

# خود غرضه يا نارسيست



شخصيت اختلال خه ته وايي؟

خود غرضه يا نارسيست ناسان شاکر ميا  
او کومي خانگرتياوي لري؟

عبدالرشيد "صمد نجاب"

## خود غرضي يا نارسييزم څه ته وايي؟



د خود غرضه يا نارسييزم شخصيت اختلال

## خود غرضي يا نارسييزم کومې اغېزې لري؟



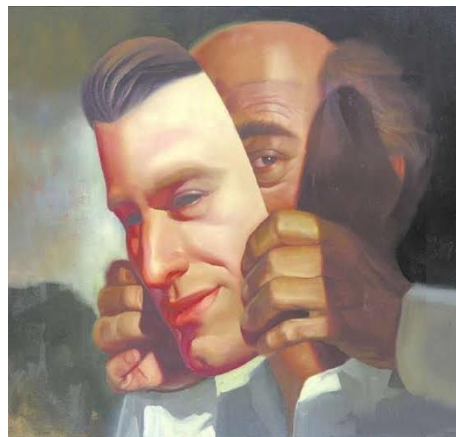
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## سرلیکونه

- ۱ ..... اختلال د شخصیت څه شی دی؟
- ۱ ..... خود غرضه یا نارسیسټ شخصیت اختلال تعریف
- ۲ ..... خود غرضه یا نارسیسټ شخصیت اختلال کومې ځانگړتیاوې لري؟
- ۲ ..... د ځان افراطي لوی لیدنه
- ۲ ..... نیوکه نه منل
- ۳ ..... استثماری رفتار (رویه)
- ۳ ..... له خپل ځان ناسم انځور لرل
- ۳ ..... ژور خفگان ته چمتو
- ۴ ..... ماتېدونکي په ځان باور
- ۴ ..... کم پایښته اړیکې
- ۵ ..... خود غرضی یا نارسیسیزم ډولونه
- ۵ ..... څرگند (ښکاره) خود غرضي یا نارسیسیزم
- ۵ ..... ناڅرگند (پټ) نارسیسیزم یا خود غرضي
- ۶ ..... خود غرضه یا نارسیسټ شخصیت اختلال نوم له کوم ځایه اخیستل شوی دی؟
- ۶ ..... د خود غرضه یا نارسیسټ (Narcissist) شخصیت اختلال څه شی دی؟
- ۷ ..... د خود غرضه یا نارسیسټ (Narcissist) شخصیت اختلال نښې نښانې
- ۸ ..... د خود غرضی (نارسیسیزم یا خود شیفتگی) ویجاړوونکې اغیزې
- ۹ ..... وروستی خبرې
- ۱۰ ..... سرچینه

## اختلال د شخصیت څه شی دی؟

اختلال د شخصیت د ارواح پوهنې یوه ځانګړې ستونزه ده چې د پېښېدو سره یې د فرد رفتار (رویه)، فکرونه او کړنې بدلون مومي. هغه کسان چې د شخصیتي ناروغېو او اختلالاتو سره مخ کېږي د نورو خلکو له وضعیت او د هغوی سره په اړیکو کې له ستونزو سره مخامخ کېږي. له همدې امله په مستقیمه توګه د نورو سره په اړیکه او کړنو یې اغېزه کوي. د شخصیت اختلال بېلابېل ډولونه لري چې هر یو یې په ځانګړیو شرایطو او وضعیت کې پېښېږي. دا اختلالات کولای شي د افرادو عادي او طبیعي ژوند کې خنډ او لویې ستونزې پېښې کړي. په ټولیزه توګه د شخصیت اختلال په ځانګړو شرایطو او وضعیت کې څرګندېږي او کولای شي د نورو کسانو رفتار، فکرونه او کړنې کنټرول او تر ولکې لاندې راولي.



## خود غرضه یا نارسیست شخصیت اختلال تعریف:



خود غرضه یا نارسیست شخصیت اختلال د شخصیتي اختلالاتو څخه یو مهم ډول یې دی چې په افرادو کې را څرګندېږي. خود غرضه یا نارسیست شخصیت د نمایشي شخصیت اختلالاتو یوه برخه ده چې پکې فرد خپل ځان ډېر زیات اړین او د هر څه محور او مرکز ګڼي. دا کسان خپل ځانونه ډیر ځانګړي او ډېر لوی ګڼي او په اغراقی (مبالغوي) توګه د هر څه په اړه د لیاقت او وړتیا احساس لري. دا کسان تل خپل ځانونه د هر کار او هرې پېښې مرکز ګڼي چې باید نور خلک د دوی خدمت وکړي. خود غرضه یا نارسیست کس ځان ډېر اړین او ځانګړی ګڼي، او د نورو ستونزو او ننګونې ډېرې کوچنۍ او بې

ارزښته ګڼي. خود غرضه یا نارسیست کس په داسې توګه ځان سره مینه لري چې له ځان پرته بل هیڅوک نه ویني او هیڅ اهمیت او ارزښت نورو کسانو ته نه ورکوي. دا د شخصیت اختلال، فرد د ژوند په ډیرو برخو کې په ځانګړې توګه ټولنیزو اړیکو کې د ستونزو سره مخ کوي او په عامه توګه دا کسان د نورو لخوا یو د نه زغملو شخصیت او فرد بلل کېږي.

## خود غرضه يا نارسيست شخصيت اختلال کومي ځانگړتياوې لري؟

هر ډول د شخصيت اختلال بېلا بېلې ځانگړتياوې لري، چې دا ځانگړتياوې په فرد کې په ځواکمنه او کمزورې کچه را څرگنديږي، او د افرادو په رفتار، فکرونو او کړنو اغېزه کوي. د خود غرضه يا نارسيست شخصيت اختلال يو شمېر ځانگړتياوې په لاندې ډول دي:

### د ځان افراطي لوی ليدنه:



لومړنۍ او تر ټولو څرگنده ځانگړتيا په هغو کسانو کې چې د خود غرضه (نارسيست) شخصيت اختلال لري د ځان افراطي لوی ليدنه ده. دا کسان خپل ځان ډېر زيات ځانگړي او يو مهم شخصيت گڼي چې هر څه بايد د دوی په واک او د دوی لپاره وي. له همدې امله د خلاف خبرې اورېدلو وړتيا نلري او د هر څه په وړاندې چې دوی ته محدوديت جوړوي په غوسه کېږي.

### نيوکه نه منل:



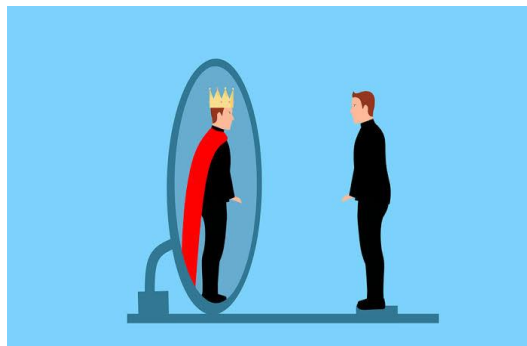
خود غرضه يا نارسيست شخصيت اختلال والا خلک اصلاً نیوکه منونکي ندي. د نورو لخوا د هر ډول نیوکې پر وړاندې درېږي او بد پرې لگيږي. د نیوکې منلو ډېره ټيټه کچه يې د ځان لوی ليدني له امله ده، او آن کېدای شي ډېر په غوسه شي او ډېره بده کړنه له ځان وېښي.

## استثماری رفتار (رویه):



استثماری رفتار یوه بله ځانګړتیا د خود غرضه یا نارسیستو کسانو ده چې ډېرې ستونزې خپله دوی ته او شاوخوا کسانو ته یې جوړوي. استثماری رفتار د دې خلکو داسې را ښکاره کیږي چې دوی خپل ټول شاوخوا کسان د ځان د خدمت/چوپړتیا او د ځان لپاره غواړي. فردي خپلواکي (شخصي آزادي) د نورو کسانو ورڅخه اخلي. تر کومه ځایه چې ورڅخه ګټه پورته کولای شي له ځان سره یې ساتي.

## له خپل ځان ناسم انځور لرل:



خود غرضه یا نارسیست خلک ناسم، غیر حقیقي، عجیب او غریب انځور له خپل ځان لري چې دوی په ناسمو خوبونو کې د ځان په اړه ډوبوي، له کومه ځایه چې خود غرضه یا نارسیست کس خپل ځان ډیر زیات ځانګړی ګڼي او یو ناسم او غیر حقیقي انځور له ځان څخه لري، دا اختلال (خود غرضي/نارسیسیزم) پکې لا ځواکمن کوي.

## ژور خفګان ته چمتو:

خود غرضه یا نارسیست کسان/افراد ژور خفګان ته چمتو دي. د هر ډول وضعیت او شرایطو پر وړاندې ډیر زیات فشار تجربه کوي او د یو کوچني مخالفت مخ کېدلو سره د ژور خفګان پر لور ځي.

## ماتېدونکې په ځان باور:



خود غرضه يا نارسيست کسانو په ځان باور ظاهراً ډير زيات او لوړ بڼکاري، خو ماتېدونکې په ځان باور لري، او په هر وضعيت کې کېدای شي د خپل دې احساس پر وړاندې کمزوري شي.

## کم پايښته اړيکې:



هغه کسان چې په خود غرضۍ يا نارسيسيم اختلال اخته دي، ټولنيزې اړيکې يې په بشپړه توگه کم پايښته دي. ډيری وخت د لانجو او جگړو سره مخ کېږي. خود غرضه يا نارسيست کسان په آسانی سره خپل شاوخوا خلک/افراد له لاسه ورکوي.

## خود غرضۍ يا نارسيسيم ډولونه:

خود غرضي يا نارسيسيم پر دوه ډوله دی، چې هر يو ځانته ځانگړتياوې لري:

۱- خرگند (بڼکاره) خود غرضي يا نارسيسيم

۲- ناخرگند (پټ) نارسيسيم يا خود غرضي



## ۱- څرگند (بښکاره) خود غرضي يا نارسيسيميزم:



دا ډول خود غرضي يا نارسيسيميزم لکه څنگه چې له نوم څخه يې معلومېږي په څرگنده او روښانه توگه ځان بښي. پدې ډول خود غرضي يا نارسيسيميزم کې فرد په څرگنده توگه ځان غوښتونکی، ځان پالوونکی او په ظاهري ډول پر ځان د لوړ باور تظاهر او تمثيل کوي. دا کسان ډيری وخت لانجو ته مخه کوي او د هيڅ ډول مخالف/پرضد آند او نظر او يا هم د دوی د خوښې خلاف کار زغم نلري.

## ۲- ناڅرگند (پټ) نارسيسيميزم يا خود غرضي:



هغه کسان چې پدې ډول خود غرضي يا نارسيسيميزم اخته دي، په ډېر گومان دا افراد په تشويش کې وي او د نامنۍ احساس لري او ډيری وخت د نورو سره دفاعي چلند او عکس العمل لري. دوی ډير زيات حساس دي او کېدای شي له هرې پېښې، خبرې يا چلند څخه ناآرامه او غوسه شي.

## خود غرضه یا نارسيسټ شخصيت اختلال نوم له کوم ځايه اخیستل شوی دی؟



خود غرضه یا نارسيسټیک شخصيت اختلال نوم؛ له یوې یوناني کیسې څخه اخیستل شوی ده. د کیسې له مخې یو ځوان د نارسيسوس په نوم خپل انځور په اوبو کې ویني او پرې مټین (عاشق) کیږي. په خود غرضی یا نارسيسيزم ناروغی اخته کس هم د نارسيسوس په څیر د خپلې خونې ناسم او غیر حقیقي انځور ځان ته جوړوي او پرې مټین (عاشق) وي. د دې خلکو ځانگړتیاوې د نورو ستاینې ته اړتیا، د نورو سره نه مرسته او ځانونه ډېر زیات ځانگړي او بې اندازه لوی ښودل دي.

## د خود غرضه یا نارسيسټ (Narcissist) شخصيت اختلال څه شی دی؟



خود غرضه یا نارسيسټ شخصيت اختلال یو ډول د شخصيت اختلال ده، په انکلیسي کې ورته ( Narcissistic Personality Disorder ) وايي چې فرد (کس) پکې داسې ځان لوی او اړین (مهمه) گڼي او په خپلو وړتیاوو او لیاقتونو کې له خده زیاته مبالغه (اغراق او غلو) کوي. دا ناروغان د خپلې نړۍ مرکز ځان گڼي، له هر پلوه ځان ځانگړی گڼي، په خپل ځان او خپل ذهن کې دوی بشپړ دي. د ځان غوښتنې او ارزښت احساس د نورو اړتیاوې، ستونزې او احساسات د دوی له ذهن څخه لهرې کوي. دوی ډېر مغرور او متکبر دي، ځانونه له نورو څخه لوړ گڼي او نورو څخه د درناوي او ستاینې تمه لري. کله چې خپله او د دوی شاوخوا نړۍ د دوی ناسمو، غیر حقیقي او ناممکنو غوښتنو او تمو کې پاتې راشي، دوی ډېری وخت په ناهیلۍ (مایوسی) اخته کیږي.

## د خود غرضه یا نارسیست (Narcissist) شخصیت اختلال نښې نښانې:

- ځان ته اهمیت ورکول په اغراقی (مبالغوي) توګه
- ځان د ډېر زیات او په دوامداره توګه د ستاینې وړ ګڼل
- د ټولني ټیټو خلکو ته په سپکه سترګه کتل
- له لامل او دلیل پرته د هرې غوښتنې او تمې منل یې د نورو په واسطه
- خپلو موخو ته د رسېدلو لپاره له نورو څخه استفاده کول
- د نورو اړتیاوې او احساسات کوچني او بې ارزښته ګڼل
- نورو سره کینه او بدرخي لرل او دا باور چې نور هم ورسره کینه او بدرخي لري
- د نیوکې پر وړاندې حساس او نیوکه نه منل
- د کبر او غرور سره رویه او رفتار کول
- نور کوچني ګڼل او ځان لوی ګڼل په غوسې او بدرفتاری سره
- په رفتار، رویه او احساساتو کې ستونزه لرل
- د بدلون او اسټرس وضعیت سره ډېره ستونزه لرل
- خپلې لاسته راوړنې لویې او د نورو کوچنۍ ښودل
- یوازې خپلو اړتیاوو او ستونزو ته پام کول او د نورو اړتیاوو او ستونزو ته هیڅ پام نه کول
- په اخفا کې د نامنۍ، حقارت او ځان ټیټ ګڼلو احساسات لرل
- خبرو پر مهال یوازې پخپله خبرې کول او بل هیڅوک خبرې ته نه پرېښودل
- ځان په هر څه او په هر علم پوه ګڼل او نور خلک نادان او جاهل ګڼل

## د خود غرضی (نارسیسیزم یا خود شیفتگی) ویجاړوونکې اغیزې:

خود غرضه یا نارسیست (ځان غوښتونکی او ځان پالونکی) انسان هغه څوک دی چې د تعادل او برابری له کچې ډېر زیات او د یو ناروغ په توګه ځان ته پام کوي. دا ډول کسان، ډېر زیات په تشویش او اندېښنه کې دي او تر ټولو بد او لوی درد ورته دا دی چې څوک هغوی ته پام ونکړي، نو ځکه د ځان په اړه د نورو پام راګرځولو لپاره هر کار ته لاس اچوي. خود غرضی (افراطي ځان غوښتنه او ځان پالنه) هیڅ بنسټ نلري او په عادي توګه د فرد په خیالونو، تصور او توهماتو باندې تکیه کوي. خود غرضه یا نارسیست کسان گومان کوي چې ډېر زیات مهمه، غوره او لوی کسان دي او د هېرانتیا ځای خو دا دی چې هغوی غواړي نور هم اړ (مجبور) کړي چې دا ډول باطل خیالونه او تصورات ومني او قبول کړي. خود غرضه یا نارسیست انسان، پرله پسې ځان او نور غولوي (تېر باسي) او د ځان لوی او غوره ښکاره کولو لپاره، تل دروغ وايي، په عجیبه او غریبه توګه مالي او معنوي امتیازات د ځان ګڼي او کله پدې کار کې پدې کچه اغراق (مبالغه او غلو) کوي چې خپله هم په خپلو دروغونو باور کوي.

ریاکاري د خود غرضه (افراطي ځان غوښتونکو او ځان پالونکو) انسانانو د ځانګړتیاوو څخه یوه لویه ځانګړتیا ده. دا کسان پدې رښتیا پوه شوي ندي چې مینه، لېوالتیا او محبت انسان ته، د نورو سره په صداقت او رښتینولي سره لاسته راځي او ځکه له یو څه مودې وروسته، د هغوی اصلي او رښتیني څېره نورو ته څرګندېږي او نور بیا هماغه لومړنی پام او کاذب درناوی هم هغوی ته نه ښيي، په تشویش، اندېښنې او تل پاتې رنځ او درد اخته کېږي. خود غرضه (ځان غوښتونکی او ځان پالونکی) انسان د حقارت په ضد او ځان ټیټ (کم) لیدلو باندې اخته دی، نو ځکه هڅه کوي د ځان لوی ښودلو سره، دا کمی (کمبودی) رد یا پټي کړي. خود غرضه (ځان غوښتونکی او ځان پالونکی) انسان

په ډېره ټينگه توگه د واقعيتونو له ليدلو او منلو څخه تېښته کوي او د خپلې خيالي جوړې کړې نړۍ پاچا دی او هلته پکې اوسېږي. خود غرضه (ځان غوښتونکي او ځان پالونکي) انسان هيڅکله د کار او ژوند لپاره يو سم او ښه ملگري ندی او اړيکه ورسره لږ اعتبار او ثبات هم نلري.

خود غرضه (ځان غوښتونکي او ځان پالونکي) انسان يوازې خپل غږ (آواز) اوري او خپل فکرونه ورته د منلو دي. هغوي هيڅکله نشي کولای د نورو نيوکه (انتقاد) په ځان ومني او پرله پسې له نورو تمه لري چې له هغوی څخه ستاېنه، تعريف او تحسین وکړي. د ژوند شور او شوق په خود غرضه (نارسيست) انسان کې شتون نلري، ځکه هغه يوازې خپل ځان ويښي او له نورو څخه چې په عاجزۍ، د هغوی تحسین او پام غواړي، بې خبره او غافل دی. هغه پرله پسې د دې بې بنسټه تصور سره لاس او گريوان دی چې د ټولې نړۍ انسانان بايد آند او نظرونو ته يې غاړه کيردي او هغه دې ومني او ډېر عجيب او غريب تعصب هم د خپلو عقيدو په اړه لري او د هغو عقابو چې د هغه په خلاف وي (په خوښه يې نه وي) هيڅکله د هغو تر بار لاندې نه راځي. خود غرضه (نارسيست) کس په شديدې او سختې توگه ناروغ دی، خو که چېرې څوک جرأت وکړي او دا خبره هغه ته ووايي، سمدستي په ناپوهۍ او جهالت توژن کيږي، ناپوه او جاهل گڼل کيږي.

يو خود غرضه (نارسيست) کس، نور هم د ډېرو سختو رواني زيانونو سره مخ کوي. ژوند د داسې کس سره، په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره، ډېره ستونزمنه او زيان رسوونکې ده. له هغه ځايه چې خود غرضه (ځان غوښتونکي او ځان پالونکي) انسان، په عادي توگه نه مني چې ناروغ دی، د هغه شاوخوا کسان بايد زده کړي او پوه شي چې د امکان تر کچې، د هغه له اغېزو او القأوو څخه ځان وساتي او ځواکمن (قوي) اوسي. رښتيا خو دا ده چې انسان تر څو اړ (مجبور) نه وي د خود غرضه (نارسيست) کس سره ژوند نه کوي او که چېرې په هر دليل، د داسې ځورونکي ستونزې سره څوک مخ کيږي، بايد هڅه وشي له هغه سره هيڅ بحث او بيان ونشي، ځکه بې له اعصاب خرابۍ، روحي او رواني زيان څخه به بله پاېله ونلري. خود غرضه (نارسيست) کس سره، له جوړجاړې څخه پرته بله چاره نشته. جوړجاړی (زغم او صبر) د جبري زغملو او کمزورۍ منلو په مانا/معنا نده. **جوړجاړی (مدارا) يا زغم او صبر د يو لوړ روح پاېله او د انساني طبيعت سمه پېژندگلوي ده.** جوړجاړی (زغم او صبر) په رښتيا ځان عيارول او برابرول د پوهاوي سره د هغو شرايطو سره چې کله کله پر انسان باندې تحميل او مسلط کيږي.

ژوند او کار د خود غرضه (افراطي ځان غوښتونکو او ځان پالونکو) انسانانو سره ناشوني (ناممکن) دی، مگر دا چې خپله ناروغي ومني او د درملنې په لټه کې يې شي، خو ستونزه دلته ده چې خود غرضه (نارسيست) کسان پدې اندازه خپلو پوځو خيالونو او توهماتو باندې يې باور کړی دی چې له هيڅ ډاکټر او درمل ورکونکي څخه مرسته نه اخلي. که د خود غرضه (نارسيست) کس سره د جوړجاړي او مدارا توان نه وي، په جدي توگه له هغه سره د مشارکت او په هره برخه کې بايد ورڅخه ځان ساتنه وشي. که نه نو زړه ماتېدنه، ډېر شديد او سخت روحي او رواني زيانونو سره مخ کېدل به يې پاېله وي. خود غرضه (ځان غوښتونکي او ځان پالونکي) انسان ته بايد دعا وشي چې خدای (جل جلا له) هغه ته په برابره کچه پوهاوی او معرفت ورکړي تر څو پخپله د خپل پدې لوی عيب پوه شي او د درملنې په لټه کې يې شي.

## وروستی خبرې:

- دا ناروغي (اختلال) په نارینه وو کې له ښځینه وو څخه زیات لیدل کیږي.
- مثبت فکر کول، مثبت فکر لرل، مثبت تلقین او ښه فکرونه د ځان په اړه د دې اختلال سره یو شان ونه بلل شي بلکې دا د ژور خفگان (خپگان) او بېلابېلو روحي او رواني ناروغېو څخه د ځان ساتلو لپاره اړین دي.
- په نړۍ کې ډیری کسان (افراد)، ټولني او د هیوادونو خلک پدې اختلال اخته دي، که څه هم دا ناروغي (اختلال) یو فردي اختلال دی خو زیات شمېر کسان، ټولني او په لویه کچه د هیوادونو خلک تر ناسمو اغېزو لاندې راوړي، ځکه افراد (خلک) ټولني جوړوي او ټولني په ټولیزه توګه یو هیواد جوړوي. په افغانستان کې هم تر یوې کچې خلک پدې ناروغۍ (اختلال) اخته دي، خو ډیری خلک لدې اختلال څخه خبر ندي، یا کېدای شي خبر وي، خو پام به یې ورته نه وي. آیا یو راز درته ووايم؟؟؟ . . . : د افغانستان اوسني حکومت (طالبانو حکومت) ډیری غړي او د دوی ډیری پلویان هم پدې ناروغۍ (اختلال) اخته دي په ځانګړې توګه له دیني پلوه او د عقابډو برخه کې، لیدلې به مو وي چې څنګه له دیني پلوه او د عقایدو برخه کې له نورو ټولو خلکو څخه څنګه ځانونه پورته او لوړ ګڼي؟ او نورو خلکو ته څه ډول په ډېره ټیټه او سپکه سترګه ګوري؟ داسې ګومان کوي چې په افغانستان د دوی راتګ سره خلک مسلمانان شوي؟ د اسلام دین داسې ګڼي چې یوازې د دوی دی او دوی پرې پوهیږي، د اسلام دین (چې د ټول بشریت ریښتونی دین دی) شخصي او انحصاري او د ځان یې ګڼي. د نورو مسلمانو هېوادونو خلک خو اصلاً مسلمانان نه ګڼي.
- خود غرضه یا نارسیست انسانان/خلک: زه هیله لرم چې پدې پوه شي؛ پدې نړۍ کې چې دا اته میلیارده انسانان ژوند کوي هر یو یې ځان ته ځانګړتیاوې لري. مثبت او منفي، ښه او بد اړخونه د هر انسان په وجود او ژوند کې شته دا باید ومنو؛ هیڅ انسان پدې نړۍ کې بشر، جامع الکمالات او د ټولو علمونو خاوند ندی. هر انسان که د نړۍ په ډیرو علمونو او ډېرو برخو کې پوهیږي اړینه نده چې یوازې خبرې، ځان ستاینه، ځان پالنه، ځان غوښتنه، ځان ښودنه او نورو خلکو ته ځان ثابت کړي بلکې کولای شي د ځان په ګټه او د نورو انسانانو په ګټه یې وکاروي. هر انسان د فردي او فکري خپلواکي حق لري؛ که له یو انسان څخه فردي او فکري خپلواکي او فکري واخیستل شي هر څه ترې اخیستل شوي او هیڅ ورته نه پاتې کیږي. په نړۍ کې او د ژوند په هره برخه کې له مونږ څخه لوړ (پورته) او ټیټ (ښکته) خلک ژوند کوي، اړینه نده چې لوړ خلک دې مونږ د نړۍ ژغورونکي او ټیټ خلک دې مونږ نادان او جاهل وګڼو؛ دا به زموږ ډېر ناسم قضاوت وي؟ هر څوک او هر انسان مونږ او تاسو ټول د ډېرو لوړو ارزښتونو خاوندان یو. ځکه: (الله جل جلاله) ټول انسانان/ټوله اولاده د حضرت آدم [عليه السلام] اشرف المخلوقات پیدا کړي دي او منلي یې دي). هر انسان که ډېر علمونه لري او په ډېرو شیانو پوهیږي اړینه نده چې په ځان او په خپلې پوهې غره شي او ځان بیخي ورک کړي؛ که په رښتیا عالم وي او ډېره پوهه لري نو باید د ځان په ګټه، د نورو خلکو په ګټه یې وکاروي، پابلې یې باید خبرې وکړي نه چې خپله پخپله ځان ستاینه، ځان ښودنه، ځان پالنه او ځان غوښتنه کې افراط وکړي.
- (دا موضوع او مطلب د ارواح پوهنې، ټولنیزو اړیکو او انساني طبیعت پورې اړوند ده. ځان په اړه باید ووايم: چې زه ارواح پوه نه يم، ډیرې نیمګړتیاوې او عیبونه په ما کې شته، د ژوند ډیرو برخو او ډیرو زیاتو مسائلو په اړه نه پوهیږم؛ خو؛ پخپله د خود غرضه (نارسیست) انسانانو سره مخ شوی يم او ژوند مې ورسره کړی، باید اعتراف وکړم چې ډېر زیات یې روحي او رواني ستونزو سره دې خلکو مخ کړم، البته زه نه پوهیدم چې څه وکړم؟ او څه ډول دې خلکو سره رویه او رفتار وکړم؟ تر څو ما ته او دې خلکو ته ستونزې پېښې نشي. له لتون او مطالعې وروسته مې دا معلومات وموندل او دې معلوماتو راسره ډېره مرسته وکړه؛ که تاسو هم لدې ستونزې یا دې ډول خلکو سره مخ یاست کولای شئ لدې معلوماتو ګټه پورته کړئ یا کولای شئ په ګوګل کې د خود شیفته انسانانو په اړه په فارسي/دري او یا هم په انګلیسي ژبې (نارسیسم - Narcissism) په اړه لتون وکړئ ډېر ښه مالومات شته دي، چې ترې ګټه واخلي.

مننه؛ بريالي اوسئ. هيله ده چې د داسې خلکو سره مخ نه شئ، او که مخ کيرئ زه هيله من يم چې دا ليکنه، يا که پخپله معلومات دې موضوع په اړه گورئ؛ درسره مرسته وکړي.

پښتو ژباړه او راټولونه : عبدالرشيد صمد "نجاب"

ډيزاين او ترتيب کوونکي : ارسلان "همت"

سرچينه او منبع: ويکي پيډيا، وبستا مجله او يو شمېر نورې ويب پاڼې؛

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**