# 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 الرحيم

# کتاب پېژندنه:


د کتاب نوم: اندېښنه، خپګان او درملنه

لیکـــوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنګي څانګه

وېـبپـاڼـه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیـزایـن: اسدالله خان امرخېل

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېـر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۷)


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

(c) ketabton.com: The Digital Library

# د 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، اغيز او دهغې نښانې

د اندېښنې لاښوونه چې د غربي د پرمختګ اغيز ده پوهان او د نظرخاوندان يې تر ډېرې کچې ويرولي چې دا يې د يوې لويې ناروغۍ په توګه وګڼو ته ورپېژندلي خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پيدايښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډيرى خلکو د اروايي ناروغۍ سبب ګرځېدلي دي په ټولو ځايونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کيږي او دا د شلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تښتېدلی مارغه دی چې ټول يې د نيولو په لټه کې دي.
پوښتنه دا ده چې ولې د علومو په دومره پرمختګ سره هم بيا خلك له هر ډول پديدو او لارو څخه په ګټې اخيستنې سره پدې نه دي توانيدلي چې په خوښۍ او پوره هوساينې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟
رښتيا خبر خو داده چې اندېښمن او سرګردانه نسل خپل ورك شوي ځان ( هوساينه او ارمتيا) په ماديانو باندې نشي موندلی چې په همدې سره شونې ده چې دا نسل د يادې ناروغۍ له کبله په نشه يې توکو( الکولو، اپينو ...) اخته شي له همدې اخته کېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه کوي چې يو څو شيبې په بې هوښۍ سره تيرې او دا فکر يې له مغزو څخه لاړ شي چې ګواکې له دې دوی په اروايي او روحي ناروغۍ هم اخته کيدای شي.
پدې څپرکي کې د همدې موضوع د څېړلو لپاره د اسلام سپيڅلي دين نظر را اخلو او د همدې ايت په حکم سره چې ( تعرف

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د اندېښنې تعریف

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

پورتني تعریف ته په کتو سره د ویرې او اندیښنې توپیرونه سره جوتیږي

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

ځینې ارواپوهان بیا خیالي تشویش اندیښنه ګڼي او پرځای او عاقلانه تشویش بیا ویره بولیږ

## د اندېښنې ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

۱ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

۲ – ربنتیني اندیښنه ( معقوله)

ربنتني 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 يې هم د واقعي خطر احساس دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library



دا ډول تشویش او اندېښنه انسانان د ستونزو د حل او لارو چارو لپاره تحریکوي او د فکر او اندیښنې د سلامتیا لپاره ضروري دی د ناروغۍ پرمهال د درد احساس د عصبي شبکې د سلامتیا نښه ده.

حضرت علي رض پدې اړه فرمایلي دي:

کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:

ژباړه: په ټوله کې رښتنې اندیښنه له خیالي اندیښنې څخه له بیلابیلو خواو توپیر لري چې ځینې یې په لاندې ډول بیانوو.

۱ ـ خیالي اندیښنه انسان له عقل او فکر کولو څخه غورځوي او په خیالاتو کې یې ډوبوي خو رښتنې اندیښنه بیا د انسان ټول توان او ځواك پکار اچوي.

۲ – خیالي اندېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننګونې زیاتوي خو معقوله یا رښتنې اندیښنه بیا خطرونه کموي.

۳ ـ خیالي اندېښنه د انسان په بدن کې د بې نظمي رامنځته کیدو لامل ګرځي خو رښتنې اندیښنه بیا بدن له بې نظمۍ څخه ژغوري.

ددې لپاره چې د پورتنیو دواړو اندیښنو ترمنځ توپیرونه لاهم روښانه شي نو د خیالي اندیښنې ځینې نورې بیلګې هم بیانوو.

## الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:

ګڼ شمېر وګړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نیول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د اندیښنې د پیداکیدو یو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به ډېرى وګړو د دیارلس شمېرې پر ځاى ۱+۱۲ لیکل او ترڅنګ به یې د دیارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیری 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 سپيڅلى دين پدې ناوړه خبرو باندې عقيده لرل له څښتن تعالى 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 ټولې هغه پېښې چې هره يوه يې ځانګړې اغيز لري رامنځته شي د ځان شوم ښودلو لپاره يې د خلکو په وړاندې د دليل په توګه راوړي او په ځان پسې بد فال تړي او يا هم خپله ښځه او ماشومان د بدمرغۍ لاملونه ګڼي پداسې حال کې چې پېښې له دې ډول مسائلو سره هيڅ تړاو نلري نو پدې ډول خرافاتو په باندې عقيده لرل يوازې د ځان لپاره روحي ناراختۍ او سرخوږي پرته بل څه نشي کېداى.
خو له بده مرغه ځينې انسانان د فال کتونکو تر اغيز لاندې راغلي او ځانونه يې پخپله پر انديښنو او نورو بيلابيلو ناروغيو اخته کړي دي.
امام صايق ع فرمايلي دي:
بد فال نيول پخپله د انسان په واك کې دى که چيرې انسانان يې اسان ونيسي نو اسان دى او که چيرې مهم يې ونيسي نو اغيز به يې مهمه وي او که چېرې پاملرنه ورته ونه کړي او تر اغيز لاندې يې رانه شي او بيا پرتاسو اغيز هم نشي کولاى.
د اسلام سپيڅلى دين سپارښتنه کوي چې انسان بايد د بد فال پرځاى نيك فال ونيسي ځکه سربيره په عقيدوي پلوه په انسانو روزنيزه اغيز هم لري.
د اسلام ستر پيغمبر وايي: چې څښتن نيك فال خوښوي!

## ب ـ په تېرو پښيماني:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ج ـ له راتلونکي څخه وېره:

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

### د ـ له تيارې، يوازيتوب، اشباح او پيريانو څخه وېره:

ورته ويرې په کوچنيوالی کې زياتې وي.

### د اندېښنې نښې:

ډېری ارواپوهان پدې عقيده دي چې غيرارادي ادرار، بې علاقګي، رنګ الوتل، بېقراري، نارامه خوب، پرېښانی، سټريا، د زړه درزهار زياتوالی، بې خوبي، نوکان خوړل، سردردي، جنسي ناتواني، بې اشتهايي، د وينې فشار لوړېدل، زړه تنګي، د هېريدو احساس، د ګناه او تشدد احساس او له راتلونکي څخه ويره ټولې هغه ناروغۍ دي چې د خپګان او اندېښنې له کبله رامنځته کيږي. د هرانسان د ننۍ اندېښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو څخه جوتېږي يا په بل ډول د انسانانو کميت او کيفيت د هغوی د نني وضيعت څخه مالومېږي.

حضرت علی رض فرمايلي دي:

بيان الرجل ينبي عن قوه جنانه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د اندېښنې اغېزې

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 کوچنۍ 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 ستړيا ځرګندېږي همدا ډول دا ډله انسان رواني خبرې نشي کولای؛ د خبرو کولو پرمهال شرمېږي او د خپلو ويناوو په اړه تشويش کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



جرئتې شخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې څوك 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 فرمايلي 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 روښنايي مه غواړه)

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

په همدې اړه حضرت علي رض فرمايلي 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 وايي د جسمي ناروغیو یوه برخه د تشویش او اندېښنې اغېزه ده هغه پخپل کتاب د یو طبیب له قوله وايي: 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 خوری د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري( اندېښنه اوتشویش) د همدې زخم د پیداکېدو لامل ګرځي.
د ځینو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثناعشرزخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښني اوتشویش څخه پیداکیږي.

## ۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

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

## ٦ ـ وسوسه:

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

## د اندېښنې ریښې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### ۱ ـ کورنی مخالفت:

ترلاسه شوې پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنیو کې چې منطقي او صمیمانه اړیکې موجودې نه وي یاهم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تریخوالی موجود وي نو د یادو کورنیو ماشومان هم د ژوند له لازمې هوساینې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنیو کې لیدل کیږي چې د والدینو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېریږي 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 ځغرده 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 وړتیا شکمن شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



نه وي حس کړی تل سترې، نارامه او د یو ټکول شوي (سرکوب ) شخصیت لرونکی وي.

### ۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپیریال:

ځینې وخت خپګان او اندیښنه د ژوند چاپیریال څخه رامنځته کېږي.
د اوسېدلوځای، د مدرسې چاپیریال او د کارځای د انسان په روحئې کې اغیرناکه رول لوبوي. ځینې ځانګړتیاوې د زده کړې له لارې ترلاسه کېږي خو ځینې بیا کور، مدرسې، کوڅې، بازار او د کار له ځایونو څخه په بې خبري ډول انسانانو ته انتقالېږي؛ په کومه کورنۍ کې چې وحشت، خپګان او اندیښنه حاکم وي یاهم په پوهینزو مرکزونو کې قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه تولنې چې افراد یې د زوروړې روحئې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اندیښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.
پدې اړه یوتن ارواپوه وایي:
ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغیز ولري چې مورته د پرښتې غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسې فکر کوي چې له نورو هغو څخه څومره توپیر لري چې مور یې ورته د رزیل غږ وکړي نارامه او ککړ چاپیریال کولای شي ډېر ژر انسانان د ځان په څېر کړي.
حضرت علي رض پدې اړه وایي:
الناس بزمانهم اشبه منهم بابائهم؛
ژباړه: د خپلو پلرونو په پرتله یې له خپل وخت او چاپیریال سره ورته والی ډېر دی.

### ۴ ـ د غړي نیمګړتیا( نقص عضو):

ځینې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اندیښنې او ستړیا هم د بدن د غړو د کمزورتیا لامل ګرځي.
د بیلګې په توګه: هغه څوک چې بدني کمزورتیا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اندیښنې څخه رنځ وړي د

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۵ ـ تېر ترخه یادونه:

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 یا هم د ژوند په تیرو ترخو پېښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او یا هم هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې یې زیان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموینې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پیدا کړې او یاهم هغه اولاد چې پلار یې ژوند له لاسه ورکړی وي دا ټول هغه څه دي چې په ژوند د انسان د ستړیا او اند یښنې لامل ګرځي.

### ٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنیز مسئولیتونه هم په ټولنه د اند یښنې او پرېښانۍ لامل ګرځي.
په ځانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پایښت ګڼي او په یوه کلمه کې یې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېره چې د نوم په یادولو سره یې هم د زړه ضربان زیاتوالی مومي او تل له ځانه دا پوښتنه کوي چې عاقبت به یې څه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوساینې حالت غوره والی موندلی خو هر هغه څه چې ننی انسان یې په خپګان او اند یښنه اخته کړی د جګړو زیاتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

### ۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:

د انسان په بدن کې پینځه ډوله غدې وجود لري که چېرې له دې غدو د کومې یوې د هورمون تولید زیات یا 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 فرمايلي:

(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 پېښوي 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 ترځپلي وسي 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 دى خپلې موخې ته ونه رسېږي نو، د ناتوانۍ احساس ورسره پيداکيږي او ټولو شيانو ته په سپکه سترګه ګوري چې پايله بيا هم د اندېښنې رامنځته کېدل دي.

**۱۰ ـ خيال پلوه:**

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

**۱۱ ـ بلوغ (ځواني):**

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

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

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

(الشباب شعبه من الجنون.)

(c) ketabton.com: The Digital Library



حضرت علي رض یې بیا دا د ځوانۍ په مستۍ سره تعبیروي او وايي.
دا به ډېره ښه وي چې عاقل انسان د ثروت، قدرت، علمو چاپلوسۍ او ځوانۍ له مستۍ څخه ځان وساتي ځکه پورتنیو مستیو څخه هر یو هغه پلید بادونه دي چې عقل له منځه وړي او انسان بې شخصیته کوي.

## ۱۲ ـ منفي ګرايي:

د ژوند په منفي برخو باندې ډېره سپارښتنه او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپګان او اندېښنې رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه څوك چې منفي ګرايي خوښوي نو د ژوند په ماتو کې به لوړ ټکي ویني او په هغو فرصتونو کې یې چې ناوړه کړنې او ګناه کړې وي نو د خلاصون لار نشي موندلای او د خیر او خلاصون کړکۍ یې پخپله په ځان پسې تړلې وي د سمو او لویو کارونو له ترسره کولو څخه وېرېږي او په پایله کې بیا هم اندېښنه سترېیا او تشویش رامنځته کیږي.

## ۱۳ ـ په ژوند کې ماته:

د اندېښنې بل ستر لامل په ژوند د ماتو تجربه ده هغه زده کوونکي چې پخپلو درسونو کې د خپلې خوښې نمرې نه وي ترلاسه کړې یا هم پوهنتون کې د شاملېدو په ازموینه کې بریالی شوی نه وي، نو پورتنیو موخو ته د نه رسېدو په صورت کې ځان ملامتوي او دا فکر کوي چې ولې یې ماته وخوړه؟ یا هم هغه چا چې د ژوند ملګري په ټاکلو کې اشتباه کړې وي او یا یې هم په ناخبرې ډول له خپل خاوند یا میرمنې سره شخړه کړې وي نو دا حالتونه د ځان لپاره ستره ماته بولي او د بیا واده کولو او کورنۍ له جوړلو څخه وېرېږي او د همدې وېرې په پای کې په پورتنیو ناروغیو اخته کېږي.
دغه راز کله نا کله ټولنیزې ستونزې او مصیبتونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپګان زېږوي او انسان پرې ربړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتلك سره بيا په جال کې بندېږي او په يوځلي ځای ځان بايلي او د پېښو سره منطقي او حلولو څخه محرومېږي.

امام باقر رض پدې اړه فرمايلي دي:

(من لايعد الصبر النوائب الده ):

ژباړه: څوك چې په ژوند کې له ستونزو او مشکلاتو سره د مقابلې کولو لپاره ځواك او صبر ونه ساتي نو په ټول ژوند عاجز او ناتوانه پاتې پاتې کيږي.

## ۱۴ ـ د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شديده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساينه او اسانتيا لېرې کوي او انسان په تشويش او اندېښنې اخته کوي.

په نړيواله جګړه په هيروشيما کې د يو ځوان افسراټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارينه، ښځينه، ماشومان، سپين ږيري يې پکې له منځه وړل يو دردناك حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره يو ښه مثال وګڼو.

هغه ته ځان د هيروشيما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړ ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغيو په روغتون کې بسترکړ چې وروسته يې درملنه هم ونشوه او ليونی 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 بدليدای شي.

هغه وګړي چې څوك يې وژلی وي او په رواني ناروغۍ اخته وي خپلې ټولې هيلې له لاسه ورکوي او له ډېرې وېرې او اندېښنې څخه خوله پټه نيسي او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروغۍ يو اخته انسان د کورنۍ له لورې مکې ته يوړل شو څود خلکو په ليدو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library



خبرې وکړي چې پدې وخت کې ذين العابدين د هغه خواته راغی او پوښتنه يې ترې وکړه چې په تا څه شويدي؟ وويل يوه په سيمه کې حکمران وم او د بې ګناهو خلکو وينه مې توی کړې ده او دې لويې ګناه زه دې حالت ته راوستی يم چې ته دې پخپلو سترګو وينې.

حضرت وويل: زه ستا د ناهيلۍ چې الهي رحمت دی د ګناه له کبله ويرېږم چې داسې مانا لرې چې د يو بې ګناه وينې دې توی کړې وي وروسته يې وويل چې د قاتل ديت مقتول ته ورکړئ.

## ۱۵ـ 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 اندېښنه اخته کيږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړيا او اندېښنه له مينځه ځي هغه وګړي چې پخپلو کارونو بوخت دي ډېر کم يې په روحي بې نظمي اخته وي ځکه د اندېښنې لپاره وزګار نه دي.

حضرت علي پدې اړه فرمايلي دي:( ان يکن الشغل مجهده فاتصال الفراخ مفسدته)

ژباړه: که بوختيا د رحمت بنسټ وي نو وزګارتيا تل د فساد لامل ګرځي.

دغه راز په بل ځای کې فرمايي: ( النفس ان لم تشغله شغلك)

ژباړه: که چيرې 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 اندېښنه له ځان سره لري نو له همدې کبله له چاسره انساني چلند پرمخ نه وړي او د خلکو له مينځ ځان باسي.

حضرت علي فرمايي: (من لم يحسن ظنه استوحش من کل احد)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



مسئله په اوږد وخت کې د هغوی د تشویش سببونه ښکاره او روحي او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.
امام صادق پدې اړه وايي: ( من ادعي فيما لايحل له فتح عليه ايواب البلوى) .
ژباړه: څوك چې د يوه داسې 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
( المتكلف لايستجلب فى عاقبه امره الاالهوان وفى 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، اند ښنو او بدمرغیو سره لاس او ګریوان وي.

## ۲۱ـ په ګټه او زیان کې بېنظمي:

ډیری وخت تشویش او اند ښنه 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 عايدو او شتمنی ته په نه کتو سره جامې او ځيني نور توکي پېري طبیعي خبره ده چې له مالي او تشويش او اند ښنو سره مخ کیږي لکه په لاندې شعر کې چې وايي:
ژباړه: د هغه چا په حال باید وژاړو چې د پیسو په کڅوړه کې نوولس روپی وي او لګښت یې بیا د شلو وي.
په پیرلو او پلورلو کې ناغيړي 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 وايي: 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 کیږي 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 ښايي چې اندیښنه د انسان د روحي ناروغۍ لامل ګرځي، او دا ناروغۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پایله کې رامنځته کیږي څوك چې بېځایه فکرونه له خپل ذهن څخه نه لېرې کوي او ورته اجازه ورکوي چې دا فکرونه یې په وجود ځای ونیسي وروسته کېدای شي چې دده د سترې اروايي ناروغۍ سبب شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



کنفوسیوس وايي: هغه قهر او غوسه چې له تشویش څخه رامنځته کېږي نو د وخت تېریدل يې 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

### ۱ ـ مثبت فکر کول:

پوهه او تجربه دوه لازم الملزوم عناصرو ثابته کړې چې هغه څوك د ټولو کارونو د ترسره کولو په بهیر کې مثبت فکر کوي نو له ډېرې کمې اندېښنې سره مخ کېږي ترڅنګ يې 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 کيږي ځکه دوی د هر کار بنسټ په مثبت فکر سره ږدي.

### ۲ ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ:

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

### ۴ ـ په مغزو کې سپيڅلتيا:

پاکوالی د مغزو داخلي برخه سموي او په مثبتو لارو کې د فکر تحليل او تجزيې ته ښه والی او منطقي والی وربښي؛
بېلګه: که چيرې ستاسو مغزه د يوې ساده موضوع په مثبتو لورو فکر وکړي او له فکر وروسته ورته ځواب ووايي نو بيا ددې فکر وخت زيات کړئ د فکر او احتمالي اندېښنې وروسته په بريالیتوب 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 پينځم ولې په ځواب سره به د هغې منطقي لار او اصلي علت پيداکړئ البته بايد يادونه يې وکړو چې دغه تخينک

(c) ketabton.com: The Digital Library



باید د اندېښنې د رامنځته کېدو څخه پېنځه دقیقې وروسته په پوره فکر سره ترسره شي او ددې ډول اندېښنې د له مینځه 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 شپې 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 ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

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

## د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

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

## تذکر( یادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په یاد ولرئ چې تاسو یې ترسره کوئ او یادونه یې ستاسو په وجود کې را ژوندي کیږي.
بېلګه: د خوښیو په ځایونو کې ټنګ ټکور اوریدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته یې خوښۍ وربښلې وي او په وجود کې یو ځانګړی معنویت رامنځته کړی وي د قرانکریم لوستل، ارامه موسیقي اوریدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبیعت ننداره کولای شي د اندېښنې په له مینځه 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 طبعاً د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو اروایپېژندوکي 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 کیږی نو ځان عادي ونیسئ او که چیرې دا یو هم په تاسو زیاتوالی نه مومي نو استثنایي یې.

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

که دا زده کړی چې خپل فشار پکار واچوی نو کولای شی یو مطلب په ډېرښه او ساده ډول وړاندې کړی.

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 ویلټیي او علي ډاډه دی چې د وړاندېزونو او کړنلارې په وړاندې کولو سره به دی له سختو او ستونزمنو پوښتنو سره مخامخ

(c) ketabton.com: The Digital Library



شي، هرڅل 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 یې نه لري که چېرې د علي په څېر تاسو هم له ورته ستونزو سره مخ کېږئ نو کولای شئ د حل لپاره یې له لاندې لارو ګټه پورته کړئ.

## د اندېښنې د کموالي ټکي

### ۱ـ سازماندهي:

د اندېښنې يو اصلي لامل هم د سازماندهي نشتون ګڼل کېږي 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 رښتيا 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 مندئ سره مطالب بيانوئ، په نفس باندې اعتماد سره پوښتنو ته ځواب ووايئ او په همدې سره ځپل کار په سمه توګه ترسره کړئ. له کوټې څخه وځئ دغه ټول پړوانه له خپلو ټولو ځانګړو شرايطو سره پخپل ذهن کې بيا تکرار کړئ دا کاربه له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه څه چې ستاسو د برياليتوب لپاره لاژم او ځان پرې بريا ته ورسوئ ژر ترلاسه کړئ.

### ۳ـ تمرين:

ډېرې 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 تمرين وکړئ او خپل د باصرې حس ټول وسايل پکار واچوئ د لاربښوونه بايد په پام کې ونيسو چې يو مطلب بايد له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلې تکرار( تمرين ) شي که سخت يا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ څو ستاسو يوځل وارزوي او يا يې له ځان سره په ويډيوي ډول ثبت کړئ له ثبتول وروسته يې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه يې د نورو نظرونه واخلئ او د بيا بيانولو وړاندې سم کړئ دا هم د اندېښنې د لرې کولو لپاره يوه بله ګټوره لار ده.
بېلګه: کتايون د يو برېښنايي شرکت د محاسبې مدير دی له هغه څخه غوښتل شوي چې په ننۍ غونډه کې بايد د وسايلو د خرڅلاو بيه او د خرڅلاوو ټولې چارې ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتايون همکار جواد هم د خپلو يادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقيقو پورې بايد 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 کتايون حالت اواحساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وينا وړاندې اندېښنه پيداکېږي او د دويم ځل لپاره د مطلب بيانوولو لپاره جګېږئ او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بيا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ.

### ۴ ـ ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدن عضلات سوري کېږي او د اندېښنې احساس در پيداکيږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شۍ کړای نو لومړنی کار چې بايد ترسره يې کړۍ ارام او پاك کيناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخيستل 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 کوۍ 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 پښنو 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 پښنو 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 موټي 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 وکړۍ. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمۍ سره ترسره کړۍ 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 راماتیېږي، پښې، لاسونه او غړ یې رېږدي او طبعآ نارامه او غیرارادي حرکتونه ترې ترسره کیږي او ټوله پاملرنه یې خپلو لیکلو مطالبو ته وي او د خپلو مطالبو د پای ته رسولو کوښښ کوي، البته د

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ۷ ـ وخوځېږئ:

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

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

لومړی ـ ايا په ربښتنيا هم دې جامو ته اړتيا لری؟

دويمه ـ ايا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، مياشت او يا کال پورې وځنډوم؟

که چېرې له خپل ځان سره ريښتني واوسی ددې لپاره چې کولای شی د ترکچې زياتو جامو پيرل وځنډوی او يا يې هم د اخيستلو فکر له خپل ذهن څخه لرې کړې نو دا ستاسو شتمنی په ساتلو او زياتولو کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

### ۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې يا هم د يوکال په ځنډ لاړشی او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي يا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حياتي رول لري. مونږ ټول يوې اوږدمهالې تفريح او هوساينې ته اړتيا لرو چې لږ ترلږه يوه اونی وخت نيسي څو ارامتيا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.

خو يوازې کله چې غواړی په يادې تفريح ولاړ شی او په لاس درغلي فرصت څخه خوند واخلئ او وروسته مجبور ياست چې خپل کار ته ستانه شئ نو هېڅ وخت د خپلو اړتياو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتياوې دي چې تاسو په ربښتنيې ډول ورته اړمن ياست او حتمي چې پوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



### ۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ:

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

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

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

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

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

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

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

### ۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بايلې او يوستره ټاپه مو په جامو 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 څنګه؟ له بې ګټې او بېځایه کوښښونو لاس واخلئ یوازې او یوازې د پرمختګ په لټه کې اوسئ، ستونزې او مشکلات د ژوندانه یوه برخه ده نه نیوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسره سوړ، بې روحه او بې خونده وای.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځۍ.

### ٦ ـ بیا ځلي وپوښتئ:

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

### ٧ـ له منفي اشخاصو واټن ونیسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نیوکې کوي او بیا خپلې تیروتنې د نورو په غاړه اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل ګڼي، د بې ګټې او بې ارزښته مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تریخوي او په ټوله ایز ډول د ټولنواو سازمانونو د افرادوترمنځ پدې پلمه 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 وآتن ونیسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې لرې وساتۍ، دوی هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

(c) ketabton.com: The Digital Library



ليدلوري د مسايلو په اړه پرېږدي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خونديو سره مخ ګړي.
نو څوك به دې ډول خلكوته اړتيا ولري؟
كه چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلكو سره ژوند كوئ نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقيقت كې به دا غوره وي چې كله چې دوی د نيوكو لپاره خپلې شونډې پرانيزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږدئ.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځئ.

# پينځم څپركی

## د وېرې د كموالي په موخه نهه ګټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځينې نورې كورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د وېرې د زياتوالي او شدت لامل ګرځي.
اوس مهال ډېری پلټونكي د فشار او وېرې د له مينځه وړو لپاره تر ښوونې او روزنې لاندې دي خو پوښتنه داده چې پخپله هغوی له كومو لارو څخه ګټه اخلي؟
پدې ځای كې څو تنه پوهان د خپلې سلامتيا لاملونه د لاندې لارو په عملي كولو سره بيانوي.
١ ـ خپل روحي فشار ته مناسبو په خوړو سره ډاډ وركړئ، كله به چې جودي ورتمن د بيوشيمي تغذيې د علم متخصص وېريده، نو دقيقاً هماغه كار به يې كاوه چې نن يې هم ګڼ شمېر وګړي ترسره كوي.

(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 بدنې 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 اروايوه 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 ويليامز 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.
لومړۍ: 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( عكس 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 ځخه ګټه مه اخلئ.
بیا ترې مقابل شخص بښنه وغوښته او له همدې بښنې 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 ځکه دا لارې یوازې په یو ځانګړې چاپیریال پورې تړلې نه او هر څوك کولای په هر ځای کې عملي کړي.

### ۳ - په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ایروبیك په نوم یو کتاب ولیکه او ټولو خلکو ته بې ور وپېژندو، معمولاً له خپل ورځیني کار وروسته خپله وېر د ځغاستې له لارې لرې کړئ. هغه پدې پوهیږي چې جسماني فعالیت سترېا او اندېښنې د کموالي لامل ګرځي پدې سره هغه ځانګړی میکانیزم چې په وسیله یې ورزش کولای شي په بدن ښه تاثیر ولري تراوسه هم نه ده پېژندل شوی.
ډاکټر کوپر وایي: ورزش 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



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

### ۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

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

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

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

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

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

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

لږ تر لږه په ورځ کې نيم ساعت هغه کارته ځانګړی کړئ چې تاسو ترې خوند اخلۍ او خپله ذهن ته وخت ورکړئ څو تازه شيبو په ځانګړې توګه د رخصتې په ورځو کې خپل ورځنی کار پرېږدۍ او خپل وخت له ملګرو او کليوالو سره په خوښۍ تېر کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ٦ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل:

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

Mini (لنډې او مختصرې لارې ته ویل کیږي).

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ٦ ـ به نيمه روشن و خوب امرنگاه کنيد:

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

### ۷ ـ شين چای وڅښئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



یو شمې 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.

### ۸ـ 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 ری رزنمن د زړه متخصص د سانفرانسسکو په روغتون کې د ډاکترانو سرپرست شو هره ورځ به یې پخپل کې نیم ساعت تفریح( ځنډ) کوله.

ډاکتر 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.

### ۹ـ 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 راټیټوي.
بورینسکو بیا په بل ځای کې وایي: دا مو باید په یاد وي چې ډاکټران هیڅکله نشي کولای ستاس داخلي سلامتیا بیرته تاسو تر در وګرځوي، داخلي ارامتیا پخپله په افرادو پورې اړه لري نو پدې سره که تاسو چېرې له عصبي فشار او ویرې څخه رنځ 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 ترلاسه 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 وينه کې د اضافي ادرينال په کموالي سره د زړه ضربان سختيږي او په پای کې ورسره د وينې فشار لوړيږي.

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

تر کچې زياته وېره د انسان په بدن ناوړه اغيز اچوي او د سلامتيا لپاره زيان اړونکې تماميږي.

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

حتا ځينې څېړونکي عقيده لري چې سرطان او يخ وهل(سرماخورده ګي) هم له ويرې سره اړيکه لري دوی وايي چې ناکنټرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغيزې اچوي، په نفس باورکموي، له نورو سره په اړيکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پېښوکې د

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



نيکوتينو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بيلابيلو خپلسرو درملو استعمال کولای شي د لنډې مودې لپاره د انسانانو وېره کمه کړي، خو ددې لنډمهالي ګټې ترشا بيا اوږدمهاله زيانونه هم له ځان سره رامينځته کوي.
پاملرنه بايد وکړو چې د بدن وېره پخپله کنټرول کړو او داسې نه شي چې وېره زمونږ ژوند تسخير کړي.

## د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره

فکر کوئ چې ددې عمل له ولکې څخه راوځی، نو په لاندني ازمايښت لاس پورې کړئ؛ هر چيرته چې ياست کينئ، او يا بايد ژور تنفس وباسی.
د تنفس پروخت مو سينه پړسېږي او که ګېډه؟
که د سينې قفس مو ډېر مخکې راځي نو پدې صورت کې د نورو خلکو په شان ناسم کار مه کوئ بياځلي تنفس وباسئ او دې عمل ته نور هم دوام ورکړئ.
د درملنې پورتنۍ لارې په کافي اندازه ګټورې او پکار وړونکې دي.
جيمزاس ګورډون په واشنګټن ډي سي کې د ډاکټرانو مشر هم پورتنۍ لار خپلو هغو ناروغانو ته چې له سرطان څخه نيولې د کوچنيانو د پاملرنې د بېنظمې د کموالي تر ناروغۍ پورې اخته دي ورښايي.
هغه وايي: لنډ او ژور تنفس شايد د وېرې څخه د خلاصيدو 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 وينې فشار ټيټېږي، عضلات سستېږي او ذهن ارامتيا مومي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ

څرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طریقه پوهېږي، خو ډېرکم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طریقه نه پوهیږي.

مونږتولو یوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سینې 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 زیاتوالی مومي. او په پایله کې معمولآ د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په ګټې اخیستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).

که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهیږي چې د تنفس کولو پروخت باید ګېډه وپړسول شي.

که د ماشومانو تنفس کولو ته ځیر شو نو وبه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه یې هم ورسره ښکته پورته کیږي.

د عمر په زیاتوالي سره ځینې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سینه یې لنډ تنفس ځان عادتوي.

دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسیجن د جریان د تامین لپاره چټك کار ترسره کوي کمزوري کیږي، د اکسیجن د چټك لیږدولو لپاره لاژمه ده چې زړه کافي وینې د رسولو لپاره خپله چټکتیا زیاته کړي.

ډاکټراندروویل د طب استاد خپلوټولو ناروغانوته د سم تنفس کولو لار ورښایي.

هغه وایي: مطمعنآ په یوازیتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پایلې لري. لکه د وینې فشار کموي، د هاضمې سیستم 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 ثرګندوي؛؛ د هرډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس یوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتیا یا بې خبري 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 ځو غوړوالی پکې ډېر ذخیره شي.

### د پلټنې په برخه کې!

د یوې علمي پلټنې په بنسټ چې د ګېډې د تنفس اړوند ترسره شوېده.
تولې هغه ښځې چې له دې لارې سره بلدې دي توانیدلي چې خپل پندانښ(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 یورې 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 یوازې د جسم د ارامتیا لامل ګرځي بلکې د اراوایي فشار منفي اغیزې هم شنډوي.
د ترسره شویو پلټنو سره سم د زړه ژور تنفس کولای شي له حیض ( د ښځینو میاشتنۍ ناروغۍ) څخه وړاندې د ناخوښۍ، بې خوندۍ او ستړیا نښانې راکمې کړي.

## له ګېډې څخه د تنفس طریقه

د ګېډې تنفس نه یوازې د جسم په ارامتیا کې مرسته کوي بلکه د اروایي 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 ایستلو کې هوا د خپلې سینې پورته خوا او د سږو لاندنی برخې ته ښکته کېږي او د سینې د قفس ټولې تشې پړسېږي.
۲ ـ سمه کینئ او خپل ښي لاس په ګېډه او کیڼ د سینې په قفس دپاسه کېږدۍ، داسې ژوره ساه واخلۍ چې په عین حال کې مو لاس ښکته او پرته خواته لاړشي.
پداسې حال کې چې کیڼ لاس مو تقریباً بې حرکته دی هوا له پزې څخه سږو ته داخل کړئ او له پزې یا خولې څخه یې وباسئ او همدې ترتیب د ګېډې د تنفس له احساسولو څخه خوند واخلئ.
۳ ـ ساعت پداسې ډول د خپلوسترګو په وړاندې کیږدئ چې د ثانیې شمېرنې عقربه یې په روښانه توګه ووینۍ، ورو ساه وباسئ ګېډه مو تر پینځه ثانیو و پړسوئ او وروسته له پینځو دقیقو هوا ورو وباسئ.
په ټوله ورځ کې د ګېډې تنفس وکړئ لکه: له خوب څخه د پاڅېدو په حال له هر ورځیني فشارڅخه په ډك وضیعت کې؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اووم څپرکی

## وېره او تغذيه

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

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

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

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

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

دا چې هر انسان د ځانګړې شخصيت لرونکی دی نو د ويرې او اندېښنې اغيز هم په ټولو باندې يوډول نه دی او هر يو په بېلابيلو 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 کيږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

### د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو 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 لیږلو سره د همغږي کوونکي عنوان په توګه عمل ترسره کوي.

د هیپوتالاموس په ځانګړو مواردو کېد هورمون سمې کړنې عصبي کړنو ته ځواب ورکوي هغه هورمون چې ویرې د له مینځه وړلو لپاره ترشح کیږي د بدن میتابولیکي 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، کاربوهایډریتونه 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 تشخیصوي او په وړاندې یې د مقابلې چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلې افرازاتو او فوق کلیه غدې د هورمون د ازادي لامل ګرځي.
دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزیاتوالي، دسترګې د ګاټې خلاصون، او هاضمې سیستم د سرعت د کموالي لامل ګرځي.
ممکن پدې مرحله کې د انرژي زیاتوالی او هوښیاری له وېرې څخه د خلاصون یا تیښتې یوازینی لار وي.

## ۲ - د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدېدو سره بدن ځان له چاپېریال له شرایطو سره برابرېږي او تر زیاتې کچې خپلو چمتوالی نیسي، پدې مرحله کې خپل ځان جوړوي او له وېرې څخه د هر ډول زیان په وړاندې په بیلابیلو لارو درملنه پیلوي.

## ۳ ـ دستړیا مرحله:

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

## تغذیوي اړتیاووې

د وېرېدونکو افرادو تغذیوي اړتیاووې د ځینو عواملو لکه: مخکنی تغذیوي وضیعت، د وېرې د ډول او مودې تر تاثیر لاندې تاکل کیږي، شدیده وېره چې د بدن غذایي اړتیاووته زیاتوالی ښنې ممکنه چې د فزیکي او رواني عواملو محصول وي.

## انرژي

انرژي ته د بدني اړتیا په زیاتوالي سره دهغې اندازه لس سلنه کمیږي پداسې حال کې چې د هډوکو په ماتېدو کې دغه کچه له ۱۰ـ ۳۰ سلنه زیاتوالی 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 زياتوالى پيداکوي.

### پروټين

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

### ويټامين، معدني مواد او الکټروليټ

ليدل کيږي چې د وينې په متوسطه وېره کې شديدوالى، مس، منيزيوم او کلسيم ټول د فاضله موادو له لارې دفع کيږي. دغه راز وېره په وينه کې

د Aاو C ويټامينو او او په کمه اندازه د اوسپنې د کمبود لامل ګرځي، د وېرې د ځواب لپاره يوه بله لار په بدن کې د اوبو او سوديم ذخيره کول چې د الدسترون او ازوپروسين چې خپله په اوبو کې د منحل شويو ويټامينونو( B۱, B۲, B۶ )، فوليك اسيد او ويټامين C اړتيا ته زياتوالى 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 ګريډ 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 زياتوالى

(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 زېږوونکي موارد دي.
په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغيز لاندې راځي ټول د اغيزمنو افرادو په چاپيريال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي.
ټولې عاطفي او غيرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغيو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دويني فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقيمه اړيکه لري او د پورتنيو ناروغيو زېږوونکي دي.
دغه راز، ډېر خوراك، بې اشتهايي او له کانګو سره ډېر خوراك ټول د رواني او هيجاني وېرې پايلې شمېرل کيږي.

## وېره يا مصيبت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## خواړه او وېره

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اتم څپرکی

## د کسبي ( شغلي) ویرې نښانې

رواني نښې: ناخوښۍ، سټرېیا، اندېښنه، ملامتیا، د ناکامۍ احساس، ناراضایي، ځان ویستل (ګوشه ګیري) څخه عبارت دي.
جسمي نښې: سردردي، د زړه ناروغۍ، د خوب بې نظمي او تنفسي سټرېیا دي.
سلوکي(رفتاري)نښې: سلوکې نښانې په دوه ډوله دي.
فردي نښې:( له کارځخه ګوښه والی، زیات خوراك، بې اشتهایي، له کورنۍ سره ناوړه چلند) دي.
سلوکي نښې په راتلونکي سازمان یا ادراي تشکیلاتو سره بیرته راګرځي. لکه: له کارځخه سر ټکول، د دندې او کسب پرېښودل او د کاري پېښو زیاتوالی څخه یادونه کولای شو.
په لنډه توګه په افرادو کې کسبي وېره د هغه په څیره کې له راڅرګندو شویو نښو لکه سټرېیا، د رنګ ژېړوالی، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالومیږي.

## د A او B ډوله شخصیت

په یوه رواني ازموینه کې د ګډون کوونکو شخصیت په دوه ډوله Aاو B سره ویشل شویدي او له دواړو څخه هر ډله یې د ځانګړو خصوصیاتو لرونکي دي.
د فشار رواړونکو پېښو په وړاندې غبرګونونه هم په غالبآ د A او B ډولونو پورې تړلي دي.
د A ډوله ډلې ځانګړتیاووې 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 ــ

ارام او د پراخې حوصلې خاوندان دي له رخصيتو سره يوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو څخه خوند اخلي، يو له بل سره نرم او ملايم چلند کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، يوله بل سره ناسالمه سيالۍ نه کوي، د پاکوالي احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتيو څخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتيب سره سرته رسوي، په يو وخت کې د څو کارونو د ترسره کولو کوښښ نه کوي، له ډېر او بې ګټې غږېدېدا 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 اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سينه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کيږي.

## په کاري فشار د غلبې مرحله

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*ـ لږ ترلږه پینځه دقیقې ارام او فزیکي فعالیت وکړئ؛
*ـ ځو خوندوري مړی سهارنی وخورئ؛

## ۲ ـ استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

*ـ ژور او ارام تنفس وکړئ؛
* خپلې ستړګې خلاصې، او کافي روښنايي واخلئ؛
*ـ خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بیا تنظیم 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 پینځه دقیقو فعالیت سره بیا تازه کړئ.
*ـ د لنډې موقع په پیداکولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

## د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې:

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

خو ځینې وخت بیا د وجود د باندې د سازماني یا ټولنیزچاپیریال په شکلونو کې راڅرګند ېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# نهم څپرکی

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

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

### د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوئ نو په طبيعي ډول دا زده کړئ چې له ځان سره د مرستې لپاره له استهنډرډ لارو څخه ګټه پورته کړئ.
کله چې مو په بدن کې غوسه ځپل کيږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهري شيمايي موادو توليد او عصبي خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنيو يادښتونه ذخيره کيږي مسدود يږي.
مونږ خپله د کوچنيوالی روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معينو فاصلو کې کوښښ کوي چې زيات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطايی نښې ګڼل کيږي.
عصبي خوځښتونه 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 اندېښنې نښې هغه مغزي سيګنالونه دي چې شيمايي عصبي مواد چې غوسه پکې توليدېږي 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، يايې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چيغې ووهۍ او خپله غوسه له مينځه يوسۍ ددې ترڅنګ کولای لاړياتې نورې لارې هم پيداکړۍ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړۍ.
د عصبي اندېښنې 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 : اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږديدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند، بې دليله اندېښنه، بې خوبي، سټرېا، 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 راڅرګندېږي.
د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن 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 يوسۍ او ځان ترې خلاص کړئ.
کولای د ارامونکوخوارو په خوړو، د روحي تحريکونو او طبي تکنيکونو له لارې هم خپله غوسه له مينځه او ذهن مو ارامتيا پيدا کړي.
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 يوسۍ.
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 بولې 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 وکړۍ 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 پرېږدئ نو کیدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوئ.
او که چېرې ددې ناروغئ په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدئ 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 اسانئ سره به خوب کوي او د انرژئ ډك ژوند خاوند ګرځېږ

## فزیکي سلامتیا غوره والی مومي

په مغزو کې د زهرو تولید په بدن کې د هیپوفیز غدې او نورو ارګانونو د کم تحرکئ (لږ خوځېده) لامل ګرځي.
وروسته له دې چې د بېهوښئ د فرایند دفع پای ته ورسېږي، نو روحي عادیوالی هم له مینځه ځي، ځکه چې تاسو سالم رژیم ته لیوالتیا لرئ او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کېږئ.
په ټوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زیاتوالی وروبښئ کوم وخت چې لازم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کیدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامخ کړي او داسې فکر وکړئ چې ګواکې نوي زیږېدلي یاست او د مینې او محبت احساس در کې ژوندی کېږي ، 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 څو غمګینو اونیو تیرول د زړه تنګۍ یو لوی مفهوم دی اوددې امکان شته چې دا یو بالیني خپګان وي.

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د خپګان نښانې وپېژنئ

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د خپګان درملنه اتیا سلنه څخه زیات په بریالیتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له اړتیاوو او غوښتنو سره تړلې ده.
رواني درملنه د خپګان په درملنه کې ډېره ګټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستړیاوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپګان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پیداکوي.
د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شیمایي مواد تاثیرګذار هم دي.
د دې ډول درملو اغیز له اوه یا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او ددې امکان چې د بې خوبۍ 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 تدریجي څواك دی، له لیکلو او ورزش څخه پاتې شوي یاست، هم مو ټولګیوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبۍ څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقریباً تاسو څو اونۍ ستړي وۍ،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه ویښېږۍ او په همدې حالت کې ستړي یاست او د هیڅ یو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لرۍ او ترځنګ یې 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 چاپیریال له دايمي تغیراتو 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( سرددردي، 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 مینځه يوسو؟

مثبته وېره په ژوند کې د پرمختګو، ښکلا او تحرك 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 مینځه وړنه نه بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو څود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وېرې کموالی هم له ځان سره زیان لري او کیدای شي د ناخوښۍ او ستړیا لامل وګرځي، له بل پلوه تر کچې زیاته وېره کیدای شي په مونږ کې له ستونزو سره د ښکیلتیا احساس راوپاروي.
د وېرې په کموالي او زیاتوالي سره رامینځته شویو څخه د خلاصیدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زمونږ د پرمختګ د تحرك لامل وګرځي خو په مونږ کې د اندیښنې او خپګان احساس راپیدانکړي.

## څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟

د وېرې د اندازې واحد مالوم نه دی چې د ټولو افرادو لپاره مناسب وي ټول مخلوقات د خپلو اړتیاوو د محدودیتونو په لټه کې دي. په همدې سره یوه خبره په ځینو افرادو کې د اندیښنې لامل ګرځي خو کېدای شي ورته خبر په نورو افرادو کې د خوښۍ او خوشحالۍ احساس سبب وګرځي، حتا یوه ځانګړې موضوع چې دټولو لپاره د اندیښنې وړ وي نو زمونږ ټولو له ډلې څخه هر یو دېته تمایل لري چې ددې موضوع په وړاندې بیلابیل ځوابونه او غبرګون وښایي.
ځیني د مصیبت او بحران څخه ډك حالتونه خوښوي او مینه ورسره ولري او تل خوښوي چې، خپل کسب او شغل ته بدلون ورکړي د یوثابت، ښکاره او د ژوند منظو ځانګړو شرایطو په لرلو سره په وېره اخته شي شي او برعکس هغه څوك چې تل منظم او ثابت کسب( شغل) ولري د ستونزو پر وخت له پراخې محدودې سره مخ کیدای شي.
ټول هغه مسائل چې مونږ په وېره اخته کوي او هغه اندازه وېره چې د اندیښنې په وخت یې د زغملو توان نلرو نو د عمر په زیاتوالي سره بدلون مومي، څرګنده شویده چې ډېری ناروغۍ د افرادو له شدیدې وېرې سره اړیکه لري، که په بدن کې مو د وېرې نښې لیدل کیږي نو د وېرې د مطلوب حد څخه لېرې تللې یاست پدې حالت کې باید په بدن

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## څرنګه خپله ويره په سمه توګه اداره کړو؟

د شديدې وېره تشخيص او په ژوند باندې د هغې زيانمنو اثراتو څخه يوازې خبرتيا بسنه نه کوي، له کومه ځايه چې وېره بيلابيلې سرچينې لري نو د اداره کولو لپاره يې هم 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 پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوې، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ويلای شي؛ ايا په اندېښنه اخته کيږې يا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

## ۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپېژنئ:

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 نيسي 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



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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



وړاندې د غبرګون په متعادلولو کې ګټور پرېوځي، که څه هم 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 هیروۍ هر وخت چې کولای شې 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 ګڼۍ 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 ملګری واوسۍ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دوولسم څپرکی

## خپګان د درملنې وړ ده

ددې شونيتا په ټولو انسانانو کې شته چې د يوې ماتې يا بل کوم زيان وروسته د تشويش او پرېښانۍ احساس وکړي، يا داسې احساس چې ګواکې ډېره کمه انرژي لري.

خو هغه چاته چې د اروايوهانو له خوا د خواشيني انسان خطاب کيږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګۍ حالت د فعاليتونو لپاره کيداى شي اوږده شي.

ځيني وخت له دليل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه څوك چې عادي ژوند لري مخ کيږي.

افراد چې له هر ځاى او هر نژاد څخه وي د خپګان په ناروغۍ اخته کيږي په تخميني ډول په امريکا متحده ايالاتو کې هر کال شلو ميلونه ځوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګريوان دي له دې ډلې څخه يې ۲۵ %ښځينه او ۱۲% نارينه د خپل ژوند په اوږدو کې خپګان دا دورې تجربه کوي.

په امريکا کې له هرو شپږو کسانو څخه يوتن پدې ناروغۍ اخته کيږي، خپګان د کمزورتيا يا کموالي نښه او يوازې د طبابت يو ډول دی.

## د خپګان تشخيص

خپګان د خپلو ځانګړنو او نښانو په لرلو سره يوه طبابتي او مروجه ناروغۍ ده همدا ډول ددې ناروغۍ نښې په بيلابيلو 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 ناڅرګنده 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 ارواييي 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 اغيزناك بلل کيږي. 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 پيداکړي.
**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 کيداى 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 ناروغۍ 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 کړې ، **معمولاً**ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه درمل مصرفوي او د ډاکټر له وینا پرته باید د خوارړو مصرفول بس نه کړي.
**دریم پړاو**: دا پړاو کیدای شي له یو کال څخه زیات وخت ونیسي او موده یې هم له مخکیني ډاکټر چې په لاربښونه یې ناروغ درمل استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بیاهم ټول ناروغان دېته اړتیا لري څو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو څخه په سمه توګه ګټه واخلي.

## د کورنۍ او ملګرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملګرو تر ټولو ضروري مرسته د هغه ناروغۍ تشخیص او درملنه ده.
او همدا افراد کولای شي ناروغ یو پیاوړي او تکړه ډاکټر ته یوسي او د درملنې لپاره یې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسره خپله مرسته او ساتنه ترې وکړي.
همدا راز مهمه ده چې افراد د احساس له نظره د لاندنیو لارو څخه ملاتړ کړو.
تائید کړئ چې په رنځ اخته فرد له خپلې ناروغۍ څخه رنځ وړي.*
* ناروغ کس ته مینه ورکړئ، او تل یې ستاینه وکړئ؛
* هغه ته دا وښایئ چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوۍ 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 کمې 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 خوښۍ په غیږ 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 ښکاره شي.

د خپګان یو شمېر نورې نښې بې اشتهایي، زیات خوراک، 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؟
ډېری 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 نوموړې ناروغۍ ټول اړواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره کاروی. 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 واړوی او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړې او په تکرارولو يې روږدي شې او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړې 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 یاهم 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) یاهم ( 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 څو لاندني جملې مو په ذهن کې رامينځته کړي ـــ
( زه د غوره والي په حالت کې يم، او خپل تمرينات په نوي ډول پيلووم، يو ځل بيا هڅه کوم، او په رښتني ډول غواړم د نورو په څېر بريالی واوسم ، ولې 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 یې له خپل ژوند څخه وباسئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# ځوارلسم څپرکی

## د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری 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 خوراک، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځيني غذايي رژيم کې د شکلاتو ( 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 ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟

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

کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پينځلسم څپرکی

## خپګان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې

خپګان د اندېښنې په کموالی سره هم تعبيرېږي، ناخوښ انسانان په بدبينۍ او خودمحورۍ اخته وي، دوی د خپل راتلونکي په اړه ناهيلې وړاندوينه کوي. د ځان، نړۍ او نورو افرادو انځورونو ته په منفي نظر ګوري.

کله چې يو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبيعت او مثبتو پديدو په اړه تنګ نظري کيږي،

د يو په خپګان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مينې، علاقې او انګېزې د لاسه ورکول دي.

د انګېزې په له مينځه تلو سره افراد يو داسې حالت ته رسېږي چې په بشپړه مانا له فعاليت او مثبت جسمي فکر څخه بې برخې کيږي.

يا هم په خپګان اخته کسان په ژوند کې له هيڅ ډول پديدو او فعاليتونو څخه خوند نشي اخيستلای، که چيرې تاسو په خپګان اخته ياست او په ځان کې د بدلون راوستلو توان وينئ او ترځنګ يې د يو سالم ژوند تمه او هيله لرئ او د ترلاسه کولو لپاره يې ځان بې انرژي او سترې احساسوئ، په لږ تدبير سره پوهيدلای شو چې هيڅ خپه انسان په سمه توګه خپلو هيلو او غوښتنو ته په سمه توګه لاسرسی نشي پيداکولی، که داسې وي کولی شو ووايو، چې نه يوازې په خپګان اخته دی بلکې له يو شديدې ناروغۍ چې اندېښنه نوميږي هم مخامخ دی، په مغزو کې د شيميايي«کيمياوي» موادو د کمبود يا نشتوالي په دليل سره رواني ډاکټر او درملو ته اړتيا لري په همدې سره هر څومره چې په ژوند کې دا انګيزه او انرژي کمه وي خو چې ميزان يې تر صفر نه وي رارسېدلی د ژوندي پاتې کېدو د انګېزې په

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

۱۲ ـ د ویښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر ۱۵ دقیقې او وروسته تر ۳۰ دقیقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکئ او په اړه یې فکر وکړئ د 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 ناروغی 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 خوښی 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 خوښئ یو نوی ژوند پیل کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شپاړسم څپرکی

## له وېرې پرته تعطیلات

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*** په ياد ولرئ چې تعطيلات د غم او غوسې د له مينځه وړلو په مانا نه دي:**

بلکې ممکنه ده چې نا راحتي رامينځته کړي، نو بايد انتظار ورته وباسئ.

***ډېر مه هيروئ** که چيري ستاسو تعطيلات د تير کال په څېر په مفصله توګه نه نمانځل کيږي نو مه ناهيلې کيږئ، ژوند متغير دی، هر کال له بل کال څخه توپير لري او هر يو ځانته خوږوالی لري نو پدې سره په تيرو خوښو تعطيلاتو فکر وکړئ او راتلونکي ته وګورئ.

***د پخوانيو لاريښوونو 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 زيان نلري خو په عين وخت کې خوندور هم وي:**

د بيلګې په توګه: د ښار په واټونو کې موټر وچلوئ او د تعطيلاتو لپاره د خلکو ګڼه ګوڼه له نږدې وګورئ يا هم ځينو مغازو ته سر ورښکاره کړئ پرته له دې چې څه وپيرئ ځکه دغه امر ستاسو د روحيې د بدلون سبب ګرځي.

***له نوښت څخه مه ويريږئ:**

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

***له داسې خلکو سره ناسته پاسته وکړئ چې تاسو ورته اهميت لرئ** که يوازې ياست نو د يو ښه ملګري په لټه کې شئ او هغه چاسره چې له ډير پخوا څخه مو نه وي ليدلی اړيکه ټينګه کړئ.

*** ځانته هم وخت ورکړئ** يوازې 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 شېبې 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، احتمالآ د روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زیات خوراك او بې خوبي اخته کیږي. تردې چې کولای شو ووایو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مایوسۍ اخته کیږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلي دي او په بې حده ستړیا او رواني فشار اخته دي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



تیر پرېږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم 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 پرېږدئ چې نور د مسولیت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

### ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرګندوي چې ځیني له عاطفي بې نظمي څخه رنځ وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په میاشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا یوازې یوڅو ساعته وي ډېرې رامینځته کیږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د ستړیا 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 څرګندونکي دي 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، یوازې هیله مند یو چې هر څه ژر ترسره شي، هیڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه یې ومنو، پداسې حال کې چې د یوازیتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پایله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروایۍ سبب هم ګرځي.

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

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

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

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

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

## فعال اوسئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول 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 اخيسته او يا مو په فکر کې خوندور انځوريدل.

پخپله خوښۍ د کار په ترسره کول يا هم د خپلې خوښۍ کس سره د فعاليتونو ترسره کول 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 ځخه 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 ډیری سازمانونو کې اصیل او ریښتنی 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 پينځو خطرناکو کرکيچونو(افتونه) سره مخ کيږي.
دغه کړکېچونه ( افتونه) عبارت دي له ...

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

ددې کرکيچ دليل په کاري ډله کې د غړو بې پروايي او بې خوندي ده، د ډلې هغه شمير 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 رامينځته کولو زمينه ورځ په ورځ له مينځه وړي.

### ۲ ـ له چلند څخه ويره:

د سم چلند نشتون له ځان سره نوري ستونزې زيږوي چې د ژمنې نشتون په نوم ياديږي، که چېرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرګند کړي نو دوئ هيڅکله هم د هغو پريکړو پابند نه وي، چې ترمينځ يې نيول کيږي، دوئ ته بايد وخت ورکړل شي چې خپل نظر څرګند او په بيلابيلو ناستو کې يې وړاندې کړي چې ګواکې هرڅه يې منلي دي.

### ۳ ـ له مسئوليت اخيستلو څخه پرهيز:

د يوې ډلې د غړو ترمينځ د ژمنو او حقيقي مشارکت نشتون ددې سبب ګرځي چې کاري ډله له مسوليتونو څخه خپلې اوږې سپکې او ځان ترې وباسي.

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

د مسوليت نه اخيستل د کار پايلې ته د غړو د نه پاملرنې سبب ګرځي ځکه د ډلې غړي خپلو فردي اړتياوو ته په ډله ايزو اهدافو ترجيح (لوړوالی) ورکوي.
د يولاس «متحدې»ډلې ځانګړتياووې:

(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 لاربنوونه 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 کړئ؟
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 راوړل 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 يو ځانګړي دليل سره په غوسه او ناراحته کېږئ:** کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ايا دا احساس رښتينی او د پخوانيو سر شاره احساساتو څخه دي چې له اوسنيو مسايلو سره هيڅ اړيکه نلري؟

**۷ ـ کله چې د ناراحتۍ لپاره ځانګړی دليل موجود وي:** کولای شو بيان يې کړو پرته له دې چې څوك تورن کړو.

**۸ ـ ډېر د اندېښنې او فشار لاندې ياست؟** ايا د دوه اونيو يا مياشتو په اوږدو کې داسې پېښه رامينځته شوې چې ددې اندېښنې سبب شوې وي؟ ايا رښتيا هم ځمکه اسمان ته رارسېدلې؟

**۹ ـ کله چې د يو بيړنۍ پرېکړې لپاره ناچاره اوسئ:** ايا د فشار د يو شخص له لوري چې غواړي ځان يو ځانګړي هدف ته ورسوي پرما تحميلېږي؟ ايا له تصميم څخه وړاندې به لږ وخت ستونزه زېږوونکی وي؟

**۱۰ ـ په هغه وختونو کې چې بايد چټکه پرېکړه وکړئ:** د بيړني پرېکړې کول او د بلې لار نشتون په صورت کې به پدې لار کې کومې ستونزې رامينځته 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 ښنبه 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 يې 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 يې 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 يې 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 بېنظمي کولای شي چې د افرادو جسمي وضیعت تر تاثیر لاندې راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### په یوازیتوب کې اندېښنه:

ګڼ شمیر افراد دا خوښوي چې خپل ډیر وخت په یوازیتوب کې تېر کړي او ځیني نور بیا په یوازیتوب کې په اندېښنه اخته کیږي.

### د راتلونکي په اړه اندېښنه:

د ځینو په اند تېر وخت له مینځه تللی او راتلونکی تراوسه نه ده راغلې نو هرڅه چې دي هغه د همدا اوس دي، خو ځیني افراد د هغه څه په اړه چې نه دي پېښ شوي او راتلونکي پورې اړه لري پداسې ډول په خپگان، وېره او اندېښنه اخته کیږي چې د ژوند د روان حالت خوندونه او هوساینه هم د لاسه ورکوي.

### د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:

منطق حکم کوي چې د ناروغۍ د احساس په صورت کې باید د هغې د درملنې لپاره اقدام وشي، خو ځیني افراد له ناروغ سره خبرې کوي او یا هم د یوې خطرناکې ناروغۍ ځانګړتیاوې او ورڅخه ترلاسه شوي زیانونه ورته بیانوي ددې لپاره چې په هماغې ناروغۍ یا هم په غیرمنطقي اندېښنې او تشویش اخته کیږي تردې چې که چیرې پدې ناروغۍ اخته نشي نو له روحي مشکلاتو سره مخامخ کیږي.

### پراویزه اندېښنه:

ځیني افراد په پراویزې اندېښنې پداسې ډول اخته کیږي چې هېڅ قانع کوونکی دلیل ورته نلري او دغه امر په معمولي ډول په مالومو زماني واټنونو کې پر هغوئ تکراریږي ددې نښانو غوره نمونه هغه زړه خوځېدنې دي چې په مشخصو واټنونو کې د یو خاص دلیل پرته را څرګندیږي خو تر ټولو مهمې ځانګړتیاووې یې دادي چې د ځانګړو زماني پړاوونو تابع دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پردیو په وړاندې اندېښنه:

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

## د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

ځیني وخت بې ارزښته او معمولي شیان په افرادو کې داسې اندیښنه 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 اندېښنو 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 اندېښنې اخته کیږي دا ډول افراد چې کله حمام ته هم لاړ شي نو د ویرې له کبله چې ګواکې دروازې به راباندې وتړل شي په سمه توګه ځانه نه مینځي، کېدای شي دغه ناروغۍ په الوتکه کې د سپریدو له کبله هم رامینځته شي

## د کارکولو پرمهال اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### د نورو لپاره اندېښنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شلم څپرکی

## د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

ټول انسانان د خپل ژوند په شرایطو کې په غم او خپګان اخته شوي دي، که چېرې دغه پېښنه لنډمهاله او تېرېدونکې وي نو معمولاً طبعي په نظر کې نیول کیږي، خو د دوام یا شدیدوالي په صورت کې درملنې ته اړتیا لري، ځکه د خپګان حالت 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 څرګندیږي 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 خپگان د علت یا نورو ځانگړتیاوو ته په پاملرنې سره ددې بې نظمۍ په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د یوې ریښنه یي درملنې لپاره لارښوونه کوي.

### د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپگان:

د ورځنیو ستونزو زیاتوالي ته په کتو سره د راتلونکي ترسیم د گن شمېر وگړو لپاره ناهیلۍ کوونکی دی او دا ناهیلي ددې سبب گرځي 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 خپگان غلبه:

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

### له سوچ او فکر کولو څخه خپگان:

فکر کول او اسانه کارونه سخت گڼل او په اړه یې اندېښنه کول ټول هغه څه دي چې انسانان له خپگان سره لاس او گریوان شي او دغه کړنې کېدای شي د افراد د اوږد مهاله خپگان 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 خپگان 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 خپگان:

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 چاپېریال په مختلفو شرایطو کې خپګان:

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

### په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

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

### د غم له کبله خپګان:

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

### په عمر پورې تړلی خپګان:

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

### عشقي ماته:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



### د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان:

د پیسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوک چې په کې ژوند مادیاتو ته ډېره 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 دودېږي 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 لوېږي 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 ځرخ 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 څواك او توان تاسو تحلیل کړي ددې څواك په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوئ غوره شئ، پدې ځای کې د څواك له اته مواردو څخه یادونه شوېده.

## تر اندازې زیات کاربوهایډریټ:

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

## د اونۍ په وروستنیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



تردې اندازې د 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 سترګو 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 له دې ناروغۍ څخه 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 سترېیا لري، هره ورځ له اتو څخه 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 ګڼل 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 سترېیا احساس کوئ له خپل ډاکټر یا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصرفوۍ 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 يو پيچلی او سخت موقيعت دی، کولای شي داسې يو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.

د کنتاکي طبي پوهنتون ارواپوه تيماسی اسميت) وايي: ستاسو وېره له مينځه ځي کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقيقاً لکه له کور څخه د باندې د هيزم لرګي ماتېدل چې د ستړيا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سينه کې بند کړئ او بدن مو له اکسيجن څخه بې برخې کړئ د اکيسجن دغه کموالی له ځان سره ستړيا هم لري.

بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوئ سترګې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په يو ارام حالت کې ياست وروسته په ځيرتيا او ارامۍ سره ورو ساه واخلئ.

ډاکټر اسميت دا وړاندوينه کوي چې د غاښ جوړوني د امکان په صورت کې ځان يا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونيسئ چې نور تېوله ورځ په اند ېښنه کې تير نکړئ.

## د سترګو فشار:

په امريکا کې د بينايي ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدير«استفان ميلر» وايي که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ

مثلاً: که ميز پر سره څملئ او بدن مو په غيرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوکو درد مو په پيلېدو دی.

د ليدو ستونزې هم د تمرکز مخنيوی کوي چې بيا له ځان سره ستړيا ترشا لري، لاړشئ او خپله د ليدو درجه وازمايئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې يو 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 وړانديز کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنګونه( ژیړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور ) راتاو کړئ. دا د اور رنګونه دي.
زمونږ بدن پداسې توګه برنامه 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)

**۱ 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 څو شیبې پداسې ځای کې په

(c) ketabton.com: The Digital Library



هوساینه سره کېنئ چې څوك مو مزاحم نشي؛ له اندېښنې او وېرې پرته د هغو کارونو په اړه فکر وکړئ چې د ترسره کولو هوډ يې لرئ.
**۸ له 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 يې پیل او ژر يې پای ته ورسوئ.
**۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقویه کړئ:** دا مالومه کړئ چې هغه کوم کارده چې همدا اوس يې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ یا يې 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 اړين کارونه پدې وختونو کې ترسره کړئ په کافي اندازه خوب وکړئ ترڅو وکولای شئ کارونه مو په سمه توګه ترسره کړئ.

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# 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 راائه 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 وپیژنئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## رزومه (CV)څه ته وايي؟

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## په رزومه کې بايد او نبايد:

بايد او نبايد کولای شي څو يو اغېزناکه 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 ځرګند کړئ.

**۵** ـ ځان ډاډه کړئ چې رزومه مو له غلطو اطلاعاتو، ليکدود او دستوري شتباهاتو څخه پاکه ده.

**۶** ـ ضروري او د پاملرنې وړ اطلاعات لکه ، زده کړې، تجربې، کسب او کار خامخا پکې ذکر کړئ.

## په رزومه کې نبايد:

**۱** ـ له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبوو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.

**۲** ـ د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.

**۳** ـ د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.

**۴** ـ خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکوئ.

**۵** ـ رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.

**۶** ـ هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه واياست.

**د روزمې(CV) د غوره والي لارې:**

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

## څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



۲ استخدامي ليك بايد لنډ، ګټور او مختصر وليكل شي، ليك ساده او پاك ارائه كړئ داسې نه چې ګډوډ، او له غلطيو ډك وي هر پراګراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پكې مه ليكئ د استخدامي ليك لپاره يو مخ بسنه كوي.
۳ ليك مو پداسې ډول ترتيب كړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف ښكارندوى وي د استخدامي ليك اصلي موخه د كاغذ په لومړي سر كې وليكئ.
۴ يوازې اصلي ليك وليګئ.
۵ خپل ليك پداسې ډول وليكئ چې تاسو په رښتيا سره د همكار وړتيا لرئ.
۶ خپل توان په يو دليل سره ثبوت كړئ، د هركسب لپاره دوه ډوله توان لاژم دى.
**الف** فني وړتيا چې په واقيعت تر ټولو مهم ارزښت دى.
ب كاري تجربه چې د كارفرما لپاره مهمه ده، يوازې د لومړني توان لرل بسنه نه كوي ولې د دواړو يوځاى كيدل سره د برياليتوب راز دى.
۷ د خپلې سي وي كاپي هم له استخدامي ليك سره يوځاى كړئ.
۸ انځور مو پكې مه لګوئ، ځكه د كارفرما لپاره يوازې ستاسو وړتيا او تجربه بسنه كوي.
۹ مطالب په پوره ډاډ سره بيان كړئ خو ځان ښودنه پكې ونه كړئ.
۱۰ له عباراتو او جملاتو څخه ګټه واخلئ چې د كارفرما لپاره د مانا لرونكى او د پوهيدا وړ وي.
۱۱ پخپل ليك دا څرګنده كړئ چې د اړوند شركت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلى شئ چې د شركت د چارو په اړه پوره څېړنه كړې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# څلور ویشتم څپرکی:

## د سردردي د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



خواږو د خوړلو پرمهال په 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 منقبضېږي 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 اينښودلو 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 سینډ تر غاړې ناست یاست، کوم باد چې داقیانوس له لوري پرتاسې لګېږي ستاسو د څېرې پالنه کوي او ستاسو ساړه کيږي.
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 تیریږي 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 لاږښوونه کیږي.
**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 دردی 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 سردردی 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



# پينځه ويشتم څپرکی

## په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

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

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

## کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه کوي:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ډېرې کورنۍ پدې نه 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 ترځنګ 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 مثلاً: که ستا او ستاسو د ورور ترمينځ د کمپيوټر د استعمال پر

(c) ketabton.com: The Digital Library



سر اختلاف رامينځته شوی وي يو وخت يو د جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپيوټر څخه ګټه واخلي، که ډېر په غوسه ياستئ خپلي کوټې ته لاړشئ يا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې ور ورزش پيل کړئ، ددې سربيره کولای شئ په يوځای کې په هوسايني سره ويده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلې ژور تنفس وکړئ، کله چې ېېرته خپل عادي حالت ته وګرځېدئ له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتی 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 کورنی د ستونزو د حل لپاره له يو سلاکار يا اروايوه سره مشوره وکړي او د هغو د لارښوونو له مخې شخړې ته د پای ټکی کيږدئ، د تل لپاره له جګړې څخه د کورنی ژغورل اسانه کار نه دی خو د يوې ډلې په همکاری 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 ناروغی اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبي، د معدې زخم او ډېرې نورې داسې ناروغی 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، ناروغی او نابودی په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لويانو خبرې

پيغمبر ص فرمايلي دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library



غوسه د شیطاني بریښنا ده.
حضرت علي فرمايي:
غوسه د لیونتوب یو ډول دی ځکه پایله یې پښیماني ده او که پښیمانه نشي نو لیونتوب یې قطعي دی.
امام صادق پدې اړه وایي:
غوسه د هرې بدۍ کیلي ده»
په بل ځای کې وایي:
غوسه د هوښیار شخص د زړه له مینځه وړونکی ده»
کنفوسیوس: یو غوسه ناك شخص تل له زهرو ډك وي»
فیثاغورث: غوسه په لیونتوب سره پیلېږي او په پښیمانتیا سره پای ته رسېږي»
یو فارسي متل وایي: کله چې په غوسه کیږئ نو له کوم اقدام کولو څخه وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ او خپل وخت پرې تېر کړئ!
دا متل د غوسې د مخنیوي او مقابلې یا د غوسې د زیانونو لپاره ویل 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 شیبو لپاره کنټرول کړي نو سلوك او چلند به د غوسه زیږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوښیارتیا سره وي، پداسې حال کې چې چټك غبرګونونه معمولاً د نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصیبت امیزو پېښو سبب ګرځي.
ددې پوښتنې په مقابل کې چې ولې غوسه خطرناکې او هغه پایلې چې وړاندوینه نه کیږي 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



# شپږ ويشتم څپرکی

## څرنګه په غوسه کيږي؟

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 څو شیبو لپاره کنټرول کړو...
مثلاً: یو ګیلاس اوبه وڅښو، یا څوځلي ژوره ساه واخلو او یا له یو ځخه تر لسو وشمیرو نو کولای شو له ډېرو ناڅاپي او بیلابیلو پېښو او مصیبتونو څخه چې وړاندوینه یې نه کیږي ځان وساتو، ځکه پدې څو شیبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پیغامونه د مغز په پوستکي کې بیا خپاره کړي او په پایله کې به د ډېرو ناپیژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونیول شي تردې چې ډېر جنایتونه به د زیاتوالي زمینه برابره نشي.
پورتنی متل بیا تکرار وو: کله چې په غوسه کیږئ نو له هر اقدام وړاندې یو ګیلاس سړې اوبه وڅښئ»

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

د یوې کاري مرکې لپاره دربادنې ناوخته شوی او اوس ترافیك هم هرشیبه سختیږي په یو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکرۍ مو مخنیوی کوي میاشتې میاشتې مو د پروژې په برخه کې تیرې کړي 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 شمیره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سیستم کمزورتیا او تردې چې د چاغوالي وړتیا هم راوړي.
د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغیو اخته کیدل هغه افراد چې په شدید قهر او غوسه باندې اخته کیږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زیات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سیستم کمزوری شي او دا یوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زیاتوالي سره تمامیږي.
کله چې په غوسه یاستئ، نو د جګړې یا تیښتې غبرګون د ادرینال غدې د تحریك او په پایله کې د ادرینال او کورتیزون هورمونونو د ترشح د زیاتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زیاتوالي، د وینې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سیستم د کمزورتیا سبب ګرځي.
کله چې تر اندازې زیاته انرژي نه کارول شي نو ځیګر هغه په کلسټرولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شریان په دیوالونو کې ځای پرځای کیږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زیاتوالي سبب ګرځي.
څېړنې ښیي چې عصبي افراد د سیګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زیاتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.
د کاروپوهانو د نظریو سره سم د غوسې پرېښودل یا ساتل دومره د اهمیت وړ نه دي او پر بدن باندې یې اغیز یو ډول ده .
په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقیقاتي مرکز مدیر« ردفورد ویلیامز» داسې وایي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتیا لپاره زیان اړوونکې»

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د ریښې پیداکول:

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

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

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

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

په 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 مندۍ طریقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شیان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوئ سره سم چلند وکړئ نو لرې 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 تړلي دي او تردې چې د ستړيا 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 څپرکی

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

د ځان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوړ ارزښت څخه برخمن دی هغه وخت تاسو بریالي یاست چې لوړ عزت لرونکی نفس ولرئ.
«د نفس عزت» پدې ماناچې زمونږ فکر کول څه ډول دي، ځیني افراد د لوړ عزت لرونکي نفس خاوندان دي او پدې عقیده چې هرڅه چې وغواړي ترسره کولای یې شي دا ډول افراد پدې باور دي چې د نویو وړتیاوو د زده کولو توان لري، او خپلو هیلو ته به ورسېږي.
د نفس عزت په نفس باندې باور رامینځته کوي او په نفس باندې اعتماد پدې مانا چې کولای شو هر کار په ښکلې او سمه توګه ترسره کړو له همدې مخې په نفس اعتماد ډېر ارزښت لري، مونږ کولای شو چې بریالیتوبونو ته د رسېدو لپاره پخپل وجود کې ددغه حس لمن پراخه کړو.

## ستا داخلي ښکلا:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



په همدې بڼکلا 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 لار 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 ځير 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 لارښوونکی واوسي په پايله کې يې ملګري هغه ته ډېر مسوليتونه ور سپاري د درجې لوړوالی ترلاسه کوي او د لاس مزد يې زياتوالی پيداکوي.
د نورو کوم ډول چلند زمونږ ارزښت تر تاثير لاندې راولي؟
پدې فکر وکړئ چې د نورو افرادو څه ډول چلند کولای شي ددې سبب شي تر څو تاسو خپل ځان وارزوئ کله چې له ښوونکي څخه ښې او لوړې نمرې ترلاسه کوئ نو ايا په هغه وخت کې درته د هوښيارتيا احساس لاس درکوي؟
يا هغه وخت چې تاسو څوك غوره ونه ګڼي نو ايا تاسو د کرکې احساس کوئ؟
مونږ د خلکو نظرونه د خپل موجوديت ارزښت ګڼو ولې په يوې ښې نمرې سره زمونږ هوښيارتيا تغير نه کوي، په مثبت فکر کولو سره ددې سبب ګرځو چې د ځان په نسبت غوره احساس ولرو، په همدې بنسټ کله مو چې په فرد بدن کې په زړه بورې تکی ولېد يا شخص کوم ګټور کارترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوږ ووهه( په خبرو کې ورته اشاره وکړه).

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:**

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

**د تعصب په وړاندې مبارزه:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړئ، له دې وړاندې چې خلك او د هغوئ احساساتو باندې پوه شئ، پرېدئ چې خلك تاسو وپېژني، له هغوئ سره خبرې وکړئ او غوږ ورته ونيسئ فکري لاړ يې پيداکړئ او د هغوئ په وړاندې د ځان ستاينه وکړئ.

د هغوئ فکري نړۍ پيداکړئ او پرېږدئ چې ستاسو فکري نړۍ هم پيداکړي نو هماغه وخت به بيا پوه شئ چې ستاسو او د هغوئ فکري نړي سره ډېر توپير نلري.

خلکو يا يوې ځانګړې ډلې ته د هغوئ د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوئ او يو ځانګړي نژاد يا ډلې ته له بد ويلو ځان وژغورئ، نورو سره داسې چلند وکړئ چې څه ډول يې له ځان سره غواړئ او د ټولو درناوی وکړئ.

### وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ:

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

که چا تاسو ته وويل چې ښه کار مو ترسره کړئ شکر وباسئ او په ځوب کې يې ووايئ چې « بايد ډېر کوښښ وکړم» تردې چې کولای شئ دې پاملرنې ته په کتو سره خوښۍ ښکاره کړئ، له هغه چا څخه چې ستاسو څېره ستايي په ساده ژبه مننه وکړئ او دا ستاينه د يوې ډالۍ په توګه ومنئ.

تحسين او ستاينه غوره ډالۍ دي چې نورو ته يې ورکړئ ځکه چې د ستاينې لپاره ټل کلمات موجود وي مثلآ: د خنداکولو کوم ډول يا د افرادو نومونه وستايئ.

(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 پوښتني 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 پریږده څو نیوکه مو نارامه کړي او له هغه چا څخه چې تاسو ته سمه لار ښایي مننه وکړئ له نیوکې څخه د لا پوهیدو په توګه ګټه پورته کړئ او څرګنده کړئ چې د پرمختګ لپاره چمتو یاست، د نیوکې اصلي ټکي ته مو پام نه وي کړی پوښتنه وکړئ څو ډاډه شئ چې ایا په اصلي هدف پوه شوي یاست.

**په نفس باندې د باور زیاتوالی:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغوئ ځانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نويو عقايدو، نظرياتو د منلواو ماتو يا برياليتوبونو او د مجدوو کوښښونو لپاره تل چمتوالی لري.

پايله: په نفس باور ولرئ ترڅو چې د يو ښه او غوره احساس خاوندان شئ د ډېرو هڅو او کوښښونو لپاره چمتو اوسئ او له ماتې څخه وېره مه لرئ، پوه شئ چې کولای شئ زده کړئ کوښښ وکړئ ترڅو چې بريالي شئ او خپلو اهدافو ته ورسېږئ.

ژوند ته تل په مثبت نظر وګورئ، هغه وخت دا امکان لري چې خلك ستاسو د خبرو او چلند تر تاثير لاندې راځي او کولای شي په بيلابيلو ډولونو فکر وکړئ افراد يو له بل سره توپير لري هيڅ يو هم يوله بل سره ورته والی نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طريقه هم يو ډول نه ده نو بيا زده کړئ چې د نظري کوچنيو اختلافاتو څخه هم خوند واخلئ او ورسره ځان او نورو ته درناوی وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# اته ویشم څپرک

## په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

### ۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:

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

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

ډېرې داسې وګړي شته چې په خوله یې څه راشي نو له فکر کولو پرته یې بیانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پیغامونو په پرتله 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 ویناوو، عادت له چلند، شخصیت له عادت، او په پایله کې برخلیك له شخصیت څخه سرچینه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړیکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطرى افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووایي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمایئ د مثال په توګه: د چا ترڅنګ 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 ښکندوي، 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 ناراحتئ 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 څپركی

## د خوب منظمې بېلګې

هېڅكله له اندازې زيات خوب مكوئ: هيڅكله تر خپلې اندازې زيات خوب مكوئ او تل په يو مشخص وخت كې خوب څخه را پاڅېږئ حتا كه د شپې تر ډېر وخت هم ناست ياست.

## د خپل بدن ساعت برابر كړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو سبب ګرځي په همدې سره كله چې له خوبه راپاڅېږئ له كور څخه باندې لاړ شئ او د لمر رڼا څخه ګټه واخلئ كه ددې كار ترسره كول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د كوټې ټول څراغونه روښانه كړئ او د څو شيبو لپاره په كوټه وګرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې ( د كوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه ») په څېر عمل كوي او د وينې جريان په رامينځته كېدو سره زړه زيات اكسيجن ليږدول كيږي.

## ورزش وكړئ:

د ورځې په اوږدو كې خپل بدن فعال وساتئ كه تيره شپه مو خبو نه وي كړی، كله چې لږ ويده كيږئ نو بدن مو بايد بلې ورځې ته فعال وي كنه نو دا صورت به د بربنډتيا احساس وكړي. كه له ماسپښين وروسته ځيني ورزشونه لكه: چټكه پياده روي، لامبل ... ترسره كړئ نو د راحت خوب څښتنان ګرځئ هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت كې د بربنډتيا احساس كوي 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 تریپتوفان چې په مغزو کې د سرتونین د ترشح سبب ګرځي لري او په پایله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمو ډوډۍ یا نور هایدروکاربونونه هم ددې عامل د زیاتوالي سبب ګرځي ځکه دا د تریپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

د امکان ترحده له خوب راوړونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راوړنکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمۍ سبب ګرځي په حرکتي وړتیاوو کې د لنډمهاله 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 خالی 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 پرمخې 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 کېږئ.
۱۲ هڅه وکړئ چې د څراغ له روښآنه 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 خوارږه 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 واخلئ:
د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاچغې وڅښئ.

**اوس ارامتیا واخلئ او ویده شئ:**

د پوره خوب نه لرل کیدای شي چې تاسو مړاوي او په غوسه کړي، د ناروغۍ او ورځنیو ویره زېږوونکي عواملو په مقابل کې چې تاسو ته کمین کې ده زیان منونکي وي.
هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه 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 ویښېږئ 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 یو ډول منظمه برنامه یا ځانګړي ورځیني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د یو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې وګرځې ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شئ.

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

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

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

۵ له ویده کیدو څخه وړاندې یو ارام 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 یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووایئ او ورسره لاندني ایاتونه ووایاست.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



۷ له ویده کیدو 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 سترړیا 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 راتلونکی 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 اندېښنې له کبله خوب نه درځي، پداسې وخت کې مو دوه لارې په مخکې دي لومړۍ 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 نلری او هغه شیبې نعمت وشمېرې 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 ښونکی 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 ډېرې برخې دي چې لمس کول یې له رواني فشار څخه د خلاصون او ارمتیا ته د رسېدو په لار ګټورې دي ددې لپاره چې بشپړه ارامتیا ترلاسه کړئ، په کیڼ لاس د پښې تله وڅکوندځ او د ښي لاس په ګوتئ سره د پښې او د ګوتو بندونو د قوس ترمینځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مروړل) ورکړئ.

### یوازیتوب مهم نه دی:

د شپې خاموشي د یوازیتوب احساس څو برابره کوي پادزهر( د زهرو ضد ماده )یوازیتوب، راحتي او خوند اخیستل یو له بل سره دي امکان لري چې داسې په نظر راشي چې دا کار ډېرو کوښښونو او پلټنو ته اړتیا لري کله چې په تاسو دغه د لیکنې تغیر په تاسو کې راشي نو پاملرنه وکړئ چې څومره ښه هم ناستی یاست.

### ارام ویده شئ:

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

### خپل بالښت سوړ وساتئ:

هیڅ 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 ویده کېدو څخه څو دقیقې وړاندې په یو سوړ ځای کې «یخچال» کې کیږدئ دغه کار ستاسو د بدن د تودوخې په کموالي کې مرسته کوي او خوب راوړونکی وي.

### له ویده کېدو وړاندې لوستل:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ستونزې په سمه توګه ووینئ ددې سربېره مطالعه یو ارام او متفکرانه فعالیت دی چې خپګان له مینځه وړي.

### درې ساعته ولړه:

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

### د خوب لیدلو په انتظار اوسئ:

کله چې له خوب لیدلو څخه لاس اخلئ نو له ژوند کولو څخه مو لاس اخیستئ «فریز»

### سیګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

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

### په شا څملئ:

د خوب د ارامتیا حالت په ګېډه باندې یا په اړخي 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 ویده شئ او پوره ارامتیا ترځنګ یې ژور تنفس واخلئ.

### د ارام خوب لپاره فورمول:

هغه تضمین شوی فورمول چې ارامه خوب راولي دادی: د خوب په ښکلي تخت کې د یوې ښکلې کمپلې لاندې د خوب له ښکلو جامو سره د خوب د ښکلي څراغ د رڼا لاندې په ښکلې توګه ویده 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 ځرخېږئ نو اندېښنه مکوئ په میلونونو انسانانو هم پدې شراطو کې خوب کړی دی.

### ویښتان مو ګمنځ کړئ:

له خوب څخه وړاندې د ویښتانو په ګمنځولو سره دو ګټې کوئ له یوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېرې 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 خپروني د لیدو پرمهال ویده شئ نو په ناڅاپي ډول د ویده کیدو پرمهال مو افکار تحریك کیږی او ښه خوب دراولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دیرشم څپرکی

## یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

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

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

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

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

د اروپوهان له ډلې څخه یو تن ستر اروپوه وایي:

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

یادابښت: 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 کولاى شود ماشومانو قدمونه يوه ښه نمونه وګڼو، کوچني څيزونه او تغيرات ستاسو د عادتونه يو برخه جوړېږي او په پايله کې دا ټول جريان ستاسو د ځان يوه برخه ګرځېداى شي او دا به تر يوې کچې ستونزمن او کمزورى طاقت په نظر راشي.

## لومړى په خورک کې بدلون:

۱- اوبه، اوبه، اوبه او بيا هم اوبه د اوب څښل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.

۲- په رستورانټ کې د نيمو خواړو فرمايش او يا له چاسره شريك شئ يا دا چې کله د خواړو لپاره فرمايش ورکوئ نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره يو لوښى وراوغواړئ او وړاندې ترد ې چې د خواړو په خوړلو پيل وکړئ نو نيم يې په لوښي واچوئ.

۳- سره شويو خواړو محدودول په اونۍ کې يوه يا دوه ځلو لپاره؛

۴- په قهوه يا چاى کې د بورې کموالى؛

۵- لږ ترلږه په اونۍ يو د نويو خواړو امتحانول، هغه شى چې تاسو يې خورئ له خوړلو يې ستړي شوي ياست نو په پريښودو سره بې برياليتوب ترلاسه کړئ.

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

۷- د چپسو پرځاى د ساندويچ سره د تازه او خامو ترکاريو 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 يو سالم ځاى وټاکئ.

۱۰- که په رښتيا هم څه شي سره مينه نلرئ مه يې خورئ؛

۱۱- هرڅه چې په پخپلې کڅوړې يا جيب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خواړو يوه اندازه راوباسئ او په يو لوښي کې يې واچوئ له دې لارې پوهيداى شئ چې څومره خواړه موخوړلي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



۱۲- د سهار لپاره تل يوشئ وخورئ.
۱۳. د خواړو مينيو ولولئ او اندازه يې په پام کې ونيسئ؛
۱۴. له هرڅه سره سبزجات ور زيات کړئ
۱۵. هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته يې له ځان سره وليکئ.
۱۶. د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پيرلو ليسټ مو له مناسبو خوراکي توکو سره يوځای ډك کړي
۱۶. د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
۱۷. ټول هغه د څښلو شيان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ.
څو کوچني تمرينونه...
۱۸. ورزش د ځان لپاره لومړيتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
۱۹. خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودروئ، په پايله کې مجبوريږئ چې پياده روي وکړئ.
۲۰. کورني کارونو ته د يو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د واښوريبل او بازار ته د توکو پيرلو لپاره تلل.
۲۱. په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ واخسيته، وروسته له دې چې پيرل شوي توکي مو په موټر کې کېښودل نوهغه بېرته پلورنځي ته يوسئ.
۲۲. که له عمومي نقليه وسايلو څخه ګټه اخلئ نو لږ تر لږه په يو تمځای کې پياده وګرځئ.
۲۳. له يو ملګري سره يوځای يوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو يې پيل وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# يو دېرشم څپرکی

## د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زياتوالی په بانك كې د پيسو په څېر وي.

په راتلونكې ليكنه كې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانګړې ستراتيزۍ وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په كتو سره يې پيل كړو چې دا څرګندوي چې ايا ځان جوړونه كولی شي ستاسو په ژوند كې تحقق پيداكړي كه نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلی دی هرڅومره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتۍ سره كولای شئ چې ارائه شوي مهارتونه سره يوځای او ورڅخه ګټه واخلئ.

په همدې دليل د نفس د عزت تقويت د برياليتوب لنډه لار ګڼلی كيږي.

دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توګه ګډوډوي، كه ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ كيږئ نه دځان يا نورو په ملامت ګڼلو سره. دنفس زياد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او ګرايوان كېدل او هغه ته تسليمېدل دي، نه د ګټې ترلاسه كول، او د هغه په نسبت كركه لرل، سرګردانه او پښېمانه كېدل.

زده كړې او دوځلي كوښښ وكړئ تر څو چې د برياليتوب پوړ ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل كوښښونه ودروئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيداكوي او له دې څخه تر پورته برياليتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره كولای شې له ورځنيو ستونزو سره مناسب چلند وكړئ له ماتو او ناكاميو 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 يې 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 ځانګړې اعتقادات پیل او اساس مو ورته ایښی دی.
پدې څپرکي کې د نفس د عزت جوړولو لپاره لارې چارې وړاندې کیږي.
د تمرین لپاره دغه اصول او په هغوئ تسلط پیداکول ځانګړې کړئ، هغه وخت به نه یوازې ددې مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شیبه مخ په ښه کېدو وي.

## د نفس د عزت زیاتوالي لارې

### ۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

ستاسو په ذهن کې یو ډول غږ موجود دی چې تل په ټیټ کچه خبرې کوي، دغه غږ ستاسو ویاند دی ستاسو د نفس د عزت یو برخه ده، دغه غږ ډېری وخت منفي وي او جملات له دې مخې 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 يې 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 کېښږدي 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 يې 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 مثلآ 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 اصلآ 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 ټکې 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

پورتنې جملې څوځلې 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 فکربښوونکي 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 فکربښوونکي 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 فکربښونکي 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 بیایي او ددې امکان رامینځته کوي چې ځانته په حقایقو سره لوړ ووینو، هنر د روح د پاکوالي سبب ګرځي چې په انسان کې ځینې وخت د خوښۍ، ارامتیا او ځینې وخت بدلون او ګډوډۍ رامینځته کویو، له موسیقۍ څخه نیولې تر ادبیاتو، تجسمي او نمایشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي
هریو یې وګورئ هرهغه څه مو چې د خوښې وړ دي پیداکړئ او دا پروسه تعقیب کړئ په پایله کې حتا امکان لري د نورو وګړو د اثار د ستاینې سربېره پخپله اثار ولیکئ.

## ۵ـ خپل اهداف وټاکئ:

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

مونږ ټول کولای شو له هغه څخه زیات چې فکر یې 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 راویښوي 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 عدالانه ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه یوازې غم او خپګان بې زیان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي يې 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 څوك شته چې احتمالاً ستاسو لاسنیوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پیداکولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

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

په اوسني وخت کې ډېر کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخیستی وي مثلاً: ایا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته 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 معمولاً له دوه دقیقو څخه کم وخت نیسي، هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصیدای چې واقیعت سره هم د زغملو وړ نه 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 رښتیا هم ثابت او استوار یاست ترځو 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 ترځو 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 ملاتړي 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 (فلمبردارۍ) 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



خواشنینونکي 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 ښونکې پوښتنې
څنګه ده، چې زه داسې ښه بخت لرم؟
پدې ستونزه کې څومره ښه او مثبته ښه 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



## څلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول:

ددې پرځای چې ووایئ په قهر اوغوسه یم نو ووایئ چې لږ ستړی یم.
ددې پرځای چې ووایئ ښه یم نو وویئ چې غوره یم.
ددې پرځای چې ووایئ بد نه ده، ووایئ له دې نه غوره کیږي.
پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر امسا ده.
که ونه توانیږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونیسو 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 ښایو مسلط کړو.

ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتیا نلري، همدا کله لرې او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو یې نشو لیدلی، خوشحاله اوسیدل، په خوشحالۍ سره له ژوند څخه خوند اخیستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شیبې شیبې څخه خوند اخیستل او ټولو ته ددې خوښیو 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 خوښیو او خوشحالیو څخه خپله برخه واخلئ ، اصلا اندېښنه مکوئ له شپږ نسخو څخه هریوه یې کولای شي چې خوښۍ او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.

لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي یو داخلي انتخاب دی او نهایتآ دا تاسو یاستئ چې هغه انتخابوئ د شرایطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دایمي غم او غوسې دلیل مه ګڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرایطو کې هم د هیچا په شونډو مسکا هم نه لیدل کیږي نو تاسو د غم په زړه کې یو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس ګډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع یو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ووهئ، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ.
له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښی هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.
شپږمه نسخه: راضي او منندوی اوسئ.
شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښی سبب ګرځي، هیڅوك له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښی 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 اند ېښمن شو!
واقعي خوښی د عمل پرمهال رامینځته کیږي او وروستنی خوښی د خوښیو د تجربو یوه ټولګه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پیدایښت او ارامتیا نوې نړی ته وړي، ددې لپاره چې د یو عمل ترسره کولو پرمهال او د خوښی او خوشبختی په لور حرکت په جریان کې خوښ واوسو، نو باید د خپل سفر له شیبې شیبې څخه خوښ او منندوی واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پدایښت له ښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د ښلو او زاریو اورېدلو ته تیار وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دري ديرشم څپرکی

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

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

### غوره افراد مثبت فکر کوي:

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

### غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

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

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

متوسط اوسېدل، اصلاً د هغوئ وړ 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 پيښبه 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 شخصاً 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 دېرشم 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 لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وجود ښکاره کول په انسانانو کې د برابرۍ د زیاتوالي سبب ګرځي، او مونږ ته ددې لاره هواروي چې پخپله ګټه اقدام وکړو او له اند ېښنې 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 پام کې ونیسئ.
د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده ښکنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ.
د وجود ښکندول، په مثبت ډول دیاداښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي.
د وجود په ښکندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

### د وجود په نه ښکندولو 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 ښکندولو 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 ښکندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال.
د وجود ښکندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي.
د نورو حقوقو ته درناوی؛
رښتینولۍ درلودل؛

(c) ketabton.com: The Digital Library



چټکه او پرېکندهې خبرې کول؛
د پیغام مضامینو ته پاملرنه( احساسات، حقوق، ربښتینولۍ، غوښتنې او محدودیتونه).
د وینا اورېدلو او طریقې ته پاملرنه، د سترګو اړیکې، د څېرې حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...
د وجود څرګندولو پربنسټ چلندونه بې شمېره ځانګړتیاوې لري.

### د سترګو اړیکې:

له نور وګړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند ښه بېه داده چې تاسو کوم ځای ته ګورئ، که په مستقیم ډول د هغو سترګو ته ګورئ کولای شئ په نفس باور، زړورتیا، ملګرتیا او خپله هوښیارۍ هغوئ ته وښآیئ خو پوه شئ چې د خلکو سترګو ته کتل یو حد او اندازه لري چې معمولآد هغې ټولنې له کولتور سره مناسب دی او باید په پام کې ونیول شي.

### د بدن حالت:

د کېناستو یا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواك ته بدلون ورکوي په هغو شرایطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالآ په غوره شرایطو کې واقع کیږئ، ودرېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په یو ټینګ حالت کې واقع کول، او په مخامخ توګه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرګندولو ته زیاتوالي ورکوي.

### د څېرې حالت:

د خپلې څېرې د حالت ساتندویه اوسئ د وخت روښانه پیغام له ځان سره ډېراثر لري چې د څېرې لپاره جدي کیدای شي اوس باید ستاسو حالت او څېره یو پیغام ولېږدوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



### لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا:

له غږ څخه د ګټې اخيستنې طريقه، زمونږ په اړيکو کې اساسي عنصر دی، هغه کلام چې په چيچلو غاښونو او د غوسې پرمهال په ژبه راځي له هغه پيغام سره چې په خوښۍ سره له خولې راوځي ډېر توپير لري، د غږ لوړوالی کولای شي په اسانۍ سره د ويونکي ذهنيت مشخص کړي.

روښانه او روان کلام: د پيغام ليږدونې لپاره بايد روانې 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 ښې 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 يانې موضوع يوڅه 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 ګټور اوسئ.
واضع، روښانه، په رښتینولۍ او ټینګښت سره خبرې وګورئ.
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 ساتونکې واوسئ.
په هر موقیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات وپېژنئ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ تاسو یو عامل اوسئ.
یانې تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلئ او د نورو په اوږو یې مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پینځه دېرشم څپرکی

## ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

په پیل کې لاندنیو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.

۱)ایا ځان مو له سیالانو څخه غوره ګڼئ؟

۲) ایا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای یې شئ؟

۳) ایا عقیده لرئ هره پېښه چې رامینځته شي د کنټرول توان ولرئ؟

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

۵) ایا ډاډه یاست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟

۶) ایا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتیا کې په کمه کچه شکمن یاست؟

۷) ایا د نورو له نیوکو څخه په کمه کچه ناراحته کیږئ؟

۸) ایا له ماتې وروسته بیاهم پخپلې توانایي عقیده لرئ او د هغه په نسبت شك کوئ؟

۹) ایا د خپل ځلانده راتلونکې لپاره ډېر هیله مند یاست؟

۱۰) ایا تل د خپل رئیس سره په مخالفت کې راحت یاست؟

۱۲) ایا په کمه کچه غواړئ چې د نورو ځای ناستی شئ؟

اوس خپل ځوابونه تکرار کړئ، هر څومره چې ستاسو د ځوابونه(هو) اندازه کمه وي نو ستاسو د نفس عزت کم دی او اصلاً دا ستاسو لپاره ښه نه ده!

د نفس عزت لوړ احساس دی، چې یو انسان کولای شي وې لري او کمزورتیا یې لوی خطر دی، چې کولای شي د یو انسان کسبي، شخصي او ټولنیز راتلونکی تهدیدوي. یو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هیڅکله هم نه اړمند کیږي، ځکه ځان له هغه حالت څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library



غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټیټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هیڅوك له ځان څخه پورته او ښکته نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!
د نفس لوړعزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بیوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشین، امکاناتو او پیسو په مقابل کې هیڅ حقارت او خواري نه ښايي.
هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ يې په لیدلوري کې څپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونیسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، کبرجن نه وي خو هیڅ کبرجن انسان نشي کولای د هغه ددې ډاډمن لیدلوري په وړاندې د زغم توان ولري.
هغه هېڅکله هم د خپلو اشتباهاتو په خاطر نه خواشینی کیږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نیسي او هورا(ژوند ، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه رښتني وي او ترلاسه کیدونکي اهداف او د ترسره کیدو وړ کارونه د ځان لپاره ټاکي، په دایمي توګه خپل ټول اعمال یو ځل بیا تر څېړنې لاندې نیسي او یا غواړي چې نور پرې ممېزي وکړي، کله چې تر نیوکې لاندې راشي نو په پراخې حوصلې سره يې زغمي اود هر ډول مخالفو نیوکې او وړاندیزونو د زغم ظرفیت په ځان کې ویني.
له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هیڅ وخت ځان بیوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غیرمنطقي میعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه مننদوی وي، هیڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.
له اړتیا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اند ېښنه نه کوي. په بحثونو او جګړو کې کوښښ کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

(c) ketabton.com: The Digital Library



داخل څخه ځان ټینګ ګڼې 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 نړدې 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

لومړۍ 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 پښیمانې:......................................................................... 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 سترړیا: ............................................................................... 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 اغېزمنې 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 رښتینولی: ...... 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 تمرين: ........................................................ ۲۶

۴ ـ ژور تنفس کول: ........................................................ ۲۷

۵ ـ ارامتيا: ........................................................ ۲۸

۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ........................................................ ۲۸

۷ ـ وخوځيږئ: ........................................................ ۲۹

۸ ـ حاضرينو( ګډونوالو) ته کتل: ........................................................ ۲۹

لنډيز او راټولونه ........................................................ ۳۰

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛ ........................................................ ۳۰

څلورم څپرکی ........................................................ ۳۱

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ........................................................ ۳۱

۱ ـ هغه څه ته چې په رښيتا هم اړتيا نلری مه يې پېرئ! ........................................................ ۳۱

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ: ........................................................ ۳۱

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ: ........................................................ ۳۲

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

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ........................................................ ۳۲

۶ ـ بيا ځلي وپوښتئ: ........................................................ ۳۳

۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ: ........................................................ ۳۳

پينځم څپرکی ........................................................ ۳۴

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ........................................... ۳۴
۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ........................................... ۳۵
۳ – په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ........................................... ۳۶
۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:........................................... ۳۷
۶ ـ له لنډې لارې ګټه اخيستل:........................................... ۳۸
۶ ـ به نيمه روشن و خوب امرنګاه کنيد:........................................... ۳۹
۷ ـ شين چای وڅښئ:........................................... ۳۹
۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتيا 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 کوچنيانو په څېر تنفس وکړئ ........................................... ۴۵
د پلټنې په برخه کې!........................................... ۴۶
له ګېډې څخه د تنفس طريقه........................................... ۴۷
اووم څپرکی ........................................... ۴۸
وېره او تغذيه........................................... ۴۸
د وېرې خواب ........................................... ۴۹
۲ – د مقاومت مرحله: ........................................... ۵۰

(c) ketabton.com: The Digital Library




۳ ـ دستړیا مرحله: ........ ۵۰

تغذیوي اړتیاووې ........ ۵۰

انرژي ........ ۵۰

پروټین ........ ۵۱

ویټامین، معدني مواد او الکټرولیټ ........ ۵۱

د چاپیریال پرلپسې تغیرات ........ ۵۱

رواني وېره ........ ۵۲

وېره یا مصیبت ........ ۵۲

خواړه او وېره ........ ۵۳

اتم څپرکی ........ ۵۴

د کسبي ( شغلي) ویرې نښانې ........ ۵۴

د A او B ډوله شخصیت ........ ۵۴

په کاري فشار د غلبې مرحله ........ ۵۵

۲ ـ استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ........ ۵۶

۳ ـــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. ........ ۵۶

د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې: ........ ۵۶

نهم څپرکی ........ ۵۸

د اندېښنې، خپګان او غیرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ........ ۵۸

د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي ........ ۵۸

(c) ketabton.com: The Digital Library



ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي. ........................................ ۵۹
د عصبي ښو پرمهال خپله غوسه لاربښوونه کړئ........................................ ۶۰
زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی: ........................................ ۶۱
فزيکي سلامتيا غوره والی مومي ........................................ ۶۲
لسم څپرکی ........................................ ۶۳
د خپګان نښې کومې دي؟ ........................................ ۶۳
د خپګان نښانې وپېژنئ ........................................ ۶۴
په زده کوونکو کې د خپګان څو نښې ........................................ ۶۶
یوولسم څپرکی........................................ ۶۷
څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟ ........................................ ۶۷
څه ډول خپله وېره له مینځه یوسو؟........................................ ۶۷
څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟........................................ ۶۸
څرنګه خپله ویره په سمه توګه اداره کړو؟........................................ ۶۹
۲ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپېژنئ:........................................ ۶۹
۳ ـ د ويرې په وړاندې د غبرګون شدت راکم کړئ: ........................................ ۷۰
۴ ـ پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرګون ښايئ:........................................ ۷۰
۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ:........................................ ۷۱
۶ ـ خپل روح ته ارامتيا ورکړئ:........................................ ۷۱
دوولسم څپرکی ........................................ ۷۲

(c) ketabton.com: The Digital Library



خپګان د درملنې وړ ده ........................................ ۷۲
د خپګان تشخیص ........................................ ۷۲
د خپګان نښانې: ........................................ ۷۲
دخپګان دلیلونه........................................ ۷۳
خپګان د درملنې وړ ده ........................................ ۷۳
د درملنې پړاوونه عبارت دي له:........................................ ۷۴
د کورنۍ او ملګرو مرسته: ........................................ ۷۵
دیارلسم څپرکی ........................................ ۷۷
په خپګان باندې له غلبې سره 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 ویریږئ: ........................................................................ ۸۹
تعطیلات په سم ډول تیر کړئ ........................................................................ ۹۰
څو عوامل دي چې د تعطیل ورځې په زړه کې ازار رامینځته کوي لکه: ..................... ۹۰
د تعطیلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کیدو لارې چارې............ ۹۰
ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟.................................................. ۹۱
اوولسم څپرکی ........................................................................ ۹۲
له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟ ........................................................ ۹۲
یوازیتوب یا یوازې کېدل: ........................................................................ ۹۲
څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟....................................................... ۹۲
د یوازیتوب احساس د له مینځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بیان: ... ۹۳
فعال اوسئ:........................................................................ ۹۳
په ډله ایز فعالیت کې ګډون وکړئ: ........................................................ ۹۴

(c) ketabton.com: The Digital Library



اتلسم خپرکی.......................................................................... ۹۵

د کاري ډلې پېنځه دوښمنان ........................................................ ۹۵

۱ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري: ........................................ ۹۶

۲ ـ له چلند څخه وېره:......................................................................... ۹۶

۳ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:....................................................... ۹۶

۴ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه: .................................................. ۹۶

د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ................................ ۹۷

نوولسم خپرکی ............................................................................ ۹۹

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

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

له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:...................................................... ۱۰۰

په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ...................................................... ۱۰۱

په یوازیتوب کې اندېښنه: ................................................................ ۱۰۲

د راتلونکي په اړه اندېښنه: ............................................................ ۱۰۲

د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:........................................................... ۱۰۲

پراویزه اندېښنه:......................................................................... ۱۰۲

د پردیو په وړاندې اندېښنه: ............................................................. ۱۰۳

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:............................................................ ۱۰۳

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:........................................................... ۱۰۳

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کارکولو پرمهال اندېښنه: .............................................................. ۱۰۳
د نورو لپاره اندېښنه: ................................................................ ۱۰۴
شلم څپرکی ................................................................................ ۱۰۵
د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه .................................. ۱۰۵
د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان: .................................... ۱۰۶
د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه: .......................................... ۱۰۶
له سوچ او فکر کولو څخه خپګان: ................................................. ۱۰۶
جسماني ستونزې: ........................................................................ ۱۰۶
له مشخص دلیل پرته خپګان: ......................................................... ۱۰۶
د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپګان: .................................... ۱۰۷
په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان: ................................ ۱۰۷
د غم له کبله خپګان: ................................................................... ۱۰۷
په عمر پورې تړلی خپګان: ............................................................ ۱۰۷
عشقي ماته: ............................................................................... ۱۰۷
د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان: ..................................... ۱۰۸
د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان: ........................... ۱۰۸
یوویشتم څپرکی: ......................................................................... ۱۰۸
ایا تل د سټرېیا 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 ستر ګو 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 څپرکیً ........................................................................ ۱۳۲
څرنګه په غوسه کیږي؟ ................................................................. ۱۳۲
اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي:........................ ۱۳۳
د ریښې پیداکول: ........................................................................ ۱۳۵
د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول: ........................................................ ۱۳۵
منل یا د بدلون رامینځته کول:.......................................................... ۱۳۶
هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ: .......................................................... ۱۳۶
تېر ژوند مو یوې خواته کړئ: ........................................................... ۱۳۷
خپل ورځیني کارونه مو سم کړئ:........................................................ ۱۳۷
اوه ویشتم څپرکيٍ ....................................................................... ۱۳۸
د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:.................................... ۱۳۸
ستا داخلي ښکلا:......................................................................... ۱۳۸
مثبت لیدلوری: .......................................................................... ۱۳۹
د اعمالو متقابل غبرګون: ................................................................ ۱۳۹
موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو:................................................... ۱۴۱

(c) ketabton.com: The Digital Library



د تعصب په وړاندې مبارزه: ............ ۱۴۱
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 څپرکۍ............ 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 يادابنت کړئ:............ ۱۵۲
په خوب کې د خواړو رول: ............ ۱۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library




تودې شيدې وڅښئ: ........................................................ ۱۵۲

رطوبت:.............................................................................. ۱۵۳

چيغې پيغې: ........................................................................ ۱۵۳

څرنګه په ارمی سره ويده شو: ................................................ ۱۵۳

غوره خوبونه ووينئ: ........................................................... ۱۵۶

ارامتيا له کړکۍ څخه د ننه راځي: .......................................... ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ................................................ ۱۵۷

تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ: .......................................... ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:.............................................. ۱۵۷

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: ...................................... ۱۵۸

يوازيتوب مهم نه دی: ........................................................... ۱۵۸

ارام ويده شئ:....................................................................... ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ:........................................................ ۱۵۸

له ويده کېدو وړاندې لوستل:................................................. ۱۵۸

درې ساعته ولړه: ................................................................ ۱۵۹

د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:............................................... ۱۵۹

سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي: ............................ ۱۵۹

په شا څملئ:......................................................................... ۱۵۹

د ارام خوب لپاره فورمول:.................................................... ۱۵۹

(c) ketabton.com: The Digital Library



په سپوږمیزه شپه کې لویدل: ............................................................ ۱۶۰
ویښتان مو ګمنځ کړئ: .......................................................... ۱۶۰
ټلویزون ته مه ګورئ:............................................................ ۱۶۰
دیرشم ځپرکيٍ........................................................................ ۱۶۱
یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون ..................................... ۱۶۱
لومړی په خورک کې بدلون: ............................................................ ۱۶۲
یو دېرشم ځپرکی ........................................................................ 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 ټيټ غږ لرونکې وينا: ........ ۱۸۶
غوږ نيول: ........ ۱۸۶
د وياند پيغام ته پاملرنه: ........ ۱۸۶
پينځه دېرشم څپرکی ........ ۱۸۸
ستاسو د نفس عزت څومره دی؟ ........ ۱۸۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

# مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحريک له هېواد پال او فرهنګپال شخصيت ښاغلي (محمد عاشق غريب او فرهنګي ملګرو ) څخه يې د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته يې اوږه ورکړه. ملي تحريک وياړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ يې پيل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هيله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

يو ځل بيا د دې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو چې د دې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مينه

د افغانستان ملي تحريک

(c) ketabton.com: The Digital Library

Translated by:

Mohammad akbar niazi

د ژباړن د خپرونو لړ: ۳
د خپرونو لړ: ۸۷

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com

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