوان وفی الوقت الا التعب والعنا والشفا).

ژباړه: متکلف انسان د خپلو کړنو په پایله کې پرته له حقارت او ذلت بله ګټه نشي پورته کولای او د خپلو کارونو ترسره کولو پرمهال له ډول ستړیاو، اندېښنو او بدمرغیو سره لاس او ګریوان وي.

۲۱ـ په ګټه او زیان کې بېنظمي:

ډیری وخت تشویش او اندېښنه په ژوند کې د بیلابیلو بېظمیو له کبله رامنځته کیږي، نیغ نیغ کېدل او په زیان او ګټه کې افراط او تفریط او ځینې نور شیان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پریښانی او خپګان رامنځته کوي.

هغه څوك چې خپلو عایدو او شتمنی ته په نه کتو سره جامې او ځینې نور توکي پېري طبیعي خبره ده چې له مالي او تشویش او اندېښنو سره مخ کیږي لکه په لاندې شعر کې چې وایی:

ژباړه: د هغه چا په حال باید وژاړو چې د پیسو په کڅوړه کې نوولس روپۍ وي او لګښت یې بیا د شلو وي.

په پیرلو او پلورلو کې ناغیرې داسې ناوړه عمل دی چې له ژوند څخه خوښی او ښکلا اخلي، د ټولنې او کورنې بنسټ له ذلت او خواری سره مخامخ کوي.

(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 فکر کولو پرته کوم عمل ترسره کړي نو ځان پخپله په نیوکو او مصیبتونو اخته کوي.

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 اندېښنه 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 پیغام 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 څوک 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 ورځيني 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 ونشوځه؟ 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 پيښځم 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 لار پیداکړئ.

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

۱ـ 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 بوږوونکې 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

۲ـ 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.

۳ـ 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 هرڅا 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 ګټور 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 کړی 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 اروا‌پېژندوکي 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 کیږۍ نو ځان عادي ونیسۍ 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 کړۍ چې خپل فشار پکار واچوۍ نو کولای شۍ یو مطلب په ډېرښه او ساده ډول وړاندې کړۍ.

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 وړاندیزونو 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 کيږئ نو کولای شئ د حل لپاره يې له لاندې لارو ګټه پورته کړئ.

د اندېښنې د کموالي ټکي

۱ـ 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؟

۲ـ تجسم:

فکر وکړئ يوې کوټې يا دغونډې تالار ته ننوځئ، ځان معرفي کوئ، په لوړ اواز او هيله مندۍ 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 بريالیتوب لپاره لازم او ځان پرې بريا ته ورسوئ ژر ترلاسه کړئ.

۳ـ تمرين:

ډيرې ويناول يو مطلب په ذهني او ياهم يوازې د شونډو په خوځولو سره بيانوي 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 لاربښوونه 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 برېښنایي شرکت د محاسبې مدیر 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 بی 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 شئ کړای نو لومړنی کار چې باید ترسره یې کړئ 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 کوئ 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 انرژي 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، متې، 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 دپته پآم نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.
بېلګه: کامران د یوې لوې مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اندېښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیږي، پښې، لاسونه او غږ 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 شئ.
لاندنۍ لارې هم کولای شي له تاسو سره مرسته وکړيـ

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 لا ښه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.
کله چې تاسو د دریځ یوې او بلې خواته د حرکت نشئ کولای نود لاسو په خوځولو سره هم کولای شئ 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 راتلونکو برنامو مطالب مو عملي کړئ نو لومړی بايد ټول په نښه کړئ

الف ـ د مطالبو سازماندهي؛

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

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

د ـ له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛

هـ ـ په غيرمشهود ډول د ايزومتريك له جوړو شويو تخنيکي لارو څخه د ارامتيا پيداکول؛

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

ذ ـ 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 رښتیا هم اړتیا نلري مه یې پېرئ!

د توکو د پیرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتئ.

لومړی ـ ایا په رښتنیا هم دې جامو ته اړتیا لری؟

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

که چېرې له خپل ځان سره ریښتني واوسی ددې لپاره چې کولای شی د ترکچې زیاتو جامو پیرل وځنډوی او یا یې هم د اخیستلو فکر له خپل ذهن څخه لرې کړې نو دا ستاسو شتمنی په ساتلو او زیاتولو کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یوکال په ځنډ لاړشی او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حیاتي رول لري. مونږ ټول یوې اوږدمهالې تفریح او هوساینې ته اړتیا لرو چې لږ ترلږه یوه اونی وخت نیسي څو ارامتیا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.

خو یوازې کله چې غواړی په یادې تفریح ولاړ شی او په لاس درغلي فرصت څخه خوند واخلئ او وروسته مجبور یاست چې خپل کار ته ستانه شئ نو هېڅ وخت د خپلو اړتیاو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتیاوې دي چې تاسو په رښتنیې ډول ورته اړمن یاست او حتمي چې پوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ:

البته نن دا مسئله د کار د قوانینو او مقرراتو خلاف ده خو ترلاسه شوې پلټنې وایي چې له ماسپښین وروسته لنډمهاله خوب د کار او خلاقیت د زیاتوالي لامل ګرځي لنډ مهال خوب چې له شلو څخه تر دیرشو دقیقو پورې وي ګټه لري او ترڅنګ پدې سره د شپې په خوب هم هیڅ ډول بېنظمي نشي رامنځته کولای.

د نورو د خبرو پروا مکوئ، دروازه په ځان پسې وتړئ او په لنډمهاله خوب ویده شئ او وروسته یې خوند بیا پخپلو سترګو وګورئ.

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

۴ ـ که غواړې تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوئ:

هیڅ قانون او ټولنیز اداب دا نه ایجابوي چې تلیفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمګړې پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار ګډودولو، د زړه خوښۍ له خپرونې پاتې کېدل او ځینې 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 تلیفون د خپل مرستیال په واك کې ورکړئ څو هغه ورته ځواب ووایي.

کارونه هیڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تلیفوني اړیکه پرې نه کړئ، بېځایه او بې ګټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه ګڼه ګونه هم وي نو ټلیفون پرېږدې چې خلك ورته هر څومره زنګونه وهي.

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

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بایلې او یوستره ټاپه مو په جامو لګېدلې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښکلې او ځاکمنې ودانې لګښت زیاتېږي، ایا د اوسني او راتلونکي کار شرایط لږ هم سره توپیر نه کوي؟
یا دابله اونۍ ځنګه؟ 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.

٦ـ 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 ځلی واورئ، د کار په ټولو جزیاتو باندې ځان پوه کړئ ترې وغواړئ او ترې وغواړئ چې خپله پته او د اړیکې شمېره درته بیاځلې 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 بېلوالۍ 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 پرې 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 نږدوئ.
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 تېوله 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 جودي 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 پيل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به يو يا دوه پوره د وريجو کيکونه خوړل.

د تحقيقاتو متخصص پدې اړه وايي: MTA د

زما څېړنې دا ښايي چې کاربو هايډريتونه د مغزو وزن ته زياتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتيا کې رغنده رول لوبولی شي.

او د وېرې علايم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحريك د پديدې قابليت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.

کاربوهايډرېټونه د بدني حالاتو په تغيرولو کې وخت نيسي يعنې دغه مثبت او ارام تغير يوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کيږي.

ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو بايد په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخوړل شي يعنې د خواړو د خوراك وختونه له دريو څخه زيات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:

د دوك د دوك پوهنتون يو ارواپوه ردفوررد ويليامز په يوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه يو تن دده وړانديز مسخره کړ او پرې ويې خندل نو د ويلياموز رنګ له ډېر قهر او غوسې څخه تك تور واوښت، نو په همدې حال کې يې هغه لارښوونه وريه ياد شوه چې خپلو ناروغانو ته به يې کوله او په عين حال کې يې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.

لومړی: ايا دا مسئله مهمه ده؟ بيا يې ځانته ځواب ورکړ، هو، مهمه ده خو زما په نظرياتو پسې ريشخند مه وهئ.

دويمه پوښتنه: ايا 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 وبښئ! هیله کوم زما دعقایدو د ستاینې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو څخه ګټه مه اخلئ.
بیا ترې مقابل شخص ښننه وغوښته او له همدې ښننې سره د ویلیام غوسه هم له مینځه لاړه.
ویلیام ځان د هغو ٪۲۰ سلنه افرادو له ډلې څخه 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 څکه دا لارې یوازې په یو ځانګړي چاپیریال پورې تړلې نه او هر څوك کولای په هر ځای کې عملي کړي.

۳ - په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکتر 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.
ډاکتر کوپر وایي: ورزش یوازینۍ 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

ملایمو ورزشي تمریناتو لکه ۳۰ دقیقې پیاده ګرځېدل کولای شي زمونږ روحي وضیعت ته هم.

۴ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

میشل ټیلور د مایو(Mayo) روغتون د ویرې لرې کولو متخصص پداسې حال کې چې له یوه ستونزمن کار څخه تېر شوی و د موټر چلولو پرمهال یې یوځل پام شوچې د تیلو څراغ یې کله روښانه او کله ګلېږي، په همدې ورځ یې ناروغان ډېر درلودل او دېته هم مجبور وو چې خپل درې کلن ماشوم له داسې ورځې وروسته چېرته د ننداري لپاره بوځي.

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

ایا پخپلسري ډول د تیلو تلل په رښتیا سره هم د مرګ او ژوند مسئله ده؟

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

ټیلور خپلو ناروغانو ته وایي: یوازې هغه کارونه وکړئ چې ډېر اړین دي او د نه ترسره کولو په صورت کې ناوړه پایلې رامنځته کوي.

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

لږ تر لږه په ورځ کې نیم ساعت هغه کارته ځانګړی کړئ چې تاسو ترې خوند اخلئ او خپله ذهن ته وخت ورکړئ څو تازه شیو په ځانګړې توګه د رخصتې په ورځو کې خپل ورځنی کار پرېږدئ او خپل وخت له ملګرو او کلیوالو سره په خوښۍ تېر کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انديښنه مه کوئ په همدې ډول په منظم او دقيق ډول سره برنامه ريزي په بدن کې د وېرې د کموالي لپاره مناسب کار دی.

٦ ـ له لنډې لارې ګټه اخيستل:

د هاروارد پوهنتون ارواپوه اليس دومار له خپل خاوند ډيويډاسترو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کيږي او د زړه ټکان يې زياتوالی مومي، نو استړو په ټيټ غږ ورته وايي چې اوس يې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه(Mini)لارماته را په ګوته کړئ.
Mini(لنډې او مختصرې لارې ته ويل کيږي).

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

لومړی ګام يې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسې ډول چې سږي مو په بشپړ دول ډك شي او مغزو ته مو د اکسيجن رسېدو عمل ته زياتوالی پيداکړي.

کله چې الوتکه د الوتو په حال کې وه دومار خپل خاوند ته وويل چې څه ډول بايد ژور تنفس وباسي، هغې وويل په ژور او ورو ډول د پزې له لارې ساه وباسه او کوښښ وکړه چې د همدې هوا او تنفس جريان 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 بايد دا فکر وکړي هغه هوا چې تنفس کوې يې احساس او ارامتيا ورسره بدن ته راځي.

کله چې بياځلي دا عمل ترسره کوو فکر وکړی چې څومره عصبي فشار يې له بدن څخه وځي، هغه مسافرو وګړو چې ددوی سره په الوتکه کې وه د دوی خبرو ته غوږ نيولی وو، دومار هغوی هو وهڅول چې له دوی سره يوځای 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 لرې کولو لپاره یې لنډه لار زده کړې وه؛

٦ ـ به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

جوئل ګوډمن په نوم یو لیکوال روغتون د ته تلو په لار کې چې غوښتل یې چې خپل پلار جراحي عملیات کړي د څو تنو نور ناروغانو له خپلوانو سره ناست وو، ګوډمن وایي چې موټر چلوونکي ځینو ستړو او اندېښمنو کسانو ته په موټر کې د ټوکو په کولو پیل وکړ او د ټوکو وروسته هغه یوه بله زبردستي هم وکړه چې زه او زما مور یې هم په خندا کړو، په هماغه پینځه دقیقو کې موټر چلوونکي د خوښۍ او داسې فکر کاوه چې خندا کولای شي زمونږ اندېښنه او وېره لرې کوي. له نیکه مرغه چې د پلار جراحي عملیات یې په بریالتیوب سره پای ته ورسېد. د ګوډمن وېره هم د کموالي په لور روانه وه او نوی په خندا راغلی وو.

هغه وایي: خوښۍ او خندا د بدن عضلات سستوي، د ویني فشار کموي، او د وېرې هورمونونو تولید په ټپه دروي او د معافیتي سیستم ځواکمنوي.

په دفتر کې هغه خپلو ناروغانو ته وایي؛ چې د وېرې پروخت له ځانه وپوښتئ چې د زړه د خوښي سندرغاړ دا حالت څرنګه ګوري او که په همدې شرایطو کې وي نو څه کار کوي.

٧ ـ شین 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 مولاپیاوړی کوي.

له همدې کبله لیکوال له ډېرو خرڅېدونکو کتابونو څخه (پخپله سلامتیا) په نوم کتاب لیکلی وو او په دې کتاب کې یې ویلي وو چې کله هم یو عادي او کوچني حرکت ته اړتیا پیداکړم نو شین چای څښم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو شمېر محققان پدې عقیده دي چې چای د یو داسې مادې لرونکی دی چې د وینې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیز هم له ځان سره لري.

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

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه یوهم د یوې لنډې برنامې څخه پیروي ده، د وېرې د تولید دا عامل هغه امر دی چې تاسو کولای شی ورڅخه ځان وساتی.

کله چې رې رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکټرانو سرپرست شو هره ورځ به یې پخپل کې نیم ساعت تفریح(ځنډ) کوله.

ډاکټر رزنمن وایي: که چېرې یو مهم یا بېړنی کار را پېښ شي نو هغه په همدې نیم ساعت کې ترسره کوم یا د همدې وخت په بهیر کې خپلو مهمو لیکونو او تلیفون ته ځواب وایم.

تاسو نشی کولای هرڅه کنټرول کړی خو کولای شی خپلې برنامې یا کارونه داسې تنظیم کړی چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نیولی وي.

۹ ـ عبادت وکړئ:

یو ارواپوه او طبي محقق جوان بورینسکوپدې عقیده دی چې افراد خپل ډیری وخت په قهر او غوسې سره تېروي یا له خپل راتلونکي په اړه اندېښنه کوي نو په همدې سره د وېرې او اندېښنې د کموالي لپاره باید ټوله پدې ځان پوه کړو چې په اوسني وخت کې څه ډول د ځان لپاره غوره کړو.

بورینسکو وایي: ددې کار لپاره باید مذهبي عقیده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښۍ ترټولو ارامه او خوښه شیبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ یې 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 راټيټوي.
بورینسکو بیا په بل ځای کې وايي: دا مو باید په یاد وي چې ډاکټران هيڅکله 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 وړی نو تاسو یې پخپله درملنه کولای شی.
له څښتن تعالی سره یوازیتوب (توحید) وکړئ څو په وسیله یې ارامتیا ترلاسه کړی ځکه یوازې(الابذکرالله تطمئن القلوب)
ژباړه: خبرشئ چې د خدای په یادولو سره ستاسو زړونه سکون او ارامتیا ترلاسو کولای شی.

(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 څرګندیږي 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 تحلیلوي او په ټوله کې ستړیا ، زیان، د خوب، خوراك او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل ګرځي.
په ځینو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سګرټ او الکولو د استعمال لامل ګرځي.
د فشار په وړاندې د مقابلې کولو لپاره بیلابیلې لارې وجود لري.
په لومړي قدم کې باید ، د غم پرځای خوښۍ، د نارامۍ پرځای ارامتیا او د ناوړه چلند پرځای ښه او نیك چلند غوره او تجربه کړو.
دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت ارامتیا او تفریح ته وقف کړو او اړینه دا چې هره ورځ په پرلپسې ډول ورزش وکړو.
څېړونو ښودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفین په نوم ارام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدې کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مینځه وړو ګټوره لار ګڼل کیږي.
پیاده ګرځېدل، ځغاستل، لامبووهل، او ځینې نور ګټور حرکات مه هېروئ او په اونۍ کې پینځه ورځې د ۳۰ دقیقو لپاره هره ورځ ورزش وکړئ، ژور تنفس او د تازه هوا اخیستل هم د وېرې لرې کولو لپاره ګټورې لارې بلل شویدي.
دغه راز جماعت ته تلل، باغواني، پخلی، انځورګري، د کورنو جوړول، په سندریزو محفلونو کې ګډون ټول هغه څه دي چې د وېرې د کموالي، د روح تازه والي او د بدن روغتیايي حالت د غوره والي لامل ګرځي.
له ویرې څخه د خلاصیدو په موخه باید په ورځیني ژوند کې په کافي اندازه خوب وکړو، په ژوند کې تغیرات محدودکړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پای کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طریقه 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 ورښایي.
هغه وایي: 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.
ډاکټراندرو ويل 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 وربښی، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی وربښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه دا څرګندوي؛؛ د هرډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس یوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتیا یا بې خبرۍ ډول ورته لاسرسی پیداکولای شي.

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

ویل پدې عقیده دی چې د نفس دتنظیم معمولي لار او ریښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی یې پکار اچوې د یوګا له لارې یې زده کړې دي.

د فشار پدې نړۍ کې هغه جګړه او تېښته چې زمونږ نیکونو ساتلې وې په نني ژوند کې په خوښیو او هوساینې بدله شوېده.

که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کیدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زیاتوالی پیداکړي، اشتها تحریکوي او په ګېډه کې شته حجرې خلاصیږي څو غوړوالی پکې ډېر ذخیره شي.

د پلټنې په برخه کې!

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

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

د اراواپوهنې استا رابرټ فریمن وایي: په اوسط ډول په یوه دقیقه 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 یوه دقیقه 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 پرسېږي.
۲ ـ سمه کينئ او خپل ښي لاس په ګېډه او کيڼ د سينې په قفس دپاسه کېږدۍ، 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 تغذیه

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

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، بېګانګي، ستړيا،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 وينې 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 کېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

۲ ـ وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غذايي وضيعت سره سم تړاکل کيږي.

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

د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو هورمومون 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 لېږلو 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 هاضمې 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 دسترېيا 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 ښښي 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 ۱۰ــ 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 A اوC 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 انرژۍ 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 زېږوونکې 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، دويني فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقيمه اړيکه لري او د پورتنيو ناروغيو زېږوونکې 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 زېږوونکي وي. معمولي خواړه شيدې دي چې خپل کوچنيوالي امن او غوښتنو ته تګ ورپه يادوي، پدې برخه کې غوره ده چې له غوړينو او خوږو خواړو له خوراك څخه ځان وژغورو او پر دې پوهه شو چې ټول هغه خواړه چې په خوړلو سره يې مونږ ته راحت او ارمتيا رابښي، امکان شته چې ترڅنګ انسان په اندېښنه اخته کړي، افراد بايد د وېرې په وړاندې خپل غبرګون ته په سمه توګه پاملرنه وکړي، په ياد يې وساتي او پر همدې بنسټ د ځان لپاره مناسب او ګټور خواړه پيداکړي.
يوه ثابت غذايي رژيم چې په هغه کې لازم او ضروري موارد په پام کې نيول 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 وېره 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 مالومېږي.

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 ـــ

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 اند يښنه 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 غږديدا څخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلې شخصيتونه ارام دي خپله کارونه چې څه ډول لازم وي هماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اند يښنه 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 راپاڅيږئ؛
*ـ څراغونه روښانه کړئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

*ـ لږ ترلږه پينځه دقيقې ارام او فزيکي فعاليت وکړئ؛
*ـ ځو خونډورې مړې سهارنی وخورئ؛

۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

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

۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ.

*ـ کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
*ـ د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پينځه دقيقو فعاليت سره بيا تازه کړئ.
*ـ 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 زېږوونکي 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 راڅرګندېږي.

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 ډېر د وېرې په وړاندې

(c) ketabton.com: The Digital Library

واقع کیږي او په همدې سبب دا مسئول باید 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 کورنۍ 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 کورنۍ لاژما 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 ځکه دکورنۍ غوښتنه ده.

له شك پرته کورنۍ 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 غالبآ 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 محرکينو سره زمونږ زياتې اړيکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محرکونه د ناڅاپي غبرګون او بې هوښۍ د زياتوالي لامل ګرځي.

د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ

د عصبي اند يښنې نښې هغه مغزي سيګنالونه دي چې شيمايي عصبي مواد چې غوسه پکې توليد يږي 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 لارښوونه کړو ترڅو له مينځه لاړه شي خو نبايد خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چاچې تاسو په غوسه کړي ياست په اړه يې فکر وکړئ، ياپې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چيغې ووهۍ او خپله غوسه له مينځه يوسۍ ددې ترڅنګ کولای لازياتې نورې لارې هم پيداکړۍ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړۍ.
د عصبي اند يښنې ناروغۍ نښې دا هم کيدای شي چې په سوك سره خپل ټټر ووهۍ کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کيږۍ نو دغه عصبي وېره هغه سيګنال ده چې ستاسو د کوچنيوالی د وخت شته غوسه راڅرګندوي.
هېڅکله هم خپل د کوچنيوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزياتو سره مه په ياودۍ ځينې نورې هغه نښې چې د غوسې د زياتيدو لامل ګرځي عبارت دي له : اند يښنه، وحشتناکي حملې، رېږديدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند ، بې دليله اند يښنه، بې خوبي، سترېيا ، غځ اخيستونکی فکر، يوازيتوب،وېره او بېړنی رنځ او ..... نور
کله چې څوك په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې يې ځينې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتي، او يا ځان وژنه راڅرګنديږي.
د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اند يښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مينځه يوسئ که چيرې د چيغو وهلو شونتيا درسره نه وي نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بشپړې چوپتيا سره له ځان سره په خبرو کولو پيل وکړئ او له همدې لارې خپله غوسه له مينځه يوسې او ځان ترې خلاص کړئ.
کولای د ارامونکوخواړو په خوړو، د روحي تحريکونو او طبي تکنيکونو له لارې هم خپله غوسه له مينځه او ذهن مو ارامتيا پيداکړي.
دبله نښه يې هم داده چې خپله غوسه پر نورو افرادو تشوو او ياهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پورې کوو.
که چې د زړښت په مرحله کې رامينځته شوې غوسه شديده وي نو لامل يې په کوچنيوالي کې په بدن کې د ورته غوسې موجوديت دی.
بيا هم وايم چې نبايد د غوسې د له مينځه وړلو لپاره نور په نظر کې ونيسو کوښښ وکړئ د غوسې پرمهال له نورو سره له ناوړه چلند حخه ځان وژغورئ، کوښښ وکړئ ترڅو خپله غوسه په يوازيتوب او يا هم په تش تخت ته د ګزار په ورکولو سره له مينځه يوسې.
وروسته په سړه سينه هغه چاته چې تاسو په غوسه ياست ووايئ چې ګواکې ستاسو چلند او رويه مې نه خوښېږي، د نورو افرادو ناوړه چلند چې ستاسو په وړاندې يې سمه بولي په عصبي خطوطو کې ذخيره کېږي او تاسو له شك پرته ددې ډول يادښتونو له مينځه وړلو ته اړتيا لرئ.

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

د غوسې د له مينځ وړلو فرايند د خپګان ضد چټکه پايله ده، ممکن تاسو د شديد قهر احساس وکړې معمولاً د غوسې د له مينځه تلو وروسته فرد وژاړي او د غم احساس ورته لاس ورکړي.
د غوسې د ژر له مينځه تلو نورې نښې عبارت دي له سردردي، خولې کېدل ، او ځينې نورې فزيکي نښې.
بيلګه: د بې هوښۍ د دفع کولو پرمهال د عصبي اندېښنې د نښو کچه راټيټېږي، که چېرې تاسو له درملنې وړاندې د ارامونکو درملو

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړل پرېږدې نو کېدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوې.
او که چېرې ددې ناروغې په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدې نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي.
هغه کسان چې پخپل غذایي رژیم کې اومه خواړو ته زیاته پاملرنه کوي او استعمالوي یې ډېر په یو خونسرده او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانۍ سره به خوب کوي او د انرژۍ ډك ژوند خاوند ګرځي.

فزیکي سلامتیا 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 لرې او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کیږئ.
په ټوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زیاتوالی وروبښۍ کوم وخت چې لاژم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کېدای 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 پوه 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 ځو غمګينو اونيو تيرول د زړه تنګۍ يو لوی مفهوم دی اوددې امکان شته چې دا يو باليني خپګان وي.

خپګان يو شديده ناروغۍ ده چې د انسان په جسمي سلامتيا، اخلاقو، اندېښنې او انساني کړنو اغيز اچوي،

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

له ۱۹ميلونو څخه زيات امريکايي اوسيدونکي چې ۱۲ميلونه يې ښځينه جوړوي د خپګان په ناروغۍ اخته دي.

له بده مرغه چې ګڼ شمېر خواشيني افراد د درملنې وړ نه دي او درملنه يې ناشونې ده، ورځ تر بلې يې حالت د اندېښنې وړګرځي او تردې چې ځيني يې لام هم ځان وژنې ته مجبوريږي.

په تدريجي ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننګونو سره مخ کيږي او خپګان يې ځرګندېږي.

مثلآ: کله چې د پوهنتون زده کړې پيليږي نو زړه بوږونکې او بې خونده وي رواني فشار پرې ډې تېل کيږي او ياهم د ښکار لامل پرته فشار لري.

د چاپيريال پېژنړنې عوامل په ځانګړي ډول هورموني تغيرات يا هم محيطي شرايط ددې لامل ګرځېدلي وي چې د ښځينو رنځونه د نارينو په پرتله دوه برابره شي.

که چيرې پوه شو چې خپګان د ښځينو د ورځينو عاداتو يو برخه نه ده نو امکان لري چې خپګان په ټولو افرادو کې رامينځته کيږي خو په عين حال کې په ګټوره طريقه يې درملنه هم کيږي.

(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 نښو سره لاس او ګریوان وي نو همدا یې وخت دی چې مرسته وغواړی.

* له غم سره لاس اوګریوان یاست؛
* داسې احساس کوی 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 کیږی او غالباً ویښېږئ؛
* بې اشتها شوي یاست؛
* چندان حواسي تمتیا نلری؛
* 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، ارواپوهان، 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 ځنیې 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 یې 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 تدريجي ځواك دی، له ليکلو او ورزش څخه پاتې شوي ياست، هم مو ټولګيوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبۍ څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقريباً تاسو څو اونۍ ستړي وۍ،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه ويښېږۍ او په همدې حالت کې ستړي ياست او د هيڅ يو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لرۍ او ترڅنګ يې خوراك مو کم شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوولسم څپرکی

څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟

وېره څه ته وايي؟ ټول انسانان اړ دي چې د خپل چاپېريال 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 ستړيا سبب ګرځي او ستړيا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابيلو(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 مينځه 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 زيان لري او کيدای شي د ناخوښۍ او ستړيا لامل وګرځي، له بل پلوه تر کچې زياته وېره کيدای شي په مونږ کې له ستونزو سره د ښکيلتيا احساس راوپاروي.

د وېرې په کموالي او زياتوالي سره رامينځته شويو څخه د خلاصيدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زمونږ د پرمختګ د تحرك لامل وګرځي خو په مونږ کې د اند يښنې او خپګان احساس راپيدانکړي.

څه ډول د وېرې کچه راټيټه کړو؟

د وېرې د اندازې واحد مالوم نه دی چې د ټولو افرادو لپاره مناسب وي ټول مخلوقات د خپلو اړتياوو د محدوديتونو په لټه کې دي. په همدې سره يوه خبره په ځينو افرادو کې د اند يښنې لامل ګرځي خو کېدای شي ورته خبر په نورو افرادو کې د خوښۍ او خوشحالۍ احساس سبب وګرځي، حتا يوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اند يښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر يو دېته تمايل لري چې ددې موضوع په وړاندې بيلابيل ځوابونه او غبرګون وښايي.

ځيني د مصيبت او بحران څخه ډك حالتونه خوښوي او مينه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د يوثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرايطو 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 کيدای شي.

ټول هغه مسائل چې مونږ په وېره اخته کوي او هغه اندازه وېره چې د اند يښنې په وخت يې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زياتوالي سره بدلون مومي، څرګنده شويده چې ډېری ناروغۍ د افرادو له شديدې وېرې سره اړيکه لري، که په بدن کې مو د وېرې نښې ليدل کيږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېرې تللي ياست پدې حالت کې بايد 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 بيلابلې 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:

١ 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 پېښنو د مفهوم په اړه څه فکر کوې، دا وموميۍ 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؟

٢ 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.

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

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

تل کولای شۍ چې ځانته تفريح ورکړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايا کولای شئ چې د اړينو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړئ؟

پدې برخه کې کيدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مديريت تحليلونه او نورې طريقې ګټورې واوسي.

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

کوم غبرګون چې مونږ يې د وېرې په وړاندې ښايو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتيا پورې اړوند چې مونږ تهديدوي کيدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کيدای شي روحي او يا هم جنسي وي.

تاسو څه ډول ياست؟ ايا 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 دليله يو مصيبت بولئ؟

ايا دا تمه لرئ چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړئ؟

ايا د مسايلو په وړاندې شديد غبرګون ښکاره کړئ او ورته بشپړډول بحراني يا پيچلي بولئ؟

ايا دا احساس کوئ چې په ټولو وختونو کې بريالي واوسئ؟

که چيرې همداسې وي نو بايد د ټولو ليدلورو 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 يې ځان ځواکمن وښاياست.

د منفي ښو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوئ.

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

څو ځلي ژوره او ارامه ساه(نفس) اخيستل ستاسو د زړه ضربان او تنفس عادي حالت ته راګرځوي، د اعصابو اوږده تخنيکونه 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 پریوځي، که څه هم یوازې درمل نشي کولای چې ددې علایمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تریوه وخت پورې یې کچه راټیټه کولای شي.

۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ:

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

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

له بیلابیلو خوراکي او غذایي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نیکوتینو د استعمال کچه راټیټه کړئ د کار ترڅنګ یو اندازه تفریح مه هیروئ هر وخت چې کولای شئ ځانته تفریح ورکړئ، څو شیبې د کاري چاپیریال څخه ووځي او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونیسئ.

٦ ـ خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:

له وګړو سره مو د ملګرتیا اړیکې ټینګې او پراخې کړئ، خپلې موخې تعقیب کړئ هغه موخې چې تاسو پخپله د ځان لپاره مهمې ګڼئ نه دا چې دنورو وګړو په نظر ستاسو لپاره مهمې دي تل د ناهیلۍ، کمښت او ناراحتۍ په تمه اوسئ، او کوښښ وکړئ څو په ژوند کې ارام، مهربان او ښه ملګرې واوسئ.

(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 پرېښانۍ احساس وکړي، یا داسې احساس چې ګواکې ډېره کمه انرژي لري.

خو هغه چاته چې د اروا پوهانو 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

بیقراري، یا د هغو فعالیتونو کموالی چې د نورو د پاملرنې وړ وي؛*
د انرژي کموالی او تل د ستړیا احساس کول؛*
په تصمیم نیولو او تمرکز کې غوسه؛ *
د مرګ او ځان وژنې اړوند مکرر فکرونه؛

دخپګان دلیلونه

د خپګان پریکنده او روښانه دلیل نه دی مالوم هیڅوک په سمه توګه پدې نه پوهیږي چې ولې ځینې افراد خوښ او ځینې ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاری چې خپګان د یوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامینځته کیږي.
خو کله کله بیا په بشپړ ډول له ناځرګنده دلایلو سره رامینځته کیږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپګان په رامینځته کولو کې رول ولري. (Gene)چې جن
ځینې افراد له دې کبله هم په خپګان اخته کېدای شي چې د ددوی له نږدې یا هم خپلوانو څخه څوك ددې ناروغۍ ښکار ګرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوك چې په کورنۍ کې یې پدې ناروغۍ څوك اخته وي لامل وګرځي.
یو شمیر ډاکټران پدې عقیده دي چې د مغزو شیمایي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپګان د رامینځته کېدو امکان شته.

خپګان د درملنې وړ ده

ګڼ شمېر هغه وګړي چې د خپګان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې لاندې نیول کیدای شي.
که د یادې ناروغۍ درملنه ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخیص شي نو کیدای شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالی اوغوره والی او ګټور پریوځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپګان د درملنې معمولي لارې، د خپګان درمل او اروايي درملنه دي.
ثابته شوې، چې د خپګان ضد درملو استعمالول ددې ناروغۍ په له مينځه وړلو کې ګټور رول لوبوي.
نن (ssris) په نوم درمل د نوموړې ناروغۍ د درملنې لپاره ګټور او اغیزناك بلل کیږي. په اراوايي درملنه کې ناروغ او ډاکټر دواړه سره کيني او د همدې ناروغۍ د رامينځته کيدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوښښ کوي چې د له مينځه وړلو لپاره بيلابيلې اسانه او ګټورې لارې پيدا کړي.
د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپګان د رامينځته شوي خپګان د درملنې موده متفاوته ده، خوپه ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل بايد د شپږو مياشتو څخه تر يوکال پورې وکارول شي.
څېړنو ښودلې چې د خپګان د د بيا راګرځيدو د مخينوي لپاره بايد افراد خپل درملو ته تر څلورو څخه تر نهه مياشتو پورې وروسته له غوره والي څخه دوام ورکړي او وې خوري ځکه خپګان کيدای شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دويم ځل لپاره راوګرځي.

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

لومړی پړاو: دا پړاو له شپږو څخه تر دولسو اونيو پورې ده او پدې پړاو کې افراد له درملو څخه ګټه اخلي، ددې پړاو په اوږدو کې افراد د روغتيا او ښه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپګان ضد درملو خوړو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغي بيا راوګرځي.
دويم پړاو: دا پړاو له له شپږو څخه تر ننه مياشتو پورې دوام مومي او افرد بايد پکې دا احساس کړي چې د درملو خوړل ورته ګټه رسولې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

او اغیز یې پرې کړي ، **معمولاً**ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه **درمل** مصرفوي او د ډاکټر له وینا پرته باید د خواړو 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 څښتن 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 کمي احساس وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د ځان وژنې اړوند هیڅ وخت عادي مه ګڼئ، ورته خبره ژر تر ژره د ناروغ له کورنۍ یاهم له ډاکټر سره شریکه 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 وایي چې د خپګان په وړاندې مبارزه ددې لامل هم ګرځي چې مونږ خپلې ځواکمنتیا او قدرت ته متوجه کړي او هغه کسانو چې دا ناروغۍ تیره کړې وي او بیا ځلي یې صحت ښه شوی وي نو خپل نوی ژوند د تیر په پرتله دستاینې وړ بولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دیارلسم څپرکی

په خپګان باندې له غلبې سره خوښی په غېږ کې ونیسئ

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بیلابیل؛ د بدبینۍ، ناهیلۍ، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زیږوي.

ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنیزو اړیکو او فعالیتونو کې ځان بې مینې علاقې ښیي او د اړیکو په ټینګوالی کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوی کیدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شدیده ستړیا، ډېر خوب، بې خوبي یا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرګندېږي.

د خپګان یو شمېر نورې نښې بې اشتهایي، زیات خوراك، د وزن کموالی، بې باوري، وراخطایي، د تمرکز کمزورتیا او د ځان وژنې فکرونه دي.

په څلور پینځه مواردو کې د شدید خپګان لرونکي افراد له ځانګړې درملنې پرته د شپږو میاشتو شاوخوا موده کې ښه کېدای شي خو له ددوی څخه یې نیمایي بیا ځلي د خپلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائیلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کیږي.

څېړنې ښیي چې د ناسالمو ودوونو په پرتله د سالمو ودونو لرونکو افرادو په ژوند کې د ستونزو کچه ټیټه وي ځکه پدې ډول کورنیو کې د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې خپګان رامینځته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې شونيتا هم ليدل کيږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د يوې عاطفي اړيکې له مينځه تلل، ذهني او فزيکي مسائل ، او د يو خپلوان مړينه هم د خپګان لامل وګرځي.
بېلګه: يو کس چې نوی پوهنتون ته ځي او له کورنۍ څخه لرې نو پدې سره دده شخص مور او پلار په اندېښنه او خپګان اخته کيدای شي ددې ترڅنګ د الکولو او نورو نشه يي توکو استعمال هم انسانان په خپګان اخته کولای شي.

په خپګان د غلبې بيلابيلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نيکه مرغه کولای شو خپل فکر او احساسات تر خپلې کنټرول کړو په کافي کار او فکر کولو سره کولای شو خپل چلند ته بدلون ورکړو.
که تاسو درمل خورۍ نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ايا دغه درمل د خپګان مخنيوي سبب ګرځي او که نه؟
ډېرې مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دويني فشار حالتونه ټول د خپګان د رامينځته کيدو لامل ګرځي او د همدې درملو په بدلون سره کولای شو د خپګان مخنيوی وکړو.
هغه ناروغان چې شديد خپګان لري بايد د خپلې ناروغۍ د له مينځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر کولای شي د ځينو مواردو ته په پاملرنې سره په خپګان برلاسي شي.
د نومورې ناروغۍ ټول اړواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره کاروئ. دغه راز پخپلو عاداتو او کړنو کې بدلون راوستل هم د خپګان په له مينځه وړلو کې تر ډېره مرسته کولای شي.
مثال: که خپله پاملرنه د يوې موضوع په لور واړوۍ او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړۍ او په تکرارولو يې روږدي شۍ او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړۍ ځيني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې 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 ياهم نور افراد وګڼو دا هم کيدای شي په خپګان اغيز واچوي.
له دې ډول فکرونو سره بايد 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 ناهيلې 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 بايد 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 خوښيو کې هم ځای مه ورکوئ.
ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) ياهم (نور نشم کولای خپلو تمريناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامينځته شي، پدې وخت کې بايد مرستندويه او مثبت فکرونه په کار واچوئ ځو لاندني جملې مو په ذهن کې رامينځته کړيــ
(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 بايد بيا هڅه وکړم).

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یو شمیېر ځانګړي افراد ستاسو ژوند له اندېښنې او خپګان سره مخامخ کوي نو پدې صورت له هغوی سره خپلې اړیکې سستې کړئ او تل لپاره يې 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 يې د زړه تنګي تر عنوان لاندې پېژندل کيږي پخپله د ژمني خپګان يو ډول دی چې په ګڼ شمېر افرادو تاثير اچوي.

په ټوله کې دغه پديده په ژمي کې د رڼا په کموالي سره رامينځته کيږي او د پسرلي په موسم کې بيا د رڼا په زياتوالي سره بيرته له مينځه ځي.

د ژمني فشار نښانې

په خوب کې غيرعاديوالی(ناهنجاري): په متوسط ډول د افرادو خوب دوه ساعته زياتيږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې يې ککړتيا رامينځته کيږي.

اشتهايي ټکان:

زيات خوراك، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځيني غذايي رژيم کې د شکلاټو (يوډول خواږه دي) څخه د ګټې اخيستنې علاقه او د بې نهايت وزن زياتوالی.

خپګان: په زياته اندازه د ناهيلۍ، ګناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنګۍ او اندېښنې حالات.

روحي زړښت(فرسوده ګي):

دانرژي او انګېزې کموالی، د کمزورتيا 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 تنظميوي 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 زېږونکو 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 ژمنيو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟

* په کور او چاپيريال کې د نور د اندازې زياتوالى؛
* د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنګونو ګټه واخلئ.
* کور او چاپيريال په ښايسته ګلانو سره ښکلى 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 اندېښنې په کموالی سره هم تعبیرېږي، 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 انګېزې د لاسه ورکول دي.

د انګېزې په له مینځه تلو سره افراد یو داسې حالت ته رسېږي 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 ترځنګ یې د یو سالم ژوند تمه او هیله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره یې ځان بې انرژي او ستړی 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 اندېښنه 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 تڼۍ 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 چيرې تاسو خپله انرژي او انګيزه د لاسه ورکړئ نو کوښښ مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بيرته خپل د فعاليتونو لړليك ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شيبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.

۴ ـ د هرکار په پای او د بل هغه په پيل کې د خپل کار اړوند يو لنډ ريپوټ وليکئ.

۵ ـ د ريپوټ په پای کې د کار اړوند د خپل احساس په اړه يو يا دوه کلمې وليکئ.

۶ ـ د ريپوټ په لړ هغه وخت څخه يادونه وکړئ چې تاسو پکې خپل فعاليت ترسره کړی وي.

۷ ـ هر شپه تر ويده کېدو وړاندې او د سبا کار له پيل مخکې د خپل کاري ريپوټ تکرار کړئ.

۸ ـ هره اونۍ د خپلو فعاليتونو په ليسټ کې يو نوی فعاليت ور زيات 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 يې مکوئ يو ثبت شوی غږ(موسيقي۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمشي حرکات پيل کړئ، وروسته سړو اوبو څخه ګتټه پورته کړئ.

۱۰ ـ هره اونۍ له يوې نوې موسيقۍ څخه کار واخلئ کله مو چې دخپلو فعاليتونو اندازې ته زياتوالی ورکړ او په خوښه مو وه نو بيا خپلې موسيقۍ ته بدلون مه ورکوئ.

۱۱ـ خپل چاپيريال 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 يې تاسو ته ارامتيا نه درځي لرې کړئ، او له خپلې کورنۍ څخه وغواړئ که چيرې تاسو په ځمکه ويده کيږئ چې ستاسو کوټې ته له بالښت يا پټو څخه مخنيوی 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 راتلونکي 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 ورباندې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوئ ځایونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپیریال 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 ویرې 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 اند یښنه اخته کیږي چې کولی شو د هغوئ د عواملو په پیژندلو او په غوره لارو سره د هغوئ درملنه وکړو.
خپګان په تعطیلاتو کې بیلابیل عوامل لري لکه: زیاته ویره او ستړیا، زړه بوږونکې پیښې، مالي ستونزې یا له کورنۍ څخه لریوالی، د نوي کال لپاره پیرل، د میلمنو درناوی چې یو ډول سردردي رامینځته کوي، زیات خوراك او لږ خوب ټول هغه څخه چې د تعطیلاتو له کبله رامینځته کیږي له دوئ څخه یې ځیني دومره شدید دي چې له جوړیدو وروسته بیا هم فرد تر یو وخته په اندیښنه 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 کیدونکي 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 یادابنت کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

***ډېر مه هیروئ** که چیري 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 لاریښوونو 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 پریږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانګړې 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 پریږدئ چې نور د مسولیت په منلو سره له تاسو برخه واخلي.

ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې ښکاره کوي چې ځینې 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 سترپا 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 ناورغۍ لپاره ګټوره وي.
نوي کشفیات ددې ښکاره کوي چې ناروغان د درماني نور په وړاندې ځانګړې 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، يوازې هيله مند يو چې هر څه ژر ترسره شي، هيڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه يې ومنو، پداسې حال کې چې د يوازيتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پايله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروايۍ سبب هم ګرځي.

د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بيان:

د يوازيتوب احساس د ختمولو لپاره بايد لومړی دا ومنو، چې مونږ د يوازېتوب احساس کوو!!! ځينې وخت ددې مسئلې منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو راځئ چې د يوازيتوب احساس په بيلابيلو طريقو بيان کړو.

امکان لري چې مونږ د ورځنيو پېښو، خپلوان او ملګرو ته ليکونه په ليکلو، انځورګرۍ، سندرو ويلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلي احساساتو د بيانولو امکان راکړي پيل وکړو.

د احساساتو بيانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردۍ، ستړيا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راوړو چې زمونږ د يوازيتوب له احساس سره اړيکه لري.

په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچينه او زمونږ ژوند سره يې اړيکه پيداکړو او يوازې د هغه د نه منلو او ډيرو اړيکو په ټينګولو سره کولی شو بدلون ورته ورکړو.

فعال اوسئ:

تر ټولو لوی بدلون د لتيې له مينځه وړل او فعاليت دی، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو څخه لېرې شو کولی شو هغو له هغو سره اړيکې وساتو، ليکونه او ايميلونه ورته واستوو، ليدلو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول کيدای شي زمونږ لپاره يو ښه پيل وي.
که چېرې زمونږ د يوازېتوب احساس د چا د لاسه ورکولو په سبب وي، نو د هغه د نشتوالي په صورت کې کولی 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 ورکولی شو. دا کار مونږ ته نورو سره د ليدولو موقع په لاس راکوي او زمونږ د ټولنيزو وړتياوو د زياتوالی 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 کولی 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 يوازينی شی 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 اخيستنه 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 کولی 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 پیښو خطرناکو کړکیچونو(افتونه) سره مخ کیږي.
دغه کړکېچونه (افتونه) عبارت دي له ...

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

ددې کړکیچ 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 زېږوي چې د ژمنې نشتون په نوم یادیږي، که چېرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرګند کړي نو دوئ هیڅکله هم د هغو پرېکړو 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 څکه 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 يې يو پر بل باور کوي،
۲ ـ ازاد بحثونه او يو له بل سر سم چلند کوي،
۳ ـ په برنامو او پرېکړو کې سره يووالی لري،
۴ ـ د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره يو له بل څخه مسوليت غواړي.
۵ ـ ټوله فکر او ذکر يې ډله ايزو موخو ته د رسيدو لپاره وي.
ډله د يو ځنځير د کړيو په څېر وي که چيرې يوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامينځته شي نو ټول ځنځير ته زيان رسېږي.

د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانګړو شرايطو سره د مخ کيدو پرمهال د هغوئ په پايله باندې زمونږ فکرونه زيات اغيز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.

۱ ـ **له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل**: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړو؟
۲ ـ **په اندېښمن او د ويرې په شرايطو کې واقع کېدل**: ايا دا شرايط د بدلون وړ دي که نه بدلون يې زمونږ له وس څخه لوړ دي؟
۳ ـ **د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرايط**: ددې شرايطو د غوره والي لپاره بايد څه وکړو؟
۴ ـ **د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرايط**: څه ډول کولی شو ددې شرايطو په نسبت خپل ليدلوري ته بدلون ورکړو پداسې ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راواړل شي.
۵ ـ **په موجوده شرايطو کې د يو ډول شرايطو يا موقيعت ټاکل**: ايا 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 بیړني 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 ښنه 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 کړې 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 بینظمي 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 كولو كې شرمیږي یا هم په ډله ایزو فعالیتونو كې ګډون نه كوي هغوی ته په یو غونډه كې ګډون یا خبرې كول ستونزمن كار برېښي ځینې وخت داسې اندیښنه اشخاصو ته لاس وركوي چې، د زړه ضربانو شدیدوالی او زړه تنګوالی ورسره یوځای كیږي او دا كولای شي چې ستاسو د كار پایلې ته بدلون وركړي.

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 فكر كوي؟ د همدې فكر له كبله په دوئ كې اندېښنه را پیداكیږي.

له مالوم علت پرته اندېښنه: شاید په ژوند كې ورسره ډېر وګړي مخ شوي وي چې اندېښنه كوي خو د كولو لامل یې ورته نه وي مالوم دغه زړه خرابونكی احساس د ډېر وخت لپاره د ورځې په اوږدو كې په افرادو كې پاتې كیږي او كولای شي د هغوئ د كارونو د كموالي او د رنځ سبب شي.

په ځانګړو شپو ورځو كې اندېښنه: ځینې وخت د ژوند په ځانګړو شپو او ورځو كې اندېښنه رامینځته كیږي.

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

په تیاره كې اندېښنه: تیاره په ځینو افرادو كې كېدای 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 كې په اندېښنه او خپګان اخته كیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په يوازيتوب کې اندېښنه:

ګڼ شمير افراد دا خوښوي چې خپل ډير 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 پيښ 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 څرګنديږي 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 اند ېښنې 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 اند یښنه رامینځته کوي چې پوره د پاملرنې وړ وي دغه افراد معمولاً له ټیټو غونډیو غرونه جوړوي، پدې سره د جزیي مسایلو په اړه فکر کول کولی شي چې دا ډول افراد په تشویش او وېره کې واچوي.

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

د هغو اند ېښنو سربیره 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 اند ېښنې 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 اند ېښنې 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 اند ېښنې 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 ځوک 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 سربیره 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:

ډیری 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 چاپېريال په مختلفو شرايطو کې خپګان:

د ګڼ شمېر وګړو زړه په وريځ اسمان او هوا کې تنګيږي او يا هم د ځينو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او يا هم په يوه توده کوټه کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تياري څخه رنځ وړي.

په ښځو کې د مياشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

په ښځو کې د مياشتنۍ ناروغي زياتوالی د هورموني تغيراتو په دليل سره تل د روحي حالاتو له تغير سره مله وي، مثلاً، ځيني د ددې دورې له پيل څخه وړاندې خفه وي، او ځينې د دې دورې د وخت د وروسته پاتې والي له کبله په خپګان اخته کيږي.

د غم له کبله خپګان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل يوه خواشيني کوونکې پېښه وي خو هغه څوك چې ونه توانيږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تيرېدو سره په خپګان اخته کيږي.

په عمر پورې تړلی خپګان:

د خپګان ځانګړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانګړو وختونو کې راڅرګندېږي لکه په هلکانو کې خپګان يا هم په سپين ږيرو کې د خپګان رامينځته کېدل.

عشقي ماته:

شايد وکولی شو عشق د پيدايښت ستر ځواك وګڼو چې د ډيرو خوځښتونو او اړيکو سرچينه بلل کېږي، کله چې داسې اړيکې سره په ټکر کې شي نو د ډيرو افرادو لپاره دا شېبه د ژوند پايښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولای شي چې له ځان سره شديد 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 تحليل کړي ددې ځواك په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوئ غوره شئ، پدې ځای کې د ځواك له اته مواردو څخه يادونه شوېده.

تر اندازې زيات کاربوهايډريټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زيات کاربو هايدريټ او لږ پروټين ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړيا احساس وکړئ.

کاربوهايډريټ د مغزو د سرتونين برخې ارام ترشح ته زياتوالی وربښي.

څېړنو ښودلې چې پروټين کولای شي د سرتونين د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتيا جبرانوي، اړتيا نشته چې د کاربوهايډريټو اندازه را کمه کړئ يا د خپلو پروټينو مصرف ته زياتوالی وبښئ.

کاربوهايډريټ د يو سالم غذايي رژيم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګڼ شمير خلك په کافي اندازه پروټين مصرفوي، پرځای يې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټين او کاربوهايډريټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړيا مخنيوی وکړئ.

د اونۍ په وروستنيو ورځو کې تر غرمې ويده کېدل:

ځيني ويښ او کاريګر اشخاص وايي له مړينې وروسته يوکال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ويده کيږو، خو زمونږ ډيری خلك د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. څومره بد عادت!

تيماسي روهرز) دفورد د خوب روغتون د تحقيقاتو د مرکز تحقيق مدير په ديترويت کې وايي: مونږ ټول يو بيولوژيکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې مونږ کله بې خوبه او کله هوښيار يو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږئ او پرځای يې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ويده کيږئ او د خپل بدن بيولوژيکي ساعت ته زيان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډير ستړی کوئ، دغه مسئله

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترډې اندازې د کورتيزون هورمون د ازادېدو چې د بدن له هوښيارتيا سره تړلی دی دی. د هغه کسانو لپاره چې سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږي د کورتيزون هورمون ترشح يې له درې يا څلور بجو څخه پيلېږي او په يوولس بجو خپل اوج ته رسېږي که چېرې پدې وخت کې ډېر ويده شئ نو د کورتيزون هورمون ترشح مو توقف مومي.

«روهرز» وايي: د خپل بدن د بيولوژيکي ساعت د خوشحاله ساتلو لپاره غوره ده چې هر ورځ په يو وخت له خوبه راپاڅېږئ او بيا ژر د ويده کېدو لپاره د اونۍ له وروستنيو رخصتيو څخه ګټه واخلئ.

د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:

د ټيټ فشار پړاويز نوبتونه يا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لارې کنټروليږي کېدای شي ستاسو د ستړيا دليل واوسي، کله چې د هاپکينز روغتون محققينو په بالتيمور کې۲۳ تنه د ستړيا د شديدو نښو په لرلو سره وازمايل ۲۲ تنه يې د ټيټ فشار لرونکي وو کله يې چې دغه افراد د زده کړه ايزو شرايطو ازمايلو ته يوړل، نهه تنو يې ريپوټ ور کړچې نور د ستړيا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لږ ښه والي احساس کاوو.

په لاندې فرصتونو کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ څو ازمايښت ستاسو د ستړګو په وړاندې ترسره کړي.

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

۲ ـ کله چې په تودو اوبو ځان مينځئ نو ورسره د ګنګسيت احساس کوئ.

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

ازمايښت ډېر ساده دی: ډاکټر تاسو د ميز پر سره کينوي او هغه ميز 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 کمزورتيا احساس کوئ يا مو د وينې فشار ټيټ شي که په ځان کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګنګسیت احساس کوئ یا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وي نو احتمالاً آله دې ناروغۍ ځخه رنځ وړی.
ددې ناروغۍ درملنه د وینې د فشار په تنظیمېدو سره چې ډېر په خپل غذایي رژیم کې مالګه او مایعاتو اندازه زیاتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

د پنسلوانیا ایالت د ډاکټرانو په ورزشي مرکز کې د ورزشي تغذیې مدیر کریستین کلارك په وینا که چېرې مو د تندې احساس وکړ، نو پوه شئ چې لدې وړاندې مو د بدن یوه اندازه اوبه د لاسه ورکړې دي، کله مو چې د بدن د اوبو اندازه کمه شي نو داسې احساس کوئ چې د بدن فعالیتونه مو ورځ تر بلې کمزوري کیږي په بدن کې د اوبو کموالی د وینې د حجم د کمښت سبب ګرځي چې د حجم د کموالی پخپله له ځان سره ستړیا لري، هره ورځ له اتو ځخه تر لسو ګیلاسو پورې اوبه وڅښئ. د ستونزمنو او سختو تمریناتو پرمهال هم ډېرې اوبه وڅښئ.

د درملو جانبی زیانونه:

حتماً پوهیږئ چې ځیني انتي هیستامین، یخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتیا سبب ګرځي خو شاید ونه پوهیږئ چې د تحلیل د درملو فهرست د داخلي انرژي بریا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور دداسې موادو برخه ګنل کیږي چې په ځینو افراد کې د خوب د ککړتیا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وینې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.
که چېرې د ستړیا احساس کوئ له خپل ډاکټر یا درمل جوړونکي ځخه وپوښتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصرفوی د خوب د ککړتیا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب یې مثبت وو، نو پرځای یې باید کوم درمل استعمال شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

عصبي فشار:

فشار چې یو پیچلی او سخت موقیعت دی، کولای شي داسې یو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.
د کنتاکي طبي پوهنتون ارواپوه تیماسی اسمیت) وایي: ستاسو وېره له مینځه ځي کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقیقاً لکه له کور څخه د باندې د هیزم لرګي ماتېدل چې د ستړیا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سینه کې بند کړئ او بدن مو له اکسیجن څخه بې برخې کړئ د اکیسجن دغه کموالی له ځان سره ستړیا هم لري.
بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوئ سترګې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په یو ارام حالت کې یاست وروسته په ځیرتیا او ارامۍ سره ورو ساه واخلئ.
ډاکتر اسمیت دا وړاندوینه کوي چې د غاښ جوړوني د امکان په صورت کې ځان یا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونیسئ چې نور تږوله ورځ په اندېښنه کې تیر نکړئ.

د سترګو فشار:

په امریکا کې د بینایي ټولنې د ډاکترانو د مراقبتي مرکز مدیر«استفان میلر» وایي که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ
مثلاً: که میز پر سره ځملئ او بدن مو په غیرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوکو درد مو په پیلېدو دی.
د لیدو ستونزې هم د تمرکز مخنیوی کوي چې بیا له ځان سره ستړیا ترشا لري، لاړشئ او خپله د لیدو درجه وازمایئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې یو لنډه دمه واخلئ او له خپل کاري ځای څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

واټن ونيسئ له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې(تليفون کول ګټه واخلئ.

تياره او خواشيني کوونکي رنګونه:

د نيوجرسي په کارلزتاد کې د رنګونو د ټولنې اجرايوي مدير او مشاور ليتريك ايزمن» وايي: د تياره او خواشيني کوونکو رنګونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د ستړيا او ناراحتۍ سبب ګرځي.
ايزمن وړاندوينه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنګونه(ژېړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنګونه دي.
زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ريزي شوی چې له دې ډول رنګونو سره له اوږدې ملګرتيا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو.
که د خپلې ستړيا په چټکې درملنې پسې ګرځئ نو يو سور رنګي شي ته په ځير سره وګورئ، که چيرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنګونه لري ځانته نږدې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغۍ لپاره ګټور تمام شي. خو اندازې ته يې بايد پخپله وګورئ.
ډاکټر ايزمن وايي: ددې کار د زياتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپيريال ډېر تحريك کوونکی يا خوځېدونکي څرګندېږي او دا پخپله د ستړيا سبب ګرځي.

دوه ويشتم څپرکی

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)

١ **پلان جوړ کړئ:** په پوره ځيرتيا سره پرېکړه وکړئ چې څه غواړئ، پدې برخه کې روښناتيا اساسي شرط ګڼل کيږي د کار له پيل څخه وړاندې خپلې موخې او تصاميم وليکئ.

(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 رښتینی 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 یې لرئ.
۸ له پیل څخه وړاندې د کار ټول وړاندیزونه برابر کړئ: هر څومره مو چې کاري چاپیریال پاك وي په هماغه کچه تاسو د ارامتیا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پیداکوئ، 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 هوساینه احساس سربېره ځانته د یو بریالي شخص خطاب هم کوئ.
۹ تل یو زده کوونکی پاتې شئ: ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتیا هم ترلاسه کړئ، کولای شئ په چټکۍ سره یې پیل او ژر یې پای ته ورسوئ.
۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقویه کړئ: دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوس یې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ یا یې په راتلونکي کې ښه ترسره کولای شئ نو بیا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.
۱۱ خپل اصلي محدودیتونه مشخص کړئ: خپل داخلي او خارجي عوامل او محدودیتونه مشخص کړئ، هغه عوامل چې د مهمو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو چټکتیا ټاکي خپل تمرکز د همدې محدودیتونه د له مینځه وړلو په لور واړوئ.
۱۲ هرځل یو پړاو تېر کړئ: که کارونه پړاو په پړاو تېر کړئ نو کولای شۍ چې پیچلي او ستونزمن کارونه هم په اسانه توګه ترسره کړئ.
۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فکر وکړئ چې تریوې میاشتې باید دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور یاست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.
۱۴ خپل توان ته زیاتوالی 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 اړین کارونه پدې وختونو کې ترسره کړئ په کافي اندازه خوب وکړئ ترڅو وکولای شئ کارونه مو په سمه توګه ترسره کړئ.

۱۵ ځان دفعالیت لوري ته وهڅوئ: پخپله د ځان هڅوونکي واوسئ په هروخت او هرډول شرایطو کې د ښې پایلې په لټه کې اوسئ په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګرځئ تل خوشبین او خوښ واوسئ.

۱۶ د جوړونکي د تنبلۍ لارې تمرین کړئ: هېڅوك نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړئ چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کط یې یوڅه تنبلي وکړئ پدې کار سره کولی شئ چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتیا سره مهم دي کافي وخت پیداکړئ.

۱۷ لومړی ستونزمن کار ترسره کړئ: ورځ مو په یو سخت او ستونزمن کار سره پیل کړئ هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډیر تاثیر اچوونکی وي او ترڅو مو چې سرته نه وي رسولی ځان ترې ونه باسئ.

۱۸ کار مو په کوچنیو برخو وویشئ: پیچلي او لوی کارونه مو په بیلابیلو کوچنیو برخو وویشئ او وروسته یې د هرې برخې په بشپړولو پیل وکړئ او پای ته یې ورسوئ.

۱۹ ډېر وخت ونیسئ: خپل ورځینی پلان داسې تنظیم کړئ چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکزکولو لپاره پوره وخت ولرئ.

۲۰ د کار کولو چټکتیا ته زیاتوالی ورکړئ: ځان عادت کړئ چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړئ د یو داسې فرد په توګه چې خپل په پوره ځیرتیا او چټکې سره ترسره کوي ترڅو نامتو شئ.

۲۱ هرځل یو مهم کار ترسره کړئ: خپل مهم کارونه مو په پوره ځیرتیا سره مشخص او په چټکۍ سره پیل 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 تمرين کړئ ترڅو موو چې عادت وګرځي ددې عادتونو په رامينځته کيدو سره فردي مديريت او پداسې ځانګړتياوو يې تبديلېدل چې ستاسو راتلونکی شخصيت تضمينوي او په پايله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درویشتم څپرکی

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟

رزومه څو مخیز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمایانو په واك کې ورکول کیږي او هغوی ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کار او کسب وړتیا وارزوي.

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

ددې کتاب لیکوال په وینا؛ ژوند د یو لوی سوپر مارکیټ په څېر دی او مونږ هر یو ددې سوپر مارکیټ قفسونه یو، زمونږ د یوه یوه دنده زمونږ د ارزښت رااته ده

په ننۍ پیچلې نړۍ کې ددې لپاره چې له دې الهي سیالۍ څخه ونه وځوو باید زده کړو چې اهدافو ته د لاس رسي لپاره خپله ځواك، وړتیا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د بریالیتوب راز هم د هغوئ د وړتیا او او توانایي په ارائه کولو کې دی، هرڅومره چې ځان سپیڅلی او غوره تعریف کړو او نور له دندې ګوښه کړو چې د خپلې خوښې کسب څخه راوځوو نو په راحتې او اسانۍ سره د هغه کسب خاوند کیدای 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 لیکوال هم د لیکولو مینوال وي تاسو هم د خپلې خوښې کار وپېژنئ.

(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 څو مخيز متن دی، چې د مالوماتو او اطلاعاتو په درلودلو سره له مصاحبې وړاندې د کارفرما په واك كې وركول كيږي او هغوئ ته ددې امكان وربښي چې ستاسو د كسبي توانايي په لومړنۍ ارزونې پوه شي.

په واقيعت كې رزومه ستاسو ذهني انځور او كسبي فعاليتونه د كارفرما په وړاندې ارائه كوي، له دې پلوه رزومه يو تبليغاتي بڼه لري ځكه خپلې قيد شوې او ګټورې ځانګړتياوې د كارفرما په واك كې وركوي او پداسې ډول كوښښ كوئ چې هغه له دندې ګوښه كړئ ترڅو ستاسو له مينځ يو تن شركت د مصاحبې لپاره وټاكي روزمه بايد په بشپړ ډول په رښتينولۍ سره وليكل شي او په هغې كې د ستاينې ځای نشته، د رزومه لومړنی هدف د كارفرما د پاملرنې راجلبول دي.

په همدې سره هره جمله كې چې ليكئ بايد د په يو نه يو ډول د كارفرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ. يوه ښه روزمه كيدای شي په كارموندنه كې ستاسو د برياليتوب كيلي وګرځي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې عبارت دی له: هڅونې 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 څرګند 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 ليکل په واقعيت کې د راتلونکو ليکنو لپاره لومړنۍ تجربه ده نو د روزمې د غوره والي لپاره بايد لاندې ټکي په پآم کې ونيول شي.

- په رزومې د ليکدود غلطۍ، دستوري ټکو، انشاء او د ليکلو ډولونو ته ډېر پاملرنه وکړئ.
- په پيل کې د رزومې سرليك جوړ کړئ او په پوره ځيرتيا سره يې ولولئ د لغاتو او لارښود کتابونو څخه ګټه واخلئ او په پای کې له چا وغواړئ چې له سپارلو څخه يې وړاندې ولولي.
- د ځان اړوند ټول اطلاعات په سمه توګه ترتيب کړئ.
- د هرڅه په اړه په روښانه او ځرګند ډول مالومات ورکړئ او اصلي ټکي يې په سمه توګه ذکر کړئ.
- د ليکلو پرمهال له ساده قلمونو چې ليکل يې په اسانۍ سره لوستل کيږي ګټه واخلئ.
- خپله رزومه په يو مخ کې را ټوله کړئ.
- خپل اطلاعات او تجربې له خپل کسب سره يوځای پلي کړئ.
- په ليك کې ښکاره کړئ چې د شرکت په اړه مالومات لرئ له دې لارې کولای شئ وښايئ چې د هغوی په اړه مو پوره څېړنه کړېده.

څرنګه يو مناسب استخدامي ليک وليکو؟

په ياد ولرئ چې کارفرما هر ورځ په زرګونو ليکونه او رزومې(CV) ترلاسه کوي ستاسو موخه بايد له نورو څخه وړاندې والی وي يو ښه ليك کولای تاسو د خپلې خوښې وړ کسب ترلاسه کولو ته ورسوي. يا هم لاندې لارښوونو ته په کتو سره يو ګټور استخدامي ليك وليکئ.

١ خپل ليك له ليږلو وړاندې ولولئ او غلطې يې سمه کړئ ځکه ناسمو ليکونو ته ډېره کمه پاملرنه کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ استخدامي لیك باید لنډ، ګټور او مختصر ولیکل شي، لیك ساده او پاك ارائه کړئ داسې نه چې ګډوډ، او له غلطیو ډك وي هر پراګراف یې باید له اوه خطونو زیات نه وي اوږدې جملې پکې مه لیکئ د استخدامي لیك لپاره یو مخ بسنه کوي.
۳ لیك مو پداسې ډول ترتیب کړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف ښکارندوی وي د استخدامي لیك اصلي موخه د کاغذ په لومړي سر کې ولیکئ.
۴ یوازې اصلي لیك ولیګئ.
۵ خپل لیك پداسې ډول ولیکئ چې تاسو په رښتیا سره د همکار وړتیا لرئ.
۶ خپل توان په یو دلیل سره ثبوت کړئ، د هرکسب لپاره دوه ډوله توان لازم دی.
الف فني وړتیا چې په واقیعت تر ټولو مهم ارزښت دی.
ب کاري تجربه چې د کارفرما لپاره مهمه ده، یوازې د لومړني توان لرل بسنه نه کوي ولې د دواړو یوځای کیدل سره د بریالیتوب راز دی.
۷ د خپلې سي وي کاپي هم له استخدامي لیك سره یوځای کړئ.
۸ انځور مو پکې مه لګوئ، ځکه د کارفرما لپاره یوازې ستاسو وړتیا او تجربه بسنه کوي.
۹ مطالب په پوره ډاډ سره بیان کړئ خو ځان ښودنه پکې ونه کړئ.
۱۰ له عباراتو او جملاتو څخه ګټه واخلئ چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکې او د پوهیدا وړ وي.
۱۱ پخپل لیك 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 ور په کلماتو يې وليکۍ، 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 ولېږۍ نه د شرکت په نوم؛

د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟

په پيل کې تصميم ونيسۍ او پدې پوه شۍ چې له کوم کار سره مينه لرۍ او ورسته هغه افراد چې پېژنۍ (دوستان، کورنۍ، ډاکټران، د غاښونو ډاکټران، ګاونډيان، ښوونکي...) خواته ورشۍ او له هغوی څخه وغواړي هغه څوك چې ستاسو د خوښې کسب پرمخ وړي تاسو ورته وروپېژني وروسته د هغو پوښتنو ليسټ جوړ کړۍ چې غواړۍ په اړيکو کې يې له کارفرما څخه وکړۍ مثلاً: ستاسو د خوښې ور کسب لپاره بايد کومې زده کړې ترسره شي؟

ستاسو د خوښې ور کار کول ځای چېرته دی؟ او تاسو ورڅخه څومره واټن لرۍ.

د ورځې په اوږدو کې څه کوۍ؟ د خپلې خوښې ور افرادو سره اړيکه ونيسۍ او يا ورسره وګورۍ خپلې پوښتنې مطرحه کړۍ او له هغوی څخه تاسو ته درکړل شوي وخت لپاره ترې مننه وکړۍ او ورڅخه وغواړۍ چې د نور ليدونو لپاره هم ستاسو عذر ومني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځلور ويشتم څپرکی:

د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

ايا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه ياستئ چې يوازې د سردردۍ له کبله د خپلې ارامتيا په موخې په نږدې درملتون برید کوي.
مهمه مسئاله داده چې تاسو دا تشخيص کړئ چې ددې درملو څخه يې کوم يو ټاکئ؟
دا درمل له سلو څخه ډېر ډولونه لري چې ډېرى يې د کپسولو په شکل د مختلفو تاثيرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را وارد ېږي.
يوډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردي دوه چنده کړي.
دويمه ستونزه داده؛ چې د درملو ډولونو په درې اصلي شکلونو کې بازار ته راوارد ېږي چې عبارت دي له؛ اسپرين، استامينوفن او ايبو پروفن او ددوی هر له ځان سره ځانګړي جانبي زيانونه لري.
اسپرين او ايبوپروفين کولای شي تاسو د معدې د سوځېدو او د هاضمې د وينې توئېدو سبب وګرځي.
د استامينوفن استعمالول هم کولای شي په ځينو افرادو کې د ځيګر د ضايعاتو ناروغۍ سبب وګرځي.
په همدې کله چې بل ځل په راتلونکي په سردردۍ اخته کيږئ نو دا به غوره وي چې د درملو د استعمال پرځای د لاندنيو طبيعي لارو څخه يوه عملي او د هغو د په زړه پورې اغيزو شاهدان واوسئ.
۱ **ژر يو څه وخورئ:** داسې يو شی وخورئ چې د زياتو پروټينو لرونکي وي(د ولږې له کبله سر دردي) چې د وينې د قند د کموالی پايله ده ، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواږو د خوړلو پرمهال په زياته کچه له بخيلي څخه کار واخلي خو ولې پروټين؟
که څه د ويني قند د قندي موادو په خوړلو سره زياتوالی مومي خو په هماغه چټکتيا سره بيرته کموالی مومي خو پروټين ستاسو د وينې قند ته په تدريجي ډول زياتوال 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 زياته شي، خو اندېښنه مکوئ تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته يخې اوبه راواخلئ او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونيسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د يخوالي له کبله په رېږدېدو راشي که لاژمه وه نو دا دوه پړاونه بيا تکرار کړئ.
د درملنې دغه لارې د ميګرن په مواردو کې تاثير اچوونکې ده، ميګرني سردردي له دې کبله رامينځته کيږي چې پيل کې د سر د برخې شريانونه منقبضيږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقيعت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.
۳ سردردۍ پرمهال ځان يخ وساتئ: که د لمبلو لپاره زمينه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د يخې تکې په اېښودلو سره د خپلې سردردۍ کچه راټيټه کړو، خو دغه طريقه د سپين ږيرو او هغه افرادو لپاره نه د لارښوونه شوې چې د ځانګړو ناروغيو څخه رنځ وړي.
۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سر دردي راکمه کړئ: په ارامه کينئ غم پرېږدئ او خپلې سترګې پټې کړې، فکر وکړئ چې اوړی دی او

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو د سیند تر غاړې ناست یاست، کوم باد چې داقیانوس له لوري پرتاسې لګېږي ستاسو د څېرې پالنه کوي او ستاسو ساړه کېږي.
پداسې حال کې چې لاسونه مو شیبه شیبه د لمر تودوخه تودوي.
لاسونه مو په رښتیا سره د لمر تودوخه جذبوي او که چیرې ستاسو لاسونه څوك لمس کړي نو دا تودوالی خامخا حس کړي څو دقیقې تیرېږي کله مو چې سترګې پرانیزئ نو وبه وینئ چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردي مو هم له مینځه تللې د ذهني تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جریان د سر څخه د پښو په لور لاربښوونه کېږي.
۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مینځه یوسئ: د پښو له لارې کولی شئ خپله سردردي له مینځه یوسئ د پښې تلی او د پښې نورو ګوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتیب په غاړې په شاخوا چې د سر دردۍ ستر لامل دی، کوم فشار رامینځته شوی له مینځه یوسئ.
۶ د تنفس له لارې: د ډاکټر سلواین دکستر په د نظریې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتیږي یا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کیږي او هغه هم د میګرني سردردۍ د عواملو رامینځته کیدو سبب ګرځي، په یو پلاستیکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.
په راحتۍ سره د خپل سږو هوا په یو پلاستیکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکسایډ څخه پاکه تنفس کړئ.
ډاکټر ډکستر وایي: مونږ کولی شو د پینځه دقیقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ یې ددې یادونه کوي چې د درملنې دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځه ویشتم څپرکی

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

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

پورتني ټولي هغه جملې دي چې کورنۍ يې د شخړې پرمهال کاروي خو په دقیقه توګه نشو ویلای چې بچیان يې باید پداسې وختونو کې څه وکړي، امکان لري چې په غوسه، خواشیني او عصباني شي، خو یوازې يې غوښتني دادي چې شخړه پای ته ورسېږي.

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي:

کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه وکړي نو دا یو مناسب وضیعت نه دی، خو په یاد ولرئ د هغو افرادو ترمینځ چې یو له بل سره مینه کوي هم شخړې رامینځته کیږي او دا شخړه دهغوئ ترمینځ د لیونتوب او بیلوالي دلیل نشي کیدای.

طبیعتآ هغه افراد چې یوځای سره ژوند کوي په ځینو مواردو کې یو له بل سره همغږي نه وي او دا ددې سبب ګرځي چې ځیني وخت یو د بل په وړاندې بدخلاقي وښايي.

د وروستني ځل لپاره مو چې کله له خور یا ورور سره شخړه کړې په یاد 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 خواشیني کیږي هڅه وکړئ چې د خپلو احساساتو په اړه هغوئ ته ووايئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېرې کورنۍ پدې نه پوهيږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشينۍ سبب ګرځي او که تاسو ورته ووايئ چې پدې اړه اندېښنه کوئ، کوښښ وکړئ ترڅو خبرې اترې پآی ته ورسوئ او کيدای شي لږ ترلږه پدې اړه تاسو ته ووای چې د اختلافاتو علت يې څه شی دی؟

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

ستاسو مور پلار هم يو وخت ستاسو په عمر وو، خو امکان لري چې تاسو داسې فکر وکړئ چې هغوئ تاسو نه پوهوي، خو په واقيعت کې داسې نه ده پدې بايد پوه شئ چې هغوئ نه غواړي تاسو له کومې ستونزې سره مخ شئ ستاسو ساتنه کوي، خو ځيني وخت ستونزې کولای شي ستاسو نظرونه درك کړي د مور پلار دنده د خپلو بچيانو 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 پايله کې ببرته د هغوئ ترخنګ راشي په واقيعت کې دا غوره لار ده چې بچيان له خپلې کورنۍ سره د احساساتو په اړه او هغه څه چې ورته مهم دي خبرې وکړي.

په ياد ولرئ ددې امر څېړنه ډېر وخت او پراخه حوصله غواړي، له کورنۍ سره خبرې اترې د چيغو او فرياد پرځای ددې سبب ګرځي چې هغوئ په راحتۍ سره ستاسو خبرو ته غوږ ونيسي ستاسو سربيره د هغوئ درناوی په پام کې ونيسئ او زده کړئ چې له هغوئ سره څه ډول هوکړې ته ورسيږئ.

د کورنيو 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 پيداکړئ ترڅو ستاسې ستونزې او اختلافات حل کړي او بيا تکرار نشي مثلآ: که ستا او ستاسو د ورور ترمينځ د کمپيوټر د استعمال پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

سر اختلاف رامینځته شوی وي يو وخت يو د جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپيوټر څخه ګټه واخلي، که دېر په غوسه ياستئ خپلي کوټې ته لاړشئ يا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې ورځ ورزش پيل کړئ، ددې سربيره کولای شئ په يوځای کې په هوساينې سره ويده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلي ژور تنفس وکړئ، کله چې بېرته 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 بېرته 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 اندېښنې، 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 وړونکی 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 معمولآ‌د نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصيبت اميزو پېښو 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 ویرې او غوسې سره ډېر ناوړه اعمال لکه، فحاشي، شخړې، په چاقو وژل، غشي ویشتنه، جنایت، ویجاړي او په سلګونو نورې غیرعادي کړنې ترسره کوي چې وروسته زندان ته اچول کیږي.
په زړه خو داده چې د همدې افرادو په یووالي د یو پېښې له رامینځته کیدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښیمانتیا کې ډوبیږي او نه پوهیږي چې دا ډول وحشتناك غبرګونونه څه ډول، څرنګه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟
تردې چې ځینې 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 پښیمانۍ چاره هم نشته، ډېری له دې ډول افرادو څخه د پېښې له پېښېدو وروسته په خوب او ویښه په روحي عذاب اخته کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم ویشتم څپرکیً

څرنګه په غوسه کیږي؟

د انسان مغز د پينځه ګونو حواسو، ذهني او جسمي تصاوير او اندېښنې له بيروني نړۍ سره په اړيکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، ښادۍ، ارامتيا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سيستم، د حسي سيګنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته ليږدول کيږي.

د مغز په لاندنيو برخو کې د تالاموس، هيپوتالاموس، فرانسفال او بصل النخاع او ... يو ټولګه موجوده ده ، چې دغه ټولګه د بدن غيرارادي فعاليتونه او احساساتي حالات کنټرولوي، پدې مينځ کې تالاموس په زړه پورې رول لري، پينځه ګونې حواس، اندېښنې، ذهني تصورات د عصبي سيستم او حسي علايم له لارې پخپل طبيعي مسير کې لومړی تالاموس ته ننوزي په واقيعت کې تالاموس د ټولو سيګنالونو ورودي دروازه ده چې حسي پيغامونه په مغزو کې د خپلې ځانګړې او اړوندې برخې ته چې د عقل او منطق ځای دی د ويشلواو ليږدولو په موخه د يو لنډ او څو شيبو په موده کې ودوروي.

کله چې د تالاموس له لارې پيغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسيږي نو مغز د رسيدلو پيغامونو په تجزيه او تحليل باندې پيل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتيا ، 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 شديد او قوي وي. ددې سربيره چې نښانې او سيګنالونه په ډېر شدت سره د تالاموس برخې ته ننوزي، غيرارادي احساسات، عواطف او فعاليتونه

(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 ځو شیبو لپاره کنټرول کړو...
مثلاً: یو ګیلاس اوبه وڅښو، یا ځوځلي 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 ځو شیبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پیغامونه د مغز په پوستکي کې بیا څپاره 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 شميره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سيستم کمزورتيا او تردې چې د چاغوالي وړتيا هم راوړي.

د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغيو اخته کيدل هغه افراد چې په شديد قهر او غوسه باندې اخته کيږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زيات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سيستم کمزوری شي او دا يوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زياتوالي سره تماميږي.

کله چې په غوسه ياستئ، نو د جګړې يا تيښتې غبرګون د ادرينال غدې د تحريك او په پايله کې د ادرينال او کورتيزون هورمونونو د ترشح د زياتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زياتوالي، د وينې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سيستم د کمزورتيا سبب ګرځي.

کله چې تر اندازې زياته انرژي نه کارول شي نو ځيګر هغه په کلسټرولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شريان په ديوالونو کې ځای پرځای کيږي او د وخت په تيريدو سره د زړه ناروغۍ د زياتوالي سبب ګرځي.

څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سيګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زياتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.

د کاروپوهانو د نظريو سره سم د غوسې پرېښودل يا ساتل دومره د اهميت وړ نه دي او پر بدن باندې يې اغيز يو ډول ده .

په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقيقاتي مرکز مدير« ردفورد ويليامز» داسې وايي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتيا لپاره زيان 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 تخینکونو 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 څلور 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 ارواپوه او پروفیسور «جري دیفن باخر» وایي: 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 ځلي ژوره ساه واخلئ او خپل پام مو د یو بل شي په لور راوګرځوئ.

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ:

څو ځلي 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 مندی 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 پوهيدو 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 تړلې 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 ورتیاوو 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 مینځ کې یې له څه شي سره مینه لري، د اشخاصو د راضي کولو لپاره هیڅ لاز نشته، نو بیا کوښښ وکړئ او داخلي ښکلا ته پام ولرئ، ځکه چې باندنۍ یا ظاهري ښکلا د بدلون په حال کې ده خپل بدن هېرکړئ او د انسانانو داخلي ښکلا ته پاملرنه وکړئ.

مثبت لیدلوری:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامینځته کولو کې ډېر مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کي چې هیڅ ډول نیوکه نلرئ او خپلو هیلو ته به ورسېږئ د خپلو ملګرو د بریالتوب دخبر په اوریدو سره خوشحالیږئ او پدې باور لرئ چې تاسو به هم بریالي شئ په ټوله ایز ډول مثبت فکر کول له ځان سره مثبتې پایلې هم لري.
هغه وګړي چې مثبت نظر لري پدې عقیده دي چې د تغیراتو د راوستلو توان لري.
د تصمیم نیولو توان څه ډول ژوند کول دي او پدې باور دي چې کولی شي د سمو پېښو د رامینځته کیدو ستر عامل شي.
مثبت فکر کوونکي باور لري چې نور ورسره مرسته کوي خو ژوند یې د هغو افراد تر څارنې لاندې نه دی د خپلو کوښښونو له کبله بریالي او له خپلې ماتې څخه نه ناهیلي کیږي او بیاځلي هڅې کوي.

د اعمالو متقابل غبرګون:

افراد زمونږ د عمل په مقابل کې له ځان څخه غبرګون ښکاره کوي او پېژندنه یې 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 یې په ځیر سره پاملرنه کوي او زمونږ د اعمالو پایله به د هغو غبرګون وي، یانې 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 ډېرى 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 لاربښوونکی 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 تکی 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 کانې 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 غوږ ورته ونیسئ فکري لاړ 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 هڅونې 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 ووایي 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 ټل کلمات موجود وي مثلآ: 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 ښايي 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 ضایع کوئ، بلکه مهم ټکي پيداکړئ او په اړه يې فکر وکړئ کله مو چې کار په سمه توګه ترسره کړ نو ځان وهڅوئ.

د قوت د برخو يو ليسټ جوړکړئ او برياليتوب مو په پام کې ونيسئ.

کله چې په شدېدې وېرې او اند ېښنې سره ځان وهڅوئ، د بيلګې په توګه: که نورو په مينځ له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو کوښښ وکړئ چې دخلکو په مينځ کې خبرې وکړئ نو له مودې وروسته به وګورئ چې له دې سخت کار څخه هم بريالي راوتلي ياست.

خپل ډېر وخت مو له داسې افرادو سره تير کړئ چې ستاسو د ښيګڼو په فکر کې هم ويو بريالی شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوئ هم بريالي شي، خو بالعکس هغه چاچې ماته خوړله وي علاقه لري چې له ځان او نورو څخه شکايت وکړي.

په نفس باندې د اعتماد څرګنداوی: په نفس باندې د اعتماد په لاره کې بايد خپل جګ ونيسئ او وښايئ چې د درناوي وړ شخص ياست، په نفس باندې اعتماد کولای شو د خبرو کولو د طريقې پرمهال وښاًيو.

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 ياست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولای شئ له هغه کار څخه چې مسوليت يې 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 يانې د چمتوالی خبرتيا او د زده کړې لپاره په زيات کچه د نورو نظرياتو او وړانديزونو ته غوږ نيول دي.

هغه څوك چې په نفس باور لرونکي دي دنورو درناوی کوي په کوچنيو او عادي نظري اختلافاتو سره غوسې او اند ېښنې 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

ډېر وخت خلك وايي: هغه شخص تراوسه پورې ځان نه دی پيداکړی خو ځان پيداکيدونکی نه دی بايد هغه خلق کړو.

په نفس باندې باور لرل په برياليتوب کې ګټور عامل دی، کله چې يو څوك په يوه پېښه کې داخليږي کولای شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندې باور څرګندوي، يوازې کومې خبرې چې کوئ مهمې نه دي، بلکې د هغه د وينا څرنګوالي ته بايد هم پاملرنه وکړو .

ځينې افراد ګواکې له پيدايښت څخه په نفس باور لرونکي دي او ځينو نورو هيڅ هغه نه ده تجربه کړې .

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

تاسو د څو رازونو په لرلو سره په نفس باندې باور ته لارې پرانيزئ هغه لارې چې شايد تاسو پرېښودې وې داسې فکر مو کاوو چې تل ستاسو پرمخ بندې دي نو بيا ولې دا رازونه پيدانکړئ او د هغوئ د کړنو څرنګوالی او ددې لارو پرانيستلو هڅه ونکړئ؟

پينځه رازونه موجود دي چې که چيرې پرې مسلط شئ نو دا لارې به ستاسو پرمخ پرانيستل شي.

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

تاسو هماغه ياستی چې فکر کوئ، بايد خپل ذهني انځور ته بدلون ورکړئ ايا پوهيږئ 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؟

ډېری 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 ډېر 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 وېناوو، 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 ووايي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمایئ د مثال په توګه: د چا ترخنګ لاس په سینه او له کوږ کینئ او د خپولو اوږو پورتنی برخې ته وګورئ او ووایئ: سلام، زه په رښتیا 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 ښکاره کوي، 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 ښکارېږي 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؛ ډېری 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 ناراحتۍ 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 لومړنۍ 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 ويشتم څپرکی

د خوب منظمې بېلګې

هېڅکله له اندازې زيات خوب مکوئ: هيڅکله تر خپلې اندازې زيات خوب مکوئ او تل په يو مشخص وخت کې خوب څخه را پاڅېږئ حتا که د شپې تر ډېر وخت هم ناست ياست.

د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو 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 شيبو لپاره په کوټه وګرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه ») په څېر عمل کوي او د وينې جريان په رامينځته کېدو سره زړه زيات اکسيجن ليږدول کيږي.

ورزش وکړئ:

د ورځې په اوږدو کې خپل بدن فعال وساتئ که تيره شپه مو خبو نه وي کړی، کله چې لږ ويده کيږئ نو بدن مو بايد بلې ورځې ته فعال وي کنه نو دا صورت به د بربنډتيا احساس وکړي. که له ماسپښين وروسته ځيني ورزشونه لکه: چټکه پياده روي، لامبل ... ترسره کړئ نو د راحت خوب څښتنان ګرځئ هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت کې د بربنډتيا احساس کوي او ددې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ:

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 کیږئ 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 یواسانه کار ته مخه کړئ لکه: دخپلې وړ کتاب لوستل، د ګیتار غږول، ملایمې موسیقۍ ته غوږ نیول، د نه ویرونکو ټلویزوني خپرونو کتل، ځیني 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 یادانښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یادانښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوئ او له اند ېښنې 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 تریپټوفان 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 تریپټوفان 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 هېردېنې 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 زېږوونکې 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 بیاجوړیږي 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 ویښیږئ او ډېر وخت تیریږي 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 يو ډول منظمه برنامه يا ځانګړي ورځيني تشريفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسيدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د يو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې وګرځي ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ويده شئ.

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

۳ له ويده کيدو څخه وړاندې د مايعاتو له څښلو څښلو څخه ډډه وکړئ.

۴ د خپل ماسپښيني خوب ساتندويه اوسئ ځکه سوچ وهل کيدای شي ستاسو د خوب ګډوډۍ سبب شي که ډېر ستړي ياست يو لنډ سوچ ووهئ خو هڅه وکړئ چې له نيم ساعت څخه ډېر ويده نشئ.

۵ له ويده کيدو څخه وړاندې يو ارام بخشه 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 يادولو سره د حضرت زهرا رض تسبيحات ووايئ او ورسره لاندني اياتونه ووایاست.

اوه ځلي قل هو الله احد ، اويا ځلي «استغفرالله» د معوذتين سورت او د کهف سورت وروستنی «قل انما انابشرمثلکم» اياتونه ولولی پدې صورت ډاډه شئ چې ارامه او خوندور خوب به مو ملګرتيا وکړي ځکه چې « الابذکرالله تطمين القلوب» خبر اوسئ چې د خدايتعالی په يادولو سره د انسان زړه ارامتيا پيداکوي.

۶ د تاوتريخوالي زيږونکو فلمونو له ليدلو، پيچلي 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

ارامتیا له کړکۍ څخه د ننه راځي:

د یو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو څخه یوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسیجن جذب شي نو ورسره کولای شئ په ځان کې د ډېرې فزیکي ارامتیا احساس وکړئ. کړکۍ لږ پرانیزئ تردې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب یا تازه هوا مو کوټې را دننه شي.

ځان وغځوئ او خوند واخلئ:

ځیني شپې د اندېښني له کبله خوب نه درځي، پداسې وخت کې مو دوه لارې په مخکې دي لومړی دا چې همداسې اندېښمن پاتې شئ او دویمه دا چې فکر وکړئ چې له څو ساعتونو راهیسې ارام یاست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلرئ او هغه شیبې نعمت وشمېرئ اوږده ارامتیا واخلئ او فکر وکړئ ددې لپاره چې ویده شوي نه یاست نو باید لږ تر لږه خو استراحت وکړئ.

تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ویده کیدو وړاندې ګرم او خوندور حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځیني فشارونه لرې کوي او تاسو په تدریجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابروي، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار یې هم نه لرئ یانې په توده هوا ارام ښنونکی دی.
خپل زړه تش کړئ: هیڅ 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 زیاتې اړیکې لرئ او ډېر وخت ورسره تیروئ هر څومره مو چې توشکه لویه او کلکه وي هماغه اندازه کولای شئ په راحتۍ سره ویده شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ:

د پښې 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 پښې تله وڅګوندېځ او د ښي لاس په ګوتئ سره د پښې او د ګوتو بندونو د قوس ترمينځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مروړل) ورکړئ.

پوازيتوب مهم نه دی:

د شپې خاموشي د پوازيتوب احساس څو برابره کوي پادزهر(د زهرو ضد ماده)پوازيتوب، 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 ځلېږې 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 سربیره مطالعه یو ارام او متفکرانه فعالیت دی چې خپګان له مینځه 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 «فربز»

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 اړخې څملاستل نه دي بلکې په شا څملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خراو پف(غورېدل) 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 ګتې کوئ له یوې خوا ارامونکي 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 لپاره 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 څپرکیِ

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، لومړۍ 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 تدریجې 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 څښل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.
۲. په رستورانټ کې د نیمو خواړو فرمایش او یا له چاسره شریك شئ یا دا چې کله د خواړو لپاره فرمایش ورکوئ نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره یو لوښی وراوغواړئ او وړاندې ترد چې د خواړو په خوړلو پیل وکړئ نو نیم یې په لوښي واچوئ.
۳. سره شویو خواړو 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 خواړو امتحانول، هغه شی چې تاسو یې خورئ له خوړلو یې ستړي شوي یاست نو په پریښودو 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 خواړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکئ.
۱۰. که په رښتیا هم څه شي سره مینه نلرئ مه یې خورئ؛
۱۱. هرڅه چې په پخپلې کڅوړې یا جیب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خواړو یوه اندازه راوباسئ او په یو لوښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خواړه 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 مجبورېږئ 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 ځانګړي 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 وایي« 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

ایښی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانګړي عادت په توګه وه.
خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقیعت سره هرڅه له یاده ویستل یا هیرونکي وئ،
په واقیعت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملګری که شرایط هر څومره خراب شي کولای شئ هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پټ شئ.
خو هیرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شاملیږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نیسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اوږدې سپکې کړئ مثلاً ستاسو رئیس له تاسو څخه د هغه کار په اړه چې باید پخپل وخت ترسره شوی وای او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله پښه خپله تیشه وهئ او وایئ« وای وای هیر مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدن پوري نه وای نښتی نو هغه به مې چیرته ایښوده هغه وخت به متوجه شئ چې له منفي چلند څخه زما موخه څه ده«هېرېدنه» یوازې د لقبونو یوه نمونه ده چې افراد یې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددې لقبونو د پېژندې لپاره باید د ځان ستاینې په طریقه کې له بشپړې ځیرتیا څخه کار واخیستل شي.
امکان لري چې داسې شیان بیان کړئ« زه ټول کارونه په وروستنیو شیبو کې ترسره کوم ځکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توګه ترسره کوم »
هر کله مې چې پیسې لاس راورسېږي ټولې یې 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 ایا 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 دانې غوره او منلی دا یو څو غوره او منل شوې جملې دي « زه خوشحال یم، زه سالم یم، زه جګړه کوم
پورتنۍ جملې څوځلي پخپل ذهن کې په لوړ اواز سره تکرار کړئ یایې 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 پیداکړی 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 فکرېښوونکي 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 فکرېښوونکي 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 پیداکړي او بیان کړي دي.

شخصیتي نمونې او فکرېښونکي 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 لنډنظری 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 بیايي 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 ځیني 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 کړیده.

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 پیښې 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 ځینې 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 هغې 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 ځوك 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 ډیر کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخیستی وي مثلاً: ایا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړنې 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 معمولا له دوه دقیقو څخه کم وخت نیسی، هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصیدای چې واقیعت سره هم د زغملو وړ نه ده.

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 ربښتیا 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 ملاترې 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 روغتيا ښښنې او زرين رازونه

(الف)زرين رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

د ژوند په ټولو شرايطو کې کولای شئ داسې څيز ته متوجه شئ چې حالت مو ورسره ښه شي او پدې سره داسې يو څيز ته متوجه شئ چې ورسره بد احساس وکړئ، طبعاً هر څه چې وپلټئ نو په لاس يې راوړلای شئ.

فکر وکړئ چې په يوې ميلمستيا کې په فلم اخيستنې (فلمبرداری) بوخت ياست پدې مجلس کې ځيني په خندا او خوښۍ بوخت او ځيني نورو د سکوت حالت اختيار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د يوې کوټې په کونج کې ناست او مشاجره کوي، اوس دا چې تاسو بايد له کومې واقعې څخه فلم جوړ کړئ هغه په تاسو پورې تړاو لري او په پايله کې ستاسو روحي حالت هم د هغه څه په اساس چې تاسو ورته ډېر متوجه ياست رنګ اخلي.

يو کاغذ راواخلئ او د ژوند او ه په زړه پورې خوږې خاطرې په يو کاملاً ساده خط وليکئ او هغه په کوم ځای کې ونښلوئ چې په سمه توګه وليدل شي کله چې ستاسو له مغزو څخه يو ناراحته کوونکی فکر شکل اخيستلو په حال کې وي نو په چټکۍ سره يوه په زړه پورې خاطره مو ولولئ او د خوشبيو لپاره په بشپړ ډول پکې ځان ښکاره کړئ او د خوښۍ احساس او د هغې شيبې 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

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

ددې پرځای چېووایئ په قهر اوغوسه يم نو ووایئ چې لږ ستړی يم.
ددې پرځای چې ووایئ ښه يم نو وويئ چې غوره يم.
ددې پرځای چې ووایئ بد نه ده، ووایئ له دې نه غوره کيږي.
پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر امسا ده.
که ونه توانيږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونيسو چې هر وخت مو په ژوند کې پېښېږي تر یوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرګونونه په هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې یې ښايو مسلط کړو.
ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتيا نلري، همدا کله لرې او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو یې 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 یې 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 یاستئ 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 هيچا 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

دويمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونيولئ او د پرته له منلو څخه يې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمئ او په مقابل کې يې مه کمزوري کيږئ حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دريځې څخه د نړۍ دريځې ته وګورئ ځان يوې 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 مصيبتونو د زياتوالي پرمهال ځان په ليونتوب واچوئ او په نڅا باندې پيل وکړئ! غم يو طبيعي او تېرېدونکی حالت دی او ځيني وخت حق لري چې زمونږ په مينځ کې راڅرګند شي او هيڅکله بايد ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم بايد راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونيسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دايمي مالك يانې خوشحالي ته پرېږدي.

دريمه نسخه: زړونه مو له کينې څخه پاك کړئ او ټول حتا بدترينو خلکو سره هم مينه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښي او خندا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مينې هجرت او د زړه کورته د کينې او کرکې راتګ دی نو عشق او مينې ته بياځلي 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 اړتيا لري! نو بايد دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه يې نرم کړي! او برته د مينې په لور راوګرځي بايد دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هيڅ 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 پاڅېږئ 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، خوښي 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 داخلېږي.
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 مننډوی 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 مننډوی 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 دېرشم 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 ورو 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، ننې کوښښونه يې د سبا ورځې سره زر دي غوره خلك هماغه کارونه ترسره کوي چې په ژوند کې د بدلون رامينځته کوونکې دي.

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

متوسط اوسېدل، اصلآ د هغوئ ور نه 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 پېښه 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 لابرياليتوبو 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، ننۍ 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 کمیږي.

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 لاړ 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 اېښودلو 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 دیاداښت 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 خبري کول؛
د پيغام مضامينو ته پاملرنه(احساسات، حقوق، ربښتينولی، غوښتنې او محدوديتونه).
د وينا اوربدلو او طريقې ته پاملرنه، د سترګو اړيکې، د څېرې حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...
د وجود څرګندولو پربنسټ چلندونه بې شمېره ځانګړتياوې لري.

د سترګو اړيکې:

له نور وګړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند ښه بڼه داده چې تاسو کوم ځای ته ګورئ، که په مستقيم ډول د هغو سترګو ته ګورئ کولای شئ په نفس باور، زړورتيا، ملګرتيا او خپله هوښياری هغوئ ته وښآيئ خو پوه شئ چې د خلکو سترګو ته کتل يو حد او اندازه لري چې معمولآ د هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دی او بايد په پام کې ونيول شي.

د بدن حالت:

د کېناستو يا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواك ته بدلون ورکوي په هغو شرايطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالآ په غوره شرايطو کې واقع کيږئ، ودرېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په يو ټينګ حالت کې واقع کول، او په مخامخ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرګندولو ته زياتوالي ورکوي.

د څېرې حالت:

د خپلې څېرې د حالت ساتندويه اوسئ د وخت روښانه پيغام له ځان سره ډېراثر لري چې د څېرې لپاره جدي کيدای شي اوس بايد ستاسو حالت او څېره يو پيغام 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 څرګندولو 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 څرګندولو 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 کړې وي.
د وياند مقصد يو څه وي او تاسو بل څه برداشت کړی وي.

د يو غوره وجود څرګندولو 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 وګرځوي په ټولو موقیعتونو کې ټینګ او ګټهور اوسئ.
واضع، روښانه، په رښتینولۍ او ټینګښت سره خبرې وکورئ.
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینګار پرې وکړ.
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترګو 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

پينځه دېرشم څپرکی

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

په پيل کې لاندنيو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.

۱)ايا ځان مو له سيالانو څخه غوره ګڼئ؟

۲) ايا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای يې شئ؟

۳) ايا عقيده لرئ هره پېښه چې رامينځته شي د کنټرول توان ولرئ؟

۴) ايا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اندېښنه نه وي؟

۵) ايا ډاډه ياست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟

۶) ايا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتيا کې په کمه کچه شکمن ياست؟

۷) ايا د نورو له نيوکو څخه په کمه کچه ناراحته کيږئ؟

۸) ايا له ماتې وروسته بياهم پخپلې توانايي عقيده لرئ او د هغه په نسبت شك کوئ؟

۹) ايا د خپل ځلانده راتلونکي لپاره ډېر هيله مند ياست؟

۱۰) ايا تل د خپل رئيس سره په مخالفت کې راحت ياست؟

۱۲) ايا 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 يو انسان کولای شي وې لري او کمزورتيا يې لوی خطر دی، چې کولای شي د يو انسان کسبي، شخصي او ټولنيز راتلونکی تهديدوي. يو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هيڅکله هم نه اړمند کيږي، 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 ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوك 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 بيوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشين، امکاناتو او پيسو په مقابل کې هيڅ حقارت او خواري نه ښايي.

هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ يې په ليدلوري کې ځپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونيسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، کبرجن نه وي خو هيڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددې ډاډمن ليدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.

هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشينی کيږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نيسي او هورا(ژوند، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه رښتني وي او ترلاسه کيدونکي اهداف او د ترسره کيدو وړ کارونه د ځان لپاره ټاکي، په دايمي توګه خپل ټول اعمال يو ځل بيا تر څېړنې لاندې نيسي او يا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نيوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره يې زغمي اود هر ډول مخالفو نيوکې او وړانديزونو د زغم ظرفيت په ځان کېويني.

له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي ميعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه مننداوی وي، هيڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.

له اړتيا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اندېښنه 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 ځخه 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 کورنی مخالفت: ۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ ـ د کورنیو ناسمه روزنه: ۹
۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپیریال: ۱۰
۴ ـ د غړي نیمګړتیا(نقص عضو): ۱۰
۵ ـ تېر ترخه یادونه: ۱۱
۶ ـ له راتلونکي څخه وېره: ۱۱
۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ۱۱
۸ ـ کینه: ۱۲
۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل): ۱۲
۱۰ ـ خیال پلوه: ۱۳
۱۱ ـ بلوغ (ځواني): ۱۳
۱۲ ـ منفي ګرایي: ۱۴
۱۳ ـ په ژوند کې ماته: ۱۴
۱۴ ـ د ګناه احساس: ۱۵
۱۵ـ وزګارتیا: ۱۶
۱۶ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبیني): ۱۶
۱۷ ـ زیاتې غوښتنې: ۱۷
۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي: ۱۷
۱۹ـ ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول: ۱۷
۲۰ ـ ناسالمه سیالی(رقابت): ۱۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۱ ـ په ګټه او زیان کې بېنظمي: ۱۹
له اندېښنو سره باید څه وکړو؟ ۲۰
د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې ۲۱
۱ ـ مثبت فکر کول: ۲۱
۲ ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی: ۲۱
۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتینولي: ۲۲
۴ ـ په مغزو کې سپېڅلتیا: ۲۲
له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۲
له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۳
۱ ـ د کینې تکرار: ۲۳
۲ ـ توبه: ۲۳
۳ ـ تحصیلي اندېښنه: ۲۳
د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې ۲۴
د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې ۲۴
تذکر (یادونه): ۲۴
دویم 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 تمرین: ۲۶

۴ ـ ژور تنفس کول: ۲۷

۵ ـ ارامتیا: ۲۸

۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ۲۸

۷ ـ وخوځېږئ: ۲۹

۸ ـ حاضرینو(ګډونوالو) ته کتل: ۲۹

لنډیز او راټولونه ۳۰

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړلیک؛ ۳۰

څلورم څپرکی ۳۱

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ۳۱

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلری مه يې پېرئ! ۳۱

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ: ۳۱

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ: ۳۲

۴ ـ که غواړی تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ: ۳۲

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ۳۲

۶ ـ بیا ځلي وپوښتئ: ۳۳

۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونیسئ: ۳۳

پینځم 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

٣ ـ دستړيا مرحله: ٥٠
تغذيوي اړتياووې ٥٠
انرژي ٥٠
پروټين ٥١
ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ ٥١
د چاپيرېال پرلپسې تغيرات ٥١
رواني وېره ٥٢
وېره يا مصيبت ٥٢
خواړه او وېره ٥٣
اتم څپرکی ٥٤
د کسبي (شغلي) ويرې نبناني ٥٤
د A او B ډوله شخصيت ٥٤
په کاري فشار د غلبې مرحله ٥٥
٢ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ٥٦
٣ ـــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. ٥٦
د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې: ٥٦
نهم څپرکی ٥٨
د اندېښنې، خپګان او غيرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ٥٨
د غوسې مخنيوی په مغزو کې زهر توليدوي ٥٨

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي. ۵۹
د عصبي ننبو 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 ننبې کومې دي؟ ۶۳
د خپګان ننباني وپېژنئ ۶۴
په زده کوونکو کې د خپګان څو ننبې ۶۶
یوولسم څپرکی.. ۶۷
څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟ ۶۷
څه ډول خپله وېره له مینځه 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 ونبایئ:......................... 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 تشخيص 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 خوښۍ 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 زړېښت(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 ویرېږئ: 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 پينځه دوښمنان ۹۵

۱ ـ په يوه ډله کې د غړو ترمينځ بې باوري: ۹۶

۲ ـ له چلند څخه وېره:.. ۹۶

۳ ـ له مسئوليت اخيستلو څخه پرهيز:.. ۹۶

۴ ـ د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه: ۹۶

د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ۹۷

نوولسم څپرکی ۹۹

د ميوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه...................................... ۹۹

د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!... ۱۰۰

له ازموينې يا مرکې وړاندې اندېښنه:.. ۱۰۰

په ډله يا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ۱۰۱

په يوازيتوب کې اندېښنه: ۱۰۲

د راتلونکي په اړه اندېښنه: ۱۰۲

د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:... ۱۰۲

پراويزه اندېښنه:.. ۱۰۲

د پرديو په وړاندې اندېښنه: ۱۰۳

د جزئي مسايلو په اړه اندېښنه:.. ۱۰۳

په ځانګړو ځايونو 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 چاپېریال 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 سټرېا احساس کوئ؟ ۱۰۸

تر اندازې زیات کاربوهایډریټ: ۱۰۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمي ویده کېدل:.. ۱۰۹

د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:.. ۱۱۰

د بدن د اوبو کموالی:.. ۱۱۱

د درملو جانبی زیانونه: ۱۱۱

عصبي فشار:.. ۱۱۲

د سترګو فشار:.. ۱۱۲

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:... ۱۱۳

دوه ویشتم څپرکی... ۱۱۳

له تنبلی لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)... ۱۱۳

درویشتم څپرکی.. ۱۱۸

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟ ۱۱۸

رزومه (**CV**)څه ته وایي؟.. ۱۱۹

په رزومه کې باید او نباید: ۱۲۰

په رزومه کې باید:... ۱۲۰

په رزومه کې نباید: ۱۲۰

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟ ۱۲۱

څلور ویشتم څپرکی:... ۱۲۴

د سردردي د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:.. ۱۲۴

پینځه ویشتم 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 څپرکیٰ ۱۳۲
څرنګه په غوسه کیږي؟ ۱۳۲
اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي: ۱۳۳
د رېښې 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 څپرکیٍ 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
وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ: ۱۴۲
په نفس باندې د باور زياتوالی: ۱۴۳
اته ويشم څپرک ۱۴۶
په نفس باندې د باور د زياتوالي 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 چاپيريال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ: ۱۴۸
۵ لومړی په نفس باور پيداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ: ۱۴۸
نهه ويشتم څپرکی ۱۵۰
د خوب منظمې بېلګې ۱۵۰
د خپل بدن ساعت برابر کړئ: ۱۵۰
ورزش وکړئ: ۱۵۰
د ورځې په اوږدو کې مه ويده کيږئ: ۱۵۱
د خپل خوب لپاره يو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ: ۱۵۱
له ويده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ: ۱۵۱
د راتلونکو ورځو کارونه يادانبت کړئ: ۱۵۲
په خوب کې د خواړو رول: ۱۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

تودې شیدې وڅښئ: ۱۵۲

رطوبت:... ۱۵۳

چیغې پیغې: ۱۵۳

څرنګه په ارمۍ سره ویده شو: ۱۵۳

غوره خوبونه ووینئ: ۱۵۶

ارامتیا له کړکۍ څخه د ننه راځي: ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ۱۵۷

تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ: ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:.. ۱۵۷

د ښنې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: ۱۵۸

یوازېتوب مهم نه دی: ۱۵۸

ارام ویده شئ:.. ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ:.. ۱۵۸

له ویده کېدو وړاندې لوستل:.. ۱۵۸

درې ساعته ولړه: ۱۵۹

د خوب لیدلو په انتظار اوسئ:... ۱۵۹

سیګرټ 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 خپرکیٍ.. ۱۶۱
یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون ۱۶۱
لومړی په خورک کې بدلون: ۱۶۲
یو دېرشم خپرکی 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 څپرکی 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 ټيټه 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 تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت ښاغلي (محمد عاشق غریب او فرهنګي ملګرو) څخه یې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته یې اوږه ورکړه. ملي تحریک ویاړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

یو ځل بیا 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 مینه

د افغانستان ملي تحریک

(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