



# How to Heal Depression

By: Harold H. Bloomfield, M.D & Peter McWilliams

## د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

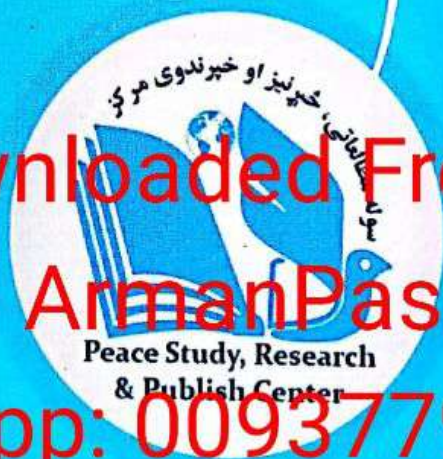
ليکوال: ډاکټر هارولډ اچ. بلومفيلډ، پيټر مک ويليامز

ژباړن: لعل اقا شيرين

Downloaded From:  
Ketabon.com  
Telegram: AlimaniFashioLibrary  
WhatsApp: 0093779815770  
Facebook: آرمان پښتو کتابتون



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

# د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

ليکوال: ډاکټر هارولډ اچ. بلومفيلډ، پيټر مک ويليامز  
ژباړن: نعل اقا شيرين

**Downloaded From:**

**Telegram: ArmanPashtoLibrary**

**WhatsApp: 0093779815770**

**Facebook: آرمان پښتو کتابتون**





Peace Study, Research  
& Publish Center

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

ليکوال: ډاکټر هارولد اچ. بلوم فيلډ.

پيټر مک ويليامز

ژباړن: لعل اقا شيرين

بياکته: لعل الدين عاطف

ډيزاين: اسد الله خان امرخېل

لړ: ۱۰۰

خپرندوی: سوله مطالعاتي، خپرنيز او خپرندوی مرکز

اړيکشمېرې: 0747211219 / 0202107909

ويب سايټ: [www.psrp.org.af](http://www.psrp.org.af)

برېښنالیک: [headoffice@psrp.org.af](mailto:headoffice@psrp.org.af)

د چاپ کال: 1399 ل / 2020 ز کال

د کتاب هر ډول حقوق له سولې مرکز سره خوندي دي، هيڅوک يې د خپراوي حق نه لري.



Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

ژور خپګان هغه رنځ دی ، چې تقریبا نړۍ اکثریت  
انسانان ترې کړېږي . افغان انسان ښایي دا رنځ تر  
نورو زیات ګالي . دا کتاب درته له ژور خپګانه د  
خلاصون لارې ښيي او پر عواملو مو یې پوهوي .

## د ارواپوهنې په برخه کې د سولې مرکز یو بل گام



که له یوې خوا نړۍ ورځ تر بلې پرمختګ کوي؛ خو له بلې خوا ورسره اندېښنې او خپګانونه هم مخ په زیاتېدو دي، تر ټولو ستر لامل یې ښایي دا وي، چې له دوی سره د تفریح لپاره وخت نه وي. د وګړو مسوولیتونه او کارونه ډېر وي، هر یو هڅه کوي، چې په خپل کار کې له نورو مخکې شي. ښایي په ځینو وروسته پاتې هېوادونو کې په خپګان د اخته کېدو لاملونه جګړه او بېوزلي هم وي؛ خو په ځینو نورو کې بیا د خوب کمښت د ژور خپګان مهم لامل بلل کېږي. دا خپګان یوازې په وروسته پاتې او بېوزله هېوادونو پورې محدود نه دی، د پرمختللو هېوادونو وګړي پرې لا ډېر اخته دي. د امریکا د روغتیا وزارت په وینا ژور خپګان هر کال په امریکا کې ۵۶ میلیونه وګړي تر اغېز لاندې راولي او ۵۰٪ سلنه وګړي یې



د خوب ستونزه لري. په افغانستان کې هم دا ستونزه مخ په ډېرېدو ده؛ خو خلک تر ډېره زړه نه ښه کوي، چې ارواپوه يا ډاکټر ته ورشي يا يې تر ډېره بابېزه گڼي او بې پروايي کوي؛ خو دا اوس په ټوله نړۍ کې يوه جدي ستونزه ده؛ نو دې ټولو ته په کتو مو هوډ وکړ چې د ژور خپگان د کمېدو او مخنيوي په موخه داسې يو کتاب تر لوستونکو ورسوو، چې له ځان او نورو سره د اندېښنو په کمېدو کې مرسته وکړي .

«د ژور خپگان اغېزناکه درملنه» له خپگان څخه د خلاصون په برخه کې مهم کتاب دی، چې لاندې پوښتنې مو ځوابوي: څنگه وپوهېږو، چې په ژور خپگان اخته يوو؟ ژور خپگان څه دی؟ نښې يې څه دي؟ هغه کوم لاملونه دي، چې انسان په ژور خپگان اخته کوي؟ ژور خپگان له نورو سره پر اړيکو کوم منفي اغېزې کوي؟ د کمښت او مخنيوي لپاره يې له کومو لارو چارو کار اخيستلای شو؟ پر پورته پوښتنو سربېره مو ځينې نورې اړوندې پوښتنې هم ځوابولای شي.

دا کتاب درېيو ليکوالو هارولډ ايچ، بلوم فيلډ او پيټر مک ويليامز دلماز ليکلی او تکړه ژباړن لعل اقا شېرین په روانه ژبه پښتو کړی دی. سوله مطالعاتي، څېړنيز او خپرنډوی مرکز هڅه کوي، چې د هېوادوالو اړتياوو او غوښتنو ته په کتو د هغوی علمي تنده خړوب کړي، چې دا دی د خپلو هڅو په دوام يوه بله بېلگه ستاسو تر لاسونو درسوي.

درنښت

ضياءالحق وزيری

د سولې مطالعاتي، څېړنيز او خپرنډوی مرکز مشر او بنسټگر

## لیکچر

- 1 هغه کسان چې په ژور خپگان اخته دي .....
- 3 د لیکوالو خبرې .....
- 3 بنه راغلاست .....
- 5 د ژور خپگان درملنه .....
- 5 لومړۍ برخه: .....
- 5 د ژور خپگان پیژندنه او درک .....
- 6 تاسې یوازې نه یاست .....
- 8 که مرستې ته اړ وئ، په بیره اقدام وکړئ .....
- 10 اړتیا نشته چې وځورېږئ .....
- 11 «هېڅ شی نه شم کنټرولولئ!» .....
- 13 «ولې ځان ته زحمت ورکړم؟» .....
- 15 تاسې گرم نه یاست .....
- 17 هېڅوک گرم نه دي .....
- 19 ژور خپگان څه شی دی؟ .....
- 21 درې ډوله اصلي ژور خپگان .....
- 23 د ژور خپگان نښې .....
- 26 ایا ژور خپگان لری؟ .....
- 27 تاسې بنایي د ژور خپگان له احساس پرته، اندېښمن وئ .....
- 29 د ژور خپگان په درملنې پسې راوتل د شخص د شخصیت، ن .....



- 30..... "اني هال" څرنگه نوم وگاته
- 32..... د ژور خپگان نور ډولونه
- 35..... مهمې پرېکړې وځنډوي، ژور خپگان مو درک بدلوي
- 36..... د ځان وژنې ستونزه
- 38..... د مثبت فکر کولو ځواک له ژور خپگان سره د مخامخېدنې
- 40..... د الله لورپينه او ژور خپگان
- 42..... د ژور خپگان لامل څه دی؟
- 44..... د مغزو پيغام راوړونکي
- 46..... ذهن او منفي فکرونه
- 48..... کوم يو لومړی راځي؟
- 50..... ژور خپگان بنسټي ارثي او لېږدېدونکی وي
- 51..... ژور خپگان له عمر سره اړيکه لري
- 54..... د بنسټي محفل
- 56..... جسمي درد او ژور خپگان
- 58..... ژور خپگان د عمر پر اوږدوالي او کيفيت اغېز کوي
- 60..... ژور خپگان د مخدره توکو د کارولو او نورو اعتيادونو لومړنی علت
- 63..... د خوړلو اختلالات
- 65..... بې خوبي او د خوب نور اختلالات
- 67..... ستړيا
- 69..... ژور خپگان اړيکې تخريبيوي
- 70..... د ژور خپگان برجسته کول
- 73..... د ژور خپگان نسبت ورکول
- 75..... ولې بايد د ژور خپگان درملنه وشي

78..... د ژور خپگان درملنه طبيعي پروسه ده

81..... ستاسې درملنه ستاسې لپاره خانگړې ده

### دويمه برخه

83..... د مغزو درملنه

84..... د ډاکټر غوره کول

87..... د ژور خپگان تشخيص

90..... د ژورخپگان ضد درمل

92..... جانبي اغېزې

94..... د پروزاک اوازې

96..... درمل او د خوړلو کچه يې

98..... «تاسې بايد له خپل درد سره ملگري نه شئ!»

100..... د شپې بڼه خوب

103..... د خوړو بشپړوونکي

105..... په بڼه توگه د بدن درملنه وکړئ

### درېيمه برخه

107..... د ذهن درملنه

108..... رواني درملنه د زده کړې په رول کې

110..... درمان پېژندنه

112..... بين الفردي درملنه

114..... له دوو مخکښو څخه مننه

116..... رواني ډاکټر، روان پېژندونکی (ارواپوه)، يا دواړه؟

118..... شخصي وده

120..... انعطاف پذيري



- 124 ..... خپل ځان ته وگورئ
- 126 ..... لومړی د ځان درملنه وکړئ
- 128 له ځان پرته مو هېڅوک یا هېڅ شی په ژور خپگان نه شي اخته کولای
- 131 ..... «هو» او «نه»
- 133 ..... احساسول بڼه دي
- 135 ..... زیان، مرورتوب او د گناه احساس
- 138 ..... بښنه
- 140 ..... مثبتې مداخلې
- 142 ..... سیده ودرېږئ، سر پورته ونیسئ! ژوره ساه واخلي!
- 144 ..... کارونه وکړئ یا یې پرېږدئ
- 147 ..... تجسم کول او تاکیدي عبارتونه
- 150 ..... رڼا او مراقبه
- 153 ..... بنسټ اوسئ، ژوند له هغې زیات هوسا دی چې گومان کوی
- 155 ..... موسیقي
- 157 ..... د ځان شتون او ژورخپگان
- 159 ..... منندويي

### څلورمه برخه

- 161 ..... درملنه مو روانه ده
- 162 ..... درملنه مو له مخکې پیل شوې ده
- 164 ..... صبر
- 166 ..... لوی فکرونه ولرئ
- 168 ..... درملنه خپلې لوړې ژورې لري
- 169 ..... د نورو ملاتړ ولټوی

- 171 ..... مرستندويه ډلې
- 173 ..... ښه والی او ۱۲ گامه
- 176 ..... ځان تشويق کړئ
- 178 ..... د درملنې لپاره ځان ته وخت ورکړئ
- 180 ..... له ځان سره مهربانه اوسئ
- 182 ..... ستونزو ته د خلاقو ننگونو په سترگه وگورئ
- 184 ..... د هوساينې په لټه کې اوسئ
- 186 ..... ښايي اړيکې بدلې شي
- 188 ..... له ښو خوند واخلي
- 190 ..... له ژورخپگان سره پخلا شئ
- 192 ..... ټولنه او ژورخپگان (ښه خبر)
- 194 ..... ټولنه او ژورخپگان (بد خبر)
- 195 ..... نورو ته اړين معلومات ورکړئ



## هغه کسان چې په ژور خپگان اخته دي

اړتيا نشته چې تر دې زيات رنځ او عذاب وزغمي!

د ۱۵ميليونه امريکايانو له ډلې دوه پر درېيمه برخه يې ژورخپگان لري او له خپلې دغې ستونزې ناخبره دي. د هغو له ډلې ښايي تاسې هم ډېر وپېژنئ.

يو يې ښايي تاسو په خپله ويئ.

ژورخپگان يو ډول ناروغي ده. د زړه، د وينې لوړفشار او شکرې ناروغي په څېر ژورخپگان هم ښايي ارثي وي. د خپگان لرل د چا تېروتنه نه ده. اړتيا نشته چې له امله يې وشرمېږئ. دا يوه ناروغي ده.

په ژورخپگان د اخته کسانو، د کورنۍ غړي او ملگري ډېری وخت گومان کوي، چې که ښاد وي، خپل هيجان کنټرول او تنبلي يوې خوا ته کړي، کولای شي خواشيني له ځانه لرې او خوښ واوسي.

خو دا حقيقت نه لري. دا دې ته پاتې کېږي چې له ځانه وغواړئ په ښادۍ سره د غاښ درد له کبله راتوکېدلې ناراحتي ناليدلې وانگېږئ.

د روغتيا نړيواله مؤسسه وايي:

• د ژورخپگان ناروغي جدي؛ خو د درملنې وړ دي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- د ژور خپگان ناروغی، له لنډمهاله بدخلقۍ یا د غم او ویر له دورو شدیدې دي، چې د یوه څه د کمښت (له لاسه ورکولو) له کبله رامنځته کېږي.

- له درملنې پرته، ښایي د ژور خپگان نښې تر میاشتو، کلونو یا ټول عمر وغځېږي.

ښه خبر دا دی چې د ژور خپگان اختلال د تداوی او درملنې په لنډمهال کې له اتیا سلنه په زیاتو مواردو کې په اسانۍ رغېږي.

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه کتاب؛ ساده، روان او له زړه سوي ډک دی، چې د ډاکټر هارولد اچ. بلوم فیلد او ډاکټر پيټر مک ویلیامز په مرسته لیکل شوی دی. ډاکټر بلوم فیلد رواني ډاکټر دی او د ژور خپگان په درملنه کې له ۲۵ کلونو ډېره کلینیکي تجربه لري.

که گومان کوئ چې ښایي تاسې، یا مو کوم عزیز ژور خپگان ولري؛ نو هیله ده چې دا کتاب ولولئ.



## د ليکوالو خبرې

### بڼه واغلاست

زموږ موخه دا ده چې دا کتاب په لنډه او عملي توگه د ژور خپگان د مهمو مطالبو په يادولو چمتو کړو.

وروستی څيز چې په ژور خپگان اخته کس يې غواړي، داسې کتاب دی چې د مهمو او ځانگړو مطالبو لرونکی وي، مناسبې ضميمې، نقل قولونه او دغسې جملې ولري: «ژور خپگان هغه استوگنيز (زيستي) - رواني - ټولنيز اختلال دی، چې کله کله يې د تک امين اکسيداژ په مخنيوونکو(درملو) يې درملنه کېږي.»

موږ همدارنگه د يو شمېر کسانو اقتباسونه رااخيستي چې ځينې يې پېژندل شوي دي او ځينې نه، له ډېرو فرهنگونو او پېړيو مو اخيستي کړي دي، خو وښيو چې ژور خپگان او د هغې درملنې ته لېوالتيا انساني او نړيواله تجربه ده.

د ژور خپگان د درملنې په اړه زموږ درملنه دوه برخې لري او هره برخه له يو شان ارزښت څخه برخمنه ده.

- يوه برخه د ماغزو درملنه ده. وروستی طبي څېړنه په ماغزو کې د کيمياوي توکو يا بېلگو ترمنځ نه تعادل د ژور خپگان د عمده عامل په توگه په گوته کوي.
- بله برخه د ذهن درملنه ده. پر هغو منفي عادتونو، فکر او کړنې

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

برلاسه کېدل چې بسایي د ژور خپگان لامل شوي وي یا د خپگان له کبله رامنځته شوي وي.

د ماغزو او ذهن درملنه د ژور خپگان د درملنې تر ټولو اغېزناکه لاره چاره ده. د روان پوهنې او په طبي برخه کې وروستيو موندنو او مطالعو، د ژور خپگان اختلالات د نورو جدي ناروغيو په ليکه کې چې د درملنې وړ دي، په يو څه بريالی توگه تداوي کړي دي. ډاکټر هارولډ اچ. بلومفيلډ او پيټر مک ويليامز دلما

زه په داسې حال او هوا کې اوسم که تر اوبو لاندې وای  
په زحمت مې کولای شوی چې له اوبو څخه د راوتلو  
له پاره هڅه وکړم.

کيټز

زه د يوه داسې کس په توگه چې په مزمن ژور خپگان  
اخته دی، کولای شم شاهدي ورکړم چې د ژور خپگان  
یا ماليخوليا د له منځه وړلو تر ټولو ښه درمل، عمل کول  
دي. په هر حال زه هم د نورو ډېرو په وهم اخته کسانو په  
څېر له سستی او تنبلۍ څخه رنځېرم.

ادوارد بي



## د ژور خپگان درملنه

لومړۍ برخه:

### د ژور خپگان پېژندنه او درک

په دې برخه کې، موږ د ژور خپگان په اړه مقدماتي پوښتنو ته ځواب وایو: ژور خپگان څه دی؟ څه شی د ژور خپگان لامل کېږي؟ څرنگه یو شخص په ژور خپگان اخته کېږي؟ څرنگه د ژور خپگان درملنه کېږي؟



### تاسې يوازې نه ياست

- که تاسې يا ملگری مو ژور خپگان ولري، نو تاسې يوازې نه ياست.
- ژور خپگان ډېر جدي نه دی گنل شوی.
- له هرو شلو امريکايانو څخه، يو يې له ژور خپگان څخه کړېږي او طبي درملنې ته اړتيا لري.
- له هرو لسو تنو څخه به لږ تر لږ يو تن د ژوند په اوږدو کې يو ځل په ژور خپگان اخته شي.
- د ډاکټرانو له نظره، ژور خپگان په بېلابېلو ډولونو (بې خوبۍ، سټريا، اضطراب، رواني فشار، پېچلي او مېهم دردونه، او نور) د عامو اندېښنو له ډلې ده.
- دوه په سلو کې ټول هلکان او پنځه په سلو کې ټول تنکي زلميان له ژور خپگان څخه رنځېږي.
- اوس د نارينه وو دوه برابره په ژور خپگان د اخته بڼو درملنه کېږي (څرگنده نه ده چې ايا دغه شمېرې له دې امله دي، چې په



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

قوي احتمال بنځې ډېرې خپه کېږي يا دا چې نارينه خپل خپگان پتوي.)

- په ټول بشري نفوس کې، تر ۶۵ کلونو په لوړ عمره وگړو کې د ژور خپگان دوه برابره ډېر احتمال ليدل کېږي.
- ژور خپگان په اوسنۍ پېړۍ کې د عامې روغتيا له عمده ستونزو شمېرل کېږي. ژور خپگان سراسري اختلال دی - خپرېدونکی او ډېرېدونکی اختلال.

ما اورېدلي چې په پخوا زمانو کې انسانانو تر سل کلنۍ پورې ژوند کاوه. په اوسنۍ زمانه کې موږ له پنځوس کلنۍ پس سترې يو. ايا دا په شرايطو کې د بدلون له امله ده يا د انسانانو د تېروتنو له امله؟

سوون

۴۵۰۰ له ميلاد مخکې



### که مرستې ته اړ وي، په بېره اقدام وکړي

- که گومان کوي چې مرستې ته اړ ياست، ځنډ مه کوي، په بېره له چا څخه مرسته وغواړي. خپل معالج ډاکټر ته تېلفون وکړي.
- که د ځان وژنې فکر درته پيدا شوی وي او وېرېږي چې په ځان وژنې لاس پورې نه کړي، نو له ځنډ پرته خپل معالج ډاکټر ته تېلفون وکړي يا بې ځنډه د خپل کور تر څنگ نږدې روغتون ته ورشي.
- تاسې بايد له ځنډ پرته د مرستې په لټه کې وي. که...
  - د «نږدو» احساس کوي
  - نور تر کنټرول لاندې نه ياست.
  - د يوې داسې کړنې د ترسره کولو په درشل کې ياست چې بنایي بيا وروسته پنبېمانه شي.
  - د اړتيا پرمهال مخدره توکو يا نورو نشه کوونکو توکو ته مخ اړوي.



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- د گونښي توب احساس کوي او هېڅوک نه مومي چې هغه ته رجوع وکړي.

- دا هغه وخت نه دی چې باید «زړور واوسی» او هڅه وکړي «په یوازې ځان قضیه حل کړي». په حقیقت کې د مرستې غوښتل ډېر جرئت غواړي.

زه له هغه څه ډېر لرې وم چې  
تا یې تصور کاوه او له ډوبېدو  
پرته مې بل حرکت نه کاوه  
استیو اسمیت



### اړتيا نشته چې وځورېږي

- په ژور خپگان اتيا په سلو کې د اخته کسانو درملنه په برياليتوب سره کېږي.
- اوږدمهاله او گرانه بيه درملنو ته ډېر لږ اړتيا پېښېږي.
- د ډېرې ژورو خپگانونو لپاره نوې درملنه د خپگان ضد درمل او لنډمهاله «درملونکې خبرې اترې - مشاورې» دي. ډېرې وخت له ۱۰ تر ۲۰ غونډو پورې وي.
- د ژور خپگان درملنه نسبتاً ارزانه ده؛ خو لگښت يې چې هر څومره وي، له مخ په ډېر ډونکې گټورتيا، کارنده توب، بدني روغتيا او اړيکو سره ښه والی مومي او له ژوند څخه خوند اخستل، جبرانېږي.
- هو، ژوند د تل له پاره سخت او گران شرايط لري چې ښايي ډېرې وخت زيان اړوونکي وي؛ خو اړتيا نشته چې له ژور خپگان څخه وځورېږو.

له درد او رنځ څخه خلاصی نشته.

ځورېدنه اختياري ده.

کاتلين کيزي



### «هېڅ شی نه شم کنترولولی!»

- د خپه انسانانو یو عام احساس د ا دی چې: «کافي ده!» «هغه ولرمه» «نور نه شم زغملی.»
- کله چې د ژور خپگان د درملنې په اړه خبرې کوو، بنایي داسې دربنکاره شي چې موږ غواړو ستاسو پر اوږو ډېر بار واچوو. که څه هم شونې ده چې داسې وېرېږئ؛ خو د ژور خپگان اغېزناکه درملنه به ستاسې د بار دروندوالی سپک کړي.
- موږ له تاسې غواړو چې (روغتیا پوهانو او روان پوهانو) ته ورشئ، د «ډاکټر یا د داسې روان پېژندونکي موندنه چې د ژور خپگان په درملنه کې متخصص وي.» وړاندیز کول بنایي وپروونکي وي.
- خو ارزښت یې لري.
- ډېری خلک په چټکتیا د ژور خپگان درملنې ته ځواب وايي، یعنې د څو اوونیو په ترڅ کې. تاسې بنایي په یوه شپه «د ښه کېدو احساس» ونه کړئ؛ خو له ډېر فشار لاندې د پاتې کېدو، له ډېر کار څخه د ستړیا او د بېوسی او سرگردانی احساس به په پام وړ کچه او لنډ



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

مهال کې له منځه لاړ شي.

- د ژور خپگان درملنه نه يوازې وخت ته اړتيا نه لري، بلکې د برنامې جوړولو اړتيا ده، خو د بسني وړ موده د هغې لپاره په نظر کې ونيول شي.

زه اوس تر ټولو بدبخته ژوندی نارینه يم. که هغه څه د ټولو انسانانو ترمنځ په يو شان ووبشل شي، چې زه يې احساسوم، د ځمکې پر مخ به هېڅ خوښ کس نه وي. نه شم ويلای، چې ايا زه به ښه شم او که نه. زه په ټينگه وړاندوينه کوم چې ښه به نه شم. له دغه وضعيت او ورځې سره دوام ورکول ناشوني دي. ما ته داسې ښکاري چې يا بايد ومرم يا ښه شم.

ابراهام لينکلن

هغه څوک چې د لويوالي په ډېره دوره کې له ژور خپگان څخه ځورېده



### «ولې ځان ته زحمت ورکړم؟»

- د ژور خپگان بله څرگنده نښه دا ده: «د دغې نړۍ ټول رواجونه راته څومره بې دمه کوونکي، ستړي کوونکي، یو شان او بې گټې په نظر راځي.»
- د «څوک ارزښت ورکوي؟» «څه گټه لري؟» او «ولې ځان ته زحمت ورکړم؟» په څېر پوښتنې په ژور خپگان د اخته سړي په ذهن کې راڅرخي.
- په خواشینی سره باید ووايو چې ښايي د ژور خپگان دغه نښه سړی د درملنې له پلټلو راوگرځوي. او دا څرخه هغه وخت معیوبېږي چې له درملنې پاتې وگړی نور پسې بتره شي او احساس کړي چې ژوند یې بې ارزښته دی. کله چې یو تن احساس کړي چې ژوند ورځ په ورځ بې ارزښته کېږي، نو ډېر لږ د دې احتمال شته چې په درملنې

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

پسې لار شي.

- ژور خپگان هغه ستونزه ده چې د ژوند معنا تخریبوي. د دغې ناروغۍ درملنه وکړئ. کله چې د ژور خپگان درملنه وشي، شوق، لېوالتیا، روغتیا او د ژوند معنا بېرته راگرځي.

دا سوچ چې «په زحمت ارزي او که نه»

انسانان ناروغه او ناخوښه کوي

ډاکټر هارولد دادز





### تاسې گرم نه یاست

- تاسې داسې کوم کار نه دی کړی چې ژور خپگان درته پېښ شي.
- د یوه کار په ترسره کولو کې ستاسې ناکامي نه ده لامل شوې چې ژور خپگان درته پېښ شي.
- ژور خپگان ناروغي ده.
- تاسې د خپلې ناروغي (ژور خپگان) له امله گرم نه یاست، هماغسې چې ښایي د شکرې، د زړه، یا بله هره ناروغي ولری.
- په ژور خپگان کې داسې څه نشته چې له کبله یې تاسې ځان وغندئ یا د گناه احساس وکړئ. (که څه هم د ژور خپگان دوه نښې همدا دي چې تاسې ځان وغندئ یا ښایي د گناه احساس وکړئ.)
- په ژور خپگان اخته کېدل ښایي ارثي وي. پر دې سربېره، ژوند له

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

خندونو او ستونزو څخه مالمال دی چې له ډېریو څخه یې ځان نه شو خلاصولی. دا حیرانوونکې نه ده، نو پر دې اساس د دغو خندونو او ستونزو یوه یا یوه ټولګه یې د ژور خپگان ناروغي تحرېکوي.

- نو د خدای روی ومني او ځان مه غندی، ان ځان د خپلو غندلو په خاطر هم مه غندی.
- دا ستاسې ملامتي یا گرمتیا نه ده.

د گناه احساس د ذهن مافیا ده

باب مندل



## هېڅوک گرم نه دي

- دا مو د مور وپلار ملامتي نه ده. (که ژور خپگان مو ارثي وي، مور وپلار مو له خپلو ميندو او پلرونو اخیستی؛ د هغوی مور وپلار هم له خپلو ميندو او پلرونو اخیستی. غندنه تر کومه حده شونې ده چې شاته وگرځي؟)
- دا دې د مېرمنې گرمتيا نه ده.
- دا دې د رئیس گرمتيا نه ده.
- دا دې د ټولني گرمتيا نه ده.
- هېڅوک گرم نه دي.
- د ژور خپگان يوه نښه د قرباني کېدلو احساس دی؛ «هغوی زما پرضد



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

اقدام کوي. « داسې ښکاري، ډېری خلک لېواله دي چې ومني  
ژور خپلي دي، نه په ژور خپگان اخته.

- ژور خپگان په ساده توګه هغه ناروغي ده، چې تاسې په یو نه یو ډول  
ورباندي اخته کېږئ، لکه د لږ کار کولو تېروید، که څه هم چې جدي  
دی؛ خو په اسانه یې درملنه کېږي. د بشپړ ښه والي لپاره ښه  
فرصتونه شته.
- مهمه نده چې ژور خپگان مو له کومه راغلی. مهمه دا ده چې څرنگه  
یې درملنه وکړئ.

زه د پلار له څارګرو نظرونو، د پلار له ویناییزو بېلګو، حالتونو،  
عقایدو او د پلار له لوري مې د مور له سپکولو سره لوی شوی يم.  
ژول فایفر



## ژور خپگان څه شی دی؟

- په دې کتاب کې، موږ خپله ټوله هڅه کوو چې د روغتیا په اړه تاسې له فني اصطلاحاتو او غیر مصلحتي وینا سره لاس او ګریوان نه ګږو. په هر حال، ځینې اصطلاحات شته، چې پرې پوهېدل مهم برېښي.
- لومړی، په خپله د ژور خپگان کلمه ده. کله چې موږ د ژور خپگان په اړه خبرې کوو، هغه څه چې له طبي اړخه د کلینیکي ژور خپگان په توګه پېژندل شوي دي، زموږ د بحث وړ دي. موږ د یوې ځانګړې ناروغۍ په اړه بحث کوو چې کلینیکي مداخلې ته اړتیا لري - یعنې کلینیکي ژور خپگان. Clinical depression.
- موږ د هغه درد په اړه خبرې نه کوو، چې سمدستي له کمښت وروسته رامنځته کېږي یا د ژوندانه د معمولي لوړو ژورو له امله د «زړه تنګۍ» لامل کېږي.

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- مور د ژور خپگان کلمه نه خپرو، چې په عمومي توګه د ناهیلی په معنا ده. (د قهوی جوړولو دستګاه خرابه شوې ده. زه په ژور خپگان اخته یم.)
- کله چې مور د ژور خپگان کلمه کاروو؛ نو د ځانګړې درملنې وړ ناروغی په اړه خبرې کوو. د ناروغی د ډول او ډېرې اغېزناکه درملنې په اړه.

نن سبا د کلینیکي ژور خپگان اصطلاح په ډېرو خبرو اترو کې اورېدل کېږي. فرد داسې یو احساس لري چې په رواني شرایطو کې یوه فاجعه پېښه شوې ده.

لئونارد کوهن





## درې ډوله اصلي ژور خپگان

- اصلي ژور خپگان په درې ډوله دی:
  - عمده ژور خپگان: عمده ژور خپگان د انفلوانزا په څېر یو پیل، یوه منځنۍ دوره او یو پای لري. د انفلوانزا پر خلاف، عمده ژور خپگانونه ډېری وخت په میاشتو میاشتو اوږدېږي او که درملنه یې ونه شي، بیا راگرځي. کله چې خپگان بیا راڅرگند شي، لېواله وي چې اوږد شي او د پخواني ژور خپگان په پرتله ډېر ویجاړوونکی وي.
  - مزمن ژور خپگان: مزمن ژور خپگان اوږدمهاله او د ښه خوی او خلق له منځه وړونکی وي او ښایي کلونه کلونه دوام ولري. ځینې خلک تر ډېره ورسره د ژوند په اوږدو کې مخ پاتې کېږي. دا ډول ژور خپگان د خوی او چلند ژور خپگان په توګه پېژندل شوی دی.
  - شیدایي ژور خپگان: په ژور خپگان کې د خلق او خوی پر بوتل په ورځو ورځو او اوونیو ښایي له شیدایي (لېونتوب او یا پر ځان

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

مينتوب) سره ملگري وي. شيدايي په ډېر غرور سره، د لويوالي د نامعقوله افکارو د لرلو، او د نامناسبه او کله ناکله د زيان رسوونکو کړنو له لارې تشخيصېږي. دې حالت ته دوه قطبي ژور خپگان هم ويل کېږي، ځکه په شيدايي ژور خپگان اخته کس، په نااتکل شوي ډول چې له چټکو نوساناتو سره مل وي له يوه هيچاني - بنکته قطب - څخه - مخالف قطب - پورته - ته تالی وهي؛ يعنې بنکته پورته کېږي. (د دې پر خلاف عمده ژور خپگان يو قطبي دی او يوازې پر يوه قطب تمرکز لري: بنکته.)

- مور به لږ مخته د ژور خپگان د نورو ډولونو په اړه هم بحث وکړو. اوس راشئ چې دغې مهمې پوښتنې ته پام وکړو: «ايا زه په ژور خپگان اخته يم؟»

د ژور خپگان شديد ځور ډېر وپروونکی دی. د هغه نا ورته غبرگونې ځور ان تر دې وپروونکې ده - په زړه پورې هغه وخت برېښي چې بنایي د يوې شېبې لپاره يو جټکه وي. تاسو د خپلې پنځونې له رښتينولې ورهاخوا د ځان د سترتيا او لويوالي احساس کوئ؛ جاشوا لوکان چې له دوه قطبي اختلال څخه ځورېده



## د ژور خپگان نښې

د روغتیا ملي مؤسسو له کره ارزونې وروسته لاندې لړلیک (فهرست) برابر کړی دی:

د ژور خپگان په نښو نښانو کې ښايي لاندې موارد شامل وي:

- مزمنې خواشینی، خلقي اختلالات
- له معمولي فعالیتونو د خوند نه اخیستلو احساس یا د لېوالتیا کمښت، لکه جنسي اړیکه
- د انرژۍ کمېدل، ستړیا، بې حالي، بې دمې کېدل
- د خوب اختلالات (بې خوبې، د سهار له مخې یا د شپې په اوږد کې وختي راپاڅېدل)
- د خوړو اختلالات (د اشتهای له منځه تلل، د وزن پایل، یا د وزن زیاتوالی)
- په تمرکز، تصمیم نیونه او په یاد راوړلو کې ستونزه
- د گناه، بې ارزښتی او بې وسی احساس
- د مرگ یا ځان وژنې فکرونه، د ځان وژنې له پاره اقدام

- تحریکېدل
- ډېره ژړا
- مزمن دردونه

د کار په ساحه کې د ژور خپگان نسبې نښانې ښايي د لاندې مواردو پر مټ وپېژندل شي:

- د گټوروالي راکمېدل
- اخلاقي ستونزې
- د همکارۍ کمښت يا نشت
- امنيتي ستونزې، ټکرونه
- پرله پسې غيبتونه
- له همپښنۍ سترې يا څخه پرله پسې شکايتونه
- له داسې دردونو څخه شکايت، چې د توصيف وړ نه وي
- د نشه يي توکو استعمال

د شيدايي ژور خپگان په نښو نښانو کې کېدای شي لاندې موارد شامل وي:

- د ډېرو لوړو خيالاتو او خلق و خوی لرل
- تحریکېدل
- خوب ته د اړتيا راکمېدل
- د انرژۍ او فعاليت زياتېدل
- د خبرو، خوځېدو او جنسي فعاليت زياتوالی
- د سوچونو الوت



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- په تصميم نيونه کې د کر کيچ رامنځته کېدل
- د ځان د سترتيا په اړه باورونه
- د حواسو پرېشانې کېدل



## ايا ژور خپگان لري؟

- د روغتيا ملي مؤسسې وايي: «که له دوو اوونيو د زياتې مودې لپاره د ژور خپگان يا شيدايي څلور يا له څلورو ډېرې نښې موجودې وي او په کار يا کورني ژوند کې مداخله وکړي، د پوره تشخيص اړتيا ده.»
- په مخکينۍ پاڼه کې مطرح شوې نښې نښانې «يوازې د ژوندانه شرحه» نه ده. که څلور يا له څلورو ډېرې نښې نښانې مو له دوو اوونيو د زياتې مودې لپاره په منظمه توگه په ژوند کې راڅرگندې شي يا مو په کورني ژوند کې په پرله پسې توگه مداخله کوي، د ژور خپگان د تشخيص او درملنې لپاره د تجربه لرونکي کارپوه مشاوره اړينه ده.
- نوره اړتيا نشته چې وځورېږي. درملنه په اسانه د لاسرسي وړ ده.
- د روغتيا ملي مؤسسې وايي: «په مناسبه درملنه، اتيا په سلو کې هغه کسان چې جدي ژور خپگان لري - ان هغه کسان چې د ژور خپگان تر ټولو پيچلي او سخت ډولونه لري - شونې ده چې په پام وړ کچه يې درملنه وشي. ستونزې په معمولي توگه د څو اوونيو په ترڅ کې ارامېږي.»
- هيله کوو چې له خپل معالج ډاکټر سره خبرې وکړئ. (او د کتابونو لوستلو ته دوام ورکړئ!)



### تاسې بنایي د ژور خپگان له احساس پرته، اندېښمن وي

- متاسفانه د ژور خپگان کلمه د ډېرو متفاوتو تجربه د ژبېسپړنې (توصيف) لپاره کارېږي، چې کله کله پر يو بل پرده اچوي.
- ډېری هغه کسان چې کلينيکي ژور خپگان لري، د تېټې کچې خلق او خوی، خواشيني، ناهيلي او پرېشاني احساسوي. په هر حال فرد بنایي دا ټول هیجانات احساس کړي (زه ژور خپگان لرم!) بې له دې چې له کلينيکي نظره خپگان ولري.
- د بېلگې په توگه، له يوه کمښت يا بایلنې وروسته درد او خواشيني، د راتلونکې درملنې يوه طبيعي برخه ده، نه د کلينيکي ژور خپگان نښه. (که درد او خواشيني بې حده سخته شي يا د يوې اوږدې مودې لپاره په نادود او غیر معمولي توگه دوام وکړي، کمښت بنایي د کلينيکي ژور خپگان يو ډول تحریک کړي چې د ملانکولي ژور خپگان يا ماليخوليایي (وهمي) ژور خپگان په توگه پېژندل شوی دی. کله چې ماتم او اندېښنه په ماليخولیا او وهم واوړي يا مو کوم کمښت يا بایلنه په ټينگه ځان ته د ارزښت ورکولو احساس تخریب کړي؛ نو ډاکټر ته ورشي.)
- له بل لوري، ځینې کسان په کلينيکي ژور خپگان اخته دي؛ خو په

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

هېڅ کچه د غم او غیر معمولي خواشینی یا هیجاني زیان احساس نه کوي.

- د کلینیکي ژور خپگان په نښو کې بې خبري، د خوړو اختلالات، د وجود دردونه، په تمرکز یا په یاد راوړلو او تصمیم نیونه کې ستونزه شامل دي.

په هر حال دا هغه موارد نه دي چې ډېری کسان یې خپه کوونکي یاد «تیتې» کچې هیجانات بولي.

- که شک لری، تر ټولو ښه کار دا دی چې له یوه متخصص څخه مرسته وغواړئ، خو سم تشخیص وکړي.

ما ځان له ټولني څخه جلا کړی دی؛ خود  
دې وضعیت باوجود مې هېڅ کله د دغسې کار  
هوډ نه درلود. ما له ځان څخه یو بندي جوړ  
کړی او ځان مې په یوه تیاره زېرخونه کې  
ایسار کړی او اوس کومه کیلي نشم موندلی  
چې ځان وژغورم.

ناتانیل هاتورن





## د ژور خپگان په درملنې پسې راوتل د شخص د شخصیت، نظم، کله حس یا وړتیا د کمزورۍ په معنا نه ده

- د ژور خپگان په اختلال د اخته کېدلو د نامناسبې تاپې خوړلو لامل کېږي، خو ډېری خلک وانگېري چې په مرستې پسې راوتل د شخصیت د کمزورۍ په معنا ده، هغه کمزوري چې باید په پوره قدرت، حوصله مندی یا هوښیاری لري کړای شي.
- موضوع دا نه ده.
- د یوه ناروغ (هر ډول ناروغی) لپاره د مرستې پلټل او موندنه د ذهني، بدني، هیجاني، یا اخلاقي ځانگړنې د کمزورۍ په معنا نه ده.
- برعکس، د هغه څه منل چې ښایي ناسم وي ډېر جرئت غواړي. دا د پوره پوهې او هوښیاری نښه ده چې له پوهانو سره سلامشوره وکړو او لارښوونې او سپارښتنې یې راواخلو.

بدبینه سړی هغه څوک دی چې تیاره او  
تنگه زیرخونه (ځمکې لاندې زندان) په  
هوا کې جوړوي  
والتر وینچل



### "اني هال" څرنگه نوم وگاڼه

- د «وودي الن» په لاس د «اني هال» جوړ شوي فلم اولني سرليک «ان هدونيا» و.
- په ۱۹۰۲ز کال د امريکا د روان پوهنې پلار ويليام جيمز وليکل: «ځيني وخت ژور خپگان يوازې خواشيني او خوابدي، بې انگېزې توب، زړه ماتوالي او د لېوالتيا، ذوق او خوښۍ کمښت وي. پروفيسور ريبوت بيا د خوند احساس د نه لرلو يا کمښت يادونه کړې چې دغه شرايط مشخصوي.»
- د خوند احساس نه لرل يا کمښت له يونان څخه اخیستل شوی دی: يعنې د خوند څکلو په تجربه کې بې وسي.
- که له هغې مودې څخه يو څه وخت تېر شوی وي، چې له ژونده مو

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

خوند اخیست (یا نه شی کولای چې له خوندورو، خوښي زېږوونکو یا  
تفریحي شرایطو سره ملگري شی). ښایي دا د ژور خپگان نښه وي.

یوه پخوانی ټوکه ده چې وایي: دوه بودی  
ښځې چې د کت اسکیل په غرنی  
سیمه کې اوسي، یوه یې بلې ته وایي:  
«د دغه ځای خوراکونه په رښتیا چې  
نامېدي دي.» بله وایي: «هو، پوهېږم،  
څومره کوچنی پوښتنې.» ښه نو، دا  
هغه طریقه ده چې همېشه یې د ژوند  
په باره کې احساسوو.

وودي الن

اني هال ته لاره پرانیزئ



## د ژور خپگان نور ډولونه

- پر هغو درې ډوله اصلي ژورو خپگانونو سربېره چې مخکې مو ورباندې خبرې وکړې (عمده ژور خپگان، مزمن ژور خپگان او شيدايي ژور خپگان) د ژور خپگان نور ډولونه هم شته:
- موسمي عاطفي اختلال. داسې ښکاري چې دغه اختلال دې په ژمي کې د ورځې د رڼايي ساعتونو له کمېدو سره ملګری وي. درملنه يې شونې ده چې په اسانه توګه په کور او کارځای کې د سپورټيزو څراغونو په نصبولو سره ترسره شي.
- تر زېږون وروسته ژور خپگان. له نيمايي ډېرې ښځې چې ماشوم زېږوي، «تر زېږون وروسته رېږ او ځور» تجربه کوي. له هرو لسو ښځو څخه يوه يې چې دغه ستونزه تجربه کوي، له زېږون وروسته ژور خپگان ته وده ورکوي. دا ټکی په دې معنا دی؛ له هرو شلو هغو ښځو چې زېږون لري له يوې زياتې يې چې په ژور خپگان اخته شوې وي، درملنې ته اړتيا لري. داسې ښکاري چې تر زېږون وروسته د ژور خپگان لامل، هورموني، رواني، او د دغې دورې عاطفي زيان او ښتنه وي. که «تر زېږون وروسته ځور» طبيعي او په ځانګړې توګه ترينګلی يا شديد ښکاره شي، يا له څو اوونيو ډېر دوام ومومي موضوع بايد له



## متخصص سره شریکه شي.

خوښي، مينه، لهوالتيا، وياړ، درناوی، دا ټول له منځه ځي. هغه څه چې ژوند ارزښتمن کوي؛ کرار کرار او په بې رحمانه توګه لادرکه کېږي، تر هغه چې داسې ښکاري نور هېڅ هم نه دي پاتې. د خوند اخستلو د احساس کمښت داخل ته څخېږي او ادعا کوي څوک چې په لومړي سر کې له تاسې سره خندېدېده، له تاسې سره غاړه په غاړه و، څوک چې يو وخت پرې ميین و لومړنی تن وي چې د غونډۍ پر سر د واورې نوې دانې رانیسي. څراغونه يو يو خاموشه کېږي. دا داروا مرګ دی

مريلين والش

- ناهمغږی ژور خپگان. ناهمغږی ژور خپگان د همغږي ژور خپگان پر خلاف نښې لري. يعنې هغه څه چې د همغږي ژور خپگان په پیل کې په نظر کې نیول کېدل، ښکاري چې د هغې مخالف وي. خلک د کم خوبي پر ځای ډېر خوب کوي؛ د وزن د راکمېدو پر ځای وزن اخلي او د کمې انرژۍ پر ځای، پارېدلي يا توشیدلي وي. پر دې سربېره، په ناهمغږي ژور خپگان اخته کسان لهواله دي چې د شړل کېدو (طرد کېدو) په نسبت بې اندازې حساس وي.
- مضاعف ژور خپگان. هغه څوک چې مزمن ژور خپگان يا خويي

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

خپگان لري، په هغه کې عمده ژور خپگان هم ليدل کېږي. څرنگه چې مو مخکې ويلي، مزمن ژور خپگانونه بنایي کلونه کلونه دوام وکړي، حال دا چې عمده ژور خپگانونه یو پیل، منځنی دوره او یو پای لري. د وخت په اوږدو کې چې فرد؛ هم مزمن ژور خپگان لري او هم عمده ژور خپگان، دې ته مضاعف ژور خپگان ويل کېږي.

- هیله کوم له دغه لنډ لړلیک څخه د خپلې او د نورو افرادو د ستونزو د تشخیص او ډلبندی لپاره گټه وانخلي. د ژورو خپگانونو ځانگړنې په ساده بڼه توصیف شوي او د ژور خپگان لمنه او ډول مشخصولای شي.

- ارواپوه یا هغه ډاکټر او سلاکار چې د ژور خپگان په تشخیصولو کې برلاسی دی، نشي پېژني او ټاکي چې تاسې بنایي کوم ډول ژور خپگان ولری.

ورځې څومره زړه تنگوونکې دي. داسې اور نشته چې ما تود کړای شي. داسې لمر نشته چې راسره وځاندي. هرڅه لوېدلې دي. هرڅه ساړه او بې رحمه دي. ان د محبوب شتون یو ډول پریشانه کوونکی او سپکوونکی دی.

هرمان هسه

د صحرا لپوه



### مهمې پرېکړې وځنډوئ، ژور خپگان مو درک بدلوي

- مهمه ده په یاد ولرئ، کله چې ژور خپگان لرئ ځان یا نړۍ په سمه توګه نه شئ درک کولای. نو پر دې بنسټ ښايي ډېرې ارزونې، قضاوتونه او پرېکړې ناسمې وي.
- که گومان کوئ چې ښايي خپګان ولرئ، یوازینی اړینه پرېکړه دا ده، چې د خپګان د تشخیص تست وکړئ او که په خپګان اخته وپېژندل شوی، درملنه مو پیل کړئ. نورې مهمې پرېکړې او تصمیمونه د ناروغۍ تر درملنې ځنډېدلی شي.

څیزونه په آرامو اوبو کې دي چې  
ځانونه ناتحریف شوي ښيي. د  
نړۍ په اړه کافي پوهاوی او درک  
یوازې په آرام ذهن کې دی.  
هانس مارکولیس



### د ځان وژنې ستونزه

- په ژور خپگان اخته کسانو کې دود ده چې د ځان وژنې فکرونه او احساسات ولري. په حقيقت کې د دغسې سوچونو او احساساتو لرل د ژور خپگان نښې دي.
- په هر حال، د ډېرو څرگندو لاملونو له مخې، ډېره مهمه ده چې د منفي افکارو او احساساتو پر بنسټ عمل ونه کړي.
- متاسفانه ۱۵ په سلو کې هغه کسان چې ژور خپگان لري د خپلو خپگانونو په نتيجه کې په ځان وژنه لاس پورې کوي.
- که احساسوئ چې ښايي په ځان وژنه لاس پورې کړئ، بې ځنډه ډاکټر، يوه نږدې او صميمي ملگري يا د درملنې يوه تخصصي مرکز ته تېلفون وکړئ. د درملنې يوه بېرني مرکز ته ورشئ او ورته وواياست: «زه ځان وژنې ته لېوالتيا لرم، هيله کوم مرسته راسره وکړئ.»
- څومره چې مو د ژور خپگان درملنه کېږي، ژوند ښه والی او رنگ



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- مومي؛ نور به ونه انگېرئ چې ځان وژنې ته لېوالتيا لري. هو، ژوند لا هم خپلې لوړې ژورې لري، او تاسې به تر يوه حده د خواشينۍ، برگتوب، غوسې، وېرې او نورو خواشينۍ کوونکو هيجاناتو احساس ولرئ. کله چې مو د ژور خپگان درملنه وشي، ځان وژنه به درته ډېر لږ د حل لارې په توگه وېرېږي.
- ولې ځان وژنه؟ دا پوښتنه تل په نظره کې ولرئ، ځکه په رښتيني معنا ستاسو ستونزې ته ځواب نه وايي.

ناهيلى، روان ته نفوذ کوي او د ځينو له شره  
ډکو چلندونو په وسيله د ناروغ پر ماغزو  
اغېز پرېباسي، د هغې ځورونکې نارامۍ په  
څېر چې کله په يوه ډېره گرمه او سوځنده  
خونه کې بندي شوي ياست گريوان مو  
نيسي، څرنگه چې هېڅ يخ باد دا ديگ نه  
سروي، ځکه له دغه زړه تنگوونکي زندان  
څخه د تېښتې هېڅ لاره نه تر سترگو  
کېږي، نو طبيعي ده چې قرباني پرله پسې د  
هېرولو په اړه فکر کول پيلوي.  
ويليام استايرون



### د مثبت فکر کولو ځواک له ژور خپگان سره د مخامخېدنې پرمهال ماتې خوري

- په هماغه اندازه چې مثبت فکرونه ځواکمن دي، ژور خپگان د مثبتو افکارو د خوندي کولو په برخه کې چې د هرې مودې لپاره وي د ماغزو په وړتیا کې مداخله کوي. د هغه بزگر په څېر چې تخمونه په ډبرو پاشي، هر ډول مثبت فکر به په خپگان اخته ذهن کې حاصل ونه لري.
- هنري وارد بیچر لیکلي دي: «داسې خوښی او لذتونه شته چې لېواله دي زموږ برخه وي. الله تعالی د داسې زرگونه نعمتونو او حقیقتونو لورینه کوي، چې موږ ته د هغو مرغانو په څېر چې لاره لتوي وده راکوي؛ خو موږ د هغو پر وړاندې چوپه خوله پاتې شوي یو، نو له دې کبله هغوی هېڅ څیز موږ ته نه رادالی کوي. راشي کېني او یو څه وخت د بام تر شا تېروي او سندرې وايي، او وروسته بېرته الوځي.»
- ژور خپگان موږ خاموشه او چوپه خوله کوي.
- هغه کسان چې ډېر مثبت او بناد دي، کولای شي خپه شخص نور هم پسې خپه او په ژور خپگان اخته کړي. په حقیقت کې تر ټولو بې گټې

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

شی چې یو تن یې په ژور خپگان اخته شخص ته ویلی شي دا دی  
چې: «بناد اوسه!»

- کله چې سوچ تحریف شوی وي او د ژور خپگان د دورې پرمهال جريان ولري طبي درملنې ته اړتیا ده، خو په خاوره کې رمبی ووهل شي - خو مثبت فکرونه رېښه ټینګه کړي.

هره ورځ، په هره طریقه،  
وضعیت له بدو بتر کېږي  
ویلیام باکلي



## د الله لوربینه او ژور خپگان

- دلته د الله تعالی کلمه د امکان تر حده د پراخ درک او پوهاوي له مخې کارول شوې. هیله مند یو کله چې د خدای تعالی کلمه کاروئ، خپل شخصي باور او اعتقاد بشپړ کړئ.
- د خدای تعالی او ژور خپگان په اړه ډېر ناسم پوهاوي شته، چې لاندې ورته اشاره شوې ده:
  - ژور خپگان د خدای تعالی له لوري سزا ده.
  - د ژور خپگان د درملنې لپاره د مرستې غوښتل، د هغې په درملنه کې د خدای تعالی په توانمندی شک کول دي.
  - که «په کافي اندازه رنځ وگالو»، خدای تعالی به له موږ څخه راضي وي.
  - ژور خپگان یو ډول روحي ناروغي ده؛ یوازنی درملنه یې باید د خدای تعالی له لوري وي.
  - په حقیقت کې، لږ تر لږه زموږ له نظره حقیقت ښکاري، خدای تعالی او خیرغوښتنه یې په مختلفو بڼو راځي او په ډېرو ډولونو راڅرگندېږي. په دې منع کې موږ باید نوی او ماډرن علم او مسلکي درملنه هم ځای کړو. خدای تعالی له رازونو په ډکو طریقو عمل کوي؛



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- رواني ډاکټران هم يو نعمت دی چې په ننني عصر کې يې لرو.
- په ډېره سختی به داسې مومن مسلمان وموندل شي چې د سينه بغل (ذات الریه) لپاره پنسلين او د شکرې ناروغی له پاره انسولين ونه کاروي يا د مات شوي هډوکي درملنه ونه کړي.
  - ډېری بې وسه او بينوا افراد چې په پوره برياليتوب له ژور خپگان څخه خلاصی مومي، متوجه کېږي چې ايمان يې قوت موندلی او له الله تعالی سره يې معنوي پيوند او د نږدېوالي مفهوم لا وده کړې ده.
  - د ژور خپگان نوې درملنه د الله تعالی لور پينه ده.



### د ژور خپگان لامل څه دی؟

- ژور خپگان د مغزو او ذهن د فکري بېلگو د کیمیاوي توکو له نه توازن څخه رامنځته کېږي. یا په بله وینا ژور خپگان په مغزو کې د کیمیاوي توکو او په سوچ یا فکر کې د روان پېژندونکو عناصرو ترمنځ د نه تعادل له کبله رامنځته کېږي.
- په مغزو کې د حیاتي کیمیا اغېزو او تاثراتو دغه ناهمغږي؛ چې ځینې یې «معیوب سوچ» بولي، له کبله ده. د بیولوژي او روان پېژندنې د نه همغږۍ دغه ترکیب، د هغه وړانې لامل کېږي چې د ژور خپگان په توګه پېژندل کېږي.
- ژور خپگان بسایي د یو شمېر عواملو په وسیله تحریک شي: ارثي تیاری، اساسي کمښت، د ماشومتوب له درده ډکه دوره، لاینحله غم او غوسه، رواني فشار، جدي ناروغي، اقتصادي ستونزې، ناسمې اړیکې، له نشه یي توکو او الکولو څخه ناوړه ګټه اخستنه، او ګڼ شمېر نور عوامل. په هر حال، یوازې همدا دي چې د ژور خپگان لامل

کېږي.

- په هماغه ډول چې بسایي د ژور خپگان نښې نښانې ډول ډول وي، ډول ډول علتونه هم لرلی شي. خواشینوونکې پېښې کولای شي چې د ژور خپگان لامل شي، او ځینې کسان خو له کوم څرگند دلیل پرته په ژور خپگان اخته کېږي.

په تاسو کې د دغه

احساس هیله شته،

ځکه کوم احساس چې

لرئ دایمي نه دی

جین کر



## د مغزو پیغام راوړونکي

- د انسان ماغزه د ځمکې پرمخ د اړیکو تر ټولو حساس او پېچلی مرکز دی. بلیونونه مغزي حجرې، په هره ثانیه کې بلیونونه پیغامونه لېږدوي. هماغسې چې ان واټز اشاره لري: «ماغزه دا ټولې اړیکې بې له دې ترسره کوي، چې ان د هغو په اړه فکر وکړو.»
- د حیاتي کیمیا (بیوشیمی) پیغام راوړونکي د دغو اړیکو یا ارتباطاتو د عصبي لېږدوونکو په توګه پېژندل شوي دي.
- کله چې عصبي لېږدوونکي په مناسبو سطحو کې وي، ماغزه په همغږې توګه عمل کوي. مورې بڼه احساس لرو. مورې هیله، هدف او لوری لرو. که څه هم چې مورې په یقین سره د ژوند لوړې او ژورې تجربه کوو؛ خو په ټوله کې مو خُلق او خوی، روغ رمت، ډاډمن او امن دی.
- که څه هم چې مختلف عصبي لېږدوونکي شته؛ خو څېړنې ښيي چې د ځینو عصبي لېږدوونکو ناکافي سطحې (په تېره بیا سروتونین، نوراپی، نفرین او دوپامین) ښایي د ژور خپګان یو لامل وي. یا په بله



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

وینا، د عصبي لېږدوونکو یوه ډېره اندازه ښایي د شیدایي ژور خپگان اختلال د شیدایي مرحلې لامل وي.

- د ژور خپگان ضد درملنې په وسیله له طبیعي کچې سره د دغو عصبي لېږدوونکو همغږي کول، ماغزه همغږي چلند او رغېدو ته راکاږي.

راتلونکې ښایي موږ ته زده‌کړه راکړي چې څرنگه د ځانگړو کیمیاوي موادو په مرسته د ذهن په دستگاه کې د انرژۍ پر کچې او اختلال اغېز پریاسو. دا ښایي په دې معنا وي چې د درملنې له احتمالاتو څخه بل درک او پوهاوی هم شته.

زیگموند فروید



## ذهن او منفي فکرونه

- منفي فکرونه د ژور خپگان په رامنځته کولو کې مهم رول لرلای شي. دغسې فکرونه بنایي په یوه بد عادت بدل شي او د ځینو کسانو لپاره خو د اعتیاد په بڼه راڅرگندېږي.
- ځینې دود او لنډمهالي منفي فکرونه عبارت دي له:
  - «زه بڼه نه یم.»
  - «هېڅوک مې نه درک کوي.»
  - «ژوند منصفانه نه دی.»
  - «زه د دې کار د ترسره کولو جرئت نه لرم.»
  - «په کوم جرئت هغه کار ترسره کړم.»
  - «له هغه کرکه لرم کله چې...»
  - «زه ډار پرم که...»
  - «ما ماتې خوړلې ده.»
- لاندې موارد بنایي عادت یا اکثره وخت اعتیاد رامنځته کړي:
  - ډېر خوراک
  - د مخدره توکو کارول
  - سگرت

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- غلا
- د جنسي اړیکې وسواس
- ډېر کار کول
- او ډېر نور موارد.
- د منفي فکرونو په عادت او بڼې او ځان ته د زیان اړوونکي چلند
- بېلګې ښايي د ژور خپگان يا د هغه د اوږدېدو او بتره کېدو لامل شي.
- 

له هغه دوښمن سره جنگېدل  
سخت دي چې ستاسو په ذهن  
کې اډه لري  
سالي کمپتون



## کوم یو لومړی راځي؟

- پر دې اساس ژور خپگان په ماغزو او منفي فکرونو کې د حیاتي کیمیا د یوه ناهمغږي او غیر متعادل توکي په توګه ځان په ذهن کې راڅرګندوي؛ خو ژور خپگان له کومه ځایه پیلېږي؟ کوم څرک د ژور خپگان «لومړنی عامل» دی؟
- ځواب: دا موضوع ارزښت نه لري.
- د عصبي لېږدوونکو راپرېوتل یا کمښت ښايي له منفي فکرونو او چلندونو سره شراکت وکړي او منفي فکرونه او چلندونه په عصبي لېږدوونکو کې په خپل کمښت سره، ممکن هر یو د ژور خپگان پیلامه وګرځي او کاره واړه ښکته لور ته راشي او یو بل د ژور خپگان خوی ته وهڅوي.
- دا چې کوم یو لومړی راځي مهمه نه ده، بلکې هغه کار مهم دی، چې د ژور خپگان اړوند یې ترسره کوو. د ژور خپگان ضد درملنه په مغزو کې د عصبي لېږدوونکو د مناسب تعادل له زېرمې سره مرسته کوي. مشخصې لنډمهاله درملنې - په تېره بیا پېژندونکې او بین الفردي



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

درملنې - د فکر او عمل د نويو عادتونو روزنه ورکوي. د (مغزو) دوايي چلند او د (ذهن) رواني درملگري د ژور خپگان په درملنه کې بريالي شوي دي.

- هر څوک بڼه گني چې له يوې زاويې د درملني مناسبه تگلاره غوره کړي. ځکه موږ ډېر زيات د بنادې لېواله يو؛ نو وړاندیز کوو چې دواړه په نظر کې ونيسئ. د درملنې د تگلارو گډول او ترکيب د درملنې تر ټولو بريالي طريقه ده.

هر افراط د يوه نقص لامل  
کېږي او هر نقص يو افراط  
دی  
امرسون



### ژور خپگان بنایي ارثي او لېږدېدونکي وي

- د زیاترو ناروغيو په څېر، ژور خپگان په کورنۍ کې خپرېږي. د زړه ناروغۍ، د وینې لوړ فشار او ژور خپگان د هغو ناروغيو له ډلې دي چې په ارثي بڼه لیدل کېږي.
- له هغه چا سره ژوند کول چې په مزمنه توګه ژور خپگان لري، کولای شي خپگان پاروونکي وي. کله چې یو خپلوان یا عزیز مو د ژور خپگان راڅرګندېدونکې نښې ولري؛ نو ژوره پريشاني زېږولی شي. په ژور خپگان د اخته کسانو ملګري او کورنۍ بنایي د درد، ګناه، وېرې یا د سترې احساس ولري او کېدای شي خپله ژور خپگان ته چمتو شي.

زه یو ځل په ژور خپگان د ناروغانو د  
اخته کولو په دلیل له رواني روغتون  
څخه دباندي وغورځول شوم.  
اسکار لیونت



### ژور خپگان له عمر سره اړیکه لري

- ژور خپگان ښايي په هر عمر کې پېښ شي. نوي زېږېدلي ماشومان هم ښايي ژور خپگان ولري. هماغسې چې روغ رمت اشخاص ښايي د ژوند په دويمه لسيزه کې په ژور خپگان اخته شي.
- شاوخوا شپږ ميليونه امريکايي ماشومان چې عمر ونه يې له ۱۲ کلونو ښکته دي، کلينيکي ژور خپگان لري. د ډېريو ناروغي تشخيص او درملنه يې کېږي. ځينې وخت يو چلند د يوه اختلال په توگه تشخيصېږي، هغه هلکان چې په اسانه راپارېږي، ډېر خوځنده وي او په پاملرنه يا دقت کولو کې ستونزه لري. دوی په حقيقت کې ژور خپگان لري.
- له هرو شلو ځوانانو څخه يو يې له ژور خپگان څخه کرېږي. هورموني بدلونونه، هوپتي کرکېچونه، د همزولو فشارونه، جنسي مسایل او لويوالي ته د رسېدو پرمهال په ډېرېدونکي بڼه د مسؤليتونو تر غاړې کېدل کولای شي په ژور خپگان له اخته کېدو سره مرسته وکړي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

بدبختانه په ځوانانو کې د ځان وژنې کچه زموږ د نسل په نسبت درې  
برابره شوې ده.

- له ۱۸ تر ۳۰ کالو نسل، چې ځینې وخت د  $x$  نسل نومول کېږي، درې  
کوي چې ښايي د امریکا د متحده ایالتونو په تاریخ کې لومړنی نسل  
وي چې د مخکیني نسل په پرتله لږ هوسا دی. ډېری هغه کسان چې  
د  $x$  نسل تشکیلوي، د هېواد له شرایطو او له هغې سیارې چې ورته  
رسېدلې ده، باخبره دي او په پام وړ کچه ډېری یې له دغو شرایطو  
ناخوښه دي. د ځینو کسانو لپاره دغه ناخوښي په ژور خپگان  
بدلېږي.

څوک چې کرار او ښاد طبیعت لري، ډېر کم د عمر فشار احساسوي؛ خو د هغه  
چا لپاره چې دغسې طبیعت نه لري، ځواني او زړښت یو شان ستونزه زېږوونکې  
وي

افلاتون

- هغه کسان چې عمرونه یې له ۶۵ کلونو پورته دي د ټول نفوس دوه  
برابره زیات په ژور خپگان اخته کېدلی شي. په خواشینۍ سره باید  
ووېل شي، ډېری هغه بوداگان چې په لومړۍ مرحله کې یې ناروغي د  
بوداتوب کمزوري او الزایمر تشخیصېږي، په حقیقت کې،  
درملېدونکي ژور خپگان لري.
- په ډېری وختونو کې، د ژور خپگان نښې له جسمي دردونو نیولې د  
حافظې تر کمزورۍ پورې د «پراخې زړبودۍ» په توګه مطرح کېږي.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

حال دا چې بدني او ذهني ستونزې بنيابي د عمر په زياتوالي کې رېښه ولري، بنيابي د ژور خپگان نښې نښانې وي چې بايد په ډېر دقت د يوه کارپوه يا متخصص له لوري وارزول شي.

- په ټوله کې، بالاخره تاسې بودا کېږئ، نو هېڅ کله طبيعي نه ده چې هره ورځ د خواشيني احساس وکړئ.

هېڅوک يوازې د ورځو په تېرېدو نه زړه پري خلک يوازې د خپلو ارمانونو نه رغاونه زروي. د مودې او پېر تېرېدل د مخ پوستکي گونځې کوي؛ خو د شوق او لېوالتيا له لاسه ورکول روح او روان گونځې کوي. اندېښنې، شک، په ځان مينتوب، وېرې او ناهيلي کلونه کلونه کېږي چې سرونه تپت کړي او وده موندلی روح او روان تخریبوي.

واترسان لو



## د بنادۍ محفل

- يو تن ډېر لږ کولای شي چې له ژور خپگان سره ملګري احساسات بېوزلي، وېره، برگتوب، زیان، یا بېوسي د خوند څکلو د تجربه کولو په پار د لامل له موندلو پرته تجربه کړي.
- د ژور خپگان نښې نښانې له خپگان پرته اکثراً بل هر څيز رتي.
- اشخاص دغه احساسات په دوو ځايونو کې پلتي: د خپل ځان په دننه کې یا له ځان څخه دباندې.
- هغه کسان چې د ژور خپگان نښې د ځان په دننه کې پلتي، د رتنې، گناه او شرم احساس کوي. هغوی د ژور خپگان دننه غږ په وسيله، په بېرحمانه توګه له نیوکې او رتنې سره مخ کېږي.
- هغه کسان چې د ژور خپگان نښې له ځان څخه دباندې پلتي، لېواله دي چې غوسه ناک، مغرور، ځان غوښتي، او مخرب (ځینې وخت جسماني) وي او زیاته موده په عمومي توګه په ژور خپگان نورو اخته

کسانو ته په شکایت کولو تېروي.

- د هېواد په گوټ گوټ کې د بنادۍ محفل غړي په رستورانټونو او کافي شاپونو کې د ماښام له ۵ تر ۷ بجو سره راتولېږي او د نیمې بیې څښاک کوي، د دغو محلفونو یوازینی قانون دا دی چې «ته دې خپلې ستونزې ماته وایې؛ خو باید زما ستونزو ته غوږ کېږدې.» په نامعلومه دلایلو، دا ناستې د بنادۍ ساعت یا محفل په توګه پېژندل شوي دي.
- نامناسبه رتبه - دښمنۍ یا دباندنۍ - له یوه ژور خپگان سره یو ځای کېږي.

زه گومان کوم چې موږ ژبه د خپلې  
داخلي اړتیا په واسطه په شکایت کولو  
روږدې کړې ده  
جین واګنر



## جسمي درد او ژور خپگان

- تر دې ځايه، مور هيجاني درد وارزاوه، چې د ژور خپگان له کبله رامنځته کېږي. ژور خپگان بنايي د جسمي درد لامل هم شي.
- جسمي درد بنايي هم د ژور خپگان نښه او هم يې لامل وي.
- مېهم يا پېچلي جسماني دردونه چې درملنه يې پر وړاندې بې ځوابه کېږي، بنايي د ژور خپگان څرک وي. ځينې کسان د هيجاني او ذهني ستونزو پر ځای، لومړی د ژور خپگان جسمي ناراحتی څرگندوي.
- له بل لوري، مزمن جسماني درد (دوامداره) چې د تکر، د مفاصلو پرسوب، د ملا درد، سوځېدنو، سرطان، ايډز يا نورو ناروغيو له کبله رامنځته کېږي، بنايي ژور خپگان وهڅوي. د بيولوژي له نظره، مزمن درد کولای شي په ماغزو کې د عصبي لېږدوونکو زېرمه تشه کړي.
- بده يې لا دا ده چې ژور خپگان د درد کچه رابښکته کولای شي، درد لېواله وي چې ډېر او يو څه شديد احساس شي.
- درد يو رښتيني موجود دی. مور دلته داسې څه نه وایو چې وښيي په (ذهن) کې مو د ژور خپگان له امله يوازې جسمي درد ځای لري. دا



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

درد هم د بل هر درد په څېر دی او باید درملنه یې وشي.

په هغو لارو چارو چې په ټولیزه توګه له طبیعي تجربو څخه لرې دي، د وحشت څېړنګه باران چې د ژور خپګان په وسیله القا کېږي، د جسماني درد کیفیت پر غاړه اخلي.  
ویلیام استایرونه

- که پوهېږئ چې خپګان لری، په اسانه جسماني دردونه د خپګان د نښو په توګه په نظر کې مه نیسئ. درد د وجود هغه نښه ده چې څرګندوي یو څه پاملرنې او مراقبت ته اړتیا لري. د خپلو ټولو جسماني دردونو په اړه مو ډاکټر ته وواياست.
- هغه کسان چې د ټکر یا یو ډول ناروغی له امله مزمن دردونه لري، که له یوه ډاکټر سره سلامشوره وکړي چې خپګان لري او که نه، ډېره به ګټوره وي.

غموونکي او ثقیل فکرونه د جسماني ناروغیو لامل کېږي  
مارتین لوتر  
۱۴۸۳-۱۵۴۶



### ژور خپگان د عمر پر اوږدوالي او کیفیت اغېز کوي

- څرگنده ده چې تر اوسه پورې د ژور خپگان مطرح شوې نښې هغه فهرست نه وي چې افراد ورته د «ژوند کیفیت» په اړه د خبر کولو پرمهال اشاره کوي.
- خو د درد، بدبختۍ او نه کارنده توب د اوج او زیاتوالي پرمهال، خپگان پیلېږي او جسماني ناروغي هم ډېروي.
- زیاتره په خپگان اخته کسان له طبیعي حد څخه په لوړه سطحه د کورتیزول هورمون تولیدوي. کورتیزول د وجود دفاعي یا ساتونکي سیستم کنوي.
- کمزوری شوی دفاعي سیستم، انسان د میکروبي ناروغيو پر وړاندې زیان پذیره کوي. پر دې سربېره کمزوری شوی دفاعي سیستم ښايي سرې په سرطان د اخته کېدو لپاره هم چمتو کړي.
- هغه کسان چې (له ضعیفې روغتیا) کړېږي، ښايي له یوه ډاکټر بل ته مراجعه وکړي او ستونزې یو په بل پسې لرې کړي، حال دا چې کېدای شي اصلي لامل ژور خپگان وي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- په معيوبه کړۍ کې، ژور خپگان کولای شي په مزمنه ناروغۍ کې دخالت وکړي، او مزمنه ناروغي کولای شي چې په ژور خپگان اغېز پريباسي. سخته ده چې ووايو کوم يو لومړی راځي؛ خو اسانه ده چې ووينئ دواړه يو بل څرنگه تقويه کوي او د ناروغۍ د زياتېدو، د ژور خپگان د زياتېدو او د عمر د کمېدو لامل کېږي.
- هغه کسان چې له مزمنې ناروغۍ کړېږي، ډېره به گټوره وي چې له ډاکټر سره سلامشوره وکړي، څو وپوهېږي چې ايا په ژور خپگان اخته دي او که نه.

په نشه يي توکو د روږدېدو  
ستونزې له ژور خپگان سره قوي  
پيوندونه لري. د خلق او خوی د  
بڼه کولو لپاره هڅه، ډېری وخت  
بڼايي د خلق او خوی له خرابېدو  
څخه د مخنيوي په خاطر پيل  
شي.

ډاکټر ناتان کلين



### ژور خپگان د مخدره توکو د کارولو او نورو اعتيادونو لومړنی علت

- ژور خپگان کولای شي په اغېزناکه توگه د ذهني او جسماني هيجاناتو بې چاره کوونکی وي. سخته ده چې په بشپړه توگه زيان ومومو او د اوږدې مودې لپاره د درد او ناراحتۍ د تسکینولو لټه ونه کړو.
- تر يوه حده به هر ډول مواد يا بې لارې توب وکارول شي.
- ځينې وخت هر ډول مخدره توکي په ژور خپگان د اخته کسانو له لوري د خاصو نښو د خنثی کولو په خاطر کارېږي. متاسفانه هغوی د اصلي لامل درملنه نه کوي. د خلق او خوی ښه کوونکي، يا د خلق او خوی کنټرول کوونکي، مسکن او نور آرام بښونکي، د ژور خپگان لپاره اغېزناکه درملنه نه ده. په حقيقت کې ان ښايي چې د ژور خپگان د سختېدو لامل هم شي.
- هر شی ان ښه څيزونه يا شيان د ژور خپگان نښو د «ځان درملنې» لپاره ډېری وخت په افراطي توگه مصرفېږي.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

دا هغه وخت دی چې د شخص  
اروا خپه او غمجنه شوې وي او  
هغه يې په علت نه پوهېږي کوم  
وخت چې تهر شوی دی  
ورانوونکی توپان او ژوند پوچ او  
بې ځايه ښکاري او راتلونکې يوازې  
د مرگ پر لور وتلې لاره برېښي.

مارک تواین

- تنباکو هم هڅوونکي دي او هم خپگان زېږوونکي. دا ماده پرله پسې سگرتیان ځکوي، خو خلق او خو يې برابر او بدل کړي؛ توند او نرم يا دواړه حالته. متاسفانه، نیکوتین تر ټولو اعتيادراوړونکې ماده پېژندل شوې ده او د سگرت ځکولو «جانبي اغېزې» د بې شمېره ناروغيو لامل کېږي او هر کال يې له امله په امريکا کې پنځه سوه زره مرگونه رامنځته کېږي. ان که سگرت د ژور خپگان درملنه هم وای (چې نه ده) او ان که تنباکو د ژور خپگان په رامنځته کولو کې رول لرلای (چې لري يې)، جانبي اغېزې يې لامل کېږي چې نامناسبه درملنه يا درمل وگنل شي.
- وروستی څېړنې ښيي، سگرتیان د هغو کسانو په پرتله چې سگرت نه ځکوي درې چنده زيات په ژور خپگان د اخته کېدو چانس لري.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

که په اساسي توګه د ژور خپگان درملنه ونه شي، د سګرټو پر بڼودل سخت يا ناشوني کېږي.

- دا «ځان درملنه» تل کيمياوي بڼه نه لري او له ژور خپگان څخه د خلاصي په خاطر نه وي ترسره شوې. له هر هغه څه چې نوم يې اخستلی شی ناوړه ګټه پورته کوي؛ خوړو، جنسي اړيکې، تلویزيون او....

- هر شی بڼايي په وسواس او وړي. د بېلګې په توګه نابڼاده، تحريکوونکي او اعتياد راوړونکي چلند. هغه څه چې بڼايي په خپل مناسب ځای کې بڼه او مثبت وي، نه يوازې د ژور خپگان لپاره سرپوښ کېږي، بلکې په موقع سره د ژور خپگان په رامنځته کېدو کې برخه اخلي.

- بڼکاره ده، خلک بې له دې چې خپگان ولري، کولای شي د وسواس خاوندان وي، او ټول په خپگان اخته کسان جدي وسواسونه نه لري. په هر حال که تاسې «بد عادت» لری، د دې ارزښت لري چې د ژور خپگان احتمالي شتون له خپل ډاکټر سره و ارزوئ.

کله چې يو شخص د بڼادې لپاره زورور حرص او لېوالتيا ولري، هر چېرې چې بڼادي شي ورماتېږي.  
اليس کالدول راييس



## د خوړلو اختلالات

- ژور خپگان بنایي د خوړلو اختلالاتو لامل شي او د خوړلو اختلالات بنایي د ژور خپگان لامل شي.
- د وزن له زورور کمښت سره عصبي بې‌اشتهایي له چاغښت څخه د وېرې له امله په ډاگه کېږي.
- لوږه، په بیره او لنډ وخت کې د خوړو په خوړلو او د استفراغ یا ملین درملو له لارې د خوړو په بېرته راگرځولو سره مشخصېږي. په لوږه ځینې اخته کسان عصبي بې‌اشتهایي هم لري.
- بې‌اندازې چاغښت په ډېر خوراک سره مشخصېږي، ان تردې چې وجود په خطرناک ډول چاغېږي.
- ژور خپگان بنایي د خوړلو اختلالاتو اساسي علت وي. په یوه څېړنه کې، په لوږه د هرو څلور اخته کسانو له ډلې، درې تنو یې خپگان درلود او د هغوی یو لوی اکثریت د ژور خپگان له درملنې گټه اخیسته.
- د خوړلو اختلالات ناروغي ده، نه د شخص نیمگړتیا او گرمتیا. د

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

خوړلو اختلالات نه د ځواک کمښت دی، نه د بې شخصیتۍ او نه هم د شخصي انضباط.

- که ژور خپگان د دغو ناروغيو لامل شي، د ژور خپگان درملنه د خوړلو اختلال د درملنې لپاره مهم بشپړوونکی دی.

رښتیا چې داروا په تکه تیاره شپه کې، هره ورځ د

ورځې درې بجې وي

اسکات فیتز جرالډ





### بې‌خوبي او د خوب نور اختلالات

- په ژور خپگان ډېری اخته کسان د خوب اختلال لري. تر ټولو دود اختلال يې د بې‌خوبي اختلال دی. په خپگان اخته کسان اکثره وخت خپل ډاکټر ته وايي: «زه نه شم کولای وروستی ځل چې د شپې له مخې بڼه ويده شوی يم، را په یاد کړم.»
- درې ډوله اساسي بې‌خوبي شته:
  - په ويده کېدو کې ستونزه
  - په خوب کې د پاتې کېدو ستونزه، چې د شپې په اوږدو کې متناوبې او پرله پسې وينښتيا ته هم ويل کېږي.
  - د سهار له مخې ژر راوينښدل، چې سړی سهار ډېر وختي راپاڅي او بېرته نه شي ويده کېدلی.
- د دغې لړۍ په پای کې، خوبول توب هم شته، خلک په خوبول توب سره کولای چې د شپې له مخې له ۱۰ تر ۱۵ ساعتونو پورې ويده شي

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- او په دې وضعیت سره د ورځې په اوږدو کې چرت وهي.
- هم بې خوبي او هم خوبول توب ښايي د ژور خپگان نښه وي.
- متاسفانه، د ژور خپگان له کبله راتوکېدلې بې خوبي، ځينې وخت په نامناسبه توګه د خوب راوړونکو درملو په وسيله درمل کېږي چې په اساسي توګه د ژور خپگان درملنه نه کوي، ان په ځينو مواردو کې يې د لا شدت لامل کېږي. هر څوک چې په منظمه توګه د خوب گولۍ خوري، بايد د ژور خپگان شونتيا په اړه له ډاکټر سره وغږېږي.

کله چې بې خوبي کمزوری کولم، د  
بې وښې احساس مې ټول وجود نیوږه زه  
پوهېدم؛ هېڅ مې نه دي کړي چې  
وضعیت رابدل کړي. ما هېڅ نشول  
کولای. باوري شوی وم چې په یو ډول  
مصیبت اخته شوی يم، چې زما له لوري  
ورسره مقابله کول له مخکې په ماتې  
محکومه شوې ده

پرس نات



## ستړيا

- د ژور خپگان تر ټولو څرگنده او مروجې نښه چې د ډاکټرانو پام ځان ته اړوي، ستړيا ده. ستړيا ډېر بدني او ذهني عوامل لري (میکروبي ناروغی، هپاتیت، ډېر کاري فشار، ژوره کسلتیا)؛ خو کله چې ستړيا دوامداره وي، ژور خپگان باید له ياده ونه وځي.
- د ژور خپگان ستړيا د کله ناکله ستړيا ورهاخوا معنا او مفهوم لري. ستړيا يوه طبيعي ښکارنده (پدیده) او د استراحت نښه ده. ډېری کسان د ژور خپگان ستړيا له کبله، له پوره شپني خوب څخه راوینښېږي او لاهم د ستړيا احساس کوي يا ښايي د ورځې په اوږدو کې ډېرې کمې گټورې گړۍ (ساعتونه) او بوختياوې ولري.
- وخت وژنه يا بې ځايه وخت تېرونه، پریشاني، د انگېزې نشتوالی، تر لويه بريده د ستړيا ښکارندوی دي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- ژور خپگان ذهني ستړيا هم رامنځته کوي. ذهن په اسانه توگه «ستړی» دی او شخص په تفکر، تمرکز يا تصميم نيونه کې ستونزه لري.
- له هيچانه ډکه ستړيا ډېری وخت د «زه نور نشم کولای دوام ورکړم»، «ما يوازې پرېږده»، تر عنوان لاندې احساسېږي او اکثراً د نه علاقي او يا ځنډې ته کېدلو په توگه څرک وهي.
- د اکثره خلکو لپاره، له ستړيا څخه خلاصون چې د ژور خپگان په بريالی درملنې سره شونې کېږي، بنيادي ژوند يې ور بدل کړي.

حيرانوونکې نه ده، ډېر شمېر ژوند  
تېروي بې له دې چې درک کړي د  
نورو په نسبت يې احساسات په  
پراخه توگه د خپلو احساساتو په  
وسيله د ځان په نسبت ټاکل کېږي  
او که يو څوک د ځان په دننه کې  
راحتنه نه وي، نه شي کولای له نورو  
سره راحت وي.

سیدني هریس





### ژور خپگان اړیکې تخریبوي

- ژور خپگان، د پاملرنې کولو او د پاملرنې وړ گرځېدلو، د راکړې وړ کړې، د مینه کولو او د محبت یا مینې وړ گرځېدلو په برخه کې د شخص وړتیا تخریبوي.
- ژور خپگان کولای شي په ټولو اړیکو کې له معنا ډک دخالت ولري. همکاران، رئیسان، کارکوونکي، بچیان، والدین، ښځه او مېړه، ان له ځان او ژوند سره اړیکه هغه بېلگې دي چې ژور خپگان پرې سیوری غوړولی شي.
- منعکس کېدونکې اړیکې ډېرې غوره دي چې څرنګه چلند کوو. که اړیکې یا ارتباطات د یوه فرد په ژوند کې ستونزه زېږوونکې ښکاره شي، ښایي له دې کبله وي چې نوموړی کس په جدي توګه ستونزه لري. ښایي دا ستونزه ژور خپگان وي.

رنځېدل هومره ښه نه دي چې نور یې

وايي.

بیل ویک



### د ژور خپگان برجسته کول

- په پخوا وختونو کې د ۱۹۵۰ ز لسيزې له منځنۍ مودې مخکې د ژور خپگان د درملنې لپاره کمې اغېزناکې درملنې وې. په هر حال، په ژور خپگان اخته کسان يې پېژندل. ژور خپگان د بشري نژاد هومره عمر لري. «هغه انسان چې له ژوند ستړی و» د هغه شعر عنوان دی چې په ۱۹۹۰ کال کې ليکل شوی دی.
- هغه شاعران او فيلسوفان چې په لاعلاجه درد اخته دي، بنسايي څه کار وکړي؟ البته چې دغه درد برجسته کوي. نو پر دې اساس هغوی دا باور خپور کړ چې ژور خپگان د انسان د ودې لپاره اړين دی.
- لارنس دارل وايي: «له ټولو اوسنيو هرمندانو څخه تمه کېږي چې يوه

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

اندازه عامه خواشيني او ناراحتي وروزي. په ۱۶۲۱ کال کې، رابرت برتون وويل چې هېڅ شی د ماليخوليا/وهم په څېر خوږ نه دی او په ۱۸۹۶ کال کې، موريس مترلینګ بیان کړه چې زموږ ارزښت یوازې زموږ د ماليخوليايي توب او ناکراري په ارزښت کې نغښتی.

• ځینې هرمنډ او هوښیار کسان، د خپلو نوښتګرو حساسیتونو د له لاسه ورکولو له وېرې له درملنې ډډه کوي. ښايي سخته وي، خو له هغو کسانو سره اړیکه ټینګه کړای شي، چې پرله پسې ځورېږي او د ژوندانه له رښتیني واقعیت څخه ژور درک او پوهاوی لري یا له نوښته ډک پرمختګ په نظر کې نه نیسي. د دې برعکس ډېری خلک متوجه کېږي؛ کله چې له خپګانه ډک خلق او خوی له منځه ځي، نوښتګري یا خلاقیت ډېروالی مومي، بیخي هماغسې لکه څنګه چې په بريالی درملنې، نورې جدي ناروغۍ هم وده کوي.

ژور خپګان د وینې لوړ فشار،  
شکرې ناروغی، د ستوني درد، د  
مفصلونو التهاب، د معدې او  
کولمو ناروغی، د سپرو ستونزې  
یا د ملاد درد په نسبت  
جسماني او ټولنیز چلند او کړو  
وړو ته زیان رسوي  
ډاکټر خوزه سانتیاګو

### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- ژور خپگان يوه ناروغي ده او نن سبا مناسبه نه ده چې ترې وځورېږي. هماغسې چې اړتيا نشته د وري او غاښونو، سفليس يا لاعلاج تيرويد (مړخپړی/اغده) له امله وځورېږي، چې دې درېو ناروغيو د ژور خپگان په څېر تر يوې پېړۍ پخوا پورې کومه پېژندل شوې درملنه نه لرله؟

د ژور خپگان څرگندېدل او بېرته راگرځېدنه حتمي دم هغه څه چې د تېرې اوونۍ يا تېر کال ذهن ترې وځورېده، اوس نو رنځوونکي نه دي؛ خو راتلونکې اوونۍ يا راتلونکي کال به دوباره رنځوونکي شي. موضوعي بنادي اتفاقي نه ده بنادي د ذهن په ودې پورې تړلې ده  
اليس منل





## د ژور خپگان نسبت ورکول

- د ژور خپگان د برجسته کولو بل اړخ، د ژور خپگان د ټولنيزې بدنمۍ نسبت ورکول او د هغې درملنه ده.
- ځينې کسان په دې باور دي چې ژور خپگان، د رواني روغتون پر لور د گام اخستنې لنډه لاره ده. ځينې په دې باور دي چې د ژور خپگان درملنه اغېزناکه نه ده.
- نيوزويک د ز کال د فبرورۍ په اوومه گڼه کې وليکل: «شرمندکې؟ هېروونکې؟ تشويشي؟ وسواسي؟ وېرېدونکې؟ علم مو څرنگه په يوه گولۍ شخصيت بدلولى شي؟» نيوزويک وايي چې د شرم احساس، تشويش، هېرول او د وسواس لرل، د يوه فرد د شخصيت برخه ده. دا ټکي د ژور خپگان نښې هم دي.
- ترهغه چې وگړي خپل ژور خپگان په داسې توگه په نظر کې نيسي چې گواکې دا يې د وجود برخه ده، (زه همدغسې يم)، په قوي احتمال چې ډېر به د تشخيص او درملنې لټه ونه کړي.
- د ژور خپگان د درملنې په برخه کې تر اوسه پورې اصلي ستونزه، د درملنې بې ارزښته ښودل و.
- پر دې سربېره ځينې کسان د ژور خپگان ضد درملو په وسيله

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

درملنه يوه نويه او بې لگښته تگلاره بولي او د «وېتامين P» يا «د پروزاک (فلوکستين) ځانگړنو» په اړه له خندا ډکې څرگندونې کوي. هغه کسان، چې په بريالۍ توگه يې د ژور خپگان درملنه کړې، وايي، چې خپل شتون ډېر احساسوي. پروزاک؛ د ژور خپگان، د وېرې حملو، د جبري وسواسي اختلال، د خوړلو اختلال او نورو لپاره کارول کېدونکي درمل دي.

• هيله کوم اجازه مه ورکوي چې د رسنيو هېڅ يوه خرافه مو د تشخيص، درملنې او شفا موندنې د پلټنې په پروسه کې دخالت وکړي.

اوس زه خپله هم په هغه څه اخته يم، چې د يوه درېيمگري شخص په توگه مې خپلو ناروغانو کې ليدلي دي، هغه ورځې چې په کې په کراره خواشيني کېږم.

زيگموند فرويد



### ولې باید د ژور خپگان درملنه وشي

- دا عبارت ښايي تر يوه حده پورې سخت او دروند په نظر راشي. هماغسې چې ښايي پاملرنه مو کړې وي، موږ ډېر لږ د بايد کلمه کاروو. دا عبارت زموږ نه دی؛ بلکې د امريکا د روغتيا او انساني خدمتونو له ادرسه اخيستل شوی.
- عمده ژور خپگان چې درملنه يې نه وي شوې، ښايي له يوه تر شپږ کاله وغځېږي. بيا وروسته خپله نادرکه کېږي. د عمده ژور خپگان پيل، منځنۍ دوره او پای چې د مهمې پېښې په توګه پېژندل شوی، له درملنې پرته نيم هغه کسان چې د ژور خپگان پېښې لري ښايي د پېښې بل تکرار هم ولري. له دوه پېښو وروسته د درېيمې پېښې د رامنځته کېدو شونتيا ډېرېږي. تر درېيمې پېښې وروسته د ژور خپگان د څلورمې پېښې شونتيا ۹۰ په سلو کې ده.
- مزمن ژور خپگان ښايي هېڅ کمزورې کوونکې نښه ونه لري؛ خو ښايي په کار، کورنۍ او تر يوه حده پورې د ژوند په نورو اړخونو کې

### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

مداخله وکړي. د درملنې د نه کولو په صورت کې، ښايي کلونه کلونه، لسيزې يا ټول عمر اوږده شي. رښتيني به دا وي چې مزمن ژور خپگان د فرد د «شخصيت» برخه گرځي او هغه کس چې د اوږدې مودې لپاره په خپگان اخته وي، حتی هغه ته به د چلند، فکر کولو او احساس په اړه د بلې لارې چارې تصور کول هم گران وي. له درملنې پرته به مزمن ژور خپگان همدغسې دوام وکړي او ډېر احتمال هم شته چې لا پسې بتره او سخت شي.

کله چې ژوند ډېری وخت د ژور خپگان پر وړاندې په خپله مبارزه کې ماتې وخوري. تاسې به بدبینه، بې رحمه، وحشي او شيطان صفته شئ. ای. ام چوران

- د شيدايي ژور خپگان اختلال نه درملنه لامل کېږي چې دوام ومومي. شيدايي وضعیت له تندخويۍ او بدخلقۍ سره په ډېر ډېدونکې بڼه بې ثباتي رامنځته کوي او د خپگان حالت به ورځ تر بلې سخت او زحمت ورکوونکی شي.
- زياتره خلک درملنه ځنډوي، هغوی فکر کوي چې خپگان به په ډېره سادگۍ «ورک او له منځه لاړ» شي. ښايي له منځه لاړ شي يا نه شي؛ خو عقل امر کوي چې د هرې جدي ناروغۍ په رامنځته کېدو سره بايد د هغې د درملنې هڅه وشي.
- د بلې هرې مهمې ناروغۍ په څېر د ژور خپگان درملنه هم ښه کېږي. ښه به دا وي چې درملنه د ناروغۍ په لومړيو پړاوونو کې پيل شي.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- تر ټولو مهمه دا ده، چې هر څومره ژر درملنه پیل شي، څور او نارامي هغومره ژر پای مومي او ناروغ هغومره ژر ژوند، ملگرو، کورنۍ او ګټورو فعالیتونو ته ورګرځي.
- هیله کوو خپله درملنه مه ځنډوئ.

انسانان باید وپوهېږي چې خوند  
اخیستل، بنادي، لهوالتیا، نشاط،  
غوسه، زړه‌توروالی، غمجن‌توب، له  
مغزو پرته له بل ځایه سرچینه  
نه‌اخلي.

هیپوکرتیس



### د ژور خپگان درملنه طبيعي پروسه ده

- د ژور خپگان د درملنې دواړه ارکان د مغزو لپاره د ژور خپگان ضد درملنې او د ذهن لپاره رواني درملنه تر ډېره طبيعي پړاوونه دي.
- رواني درملنه تر ډېره په خبرو اترو راڅرخي، يعنې طبيعي پړاو. د «مغزو وينځلو» څرک په کې نه لگېږي او تاسې ته به ونه ويل شي چې بايد هر کار ترسره کړئ.
- د ژور خپگان ضد درملنې په اسانۍ د مغزو د مشخصو توليد شويو طبيعي عصبي لېږدوونکو طبيعي سطحې بېرته خپل لومړني وضعیت ته ورگرځوي. عصبي لېږدوونکي په «مصنوعي» توگه نه اضافه کېږي. د ژور خپگان ضد درمل، د توليد شويو طبيعي لېږدوونکو د زېرمې تعادل برابروي.
- د بېلگې په توگه، د پروزاک، پاکسيل او زولوفت په څېر د ژور خپگان ضد درمل مغزو ته وايي چې په چټکۍ سره له کيمياوي اړخه د عصبي لېږدوونکو په سروتونينو کې بدلون رامنځته نه کړي. دا درمل سروتونين خپلې طبيعي کچې ته رسوي او ماغزه کولای شي بېرته په

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

همغږې توگه عمل وکړي.

- افکسور، د ژور خپگان ضد درمل چې په ز کال کې وپېژندل شول، د دوو عصبي لېږدوونکو سروتونين او نورپينفرين د ماهيت له بېرني ماتې او بدلون څخه مخنيوی کوي. نورپينفرين له فزيکي انرژي يا طاقت او په لوړه کچه له ذهني رنښت او شفافيت سره اخیستل شوي دي. وال سټريټ ورځپاڼې، افکسور د «پروزاک د يوې ضربې سوک» نومولی دی.

د جسماني او ذهني مواردو ترمنځ نږدې اړیکې ته په پام ښايي موږ د هغې ورځې لېواله وو چې د پوهې مسيرونه د بيولوژي له وسيلوي او کيمياوي زمينو څخه د رواننڅېدنې پديدې څېړلو ته لاره پرانيزي  
زيگموند فرويد

- تاسې به د ژور خپگان درملنې د خلق او خوی د نورو درملو د کارولو پرمهال لکه آرام بښونکو (مسکن) يا امفتامينونو په څېر «احساس» نه کړئ. داسې ښکاري چې د ژور خپگان ضد درملو په وسيله تجربه شوې ښه کېدنې چې د مشخصو لېږدوونکو په طبيعي سطحو کې د مغزو په واسطه تولېدېږي، بېرته ورغول شي.
- ليتيوم؛ د شيدايي ژور خپگان اختلال په پار لومړني تجويز شوي درمل، معمولي مالگه ده. په شيدايي ژور خپگان يې گټورې اغېزې په

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

۱۹۴۹میلادي کال کې د ډاکټر «جان کید» له لوري کشف شوې، که څه هم چې ډاکټر گالن به تر میلاد کابو ۲۰۰ کاله وروسته ناروغانو ته سپارښتنه کوله چې په مالګینو اوبو ولاړمې. ښايي مالګه او د لیتيوم کاربونات به د پوستکي له لارې جذبېدل او د شیدا ناروغ په ارامه کولو به تمامېدل.

- ټول درمل د جانبي اغېزو او زیانونو خپلې کچې یا درجې لري. د خپگان ضد اوسنیو درملو جانبي اغېزې او خطرونه تر یوه حده لږ دي.
- د روغتیا ملي مؤسسه مور ته وایي چې د خپگان ضد درمل اعتیادزېروونکي نه دي.
- د درملو ګټورې پایلې د هغو د ناوړه او له خطرې ډکو پایلو څخه ډېرې دي.

څوک چې د ژوند ساعت ځنډوي، هغه ساده سړي ته ورته دی چې په تمه پاتې کېږي خو سیند وچ شي او بیا پورې وځي.  
هوراس





### ستاسې درملنه ستاسې لپاره ځانګړې ده

- ستاسې درملنه ستاسې لپاره ځانګړې ده. که څه هم چې تاسې له يوه يا څو تنو رواني پوهانو څخه لارښوونې، سپارښتنې، وړاندیزونه او تشخيص اخلي، خو درملنه مو په اساسي توګه يوازې ستاسو لپاره ځانګړې ده.
- د نورو مواردو ترڅنګ بايد هغه څوک وټاکي، چې درملنه مو پر غاړه اخلي او د درملنې د شته بېلابېلو دورو له منځه انتخاب ولري.
- مه ډارېږئ، خبر شئ. پوښتنه وکړئ.
- ستاسو درملنه ستاسو په لاسونو کې ده.
- دا په تاسو پورې تړلې ده، چې د خپلې خوښې درملنې مسير تعقيب کړئ. که د خپګان ضد درمل خورئ، يوازې هغه مه خورئ چې «بڼه احساس» ترلاسه کړئ؛ بلکې ترهغه وخته چې ډاکټر درته سپارښتنه کوي هغه وخورئ. که د درملنې له څو ناستو يا جلسو سره مو توافق کړی وي، په خپله ژمنه عمل وکړئ.
- ترهغه حده چې امکان لري له خپلې درملنې خوند واخلي. که اوږده

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

موده کېږي چې له ژور خپگان څخه کرېږي، ښايي هغه خزاني کشف  
کړي، چې په وجود کې مو شته او کلونه کلونه ترې بې خبره پاتې  
ياست. ښايي دا کار ننگوونکی وي؛ خو مزل مو له هيڅانه ډکوي.

ښادي چې د ژوندانه په نڅا کې له برم او  
جلال څخه د ډکو جشنونو مېرمنه ده، موږ په  
ټولو سرگردانيو او سرمغزن کېدنو کې مخه  
وړي؛ خو زموږ يو هم په ورته مسير نه هدايت  
کېږو.

چارلز کيلب کولتن

## دويمه برخه

### د مغزو درملنه

وروستی خپرنې په مغزو کې د کیمیايي توکو ترمنځ ټکرونه یا نه تعادل ته د ژور خپگان د بنسټ په توګه اشاره لري. وروستیو طبي کشفیاتو د لومړي ځل لپاره په تاریخ کې، د ژور خپگان اغېزناکې درملنې موندلې دي. د کتاب په دې برخه کې پر همدغو مواردو او هغو روغتيايي ټکو خبرې کوو چې درملنه مو ګړندی کوي.



## د ډاکټر غوره کول

- د ژور خپگان د تشخیص او درملنې متخصص ډاکټر دی. هماغسې چې په لنډه توګه به یې وارزوو، نورې جسماني ناروغۍ ښايي ژور خپگان ته ورته نښې ولري یا په خپله د ژور خپگان لامل وي. دا د ډاکټر پر غاړه ده چې کله د ژور خپگان نښې موجودې وي، هغه تشخیص کړي.
- رواني ډاکټران د ژور خپگان د تشخیص او درملنې تر ټولو ښه مرجع ده. رښتیا دا ده، چې رواني ډاکټران (ارواپوهان) د طب علم لومړني او مخکښ ډاکټران دي. پر دې سربېره هغوی درې کاله د مغزو او ذهن د چلند په برخه کې زده کړه کوي. نن سبا زیاتره رواني ډاکټران د ژور خپگان په درملنه کې تخصص لري.
- د ز کال د میداني (زمینه یي) تحقیق له مخې چې د راند مؤسسې له لوري ترسره شو، د عمومي ډاکټرانو (کورني ډاکټرانو) له نیمایي څخه لږ برخه چې په خپگان اخته ناروغانو درملنه کوي، له درېو دقیقو څخه زیات وخت نه لګوي چې د خپل ناروغ د ناروغۍ نښې وارزوي او بیا وټاکي چې ایا ناروغ ژور خپگان لري او که نه. حال چې د ژور خپگان تشخیصول په معمولي توګه له دوو پنځوس دقیقو یي ناستو یا



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

جلسو څخه په کمه موده کې شوني نه دي. څرگنده ده چې درې دقیقې ډېر کم وخت دی. دا تکی بنایي وضاحت ورکړي چې ولې عمومي ډاکټران د ژور خپگان په سم تشخیص کې پاتې راځي، هغوی لېواله دي چې ژور خپگان تشخیص نه کړي، حال دا چې ژور خپگان شته دی.

هېڅکله هغه ډاکټر ته مه ورځئ چې د  
معاینه خانې بوټي یې مړاوي وي  
ارما بامبک

- په هر حال ورځ تر بلې ډېر عمومي ډاکټران د ژور خپگان په درملنه برلاسي کېږي او د مناسب تشخیص د ارزونې لپاره ډېر وخت لگوي. نو په دې توګه رواني ډاکټران یوازیني پوهان نه دي چې کولای شي په بريالی توګه ژور خپگان تشخیص او درملنه یې وکړي.
- مهمه دا ده چې تاسې غواړئ وړ ډاکټر ومومئ، څو له هغه سره د ارامتیا احساس ولری، یا هغه څوک چې وکولای شي د خپل ژوندانه د جزئیاتو بیانولو پرمهال پرې باور وکړي. که په پام کې وي چې ډاکټر سم تشخیص وکړي او اغېزناکه درملنه تجویز کړي؛ نو تاسو باید د خپل ژوند د ټولو اړخونو په اړه کافي اطلاعات ورته په واک کې ورکړئ. پر دې سربېره کوم ډاکټر چې تاسو غوره کوئ، څو له تاسو

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

سره کار وکړي، باید له تاسو څخه له هیجانه ډک ملاتړ وکړي، ومو هڅوي او لارښوونې درته وکړي. مهمه ده چې تاسو یې مهرباني او پاملرنه احساس کړئ.

- که کورنی ډاکټر مو د ژور خپگان په تشخیص او درملنه کې تخصص نه لري، ښایي داسې یو ډاکټر دروپېژنې چې په دې برخه کې تخصص لري. اړتیا نشته چې لومړنی وړاندیز یې ومنئ. ځینې وخت د ډاکټر غوره کولو لپاره له څو رواني ډاکټرانو سره خبرې اترې ښې دي.

مکبث (د شکسپېر اثر دی): ته نشې کولای له ناروغ ذهن سره مرسته وکړې، څو له هغې خاطرې څخه چې له غم او غوسې سره اخیل شوې خلاص شي او د مغزو ستونزې لرې کړي او د ځینو زهر ضد درملو (پادزهر) په وسیله چې خواږه او هیره راوړونکي دي، هغه سینه ورغوي، چې له مناظره امیزه مسئلو څخه ډکه ده او پر زړه باندې دروندوالی کوي؟  
ډاکټر: ناروغ دی چې باید په خپله له ځانه سره مرسته وکړي.

شکسپېر



## د ژور خپگان تشخيص

- د ژور خپگان تشخيص د ناروغ له نظره يوه ساده او ناپېچلې لاره ده.
- په قوي احتمال ځينې پانې شته، چې ستاسو شخصي او طبي سوابقو ته په پام ډکېږي.
- څرنگه چې ژور خپگان په کورنۍ کې راڅرخي، بنایي له تاسو وغوښتل چې د خپلې کورنۍ د طبي سوابقو په اړه څو لومړنۍ پوښتنې ځواب کړئ.
- بنایي ډاکټر مو ځينې طبي معاینې ترسره کړي، خو هغه جسماني ناروغۍ و ارزوي، چې بنایي په سر کې ژور خپگان وگڼل شي. په دې کې د تیرويید(غډې) کمزوری فعالیت چې کم کاری ته سپری هڅوي، د خپټې او کولمو میکروبي کېدل، کم خوني، هپاتیت، د ادرنال کمبود(د بدوډي فوق غده) او د شکرې ناروغي شاملې وي، په دې هېواد کې په دیابت یا شکرې د ۱۵مليونه اخته وگړو له ډلې نيمايي يې نه پوهېږي چې په دغې ناروغۍ اخته دي. د دغو ناروغيو ډېری يې د وينې په يوه ساده معاینې تشخيصېږي.
- له تاسو څخه د هغو درملو په اړه پوښتنه کېږي، چې خورئ يې يا مو په تېر لنډ وخت کې خوړلې دي. ځانگړي تجویز شوي درمل، لکه د



### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

وينې لوړ فشار درمل، د حاملگي ضد درمل يا استروبيدونه(هغه هورمونونه دي چې په طبيعي توگه په بدن کې جوړېږي) يا هغه درمل، چې د ډاکټر له مشورې پرته خوړل کېږي لکه د خوب يا ډنگرېدو درمل، بنایي د ژور خپگان لامل شي.

که د يوه فرد له اصلي ماهيت څخه انکار وشي يا وځپل شي. کله په عيني لارو چارو کله په فرعي لارو چارو، کله بې درنگه او کله هم په ځنډ سره، ناروغه کېږي.  
ابراهام مزلو

- همدارنگه بڼه دا ده چې د خپل معالج ډاکټر لپاره مو د ټولو هغو ویتامینونو، معدني موادو، طبي بوتو او امینو اسیدونو بشپړ لیست چمتو کړئ چې کېدای شي په تېر کال کې مو خوړلي وي. د منلو وړ ده چې بنایي تاسې ونه غواړئ د ځینو ناقانونه مواردو نوم ولیکئ؛ خو کله چې د خصوصي سلامشورې په پړاو کې یاست بې پروا مو هرڅه خپل ډاکټر ته ووايئ.
- په طبي معاینه کې مو باید جسماني معاینه هم شامله وي، په تېره بیا که په نږدې وختونو کې نه وئ معاینه شوي.
- ډېری وخت، د تشخیص مسئلې ته لاسرسی د خبرو له لارې کېږي. تاسو به خپل ډاکټر ته ووايست چې د ژور خپگان کومې نښې لرئ.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

له هغه پوښتلاى شى، چې ايا دا نښې د ژور خپگان نښې دي او که نه. ډاکټر به هم له تاسو څخه ځينې پوښتې وکړي چې هر ورو يې په بشپړه او څرگنده توگه ځواب کړئ.

- د شخصي، کورنۍ او طبي سابقې يا ماضي او د تستونو يا معایناتو د پايلو له ارزولو وروسته، ښايي ډاکټر ژور خپگان تشخيص کړي.
- ډېرى هغه کسان چې ناروغي يې ژور خپگان تشخيصېږي، د دې پرځاى چې د وېرې احساس ولري، د هوساينې او آرامتيا احساس کوي. بالاخره د ډېرى بې وسه کوونکو ستونزو او ناکاميو لپاره واحد طبي روغتيا او حل لاره شته.
- دغه وخت به ډاکټر د درملنې موده وړاندیز کړي. اکثره وخت په دغه درملنه کې د خپگان ضد درمل او لنډمهاله رواني درملنه شاملېږي.

رواني طبابت وگړو ته د زده کړې  
ورکولو هنر دی چې څرنگه په خپلو  
دواړو پښو ودرېږي، حال دا چې په  
راحتنه او آرامه چوکۍ ناست دي  
زيگموند فرويد



### د ژور خپگان ضد درمل

- د ژور خپگان ضد خو ډوله درمل شته، چې تاسو او ستاسو ډاکټر يې غوره کولای شي. څرنګه مو چې مخکې وويل دا درمل روږدي کوونکي نه دي. د دغو درملو خوړل په ټوله کې بې خطرې دي.
- که څه هم د ژور خپگان ضد درملو بېلابېل ډولونه په مختلفو طريقو کار ورکوي؛ خو عمومي اغېز يې يو شان دی: په مغزو کې د عصبي لېږدوونکو متعادل کول، نو پر دې اساس د ماغزو چلند بېرته همغږی کوي.
- د خپگان ضد درمل په تدريجي توګه اغېز کوي. که څه هم ځينې کسان متوجه کېږي چې د څو ورځو په اوږدو کې مخ په ښه کېدو دي، خو د ځينو نورو لپاره کابو اته اوونۍ وخت نيسي څو حد اکثر ګټورتيا احساس کړي. د دغې مودې په اوږدو کې صبر او زيار ايستل مهم دي.
- ځينې ناروغان څو ورځې يا څو اوونۍ وروسته دې پايلې ته رسېږي: «دا زما لپاره ګټه نه لري»، او د درملو خوړل بندوي. ځينې نور بيا

### د زور خپگان اغېزناکه درملنه

جانبی اغېزې تجربه کوي او له خوړلو بې لاس اخلي. دا دواړه  
غبرگونونه تېروتنه ده.

• د ټولو اغېزو، په تېره بیا د ستونزو په اړه مو معالج ډاکټر ته احوال  
ورکړی. که کومه ستونزه سرخوږی جوړوي؛ نو بې درنګه ډاکټر ته  
تېلفون وکړی. تر بیا ځلي ليدنې صبر مه کوی. بسایي معالج ډاکټر د  
زور خپگان ضد نورو درملو سپارښتنه وکړي. په هر حال، که ډاکټر  
وايي چې هماغه درمل وخورئ، هیله کوم چې همدغه کار وکړئ.  
ډېری جانبی عوارض یا اغېزې د دوو یا درېو اوونیو په ترڅ کې له  
منځه ځي یا د درملو د مثبتو اغېزو په پرتله، بالاخره چندان د پام وړ  
نه ښکاري.

د انسان بدن د هیلې پر لور د پیاوړتیا  
جاذبې کشش تجربه کوي له همدې کبله  
د ناروغ هیلې د ډاکټر پټه وسله گنل  
کېږي دا هیلې په هره لارښوونه کې پټ  
شوي توکي دي

نورمن کازنز



## جانبی اغېزې

- ډېری هغه کسان چې د ژور خپگان ضد درمل خوري، ډېرې لږې جانبی اغېزې چې په هېڅ شمېرل کېږي، تجربه کوي. دا درمل ډېر خفیف جانبی عوارض لري. دا موضوع په تېره بیا د ژور خپگان ضد نويو درملو (پروزاک، پاکسیل، زولوفت، افکسور) په اړه صدق کوي.
- ډاکټر به درته ووايي، د ژور خپگان ضد هغه درمل چې تاسو خورئ کوم ډول جانبی اغېز لري.
- څرنګه چې مخکې وويل شول، د خپگان ضد درملو جانبی عوارض يا اغېزې به د دوو يا درېيو اوونيو په ترڅ کې له منځه لاړې شي.
- ځينې وخت جانبی اغېزې په کافي اندازه شديدې وي چې د درملو بدلول اړين کوي. که تاسو د درملو بدلولو ته اړتيا لرئ؛ نو لاس په کار شئ: د ژور خپگان ضد نور درمل هم شته چې يو ډول اغېز لري؛ خو هغسې جانبی عوارض نه لري.
- د ډاکټرانو له سلامشورې پرته بل هېڅ درمل مه خورئ. هغه درمل



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

چې يوازې خوړل کېږي تر يوه حده بې ضرره دي؛ خو کله چې د خپگان ضد له ځينو درملو سره يو ځای خوړل کېږي، ښايي خطر زېږوونکې او ان وژونکې شي. د تل لپاره له ډاکټر سره مشوره کوئ.

- جانبي اغېزې چې هر څه وي، د خپگان شتون د خپگان ضد درملو تر خوړلو زيان اړوونکي دي.

دا چې خوښي څرنگه ترلاسه کړو، څرنگه بې وساتو او څرنگه ورسره عمر تېر کړو، په حقيقت کې د زياترو خلکو د ژوند په ټوله موده کې د ټولو هغو کارونو لپاره پټه انگېزه گڼل کېږي چې ترسره کوي بې يا هغه څه چې لېواله دي وبې زغمي.  
ويليام جيمز



## د پروزاک اوازي

- داسې ښکاري هر وخت چې د ژور خپگان يا خپگان ضد درملو خبره وشي، بحثونه پروزاک ته لاره کوي. په څرگنده بايد ووايو چې پروزاک (بد نوم) لري.
- پروزاک بايد د دغې بدنمۍ مستحق نه وي. په ۱۹۸۷ کال کې چې توليد شوي، له هغه راهيسې ۱۰مليونه وگړو خوړلي دي. د دغې ډلې لوی اکثریت پروزاک د ژور خپگان د درملنې لپاره اغېزناک درمل گڼي چې کمې جانبي اغېزې يې پر ځای پرېښي دي.
- په طبيعي توگه، په هغه څېړنه کې چې د ۱۰مليونه وگړو يوې ډلې هر څه خوړل، ځينې غيرعادي کړنې او چلندونه ليدل شوي دي.
- يوې ځانگړې مذهبي ډلې چې په هر دليل و، تصميم ونيو چې د پروزاک درملو جوړوونکي «الي ليلي» محکوم کړي. دغې ډلې ميليونونه ډالر ولگول، خو د دغو ۱۰مليونه وگړو له ډلې د ځينو کسانو د غير عادي کړنو(قتل، ځان وژنې) په اړه خلکو ته خبر ورکړي.
- له دې وروسته څېړنو وښوده چې پروزاک په خپله د غيرعادي کړنو د

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

دېرېدو لامل نه دی.

- یو پر درېیمه برخه خلکو چې پروزاک خوړلي دي، د جنسي کمزوری په اړه خبره کړې. که دغسې اغېز وي، شونې ده د ژور خپگان ضد نورو درملو سپارښتنه وشي چې دغسې اغېز نه لري.

اتکل شوی چې د نړۍ په کچه  
۱۰ ملیونه وگړو پروزاک درمل خوړلي.  
له دې ډلې ۵ میلیونه یې امریکایان وو.  
دا شمېرې د ایداهو، مونتانا، وایومینګ،  
شمالي ډاکوتا، جنوبي ډاکوتا او نبراسکا  
له نفوس څخه زیاتې دي.  
اپرا وینفري



### درمل او د خوړلو کچه يې

- د ژور خپگان ضد درملو د خوړلو د پيل له نېټې د پايلو تر څرگندېدو پورې ښايي يو څه وخت ولگېږي، څو هم تاسې او هم مو ډاکټران د درملو د ډول او د هغو د خوړلو د کچې په اړه نتيجې ته ورسېږئ.
- په دغه پړاو کې له صبر څخه کار واخلي. د درملنې د لومړي پړاو په اوږدو کې ښايي له ډاکټرانو سره ډېرې سلامشورې ته اړتيا ولري.
- خلک د ژور خپگان ضد درملو د بېلابېلو ډولونو په اړه متفاوت غبرگونونه ښيي. يو تن ښايي چې د خپگان ضد «الف» درمل سل په سلو کې اغېزناک ومومي، حال دا چې بل تن ښايي هغه تر يوه حده اغېزناک وگني. يو تن ښايي چې د خپگان ضد «ب» درمل مؤثر وگني، حال دا چې د خپگان ضد د «الف» درملو پلوی ښايي د خپگان ضد «ب» درمل بې اغېزې وبولي.



### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- همدا تکی د جانبي اغېزو په اړه هم صدق کوي. د ژور خپگان ضد «الف» درمل ښايي ښه اغېز وکړي؛ خو د نه منلو وړ جانبي پایلې ولري. حال دا چې د خپگان ضد «ب» درمل ښايي هم ښه اغېز ولري او هم جانبي عوارض ونه لري.
- که څه هم ښايي ډېر وخت ولگېږي چې تاسو او معالج ډاکټر مود خپگان ضد مناسب درمل او د هغو د خوړلو د اړتيا وړ کچه ومومي، خو ارزښت يې لري.

فوري يا بېرني خوند او خوښي،  
تر اوږدې مودې دوام نه لري  
کري فيشر



### «ناسې بايد له خپل درد سره ملگري نه شي!»

- داسې ښکاري چې ځينې خلک له اخلاقي اړخه د ژور خپگان ضد درملو په وسيله له درملنې سره مخالف دي. هغوی په ټينگه په دې باور دي چې درد بايد تجربه، تحليل او ډلبندي شي او په هره بيه چې کېږي ترې ډډه ونه شي.
- داسې ښکاري چې دغه کسان د ژور خپگان درملو او نورو آرام‌ښونکو درملو ترمنځ توپير نه شي کولای.
- د ژور خپگان ضد درمل جسم، ذهن او احساسات سست او بې حسه کوي. برعکس، په عمومي توگه انسان له احساساتو خبروي او د هغو منلو ته يې تياروي.
- د ژوند په اوږدو کې له ژور خپگان څخه ځورېدل، کوم اتفاقي يا دود او معمولي درد نه دی. په حقيقت کې، ځورېدل د دې لامل کېږي چې په اغېزناکه توگه د درد چاره ونه شي. درد هغه نښه ده چې ښيي کومه ستونزه شته. د خپگان ضد درمل درسه مرسته کوي چې په اغېزناکه توگه له دغه درد سره چلند وکړئ.
- هغه کسان چې د ژور خپگان درملنه يې کېږي، د ذهن روڼتيا مومي،

له عاطفي رنځونو خلاصهږي، انرژي يې زياتهږي او په دې سره توانهږي چې د هغو په وسيله خپلې ذهني، جسماني او عاطفي ستونزې مشخصې کړي، چې له کلونو کلونو راهيسې سختې شوې وې.

- نو پر دې بنسټ د خپگان ضد درمل، د ژوندانه له ستونزو څخه د خلاصون، تېبنتې او پناه اخيستلو کومه لنډه لاره نه ده. دا هغه درمل دي چې د ناروغۍ درملنه کوي او ځورېدنې ته د پای تکی ږدي. دا درمل اکثره وخت رواني درملنه اغېزناکه کوي.

ځينې ناروغان چې د درملو په مرسته بڼه کېږي د گناه احساس کوي. هغوی په ټينگه په دې باور دي چې هيجاني اختلالات بايد رواني ناروغۍ منعکس کړي او له درملنې هيله لري چې د هغوی په ځان ناخبره (ناخوداگاه) ضمير کې دردناکه او اوږدمهاله لټه وکړي.

ډاکټر ناتان کلاین



### د شپې بڼه خوب

- ډېری هغه کسان چې په ژور خپگان اخته دي د بې خوبۍ ستونزه لري. څرنګه چې د ژور خپگان نورې نښې لري، سخته ده چې ووايي ایا بې خوبې د ژور خپگان لامل کېږي که ژور خپگان د بې خوبۍ لامل کېږي. ځواب دا دی چې په اکثره پېښو کې دواړه اغېزناک دي.
- اکثریت خلک متوجه کېږي، څومره چې درملنه مخته ځي په هماغه اندازه يې خوب طبيعي بڼه خپلوي. دا د درملنې پایله او اغېزه ده.
- که د ژور خپگان ضد درملو تر خوړلو يو څه وخت وروسته متوجه شوی چې خوب مو طبيعي حالت ته نه دی راګرځېدلی، ښايي له دې



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

کبله وي؛ د ژور خپگان ضد کوم ځانگړي درمل چې خورئ ممکن په ناغوبستلې توگه د بې خوبۍ جانبي اغېز ولري. تاسو کولای شئ له خپلو ډاکټرانو وغواړئ چې د ویده کېدو پرمهال درته د (ترازادون په څېر) د ژور خپگان ضد درملو سپارښتنه وکړي. خوبول توب د دغو درملو له جانبي اغېزو شمېرل کېږي.

- د ژور خپگان ضد دا درمل خوبوونکي نه دي. کله چې د ویده کېدو پرمهال وخورل شي، د خوبول توب اغېز دوه برابره گټه لري، چې ډېری وخت د ورځې له مخې ستونزه زېږوونکې وي.

ویده شئ هغه څه چې د  
خوب تېښتېدو لامل مو  
کېږي، د وینې پاتې کېدو  
ارزښت نه لري  
اندي روني

- د خوب درمل ښايي په اسانه ترلاسه او وخورل شي؛ خو په ژور خپگان د اخته کسانو لپاره خطرناک دي. د خوب درمل د خوب طبيعي بېلگې يا طبيعي والی گډوډوي او ډېری وخت د روږي کېدو يا اعتياد لامل کېږي.
- که اوس مهال په خپل سر يا د ډاکټر په مشوره د خوب درمل خورئ، له معالج ډاکټر څخه مو وپوښتئ ايا عاقلانه ده چې ستاسو لپاره د ویده کېدو پرمهال د ژور خپگان ضد درملو د یوه پاکټ سپارښت

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- وکړي او که نه. دا درمل نه يوازې په خپگان د اخته کس لپاره جوړ شوي، بلکې هغه ته اجازه ورکوي د خوب د هغو گوليو له خوړلو څخه چې د ژور خپگان د درملنې په بهير کې مداخله کوي، ډډه وکړي. د تل لپاره له خپل معالج ډاکټر سره همغږي ولرئ او مشوره يې واخلي.
- خوب د درملنې بهير مهمه پايله ده، نور يې وخت دی چې بدن، ماغزه، ذهن او هيځانات مو وده او ارتقا ومومي او ځانونه د نښې کارکردگۍ او چلند لپاره نښه تقويه کړي.
  - خوب د روغتيا ساتونکی دی.

خلک څرنگه ويده کېږي؟ زه وپرېږم چې د ويده کېدو مهارت له لاسه ورکړم. ښايي په ډېره هونښياري هڅه وکړم چې په عبادتخونه کې د شپې له رڼا سره آرام وکړم. شونې ده چې په پوره آرامۍ او راحتۍ د باتجربه ذهنونو د ښکليو اقتباسونو فهرست تکرار کړم؛ خو که په دې وتوانېږم چې ټول لعنتي څيزونه را ياد کړم

دورتي پارکر



## د خوړو بشپړوونکي

- د ویتامینونو او معدني موادو د بشپړوونکو پر خوړلو سربېره، ښه تغذیه د وجود او مغزو له روغتیا او سلامتیا څخه ملاتړ کوي. د تغذیې ډاکټر کولای شي چې ستاسو د غذايي کمښتونو د ارزولو له لارې، په مناسبه او ښه درملنه لاس پورې کړي.
- په ورځ کې دوه ځلې د ویتامین بی کمپلکس په نظر کې ونیسئ. د بی ۱، بی ۲ او بی ۶ ویتامینونو کمښت ښایي د ژورخپگان لامل شي. د بی ۱۲ ویتامین کمښت ښایي د خپگان، وینې او عصبي ستونزو لامل شي، ښایي اړ وئ چې بی ۱۲ ویتامین تر ژبې لاندې وخورئ (وزبېښئ) ځکه دغه ویتامین په نیمگړې توگه د خوړو له رژیم څخه جذبېږي.
- د ویتامین سي خوړل نه یوازې له رواني فشارونو سره د مقابله په برخه کې مرسته کوي، بلکې د بدن د دفاعي سیستم د تقویه کېدو لامل هم گرځي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- هره ورځ د ملتي منرالونو خوړل هم گټور دي، ځکه د وسپني، جستو، منيزم يا منگنيز کمښت ښايي د ژور خپگان لامل شي.
- زياته شکره، سپين اوږه، الکل او کافئين مو انرژي تخليه کوي او ډېری وخت د ژور خپگان لامل کېږي.
- په تېره بيا په عمر خوړلو کسانو کې د ويتامينونو او معدني موادو کمښت نه يوازې د ژور خپگان لامل کېږي، بلکې ذهني کمزوري هم له ځانه سره لري.
- په ټوله کې، د ويتامينونو/معدني موادو بشپړوونکي د غذايي موادو په روغتيايي پلورنځيو کې د درملتونونو په نسبت په اسانه پيدا کېږي.
- د اوبو ډېر زيات څښل، لږ تر لږه د ورځې اته پيالې.

هر هغه څه چې زما په ظاهر  
کې وينی، د اسپگتي(اش)  
پوروی يم  
ايتالوی اداکار





### په ښه توګه د بدن درملنه وکړئ

- هر هغه څه چې مو زده کړي چې د بدن زغم، انعطاف پذيري او ځواک مو لوړوي، تر يوه حده په پرله پسې توګه له عمومي روغتيا او سلامتيا څخه ملاتړ کوي.
- ورزش په تېره بيا ازاد تمرينونه اندورفين توليدوي، چې په طبيعي توګه د ژورخپگان ضد دي. بايسکل ځغلوڼه، لامبو يا ان په مناسبه کچه پلي تګ هم حيرانوونکی دی.
- نور جسماني فعاليتونه لکه يوګا، تاي چي، موزون حرکات هغه غوره تګلارې يا طريقې دي چې بدن سستوي، اضطراب له منځه وړي او انرژي بياخلي په حرکت راولي.
- سخته ده چې د ګرم حمام درملونکی ځواک کم وګڼو. د ۱۰ دقيقو يو ګرم حمام کولای شي آراموونکی او تسکينوونکی وي.
- ماساژ هم کولای شو د ښو آرام بڼونکو په ډله کې وشمېرو.
- هر هغه فعاليت چې تاسې يې تقويت کوونکی او خوندور مومي، هماغه ترسره کړئ: په ازاده هوا کې قدم ووهئ، هنري کارونه ننداره کړئ،

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

موسیقی ته غوږ شئ، د خپلې خوښې فلمونه وگورئ. بنوالي وکړئ.

کله چې مې نیا شپېته کلنه وه،  
هره ورځ یې ۸ کیلومتره پلې منزل  
پیل کړ. اوس هغه ۹۵ کلنه ده.  
الن دگنرز

• په ژور خپگان د اخته ناروغانو یوه تر ټولو عامه کړنه د هغوی د وجود بد چلند دی. اوس یې وخت رارسېدلی چې په ښه توګه مو د بدن درملنه وکړئ. هر څومره چې ښه وپوهېږئ چې اوس مو په ښه توګه د ځان درملنه وکړئ، د ژوند په اوږدو کې به لږې درملنې ته اړتیا ولری.

ذهن د خپل ځان ځای دی، په  
خپله کولای شي چې له دوزخ څخه  
جنت جوړ کړي، یا له جنت څخه  
دوزخ

جان میلټون

## درېيمه برخه

### د ذهن درملنه

د ژور خپگان د درملنې دويمه تگلاره د ذهن درملنه ده، چې د مغزو د درملنې په څېر له يو شان ارزښت څخه برخمنه ده. يوې جامع څېړنې ښودلې چې دوه لنډمهاله درملنې درمان پېژندنه (د رواني درملنې يو ډول) او بين الفردې درملنه د ژور خپگان په درملنه کې ډېر اغېزناک دي. د دغو درملنو په اړه تر لنډ بحث وروسته موږ خپل د پام وړ مهارتونه مطرح کوو، خو د ذهن درملنه وکړو او له ژوند څخه يو څه ښاده او له ثمره ډک خوند واخلو. (دا د فرعي مواردو په توگه مطرح کېږي، نه د درمان پېژندنې او بين الفردې درملنې د ځايناستو په توگه.)



### رواني درملنه د زده کړې په رول کې

- رواني درملنې په تېرو لسيزو کې په پام وړ کچه بدلون موندلی دی. په يوه راحتۀ چوکۍ يا مېز د ۵۰ دقيقو لپاره د يوه فرد د اوږده غځېدو کليشه يي حرکت چې يو نامهربانه درملگر به چپ ناست و او يادابنتونه به يې اخيستل، تر يوه حده له منځه تللی دی.
- درملنه، په تېره بيا د ژور خپگان درملنې تر ډېره ښوونيزه بڼه خپله کړې.
- ښوونه يا زده کړه د لاتين د educare له کلمې اخيستل شوې چې له دننه څخه بهر ته د راايستنې په معنا ده. ښه درملگر ستاسو له دننه څخه ځينې موارد دباندې راوباسي، چې ښايي په ډېريو يې د ځان په اړه پوهېدئ؛ خو له ياده مو وتلي وو او يا هغه موارد چې هېڅ کله د ځان په اړه پرې نه پوهېدئ يا هغه موارد چې پوهېدئ ستاسو په اړه صدق کوي؛ خو په هر دليل چې و، ورته مو پاملرنه نه وه کړې.
- پر دې سربېره، درملگر د ثمرلرونکي، ارضاکوونکي او مينه ناک ژوندانه د لرلو په اړه تاسو ته د نويو مهارتونو په اړه ښوونه او زده کړه



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

درکوي.

- په خپگان اخته کسان ځينې وخت داسې کارونه کوي چې هغوی لاپسې خپه کوي، ځکه چا ورته هېڅ کله د بلې تگلارې او طريقې په اړه ښوونه او زده کړه نه ده ورکړې.
- نو په دې توگه، د درملنې مهمه برخه، د نورو لارو چارو زده کول دي.

زه پوهېږم چې د انسان له  
ځواکمنۍ يا پياوړتيا پرته  
چې ژوند ته يې په  
هوښيارۍ او هڅو وده  
ورکوي، بل هېڅ داسې  
حقيقت نشته چې زړه  
ورپورې وتړل شي.  
تور



## درمان پېژندنه

- درمان پېژندنې د ارون بک په نوم د رواني ډاکټر له لوري پراختيا وموندله.
- د پېژندنې کلمه په دې پورې اړوندېږي چې څرنگه درک او فکر کوو. د بېلگې په توگه د پېژندنې کلمه، يعنې د يوه داسې مورد پېژندل چې موږ له مخکې هغه درک کړی دی. د دکارت مشهور عبارت، «زه فکر کوم، نو يم» په حقيقت کې بده ژباړه ده. ښه ژباړه يې دا ده: «زه درک کوم چې يم.»
- په کومه طريقه چې موږ نړۍ درک کوو، هغه تگلاره ده چې موږ نړۍ ته ځواب ورکوو. که له ژوند څخه زموږ پېژندنه منفي وي، فکرونه، احساسات او کړنې به مو هم منفي وي.
- درمان پېژندنه، د فرد تحريف شوې پېژندنې (ارزوني او ادراکات) مشخصوي او بېرته ورته په رښتيني او سمه توگه ښه ورکوي. درمان پېژندنه مثبت انددود نه دی، بلکې د يوه شخص د ژوند په اړوند د رښتینو او اصلي مواردو پلټنه ده.
- ژورخپگان درک تحريفوي. په ژورخپگان اخته کس ژوند ته د رته شويو عينکو د ښيښو تر شا گوري. درمان پېژندنه د عينکو پرمخ د

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

رنگه بنسینې نښلول نه دي: موخه یې د عینکو د بنسینې پاکول دي، چې نړۍ په سمه او رڼه توګه وویښی، هم یې ښه اړخونه او هم یې بد اړخونه.

- د ډاکټر بک د درملنې تگلاره د «ښه احساس» په کتاب کې د ډاکټر ډیوید برنز له لوري مطرح شوې ده.

که هر څه منفي وویښو، په  
قوي احتمال چې په منفي  
احساس به اخته شو او په  
منفي توګه چلند کوو.  
ډاکټر ارون بک



### بين الفردي درملنه

- د ژور خپگان ناروغي د مېرمنې يا خاوند، ملگري، رئيس، همکار، پلار يا اولاد په نسبت د شخص کړنه، گومان او احساس تحريفوي. په ژور خپگان کې د ستونزمنو اړيکو له شتون څخه انکار نشو کولای.
- بين الفردي درملنې له «هاروارد» څخه د «جرالد کلرمن» په نوم د روان پېژندنې د يوه ډاکټر او له «ييل» څخه د «ميرنا ويزمن» په نوم د روان پېژندنې د ډاکټر له لوري، د يوې لنډمهاله درملنې په توگه وده وموندله، خو له خلکو سره په تشخيص او د ستونزو لپاره په حل لارو کې مرسته وکړي.
- څرنگه چې درمان پېژندنه پر ادراک او د دغو ادراکاتو پر وړاندې په غبرگون ښودلو تمرکز کوي، بين الفردي درملنه د اړيکو پر مهارتونو دوه چنده ټينگار لري.
- د درملنې دواړه تگلارې، په اوس مهال کې ستاسو له چلند، احساس،



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

فکر او عادتونو سره اړیکه لري، نه هغه څه چې په تېر مهال یاد ماشومتوب په دوره کې پېښ شوي دي. د بېلګې منشا د بېلګې په څېر اهمیت لري او دا چې څرنگه د خپه کوونکي حالت پر ځای په ارتقاوړ کوونکي تگلاره بدلېږي.

هر څوک دا لومړنی اصل له  
یاده باسي: نور به له تاسو سره  
مینه ونه لري؛ خو دا چې تاسو  
په خپله له ځان سره مینه  
ولرئ

پت کرول



### له دوو مخکېنو څخه مننه

- مور به ډېر بې پامه وو، که له هغو دوو تنو څخه چې د درمان پېژندنې او بين الفردي درملنې لپاره يې هڅې وکړې، يادونه ونه کړو. دا دوه تنه ډاکټر البرت اليس او ډاکټر ارنولد لازاروس دي.
- البرت اليس د عقلي - هيچاني درملنې بنسټگر دی او د «څرنګه په سرسختانه توګه د هر څه په اړه... هو، د هر څه په اړه له بې وسې ډډه وکړو»، کتاب کې دغه تګلاره په روښانه توګه توضیح کړې ده.
- د عقلي-هیچاني درملنې نظريه وايي: د ژوند درې اړخونه دي: (الف) هغه څه چې په رښتيا پېښ شوي دي، (ب) هغه څه چې مور له دغې پېښې څخه درک کوو، او (ج) څرنګه د هغه پر وړاندې غبرګون ښیو. د ډاکټر اليس په نظر، زموږ ډېرې ستونزې له (ب) پراو څخه رامنځته کېږي: هغه څه چې درک کوو، په عقلايي توګه د هغه څه په نسبت چې په رښتيا پېښ شوي دي زموږ د رښتینو ادراکاتو او غبرګونونو

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

ارزونه لامل کېږي چې د (ج) په پړاو کې يې پر وړاندې اغېزناک غبرگون وښيو او عمل وکړو.

• ډاکټر ارنولد لازاروس د څوارخيزه درملنې بنسټگر دی. دا تگلاره هغه څه ته نغوته لري، چې شخص يې په اړه فکر يا عمل کوي يا هغه احساسوي او گټور نه دي او د هغوی د بدلولو لپاره د اغېزناکو او ثابتو شويو لارښوونو زده کړه ورکوي. د بېلگې په توگه ډاکټر لازاروس وايي، ډېری خلک ځکه خپگان لري چې له بيانولو يې عاجز دي. په خپگان د اخته کس څرگندونې که د زړه له سوخته وي، قاطعيت ولري، له غوسې ډکې او خوندورې وي يا مينه ناک انداز ولري، د مناسبې ژبې يا د بيانولو طريقې زده کړه د ژور خپگان په درملنه کې خورا ارزښت لري.

• د ډاکټر لازاروس تر ټولو نوی کتاب «يوه شيبه هم پر هغه باور مه کوه» نومېږي.

ايا بار بار مو ځان په يو شان خواشينوونکي موقعيت کې موندلی دی چې نه پوهېږئ په کوم ځای کې مو لاره غلطه کړې ده او ولې بيا ورسره مخ شوي ياست؟ دا موضوع د تل د بدچانسۍ له کبله نه ده،  
ښايي د ناوړه باورونو له کبله وي  
ډاکټر ارنولد لازاروس



### رواني ډاکټر، روان پېژندونکی (ارواپوه)، يا دواړه؟

- په ځينو مواردو کې بنایي هغه رواني ډاکټر غوره کړی چې له طبي اړخه مو د ژور خپگان درملنه وکړي او همدارنگه تاسو ته د درمان پېژندنې يا بين الفردي درملنې له لارې لارښوونه وکړي. د دې تگلارې ښېگڼه دا ده چې په يوه طريقه مو طبي پړاو او رواني درملنه په گډ ترکیب بدلولی شي.
- يا بنایي تاسو ښه وگڼئ چې د رواني ډاکټر يا عمومي ډاکټر له تشخيص څخه برخمن شئ، خو د ژور خپگان ضد درمل درکړي او د درملنې د پرمختگ پړاو درته روښانه کړي او د رواني روغتيا يو سلاکار يا ارواپوه هم ولری چې رواني درملنې ته مو دوام ورکړي.
- رواني ډاکټر د درملو او طب په برخه کې ډېرې زده کړې لري او ارواپوه د روان پوهنې په اړه ډېرې زده کړې لري. دا مسئله دوه تنه چې د بېلابېلو؛ خو بشپړو تخصصونو لرونکي دي ستاسو په اختيار کې درکوي چې په گډه ستاسو په درملنه کې له يو بل سره همکاري



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

وکړي.

- ډېری ارواپوهان او رواني ډاکټران د ژور خپگان د درملنې لپاره په یوه کاري ټیم کې سره راټولېږي.
- مهمه دا ده چې تاسو د درملگر په اړه د باور او ډاډ احساس ولری او له هغه سره خوښ واوسی، خو هغه څه کشف کړی، چې اړتیا یې لیدل کېږي او بالاخره درملنه مو وشي او وده وکړی.

د ناروغیو په درملنه کې تر ټولو لویه تېروتنه دا ده چې د جسم او روان لپاره جلا جلا ډاکټران دي، که څه هم دا دواړه له یو بل څخه بېل نه دي  
افلاتون



### شخصي وده

- د دې موضوع له لارې موږ د شخصي ودې ځينې تگلارې له تاسو سره شريکوو.
- د فعاليتونو او باورونو يوه داسې ټولگه شته چې بنايي ستاسو خوښه وي چې ويې ازموئ. هغه و ارزوئ. له هغو سره ملگري شئ. هغه له خپلو غوښتنو سره برابره کړئ. که ستاسو لپاره گټوره وي، هغه وکاروئ، ځکه په تاسو پورې اړوند دي. که ستاسو لپاره گټوره نه وي، خپلو مناسبو تگلارو ته مخ وړوئ.
- دا وړاندیزونه د درمان پېژندنې او بين الفردی درملنې مرور کول نه دي، او د ژور خپگان د درملنې په رابطه د بلوم فيلډ او مک ويليام له تگلارو نه دي اخیستل شوي؛ د ځايناستی په کتاب کې د

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

درمان پېژندنې يا بين الفردې درملنې له يوه کارپوه يا متخصص سره د کار کولو لپاره هم نه دي.

• په څرگنده بايد ووايو، موږ په دې باور نه يو چې په بريالۍ توگه د يوه کتاب په لوستلو دې د ژور خپگان درملنه وشي. د ژور خپگان پېچلتياوې دا اړتيا رامنځته کوي چې د بيولوژي او روان پېژندنې په دواړو سطحو کې د متخصص له شتون څخه گټه واخيستل شي.

هغه کار وازمايئ، چې درې ځلې مو نه دي ترسره کړي. په لومړي ځل يې د ترسره کولو له وېرې خلاص شئ، په دويم ځل زده کړئ چې څرنگه يې ترسره کړئ او درېيم ځل، = درک کړئ، چې ايا مينه ورسره لرئ او که نه.

ويرجيل ټامسون

هغه سپارښتنه چې په ۹۳ کلنۍ کې يې وکړه



## انعطاف پذيري

- د ژور خپگان يوه نښه وچ فکر او نه انعطاف کول دي.
- د بايد، هېڅ کله، بد، حتماً او اجبار په څېر کلمې، له هيځانه ډک حالتونه لکه: برگتوب، وېره، زيان، گناه او بې ارزښتي پنځوي چې په طبيعي توگه له ژور خپگان سره شراکت لري.
- له پورتنيو ليست شويو کلمو څخه گټه اخيستنه، زموږ په وجود کې مطلقه جگړه رامنځته کوي: بد د ښو پر وړاندې، سم د ناسم پر وړاندې، روښانه د تياره پر وړاندې. د جگړې دغه ذهني او هيځاني سيمه له نړۍ څخه زموږ د درک او عمل لپاره زمينه برابروي. موږ د نړۍ پر وړاندې د جگړې اعلان کوو، که څه هم دې باور ته رسېدلي يو چې نړۍ زموږ پر ضد جگړه اعلان کړې ده. د نورو ډېرو جنگونو په څېر د وېرې او غوسې پر وړاندې ماتې خورو.



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- دا نه يوازې د ژوند کولو لپاره خپگان زېږوونکې لاره برېښي، بلکې په ښکاره ډول ناسمه هم ده. نړۍ خپل کار کوي، مهمه نه ده چې په اړه يې تر کومې کچې خپگان وکړو.
- ژوند د ښه او بد، سم او ناسم، روښانه او تياره ترمنځ په تړاو (اړيکه) کې نغښتی دی.
- د ستوغو سپورې کلمو پرځای د انعطاف وړ (سمو) کلمو ځايناستي کول او کارول لکه، تر ډېره، کله، ډېر کم، يا، او دواړه، ژوند په ريالستيکه يا رښتينيې او ښايسته توگه د استوگنې کوي. د غوره والي لپاره هڅه وکړئ، نه د پوره والي لپاره. زغم تمرين کړئ، نه ټينگار. د ترجيح ورکولو په نړۍ کې ژوند وکړئ، نه د اجبار په نړۍ کې. د «زه اړتيا لرم» يا «زه يې بايد... ولرم»، پرځای وواياست: «زه لېواله يم» يا «زه غواړم».
- ژوند کشمکش نه دی، خوځښت او حرکت دی.

زموږ تر ټولو ښه ملگري او بد  
 دوښمنان زموږ فکرونه دي. فکر  
 کولای شي زموږ لپاره تر يوه  
 ډاکټر، بانکدار او وفادار ملگري  
 ډېر گټور وي. همدارنگه کولای  
 شي تر يوې ډېرې زيات راته له  
 زياته ډک وي.  
 ډاکټر فرانک کرين



- اغراق کول هغه ناوړه کار دی چې تاسو یې ترسره کولای شئ او که همدا اوس یې ونه دورئ ان تاسې وژلی شي!
- د شرایطو په اړه له اغراقه ډک چلند پر موږ فشار راوړي چې خپگان وکړو.
  - ایا تراوسه مو تر دې کچې خامه، احمقانه او غیرمسلكي ژبیسپرنه (توصیف) اور بدلې ده چې وایي اغراق کول د ژورخپگان د زیاتېدو لامل کېږي؟
  - اغراق کول پرله پسې دوام لري. موږ یو باور یا یوه پېښه په نظر کې نیسو او هغه په خپل ذهن کې بې اندوله (بې تناسبه) کوو. ډېر وخت نه تېرېږي چې هیجانونه جریان پیدا کوي. که موږ ناهیلی یو او زموږ ذهني ځواب دا وي چې «ته ما وژنې»، هیجانات په داسې بڼه ځواب ورکوي چې گواکې موږ په رښتیا وژل کېږو. دغه هیجاني غبرگون تر یوه حده پورې ځواکمن دی.
  - همداراز په نورو بڼو هم اغراق مه کوئ. که ناهیلی یاست، بڼه ده هڅه ونه کړئ په دې سوچ چې «او هو، په رښتیا هم مهمه نه ده»، ځان

د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

- ووژنئ. که ستاسو لپاره مهمه وي؛ نو بيا ارزښت لري.  
د روغتيا او سلامتيا لپاره هڅه وکړئ. دا کار مو ذهني او هيچاني  
خوابونه په اندول لرونکې توګه خوندي کوي.

زه بد غبرګونونه لرم يو ځل يوه  
داسې موټر ووهلم، چې دوو تنو  
چلاوه.

وودي الن



## خپل ځان ته وگورئ

- بل ځل چې خواشيني او ناراحته وئ، په ذهني توگه يو گام شاته واخلي او خپلو سوچونو ته مو غور شئ. که له چا سره خبرې کوئ، هغه څه چې په خوله درځي واورئ. که کوم کار کوئ، خپلو کړنو او اعمالو ته وگورئ.
- کله چې تاسو په عيني توگه خپل فکرونه، کلمې او کړنې منعکسې کړئ، نو وبه وينئ چې د منفي ليدلوري ډېره برخه مو له کومه شوې.
- په بايدونو او الزامونو پسې واوسئ. له اغراقه ډکې ويناوې وڅارئ. هغه فرضيې ومومئ، چې سمې کړې مو دي. په قضاوتونو پسې واوسئ.
- بيا وروسته وگورئ چې دغه منفي فکرونه له کومه ځايه په تاسو پسې راځي: منفي احساسات، هغه کلمې دي چې تاسې په بڼه توگه خلکو ته ورپېژني او کړنې مو بې اغېزې کوي.
- همدارنگه پام وکړئ چې کومو څيزونو ته ارزښت نه ورکوئ. څه شی بڼه روان دي چې تاسو په مطلقه توگه ورته پاملرنه نه کوئ؟ مثبتو واقعيتونو ته نه پاملرنه د منفي سوچ يوه بڼه ده.



- کله کله اړتیا نه وي چې يو شی بدل کړئ. ښايي دې ته مو پام شي چې په اسانه د منفي فکر يا احساس په ليدلو هغه لري يا برطرفه کړئ.

اړتیا نشته چې خونه مو پرېږدئ، په خپله  
څوکۍ کينئ او غوږ شئ. يوازې غوږ  
مه ږدئ، منتظر هم اوسئ. فقط منتظر  
مه اوسئ، ارامه هم اوسئ او مه خوځېږئ  
نړۍ په پوره ازادۍ ځان تاسو ته عرضه  
کوي او له نقاب او خول پرته بله چاره  
نه لري چې تر پښو لاندې مو په وجد او  
ښادۍ وڅرخېږي.

فرانتس کافکا



### لومړی د ځان درملنه وکړئ

- کله چې د ځان په اړه ډېر څه زده کړئ، د نورو په اړه به هم ډېر څه زده کړای شئ. کله چې د ژور خپگان په اړه ډېر څه زده کړئ، په تېره بیا هغه وخت چې خپگان مخ په ښه کېدو وي. په قوي احتمال ډېرو هغو کسانو ته به پام وکړئ چې د ژور خپگان درملنه يې اړينه گڼئ.
- د درملنې يو تر ټولو هوبښيار چلند دا دی، چې خپل وخت د نورو په درملنه ونه لگوي. لومړی د ځان درملنه وکړئ.
- د ژور خپگان څو لومړنۍ مياشتې مو مهمه موده ده. په هره کچه چې په خپله درملنه کې برخه ولرئ، په هماغه اندازه به مو په بېره روغتيا په نصيب شي. د منفي عادتونو پېژندنه، د نويو مهارتونو وده او د دې زده کړه چې له خپل وجود او ژوند څخه مو خوند واخلي. ښايي په ژوند کې مو د لومړي ځل لپاره خوښي راورونکي او ستړي کوونکي وي. خپله انرژي مو په نظر کې ونيسئ او هغه د ځان لپاره زېرمه

کړئ.

• ایا دا ځان غوښتنه ده؟ بې شکه، ځان غوښتنی او خودخواه واوسئ. تاسو د ځان لپاره وخت لگوئ. خپلې دننه کمزوری په خپله لرې کړئ، ځان وروزی او وده ورکړئ. تر ټولو ښه باغوان او روزونکی تاسو په خپله یاست.

• کله چې بېخي ښه شوی، بیا د دې وخت رارسېږي چې نورو ته پام وکړئ. په ټوله کې تاسو له هغو سره ډېره مرسته کولای شئ.

خرنگه کولای شئ خپل ورور ته ووايي چې پرېږده له سترگې مو اغزی راوباسم، حال دا چې تل مو په خپله سترگه کې غشی وي؟ تاسو دوه مخي یاست. لومړی مو غشی له خپلې سترگې وباسئ او بیا به وویښئ چې د خپل ورور له سترگې مو اغزی ایستلی دی.

د دې وینا نسبت عیسی السلام ته شوی



## له ځان پرته مو هېڅوک يا هېڅ شی په ژور خپگان نه شي اخته کولای

- په همدغه ځای او همدا اوس نیوکه بنده کړئ.
- یوازې تاسو د دې وس لرئ چې ځان په ژور خپگان اخته کړئ. روزولت لیکلي دي: «هېڅوک نه شي کولای چې ستاسو له خوښې پرته په تاسو کې د حقارت (سپکېدنې) احساس رامنځته کړي.»
- ټولې بهرنۍ پېښې او اشخاص بې له دې چې تاسو ته جسماني زیان واوروي، په ژور خپگان مو اړولی شي؛ نه دا چې هغوی دې کوم کار ترسره کړي، بلکې له دې کبله چې تاسو یې په اړه منفي فکرونه لرئ.
- دا د شخصي مسؤلیت پذیری بنسټ او اساس دی: کومه پېښه چې ستاسو لپاره رامنځته کېږي مهمه نه ده، بلکې د پېښې په نسبت ستاسو دننه غبرگون مهم دی، همدا ټاکنې چې ایا تاسو د بې وزلۍ احساس کوئ یا غوره او عالي احساس لرئ.



### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- له دغې وړتيا څخه گټه اخيستل چې په ماهرانه توگه له غوره لارې غبرگون څرگند کړئ، د غبرگون بنودل د وړتيا بنودونکې ده.
- البته، دغه باور د «هو، خو... څرنگه؟» له عبارت سره هم لارې او ملگری دی.
- خلک هومره د حيرانوونکو سناريوگانو له پنځولو سره لاس او گريوان دي چې د بل چا کړنې د بد احساس لرلو لامل کېږي. پروفیسور جان کنت گالبریت وايي: «د خپل ذهن د بدلولو له ټاکنې او د دې ټکي له اثباتولو سره د انسان مخامخ کېدنه چې دغسې کار ته اړتيا نشته، تر يوه حده پورې هر څوک اخته کولای شي.»

انسانان په پېښو نه، بلکې د پېښو په اړه د خپل ليدلوري له امله راپارېږي.  
اپيکتوس

- له ټولو «هو، او خوگانو» سره د مبارزې پرځای، موږ ته اجازه راکړئ چې يو نوم واخلو: ډاکټر ويکتور فرانکل. ډاکټر فرانکل په خپل ژوند کې هر څوک او هر څه لرل؛ خو وروسته هر څه ترې واخيستل شول. هغه د نازي گوند له پاتې شونو و.
- دلته د ډېرو جزياتو وړاندې کولو ته اړتيا نشته دی.
- هغه پايله مهمه ده، ډاکټر فرانکل ورته ورسېد. په هغه موده کې چې په پوځي اډه کې و، مهم حقيقت ته يې لاسرسی وموند: له دې ورهاخوا چې هغوی د کومو کارونو ترسره کولو ته مجبورولو، هغه

لاهم د ځان په دننه کې د دې وړتيا لرله چې څرنگه خپل دننه چاپېريال کنټرول کړي، خپل وجود، فکرونه او احساسات.

- مهمه نه وه چې څومره مال يې له هغه اخیستی و؛ خو هغه لاهم ازادي لرله؛ ازاد و چې خپل انتخاب ولري.
- تاسو هم دغه ازادي لرئ. تاسو تل نه شئ ټاکلی، چې څه به در پېښ شي؛ خو د تل لپاره يې پر وړاندې خپل غبرگونونه ټاکلی شئ. د مشخصو موقعیتونو پر وړاندې منفي غبرگون بنودل، «خاص ستاسو» نه دي. بنيایي تاسو به دا بد عادت ولرئ چې «په خپلسره» توگه عمل کوئ؛ خو دا زور عادت پرېښودی او نوی خپلولی او زده کولای شئ.
- د خپلو کړنو او احساساتو د مسؤلیت اخیستل بنيایي سخت درته ښکاره شي. تاسو په حقه یاست. دا کار ډېرې خواری ته اړتیا لري.
- په عامه توگه ازادي او خلاصون شته.

د انسان تر ټولو وروستی ازادي د شرایطو په یوه خاصه ټولگه کې د خپل لیدلوري ټاکل دي؛ د شخصي مسیر ټاکنه.  
ډاکټر ویکتور فرانکل



### «هو» او «نه»

- «هو» او «نه» د شخصي ازادۍ د خوندي کولو او ترلاسه کولو لپاره دوه بارزبنته کلمې دي. څه راز په کې نغښتی دی؟ کوم یو چې درته مهم برېښي هماغه وویاست.
- «هو» او «نه» ستاسو د وخت ساتنه کوي. دا دوه ټکي د کور د دروازې په توګه په نظر کې ونیسی: د دروازې پرانیستل د «هو» کلمه ده او تړل یې «نه» ده. که په رښتیا غواړئ چې دروازه تړلې وي او خلاصوئ یې او که په رښتیا غواړئ چې خلاصه وي؛ خو هغه تړئ، لږ ځنډ وروسته ځان په داسې کور کې مومئ چې له ناغوښتلو څیزونو څخه ډک دی. په حقیقت کې همدا ټکی خپه کوونکی دی.
- اکثره وخت موږ د ناسمو دلایلو له کبله هو یا نه وایو. په عمومي توګه دا د وېرې له کبله ده: موږ له نوې تجربې څخه وېرېږو؛ موږ د چا احساساتو ته له زیان اړولو وېرېږو؛ موږ وېرېږو هسې نه چې څوک مینه راسره ونه پالي؛ موږ له دې امله چې نور به څه فکر وکړي وېرېږو او نور.

## د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

- هو او نه هغه کلمې دي چې کولای شئ د هغې په مرسته ووايست چې څه غواړئ، کومو څيزونو ته لومړيتوب ورکوي، د کوم کار ترسره کولو ته لېواله ياست او د کوم کار ترسره کولو ته لېوالتيا نه لري.
- ډېری وخت له مور غوښتل کېږي چې راتلونکې پېښې ته هو او يا نه ووايو. اوس څرنگه وپوهېږو چې ايا غواړو په راتلونکې کې هغه کار ترسره کړو يا نه؟ يو ښه معيار: که همدا اوس يې ترسره کول شوني وای، ايا هغه مو ترسره کاوه؟ هو يا نه؟ کله چې يې د ترسره کېدو وخت راورسېږي «بې درنگه» به يې ترسره کړئ، ځکه «هغه وخت» د «اوس» مهال پټه معنا لري. نو پر دې اساس، که تاسو نه غواړئ چې اوس يې ترسره کړئ، په قوي احتمال چې په هغه وخت کې هم نه غواړئ چې هغه کار ترسره کړئ.

زه مې په ځنګ کې يوازې «هو»  
ويونکي اشخاص لرم څوک «نه»  
ويونکو اشخاصو ته اړتيا لري؟  
می وست





## احساسول بڼه دي

- هېڅ «بد» احساسات نشته. ان «بد احساسول» هم «بد» احساس نه دی.

- مهمه موضوع دا ده چې د لارې له لورو ژورو خوند واخلي.
- د هیجاناتو ټوله لمن چې ستاسو په لاسونو کې ده، احساس کړئ. خلک پیسې او خپل ډېر وخت د فلم، تلویزیون او ویدیو په لیدلو، د کیسې په لوستلو او د موسیقۍ په اورېدلو تېروي، خو څه شی

## احساس کړي

- هغه کسان چې موږ احساساتي کولا شي، ډېری وخت بوختوونکي نابغه گڼل کېږي. موږ له هغوی ستوري جوړوو او قوت ورکوو.
- ان که موږ هغه څه ته درناوی هم ونه لرو، چې هغوی یې پنځوي؛ خو پوهېږو هغه شی یو داسې قدرت لري چې موږ تر خپلې اغېزې لاندې

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

راولي. نوئل کوارډ ويلې دي: «حيرانوونکې ده چې (مبتذله) موسيقي دومره راضي کوونکې ده.»

- د سالمې اندېښنې په نوم هم يو څه شته، يعنې په خپل حال له افسوس کولو څخه خلاصون او له ژور خپگان څخه کړېدل.
- له خپل ژوندانه سره ملګري شئ. هغه له ټولو خوښيو او له هغه څه سره چې لري يې احساس کړئ.

خبره دا ده چې موږ ډېره نه يو. په هر حال څوک چې غواړي ډېره واوسي، بدلون ونه کړي او اغېز ونه مني، تاريخ له مخکې هغه له پېر څخه ايستلی دی.  
جان روزنتال



### زيان، مرور توب او د گناه احساس

- زيان، مرور توب او د گناه احساس له يو بل سره ډېره نږدې اړيکه لري. کله چې څه شی له مورځه څخه اخیستل کېږي يا هغه څه چې غواړو زموږ لاس ترې لند وي، بنيایي احساس مو ټپي شي. د اشخاصو لپاره بنيایي ستونزمنه وي چې زيان احساس او بيان کړي. پر دې بنسټ ډېری خلک خپل احساس په غوسه بدلوي او د هغه له اصلي تومنې ډډه کوي. که له ځان څخه د باندې د يو چا يا څه شي له لاسه غوسه شو، دې ته مرور توب وايي. که له خپله لاسه غوسه شو، دې ته بيا د گناه احساس وايي. هر ځل چې برگتوب او غوسه احساسوو، که گناه بيان شي او که مرور توب، د هغه تر شا يو زيان شته.
- که ډېر ژر مو احساس ټپي کېږي، کولای شئ په مستقیمه توگه د ځان د خوندي کولو لپاره گام پورته کړئ. هېڅ کله د هغه څه له کبله

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

چې ارزښت نه ورکوي، احساس نه ټپي کېږي. ارزښت او پاملرنه مو له ناهيلي کوونکي څيز څخه يوه بل څيز ته واړوي، چې کولای شي «په امنه توگه» ورته پاملرنه وکړي. (له خدای، طبيعت يا نړۍ سره د مينې لړل به ډېر مناسب وي.)

- که ژر ناهيلي نه شي، د زيان، مرور توب او گناه له احساس څخه خلاصی نه مومي. په دې برخه کې اقدام وکړي، جسمي اقدام لومړيتوب لري؛ خو امنیت هم په پام کې ولري. خو ژورې ساگانې واخلي، د غځېدو او کېناستو عمل ترسره کړي. مزل وکړي يا سندرې وواياست. بې غږه چغې يا له غږه ډکې چغې وکړي، که کولای شي دا کار (چغې وهل) د چا له وپړولو پرته ترسره کړي. نارې ووهي، خپل منفي فکرونه وليکي او کاغذ يې وسوځوي. په کت باندي اوږد وغځېږي او لغته ووهي او چغه ووهي. بالنبت ته سوک ورکړي.

- که داسې ښکاري چې د زيان، مرور توب او يا گناه له کبله ستاسو په وجود کې انرژي پاتې ده، ښايي وغواړي له خپل درملگر سره جلسه ولري، خو د «خلاصی موندلو» ځيني له هيچانه ډک اقدامات ترسره کړي.

- پاملرنه وکړي چې له منفي احساساتو څخه د خلاصون په خاطر زموږ يو وړانديز هم له تاسو او ستاسو له درملگر پرته بل څوک نه رانغاړي. موږ وړانديز نه درته کوو چې «لار شي او په غوسه ورته خپله خبره وکړي او له هغه وروسته به بيا ښه احساس ولري!» دا تگلاره کمه کارېږي. په لومړي پړاو کې څوک چپ نه پاتې کېږي، چې په غوسه ورسره خبرې وشي. هغوی لېواله دي چې د خبرو په منځ کې ځان



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

وغورځوي او خپل نظر ووايي. ښه، تاسو پوهېدلئ چې هغوی بې نزاکته دي، هغوی معمولاً د ډېرې غوسې له امله له تاسو سره خبرې کوي. بې ادبه! بالاخره، کله چې له ډېرې غوسې له هغوی سره خبرې کېږي، ډېر کم تخریبېږي. هغوی څنگه جرئت کوي؟ او که په وړاندوونکې توګه عمل وکړي، له کومه ځايه پوهېږئ چې دا کار نه ترسره کوي، خو په تاسو کې د ګناه احساس رامنځته کړي؟ جي.پي. کاوي ليکي: «د ذهن ارامتيا نورو ته تر سپارښت کولو غوره ده.»

- هغو کسانو ته مو د احساساتو لېږدول اړين دي چې ورسره نږدې ياست؛ خو له بدخلقۍ، پر خاشګرۍ او سپکاوي سره د احساساتو لېږدول يو شان نه دي. په حقيقت کې، د منفي احساس لېږدول هغه وخت اسانه دي، چې تاسې هغه نه احساسوئ.

- د زيان احساس په خپلو جملو کې د «زه» ضمير د کارولو په وسيله ولېږدوئ. «زه د ناهيلۍ احساس کوم»؛ «کله چې ځنډېږي او ماته زنگ نه وهې، زه ځورېږم»؛ «زه ترجيح ورکوم چې ته...» او ډاډه اوسئ په دې توګه مقابل لوري ته خبر ورکوئ چې تاسو ورته په ارزښت قايل ياست، نو ځکه د هغه د بې پروايۍ له امله مو احساس تپي کېږي.

لتي او وېره چې په ما پورې نښتې ده او سختي  
 او د اروا اسارت مې له زړه او مغزو څخه پاک کړې  
 او ماغزه مې په ښه څيزونو ډک کړه  
 جي.پي. چسترتون



### بېښنه

- د بېښني کلمه چې کومه معنا لري په سمه توګه هماغه بڼندي: بېښنه، څوک بېښلی شو؟ ځيني وخت نور بېښو. خپل ځان څنگه؟ تل يې بېښو. د بېښلو لومړنی لامل ذهني ارامتيا او د راتلونکو اړيکو کيفيت مو دی.
- دا هغه کار دی چې کله بېښنه کوو، نو ترسره کوو يې؛ موږ د هغې تگلارې د کنټرول له تصور څخه خلاصېږو، چې گومان کوو چارې بايد هغسې وي او ځان له قضاوته ډکو پېچلو شرايطو څخه بې غمه کوو. بېښنه د خلاصون، مخته تګ، او له غوسې څخه د تشېدو يا خالي کېدو په طرف نېغه غځېدلې لاره ده.
- بېښنه يوه ساده عمليه ده. تاسو واياست: (يا په لوړ غږ يا په زړه کې) «زه... بېښم.» ورپسې بنايي تاسو په خپله د هغې حادثې يا پېښې په اړه بيانوي، چې قضاوت مو کړی. په دې پسې زياتوي: «زه ځان د قضاوت کولو له کبله بېښم.» او هماغه شخص، پېښه يا حادثه تشریح

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

کوي. په دې توگه نه يوازې له قضاوت څخه خلاصی مومي، بلکې له هر قضاوت څخه خلاصېږي، چې په سر کې مو د قضاوت کولو لپاره په نظر کې لرل. ورپسې اجازه ورکړي چې موضوع په خپله مخه لاړه شي. گوري چې هماغه مسئله په روښانه بڼه حل مومي.

- بېننه وکړي، له ياده وباسي او له خپل ژوند سر مو ملگري شي.

ذهني درملنه تضمین شوې او هره هغه ناروغي رغوي، چې بدن ته په ميراث پاتې دی: هره شپه نيم ساعت کېني او په ذهن کې مو هر هغه څوک چې ترې بېزاره ياست او د هغه کينه مو په زړه کې ده، وبښي.

چارلز فيلمور



### مثبتې مداخلې

- په کومه شېبه کې چې تاسو ځان د يوې منفي بېلگې په توګه مومئ، نو مثبت کار ترسره کړئ، خو دغه بېلگه ماته کړئ. ژوره ساه واخلي، تر کړکۍ دباندې وګورئ، يو گل بوی کړئ، يوه دانه مڼه وخورئ، يوه اندازه اوبه وڅښئ، يوه ټوکه واورئ، سندرې ووايي، شعر وليکئ، دعا وکړئ... دا ډېر اوږد لیست دی.
- ځينې وخت سخته وي چې د منفي بېلگې ترمنځ کوم اقدام وکړئ، حال دا چې منفي بېلگه لا هم دوام او جريان لري. نو ښه دا ده چې بېلگه په يوه مثبت فعاليت پرې کړئ.
- د خپلې علاقې وړ مثبتو فعاليتونو يو لیست جوړ کړئ او پنځه فعاليتونه چې کولای شئ هر ځای يې ترسره کړئ، ذهن ته وسپارئ. بل ځل چې مو پام شو په کومه منفي بېلگه کې را ايسار شوي ياست، بې ځنډه خپل يوه مثبت فعاليت ته رجوع وکړئ. که يو فعاليت په کافي اندازه مناسب نه وي، بل فعاليت امتحان کړئ، او ورپسې بل فعاليت.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- ان کلين وايي: «کله چې يو ډول ناروغي، درد يا ژور خپگان لري، تر ټولو سخت کار به په شونډو کې خندل (موسک کېدل) وي. که غواړئ چې د بهبودی پر لور گام واخلي، نو دا بې لگښته درملنه (موسکي کېدل) لومړنی اړين گام دی چې بايد واخيستل شي.»
- موسک شی.

ايا د انسانانو لپاره د خان  
تر ناخوښه کولو بل کوم  
دردناک کار هم شته دی؟  
بنيامين فرانکلين



### سیده ودرېږئ، سر پورته ونیسئ! ژوره ساه واخلي!

- «د ژور خپگان عادي بدني حالت» کړو پېدل، د سر ښکته نیول او د اوږو راتولول دي. وگړي په دغسې یوه حالت کې خپه ښکاري او په کلیشه یي توگه وايي چې «د نړۍ پېټی یې په اوږو دروندوالی کوي.»
- د بدن د دغې بڼې په بدلولو سره شونې ده چې له خپګانه ډک خوی او خصلت بدل شي. سر چې پورته او اوږې نېغې وي، او ژوره ساه واخلي، ښه احساس به ولری.
- کله چې په ملا کړو پ غوندې وو، د ژورې ساه اخیستل به سخت وي او د اکسیجن اخیستل غوڅوو. دا عمل په خپله د ژور خپګان لامل کېږي. د ژورې ساه اخیستل زده کړئ او د دغه کار د ترسره کولو پرمهال څومره چې کولای شئ خپته نښاسئ.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

• بهلابېل حالتونه تجربه کړئ، د کهناستو، قدم وهلو او نور، بيا وگورئ چې د دغو بدني حالتونو ځينې يې په تاسو کې د ښه احساس لرل رامنځته کوي او که نه.

دا زما «د ژورخپگان بدني حالت» دی  
کله چې خپگان ولرئ، ډېر توپير  
رامنځته کوي چې څرنگه ودرېږئ تر  
ټولو سخت کار چې غواړئ هغه ترسره  
کړئ، سيده درېدل او د سر پورته نيول  
دي، ځکه په دې کار سره به ښه  
احساس وکړئ، که غواړئ چې له  
خپگان څخه خوندي شئ او شور دباندي  
راوباسئ، بايد همدغسې ودرېږئ  
چارلي براون



### کارونه وکړئ يا يې پرېږدئ

- دېر کسان دېرې ژمنې لري. دېر کتابونه شته چې هغوی غواړي ويې لولي، دېر فلمونه چې غواړي ويې گوري، دېر خواږه شته چې غواړي ويې خوري، دېر ملگري لري چې غواړي ويې گوري، دېرې الماری لري چې غواړي پاکې يې کړي، دېر داسې درسي صنفونه شته چې غواړي په کې برخه واخلي او نور. که هغوی کوم بل ټکی هم په خپلو دغو پروگرامونو کې ورزيات نه کړي او که تر ۳۰۲ کلنۍ پورې هم ژوند وکړي، بيا هم نه شي کولای چې دا ټول کارونه وکړي.
- د «ما پلان درلود چې» عبارت کولای شي خپگان زېږوونکی وي.
- په ځانگړې توگه رېښتینې دا ده کوم کارونه چې موږ غوښتل ترسره يې کړو مهم دي؟ بشرپاله کارونه، د روغتيا لپاره سپورتي پروگرامونه، له هغو کسانو سره د ښه وخت تېرول چې ورسره مينه لرو، مذهبي يا معنوي فعاليتونه، سياسي چارې، ټولنيز ادلون بدلون او دې ته ورته نور کارونه. دلته موږ نه يوازې د دغو کارونو د ترسره کولو په اړه خوښي او خوند له لاسه ورکوو، بلکې د هغو په نه ترسره کولو د گناه احساس هم کوو.
- دوه لارې شته چې په اغېزناکه توگه له دغسې ژمنو سره مخ شئ:



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- هغه ترسره کړئ، پای ته یې ورسوئ، یا یې پرېږدئ.
- د ژور خپگان کړۍ ماته کړئ. له سره لومړ یتوبونه وټاکئ او لستونې پورته کړئ. دا کارونه د لومړ یتوب له مخې وکړئ او پای ته یې ورسوئ.

ژوند د مرخپړي د خوړلو په څېر لنډ دی  
استورم جیمسون

- ځان ته ووايست چې نور یې د ترسره کولو اراده او نیت نه لري لږ تر لږه اوس مهال، نه غواړئ چې د دغې برنامې په اړه مسؤل واوسئ. د بېلګې په توګه که له چا څخه پوږي یاست، یوازې په «خبرو» خپل پورونه نه شی ادا کولای. دا په دې معنا نه ده هغه څه چې غواړئ ترسره یې کړئ، نور نو ستاسو لپاره ارزښت نه لري، بلکې په دې معنا ده چې ستاسو پروګرام او برنامه بل ډول تنظیم شوي ده. «زه نه شم کولی دا کار وکړم» ډېر لږ سم خپري. «زه لېواله یم چې دا کار وکړم؛ خو پروګرام مې بل ډول تنظیم شوی دی»، دا تر ډېره عملي برېښي.
- دا ښه باور دی، د هغو کارونو یو لړلیک چې ویلي مو دي غواړئ هغه ترسره کړئ، د ځان یا نورو لپاره چمتو کړئ. ورپسې اړین موارد (خواړه، کور، د ژور خپگان درملنه)، مشخص کړئ او بیا وګورئ چې د نورو کارونو لپاره مو څومره وخت په نظر کې نیولی یا پاتې کېږي. یو یو یې په نښه کړئ، یوه موده وټاکئ او بیا یې د ترسره کولو لپاره مهال وېش جوړ کړئ.
- په ځینو وختونو کې، هماغسې چې کېدای شي ټول ورسره مخامخ

شو، وخت او انرژي مو کمه وي.

- نو، بڼه ده چې نورې چارې لري کړي. کله چې هر مورد لري کوي، وواياست: «هو، زه لېواله يم چې دا کار وکړم؛ خو مهال وپش مې بل ډول تنظيم شوی دی. اوس يې ترسره شوی گڼم.» کله چې مو کار له نورو سره اړیکه لري، بسایي بده نه وي چې د «زه هغه ترسره شوی گڼم» برخه ترې لري کړي.
- په دې توگه به مو په قوي احتمال د انرژي زیاتوالي ته پام شي، او د هغو کارونو د بشپړولو لپاره به لېوالتیا او د ذهن روڼتیا ولري چې مهال وپش مو ورته جوړ کړی دی.
- په راتلونکې کې د نورو په تېره بیا د ځان لپاره د خپلو نورو ژمنو په رابطه ډېر خیر واوسی

زه تر واده دمخه لس کاله له خپلې مېرمنې سره اشنا وم. بیا لارم چې پلار يې وگورم. نېغ مې د هغه سترگو ته وکتل. هغه وويل: «سلام» ما وويل: «سلام» هغه وويل: «څه غواړې؟» ما وويل: «لس کاله کېږي چې لور دې پېژنم.» هغه وويل: «بڼه؟» ما وويل: «غواړم له هغې سره واده وکړم.» هغه وويل: «گومان مې وکړ چې غواړې کوته په کرایه ونيسي.»

مکس میلر



## تجسم کول او تاکيډي عبارتونه

- تاکيډي يا ټينگاري عبارت هغه وسيله ده، چې د يوه کار د مشخصولو او دوام ورکولو لپاره کارېږي. موږ د يوه فکر د بې دوامۍ او ژر الوت په اړه ځينې موارد په نظر کې نيسو او هغه ته پېروالی او دوام ورکوو، يعنې هغه په رښتيني توگه څرگند او غوښتن کوو. (د دې کتاب لوستل مو د يوه فکر په توگه په ذهن کې پيل شول، د يوه ټينگار په توگه او تاسو په کافي اندازه دغه فکر تکرار کړ، ان تر دې چې رښتيني بڼه يې وموندله.)
- تجسم کول (بڼه ورکول يا ذهني انځورونه)، يعنې په ذهن کې مو وگورئ چې تاکيډي عبارت څرنگه بڼه مومي.
- د تجسم کولو له کلمې سره مه سرمغزن کېږئ: ډېری کسان په خپل ذهن کې کوم انځور «نه ويني»، د ځينو نورو لپاره تر ډېره د احساس وړ وي؛ د ځينو نورو لپاره بيا د اورېدلو وړ وي. در په یاد کړئ چې يو مثلث څرنگه دی؟ يوه منډه څرنگه ده؟ د ازادۍ شرايط څرنگه دي؟ بڼه ورکول يا تجسم کول هم همدغسې دي. په کومه طريقه چې موږ ماضي او تېر وختونه رايادوو يا هغه طريقه چې پر مټ يې راتلونکې



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

ليدلی شو.

- مور د تل لپاره له تاکيدي يا ټينگاري عبارتونو او د بڼه ورکولو (تجسم مورکولو) له ځواک څخه گټه اخلو. مور انسانان په همدې توگه پنځوونکي يو.
  - زموږ فکرونه چې زموږ تصورات په کې شامل دي، زموږ بدني کړنې، غبرگونونه او هيڅانات رامنځته کوي او موږ له خپلې دغې وړتيا کار اخلو چې اشخاص او نور مسایل پرې درک کړو.
- هر څوک تر يوه حده پورې د تاکيدي عبارت او تجسم کولو پروسه په ناغوښتلې او عادي توگه په منفي او مثبت بڼه کاروي. البته مور وړاندیز کوو چې تاسو هغه دواړه په مثبتو طريقو وکاروئ.

کله چې خيال او خوب نه وي،  
 خلک به هلاک شي  
 امثال او حکم ۱۸: ۲۹

- کله چې وگړي تاکيدي عبارتونو او ذهني انځورونې (تجسم کولو) ته رجوع کوي، تر يوه حده د تل لپاره مثبت عبارتونه او ذهني تجسمات (انځورونې) په نظر کې لري.
- تاکيدي عبارتونه په ساده بڼه هغه جملې دي؛ هغه څه چې غواړي واوسئ، ويې لرئ او ترسره يې کړئ. هغه (تاکيدي عبارتونه) په اوس مهال کې په بڼه توگه بيانېدلی شي، که څه هم ښايي چې له دې مخکې مو ترسره کړي يا لرلي وي. تاکيدي عبارتونه په عامه توگه په «زه... يم» سره پيلېږي. د بېلگې په توگه، «زه ښاد او خوښ يم.»، «زه



د ژور خپکان اغېزناکه درملنه

- پر ژوند مين يم.» «زه همدا شېبه قانع، منونكي يا قدردانه يم.»
- دا چلند په طبيعي توگه په تجسم كولو يا بڼه وركولو پای مومي. ځان په يوه بڼاد او خوشحاله موقعيت كې وانگېرئ. په دغسې يوه موقعيت كې د خپل ژوندانه له مثبتو اړخونو سره مينه لرئ، په دې شېبه كې به تاسو قانع او منونكي وي.
- د مثبتو تاكيدې يا ټينگاري عبارتونو يو لړليك (فهرست) چمتو كړئ، هغه د كار تونو پر مخ وليكئ او كار تونه په يوه داسې ځاى كې كېږدئ چې در په يادوونكي وي: د موټر په سويچ بورډ، هغه هنداره چې تر مخ يې ځان جوړوي يا د تخت د پاسه چټ. كه دغه مثبت ټينگاري عبارتونه واقعيت ولري، ژوند به مو څرنگه وي.
- همېشه له ټينگاري عبارتونو او تجسم كولو څخه كار اخلي، بالاخره هغه رښتيني بڼه خپلوي. هماغسې چې استاد ماهاريشي ماهش وايي: «هر هغه څه ته چې پاملرنه كوو، په ژوند كې مو په ډېر قوت سره راڅرگندېږي.»

ځان په روغ او رمتېه بڼه مجسم كړئ او ژوند د خالق بې پايانه لوربينه وگڼئ. ځان ته د يوه بې مثالې فرد په توگه وگورئ. له پنځوونكي، ژوند بڼوونكي او د كائناتو له ساتونكي ځواك سره همغږي شئ. پر ارامتيا او بشپړې او بڼې روغتيا ټينگار وكړئ. او هغه به ستاسو وي.

نورمن وينسنت پيل



## رڼا او مراقبه

- رڼا هغه مفهوم دی چې په مذهب، معنویت، فلسفې او ان د تاریخ په کچه په ټولو علمي باورونو، له لرغونو تمدنونو څخه نیولې تر پرمختللي کوانتوم فزیکه (نظریه ده، کوانتوم بیا د هر کمیت هغه کوچني مقدار ته ویل کېږي چې په خپلواک توګه شتون ولري) یې نفوذ کړی.
- تاسو ښایي نور د خدای تعالی د نور په توګه یعنې الهي نور، د طبیعت نور، د لمر نور یا رڼا، زموږ ټولو په دننه کې نور یا د برېښايي څپو انرژي چې فزیک پوهان یې راته وايي او د ټولو کائناتو په کچه پېژندل شوی دی، په محسوسه یا غیر محسوسه توګه په نظر کې ونیسئ؛ یا همدغه کتاب چې ستاسو په لاس کې دی؛ نور یا رڼا په پانه منعکس کېږي او تاسو ته اجازه درکوي چې کتاب ولولئ، لاسونه مو چې کتاب ټینګوي، سترګې مو چې د نور منعکس کېدونکي انځورونه درکوي، او ماغزه مو چې هر څه ته معنا ورکوي؛ دا موارد او یا له نور یا رڼا څخه چې بل هر مفهوم ولری، زموږ لپاره ښه دي. (نو پر دې اساس، څوک وايي چې موږ نه پوهېږو څرنگه قوي جملې وليکو؟)

### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- اجازه راکړئ چې نور يا رڼا د بښگنې د يوه نامحسوس پېغام او د خدای تعالی له لوري د يوه احسان په توگه تعريف کړو.
- تاسو له هغه نور يا رڼا څخه گټه اخيستلای شئ، چې تاسو يې ايسار کړي ياست او درملنه مو کوي. تاسو کولای شئ هر ځای چې مو خوښه وي هغه واستوئ، ان له مهالني اړخه يې مخکې او وروسته کولای شئ. تاسو کولای شئ د ژورې ساه اخيستلو له لارې نور يا رڼايي د خپل وجود ژورو ته ورسوئ.
- هر وخت چې رڼا يا نور کاروئ يا هغه استوئ، ښه ده له هغه څخه وغواړئ چې ستاسو د خوښې وړ په ډېرو بښگنيو پسې لاړ شي. له نور يا رڼا څخه د کنټرولولو د يو ډول په توگه کار مه اخلئ. اجازه ورکړئ چې هغه هم د تاکيډي عبارت په توگه « ترسره به شي » وکارېږي.

غم او زړه تنگي د سهار په وزرونو  
 الوت کوي او د زړه هماغه تياره  
 گوټ ته رڼايي راځي.  
 ژان ژيرادو

- ژورخپگان زياتره وخت په تيارې سره رامنځته کېږي. د خپل ژوند له دغو تياره برخو څخه هم مو د ځان په دننه او هم مو له ځان څخه دباندې وغواړئ چې له رڼايي سره واخېنل شي، څو په رښتيني توگه مو د روحيې پياوړې کوونکې وي.
- د دغه کار د ترسره کولو لپاره ښه طريقه مراقبه ده. د مراقبې په ترڅ



### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

کې مور کولای شو چې د خپل ژوندانه له تیاره او درنو اړخونو څخه په تېر مهال، اوس مهال یا راتلونکې کې وغواړو چې له رنایي سره یوځای شي. مور کولای شو، چې د تیاري د له منځه تلو او ژورخپگان په نور او رنایي د بدلېدو په توګه انځور او مجسم کړو.

- ځینې وخت په مراقبه کې، مور غواړو چې فقط غوږ ونیسو. ځان ته غوږ شو، یا بل هر څیز یا کس ته او هغه د الهي الهام د سرچینې په توګه په نظر کې نیسو. ځینې وخت په زړه پورې ده چې کینی او د خپل ذهن خبرو ته غوږ شئ.

- د مراقبې پرمهال شونې ده چې د یوې عقیدې، فکر یا ان د یوه فزیکي څیز په اړه چې معنالرونکی، په زړه پورې او ښکلی په نظر راځي، فکر وشي. کله چې ښه خبره اورئ او ځان ته وایاست: «زه یې باید په اړه فکر وکړم»، مراقبه ښه مهال دی چې په اړه یې فکر وکړئ.

- د مراقبې بېلابېل ډولونه شته چې په مختلفو طریقو زده کېږي: کتابونه، کسټې، صنفونه، د موندلو لپاره دنیایي مراقبه.

- مراقبه هغه وي چې کولای شئ له ځان سره او همدارنګه د ځان په دننه کې وخت تېر کړئ.

ما موندلې ده چې د انسان ټولې ناخوښۍ یا نارضایتی له یوې منبع څخه رېښه اخلي، کله چې انسان په دې نه توانېږي چې چپه خوله په یوه کوټه کې کیني.  
پاسکال ۱۶۷۰





### ښاد اوسئ، ژوند له هغې زيات هوسا دی چې گومان کوي

- خدا په حيرانوونکې توگه په چټکۍ د ژور خپگان درملونکې ده. شوخ طبعي هم همدغسې. شوخ طبعي مو يوازې نه خندوي، بلکې لامل کېږي چې د زړه له تله وځاندي.
- مور غواړو يوه شپبه ځنډې ته شو او له کار پوهانو واورو: دا ما قانع کوي، د شوخ طبعۍ کيمياوي اغېزې دي چې زموږ د فکر ځانگړنې رابدلوي. (لين يوتانگ)
- خدا مې آرامه کوي. خدا د دې معادل ده چې هوا سپرو ته دننه کړئ، دباندي يې راوباسئ او وواياست: «دا هم تېرېږي.» (اودت پولار)
- خبردار: شوخ طبعي مو ښايي د ناروغۍ لپاره زيان اړونکې وي. (الي کيتز)
- مور ټول د يوه کار لپاره دلته يو؛ څومره چې کولای شو نور بايد

وځندوو. (ويل راجرز)

- کومیدي فلمونه واخلي. ځندوونکي کسټې واخلي. د توکو تکالو کتابونه ولولي. طنزي پارچې او نمایشنامې وگورئ، یا ډېر اسانه د ژوند په زړه پورې اړخونه مشاهده کړئ.
- د ډاکټرانو سپارښتنې وکاروئ.

څومره چې کولای شئ وځاندي، د زړه له تله ځندا، د څېرې بڼه بدلوي او له بې معنا غږونو سره ملگرې کېږي. ځندا سرایت کوونکې ده او د هغې لپاره درملنه نشته.

امروز بیرس



## موسيقي

- هماغسي چې ويليام کانگريو په ۱۶۹۷ ميلادي کال کې وويل: «موسيقي ځينې خوږلنې يا رابښکنې لري چې د يوه وحشي وگړي خلق او خوی اراموي، ډبرې نرموي يا په ځان کې پېچلې د خپرې ونه په ملا کړو پوي.»
- هغه موسيقي چې ستاسو له نظره اراموونکې وي، کولای شي پر يوازې توب غوره اغېز وښندي. د خپلې خوښې اراموونکې موسيقي واورئ، سترگې مو پټې کړئ او له هغې سره هم لاري شئ.
- البته، موسيقي تر خپل اراموونکي اغېز ډېر څه لري؛ کولای شي تر يوه حده هر فعاليت، هيجان يا يو خوی تحريک او وده ورکړي، له ژړا نيولې تر نڅا او تر له رازونو ډکو تصوراتو پورې، په دقت سره انتخاب شوې موسيقي هغه لوری دی چې خپل شوي احساسات د اړتيا پر وخت په هيچاني توگه بيان او تخليه کېدو ته ورغواړي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- عقیده په دې نه ده چې موسیقي مو د کار برخه وگرځوي، بلکې خپل يو څه وخت ورسره تېر کړي؛ ورباندې تمرکز وکړي او له هغې سره ارامتيا ومومي. ټي. ايس. اليوت وايي: «موسیقي ډېره ژوره اورېدل کېږي. داسې نه ده چې په هېڅ وجه دې وانه ورېدل شي، موسیقي چې څومره دوام مومي، تاسو په خپله موسیقي کېږي.»
- له اوس مهالې ټکنالوژۍ منندوی يو چې موسیقي کولای شي پرله پسې دوام ولري.

موږ د ژوند د دېدې ډکو څرکونو نندارچیان يو. موږ ژبه لرو. موږ مينه لرو. موږ د گټورتوب لپاره جينونه لرو او هماغسې چې مې زړه ته لوېږي، له يوه «گډه‌هدف» سره د گټورتوب نږدېوالی طبيعي دی او بالاخره، بنايي له ټولو بڼه دا وي چې موږ موسیقي هم لرو.

ډاکټر لوئیس توماس





## د ځان شتون او ژورخپگان

- کوم له نوښته ډک او په زړه پورې کارونه ترسره کوئ یا یې غواړئ چې ترسره یې کړئ؟ انځورگري؟ لیکوالي؟ اوبدنه؟ پخلی؟ باغوانی؟ سندرې ویل؟ اداکاری؟ سندرې جوړل؟ د موسیقۍ الو غږول؟ لوبې (نمایشي یا سپورتي)؟
- ډېره ښه ده، ترسره یې کړئ.
- د دې اندېښنه مه کوئ چې په هغه کې ښه وئ یا له هغه څخه پیسې ترلاسه کړئ یا ان هغه له چا سره په گډه او شریکه توگه ترسره کړئ. یوازې له هغه سره تفریح وکړئ او ورسره خوښ اوسئ.
- مور لویان، په تېره بیا په ژورخپگان اخته لویان لوبې هېروو. دا په ژورخپگان د اخته کېدو یو لامل دی. ډېری وخت، حتی هغه وخت

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

چې مور د تفریح په حال کې وو، په فعاله توګه تفریح نه کوو. د فلم لیدل، د تلويزيون کتل او د لوبو ننداره دا ټول بڼه دي؛ خو تاسو ته وړاندیز کوو داسې یو کار وکړئ چې په فعاله یا خوځنده توګه مو بوخت کړای شي.

- یو ځل د ژوند چارو کارپوه «وارد کلیور» وویل: «تاسو هېڅ کله د تفریحي کارونو د ترسره لپاره بوډا شوي نه یاست.»

کله چې ژورخپگان لری، ټول وجود مو خپه وي. دا خپگان د حجرو کچې ته هم رسېږي لومړنی عیني هدف، د انرژۍ د کچې لوړول دي او تاسو کولای شئ چې د لوبو له لارې ورته لاسرسی پیدا کړئ. دا د بېوسی د له منځه وړلو یوه تر ټولو غوره تگلاره ده او انرژي خپله موقعیت یا د اړتیا ځای ته ور دننه کوي.

ډاکټر کارل سیمونټون



### منندويي

- مور ډېر داسې خيزونه لرو چې له کبله يې بايد منندوی واوسو؛ خو ژور خپگان مو له منندويي او شکر ايستلو راگرځوي. ايا دا لامل کېږي چې د ناشکری له دردناک عادت سره روږدي او بالاخره په ژور خپگان اخته شو؟ له ژور خپگان څخه د خلاصون يوه غوره لاره دا ده چې مور د شکر کولو لپاره وخت بېل کړو.
- شاوخوا وگورئ. هغه څه چې گورئ د هغو له کبله د الله شکر و نه ادا کړئ. رښتيني خو دا ده چې ځان ته ووايست: «زه مې د سترگو له کبله د الله شکر و نه ادا کوم، زه مې د لاسونو له امله د الله شکر کوم. زه د هغه څه لپاره چې لرم يې د الله شکر ادا کوم...». مخکې له دې چې په بلې لور يني پسې لاړ شئ، اجازه ورکړئ چې خپل شکر کول احساس کړئ. له ياده مه باسئ که کولای شئ څه ووينئ، واورئ، لمس کړئ، وڅکئ او بوی کړئ، نو له کبله يې شاکر او منندوی واوسئ.
- رابينسون جفرز وايي: «په خپلو سترگو مين واوسئ چې ليدلی شئ، په خپل ذهن مين واوسئ چې د موسيقي او الوتونکو غږونه او اوازونه

د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

اورئ، په وحشي ډينگانو( يودول سپين مارغه چې اوږده غاړه لري او په اوبو کې کيني.) مين واوسئ.

- ايا داسې څه نه لري چې له کبله يې شکر ادا کړئ؟ ډېر بڼه، دا وازمايي: ټوله هوا مو چې تنفس کړې ده دباندې راوباسئ او يوه شېبه صبر وکړئ. لږ ځنډ وروسته به د ساه اخيستلو لپاره د الله شکر ونه ادا کړئ.

تاسو په يوه وخت کې نه شئ کولای چې هم  
ژور خپگان ولري او هم منندوی واوسئ.  
رانډل ميلر

- خپله منندويي له نورو سره ووېشئ: «هغه بڼکلی و»، «تاسې د مينې وړ ياست»، «له هر هغه کار مو مننه موم، چې ترسره مو کړ.» په ډېره ساده او خپلواکه توگه مو منندويي بيان کړئ.
- په هره شېبه کې، د منندويي لپاره يو څه شته. دا چې موږ په خودکاره بڼه په بښگڼو تمرکز نه کوو؛ ډېر بد عادت دی. نوی او بڼه عادت خپل کړئ: په مثبتو مواردو تمرکز وکړئ. تر پخوا ډېر به تاسو دغه بشپړ او غوره عادت ولري.

نيکه به مې همېش ويل چې  
ژوند د اغزي له مخې د شاتو  
څټلو په څېر دي.  
لوبي اداميچ



## څلورمه برخه:

درملنه مو روانه ده....

د کتاب دا وروستی برخه ځینې فکرونه، وړاندیزونه او هڅوونکي (مشوق) مطرح کوي؛ کوم کارونه چې کوي، هغه څه چې په نظر کې لري او له هغه څه چې خوند ترې اخلي، حال دا چې درملنه مو روانه ده.



### درملنه مو له مخکې پیل شوې ده

- ځینې کسان مخکې له دې چې په مسلکي مشاورې پسې لاړ شي، دا کتاب لولي خو ژور خپگان وارزوي. ځینې نور چې دا کتاب د خپل معالج ډاکټر یا درملگر په سپارښتنه لولي، ښایي اوس یې درملنه شوې وي.
- د دې پړاو په هره برخه کې چې یاست باید وپوهېږئ چې درملنه مو له مخکې پیل شوې ده.
- درملنه د یوې ټاکنې په توګه پیلېږي؛ د ښه کېدو پرېکړه. هره جسماني کړنه یا عمل چې له دغې پرېکړې ملاتړ وکړي، په ډاګه کوي چې درملنه مو له مخکې پیل شوې ده.
- یوازې «د ژور خپگان اغېزناکه درملنه» کتاب ټاکنه او لوستل یې ښيي چې درملنه مو پیل شوې ده.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- د درملنې په پیلېدو سره، په قوي باور له ځانه پوښتنې: «په دغه ټوله موده کې، دا چهرته وه؟» رښتینې دا ده چې دا مو په ټول عمر کې د لاسرسي وړ وه.
- دا چې د درملنې لپاره مو جرئت وکړ درته مبارکي وايو.

جرئت د هغې شېبې لپاره نه چې  
چهرته راگیر کېږي، بلکې دروغتیا او  
امنیت د بهرته راگرځېدو لپاره ورته ته  
اړتیا لري.

ان مورو لیندبرگ



### صبر

- کله مو چې د ښه کېدو لپاره طبي درملنه کېږي، صبر ولری.
- مور همدارنگه وړاندیز کوو چې د ناروغۍ پرمهال له ځان سره سم چلند ولری.
- څرنگه چې مو مخکې وویل، د ژورخپگان درملنه ښايي څو اوونۍ وخت واخلي، چې پایله ورکړي. ځینې وخت ان په میاشتو میاشتو وخت اخلي، څو ستاسو د درملنې لپاره تر ټولو غوره لاره پیدا او د درملو د خوړلو کچه تشخیص کړل شي.
- کله چې هغې مودې ته پاملرنه وکړی چې نور به خپگان ونه لری، درملنه په بې سارې توګه چټکه درته برېښي. وړاندې وګوری، په خپگان کې د احتمالي پاتې کېدو ډېرو اوونيو ته. په حقیقت کې دا دوره ښايي اوږده په نظر راشي.
- ځان ته وخت ورکړی. د درملنې مودې ته مو وخت ورکړی. طبیعت ته وخت ورکړی.
- له خپلې بې صبرۍ سره صبر ولری.



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

• که د صبر لرل ډېره لويه هيله وي، لږ تر لږه زغم ولری. د بري د ترلاسه کولو لپاره کلک هوډ ولری. دوام ورکړی او ورپورې ونښلی. درملنه مو په لاره کې ده.

د صبر له امله د توت ونې له پانې  
ورېښمېني جامې جوړېږي  
چينايي متل



### لوی فکرونه ولری

- کله چې د خپلې درملنې په اړه اندېښنه کوی، د هغه څه خیال هم ولری، چې غواړی ستاسو درملنه وکړي، د بېلگې په توګه د خوښۍ، سلامتې، شر و شور، ښادې، عملي، عاشقانه او مهربانۍ په څېر ډېرې نورې کلمې مو ښايي ذهن ته راشي.
- کله چې د خپلې درملنې د خیال په وزرو سپرېږی، ښه ده چې لوی فکرونه وکړی.
- خو ډېر غټ فکرونه مه کوی. هېڅ کله ناراحته، غوسه، ناهیلی، زیان لیدلي او په عذاب مه اوسئ ځکه دغه ډول احساسات له یوې خوا د ژور خپگان څرګندوونکي دي، له بل لوري پر ځای او معقول هدف نه دی. د غوره والي لپاره هڅه وکړی، نه د بشپړوالي لپاره.
- هو، کله چې مو د ژور خپگان درملنه وشي او بیا هم د هیجاناتو عمومي ادلون بدلون یا د خلق او خوی ادلون بدلون ولری، نو له خو

د ژور خپگان اغېزناکه، درملنه

پرته د رغېدو په پړاو کې ياست. هېڅ کله له انسان سره د بد احساس لړل نه بڼايي.

• د درملنې په اوږدو کې، رواني ډاکټر يا درملگر درسره مرسته کولای شي چې معقولې شخصي موخې وټاکي.

موږ هغه انسانان نه يو چې  
معنوي تجربه ولرو، موږ  
معنوي انسانان يو چې انساني  
تجربه لرو.

پير تيلهارد دي چاردين

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه



### درملنه خپلې لوړې ژورې لري

- د ژور خپگان يا د بل هرڅه درملنه، هواره، باثباته، ارامه او مخ په لوړه مسير او لاره نه ده، بلکې تر ډېره دغه لاندې انځور ته ورته ده.  
نه ډېره خپه

#### خپه

- دا درملنه يوه هوايي ريل ته ورته ده؛ په ډېرو برخو کې کراره ده؛ هوايي ريل مو له لوړې نقطې؛ له کوم ځايه چې سپاره شوي ياست هلته پلي کوي.
- په هغه باندې سپرلی وکړئ. خپله درملنه مو جاري وساتئ. ډېر ژر به مو پام شي چې د نن ورځې لوړې د تېرې ورځې ژورې وي.

که يوازې د خوښ پاتې کېدو لپاره مو هڅه درولې  
وای، نو کولای مو شول چې يو څه ښه روزگار ولرو.  
ادیت وارټون





### د نورو ملاتړ ولټوئ

- وخت يې دى چې بدل شى، وده وكړئ او درملنه مو وشي. بدلون بسايي كله ناكله گډوډ، سرمغزن كوونكى او وپروونكى وبرېښي. د نورو ملاتړ ولټوئ.
- له باوري ملگرو يا د كورنى له غړو وغواړئ چې په ځانگړو مكلفيتونو يا د مسؤليتونو په اخيستلو كې درسره مرسته وكړي.
- څرننگه چې مو وويل، كه څه هم ښه ده چې مهمې پرېكړې او تصميمونه وځنډوئ؛ خو كه اړتيا وي چې كوم تصميم ونيول شي، د تصميم نيونې پرمهال له هغو كسانو نظر وغواړئ چې تاسو ورته درناوى كوئ.
- له هغو كسانو چې د ژورخپگان له درملنې سره لاس او گرېوان وو او د درملنې موده يې تېره كړې، وغواړئ چې د تېلفون كولو او پوښتې

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- د مطرح کولو پرمهال ورته لاسرسی ولری. ځینې وخت هېڅ شی د «اوه، هو، ما هغه تجربه کړې ده» عبارت څخه ډاډور کوونکی نه وي.
- له رئیس څخه مو وغواړئ چې ایا شونې ده د یوه څه مودې لپاره د کارونو کچه کمه شي یا نه.
  - وپوښتئ ایا شونې ده چې ځینې ځانگړې ژمنې د یو څه مودې لپاره وځنډول شي یا نه.
  - بنایي منفي ځواب درکړي؛ خو لږ تر لږه دا موقع ورته ورکړئ چې مثبت ځواب درکړي.

رښتینې بنادي کرار طبیعت لري او د شورماشور او تجماتو دښمنه ده په سر کې سپری له خپلې بنادۍ او خوښۍ زېږي په ورپسې پړاو کې له ځینو ټاکل شویو ملگرو سره د دوستۍ کولو او خبرو اترو له لارې بڼه مومي.

ژوزف ادیسون

۱۷۱۲



### مرستندويه ډلې

- ډېری خلک له هغو کسانو سره له ناستې پاستې گټه اخلي، چې مشابه تجربه لري. هغه خلک له دې قاعدې مستثنا دي، چې د ژورخپگان درملنه يې روانه وي.
- ډېری دغه ډلې د درمان پېژندنې او بين الفردي درملنې د اصولو له مخې بڼه مومي يا د هغو کسانو له ډلې څخه دي چې د ژورخپگان ضد درمل خوري يا له دواړو ډلو دي.
- د مرستندويه ډلو ټولنه د تجربو، وړاندیزونو او اطلاعاتو د شريکولو لپاره غوره ځای بلل کېږي او د ډلې نوم او عنوان هم همدغه دی: ملاتړ.
- بنيادي تر ټولو مهم معلومات چې له مرستندويه ډلو ترلاسه کېږي، دا وي چې تاسې يوازې نه ياست. د بېلگې په توگه، بنيادي ومومئ، چې ستاسې له خوا اټکل کېدونکې ستونزه يوازې په تاسو پورې اړونده ده. هغه عامه ستونزه ده، چې ډېر کسان ورسره لاس او گرېوان دي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

«هو، د ۴۳مې شمېرې د بېلگې په څېر» يا يو تن ښايي داسې يوه تجربه له تاسو سره شريکه کړي چې درته په زړه پورې وېرېښي؛ خو نه شئ کولای په ښه توگه ورسره وتړل شئ. يوه اوونۍ وروسته هماغه مسئله تاسو ته پېښېږي.

- ښايي رواني مشاور، ډاکټر يا درملگر درته په دې برخه کې د مرستندويه ډلې وړاندیز وکړي.
- مرستندويه ډله له هغو انسانانو جوړه ده چې ځانونو ته ارزښت ورکوي او د درملنې پايلې او پړاو ته ژمن دي. نو ستاسو په خپله ټاکنه، مرستندويه ډلې د مرستندويه او فوق العاده کسانو له لوري ښه مومي.

بدبختي او بدمرغي هغه حالت دی  
چې انسان په اسانه له ځان سره ډېر  
اشنا کوي. ورپسې په تېره بيا له  
ستاینو څخه خلاصی مومي.  
ډاکټر ساموئیل جانسون





## بڼه والی او ۱۲ گامه

- تر ټولو بريالی درملنې چې تر اوسه يې د اعتياد لپاره بڼه موندلې ده، د نوم وړو کورنيو شرابيانو ۱۲ گامه پروگرام دی، چې د هر اعتياد، بد عادت يا هيچانې ستونزې د درملنې لپاره په انساني شرايطو کې همغږې او په بريالی توگه کارول شوې ده.
- د ۱۲ گامه پروگرام د بريالو راز په دې کې دی، چې د شخصي ودې لپاره ارزښتناک قوانين مطرح کوي. د دغو گامونو پورته کول د شخصي بلوغ او ودې، يوموتي توب او ډېرې ازادۍ لامل کېږي.
- دا مخ پورته روانه وده انسان له دننه څخه پياوړی کوي، څو د اعتياد او روږدېدنې په نورو اړخونو تمرکز وکړي.
- حال دا چې ژور خپگان اعتياد او روږدېدنه نه ده، په خپگان اخته کسان ډېرې وخت په نورو څيزونو روږدي کېږي، له خوړو نيولې تر

جنسي اړیکو، درملو، سگرتو، وخت ضایع کولو، الکولو او منفي فکرونو. پر دغو ټولو مواردو د برلاسی په خاطر ۱۲گامه برنامه گټوره او ارزښتناکه ده.

## ۱۲گامه

- ۱- موږ منو چې د خپل اعتیاد پر وړاندې بې وسه یو، ژوند مو له کنټرول څخه وتلی دی.
- ۲- دې باور ته رسېدلي یو چې تر موږ لوړ قدرت کولای شي، موږ د سلامتۍ پر لور راکاږي.
- ۳- دا چې دغه لوړ ځواک پېژنو، تصمیم مو نیولی، چې خپل ژوند او اراده هغه ته وروسپارو.
- ۴- پلټنه کوو او د خپلو اخلاقي بې باکیو یو لیست جوړوو.
- ۵- د خپلو تېروتنو کره طبیعت یا څرنګوالی د لوړ قدرت، ځان او نورو پر وړاندې منو.
- ۶- په بشپړه توګه تیار یو چې دغه ستر ځواک زموږ ټولې شخصیتي نیمګړتیاوې له منځه یوسي.
- ۷- په ډېره عاجزی له دغه ستر ځواک څخه غواړو چې عیبونه او نیمګړتیاوې مو لرې کړي.
- ۸- د هغو ټولو کسانو یو لیست جوړوو چې زیان مو ورته رسولی او لېواله شوي یو چې هغه جبران کړو.
- ۹- د دغو کسانو لپاره اړول شوی زیان تر ډېره په مستقیمه توګه جبرانوو، مګر هغه وخت چې دغسې جبرانول هغوی یا نورو ته لا زیان

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

متوجه کړي.

۱۰- د شخصي پوښتن پانې جوړولو ته دوام ورکوو او کله چې تېروتنه وکړو، هغه په سر سترگو منو.

۱۱- د دعا له لارې پلټنه کوو او څرنګه چې خپل لوړ او افضل ځواک پېژنو، په باخبره توګه مو خپله اړیکه ورسره لا نوره ټینګوو یا یوازې د ځان په نسبت د خپل ستر ځواک د ارادې تاییدولو لپاره دعا کوو.

۱۲- د دغو ګامونو په پای کې بالاخره معنوي بیداری ته رسېږو او هڅه کوو چې دا پېغام نورو ته ولېږدوو او دغه اصول په خپلو نورو چارو کې هم تمرین کړو.



## ځان تشويق کړئ

- د دې ټکي منل جرات غواړي، چې بنيابي تاسو د ژور خپگان ناروغي ولرئ.
- ډاکټر ته د تشخيص په خاطر ورتگ جرئت غواړي.
- د درملنې پړاو ته وردننه کېدل جرات غواړي، چې د ځينو لپاره ډاروونکې او د ځينو نورو لپاره مسخره کار ښکاري.
- له ډاکټر سره همکاري جرات غواړي، چې سمه درملنه پيدا کړي او دا چې ډېر خصوصي او ننگوونکي موضوعات له خپل درملگر سره شريک کړئ.
- د دغو ټولو کارونو لپاره ځان تشويق کړئ، چې کوئ. ځان د هرې کوچنۍ بريا، هر هغه گام چې د درملنې پر لور اخلي، ان هغه گامونه چې گټور هم نه دي، تشويق او وستايئ. دا ټول مو د سفر يوه برخه ده.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- پرله پسې ځان ته در ياد کړئ، په رښتيا هغه څوک چې ياست، تر ژور خپګانه مو خورا ډېره مهمه ده.
- ځان د دې لپاره وازمايي، چې جرئت مو کړي. په خطر لاس پورې کړئ او وده وکړئ، ځان تشويق کړئ.
- افرين دې وي پر تاسو!

ژوند کوچنيو بناديو ته بڼه  
ورکول دي بنادۍ له  
کوچنيو موقعيتونو څخه بڼه  
مومي. لويې بنادۍ کله ناکله  
راځي. او که تاسو دا ټول  
کوچني موقعيتونه راجمع  
نه کړئ، نو لويې برياوې هېڅ  
معنا نه لري.  
نورمن لير



### د درملني لپاره ځان ته وخت ورکړئ

- درملنه وخت ته اړتيا لري. ان که تاسو د ډېری هغو کسانو په څېر چې د ژور خپگان درملنه پيلوي، د څو اوونيو په ترڅ کې مشخص بڼه والی ومومئ، د درملني بشپړه پروسه بنايي ډېر وخت ونيسي.
- په هره اندازه چې ژور خپگان ولرئ، په هماغه اندازه مو بدن د درملني لپاره ډېرې مودې ته اړتيا لري.
- که تاسو د هغو کسانو په څېر ارامه اوسئ، چې اوږدمهاله ژور خپگان او بدخلي لري، نو نه شئ در په يادولی چې له څه مودې راهيسې خپه او خواشيني ياست. تاسې اوس د ژوند له يو عمر زيانونو څخه رغېرئ.
- د خوښۍ ځای دی، کله چې مو درملنه کېږي، وخت خوندور کېږي؛ يعنې له وخت څخه خوند اخلي. ان بنايي يوازې له کېناستلو هم

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

خوند واخلي. په حقيقت کې سړی تر ډېره په شېبو کې ډوبېږي او  
مخته درومي. ځينې ان ادعا کوي چې له اوس مهال څخه خوند  
اخيستل د ژوند موخه ده.

- څومره ډېر چې درمل شئ، په هماغه اندازه مو د درمل کېدو په اړه  
اندېښنه راکمېږي، دا د ډاډ نښه ده او ښيي چې د درملنې او ښه  
کېدو په حال کې ياست.

تر هغه پورې چې ونه درېږئ، مهمه  
نه ده چې سړی څومره حرکت کوي.  
کنفوسيوس



### له ځان سره مهربانه اوسئ

- هماغسې چې له نورو څخه د ملاتړ غوښتنه کوی، له ځانه هم د ملاتړ غوښتنه وکړئ.
- له ځان سره مهربانه اوسئ، د ځان آرامتیا لپاره وخت ورکړئ.
- د ژور خپگان یوه اصلي نښه له ځان سره سختي کول دي. آرام او نرم اوسئ. در په یاد کړئ؛ تېروتنې هغه څیزونه دي چې بدن یې وارث دی.
- بل ځل چې غواړئ په ځان حمله وکړئ، پر ځای یې له خدا ډکه حمله ولرئ. څومره احمقانه کار دی چې سړی له ځان سره وجنگېږي.
- دوه قوتونه مجسم کړئ چې په سنگرونو کې له یو بل سره مخ کېږي. یو سرتېری له یوه لوري او بل سرتېری له بل لوري ځیر وي، رښتینې خو دا ده چې هغوی یو بل ته مشابهه څېره ویني. هغوی په لېونۍ بڼه اشارې او خنداګانې کوي. نور عسکر له سنگرونو دباندې په ډېر



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

احتياط شاوخوا خنډونه پلتي او يوازې له ځان څخه منعكس شوي تصورات كشفوي، چې په ډېر احتياط گرځي. دا ټولې څېرې دوی په خپله دي. د جگړې ټول ډگر د خندا څپې په سر اخلي. جگړه پای مومي.

• دلته يو تر ټولو اصولي باور مطرح كېږي، چې تر اوسه مو لوستی دی: كله چې كارونه په بڼه توگه نه دروي، د بڼه احساس لرل ستونزه نه لري.

پر ځان زړهسوی، شفاورکونکی دی.



### ستونزو ته د خلاقو ننگونو په سترگه وگورئ

- د خپگان پرمهال، ستونزې د موانعو، مداخله کوونکو او نورو کشمکش زېږوونکو په توگه په نظر کې ونیسئ.
- کله چې ژور خپگان راکمېږي، په اسانه کولای شئ چې ستونزې د خلاقو ننگونو په حیث د عمل او ان تفریح لپاره د فرصتونو په توگه په نظر کې ونیسئ.
- ستونزې اړتیا نه لري چې تاسو خواشیني یا خوابدي کړي.
- ژوند د یوه داسې پړاو په توگه په نظر کې ونیسئ چې په اوږدو کې یې خوند اخلئ.
- ډېری وخت په خپگان اخته فکر وایي: «کله چې دا ستونزه لرې کړم، خوشحاله به شم.» په دې فکر سره چېراندونکې نه ده چې ډېر لږ به د خوښۍ احساس ومومئ. ایا کله مو پاملرنه کړې ده چې ستونزې «پرله پسې دوام لري»؟

### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- نو پر دې اساس کله چې يوه ستونزه رامنځته کېږي، هغه د دې ليدلوري په توگه په نظر کې ونيسئ، چې ملگرو مو درته ويلي راځي شطرنج، فوټبال او يا کومه بله د علاقې وړ لوبه وکړو. کله چې موږ په قصدي توگه د ځان لپاره ستونزې رامنځته کوو، نو پر هغې د لوبې نوم ږدو. ايا نه شو کولای چې له غير قصدي ستونزو سره هم همدغسې چلند وکړو؟
- شور او لېوالتيا، خلاقيت، بنيادي او د درناوي احساس له مهمو عواملو دي.

بنيادي او تفريحي مو ډېره کړئ

جان مورتون



### د هوساينې په لټه کې اوسئ

- په غېږ کې نيول کېدل، نازول کېدل، تغذيه کېدل او ستايل کېدل، ډېره طبيعي لېوالتيا او غوښتنه ده. کله چې دغو مواردو ته اړتيا راپارېږي، هر کار چې کولای شئ ويې کړئ، خو هغه ترلاسه کړئ.
- د درملنې په اوږدو کې مسلکي ماساژ غوره کار دی.
- ښايي هوساينه په اسانه د لمس کېدلو له لارې ترلاسه نه شي؛ خو په خبرو ترلاسه کېږي. د خپلو ملگرو، ملاتړو ټولنو، خپلوانو او هغو کسانو يو ليست جوړ کړئ چې تېلفون ورته کولای شئ او ورته وواياست: «راته ووايه چې زه ښه يم.»



### د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- هر و مړو، په ژوند کې مو لومړنی آراموونکی، او هغه څوک چې د هغه لوري د آرامتیا منل سخت دي، تاسو په خپله یاست. اکثره وخت خپل ځان ته ووايات: «زه درباندي مين يم»، «ته غوره يې!» بڼايي وشرمېږئ؛ خو په هر حال دا حتمي وواياست.

سړی د قیامت په ورځ غوښتل کېږي، چې د هغه څه په اړه ځواب ورکړي، چې گټه یې ترې اخیستلې شوه، خو له هغه یې گټه نه ده پورته کړې.  
تالمود



### بنايي اړيکې بدلې شي

- خومره چې ښه کېږي، بنايي پام مو شي چې اړيکې مو بدلېږي.
- د خپگان پرمهال به مو اړيکې کمزورې او کم دوامه وي؛ خو هغه کسان چې په رښتيني توگه درسره مينه لري، له هغو سره به مو اړيکې لا پياوړې شي.
- په ژور خپگان د اخته کسانو درملنه له ټولو څخه يو ډول خلک نه جوړوي. کله چې د ژور خپگان کچه او بدخلي زياتېږي، د شخص فردي ځانگړنې ښکاره او په طبيعي توگه څرگندېږي. يو تن بنايي چې يوې يا دوو حيرانوونکو کړنو ته وده ورکړي. دا مسئله هغه کسان خوشيني کوي، چې په تاسو پورې يې هيلې تړلې دي.
- ځيني کسان په ژور خپگان د اخته کسانو کمزورۍ لکه د وېرې، گناه او بې ارزښتۍ احساس د هغوی د کنټرولولو لپاره يو غنيمت گڼي. په هره اندازه چې د خپگان دغه نښې ښې کېږي، تاسو به په

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- هماغه اندازه لږه اړتيا ولری او ډېر لږ به د نورو په اشاره وي.
- طبيعي ده چې دغه مسئله ستاسو کنټرولونکي او مداخله کوونکي نه خوشحاليوي. هغوی بنايي هڅه وکړي چې له درملني وړهاخوا مو په کارونو کې مداخله وکړي، هغوی ته اجازه مه ورکوي.
- تر هغه چې درملنه مو په بڼه بڼه ترسره شي، د اړیکو په اړه هېڅ پرېکړه مه کوي. هغه څه مشاهده کړئ، چې ستاسو په دننه یا له نورو سره پېښېږي. بیا وروسته د تصمیم نیونې او پرېکړې لپاره کافي فرصت لری.

ډېر وځاندي او مينه وکړئ؛ د هوښيارو کسانو  
درناوی او د ماشومانو مينه ترلاسه کړئ؛  
نيوکې په صادقانه توگه ومنئ؛ د ښکلاوو  
قدرداني وکړئ؛ له ځانه تومنه پرېږدئ؛ باخبره  
اوسئ که ان يوه تن هم ستاسو د شتون له  
کبله ارامه ژوند کړی وي؛ نو په دې توگه مو  
بريالتوب ترلاسه کړی دی.

هرې امرسون فاسديک



### له بنو خوند واخلي

- په دې خبره مه يرانېږئ، چې له هڅې پرته له بنو پېښو سره مخ شئ.
- په خپگان د ډېرې اخته کسانو لپاره، کشمکش، کوبښښ او هڅه، يوازینی لاره چاره ده چې پرمت يې کولای شي ښه څيزونه ترلاسه کړي.
- څومره چې خپگان کمېږي، ښې پېښې په خپله رامنځته کېږي. د هغو هرکلی وکړئ او خوند ترې واخلي.
- د بېلگې په توگه، ښايي پام مو شي يو بد عادت ته دوام ورکړئ، چې گومان کوي پر هغه باندې برلاسي کېدل ډېره هڅه غواړي يا ښايي پام مو شي چې غواړئ په طبيعي توگه په يوه سالم فعاليت کې برخه واخلي چې پوهېږئ ډېر سمون او پروگرام جوړونې ته اړتيا لري.



## د ژور خپګان اغېزناکه درملنه

- تاسو ښايي کاري او د اړیکو فرصتونو ته لاسرسی ومومئ او روغتیا مو ښايي تر هغې کچې ورسېږي، چې تمه مو لرله، ځکه تاسو له هغه چا ډېر عمل کوئ، چې یاستئ.
- یو پېغام موږ ته داسې یادونه کوي: «له ژوند خوند» واخلي. دا «تمرین» نه دی.

ما عجیب فوق العاده ژوند درلود!  
کاش چې په دغې موضوع لږ ژر  
پوهېدلی وای  
کولت



### له ژور خپگان سره پخلا شئ

- د ژور خپگان په اړه رښتینې حقیقت دا دی چې:
  - یو شمېر کسان په ټوله کې له ژور خپگان څخه رغېږي. هغوی هېڅ کله بیا د ژور خپگان ضد درملو یا بلې درملنې ته اړتیا نه پیدا کوي.
  - یو شمېر کسان پوره ښه کېږي او د ژور خپگان ضد درملو ته اړتیا نه پیدا کوي؛ خو وروسته یې خپگان بیا راڅرگندېږي او بیاځلي یې په خپگان ضد درملو سره درملنه کېږي.
  - یو شمېر نور بیا د اوږدې مودې لپاره اړتیا لري چې د ژور خپگان ضد درمل وخورې.
- داسې کومه لاره چاره نه تر سترگو کېږي چې ووايو ستاسو خپگان به کومه لاره خپله کړي. مهم ټکی دا دی چې د ژور خپگان درملنه شونې ده او کولای شو نښې یې له منځه یوسو. هماغسې چې د وینې لوړ فشار، شکرې او کمزوري تیرويید(مرخېږي) درملنه شونې ده.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- مهم ټکی دا دی چې په خپگان اخته تن یا په خپله د ځان درملنه کوي او ځان د خپگان له شره خلاصوي او چې بهرته راوگرځي بیاځلي یې په بریالیتوب سره درملنه کېږي یا دا چې ژورخپگان د ژوند حقیقت دی او دغه مهال اوږدمهاله او پرله پسې درملنې ته اړتیا ده چې د درملنې بېلابېلې دورې رانغاړي او دا درملنه بریالی او خوندي درملنه ده.
- له ژورخپگان سره پخلا شئ. هغه مو دوښمن نه دی. دا ناروغي د دې نیت نه لري چې تاسې په بند کې راوغاړي. ژورخپگان د مغزو او ذهن د فکري بېلگو د کیمیاوي توکو له نه توازن څخه زېږي. هماغسې چې په هره ناروغي کې گورو، دا ستونزه پر ناروغي اعتراف کولو او دوامداره درملنې ته اړتیا لري.

د کشفولو یا موندلو رښتینې بېړۍ، د  
نویو ځمکو پلټنه نه رانغاړي، بلکې نوی  
لیدلوري رانغاړي.  
مارسل پروست



### ټولنه او ژورخپگان (ښه خبر)

- د یوې شیبې لپاره داسې وانگېرئ؛ چې په نړۍ کې میلیونونه وگړو خپگان درلود؛ خو او اوس یې نه لري:
- هغوی به د خپلې ناروغۍ د نښو له امله ځان یا نور نه ملامتول.
- هغوی به ډېره انرژي لرله، ډېر لږ به غوسه کېدل، ډېر لږ به په جسماني ناروغیو اخته کېدو ته تیار وو او د اعتیاد له بېلابېلو ډولونو به بې غمه وو.
- هغوی به ډېر خندېدل، ځان او خپلو ملگرو ته به یې ډېر ارزښت ورکاوه.
- هغوی به تر پخوا ډېر صبرناک، زغمونکي او ډېر بښونکي وای.
- ښايي دا د «سر توماس مور» کاملې نړۍ ته یاد «لويي ارمسترانگ» عجیب فوق العاده نړۍ ته ورته وي یا نه؛ خو هغه څه چې د لومړي ځل لپاره په انساني تاریخ کې د کېدلو وړ دي، راسپړلی شي.



## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- يو مورد په نظر کې ونيسئ، بې کوره شوي. ايا تر اوسه مو له يوه بې کوره شوي سړي سره خبرې کړې دي چې وويلی شي له کلينيکي نظره خپگان نه لري؟ رښتيني ده چې موږ يوه هم ورسره خبرې نه دي کړې. ښايي هغوی خپگان ولري چې بې کوره شوي دي يا خپگان لري چې بې کوره شوي دي، نور مهم نه برېښي د ژور خپگان درملنه وکړئ، ښايي ډېر شمېر بې کوره شوي وگړي په گتورو او ښو ښاريانو بدل شي.
- سالم وگړي سالمه ټولنه رامنځته کوي.

که يوازې د يوه تن زړه غوښتل چې  
خوشحاله وي، دا شونې وه چې په  
اسانه تر لاسه شي، خو موږ غواړو چې  
تر نورو يو څه ډېر خوشحاله وو، او دا د  
تل لپاره ستونزه ده، ځکه په دې باور  
يو چې نور بايد له هغه څه چې دي  
ډېر خوشحاله وي.

مونټسکيو



### ټولنه او ژور خپگان (بد خبر)

- اټکلونه ښيي چې په امريکا کې نه درمل شوی ژور خپگان هر کال ۴۳,۷ بيليونه ډالره لگښت لري.
- مور د هېواد په توگه، له نه تشخيص شوي يا بد تشخيص شوي، نه درمل شوي يا تر درملنې لاندې ژور خپگان سره څه کار لرو چې څه وکړو؟ ډېر کار نه کوو.
- هو، د روغتيا ملي مؤسسې ښه کار کوي چې ټولو ته د ژور خپگان او درملنې په اړه زده کړه ورکوي.
- خو دا کافي يا د بسنې وړ نه ده.
- د ژور خپگان درملنه نه يوازې ډېر لگښته نه ده، بلکې پيسې او ژوند هم سپموي.

څرنگه خپگان زېږونکې مسئلې يا موضوعگانې په زړه پورې ښکاري، حال دا چې تاسو يې په ترسره کولو لگيا ياست؟  
دنيسد مناس



### نورو ته اړين معلومات ورکړئ

- يو وخت يوه سپري وپوښتل: «که د مهربانۍ په خاطر نيول شوي وای، ايا کافي شواهدو وای، چې تاسې يې قانع کړي وای؟» دا په زړه پورې پوښتنه ده. ډېری ځوابونه لا په زړه پورې دي.
- کله چې مو درملنه نتيجه ورکوي او کله چې مو درملنه روانه وي، ښايي پام مو شي چې درملنه مو نورو ته د ورکړې او بخشش له لارې وده مومي.
- نورو ته څه ورکوو؟ موږ هغه څه چې لرو هماغه خلکو ته بخش کوو؟ په دې منځ کې چې تاسو ځينې څيزونه لرئ، دا پوهاوی هم شته دی چې الف؛ ژورخپگان ناروغي ده. او ب؛ ژورخپگان د درملنې وړ ناروغي ده.
- ډېر کسان؛ يوازې په امريکا کې ۱۰مليونه وگړي د دغو اطلاعاتو په تمه دي.

## د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

- تر کومه حده چې کولای شئ او په کومو لارو چارو چې پوهېږئ، دا اطلاعات نورو ته ورسوئ. موږ کتاب وليکه. دا هغه کار و چې موږ پرې پوهېدو، چې څرنگه يې ترسره کړو. تاسو هم چې کوم کار په نظر کې لری، ترسره کولای يې کړئ.
- موږ تاسو ته نه وايو چې د ژور خپگان ضد درملو واخلي. يوازې دومره وايو که يو داسې کس وي چې ستاسو له کيسې الهام واخلي، ورته ويې وايئ.

اندېبننه بايد موږ د عمل پر لوري  
راکاري، نه د ژور خپگان پر لور.  
کارن هورنای

- بيا اجازه ورکړئ چې هغه سپری خپل تصميم ونيسي، چې څرنگه او څه وخت، او که هغه د دغو اطلاعاتو کارول غواړي؛ نو په مهرباني يې په واک کې ورکړئ.

خپله رڼا خپره کړئ، پرېږدئ چې رڼا مو د نورو لپاره لارښود څراغونه وي. بيا وروسته دا نورو ته الهام بښي، چې د هغو کسانو لپاره الهام بښونکي وي چې نورو ته به الهام بښونکي وي.

لازاريس



د ژور خپگان اغېزناکه درملنه

زما لپاره ستونزه جوړونکې وه. اوس ولې دغسې ده چې زموږ ډېری کسان کولای شو په څرگنده د خپلې بدني ناروغۍ په اړه خبرې وکړو؛ خو کله چې زموږ د مغزو او ذهني ناروغۍ خبره مطرح کېږي، چې پاتې کېږو، نو چې چې پاتې کېږو هغه کسان چې هیجاني اختلالات لري د شرم احساس کوي او په مرستې پسې نه دي، خو یو بدلون رامنځته کړي.

کرک ډاگلاس

پای

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