



# اندېښنه، خپګان او درملنه

Ketabton.com

ليکوال: امير ملک محمودي  
ژباړن: محمد اکبر نيازی

# اندېښنه، خپگان

## او درملنه

ليکوال:

امير ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نيازی

۱۳۹۴ ل کال



## کتاب پېژندنه:

- د کتاب نوم: اندېښنه، خپگان او درملنه
- ليکوال: امير ملك محمودي
- ژباړن: محمد اکبر نيازی
- خپروندی: د افغانستان ملي تحريک، فرهنگي خانګه
- وېبپاڼه: [www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)
- کمپوز: ژباړن
- ډيزاين: اسدالله خان امرخېل
- پښتۍ ډيزاين: فياض حميد
- چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه
- چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م
- د تحريک د خپرونو لړ: (۸۷)

## د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملي كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه

## لومړی څپرکی

### اندېښنه، اغيز او دهغې نښانې

د اندېښنې لارښوونه چې د غربي د پرمختګ اغيز ده پوهان او د نظرځاوندان يې تر ډېرې کچې ويرولي چې دا يې د يوې لويې ناروغۍ په توګه وګرځوي او ورپېژندلې خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پيداينت سره اندېښنه او خپگان رامنځته شوي او د ډيری خلکو د اروايي ناروغۍ سبب ګرځېدلي دي په ټولو ځايونو کې د دې ناروغۍ د له منځه وړلو لپاره د پلټنې خبرې کيږي او دا د شلمې پېړۍ د انسانانو څخه هغه تېښتېدلی مارغه دی چې ټول يې د نيولو په لټه کې دي.

پوښتنه دا ده چې ولې د علومو په دومره پرمختګ سره هم بيا خلك له هر ډول پديدو او لارو څخه په گټې اخيستنې سره پدې نه دي توانيدلي چې په خوښۍ او پوره هوساينې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي؟

رښتيا خبر خو داده چې اندېښمن او سرگردانه نسل خپل ورك شوي ځان ( هوساينه او ارمتيا) په مادياتو باندې نشي موندلی چې په همدې سره شونې ده چې دا نسل د يادې ناروغۍ له كبله په نشه يې ټوكو(الكولو، اپينو...) اخته شي له همدې اخته كېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه كوي چې يو څو شيبې په بې هوښۍ سره تيري او دا فكر يې له مغزو څخه لاړ شي چې ګواکې له دې دوی په اروايي او روحي ناروغۍ هم اخته كيدای شي.

پدې څپرکي کې د همدې موضوع د څېړلو لپاره د اسلام سپيڅلي دين نظر را اخلو او د همدې ايت په حکم سره چې ( تعرف



الاشياء بآضدادها) د اندېښنې او خپگان په لاملونو باندې اجمالي نظر اچووڅو د حل لارې چارې پيدا كړو.

### د اندېښنې تعريف

اندېښنه د انسان هغه شديد او وېرېدلي حالت ته ويل كېږي چې خپگان او ستړيا دواړه له ځان سره ولري، ددې ناروغۍ پر وخت ناروغ د تهديد احساس كوي ولې د همدې تهديد د سرچينې په پيدا كولو نه پوهيږي او پټ ډول سره يې وي.

پورتني تعريف ته په كتو سره د ويرې او اندېښنې توپيرونه سره جوتېږي

اندېښنه هغه غبرگون (عكس العمل) ته ويل كېږي چې له خطر تناسب نلري يعنې هغه خطر چې په تخېلي او تصوري ډول سره وي، لكه يوه مور چې د خپل ماشوم د كوچنۍ ناروغۍ له كبله اندېښنه او خفه وي او داسې فكر كوي چې گواكې ماشوم به مې له منځه لاړ شي چې د مور دا حالت د اندېښنې په نوم يادېږي كه چېرې د خپل ماشوم د شديدې ناروغۍ له كبله اندېښنه وكړي نو بيا به يې غبرگون ويره وي.

ځينې ارواپوهان بيا خيالي تشويش اندېښنه گڼي او پرځاى او عاقلانه تشويش بيا ويره بوليږو

### د اندېښنې ډولونه

اندېښنه په دوه برخو ويشل وشوېده:

۱ - خيالي اندېښنه (موهومي)

۲ - رښتيني اندېښنه (معقوله)

رښتيني اندېښنه تر يوه ځايه له وېرې سره ورته مانا لري، د انسانانو په ژوند كې عاقلانه تشويش يو طبيعي امر دى او له دې طبيعي امر څخه ځان نشي ساتلاى او سرچينه يې هم د واقعي خطر احساس دى.

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

حضرت علي رض پدې اړه فرمایلي دي:

کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:

ژباړه: په ټوله کې رښتنې اندېښنه له خیالي اندېښنې څخه له بیلابیلو خواوو توپیر لري چې ځینې یې په لاندې ډول بیانوو.

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

۲ - خیالي اندېښنه د انسان په ژوند کې خطرونه او ننگونې زیاتوي خو معقوله یا رښتنې اندېښنه بیا خطرونه کموي.

۳ - خیالي اندېښنه د انسان په بدن کې د بې نظمي رامنځته کیدو لامل گرځي خو رښتنې اندېښنه بیا بدن له بې نظمی څخه ژغوري. ددې لپاره چې د پورتنیو دواړو اندېښنو ترمنځ توپيرونه لاهم روښانه شي نو د خیالي اندېښنې ځینې نورې بیلگې هم بیانوو.

### الف: له بد فال نیولو څخه اندېښنه:

گڼ شمېر وگړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نیول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د اندېښنې د پیداکیدو یو لامل گڼلای شو. په تېرو کې به دېری وگړو د دیارلس شمېرې پر ځای ۱+۱۲ لیکل او ترڅنګ به یې د دیارلس ورځ، توخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیری وگړو به پرې د صبر نوم ایښوده او کله به چې څوک ټوخیدل نو دوی به دا کلمه یادوله چې صبر راغی، او د کوم کار د کولو اراده به یې چې درلودله ترې تېر به شول نو که چیرې هر انسان په پورتنیو مزخرفاتو عقیده ولري نو هر ورو په اندېښنه او خپگان

اخته کيږي له همدې کبله د اسلام سپيڅلی دين پدې ناوړه خبرو باندې عقیده لرل له څښتن تعالی سره شرك بولي.

په همدې اړه د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد ص فرمایلي:

الطیره شرك ؛ ژباړه: د بد فال په اغیز عقیده لرل شرك گڼل کيږي.

ځینې وگړي پخپله خپل ځان بدمرغه او ناخوښ بولي او په راتلونکي ژوند یې ټولې هغه پېښې چې هره یوه یې ځانگړې اغیز لري رامنځته شي د ځان شوم ښودلو لپاره یې د خلکو په وړاندې د دلیل په توگه راوړي او په ځان پسې بد فال تړي او یا هم خپله ښځه او ماشومان د بدمرغۍ لاملونه گڼي پداسې حال کې چې پېښې له دې ډول مسائلو سره هیڅ تړاو نلري نو پدې ډول خرافاتو په باندې عقیده لرل یوازې د ځان لپاره روحي ناراحتۍ او سرخوږې پرته بل څه نشي کېدای.

خو له بده مرغه ځینې انسانان د فال کتونکو تر اغیز لاندې راغلي او ځانونه یې پخپله پر اندیښنو او نورو بیلابیلو ناروغیو اخته کړي دي.

امام صایق ع فرمایلي دي:

بد فال نیول پخپله د انسان په واک کې دی که چیرې انسانان یې اسان ونیسي نو اسان دی او که چیرې مهم یې ونیسي نو اغیز به یې مهمه وي او که چېرې پاملرنه ورته ونه کړي او تر اغیز لاندې یې رانه شي او بیا پرتاسو اغیز هم نشي کولای.

د اسلام سپيڅلی دين سپارښتنه کوي چې انسان باید د بد فال پرځای نیک فال ونیسي ځکه سربیره په عقیدوي پلوه په انسانو روزنیزه اغیز هم لري.

د اسلام ستر پیغمبر وايي: چې څښتن نیک فال خوښوي!

## ب - په تېرو پښیماني:

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



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

### ج - له راتلونکي څخه وېره:

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

### د - له نياري، يوازيتوب، اشباح او پيريانو څخه وېره:

ورته ويرې په کوچنيوالي کې زياتې وي.

### د اندېښنې نښې:

ډېری ارواپوهان پدې عقیده دي چې غيرارادي ادارار، بې علاقگي، رنگ الوتل، بېقراري، نارامه خوب، پرېښانې، ستړيا، د زړه درزهار زياتوالی، بې خوبې، نوکان خوړل، سردردې، جنسي ناتواني، بې اشتهايي، د وينې فشار لوړېدل، زړه تنگي، د هېریدو احساس، د گناه او تشدد احساس او له راتلونکي څخه ويره ټولې هغه ناروغۍ دي چې د خپگان او اندېښنې له کبله رامنځته کېږي. د هرانسان د نني اندېښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو څخه جوتېږي يا په بل ډول د انسانانو کميت او کيفيت د هغوی د نني وضعيت څخه مالموېږي.

حضرت علی رض فرمايلي دي:

بيان الرجل ينيبي عن قوه جنانه:

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



## د اندېښنې اغيزې

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

### ۱- په نفس باور نه لرل:

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

### ۲- (گوشه گيري):

اندېښمن انسان ځان ډېرې کوچنۍ گڼي او نشي کولای څو ځان د ټولنې له افرادو سره يوځای او د هغوی په منځ کې ځان احساس کړي له همدې کبله له نورو سره د خبرو او چلند پرمهال ځان ورڅخه ورک کيږي، خولې پرې راماتېږي په تنډه کې گونځې پيدا کيږي، سترگې او بدن يې په ريردېدو راځي او په وجود کې يې ستړيا څرگندېږي همدا ډول دا ډله انسان روانې خبرې نشي کولای؛ د خبرو کولو پرمهال شرمېږي او د خپلو ويناوو په اړه تشويش کوي.

اندېښمن او بې جرته زده کوونکي بنسټونکي ته له ځواب ورکولو څخه عاجز پاتې کيږي او معمولاً له شفاهي ازموينو څخه ويره لري، پداسې حال کې چې درسونه به يې هم ښه لوستلي وي او کولای شي په ليکلي ډول ځوابونه وړاندې کړي خو د ټولگيوالو په وړاندې تر تاثير لاندې راځي او نشي کولای هر هغه څه يې چې زده کړي ښکاره کړي دا ډول زده کوونکي د ټولگي په اخر کې کښي تردې چې ځان د استاد له سترگو څخه پټ ساتي په ځينو مواردو کې ليدل کې چې له ډېرې بې

جرئتۍ څخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې څوک ترې د وخت پوښتنه ونه کړي.

#### ۴ - له هوسا ژوند څخه محرومیت:

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

الخائف لاعيش له: ژباړه: وېرېدونکی انسان له هوسا ژوند څخه بې برخې دی.

#### ۴ - د بدن ستړیا:

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

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

د گڼ شمېر روایتونو له مخې چې له لویانو او رهبرانو څخه را پاتې وایي د ننه نارامي او روحي وارخطايي د جسم د ناروغۍ او د ژوند د خرابولو لامل گرځي.

په همدې اړه حضرت علي رض فرمایلي دي:

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

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

دغه راز نوموړی د یو بل ډاکټر له قوله وايي: هر هغه څه چې تاسو یې خوری، د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري (اند پښنه او تشویش) د همدې زخم د پیدا کېدو لامل ګرځي. د ځینو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثنا عشر زخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردی، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اند پښنې او تشویش څخه پیدا کېږي.

### ۵- له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

تېرې ستونزې او نیمګړتیاوې د انسان د وروسته پاتې والي لپاره بسنه کوي، دا څرګنده ده چې پخپل نفس باندې باور او د روحي تعادل په نه لرلو سره نشو کولای د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره اساسي او کوټلي ګامونه اوچت کړو.

حضرت علی رض فرمایي: (من هاب خاب)

ژباړه: څوک چې وېرېږي خپلې موخې ته نشي رسیدلای. غښتلی هوډ او تصمیم د بريالیتوب ستره لاز او نښه ده او معمولاً اند پښمن خلک د تصمیم نیولو قدرت او اراده نه لري نو له همدې کبله تل په نیمه لاره کې پاتې وي.

### ۶- وسوسه:

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

### د اند پښنې رینښي

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

**۱ - کورنی مخالفت:**

ترلاسه شوې پلټنې او مطالعات څرگندوي؛ په هغو کورنيو کې چې منطقي او صميمانه اړيکې موجودې نه وي ياهم د بنځې او خاوند ترمنځ په اړيکو کې تريخوالی موجود وي نو د يادو کورنيو ماشومان هم د ژوند له لارمې هوساينې څخه بې برخې وي دغه راز په گڼ شمېر کورنيو کې ليدل کېږي چې د والدينو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېرېږي او د ځان ساتنې په موخه د کور په يو گوټ کې ځان پټوي او دا يې په ژوند کې د يوې ترخې خاطرې په څېر ځای نيسي او د ژوند تر پايه به يې هم ذهنونو کې موجوده وي خو په هغو کورنيو کې چې د سمو، گټورو او منطقي اړيکو څرک نه ليدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحی الام و پلټل شي.

**۲ - د کورنيو ناسمه روزنه:**

په کورنيو کې ماشومانو ته اهميت نه ورکولو، د هغوی خبرو ته غوږ نه نيول او د هغوی رټل ټول هغه څه دي چې د ماشومانو په زړونو کې وېره زېږوي که چېرې له ماشومانو سره وېره نو هغوی د خپلو کورنيو سره د ښو اړيکو ټينگولو لپاره ناغېږي څرگندوي او خپلې کورنۍ ورته بې ارزښته برېښي ځکه ترمنځ يې صميمانه اړيکې نه وي موجودې ماشومان هم کولای شي پخپلو کورنيو کې خپل احساسات او غوښتنې په ځغرده او پرته له اندېښنې څرگندې کړي او کورنيو يې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنيو بېځايه غوصې، څارنې، او بېځايه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسؤليت روحيه اخلي او دا ددې لامل گرځي چې هغوی پخپلې وړتيا شکمن شي.

د ماشومانو په مينه کې افراط او تفريط د هغوی په روح او روان نامطلوبې اغېزې اچوي؛ هغه ماشوم چې د مينې او محبت خوند يې

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

### ۳ - ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

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

پدې اړه يوتن ارواپوه وايي:

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

حضرت علي رض پدې اړه وايي:

الناس بزمانهم اشبه منهم بابائهم؛

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

### ۴ - د غړي نيمگړتيا (نقص عضو):

ځينې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اندېښنې او ستړيا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل گرځي.

د بيلگې په توگه: هغه څوک چې بدني کمزورتيا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اندېښنې څخه رنج وړي د

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

#### ۵- تېر ترخه يادونه:

په ټولو تېرو هغو وختونو او فرصتونو باندې افسوس کول چې د ډېر څه ترلاسه کولو لپاره مونږ ته په لاس راغلي وو ولې انسان ورڅخه هېڅ ډول گټه نه وي پورته کړې او يا هم د ژوند په تيرو ترخو پېښو باندې افسوس چې په ژوند کې ورسره مخ شوي وي او يا هم هغه سوداگر چې په سوداگرۍ کې يې زيان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموينې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پيدا کړې او يا هم هغه اولاد چې پلار يې ژوند له لاسه ورکړی وي دا ټول هغه څه دي چې په ژوند د انسان د ستړيا او اندېښنې لامل گرځي.

#### ۶- له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسؤليتونه هم په ټولنه د اندېښنې او پرېښانۍ لامل گرځي.

په ځانگړې توگه د هغه چا چې مرگ د انساني ژوند پايښت گڼي او په يوه کلمه کې يې پناه کوي او تل ورڅخه تردې کچې وېره چې د نوم په يادولو سره يې هم د زړه ضربان زياتوالی مومي او تل له ځانه دا پوښتنه کوي چې عاقبت به يې څه وي؟ پدې سره اوسمهال د خلکو ژوند او هوساينې حالت غوره والی موندلی خو هر هغه څه چې ننۍ انسان يې په خپگان او اندېښنه اخته کړی د جگړو زياتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

#### ۷- د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:

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

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

## ۸- کينه:

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

حضرت علي پدې اړه فرمايلي:

(صحة الجسد من قلة الحسد.)

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

## ۹- بلند پروازي (نېغېدل):

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

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

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



دغه راز ترخپلې وسې لوړې غوښتنې د يو شمېر روحي ناروغيو لکه د اندېښنې او تشویش د زیاتوالي لامل هم ګرځي هغه محصل چې ځان له نورو سره پرتله کوي نو خپل ذوق او علاقې، خوښې، ظرفیت او وړتیا ته په نه کتو سره په یوه ناسالنه سیالۍ کې ګډون کوي خو کله چې دی خپلې موخې ته ونه رسېږي نو، د ناتوانۍ احساس ورسره پیدا کېږي او ټولو شیانو ته په سپکه سترګه ګوري چې پایله بیا هم د اندېښنې رامنځته کېدل دي.

### ۱۰- خیال پلوه:

د روحي ناروغيو د رامنځته کېدو بل لامل بېخایه خیالونه او فکرونه دي چې افراد یې له ځان سره لري او د یو غیر واقعي راتلونکي ژوند ته سترګې په لار وي.

### ۱۱- بلوغ (ځواني):

د ځوانۍ پړاو د ژوند تر ټول بحران لرونکی پړاو ګڼل کېږي نو له همدې کبله اسلام هم د ځوانۍ پړاو ته ډېر اهمیت وربښلی دی؛ او هغه فشارونه چې په فزیکي بدلون سره په بالغ شخص واردېږي پخپله د اندېښنې او خپگان رامنځته کېدو سرچینه ګرځي.

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

د ظاهري تغیراتو له پلوه لکه: د توررنګه دانو او د اوږو او پزې ترڅنګ د تورو روټو پیدا کیدل هم دوی په اندېښنه اخته کوي او کولای شو ووايو چې د ځوانۍ په پړاو کې روحي بې نظمي زیاتېږي د اسلام ستر پیغمبر روحي او رواني بې نظمي د لیونتوب یو ډول بللی او وایي:

(الشباب شعبه من الجنون.)

حضرت علي رض يې بيا دا د ځوانۍ په مستۍ سره تعبيروي او وايي.

دا به ډېره ښه وي چې عاقل انسان د ثروت، قدرت، علمو چاپلوسۍ او ځوانۍ له مستۍ څخه ځان وساتي ځکه پورتنیو مستيو څخه هر يو هغه پليد بادونه دي چې عقل له منځه وړي او انسان بې شخصيته کوي.

### ۱۲ - منفي گرايي:

د ژوند په منفي برخو باندې ډېره سپارښتنه او له مثبتو لورو څخه مخ اړول هم د خپگان او اندېښنې رامنځته کېدو ستر لاملونه دي، هغه څوک چې منفي گرايي خوښوي نو د ژوند په ماتو کې به لوړ ټکي وويني او په هغو فرصتونو کې يې چې ناوړه کړنې او گناه کړې وي نو د خلاصون لار نشي موندلای او د خیر او خلاصون کړکۍ يې پخپله په ځان پسې تړلې وي د سمو او لويو کارونو له ترسره کولو څخه وېرېږي او په پایله کې بيا هم اندېښنه ستړيا او تشويش رامنځته کېږي.

### ۱۳ - په ژوند کې ماته:

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

دغه راز کله نا کله ټولنيزې ستونزې او مصيبتونه هم د انسان په ژوند کې اندېښنه او خپگان زېږوي او انسان پرې رېږوي.

معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتګ سره بيا په جال کې بندېږي او په يوځلي ځای ځان بایلي او د پېښو سره منطقي او حلولو څخه محرومېږي. امام باقر رض پدې اړه فرمایلي دي:

(من لا یعد الصبر النوائب الده):

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

#### ۱۴- د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شدیدې او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساینه او اسانتیا لېرې کوي او انسان په تشویش او اندېښنې اخته کوي.

په نړیواله جګړه په هیروشيما کې د یو ځوان افسر اټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارینه، ښځینه، ماشومان، سپین ږيري یې پکې له منځه وړل یو دردناک حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره یو ښه مثال وګڼو.

هغه ته ځان د هیروشيما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړې ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغیو په روغتون کې بسترکې چې وروسته یې درملنه هم ونشوه او لیونی شو.

امام علي فرمایلي دي: کم من شهوه ساعته اورثت حزنا طویلاً  
ژباړه: له ژوند څخه د یو ساعت څخه زیات خوند اخیستل د اوږدې مودې په غم بدلیدای شي.

هغه وګړي چې څوک یې وژلی وي او په رواني ناروغۍ اخته وي خپلې ټولې هیلې له لاسه ورکوي او له ډېرې وېرې او اندېښنې څخه خوله پټه نیسي او د خبرو له کولو څخه هم ډډه کوي پدې ناروغۍ یو اخته انسان د کورنۍ له لورې مکې ته یوړل شو خود خلکو په لیدو سره

خبرې وکړې چې پدې وخت کې ذین العابدین د هغه خواته راغی او پوښتنه یې ترې وکړه چې په تا څه شويدي؟ وویل یوه په سیمه کې حکمران وم او د بې گناهو خلکو وینه مې توی کړې ده او دې لویې گناه زه دې حالت ته راوستی یم چې ته دې پخپلو سترگو وینې. حضرت وویل: زه ستا د ناهیلۍ چې الهي رحمت دی د گناه له کبله ویرېږم چې داسې مانا لرې چې د یو بې گناه وینې دې توی کړي وي وروسته یې وویل چې د قاتل دیت مقتول ته ورکړی.

### ۱۵- وزگارتیا:

هغه څوک چې کارنه کوي، یا هم ورته د کار کولو زمينه نه وي برابره د فکر کولو تر اغیز لاندې راځي او د همدې کولو له کبله په اند پښنه اخته کېږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړیا او اند پښنه له مینځه ځي هغه وگړي چې پخپلو کارونو بوخت دي ډېر کم یې په روهي بې نظمي اخته وي ځکه د اند پښنې لپاره وزگار نه دي. حضرت علي پدې اړه فرمایلي دي: (ان یکن الشغل مجهده فاتصال الفراح مفسدته)

ژباړه: که بوختیا د رحمت بنسټ وي نو وزگارتیا تل د فساد لامل گرځي.

دغه راز په بل ځای کې فرمایي: (النفس ان لم تشغله شغلك) ژباړه: که چېرې خپل نفس مشغول نه کړې نو هغه تا پخپل ځان مشغول کړي.

### ۱۶- په سپکه سترگه کتل (بدبیني):

هر هغه څوک چې نورو ته په سپکه سترگه گوري او نورو ته د زیان اړولو اند پښنه له ځان سره لري نو له همدې کبله له چاسره انساني چلند پرمخ نه وړي او د خلکو له مینځ ځان باسي. حضرت علي فرمایي: (من لم یحسن ظنه استوحش من کل احد) ژباړه: څوک چې بدبین وي، له نورو څخه وېر او وحشت لري.

## ۱۷- زياتې غوښتنې:

څوك چې د مادي شتمنۍ او اړيكو غوښتونكي وي، تل له ځان سره د اړتيا او ضرورت احساس كوي او غالباً هغه څه چې دوى يې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشويش او اندېښنې اخته كېږي.

هرهغه څوك چې په ژوند كې حرص ولري نو هيڅكله هم هوساينه او ارمتيا نه شي ترلاسه كولاى ځكه دا ډول خلك له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هيڅ شى يې نشي اشباح كولاى.

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

## ۱۸- له نورو څخه نامندويي:

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

## ۱۹- ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداكول:

د ازموينو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زياتېږي نو همدې سره له ازموينو څخه وېره لرل يوازې د زده كوونكې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشويش په ټولو افرادو كې موجود ده او ډېره كمه چه خلك شته چې د ازموينو پر وخت له اندېښنې څخه په امن كې دي، دا بايد يو غير طبيعي امر ونه گڼو د ازموينې پر وخت يا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پيداكيدل طبيعي دي، خو ترڅنگ يې هرهغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نيسي. د هغه زده كوونكي ذهن چې د اندېښنې او ستړيا په ولکه كې دى نو هغه د ياد فراموشۍ په ناروغۍ اخته كېږي.

**۲۰. ناسالمه سيالی (رقابت):**

په کومه کچه چې سالمه سيالی د انسان د روح په پالنې، خلاقيت او ابتکار کې گټور رول لوبوي نو ترڅنگ يې ناسالم رقابت د تشويش او اندېښنې لامل هم گرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لازم وضعيت څخه بې برخې دي او نشي کولای چې د ژوند د لوبو، علمي، ورزشي او هنري ډگرونو کې سيالی ترسره کولو کې گډون وکړي نو وروسته له دوی سره د کمزورتيا او ناهيلی احساس پيدا کېږي او همدا احساس يې د اندېښنې او خپگان لامل گرځي. ددې امکانات هم شته چې د په لويانو کې هم ناسالم رقابت په بيلايلو ډولونو را څرگند شي. لکه د نورو په مادي شتمنی سترگې پټول، او د هغوی د ژوند اجتماعي شرايطو ته په نه کتو سره له هغوی څخه د اجتماعي موقف اخیستل هم د ناسالمو رقابتونو په ډله کې شمېرل کېږي.

په ځينو نورو مسایلو کې ناسالم رقابت د تکليف لامل هم گرځي چې دا پخپله د خپگان او اندېښنې سرچينه گڼلی کېږي. هغه سوداگر چې په سوداگرۍ کې له خپل سيال څخه وروسته پاتې وي نو له بيلايلو لارو کوبښنې کوي خو د خپل سيال سوداگر ځای ته ځان ورسوي او تردې کچې له هر ډول وسيلو څخه کار اخلي چې په ځان او پر نورو هم ژوند تريخوي په حقيقت کې او حرص او بېخايه غوښتنې انسان له خورا کړاونو سره مخامخ کوي او د رنځونو په لار يې روانوي. حضرت علي پدې اړه فرمايي: (الحرص مطيه العتب) ژباړه: حرص د سترپاوو ټولگه او د خواری رنځ دی.

ځينې وخت رياست غوښتنه او غوره والی هم د ناسالم رقابت سرچينې گرځي هغه قدرت غوښتونکی چې پخپل غرور او زور سره ځان د يو څوکۍ وړ بولي او له علمي او اخلاقي صلاحيت پرته د رياست پر څوکۍ خيټه اچوي نو په لږه موده کې خپله داخلي تنده ماتوي، خو دا

مسئله په اوږد وخت کې د هغوی د تشویش سببونه ښکاره او روحي او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.

امام صادق پدې اړه وايي: ( من ادعي فيما لا يحل له فتح عليه ايواب البلوى ).

ژباړه: څوك چې د يوه داسې كاردعوه چې هغه ته روانه وي نو ستر څښتن تعالى يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواري.

څوك چې په تكلف سره سيالى كوي هيڅكله خپلو موخو ته نشي رسيدلاى. امام صادق پدې اړه وايي

( المتكلف لا يستجلب فى عاقبه امره الا الهوان وفى الوقت الا التعب والعنا والشفا ).

ژباړه: متكلف انسان د خپلو كړنو په پايله كې پرته له حقارت او ذلت بله گټه نشي پورته كولاى او د خپلو كارونو ترسره كولو پرمهال له ډول ستړياو، اندېښنو او بدمرغيو سره لاس او گريوان وي.

## ۲۱- په گټه او زيان كې بنظمي:

ډيرى وخت تشویش او اندېښنه په ژوند کې د بيلا بيلو بېظميو له كبله رامنځته كيږي، نيغ نيغ كېدل او په زيان او گټه كې افراط او تفريط او ځينې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند كې د پريښانې او خپگان رامنځته كوي.

هغه څوك چې خپلو عايدو او شتمنۍ ته په نه كتو سره جامې او ځينې نور توکي پېرې طبيعي خبره ده چې له مالي او تشویش او اندېښنو سره مخ كيږي لكه په لاندې شعر كې چې وايي:

ژباړه: د هغه چا په حال بايد وژاړو چې د پيسو په كڅوړه كې نوولس روپۍ وي او لگښت يې بيا د شلو وي.

په پيرلو او پلورلو كې ناغيږي داسې ناوړه عمل دى چې له ژوند څخه خوښۍ او ښكلا اخلي، د ټولني او كورني بنسټ له ذلت او خوارۍ سره مخامخ كوي.

ټول هغه وگړي چې د لوړې شتمنۍ څښتنان او په بېخايه او غير ضروري شيانو خپله شتمنۍ لگوي نو سربېره پردې چې د ژوند د مهمو وسايلو د ترلاسه کولو څخه بې خبر وي او د ژوند له خوښيو څخه بې برخې کيږي برعکس بيوزله او متوسط شتمنۍ لرونکي افراد د ژوند مهمو وسايلو د ترلاسه کولو ترڅنگ نورې خوښۍ هم په لاس راوړي.

حضرت علي پدې اړه وايي: من تورط في الامور بغير نظر في العواقب فقد تعرض للنوائب).

ژباړه: څوک چې له تدبير او وروسته فکر کولو پرته کوم عمل ترسره کړي نو ځان پخپله په نيوکو او مصيبتونو اخته کوي.

### دويم څپرکی

#### له اندېښنو سره بايد څه وکړو؟

هغه اندېښنې او ننگونې چې د انسان په ورځيني ژوند کې رامنځته کېږي بايد د له مينځه وړلو لپاره يې کوتلي گامونه پورته او د نوموړۍ ناروغۍ ريښه له بېخه وباسو خو د انسان ژوند ترې په امن کې شي.

اندېښنه هغه حېبټناکه ناروغۍ ده، چې انسان يې له تيارو څخه پخپل ژوند کې رنځ وړي او روحي رېږولو او کړاونو ته لاز او اواروي. څېړنې ښايي چې اندېښنه د انسان د روحي ناروغۍ لامل گرځي، او دا ناروغۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پايله کې رامنځته کيږي څوک چې بېخايه فکرونه له خپل ذهن څخه نه لېرې کوي او ورته اجازه ورکوي چې دا فکرونه يې په وجود ځای ونيسي وروسته کېدای شي چې دده د ستري اروايي ناروغۍ سبب شي.

همدا تشويش کوونکي فکرونه دي چې هر وخت ماغزه مجبوروي څو د پيغمم ليرلو له لارې د هغوی د خوښۍ کارونه او دستور العملونه ترسره کړي.



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

### له اندېښنې سره دمقابلې ټوله ایزې لارچارې

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

## د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې

### ۱- مثبت فکر کول:

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

### ۲- خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

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

شي او دا ناروغۍ به ورسره تر هغې ملگرې وي خو يې چې د له مينځه وړلو لپاره کوتلي گامونه پورته نه کړي.

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

انسان په ورځيني ژوند کې له لسگونو نورو انسانانو او عناصرو سره مخ کېږي او غواړو اوس همدا فکر د ماغزو په روښايۍ بيان کړو. که چيرې په ټولنه کې له نورو سره نیکې او منطقي اړیکې ونه ساتي او پخپلو خبرو او چلند کې ښه والی او نرموالی ونه ښايي نو کېدای د یاد شخص تشویش او اندېښنه درې برابره زیاتوالی پیدا کړي يعنې پدې مانا نه چې دا فرد دې ټول عمر د نورو په غوښتنه او خوښې سره ژوند وکړي هدف دادی چې پدې لار کې د منطق او عقل څخه نه وځي او تل دې د راتلونکي په اړه فکر وکړي ، خپلې گټې دې د ښو مشوره تابع وگرځوي او وروسته دې بیا په عمل لاس پورې کړي.

### ۴- په مغزو کې سپيڅلتيا:

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

### له عامې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې

تر اوسه مو د مغزو داخلي برخه له اندېښنو څخه ساتلې او ممکن چې وپوښتی؛ که بیا هم ونشوڅه؟ ځواب ترهغه وخته ددې عمل د تکرار احساس وکړی څو وشي او که بیا نه نو کولای د چې شپږ تخنيکي عملیه پرې ترسره کړی. د پينځم ولې په ځواب سره به د هغې منطقي لار او اصلي علت پیدا کړی البته باید یادونه يې وکړو چې دغه تخنيک

بايد د اندېښنې د رامنځته کېدو څخه پينځه دقيقې وروسته په پوره فکر سره ترسره شي او ددې ډول اندېښنې د له مينځه لار پيدا کړي.

## له ځانگړې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې

### ۱- د کينې تکرار:

ارواپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بياځلي د انسان په وجود کې راپيد شي نو تر تير ځله به يې خطر دېر وي.

که د اندېښنې عامل يو زړه بوږونکې پېښه وي يا يوه ځانگړې کنايه وي نو پخپل فکر هماغه د شپږ تخنيکي تحليلي او تجزيوي لار په ياد کړي او په منطقي ډول ورباندې کار وکړي البته د نه حليدو په صورت کې بايد نشه يې توکو لکه، سگرت، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړي ځکه نوموړي عناصر ټول ستاسو د جسمي کمزورتيا ترڅنگ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.

که چېرې د مور، پلار يا هم ملگري په وړاندې درد احساسول ستاسو دغه ناروغۍ له مينځه وړي نو دا کار ترسره کړي او که چېرې دا ناروغۍ په يوازې ځای کې په ژړا سره له مينځه تلاي شي نو بيا يې هم ترسره کړي

### ۲- توبه:

که اندېښنه مو له داسې يوې گناه څخه وي چې کړې مو وي نو ددې لپاره غوره او تر ټولو ښه لار د همدې گناه پرېښودل او د څښتن تعالی له دربار څخه په پاک زړه بڼه وغواړي البته په ياد مو وي چې توبه او دعا د اندېښنې د لېرې کولو ستره او گټوره لار ده.

### ۳- تحصيلي اندېښنه:

که له لوستلو او تحصيلي وضعيت څخه ناراضه ياست؛ نو له کار څخه مخکې کوښښ وکړي چې د محروميت لامل پيدا او د حلولو لپاره يې پلټنه وکړي.

## د ازموينې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

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

## د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې

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

## تذکر (يادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په ياد ولرئ چې تاسو يې ترسره کوئ او يادونه يې ستاسو په وجود کې را ژوندي کيږي.

بېلگه: د خوبنيو په ځايونو کې تنگ ټکور اوريدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته يې خوبنۍ وربښلې وي او په وجود کې يو ځانگړې معنويت رامنځته کړي وي د قرانکریم لوستل، آرامه موسيقي اوريدل، د ملگرو سره چکر وهل، د گټورو کتابونه او د طبيعت ننداره کولای شي د اندېښنې په له مينځه وړلو کې له مونږ سره مرسته وکړي.

## دویم څپرکی

### د اندېښنې کنټرول

اندېښنه یو طبیعي حالت دی که چېرې یې تر فشار لاندې راشو نو زیاتېږي په ټوله کې د بیلابیلو مطالبو راټولول طبعاً د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو ارواپېژندوګي تغيرات هم ورسره ملګري وي او ممکنه ده چې د پښو او لاسونو د رپرېدو، ستړیا، شدید تنفس او د وینې د فشار لوړوالي د زیاتیدو لامل وګرځي.

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

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

که دا زده کړې چې خپل فشار پکار واچوی نو کولای شئ یو مطلب په ډېرېښه او ساده ډول وړاندې کړئ.

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

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

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

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

## د اندېښنې د کموالي ټکي

### ۱ - سازماندهي:

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

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

### ۲ - تجسم:

فکر وکړئ يوې کوټې يا دغونډې تالار ته ننوځئ، ځان معرفي کوي، په لور اوواز او هيله مندي سره مطالب بيانوي، په نفس باندې اعتماد سره پوښتنو ته ځواب ووايي او په همدې سره خپل کار په سمه توگه ترسره کړي. له کوټې څخه وځئ دغه ټول پروانه له خپلو ټولو ځانگړو شرايطو سره پخپل ذهن کې بيا تکرار کړئ دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه څه چې ستاسو د برياليتوب لپاره لازم او ځان پرې بريا ته ورسوي ژر ترلاسه کړئ.

### ۳ - تمرين:

ډيری ويناوول يو مطلب په ذهني او ياهم يوازې د شونډو په خوځولو سره بيانوي که چېرې د مطلب د وگړو يا حاضرينو په وړاندې په

ودريدو سره ترسره شي نو دا به زمونږ لپاره ډې گټور تمام شي تمرين وكړئ او خپل د باصري حس ټول وسايل پكار واچوئ د لارښوونه بايد په پام كې ونيسو چې يو مطلب بايد له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلي تكرر (تمرين) شي كه سخت يا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ خو ستاسو يوځل وارزوي او يا يې له ځان سره په ويډيوي ډول ثبت كړئ له ثبتول وروسته يې وگورئ، كوم ټكي مو چې په خوبه نه په اړه يې د نورو نظرونه واخلي او د بيا بيانولو وړاندې سم كړئ دا هم د اندېښنې د لرې كولو لپاره يوه بله گټوره لار ده.

بېلگه: كټايون د يو برېښنايي شركت د محاسبې مدير دى له هغه څخه غوښتل شوي چې په ننى غونډه كې بايد د وسايلو د خرڅلاو بيه او د خرڅلاوو ټولې چارې گډون كوونكو ته اعلان كړي د كټايون همكار جواد هم د خپلو يادښتونو د رسولو په حال كې دى او تر دوه دقيقو پورې بايد پاڅېږي او خپل كار ترسره كړي نو هغه پداسې حالاتو كې ددې پرځاى چې ډاډه او زړور واوسي تر بى كچې اندېښنې لاندې راغلى دى.

د كټايون حالت او احساس معمولي دى كه چېرې له واټن پرته مو له وينا وړاندې اندېښنه پيدا كېږي او د دويم ځل لپاره د مطلب بيانولو لپاره جگېږئ او غواړئ خپلې خبرې وكړئ نو د بيا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پكار واچوئ -

#### ۴- ژور تنفس كول:

كله مو چې د بدن عضلات سوري كېږي او د اندېښنې احساس در پيدا كېږي نو پدې وخت ممكن تاسو په كافي اندازه تنفس ونه شئ. كړاى نو لومړنى كار چې بايد ترسره يې كړئ ارام او پاك كيناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخيستل دي.

**۵ - ارامتیا:**

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

**۶ - د عصبي فشارونو ازادول:**

د عصبي فشارونو په زیاتوالي او د عضلاتو په سوري کېدو سره کېدای شي عصبي انرژي ټوله په پښو او لاسو کې راټوله او ددې غړو د رېږدېدو او کمزوري کېدو لامل وگرځي د مطلب د وړاندې کولو څخه باندې وړاندې کوښښ وکړئ چې بنده شوې عصبي انرژي په مخفي ایزومتریک په ترسره کولو سره ازاده کړئ.

د پښو له گوتو او د مړوند له عضلو څخه یې پیل کړئ او وروسته د بدن ټول عضلات سره راټول کړئ، په پای کې خپل لاسونه موټی کړئ، د پښوگوتې، د پښوښنگري، گېډه سینه، اوږې، مټې، د لاسونو گوتې او له دمې پرته د بدن ټول فشارونه له ځانه لېرې او ژورتنفس واخلي دا تمرین یا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبي فشارونو د ختمیدو احساس وکړئ. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمۍ سره ترسره کړئ خو د هېچا دېته پام نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.

بېلگه: کامران د یوې لوي مالي سازمان محاسب دی، کله چې غواړي د نورو په وړاندې خبرې وکړي نو په اند پښنه اخته کیږي، خولې پرې راماتیږي، پښې، لاسونه او غږ یې رېږدي او طبعاً نارامه او غیرارادي حرکتونه ترې ترسره کیږي او ټوله پاملرنه یې خپلو لیکلو مطالبو ته وي او د خپلو مطالبو د پای ته رسولو کوښښ کوي، البته د



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

## ۷- وڅوڅیرئ:

هغه ویناوال چې پر یوځای ولاړ او حرکت نه کوي له عصبي فشار سره مخ کېږي نو کولای شي د عصبي فشار د لرې کولو او عصبي آرامتیا ترلاسه کولو لپاره خپلې د بدن عضلې کش کړي که چیرې موپام شوی وي، د وینا پرمهال خپل لاسونه په ثابت حالت کې مه نیسئ لږ وڅوڅښت ورکړئ د وینا پرمهال خپلې پورتنۍ تنې ته حرکت ورکړئ او په همدې حرکتونه سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه لرې کړي پدې باید قادر واوسو چې څو گامونه د حاضرینو په واخیستلای شو، د وینا پر مهال کولای شئ د دریخ ترشاه د مطالبو په ځینوبرخو ټینگار وکړاو رڼا پرې واچوو دا حرکت هم کولای شي له مونږ سره د مطلب په لاسونه وړاندې کولو کې مرسته وکړي.

کله چې تاسو د دریخ یوې او بلې خواته د حرکت نشئ کولای نود لاسو په خوځولو سره هم کولای شئ خپل عصبي فشارونه تریوې کچې کنټرول کړئ

## ۸- حاضرینو (گډونوالو) ته کتل:

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

## لنډيز او راتلونکي

### د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛

- د هغو مواردو په اړه چې غواړئ تمرین وکړئ او د راتلونکو برنامو مطالب مو عملي کړئ نو لومړی باید ټول په نښه کړئ
- الف - د مطالبو سازماندهي؛
- ب - په سمه توګه د مطالبو د وړاندې کولو وړتیا په ځان کې بنوودل؛
- ج - د وېرې تمرین او د باصرې حس ټولو وسایلو پیکار اچول؛
- د - له وینا کولو وړاندې تنفس کول؛
- ه - په غیرمشهود ډول د ایزومتریک له جوړو شویو تخنیکي لارو څخه د آرامتیا پیدا کول؛
- خ - د وینا پرمهال د حرکت پر وسیله د ازادۍ ترلاسه کول؛
- ذ - تل د وینا پرمهال حاضرینو ته کتل؛

## څلورم څپرکی

په وېره باندې د غلبې څو کټورې لارې...

### ۱ - هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلری. مه یې پېری!

د توکو د پېرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتی،  
لومړۍ - ایا په رښتیا هم دې جامو ته اړتیا لری؟  
دویمه - ایا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، میاشت او یا کال  
پورې وځنډوم؟

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

### ۲ - په اوږد ځنډ (وقفي) لار شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یو کال په ځنډ لار شئ. او د ځنډ پروخت  
داسې فکر مکوی چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له  
ستونزو او ننگونو سره مخامخ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو  
شتون حیاتي رول لري. مونږ ټول یوې اوږد مهالې تفریح او هوساینې  
ته اړتیا لرو چې لږ تر لږه یوه اونۍ وخت نیسي څو ارامتیا ترلاسه کړو  
او خپل وخت ورته وقف کړو.

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

### ۳ - د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شی:

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

د نورو د خبرو پروا مکوی، دروازه په ځان پسې وتړی او په لنډمهاله خوب ویده شی او وروسته یې خوند بیا پخپلو سترگو وگورئ. حتمي ده چې نور د عصبي فشارونو تریرغل لاندې نه راځي.

### ۴ - که غواړئ تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوی:

هیڅ قانون او ټولنیز اداب دا نه ایجابوي چې تلیفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمگړی پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار گډوډولو، د زړه خوښۍ له خپرونې پاتې کېدل او ځینې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې آرام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړئ، که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تلیفون د خپل مرستیال په واک کې ورکړئ خو هغه ورته ځواب ووايي. کارونه هیڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تلیفوني اړیکه پرې نه کړئ، بېځایه او بې گټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه گڼه گوڼه هم وي نو تلیفون پرېږي چې خلک ورته هر څومره زنگونه وهي.

حتمي ده چې پوه شی چې نورد عصبي فشارونو تراغیزلاندې نه راځي.

### ۵ - ستونزې ومنئ خو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بايلي او یوستره ټاپه مو په جامو لگېدلې،

د ښکلې او ځاکمنې ودانې لگښت زیاتېږي، ایا د اوسني او راتلونکي کار شرایط لږ هم سره توپیر نه کوي؟  
یا دابله اونۍ څنگه؟ له بې گټې او بېخایه کوښښونو لاس واخلي؟  
یوازې او یوازې د پرمختګ په لټه کې اوسئ، ستونزې او مشکلات د ژوندانه یوه برخه ده نه نیوکې؛ که ستونزې نه وي نو ژوند به ورسره سوړ، بې روحه او بې خونده وای.  
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځئ.

### ۶- بیا ځلي وپوښئ:

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

### ۷- له منفي اشخاصو واټن ونیسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نیوکې کوي او بیا خپلې تیروتنې د نورو په غاړه اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل گڼئ، د بې گټې او بې ارزښته مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تريخوي او په ټوله ایز ډول د ټولنو او سازمانونو د افرادو ترمنځ پدې پلمه بېلوالۍ او ناندرې رامنځته کوي چې گواکې یاد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې یووالی نه لري.  
که چېرې نه غواړئ چې له دې ډول افرادو سره اړیکې ټینګې کړئ نو پخپل ژوند کې ورڅخه واټن ونیسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې لرې وساتئ، دوی هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

ليدلوری د مسایلو په اړه پرې کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خونديو سره مخ کړي. نو څوک به دې ډول خلکوته اړتيا ولري؟

که چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلکو سره ژوند کوی نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقيقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نیوکو لپاره خپلې شونې پرانيزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږوی.

حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر يرغل لاندې نه راځئ.

## پينځم څپرکی

### د وېرې د کموالي په موخه نهه گټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځینې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د ویرې د زیاتوالي او شدت لامل گرځي. اوس مهال ډیری پلټونکي د فشار او ویرې د له مینځه وړو لپاره تر بنسټونې او روزنې لاندې دي خو پوښتنه داده چې پخپله هغوی له کومو لارو څخه گټه اخلي؟

پدې ځای کې څو تنه پوهان د خپلې سلامتیا لاملونه د لاندې لارو په عملي کولو سره بیانوي.

۱. خپل روحي فشار ته مناسبو په خوړو سره ډاډ ورکړئ، کله به چې جودي ورتمن د بیوشيمي تغذیې د علم متخصص وېرېده، نو دقیقاً هماغه کار به یې کاوه چې نن یې هم گڼ شمېر وگړي ترسره کوي.

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

د تحقیقاتو متخصص پدې اړه وايي: MTA د زما څېړنې دا بنايي چې کاربو هایدريتونه د مغزو وزن ته زیاتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتیا کې رغنده رول لوبولی شي.

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

کاربو هایدريتونه د بدنې حالاتو په تغیرولو کې وخت نیسي یعنې دغه مثبت او ارام تغیر یوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کیږي. ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو باید په لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخورل شي یعنې د خواړو د خوراک وختونه له دريو څخه زیات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

### ۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښئ:

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

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

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

بيا يې له ځان سره فکر وکړې، هو،، زما داخلي منصفه هيئت وايي چې د خپلې ناراحتۍ لپاره مناسب دليل لرم، په وروستۍ پوښتنه کې يې له ځانه وپوښتل ايا موقیعت (ځای) د بدلون وړ دی؟

بيا يې وويل، هو، پدې مانا چې کار وکړئ او په وړاندې يې غبرگون وښايست او په همدې سره يې وويل وښئ! هيله کوم زما دعقايدو د ستاينې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو څخه گټه مه اخلئ.

بيا ترې مقابل شخص ښښنه وغوښته او له همدې ښښې سره د ويليام غوسه هم له مينځه لاړه.

ويليام ځان د هغو ۲۰٪ سلنه افرادو له ډلې څخه شمېري چې د قهر په وړاندې تر هغې کچې حساسيت لري چې د دوی سلامتيا تهديدوي.

خو هر هغه څوک چې وغواړي ټول هغه عوامل چې ددوی د قهر او اندېښنې لامل گرځي له دې لارې له مينځه يوسي ځکه دا لارې يوازې په يو ځانگړي چاپيريال پورې تړلې نه او هر څوک کولای په هر ځای کې عملي کړي.

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

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ايروبيک په نوم يو کتاب وليکه او ټولو خلکو ته يې ور وپېژنده، معمولاً له خپل ورځيني کار وروسته خپله وېر د ځغاستې له لارې لرې کړئ. هغه پدې پوهيږي چې جسماني فعاليت ستړيا او اندېښنې د کموالي لامل گرځي پدې سره هغه ځانگړې ميکانيزم چې په وسيله يې ورزش کولای شي په بدن ښه تاثير ولري تراوسه هم نه ده پېژندل شوی.

ډاکټر کوپر وايي: ورزش يوازینی گټوره وسيله ده چې له لارې يې کولای شو وېره له مينځه يوسو، هغو زياتوي بايد پاملرنه مو وي چې دپته بايد اجازه ورنکړو چې خپله ورزش په ويره بدل کړوحتا د



ملايمو ورزشي تمريناتو لکه ۳۰ دقيقې پياده گرځېدل کولای شي  
زمونږ روحي وضعيت ته هم.

#### ۴- د خپل فکر لارې وپلټئ:

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

تيلور پدې اړه وايي: ما هم د فشار او وېرې ډېراحاساس درلود او په  
ناڅاپي ډول مې هوډ وکړ چې له هماغې لارې بايد گټه واخلم کومه مې  
چې خپلو ناروغانو تر ورنښودلې او پدې سره مې له ځانه وپوښتل؛  
ايا پخپلسري ډول د تيلو تلل په رښتيا سره هم د مرگ او ژوند مسئله  
ده؟

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

تيلور خپلو ناروغانو ته وايي: يوازې هغه کارونه وکړئ چې ډېر اړين  
دي او د نه ترسره کولو په صورت کې ناوړه پايلې رامنځته کوي.  
هغه پوښتي؛ مثلاً: که همدا اوس په مينځلو او اوتو کولو پيل ونه  
کړي نو مې کېږي.

لږ تر لږه په ورځ کې نيم ساعت هغه کارته ځانگړې کړې چې تاسو  
ترې خوند اخلي او خپله ذهن ته وخت ورکړئ څو تازه شيوه په ځانگړې  
توگه د رخصتي په ورځو کې خپل ورځنی کار پرېږدئ او خپل وخت له  
ملگرو او کليوالو سره په خوښۍ تېر کړئ.

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

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

## ٦ - له لنډې لارې ګټه اخیستل:

د هاروارد پوهنتون ارواپوه الیس دومار له خپل خاوند ډیویډ استرو سره په الوتکه کې د پرواز پرمهال له ستونزې سره مخ کېږي او د زړه ټکان یې زیاتوالی مومي، نو استرو په تېټ غږ ورته وايي چې اوس یې وخت رارسېدلی چې د درملنې لنډه (Mini) لارماته را په ګوته کړی. Mini (لنډې او مختصرې لارې ته ویل کېږي).

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

لومړی ګام یې د ژور تنفس کول دي هغه هم پداسې ډول چې سږي مو په بشپړ ډول ډک شي او مغزو ته مو د اکسیجن رسېدو عمل ته زیاتوالی پیدا کړي.

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

کله چې تنفس کوي پرېږده ترڅو دومره هوا وباسي چې ګډه دې تشه شي او هه وباسي، استرو باید دا فکر وکړي هغه هوا چې تنفس کوي یې احساس او آرامتیا ورسره بدن ته راځي.

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

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

### ٦ - به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

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

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

په دفتر کې هغه خپلو ناروغانو ته وایي؛ چې د وېرې پروخت له ځانه وپوښتی چې د زړه د خوښې سندرغاړ دا حالت څرنگه گوري او که په همدې شرایطو کې وي نو څه کار کوي.

### ٧ - شین جای وڅښئ:

قهوه، درمل، ککو او نور کافي انرژي لرونکي مواد دهغو محرکونو له ډلې څخه دي چې تاسو د وېرې په وړاندې ځواکمنوي، او استعداد مولاپیاوړی کوي.

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

يو شمې محققان پدې عقیده دي چې چای د يو داسې مادې لرونکی دی چې د وينې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیر هم له ځان سره لري.

### ۸- پخپلو کارونوکې استراحت او وزگارتيا ته هم وخت ورکړئ:

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه يوهم د يوې لنډې برنامې څخه پيروي ده، د وېرې د توليد دا عامل هغه امر دی چې تاسو کولای شئ ورڅخه ځان وساتئ.

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

ډاکټر رزمن وايي: که چېرې يو مهم يا بېرني کار را پېښ شي نو هغه په همدې نيم ساعت کې ترسره کوم يا د همدې وخت په بهير کې خپلو مهمو ليکونو او تليفون ته ځواب وایم.

تاسو نشئ کولای هرڅه کنترول کړئ خو کولای شئ خپلې برنامې يا کارونه داسې تنظيم کړئ چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نيولی وي.

### ۹- عبادت وکړئ:

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

بورينسکو وايي: ددې کار لپاره بايد مذهبي عقیده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښۍ ترټولو آرامه او خوښه شيبه هغه ده چې د سهار لمونځ او ترڅنګ يې نور عبادات ترسره شي.

دا ثابت شويده چې عبادت په بدن کې د وېرې د توليد هورومونونه (ادرينال او نورادرينال) کچه راټيټوي.

بورينسکو بيا په بل ځای کې وايي: دا مو بايد په ياد وي چې ډاکټران هيڅکله نشي کولای ستاس داخلي سلامتيا بيرته تاسو تر در وگرځوي، داخلي ارامتيا پخپله په افرادو پورې اړه لري نو پدې سره که تاسو چېرې له عصبي فشار او ويرې څخه رنځ وړې نو تاسو يې پخپله درملنه کولای شئ.

له څښتن تعالی سره يوازيتوب (توحيد) وکړئ څو په وسيله يې ارامتيا ترلاسه کړئ. ځکه يوازې (الْبُدْكَرَاللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ژباړه: خبرشئ چې د خدای په يادولو سره ستاسو زړونه سکون او ارامتيا ترلاسو کولای شئ.

## شپږم خپرکی

### د وېرې د کموالي لارې چارې

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

دغه غبرگون ستاسو د راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتیا وړ قدرت تاسو ددې جوگه کوي چې له ننگونو سره مقابله او یا ترې تېښته وکړئ نو ځکه په اوسني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره گټور او په وسیله یې ستونزو سره مقابله کوي.

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

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

حتا ځینې څیړونکي عقیده لري چې سرطان او بیخ وهل (سرماخورده گي) هم له ویرې سره اړیکه لري دوی وايي چې ناکتیرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغیزې اچوي، په نفس باور کموي، له نورو سره په اړیکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پېښو کې

مشارکت لپاره د انسان انرژي تحليلوي او په ټوله کې ستړيا، زيان، د خوب، خوراک او د کورنۍ د عاداتو د بدلون لامل گرځي. په ځينو افرادو کې وېره د مخدره توکو، سگرت او الکولو د استعمال لامل گرځي.

د فشار په وړاندې د مقابلې کولو لپاره بيلابيلې لارې وجود لري. په لومړي قدم کې بايد، د غم پرځای خوښۍ، د نارامۍ پرځای آرامتيا او د ناوړه چلند پرځای ښه او نیک چلند غوره او تجربه کړو. دغه راز هغه ډول کارونو ته مخه کړو چې په ژوند کې خوښۍ رامنځته کوي، خپل وخت آرامتيا او تفريح ته وقف کړو او اړينه دا چې هره ورځ په پرلپسې ډول ورزش وکړو.

خپرونو ښودلې چې په ورزش کولو سره د اندروفين په نوم آرام بخش مواد په مغزو کې ازادېږي، له همدې کبله ورزش د روحي او جسماني فشارونو د له مينځه وړو گټوره لار گڼل کېږي.

پياده گرځېدل، ځغاستل، لامبووهل، او ځينې نور گټور حرکات مه هېروئ او په اونې کې پينځه ورځې د ۳۰ دقيقو لپاره هره ورځ ورزش وکړئ، ژور تنفس او د تازه هوا اخيستل هم د وېرې لرې کولو لپاره گټورې لارې بلل شويدي.

دغه راز جماعت ته تلل، باغواني، پخلی، انځورگري، د کورنو جوړول، په سندريزو محفلونو کې گډون ټول هغه څه دي چې د وېرې د کموالي، د روح تازه والي او د بدن روغتيايي حالت د غوره والي لامل گرځي.

له ويرې څخه د خلاصيدو په موخه بايد په ورځيني ژوند کې په کافي اندازه خوب وکړو، په ژوند کې تغيرات محدودکړو، مناسب خواړه وخورو، قهرجن حالت لرې او په پای کې دا زده کړو چې د مسائلو په اړه څه ډول او په کومه طريقه وغږېږو.

نيکوتينو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بيلابيلو خپلسرو درملو استعمال کولای شي د لنډې مودې لپاره د انسانانو وېره کمه کړي، خو ددې لنډمهالې گټې تر شا بيا اوږدمهاله زيانونه هم له ځان سره رامینځته کوي.

پاملرنه بايد وکړو چې د بدن وېره پخپله کنټرول کړو او داسې نه شي چې وېره زموږ ژوند تسخير کړي.

### د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجزه

فکر کوی چې ددې عمل له ولکې څخه راوځي، نو په لاندني آزمايښت لاس پورې کړئ؛ هر چيرته چې ياست کينئ، او يا بايد ژور تنفس وباسئ.

د تنفس پروخت مو سينه پرسپړي او که گېډه؟

که د سينې قفس مو ډېر مخکې راځي نو پدې صورت کې د نورو خلکو په شان ناسم کار مه کوی بياځلي تنفس وباسئ او دې عمل ته نور هم دوام ورکړئ.

د درملنې پورتنۍ لارې په کافي اندازه گټورې او پکار وړونکې دي. جيمزاس گورډون په واشنگټن ډي سي کې د ډاکټرانو مشر هم پورتنۍ لار خپلو هغو ناروغانو ته چې له سرطان څخه نيولې د کوچنيانو د پاملرنې د بېنظمي د کموالي تر ناروغۍ پورې اخته دي وربښايي.

هغه وايي: لنډ او ژور تنفس شايد د وېرې څخه د خلاصيدو په موخه گټوره او غوره لار وي.

کله چې هوا د سږو لاندې برخې ته ښکته شي نو په هرڅه کې بدلون راځي، د زړه ټکان کمېږي، د وينې فشار ټيټېږي، عضلات سستېږي او ذهن آرامتيا مومي.



## د کوچنيانو په څېر تنفس وگړئ

څرگنده ده چې هرڅوگ د تنفس کولو په طريقه پوهېږي، خو ډېر کم وگړي دي چې د تنفس کولو په سمه طريقه نه پوهېږي. مونږ ټولو يوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سينې قفس وپرسوو، پدې ټولو سره سره هغه رواني فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالي سبب گرځي او د تنفس اندازه زياتوالي مومي. او په پايله کې معمولاً د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په گټې اخيستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).

که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده گانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وگړي پوهېږي چې د تنفس کولو پروخت بايد گڼه وپرسول شي. که د ماشومانو تنفس کولو ته څير شو نو ويه گورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او گڼه يې هم ورسره ښکته پورته کيږي.

د عمر په زياتوالي سره ځينې وگړي د گڼې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سينه يې لنډ تنفس ځان عادتوي.

دغه عمل چې د رگونو د کافي اکسيجن د جريان د تامين لپاره چټک کار ترسره کوي کمزوري کيږي، د اکسيجن د چټک ليرېدلو لپاره لازمه ده چې زړه کافي وينې د رسولو لپاره خپله چټکتيا زياته کړي. ډاکټران دروويل د طب استاد خپلوټولو ناروغانو ته د سم تنفس کولو لار ورښايي.

هغه وايي: مطمئناً په يوازيتوب سره د تنفس کنټرول له ځان سره په زړه پورې پايلې لري. لکه د وينې فشار کموي، د هاضمې سيستم ته غوره والی ورښيي، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی ورښيي.

هغه دا څرگندويي؛ د هر ډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس يوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتيا يا بې خبري ډول ورته لاسرسی پيدا کولای شي.

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

ويل پدې عقیده دی چې د نفس د تنظيم معمولي لار او ريښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی يې پکار اچوي د يوګا له لارې يې زده کړي دي.

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

که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کيدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زياتوالی پيدا کړي، استها تحريکوي او په ګېده کې شته حجرې خلاصیږي خو غوروالی پکې ډېر ذخيره شي.

### د پلټنې په برخه کې!

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

ټولې هغه ښځې چې له دې لارې سره بلدي دي توانيدلي چې خپل پندابښ (ګرګرګتګي) دفعات تر پنځوس سلنه شاوخوا راټيټ کړي.

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

د گېډې تنفس نه يوازې د جسم د آرامتيا لامل گرځي بلکې د اروايي فشار منفي اغيزې هم شنډوي.

د ترسره شويو پلټنو سره سم د زړه ژور تنفس کولای شي له حيض (د بنځينو مياشتني ناروغۍ) څخه وړاندې د ناخوښۍ، بې خوندي او ستړيا نښانې راکمې کړي.

### له گېډې څخه د تنفس طريقه

د گېډې تنفس نه يوازې د جسم په آرامتيا کې مرسته کوي بلکه د اروايي فشارونو منفي اغيزې هم شنډوي.

۱ - په ملا ځملي، او پخپله گېډه کتاب کېږدئ د گېډې عضلات مو سست کړئ او پداسې ډول تنفس وکړئ چې کتاب پورته او ښکته لاړ شي او کله چې ساه باسې نو کتاب لاندې لاړ شي.

پدې ډول ساه ايستلو کې هوا د خپلې سينې پورته خوا او د سږو لاندې برخې ته ښکته کېږي او د سينې د قفس ټولې تشې پرسېږي.

۲ - سمه کينۍ او خپل ښي لاس په گېډه او کين د سينې په قفس د پاسه کېږدئ، داسې ژوره ساه واخلي چې په عين حال کې مو لاس ښکته او پرته خواته لاړ شي.

پداسې حال کې چې کين لاس مو تقريباً بې حرکتې دی هوا له پزې څخه سږو ته داخل کړئ او له پزې يا خولې څخه يې وباسئ او همدې ترتيب د گېډې د تنفس له احساسولو څخه خوند واخلي.

۳ - ساعت پداسې ډول د خپلوسترگو په وړاندې کېږدئ چې د ثانيې شمېرنې عقربه يې په روښانه توگه ووينئ، ورو ساه وباسئ گېډه مو تر پينځه ثانيو و پرسوئ او وروسته له پينځو دقيقو هوا ورو وباسئ.

په ټوله ورځ کې د گېډې تنفس وکړئ لکه: له خوب څخه د پاڅېدو په حال له هر ورځيني فشار څخه په ډک وضیعت کې؛

## اووم خپرکی

### وېره او تغذیه

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

هر محرک چې د حیاتي فعالیتونو د تغیر له لارې د بدن په طبیعي حالت کې مداخله کوي وېره گڼل کېږي.

د وېرې په معمولي شرایطو کې تشویش او فشار دواړه یوه ستره اروایي ضربه ده چې، د فزیکي ناروغۍ، جراحي، محیطي او روان پیژندونکي عواملو لکه: اوږدمهاله وېره، درد، اندېننه او پرېښانۍ له کبله رامنځته کېږي.

ممکن د وېرې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او یا هم خارجي (غیرمناسب غذايي رژیم، اود مخدره توکو استعمال وي.

وېره له بیلابیلو لارو (د غذايي رژیم تغیرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسیدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطايي، بیګانګي، ستړیا، د زړه ناروغۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغیراتو سره په افرادو باندې اغیزاچوي.

دا چې هر انسان د ځانګړې شخصیت لرونکی دی نو د وېرې او اندېننې اغیز هم په ټولو باندې یوډول نه دی او هر یو په بیلابیلو لاملونو سره په پرې اخته کېږي

له فزیولوژیکي نظره وېره د وینې له فشار، د عضلاتو تحریک پذیری، د زړه ټکان او د سږو د پرسوب له زیاتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کېږي.

اصولاً د بدن عصبي سیستم د وېرې او دهغې د اثراتو تر تاثیر لاندې دی.

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

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

۲ - وېرې ته د بدن ځواب د فرد له غدایي وضعیت سره سم ټاکل کېږي.

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

### د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو هورمونونو فعالیتې نو ورسره بل غیرفعالېږي او یا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.

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

د هیپوتالاموس په ځانګړو مواردو کې هورمون سمې کړنې عصبی کړنو ته ځواب ورکوي هغه هورمون چې ویرې د له مینځه وړلو لپاره ترشح کېږي د بدن مینابولیکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خواړو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریتونه او ویتامین دي.

د ویرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کېږي حتی که یې علت یې هم نامشخص وي.

۱ - د انسان بدن وېره تشخیصوي او په وړاندې یې د مقابلې چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلې افرازاتو او فوق کلیه غدې د هورمون د ازادې لامل ګرځي.

دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزیاتوالي، دسترګې د ګاټي خلاصون، او هاضمې سیستم د سرعت د کموالي لامل ګرځي. ممکن پدې مرحله کې د انرژي زیاتوالی او هوښیاری له وېرې څخه د خلاصون یا تینبټې یوازینی لار وي.

### ۲ - د مقاومت مرحله:

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

### ۳ - دستریا مرحله:

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

### تغذیوي اړتیاوې

د وېرېدونکو افرادو تغذیوي اړتیاوې د ځینو عواملو لکه: مخکنی تغذیوي وضعیت، د وېرې د ډول او مودې تر تاثیر لاندې ټاکل کېږي، شدیدې وېره چې د بدن غذايي اړتیاووته زیاتوالی بڼي ممکنه چې د فزیکي او رواني عواملو محصول وي.

### انرژي

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

ځینې بویونه د BMR (میتابولیزم) د زیاتوالي سبب ګرځي او همدې سره د انرژي مصرف له ۲۰ - ۵۰ سلنه زیاتوالی پیدا کوي.

### پروتین

تپونه، سوځېدنه او بوی د پروتینو د تحریک سبب ګرځي دا امر په بدن کې د نیتروژن د منفي تعادل د رامنځته کېدو سبب ګرځي، پدې موادو کې باید افراډوته چاپیریالي پروتین (شیدې، غوښه، هګۍ) ورکړل شي ترڅو د ناروغۍ په اوږدېدو کې د نسجونو د تحلیل او د وېرې مخنیوی وشي،

### ویتامین، معدني مواد او الکترولیت

لیدل کیږي چې د وینې په متوسطه وېره کې شدیدوالی، مس، منیزیم او کلسیم ټول د فاضله موادو له لارې دفع کیږي. دغه راز وېره په وینه کې

د A او C ویتامینو او او په کمه اندازه د اوسپنې د کمبود لامل ګرځي، د وېرې د ځواب لپاره یوه بله لار په بدن کې د اوبو او سوډیم ذخیره کول چې د الډسترون او ازوپروسین چې خپله په اوبو کې د منحل شویو ویتامینونو (B۱, B۲, B۶)، فولیک اسید او ویتامین C اړتیا ته زیاتوالی ښيي د ترشح لامل سبب ګرځي.

### د چاپیریال پرلپسې تغیرات

بشر اوس پدې پوهیږي چې له سرې او تودې هوا څخه ځان وژغوري. له ۳۷ درجو سانتی ګرېډ څخه د لوړوالي په صورت کې د انسان بدن له هماغه حالت سره د برابروالي په موخه لازياتو پرتینو، انرژي او اوبو ته اړتیا پیدا کوي او دا حالت له بدني فعالیت سره تینګه اړیکه لري، د وېرې د لرې کولو لپاره ویتامینونو اړتیا هم له تودې هوا څخه رامنځته کیږي، په سره هوا کې د میتابولیزم تینګښت زیاتوالی

مومي او پدې سره هغه کسان چې پوتکی يې نازک وي ډېرې انرژي ته اړتيا لري.

### رواني وېره

ورځينۍ رواني وېره طبيعي امر، نه ژوغورېدونکې او د ژوند يوه مهمه برخه ده، کورني تاوتریخوالي، دملگرومړينه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنايت، وزگارتي، ناخوښې کورنۍ او له فشارونو ډکې سيمې ټول په ټولنه کې وېره زېږونکي موارد دي.

په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغيز لاندې راځي ټول د اغيزمنو افرادو په چاپيريال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي.

ټولې عاطفي او غيرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغيو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دوينې فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقيمې اړيکه لري او د پورتنيو ناروغيو زېږونکي دي.

دغه راز، ډېر خوراک، بې اشتهايي او له کانگو سره ډېر خوراک ټول د رواني او هيچاني وېرې پايلې شمېرل کېږي.

### وېره يا مصيبت

وېره نه ژوغورېدونکې ناروغۍ ده، له همدې کبله يې په وړاندې مقابله، تشخيص او زغمل تر ټولو اسانه لار ده، د وېرې پېژندنه فردي ارزونې ته اړتيا لري، د وېرې پېژندنه په ټولو افرادو کې يو ډول نه ده، دغه راز په وېرې باندې غلبه کول په ارامۍ سره د منظم ورزش، له متعادل غذايي رژيم څخه پيروي او د وړاندې وضعيت په ارزونې سره کېږي.

بايد پاملرنه وکړو، ددې امکان شته چې وېره په مثبت موقيعت بدله شي او په افرادو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحريك سبب وگرځي. نو د وېرې او مصيبت فشارونو ترمنځ توپير وکړو؛



## خواړه او وېره

گڼ شمېر وگړي د وېرې پر وخت ځانگړي او خپلې خوښې خواړه خوري، هغه خواړه خواړه چې ددوی لپاره د ښه احساس زېږونکی وي. معمولي خواړه شیدې دي چې خپل کوچنیوالي امن او غوښتنو ته تگ وریه یادوي، پدې برخه کې غوره ده چې له غوړینو او خوړو خواړو له خوراک څخه ځان وژغورو او پر دې پوهه شو چې ټول هغه خواړه چې په خوړلو سره یې مونږ ته راحت او ارمتیا رابښي، امکان شته چې ترڅنګ انسان په اندېښنه اخته کړي، افراد باید د وېرې په وړاندې خپل غبرگون ته په سمه توګه پاملرنه وکړي، په یاد یې وساتي او پر همدې بنسټ د ځان لپاره مناسب او گټور خواړه پیدا کړي. یوه ثابت غذايي رژیم چې په هغه کې لازم او ضروري موارد په پام کې نیول شوي وي او د وېرې په کموالي کې اساسي رول ولوبوي گټه پورته کړی.

## اتم خپرکی

### د کسبي (شغلي) ویرې نښانې

رواني نښې: ناخوښی، ستړیا، اندېننه، ملامتیا، د ناکامۍ احساس، ناراضايي، ځان ویستل (گوشه گیري) څخه عبارت دي. جسمي نښې: سردردی، د زړه ناروغۍ، د خوب بې نظمي او تنفسي ستړیا دي.

سلوکی (رفتاري) نښې: سلوکی نښانې په دوه ډوله دي. فردي نښې: له کارڅخه گوښه والی، زیات خوراک، بې اشتهايي، له کورنۍ سره ناوړه چلند) دي.

سلوکی نښې په راتلونکي سازمان یا ادراي تشکیلاتو سره بیرته راگرځي. لکه: له کارڅخه سر تګول، د دندې او کسب پرېښودل او د کاري پېښو زیاتوالی څخه یادونه کولای شو.

په لنډه توګه په افرادو کې کسبي وېره د هغه په خیره کې له راڅرګندو شویو نښو لکه ستړیا، د رنگ ژېړوالی، په کارونو کې بې خوندي او... کړنو ته په کتو سره مالومیږي.

### د A او B ډوله شخصیت

په یوه رواني ازموینه کې د ګډون کوونکو شخصیت په دوه ډوله A او B سره ویشل شویدي او له دواړو څخه هر ډله یې د ځانګړو خصوصیاتو لرونکي دي.

د فشار روارونکو پېښو په وړاندې غبرګونونه هم په غالباً د A او B ډولونو پورې تړلي دي.

د A ډوله ډلې ځانګړتیاوې په لاندې ډول دي –

تر اندازې زيات کار کوي، د رخصتۍ په ورځو کې هم د آرامتيا پرځای کار کوي، غوسه ناک دي او په تاوتریخوالي سره خپل کارونه ترسره کوي، په ځان فشار راوړي ترڅو هر کار پخپل وخت ترسره کړي. وخت ته ډېر ارزښت ورکوي، غالباً د ځان لپاره څو موخې ټاکي او پدې هڅه کوي چې ټولو ته په یوځایي توګه ورسوي، دغه ډله تر اندازې زيات فشار په ځان راولي د رواني او عصبي فشار له کبله چې پخپله یې ځانته پیدا کوي هم د رواني او بدني دردونو لپاره چمتوالی نیسي.

د B ډوله دلې ځانګړتیاووې په لاندې ډول دي —

ارام او د پراخې حوصلې خاوندان دي له رخصتو سره یوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو څخه خوند اخلي، یو له بل سره نرم او ملایم چلند کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، یوله بل سره ناسالمه سیالۍ نه کوي، د پاکوالي احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتو څخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتیب سره سرته رسوي، په یو وخت کې د څو کارونو د ترسره کولو کوښښ نه کوي، له ډېر او بې گټې غږدیدا څخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلې شخصیتونه ارام دي خپله کارونه چې څه ډول لازم وي هماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سینه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کیږي.

### په کاري فشار د غلبې مرحله

ددې لپاره چې ټینګه انرژي او قوي رهبرۍ پخپل وجود کې رامنځته کړي نو لاندې پړاوونه تعقیب کړي.

- \* ورځ مو په خوښۍ او آرامتیا سره پیل کړي؛
- \* په ښي اړخ او له زنگ پرته له خوبه راپاڅېږي؛
- \* څراغونه روښانه کړي؛

- \* لږ تر لږه پینځه دقیقې آرام او فزیکي فعالیت وکړئ؛
- \* څو خوندورې مړۍ، سهارنی وخورئ؛

## ۲ - استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

- \* ژور او آرام تنفس وکړئ؛
- \* خپلې سترگې خلاصې، او کافي روښنایي واخلي؛
- \* خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بیا تنظیم کړئ؛
- \* له خندا او شوخي څخه خوند واخلي؛
- \* لږ الهام واخلي؛
- \* د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپک خواړه وخورئ؛

## ۳ - له خوشحاله روحي سره کور ته ننوځئ.

- \* کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
- \* د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پینځه دقیقو فعالیت سره بیا تازه کړئ.
- \* د لنډې موقع په پیدا کولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

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

هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وېره زېږونکي عوامل ټول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصیت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستګاه د حساسیت جوړښت دی. خو ځینې وخت بیا د وجود د باندې د سازماني یا ټولنیز چاپیریال په شکلونو کې راڅرګندېږي. اوس پوښتنه داده چې، د رواني فشار د له مینځه وړلو لارې کومې دي او کومه یې تر ټولو ګټوره ده؟

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

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

## نهم خپرکی

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

### وکړئ

که چېرې تاسو پدې پوه نه شئ چې د بدن په دننه کې موڅه پېښېږي او پر هغه څه چې تاسو نه پوهیږئ کیدای شي تاسو له مینځ یوسی.

### د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

ټول ماشومان له طبیعي غوسې سره چې د مبارزې یوه مهمه برخه ده، تېرې ته سترگې غړوي.

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

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

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

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

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

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

### خپل شوې غوسه دا خپگان او اندېښنې لامل گرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوي، نو په طبيعي ډول دا زده کړې چې له ځان سره د مرستې لپاره له استندېږد لارو څخه گټه پورته کړي.

کله چې مو په بدن کې غوسه خپل کيږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهري شيميايي موادو توليد او عصبي خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنيو يا دښتونه ذخيره کيږي مسدود يږي.

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

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

د عصبي خوځښتونو په انحراف گڼې نورې ناروغۍ لکه: خپگان، اندېښنه، بې دليله ورخطيايي، خيال او حتا د ليونتوب چلند د رامنځته کيږي.

کله کله خپگان هم په ژوند کې د بې هوښۍ لامل گرځي. په هر حال دغه بې هوښۍ چې د هيچاني عصبي لامل سبب گرځي او د درملني وړ ده دغه درملنه يوازې د خپل شوې غوسې د له مينځه وړلو او پرېښودولو لپاره دريځو د خلاصولو له لارې ترسره کيدای شي.

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

له وگړو او او روحي او رواني محرکينو سره زمونږ زياتې اړيکې کموالی په لور درومي ځکه دغه محرکونه د ناخاپي غبرگون او بې هوښۍ د زياتوالي لامل گرځي.

### د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ

د عصبي اندېښنې نښې هغه مغزي سيگنالونه دي چې شيميايي عصبي مواد چې غوسه پکې توليدېږي خالي او خوشې کوي. کله چې دا نښې راڅرگندې شي نو عادي اونايدده يې مه نيسئ. غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسه سمه لارښوونه کړو ترڅو له مينځه لاړه شي خو نبايد خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چا چې تاسو په غوسه کړي ياست په اړه يې فکر وکړئ، يايې انځور ته وگورئ او پدې وخت کې پرې چيغې ووهئ او خپله غوسه له مينځه يوسئ. ددې ترڅنگ کولای لارزياتي نورې لارې هم پيدا کړئ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړئ.

د عصبي اندېښنې ناروغۍ نښې دا هم کيدای شي چې په سوک سره خپل ټټير ووهئ. کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کېږئ نو دغه عصبي وېره هغه سيگنال ده چې ستاسو د کوچنيوالي د وخت شته غوسه راڅرگندوي.

هېڅکله هم خپل د کوچنيوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزياتو سره مه په ياوډۍ ځينې نورې هغه نښې چې د غوسې د زياتيدو لامل گرځي عبارت دي له : اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږدېدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند، بې دليله اندېښنه، بې خوبې، ستريا، غچ اخيستونکي فکر، يوازي توب، وېره او بېرني رنځ او ..... نور کله چې څوک په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې يې ځينې نښې لکه: د گناه احساس، خجالتې، او يا ځان وژنه راڅرگندېږي.

د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مينځه يوسئ که چيرې د چيغو وهلو شونتيا درسره نه وي نو



په بشپړې چوپتيا سره له ځان سره په خبرو کولو پيل وکړئ او له همدې لارې خپله غوسه له مينځه يوسئ او ځان ترې خلاص کړئ. کولای د ارامونکوخواړو په خوړو، د روحي تحريکونو او طبي تکنیکونو له لارې هم خپله غوسه له مينځه او ذهن مو ارامتيا پيدا کړي.

دبله نېټه يې هم داده چې خپله غوسه پر نورو افرادو تشوو او ياهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پورې کوو. که چې د زړښت په مرحله کې رامینځته شوې غوسه شديده وي نو لامل يې په کوچنيوالي کې په بدن کې د ورته غوسې موجوديت دی. بيا هم وایم چې بايد د غوسې د له مينځه وړلو لپاره نور په نظر کې ونيسو کوبښنې وکړئ د غوسې پرمهال له نورو سره له ناوړه چلند څخه ځان وژغورئ، کوبښنې وکړئ ترڅو خپله غوسه په يوازيتوب او يا هم په تش تخت ته د گزار په ورکولو سره له مينځه يوسئ.

وروسته په سره سينه هغه چاته چې تاسو په غوسه ياست ووايئ چې گواکې ستاسو چلند او رويه مې نه خوښېږي، د نورو افرادو ناوړه چلند چې ستاسو په وړاندې يې سمه بولي په عصبي خطوټو کې ذخيره کېږي او تاسو له شک پرته ددې ډول يادښتونو له مينځه وړلو ته اړتيا لرئ.

### زړه نازړه چلند ممکن شديد شي خو ژور تېرېدونکی دی:

د غوسې د له مينځه وړلو فرايند د خپگان ضد چټکه پایله ده، ممکن تاسو د شديد قهر احساس وکړئ. معمولاً د غوسې د له مينځه تلو وروسته فرد وژاري او د غم احساس ورته لاس ورکړي.

د غوسې د ژر له مينځه تلو نورې نښې عبارت دي له سردردې، خولې کېدل، او ځينې نورې فزيکي نښې.

بيلگه: د بې هوښۍ د دفع کولو پرمهال د عصبي اندېښنې د نښو کچه راټيټېږي، که چېرې تاسو له درملنې وړاندې د ارامونکو درملو

خوړل پرېږدی نو کیدای شي چې تاسو په ډېرې اندېښنې سره د غوسې د له مینځه وړلو کوښښ کوی. او که چېرې ددې ناروغۍ په پیل کې د گټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدی نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي. هغه کسان چې پخپل غذايي رژیم کې اومه خواړو ته زیاته پاملرنه کوي او استعمالوي یې ډېر په یو خونسره او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانۍ سره به خوب کوي او د انرژۍ ډک ژوند خاوند گرځي.

### فزیکي سلامتیا غوره والی مومي

په مغزو کې د زهرو تولید په بدن کې د هیپوفیز غدې او نورو ارگانونو د کم تحرکۍ (لږ خوځېده) لامل گرځي. وروسته له دې چې د بېهوښۍ د فرایند دفع پای ته ورسېږي، نو روحي عادیوالی هم له مینځه ځي، ځکه چې تاسو سالم رژیم ته لیوالتیا لری او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کیږی. په ټوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زیاتوالی وروښی. کوم وخت چې لږم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کیدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامخ کړي او داسې فکر وکړی چې ښه کوي نو یې زیږېدلي یاست او د مینې او محبت احساس در کې ژوندی کیږي، که پوه شی چې ستاسو په دننه کې څه دي هغه وخت همدا خبرتیا تاسو ساتلای شي.

## لسم خپرکی

### د خپگان نښې کومې دي؟

اشاره: ممکن هر فرد کله کله د زړه تنگی احساس وکړي، خو د خو غمگینو اونیو تیروول د زړه تنگی یو لوی مفهوم دی او ددې امکان شته چې دا یو بالیني خپگان وي.

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

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

له ۱۹ میلیونو څخه زیات امریکایي اوسیدونکي چې ۱۲ میلیونه یې نښه جوړوي د خپگان په ناروغۍ اخته دي.

له بده مرغه چې گڼ شمېر خواشینی افراد د درملنې وړ نه دي او درملنه یې ناشونې ده، ورځ تر بلې یې حالت د اندېښنې وړگرځي او تردې چې ځیني یې لام هم ځان وژني ته مجبورېږي.

په تدریجي ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننگونو سره مخ کېږي او خپگان یې څرگندېږي.

مثلاً: کله چې د پوهنتون زده کړې پیلېږي نو زړه بوډونکې او بې خونده وي رواني فشار پرې دې تپل کېږي او یا هم د ښکار لامل پرته فشار لري.

د چاپیریال پېژندنې عوامل په ځانگړي ډول هورموني تغیرات یا هم محیطي شرایط ددې لامل گرځېدلي وي چې د نښینو رنځونه د نارینو په پرتله دوه برابره شي.

که چیرې پوه شو چې خپگان د نښینو د ورځینو عاداتو یو برخه نه ده نو امکان لري چې خپگان په ټولو افرادو کې رامینځته کېږي خو په عین حال کې په گټوره طریقه یې درملنه هم کېږي.

## د خپگان نښانې وپېژنئ

د خپگان لاندینو نښانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او یامو هم کوم ملگری له دې ډول نښو سره لاس او گریوان وي نو همدا یې وخت دی چې مرسته وغواړئ.

\* له غم سره لاس او گریوان یاست؛

\* داسې احساس کوی چې بې خونده ده او له خپل راتلونکي ناهیلی یاست؛

\* له ټولو هغو شیانو مو وړاندې خوند اخیست او اوس مونه خوښېږي؛

\* له حده زیات ویده کیږي او غالباً وینښېږي؛

\* بې اشتها شوي یاست؛

\* چندان حواسي تمتمیا نلری؛

\* تل ستړي یاست؛

\* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړی؛

\* د مرگ یا ځان وژنې په اړه فکر کې یاست؛

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

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

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

د خپگان درملنه اتيا سلنه څخه زيات په برياليتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز گټوره درملنه له اړتياوو او غوښتنو سره تړلې ده. رواني درملنه د خپگان په درملنه کې ډېره گټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستړياوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپگان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پيدا کوي.

د خپگان ضد درمل چې روږدي کونکي نه دي او د مغزو په شيميايي مواد تاثيرگذار هم دي.

د دې ډول درملو اغيز له اوه يا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او د دې امکان چې د بې خوبۍ ځينې خوندير علايم هم ورسره راڅرگند شي.

خو درې څلور اونۍ وخت نيسي چې د فرد حالت بهتر او د ښه والي په لور لاړ شي، احتمالاً ځينې وخت د ضروري وي چې د مصرفوونکو درملو اندازه بدلون پيدا کړي يعنې کم يا هم زيات شي خو کيدای شي په ځينو برخو کې زياتوالی ومومي.

د رواني روغتيا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوبښن کوي چې د درملنې گټورې لارې چارې پيدا کړي.

له درملنې بې کچې زياته گټه واخلي، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړئ، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلي په اړه يې رپوټ جوړ کړئ، او که مو خپگان له شپږ اوه يا هم اته اونيو څخه کمښت ونه موند نو کوبښن وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طريقه کې بدلون راولی. ترڅنگ يې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له گټور خواړو څخه گټه واخلي.

## په زده کوونکو کې د خپگان څو نښې

اونۍ تدریجی ځواک دی، له لیکلو او ورزش څخه پاتې شوي یاست، هم مو ټولگیوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبی څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړی نو پوه شی چې تقریباً تاسو څو اونۍ ستړي وی،

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

## يولسم څپرکی

### څرنگه خپله وېره کنټرول کړو؟

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

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

د يو مثبت اثر په توګه وېره د انسان په وجود کې د غوسې، بدګمانۍ او بې باورۍ احساس او د ستړيا سبب ګرځي او ستړيا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابيلو (سردرددي، بې خوابي، جسمي ناراحتۍ، دويني فشار او د زړه د ناروغۍ د زياتوالي لامل ګرځي) د ژوند له هرې مهمې پېښې له پېښېدو وروسته اړمند څو ځان بيرته برابر کړو او همدې برابروالي ته د رسېدو په لاره کې وېره هم تجربه کړو، وېره کېدای شي د پرمختګ په لار کې ستر خنډ وګرځي.

### څه ډول خپله وېره له مينځه يوسو؟

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

سيالۍ د ستونزو په له مينځه وړلو کې له مونږ سره مرسته کولای شي او ناهيلي او غمونه زموږ ژوند ته ژوره او زياته انرژي ورکولای شي، ځکه زموږ موخه د وېرې له مينځه وړنه نه بلکه غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو خود ژوند لپاره موګټوره شي.

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

د وېرې په کموالی او زیاتوالي سره رامینځته شویو څخه د خلاصیدو غوره لار داده، د وېرې لوړه کچه هغه ده چې زموږ د پرمختګ د تحرك لامل وگرځي خو په مونږ کې د اندېښنې او خپگان احساس راپیدانکړي.

### څه ډول د وېرې کچه رایتیه کړو؟

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

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

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



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

### څرنگه خپله ويره په سمه توگه اداره کړو؟

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

۱- ټول هغه مسائل چې د وېرې سبب گرځي او کوم احساسات او غبرگون چې تاسو يې د وېرې په وړاندې نښي ترې خبر واوسئ، خپلې اندېښنې ته پاملرنه وکړئ؛ عادت يې مه گڼئ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر څنگ مه تېرېرئ کونښن وکړئ د خپلو اندېښنو د پيداکيدو لامل پيدا کړئ او ځير شۍ چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوي، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ويلاي شي؛ ايا په اندېښنه اخته کېږئ يا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

### ۲- هغه مسائل چې د بدلون توان يې لري وپېژنئ:

ايا ټول هغه مسايل چې ستاسو په وجود کې رامینځته کوي د له مينځه وړلو يا هم ترې د ځان ساتنې توان لري؟ ايا ددې وېرې شدت راکم کړی. پورتنی ټول کارونه د يوې ورځې يا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نيسي ترڅو اداره شي. ايا کولای شي چې پراخه شوې وېرې په وخت کې کموالی رامینځته کړی؟ تل کولای شۍ چې ځانته تفريح ورکړی.

ايا کولای شى چې د اړينو بدلونو لپاره ځانگړې انرژي او وخت وقف کړي؟

پدې برخه کې کيدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مدیریت تحلیلونه او نورې طریقي گټورې واوسي.

### ۳ - د ویرې په وړاندې د غبرگون شدت راکم کړئ:

کوم غبرگون چې مونږ یې د وېرې په وړاندې ښایو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتیا پورې اړوند چې مونږ تهديدوي کيدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کيدای شي روحي او يا هم جنسي وي.

تاسو څه ډول یاست؟ ايا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېرې لامل گرځي په هغه کچه چې دي له هغه څخه پورته گڼي او ستونزه چې درېښه شوې یې دليله یو مصیبت بولي؟

ايا دا تمه لری چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړي؟ ايا د مسایلو په وړاندې شدید غبرگون څرگندوی او ورته بشپړ ډول بحراني يا پیچلی بولي؟

ايا دا احساس کوی چې په ټولو وختونو کې بريالي واوسی؟ که چیرې همداسې وي نو باید د ټولو لیدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړي، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وگڼي برعکس کوښښ وکړي چې د مقابلي لپاره ځان پرې برلاسی وگڼي او په وړاندې یې ځان ځواکمن وښایست. د منفي بڼو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لگوی.

### ۴ - پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرگون وښایئ:

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

وړاندې د غبرگون په متعادلولو کې ګټور پریوځي، که څه هم یوازې درمل نشي کولای چې ددې علایمو د حل په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته وکړي خو تر یوه وخت پورې یې کچه راتپته کولای شي.

### ۵- خپل بدن جوړ کړئ:

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

اوږدمهاله تمرینات: لکه، پیاده ګرځېدل، لامبو وهل، او داسې نور ګټور تمرینات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن ښه والي لامل ګرځي. له بیلابیلو خوراکي او غذايي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نیکوتینو د استعمال کچه راتپته کړئ د کار ترڅنګ یو اندازه تفریح مه هیروی. هر وخت چې کولای شۍ ځانته تفریح ورکړئ، څو شیبې د کاري چاپیریال څخه ووځي او آرام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونیسی.

### ۶- خپل روح ته آرامتیا ورکړئ:

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

## دوولسم څپرکی

### خپگان د درملنې وړ ده

ددې شونیتا په ټولو انسانانو کې شته چې د یوې ماتې یا بل کوم زیان وروسته د تشویش او پرېښانې احساس وکړي، یا داسې احساس چې گواکې ډېره کمه انرژي لري. خو هغه چاته چې د ارواپوهانو له خوا د خواشیني انسان خطاب کېږي دغه د ناراحتۍ او بې علائګۍ حالت د فعالیتونو لپاره کیدای شي اوږده شي.

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

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

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

### د خپگان تشخیص

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

### د خپگان نښانې:

د وزن او اشتها کموالی؛\*

د خوب په ډولونو کې بدلونونه؛\*

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

### دخپگان دليونه

د خپگان پريکنده او روښانه دليل نه دی مالوم هيڅوک په سمه توگه پدې نه پوهيږي چې ولې ځيني افراد خوښ او ځيني ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاري چې خپگان د يوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامینځته کيږي.

خو کله کله بيا په بشپړ ډول له ناڅرگنده دلایلو سره رامینځته کيږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپگان په رامینځته کولو کې رول ولري. (Gene) چې جن

ځيني افراد له دې کبله هم په خپگان اخته کېدای شي چې د ددوی له نږدې يا هم خپلوانو څخه څوک ددې ناروغۍ ښکار گرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوک چې په کورنۍ کې يې پدې ناروغۍ څوک اخته وي لامل وگرځي.

يو شمير ډاکټران پدې عقیده دي چې د مغزو شيميايي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپگان د رامینځته کېدو امکان شته.

### خپگان د درملنې وړ ده

گڼ شمېر هغه وگړي چې د خپگان په ناروغۍ اخته دي تر درملنې لاندې نيول کيدای شي.

که د يادې ناروغۍ درملنه ژر ترسره شي او په لنډ وخت کې تشخيص شي نو کيدای شي فرد حالت او د هغه د دورې په موده کې کموالی او غوره والی او گټور پريوځي.

د خپگان د درملنې معمولي لارې، د خپگان درمل او اروايي درملنه دي.

ثابته شوې، چې د خپگان ضد درملو استعمالول ددې ناروغۍ په له مينځه وړلو کې گټور رول لوبوي.

نن (SSRIs) په نوم درمل د نوموړې ناروغۍ د درملنې لپاره گټور او اغيزناک بلل کېږي. په اروايي درملنه کې ناروغ او ډاکټر دواړه سره کينې او د همدې ناروغۍ د رامینځته کيدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوبښن کوي چې د له مينځه وړلو لپاره بيلابيلې اسانه او گټورې لارې پيدا کړي.

د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپگان د رامینځته شوي خپگان د درملنې موده متفاوته ده، خو په ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل بايد د شپږو مياشتو څخه تر يوکال پورې وکارول شيږ.

څېړنو ښودلې چې د خپگان د د بيا راگرځيدو د مخنيوي لپاره بايد افراد خپل درملو ته تر څلورو څخه تر نهه مياشتو پورې وروسته له غوره والي څخه دوام ورکړي او وې خوري ځکه خپگان کيدای شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دويم ځل لپاره راوگرځي.

### د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

لومړی پړاو: دا پړاو له شپږو څخه تر دولسو اونيو پورې ده او پدې پړاو کې افراد له درملو څخه گټه اخلي، ددې پړاو په اوږدو کې افراد د روغتيا او ښه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپگان ضد درملو خوړو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغۍ بيا راوگرځي.

دویم پړاو: دا پړاو له له شپږو څخه تر ننه مياشتو پورې دوام مومي او فرد بايد پکې دا احساس کړي چې د درملو خوړل ورته گټه رسولي او

او اغيز يې پرې کړې ، معمولاً ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه درمل مصرفوي او د ډاکټر له وينا پرته بايد د خواړو مصرفول بس نه کړي. دريم پړاو: دا پړاو کيدای شي له يو کال څخه زيات وخت ونيسي او موده يې هم له مخکيني ډاکټر چې په لارښونه يې ناروغ درمل استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بيا هم ټول ناروغان دېته اړتيا لري خو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو څخه په سمه توگه گټه واخلي.

### د کورنۍ او ملگرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملگرو تر ټولو ضروري مرسته د هغه ناروغۍ تشخيص او درملنه ده.

او همدا افراد کولای شي ناروغ يو پياوړي او تکړه ډاکټر ته يوسي او د درملنې لپاره يې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسره خپله مرسته او ساتنه ترې وکړي.

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

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

\* ناروغ کس ته مينه ورکړئ، او تل يې ستاينه وکړئ؛

\* هغه ته دا وښايئ چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوی څښتن دی؛

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

\* نيوکه پرې مکوی، له ازارولو څخه يې ځان وساتئ او هغه ته د اندېښنې کولو لپاره وخت مه ورکوی.

\* داسې څه مه ترسره کوی چې ناروغ د ځان په اړه بد او د کمي احساس وکړي.

\* د ځان وژنې اړوند هېڅ وخت عادي مه گڼئ، ورته خبره ژر تر ژره د ناروغ له کورنۍ يا هم له ډاکټر سره شريکه کړئ.

\* امکان لري چې مضطرب کس داسې فکر وکړي چې له خپگان سره مقابله تر ټولو ستونزمن کار دی خو هغه چا چې ددې ناروغۍ د درملنې دوره تېره کړې وي دا وايي چې د خپگان په وړاندې مبارزه ددې لامل هم گرځي چې مونږ خپلې ځواکمنتيا او قدرت ته متوجه کړي او هغه کسانو چې دا ناروغۍ تيره کړې وي او بيا ځلي يې صحت بڼه شوی وي نو خپل نوی ژوند د تير په پرتله دستاينې وړ بولي.



## ديارلسم خپرکی

### په خپگان باندې له غلبې سره خوښۍ په غيږ کې ونيسی

خپگان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بيلابيل؛ د بدبيني، ناهيلی، زړه تنگی، او ناخوښۍ احساس را زيږوي. ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنيزو اړيکو او فعاليتونو کې ځان بې مينې علاقې بنسټي او د اړيکو په ټينگوالي کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوی کيدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شديد ستړيا، ډېر خوب، بې خوښي يا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرگندېږي.

د خپگان يو شمېر نورې نښې بې اشتهايي، زيات خوراک، د وزن کموالی، بې باوري، وراخطايي، د تمرکز کمزورتيا او د ځان وژنې فکرونه دي.

په څلور پينځه مواردو کې د شديد خپگان لرونکي افراد له ځانگړې درملنې پرته د شپږو مياشتو شاوخوا موده کې ښه کېدای شي خو له ددوی څخه يې نيمايي بيا ځلي د خپلې بې توجه له کبله په ناروغۍ اخته کېږي.

گڼ شمېر وگړي د کورنۍ مسائلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کېږي.

څېړنې بنسټي چې د ناسالمو ودوونو په پرتله د سالمو ودونو لرونکو افرادو په ژوند کې د ستونزو کچه ټيټه وي ځکه پدې ډول کورنيو کې د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې خپگان رامینځته کوي.

ددې شونیتا هم لیدل کیږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د یوې عاطفي اړیکې له مینځه تلل، ذهني او فزیکي مسائل، او د یو خپلوان مړینه هم د خپگان لامل وگرځي.

بېلگه: یو کس چې نوی پوهنتون ته ځي او له کورنۍ څخه لرې نو پدې سره دده شخص مور او پلار په اندېښنه او خپگان اخته کیدای شي ددې ترڅنګ د الکولو او نورو نشه یي توکو استعمال هم انسانان په خپگان اخته کولای شي.

### په خپگان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نیکه مرغه کولای شو خپل فکر او احساسات تر خپلې کنټرول کړو په کافي کار او فکر کولو سره کولای شو خپل چلند ته بدلون ورکړو.

که تاسو درمل خوری نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ایا دغه درمل د خپگان مخنیوي سبب گرځي او که نه؟

ډېری مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دوینې فشار حالتونه ټول د خپگان د رامینځته کیدو لامل گرځي او د همدې درملو په بدلون سره کولای شو د خپگان مخنیوی وکړو.

هغه ناروغان چې شدید خپگان لري باید د خپلې ناروغۍ د له مینځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر کولای شي د ځینو مواردو ته په پاملرنې سره په خپگان برلاسي شي.

د نوموړې ناروغۍ ټول ارواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو یې د خپلې ناروغۍ د مخنیوي لپاره کاروی. دغه راز پخپلو عاداتو او کړنو کې بدلون راوستل هم د خپگان په له مینځه وړلو کې تر ډېره مرسته کولای شي.

مثال: که خپله پاملرنه د یوې موضوع په لور واړوی او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړي او په تکرارولو یې روږدي شی او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړي، ځیني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوړه عادتونو په

څېر ځای نیسي او په تکرار سره یې خلك په خپگان اخته کيږي، ممکن کوم پېښې چې رامینځته کيږي مونږ یې لامل ځان یا هم نور افراد وگڼو دا هم کیدای شي په خپگان اغیز واچوي. له دې ډول فکرونو سره باید مبارزه وکړو او ددې مبارزې لپاره تر ټولو گټورې لارې د گټورو کتابونو لوستل، د مثبتو فکرونو لرل او د ورته کارونو تکرارول دي.

### مثبتې ناکیدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهیلې کيږم، او ماته هم نه خورم، یو د حل لار یې هم پخپل نفس باندې بشپړ باور، په هرکار په اړه مثبت فکرکول هم کولای شي په اسانۍ سره زمونږ د خپگان ستونزې حل کړي. که فکر کوی چې نور ستاسو په اړه ناوړه فکر کوي، نو ددې لپاره دا جمله تل له ځان سره تکرار کړئ (زه نشم کولای دنور افرادو ذهن مطالعه کړم او پدې صورت کې پریکړه هم نشم کولای چې هغوی زما په اړه څه فکر کوي)

هومر وايي: په ژوند کې د شته ستونزو انځور باید منفي ونه باسو. دپته اجازه مه ورکوی چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغیز واچوي او ستاسو د پرمختگ د مخنیوي لامل وگرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوبنیو کې هم ځای مه ورکوی.

ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) یا هم (نور نشم کولای خپلو تمریناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامینځته شي، پدې وخت کې باید مرستندویه او مثبت فکرونه په کار واچوي، څو لاندني جملې مو په ذهن کې رامینځته کړي.

(زه د غوره والي په حالت کې یم، او خپل تمرینات په نوي ډول پیلووم، یو ځل بیا هڅه کوم، او په رښتني ډول غواړم د نورو په څیر بريالی واوسم، ولي له ځان سره غم لرم؟ زه باید بیا هڅه وکړم).

په يو شمير ځانگړي افراد ستاسو ژوند له اند پښنې او خپگان سره  
مخامخ کوي نو پدې صورت له هغوی سره خپلې اړيکې سستې کړئ  
او تل لپاره يې له خپل ژوند څخه وباسئ.



## څوارلسم خپرکی

### د ژمني خپگان په وړاندې د مقابلي لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری يې د زړه تنگي تر عنوان لاندې پېژندل کېږي پخپله د ژمني خپگان يو ډول دی چې په گڼ شمېر افرادو تاثير اچوي.

په ټوله کې دغه پدیده په ژمي کې د رڼا په کموالي سره رامینځته کېږي او د پسرلي په موسم کې بيا د رڼا په زیاتوالي سره بیرته له مینځه ځي.

### د ژمني فشار نښانې

په خوب کې غیرعادي والی (ناهنجاري): په متوسط ډول د افرادو خوب دوه ساعته زیاتېږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې يې ککړتیا رامینځته کېږي.

### اشتهایي ټکان:

زیات خوراک، له قندي موادو او په ځانگړې توگه په ورځيني غذايي رژیم کې د شکلاتو (يو ډول خواړه خواړه دي) څخه د گټې اخیستنې علاقه او د بې نهایت وزن زیاتوالی.

خپگان: په زیاته اندازه د ناهیلۍ، گناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنگی او اندېښنې حالات.

### روحي زړښت (فرسوده گي):

دانرژي او انگېزې کموالی، د کمزورتیا او دروندوالي احساس.

## د جنسي غريزي کموالی:

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

پدې اړوند لټراوسه کوم گټور فکتور نه دی پېژندل شوی ډير متخصصين ددې پدېدي زياتوالی د ملاتونين هورمون چې د خوب او وينتيا پړاونه تنظيموي سبب بولي.

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

د ژمني خپگان يوه درملنه د ژمي په موسم کې تر ديرشو دقيقو پورې نوراني سرچينې ( لمر ) ته کيناستل دي. دغه کارتر نورو وختونو په سهار کې گټور بلل شوی دی ځکه په نورو وختونو په ځانگړې توگه په مازديگر کې نور د بې خوبۍ سبب گرځي.

نورې نوراني سرچينې (گروپونه ، شمع) دومره گټورې نه برينې. د خوب له مينځ وړونکي ډولونه لکه SSRI ، پاروکزتين ، سرتالين او فلو کزتين ټول ددې توان لري چې د خپگان په درملنه تاثير واچوي.

## له ژمني خپگان سره د مقابلې نورې لارې:

- \* د نور د زياتوالي پرمهال پياده گرځېدل؛
- \* د پسرلي موسم تر رارسيدو پورې د ځينو مسائلو او وېره زېږونکو تصاميمو ځنډول؛
- \* د تفريح پروخت د هيواد گرمو سيمو ته په لټلو سفرونو تلل؛
- \* د خوب او ارامتيا لپاره د منظمو برنامو جوړول؛
- \* د مناسب غذايي رژيم څخه پيروي، له الکولي او هغو خواړو څخه چې نشايسته لري ځان ساتل؛

## له ژمڼيو ساده روحي ننگونو سره څه ډول چلند وکړو؟

- \* په کور او چاپيريال کې د نور د اندازې زياتوالی؛
- \* د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنگونو ګټه واخلي.
- \* کور او چاپيريال په ښايسته ګلانو سره ښکلی کړی؛
- \* کوبښنې وکړی له کور څخه ووځی؛

## پينځلسم څپرکي

### خپگان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې

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

کله چې يو انسان په خودمحورۍ اخته شي نو د نورو افرادو د طبيعت او مثبتو پديدو په اړه تنگ نظري کېږي، د يو په خپگان اخته فرد تر ټولو سخت او ستونزمن حالت د مينې، علاقې او انگېزې د لاسه ورکول دي.

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

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



د لاسه ورکولو سره فرد هرومرو د مرگ په لور درومي، پدې برخه کې زمونږ بحث د هغو کسانو په اړه دی چې پدې پړاو کې نه دي شامل او کولای شي چې په هر اندازه انرژۍ خپلې انگیزې او غوښتنې پوره او خپل خپگان په خوښۍ بدل کړي پدې سره تاسو کولی شئ چې له خپلو وړاندې شویو لارو څخه گټه واخلي او له ځان سره مرسته وکړئ. ځکه ټول ارواپوهان پدې عقیده دي چې دوی د چا ساتونکي نه دي ترڅو چې فرد پخپله ځان ونه ساتي او څوک نشي کولای چې په دوی کې بدلون راولي ترهغې چې دوی پخپله ځانته بدلون ورکړي.

په پورتنۍ موضوع کې وړاندې شوې لارې ساده مالومېږي، خو ستاسو ریپوټونه به د یوې لنډمهالې یا اوږدمهالې چې درې یا تر شپږو میاشتو پورې وي وروسته تاسو یو مثبت بدلون ته ورسوي او په وړاندې شویو لارو کې تکرار او دوام د بريالیتوب تر ټولو مهم فکتورونه او عوامل گڼل کېږي.

د یوې تمریني دورې په پای کې د انگیزې او باور زیاتوالی تاسو ته د زرينو بريالیتوبونو زمينه برابروي.

۱- د یوې تندي موسیقي- یانې د پاپ د ډولونو له یو هغه څخه چې کلام ورسره نه وي ځان وتړئ، پدې ترتیب چې د خپل خوب په ځای کې د سر ترڅنګ له موسیقي ډوله غږ څخه گټه پورته کړئ، وروسته د غږ ثبتولو تنی- ته زور ورکړئ خو د خوښې سندره مو خپره شي او له دې سندري باید تاسو پینځه دقیقې نرمش وکړئ دغه نرمش ته ورځ په ورځ زیاتوالی ورکړئ ترڅو شل دقیقو ته ورسېږي، وروسته په تقریباً تودو اوبو ځان ومینځئ او د فعالیتونو په لور لاړشئ.

۲- د خپل خوښې وړ کارونو لړلیک برابر کړئ، دقیق اوسئ چې لور فعالیتونه کیدای شي ستاسو لپاره دومره خوندر ونه اوسي.

۳- لړلیک ته په کتو سره لومړی هغه کار ترسره کړئ چې په هماغه وخت کې مو تر وسې پوره وي، خو د همدې کار د ترسره کولو پرمهال

که چيرې تاسو خپله انرژي او انگيزه د لاسه ورکړئ نو کوبښن مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بيرته خپل د فعاليتونو لړليک ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شيبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.

۴- د هر کار په پای او د بل هغه په پيل کې د خپل کار اړوند يو لنډ ريبوټ وليکئ.

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

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

۷- هر شپه تر ویده کېدو وړاندې او د سبا کار له پيل مخکې د خپل کاري ريبوټ تکرار کړئ.

۸- هره اونۍ د خپلو فعاليتونو په ليست کې يو نوی فعاليت ور زيات کړئ.

۹- که د ورځو په لړ کې مو کومه ورځ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړی احساسوئ نو د ترسره کولو هڅه يې مکوئ يو ثبت شوی غږ (موسيقي ۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمشي حرکات پيل کړئ، وروسته سړو او بو څخه گټه پورته کړئ.

۱۰- هره اونۍ له يوې نوې موسيقي څخه کار واخلي کله مو چې دخپلو فعاليتونو اندازې ته زياتوالی ورکړ او په خوبه مو وه نو بيا خپلې موسيقي ته بدلون مه ورکړئ.

۱۱- خپل چاپيريال ته بدلون ورکړئ او د خوب له کوتې څخه مود خوب تخت او رخت دواړه وباسئ او هر هغه بالښت او کمپله چې په اغوستلو يې تاسو ته ارامتيا نه درځي لرې کړئ، او له خپلې کورنۍ څخه وغواړئ که چيرې تاسو په ځمکه ویده کېږئ چې ستاسو کوتې ته له بالښت يا پتو څخه مخنيوی وکړي نو په لږ واټن سره د ساعت غږ

يا هم ثبت شوي موسيقي روښانه کړي تر دې کچې چې ستاسو تر غوږونو يې غږ را ورسېږي.

۱۲- د وينښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر ۱۵ دقيقې او وروسته تر ۳۰ دقيقو پورې ساعت برابر کړي، د ساعت د زنگ له اوږدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بيا فکر وکړي، هغه وليکي او په اړه يې فکر وکړي د راتلونکي فکر په اړه يې له بيلابيلو انځوريزو تکنیکونو څخه گټه واخلي يانې مثبتو کارونو او هغه برياليتوبونو ته چې تاسو اړتيا لري يا مو هم د هيلو يو برخه گڼله کيږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړي خو ددې ټولو دقيقو لپاره ساعت په پام کې ونيسي ترڅو د ډېر وخت نيولو په ناروغۍ عادت نشي د ساعت زنگ له اوږدو وروسته هرځل د خپلو فعاليتونو لړليک ته مراجعه وکړي او وروسته په لاندنيو درې لارو عمل وکړي.

۱۳- د اعلانونو تابلو د کوټې په ديوال وښلوي او هره ورځ ورباندې د طبيعي گلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړي او پر تابلو باندې د هغوي ځايونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپيريال ښکلي انځورونه ورزيات کړي.

۱۴- ددې ښکلو انځورونو ترڅنگ هغه هيله چې لري او د پوره کېدو غوښتونکي يې ياست نو په ښکلو او تاکيدي جملو سره يې وليکي. لکه: د طبيعت د يو ښکلي انځور ترڅنگ (زه پوره انرژي لرم) وليکي چې خوښۍ مو نوره هم زياته شي.

۱۵- خپل انځورونه د مختلفو خوښو شيبو او ښکلو جامو سره انځور کړي او پر تابلو يې وښلوي تاسو د بدلون اړتيا پيدا کړي نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زيات کړي او د خوښۍ يو نوی ژوند پيل کړي.

## شپاړسم څپرکی

### له وېرې پرته تعطیلات

ځینې پدې عقیده دي چې کولی شو تعطیلات د خوښۍ، تفریح او هیلو په نوم یاد کړو خو بالعکس ځینې پدې حالتو کې بیا په خپگان او اندېښنه اخته کېږي چې کولی شو د هغوی د عواملو په پېژندلو او په غوره لارو سره د هغوی درملنه وکړو.

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

### په تعطیلاتو کې د خپگان مخنیوی لپاره څو گټورې لارې:

\* په تعطیلاتو خپلې غوښتنې را کمې کړئ: پدې مانا چې تعطیلات د کال له غوره وختونو څخه وگڼئ پوره کیدونکي اهداف د ځان لپاره وټاکئ او په ټاکلو کې یې خپل توان ته وگورئ سمه برنامه ریزی ولرئ او مهم کارونه مو د لومړیتوبونو په توگه یادښت کړئ.

**\* په ياد ولړئ چې تعطيلات د غم او غوسې د له مينځه وړلو په مانا نه دي:**  
بلکې ممکنه ده چې نا راحتي رامینځته کړي، نو باید انتظار ورته وباسئ.

**\* تېر مه هیروئ که چیرې ستاسو تعطيلات د تیر کال په څېر په مفصله توگه نه نمانځل کېږي نو مه ناهیلې کېږئ، ژوند متغیر دی، هر کال له بل کال څخه توپیر لري او هر یو ځانته خوږوالی لري نو پدې سره په تیرو خوبنو تعطيلاتو فکر وکړئ او راتلونکي ته وگورئ.**

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

**\* هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندي هم**

**وي:**

د بیلگې په توگه: د ښار په واټونو کې موټر وچلوئ او د تعطيلاتو لپاره د خلکو گڼه گڼه له نږدې وگورئ یا هم ځینو مغازو ته سر وربنکاره کړئ پرته له دې چې څه وپیرئ ځکه دغه امر ستاسو د روحيې د بدلون سبب گرځي.

**\* له نوبت څخه مه ویرېږئ:**

دا کال تعطيلات پداسې توگه ونمانځئ چې گواکې تراوسه پدې ډول نه دي نمانځلي.

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

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

## تعطيلات په سم ډول تير کړئ

\*د قواعدو له مخې تعطيلات بايد د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساينه څپې رامینځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځينو افرادو په اند د ځان ازمایلو، یوازیتوب، بې کسی او تیرې ناکامۍ په اړه د فکر کولو او د نامالوم راتلونکي ورځې گڼل کېږي.

له کومې مخې تعطيلات غم او ستړیا راوړونکي دي؟!

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

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

د پیرلو اړتیا، میلمه توب، گردهمایي او بیا د کورنۍ لیدنه هم د فشار په احساساتو تاثیر لري هغه کسان چې نه پرېښانه کېږي، احتمالاً د روحي فشار د غبرگونونو له کبله په سردردي، زیات خوراک او بې خوبی اخته کېږي. تردې چې کولای شو ووايو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مایوسۍ اخته کېږي، دغه حالت د تیرو میاشتو ناهیلې دي او په بې حده ستړیا او رواني فشار اخته دي.

### د تعطيلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپگان سره د مخ کیدو لارې چارې

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

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

تير پرېرېدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانگړي خصوصيات لري او پخپل سهم سره د خوند خميرمايه ده.

نن چې تاسو پکې ياست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوی او برابرؤ. د نورو له کارونو څخه غوټه پرانيزئ او له هغوی سره د مرستې لپاره ځينې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددې داوطلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلي.

نوشی وازامیئ او تعطيلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سوانده، مرستندويه او خوږو خلکو سره کينئ کوبښن وکړئ نوي ملگري پيدا کړئ او يا له هغه چاسره چې تر ډيره راهيسې مو نه وي ليدلي اړيکه ټينگه کړئ.

ځانته هم د تفريح په موخه وخت ورکړئ خپل ځواک وساتئ پرېرېدئ چې نور د مسوليت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

### ايا د ژوند چاپيريال هم پدې برخه گټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرگندوي چې ځيني له عاطفي بې نظمي څخه رنج وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په مياشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا يوازې يوڅو ساعته وي ډېرې رامینځته کيږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د ستړيا د کموالي لپاره اړينه ده چې هغوی د لمر رڼا ته د يو څو ساعتونو لپاره راوويستل شي او کيدای شي دا رڼا د هغوی د ناوړغۍ لپاره گټوره وي.

نوي کشفیات ددې څرگندونکي دي چې ناروغان د درماني نور په وړاندې ځانگړي غبرگونونه له ځانه ښکاره کوي او دا رڼا د غرمې وروسته ډېره گټه لري دغه لارې د خپگان د درملنې لپاره هم گټوره ده او ددې لارې امکانات د باندې ځای سربيره په کور کې هم شونې ده تر څو ناروغان ورڅخه سمه گټه واخلي.

## اوولسم خپرکی

### له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

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

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

### یوازیتوب یا یوازې کېدل:

یوازیتوب او یوازې کیدل یو له بل سره توپیر لري، ټول خلک د یوازیتوب لپاره وخت ځانګړی کوي پداسې حال کې چې یوازیتوب د یوازې کېدو احساس او د په اړه یې ناراحتی ته وايي. البته دا منطقي ده چې مونږ ځینې وخت د یوازیتوب احساس کوو او دا هغه وخت وي چې مونږ په یوازیتوب کې اخته شو اصلي ستونزه همدلته ده.

### څرنگه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟

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



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

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

#### هغوی بیان:

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

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

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

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

#### فعال اوسئ:

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

يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملگري يا مشاور سره هم خبرې کول کيداى شي زموږ لپاره يو ښه پيل وي.

که چېرې زموږ د يوازيتوب احساس د چا د لاسه ورکولو په سبب وي، نو د هغه د نشتوالي په صورت کې کولى شو چې د ياد ورته کس د خوږو يادښتونو په يادولو له هغه سره د تېر شوي ژوند ټول يادونو را په زړه کولو سره ځان د يوازيتوب له احساس څخه وژغورو.

### په ډله ايز فعاليت کې گډون وکړئ:

په ډله ايزو فعاليتونو کې گډون کول له موږ سره ډېره مرسته کوي. کله چې په سمو او خوندورو کارونو کې گډون وکړو نو زموږ افکار د يوازيتوب له منفي احساس څخه خلاصون مومي او په هوساينې سره خپل حالت ته بدلون ورکولى شو. دا کار موږ ته نورو سره د ليدولو موقع په لاس راکوي او زموږ د ټولنيزو وړتياوو د زياتوالي سبب گرځي. زموږ د ژوند يوه ځانگړې شکل ځانته خپلوي تر کومه ځايه چې تل په ژوند کې يو څه ته انتظار وباسو او موږ ته يې يادونه کوي چې څه ډول مو کولى شول چې ورته کارونه په تير وختونو کې په هوساينې سره ترسره کړو.

دغه بدلونونه ځينې وخت په خوښۍ او کله هم په تريخوالي سره رامينځته کېږي شايد يوازينى شى چې ددې کار د مخنيوي لامل گرځي هغه د يو سازمان غړيتوب ترلاسه کول او د نويو علاقو پالنه ده يوازې پدې دليل سره فکر کوو چې موږ په يو ښکلي فرد واړوي.

غوره لار داده چې لاس پداسې کړنو پورې کړو چې په تيرو کې مو ترې خوند اخيسته او يا مو په فکر کې خوندور انځوريدل.

پخپله خوښۍ د کار په ترسره کول يا هم د خپلې خوښۍ کس سره د فعاليتونو ترسره کول کولى شي زموږ په کارونو کې زموږ خوښۍ لا هم زياته کړي همدا ډول امکان لري چې ځينې افراد زموږ له اوسني(روان) حالت سره مينه ولري.

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

## اتلسم څپرکی

### د کاري ډلې پینځه دوښمنان

که چیرې د یوې ډلې یا ټیم جوړول ستونزمن ښکاري، خو پیچلې نه ده او اصلي مسئله داده چې د هغې ساده والی وساتل شي، که چیرې د یو شرکت په مدیریت کې بیلابیل ملتونه په دنده بوخت واوسو.

که د یو لوی سازمان په زړه کې د یوې کوچنۍ برخه مسئول او یا د یوې کوچنۍ ډلې غړی د سازمان په ډله ایز کارونو کې له ده ټکو سره مخ کیږي.

لومړی دا چې په ډېری سازمانونو کې اصیل او رښتینی ډله ایز کار نه پیدا کیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

ماته خوري چې په نا خبرۍ ډول د پينځو خطرناکو کرکيچونو(افتونه) سره مخ کېږي.

دغه کرکيچونه (افتونه) عبارت دي له ...

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

ددې کرکيچ دليل په کاري ډله کې د غړو بې پروايي او بې خوندي ده، د ډلې هغه شمير غړي چې د زړه له خلاصه او په سمه توگه خپل کاري جدول د نورو په وړاندې نه ږدي او خپلې غلطۍ او کمزورۍ پتوي نو پدې سره دوی د باور رامینځته کولو زمينه ورځ په ورځ له مينځه وړي.

### ۲- له چلند څخه وېره:

د سم چلند نشتون له ځان سره نورې ستونزې زېږوي چې د ژمنې نشتون په نوم ياديږي، که چېرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرگند کړي نو دوی هيڅکله هم د هغو پرېکړو پابند نه وي، چې ترمينځ يې نيول کېږي، دوی ته بايد وخت ورکړل شي چې خپل نظر څرگند او په بيلابيلو ناستو کې يې وړاندې کړي چې گواکې هرڅه يې منلي دي.

### ۳- له مسؤليت اخيستلو څخه پرهيز:

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

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

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

- ۱- افراد يې يو پر بل باور کوي،
- ۲- ازاد بحثونه او يو له بل سر سم چلند کوي،
- ۳- په برنامو او پرېکړو کې سره يووالی لري،
- ۴- د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره يو له بل څخه مسوليت غواړي.

۵- ټوله فکر او ذکر يې ډله ايزو موخو ته د رسيدو لپاره وي.  
ډله د يو ځنځير د کړيو په څېر وي که چيرې يوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامینځته شي نو ټول ځنځير ته زيان رسېږي.

### د ځانگړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانگړو شرايطو سره د مخ کېدو پرمهال د هغوی په پایله باندې زمونږ فکرونه زيات اغيز اچونکي دي. که توان ولرو چې ځانگړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.

۱- له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړی؟

۲- په اندېښمن او د ويرې په شرايطو کې واقع کېدل: ايا دا شرايط د بدلون وړ دي که نه بدلون يې زمونږ له وس څخه لور دي؟

۳- د بدلون وړ په صورت کې ناوړه شرايط: ددې شرايطو د غوره والي لپاره بايد څه وکړو؟

۴- د نه بدلون په صورت کې ناوړه شرايط: څه ډول کولی شو ددې شرايطو په نسبت خپل ليدلوري ته بدلون ورکړو پداسې ډول چې وېره او فشار تر کمې کچې پر مونږ راوړل شي.

۵- په موجوده شرايطو کې د يو ډول شرايطو يا موقیعت ټاکل: ايا ددې لپاره چې نشو کولای دواړه له ځان سره ولرو شته؟

۶. کله چې تاسو په یو ځانگړي دلیل سره په غوسه او ناراحتۍ کېږئ: کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ایا دا احساس رښتیني او د پخوانیو سرشاره احساساتو څخه دي چې له اوسنیو مسایلو سره هېڅ اړیکه نلري؟

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

۸. د پرد اند پښنې او فشار لاندې یاست؟ ایا د دوه اونیو یا میاشتو په اوږدو کې داسې پښنه رامینځته شوې چې ددې اند پښنې سبب شوې وي؟ ایا رښتیا هم ځمکه اسمان ته رارسېدلې؟

۹. کله چې د یو بیرني پرېکړې لپاره ناچاره اوسئ: ایا د فشار د یو شخص له لوري چې غواړي ځان یو ځانگړي هدف ته ورسوي پرما تحمیلېږي؟ ایا له تصمیم څخه وړاندې به لږ وخت ستونزه زېږوونکې وي؟

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

## نوولسم څپرکی

### د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښني درملنه

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

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

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

په همدې سبب د درملني په اړه په میوپاتي ډاکټرانو کې یوه ځانگړې نښه سخت کار کول دي، خو لیکونکي هڅه کړې چې پدې برخه کې د اندېښني مشهورې نښې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

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

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

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

### د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!

#### له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:

ډیری زده کوونکي او محصلان پدې مسئلې اخته دي، یا یې هم تجربه کړي دي سربیره پردې چې دا اندېښنه له ازموینې وړاندې او د چمتوالی په پړاو کې ناوړه اغیز لري کولای د ازموینې یا مرکې پرمهال هم پایلې ته بدلون ورکړي او د بريالیتوب د مخنیوي سبب وگرځي. دا ډول اندېښنه کولای شي له ځانگړو جسمي علایمو سره یوځای شي.

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

دا مسئله څرگندوي چې روحي او رواني بینظمي کولای شي چې د افرادو جسمي وضعیت تر تاثیر لاندې راولي.



## په ډله يا خلكو کې د گډون اندېښنه:

ډيرى افراد په ځانگړې توگه هغه څوك چې په خبرو كولو كې شميرې يا هم په ډله ايزو فعاليتونو كې گډون نه كوي هغوى ته په يو غونډه كې گډون يا خبرې كول ستونزمن كار برېښي ځينې وخت داسې اندېښنه اشخاصو ته لاس وركوي چې، د زړه ضربانو شديدوالى او زړه تنگوالى ورسره يوځاى كيږي او دا كولاى شي چې ستاسو د كار پايلې ته بدلون وركوي.

دغه اندېښنه كېداى شي په ځينو افرادو كې د اشتباه كولو څخه د ويري په دليل سره وي، خو هغه څه چې د افرادو لپاره ډېر ارزښت لري هغه داده څو پوه شي چې نور د ده په اړه څه فكر كوي؟ د همدې فكر له كبله په دوى كې اندېښنه را پيدا كيږي.

له مالوم علت پرته اندېښنه: شايد په ژوند كې ورسره ډېر وگړي مخ شوي وي چې اندېښنه كوي خو د كولو لامل يې ورته نه وي مالوم دغه زړه خرابونكى احساس د ډېر وخت لپاره د ورځې په اوږدو كې په افرادو كې پاتې كيږي او كولاى شي د هغوى د كارونو د كموالي او د رنځ سبب شي.

په ځانگړو شپو ورځو كې اندېښنه: ځينې وخت د ژوند په ځانگړو شپو او ورځو كې اندېښنه رامېنځته كيږي.

مثلاً: ځينې افراد سهار له اندېښنې سره را پاڅيږي، ځينې د لمر لوېدو په وخت د زړه پر تشويش اخته كيږي، ځينې د شپې د زړه په خپگان او ځيني نور بيا له نيمې شپې وروسته په اندېښنه اخته كيږي. په تياره كې اندېښنه: تياره په ځينو افرادو كې كېداى شي د وېرې دليل واوسي ( شايد ددې لپاره چې له يو ناپيژانده شي سره مخ شي) په هرحال، په بيلابيلو دلايلو سره ځيني افراد په تيارې كې په اندېښنه او خپگان اخته كيږي.

### په يوازيتوب کې اندېښنه:

گڼ شمير افراد دا خوښوي چې خپل ډير وخت په يوازيتوب کې تېر کړي او ځينې نور بيا په يوازيتوب کې په اندېښنه اخته کېږي.

### د راتلونکي په اړه اندېښنه:

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

### د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:

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

### پړاويزه اندېښنه:

ځينې افراد په پړاويزې اندېښنې پداسې ډول اخته کېږي چې هېڅ قانع کوونکی دليل ورته نلري او دغه امر په معمولي ډول په مالومو زماني واټنونو کې پر هغوی تکرارېږي ددې نښانو غوره نمونه هغه زړه خوځېدنې دي چې په مشخصو واټنونو کې د يو خاص دليل پرته را څرگندېږي خو تر ټولو مهمې ځانگړتياوې يې دادي چې د ځانگړو زماني پړاوونو تابع دي.

### د پردیو په وړاندې اندېښنه:

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

### د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

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

### په ځانگړو ځایونو کې اندېښنه:

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

### د کارکولو پرمهال اندېښنه:

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

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

### د نورو لپاره اندېښنه:

د نورو د روغتيا په اړه فکر کول د غوره اخلاقو ځانگړتيا ده، خو که  
تر خپلې کچې زياته شي نو ناروغی رامینځته کوي او د فردي ژوند د  
خرابوالي سبب گرځي هغه څوک چې د نورو په اړه له حده زيات فکر  
کوي په تشویش او اندېښنه کې لوېږي.

## سلم خپرکی

### د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپگان درملنه

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

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

د خپگان د علت يا نورو ځانگړتياوو ته په پاملرنې سره ددې بې نظمۍ په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د يوې ريښه يي درملنې لپاره لارښوونه کوي.

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

د ورځنيو ستونزو زياتوالي ته په کتو سره د راتلونکي ترسيم د گن شمېر وگړو لپاره ناهيلي کونکي دي او دا ناهيلي ددې سبب گرځي چې د تل لپاره هغه ستونزې چې نه وي رامینځته شوي دوی غوسه کړي او له اوسني وخت څخه خوند اخیستل هم د لاسه ورکړي.

### د بد خبر په اورېدو سره د خپگان غلبه:

ډيري خلک د يو بد خبر په اورېدو سره په اندېښنه او خپگان اخته کېږي او دغه روحي فشار د يوې لنډې مودې لپاره هغوی خپه او د خپگان په ناروغۍ يې اخته کوي.

### له سوچ او فکر کولو څخه خپگان:

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

### جسماني ستونزې:

په هماغه ډول چې روحي او رواني مسايل په جسم باندې اغيز اچوي په همدې ډول يې انځور هم ثابت دی. مثلاً، سردردي کولای شي په ځينو افرادو کې خپگان رامینځته کړي يا هم داسې افراد شته چې د خپلې ناروغۍ په اړه تر کچې زيات فکر کولو په پايله کې په غم اخته کېږي.

### له مشخص دليل پرته خپگان:

ځينې وخت افراد د خپل غم دليل نشي پيدا کولی او داسې مالومېږي چې دا غم له داخل څخه دوی ځوروي او يوه بې خبره ريښه لري.

### د چاپيريال په مختلفو شرايطو کې خپگان:

د گڼ شمېر وگړو زړه په وريخ اسمان او هوا کې تنگيږي او يا هم د ځينو لپاره توده هوا د زغمولو وړ نه وي او يا هم په يوه توده کوټه کې دا حالت تجربه کوي، داسې افراد هم شته چې له تيارې څخه رنځ وړي.

### په بنځو کې د مياشتنۍ ناروغۍ له کبله خپگان:

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

### د غم له کبله خپگان:

د خپلوانو د لاسه ورکول تل يوه خواشينې کونکې پېښه وي خو هغه څوک چې ونه توانيږي چې دا غم وزغمي نو د وخت په تيرېدو سره په خپگان اخته کيږي.

### په عمر پورې تړلی خپگان:

د خپگان ځانگړي شکلونه موجود دي، چې د عمر په ځانگړو وختونو کې راڅرگندېږي لکه په هلکانو کې خپگان يا هم په سپين رېږو کې د خپگان رامینځته کېدل.

### عشقي ماته:

شايد وکولی شو عشق د پيداينيت ستر ځواک وگڼو چې د ډيرو خوځښتونو او اړيکو سرچينه بلل کېږي، کله چې داسې اړيکې سره په ټکر کې شي نو د ډيرو افرادو لپاره دا شېبه د ژوند پايښت وي او نور د ژوند دوام خپله مانا د لاسه ورکوي او پدې شکل سره کولای شي چې له ځان سره شديد خپگان ولري.

## د ژوند ځانگړو شرايطو په دليل سره خپگان:

د پيسو د لاسه وركول په ځانگړې توگه هغه څوك چې په كې ژوند مادياتو ته ډيره ترجيح وركوي د غم سرچينه له ځان سره لري، داسې خلك شته چې د خپل موقيعت لپاره تل د مشاجرې په حالت كې وي، بالاخره د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې دوديرې چې دا هم له ځان سره خپگان او اندېښنه لري.

## د ځان وژنې سره د مينې لرلو په صورت كې خپگان:

كله چې خپگان تر خپلې كچې ډېر شي، هر څه خپل بوى د لاسه وركوي او هيڅ شى خوندور نه برېښي فرد د خپل ژوندې پاتې كېدو لپاره كوم دليل نه وينې په همدې دليل پدې فكر كې لويېرې چې خپل ژوند ته د پاى ټكى كېږدي.

## يوويشتم څپرکى:

### ايا تل د ستړيا احساس كوى؟

كله چې د ادارې د رئيس په وړاندې د سلايدونو ارائه كولو په اړه د ستړيا چرت وهى دا كيدای شي گڼ شمېر دلايل له ځان سره ولري شايد دغه ستړيا له دې كبله وي، تاسو تيره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب ټاكلې اندازه ده ندى كړى او يا هم شايد د درې گيلاسو اوبو د څښلو له كبله وي چې تير ماښام مو څښلې وې. خو ځينې وخت تاسو له دليل پرته د ستړيا احساس كوى تيره شپه مو په بشپړه توگه خوب كړيدى، ستاسو د خوب په څرخ كې هم كومه دمه نه ده رامېنځته شوې، وخت د ورځې يوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فكر كوى چې د ميز پر سره ليدنه وشي او ويده شئ.



د کار پرمهال امکان لري چې د انرژي ناپېژانده ځواک او توان تاسو تحليل کړي ددې ځواک په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوی غوره شئ، پدې ځای کې د ځواک له اته مواردو څخه یادونه شوې ده.

### تر اندازې زیات کاربوهايډرېټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زیات کاربوهايډرېټ او لږ پروټین ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړیا احساس وکړئ. کاربوهايډرېټ د مغزو د سرتونین برخې ارام ترشح ته زیاتوالی وربښي.

څېړنو ښودلې چې پروټین کولای شي د سرتونین د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتیا جبرانوي، اړتیا نشته چې د کاربوهايډرېټو اندازه را کمه کړئ یا د خپلو پروټینو مصرف ته زیاتوالی وښئ.

کاربوهايډرېټ د یو سالم غذايي رژیم هسته جوړوي او په ضمن کې زموږ گڼ شمیر خلک په کافي اندازه پروټین مصرفوي، پرځای یې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټین او کاربوهايډرېټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړیا مخنیوی وکړئ.

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

ځیني وینس او کاریگر اشخاص وايي له مړینې وروسته یو کال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ویده کېږو، خو زموږ ډیری خلک د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. څومره بد عادت!

تیماسي روهرنز دفورډ د خوب روغتون د تحقیقاتو د مرکز تحقیق مدیر په دیترویت کې وايي: موږ ټول یو بیولوژیکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې موږ کله بهې خوبه او کله هوبښیار یو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږئ او پرځای یې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ویده کېږئ او د خپل بدن بیولوژیکي ساعت ته زیان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډیر ستړی کوئ، دغه مسئله

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

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

### د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:

د ټيټ فشار پراويز نوبتونه يا د رگونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لازې کنټرولېږي کېدای شي ستاسو د ستړيا دليل واوسي، کله چې د هاپکينز روغتون محققينو په بالتيمور کې ۲۳ تنه د ستړيا د شديدو نښو په لرلو سره وازمايل ۲۲ تنه يې د ټيټ فشار لرونکي وو کله يې چې دغه افراد د زده کړه ايزو شرايطو آزمايلو ته يوړل، نهه تنو يې ريپوټ ورکړ چې نور د ستړيا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کې د لږېښه والي احساس کاوو.

په لاندې فرصتونو کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ خو آزماينبت ستاسو د سترگو په وړاندې ترسره کړي.

۱ - که په اوږد مهاله ودرېدو کې د خواشيني احساس کوئ.

۲ - کله چې په تودو اوبو ځان مينځئ نو ورسره د گنګسيت احساس کوئ.

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

ازماينبت ډېر ساده دی: ډاکټر تاسو د ميز پر سره کينوي او هغه ميز کېږي پداسې ډول چې سرم له پښو ۷۰ درجې پورته وي دغه ورته حالت هم د اوږدمهاله ولاړېدو په څېر دی، که پدې حالت کې د کمزورتيا احساس کوئ يا مو د وينې فشار ټيټ شي که په ځان کې

گنګسیت احساس کوی یا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وی نو احتمالاً له دې ناروغۍ څخه رنځ وړی.

ددې ناروغۍ درملنه د وینې د فشار په تنظیمېدو سره چې ډیر په خپل غذايي رژیم کې مالګه او مایعاتو اندازه زیاتوي.

### د بدن د اوبو کموالی:

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

### د درملو جانبي زیانونه:

حتماً پوهیږئ چې ځینې انټي هیستامین، یخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتیا سبب ګرځي خو شاید ونه پوهیږئ چې د تحلیل د درملو فهرست د داخلي انرژي بریا، پېژندل شوي درمل او ډېر نور دداسې مواردو برخه ګنل کیږي چې په ځینو افراد کې د خوب د ککړتیا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وینې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرک درمل دي.

که چېرې د ستړیا احساس کوی له خپل ډاکټر یا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصرفوی د خوب د ککړتیا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب یې مثبت وو، نو پرځای یې باید کوم درمل استعمال شي؟

**عصبي فشار:**

فشار چې يو پيچلی او سخت موقیعت دی، کولای شي داسې يو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توگه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.

د کنتاکي طبي پوهنتون ارواپوه تیماسی اسمیت وايي: ستاسو وېره له مینځه ځي کله چې تاسو خپلو عضلاتو ته انقباض او انبساط ورکړئ چې دقیقاً لکه له کور څخه د باندې د هیزم لرگي ماتېدل چې د ستړیا سبب گرځي، دغه ډول وېره ددې سبب گرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سینه کې بند کړئ او بدن مو له اکسیجن څخه بې برخې کړئ د اکسیجن دغه کموالی له ځان سره ستړیا هم لري.

بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوی سترگې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په يو آرام حالت کې یاست وروسته په څیرتیا او آرامۍ سره ورو ساه واخلي.

ډاکټر اسمیت دا وړاندوینه کوي چې د غاښ جوړونې د امکان په صورت کې ځان یا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونیسئ چې نور ټوله ورځ په اند پښنه کې تیر نکړئ.

**د سترگو فشار:**

په امریکا کې د بینایي ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدیر «استفان میلر» وايي که د اوږدې مودې لپاره په څه شي باندې تمرکز وکړئ

مثلاً: که میز پر سره څملئ او بدن مو په غیرمنظم ډول واقع شي نو ډاډه اوسئ چې د هډوکو درد مو په پیلېدو دی.

د لیدو ستونزې هم د تمرکز مخنیوی کوي چې بیا له ځان سره ستړیا ترشا لري، لارښی او خپله د لیدو درجه وازمایئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې یو لنډه دمه واخلي او له خپل کاري ځای څخه

واټن ونيسی له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې (تلیفون کول) گټه واخلي.

### تیاره او خواشینی کوونکي رنگونه:

د نیوجرسی په کارلزتاد کې د رنگونو د ټولني اجرايوي مدیر او مشاور لیتریک ایزمن» وایي: د تیاره او خواشینی کوونکو رنگونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د ستړیا او ناراحتۍ سبب گرځي. ایزمن وړاندوینه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونکي رنگونه (ژیر، نارنجي او په ځانکړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنگونه دي.

زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ریزې شوی چې له دې ډول رنگونو سره له اوږدې ملګرتیا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو. که د خپلې ستړیا په چټکې درملنې پسې گرځئ نو یو سور رنگي شي ته په څیر سره وګورئ، که چیرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونکي رنگونه لري ځانته نږدې او دا کېدای شي ستاسو د ناروغۍ لپاره گټور تمام شي. خو اندازې ته یې باید پخپله وګورئ. ډاکټر ایزمن وایي: ددې کار د زیاتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپیریال ډېر تحریک کوونکی یا خوځېدونکی څرګند پري او دا پخپله د ستړیا سبب گرځي.

## دوه ویستم څپرکی

### له تنبلۍ لاس واخلي (پر تنبلي د غلبې لارې)

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

۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ريزي وکړئ: خپلې برنامه مو د کاغذ پرمخ وليکئ هره دقيقه چې په برنامه ريزي مصرفوئ نو د هغې د ترسره کولو پرمهال کېدای پينځه يا شپږ دقيقې نورې په لاس راوړئ.

۳ په ټولو چارو کې  $\frac{1}{4}$  قانون وکاروئ: ۴٪ سلنه لاسته راوړنې ستاسو د يو فيصد فعاليتونو پايله ده (شل پر اتيا يا يو پر څلور) او خپلې پلټنې په همدې ۱٪ فيصد متمرکې کړئ.

په همدې سره له نن ورځې څخه پريکنده تصميم ونيسئ چې ډېر وخت به مو په لږو فعاليتونو لگوئ هه فعاليتونه چې کولای شي ستاسو په ژوند کې رښتيني بدلون رامینځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعاليتونو ولگوئ.

۴ د کارونو پايله په پام کې ونيسئ: ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډې ډېر تاثیر (که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.

د نورو کارونو پرځای خپله ډېره پاملرنه دې ډول کارونو ته راواړوئ.

۵ تل دې الف ب پ ت ث طريقې وکاروئ: له پيل څخه وړاندې مو د کارونو يو لیسټ جوړ کړئ او وروسته يې د ارزښت او ضرورت له پلوه په لومړيتوبونو وويشئ ترڅو ډاډه شئ چې تل د خپلو ضروري کارونو په ترسره کولو بوخت ياست.

۶ په اصلي اهدافو مو تمنا وکړئ: هغه پايلې چې تاسو يې بايد په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانېږئ ووايئ چې د خپل کار مسوليت مو په سمه توگه ترسره کړی دی، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې په پريکنده توگه د لاسته راوړنو په لټه کې اوسئ.

۷ د اړتيا په تشخيص سره په قانون عمل وکړئ: هيڅ د ټولو کارونو د ترسره کولو لپاره پوره وخت نلرو، خو د ضروري کارونو د ترسره کولو لپاره تل کافي وخت شته، هره ورځ خو شيبې پداسې ځای کې په

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

۸ له پیل څخه وړاندې د کار ټول وړاندیزونه برابر کړئ: هر څومره مو چې کاري چابیريال پاک وي په هماغه کچه تاسو د ارامتیا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پیدا کوئ، همدا نن پرېکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مېز سم او پاک ساتئ ځکه هر وخت چې تاسو په پاک ځای کې کار کوئ نو د هوساینه احساس سربیره ځانته د یو بريالي شخص خطاب هم کوئ.

۹ تل یوزده کوونکی پاتې شی: ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تړاو نوره ډېره پوهه او وړتیا هم ترلاسه کړئ، کولای شی په چټکۍ سره یې پیل او ژر یې پای ته ورسوئ.

۱۰ په فرد پورې محدودو استعدادونو سره ځان تقویه کړئ: دا مالومه کړئ چې هغه کوم کار ده چې همدا اوس یې په سمه توګه د ترسره کولو توان لری یا بې په راتلونکي کې بڼه ترسره کولای شی نو بیا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.

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

۱۲ هرځل یو پړاو تېر کړئ: که کارونه پړاو په پړاو تېر کړئ نو کولای شی چې پیچلي او ستونزمن کارونه هم په اسانه توګه ترسره کړئ.

۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فکر وکړئ چې تر یوې میاشتې باید دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور یاست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.

۱۴ خپل توان ته زیاتوالی ورکړئ: د ورځې هغه وختونه چې تاسو یکې ډېر ذهني او جسمي کارونه ترسره کولای شی مشخص کړئ او

خپل ټول اړين کارونه پدې وختونو کې ترسره کړي په کافي اندازه خوب وکړي ترڅو وکولای شي کارونه مو په سمه توگه ترسره کړي.

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

**۱۶ د جوړوونکي د تنبلي لارې تمرين کړئ:** هېڅوک نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړي چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کټ يې يوڅه تنبلي وکړي پدې کار سره کولی شي چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتيا سره مهم دي کافي وخت پيدا کړي.

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

**۱۸ کار مو په کوچنيو برخو وویشئ:** پيچلي او لوی کارونه مو په بيلابيلو کوچنيو برخو وویشئ او وروسته يې د هرې برخې په بشپړولو پيل وکړي او پای ته يې ورسوي.

**۱۹ ډېر وخت ونيسئ:** خپل ورځينی پلان داسې تنظيم کړي چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکز کولو لپاره پوره وخت ولري.

**۲۰ د کار کولو چټکتيا ته زياتوالی ورکړئ:** ځان عادت کړي چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړي د يو داسې فرد په توگه چې خپل په پوره ځيرتيا او چټکي سره ترسره کوي ترڅو نامتو شي.

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



اراده وکړې چې هره ورځ دا اصولو تمرین کړې ترڅو موو چې عادت وگرځي ددې عادتونو په رامینځته کیدو سره فردي مدیریت او پداسې ځانګړتیاوو یې تبدیلېدل چې ستاسو راتلونکې شخصیت تضمینوي او په پایله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړي.

## درويشتم خپرکی

### څرنگه مناسب کسب پيدا کړو؟

رزومه خو مخيز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمایانو په واک کې ورکول کېږي او هغوی ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کار او کسب وړتیا و ارزوي.

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

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

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

هر څوک د خپلې خوښې کار له ترسره کولو څخه خوند اخلي. انځورگر د رنگونو له کار څخه خوند اخلي، صنعتگر له خپلو لاسونو څخه کار اخلي او ليکوال هم د ليکولو مينوال وي تاسو هم د خپلې خوښې کار وپېژنئ.

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

### رزومه (CV) څه ته وايي؟

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

په واقعيت کې رزومه ستاسو ذهني انځور او کسبي فعاليتونه د کارفرما په وړاندې ارائه کوي، له دې پلوه رزومه يو تبليغاتي بڼه لري ځکه خپلې قيد شوې او گټورې ځانگړتياوې د کارفرما په واک کې ورکوي او پداسې ډول کوښښ کوي چې هغه له دندې گوښه کړي ترڅو ستاسو له مينځ يو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي رزومه بايد په بشپړ ډول په رښتینولۍ سره وليکل شي او په هغې کې د ستاينې ځای نشته، د رزومه لومړنی هدف د کارفرما د پاملرنې راجلبول دي. په همدې سره هره جمله کې چې ليکئ بايد د په يو نه يو ډول د کارفرما پاملرنه ځانته راوگرځوي. يوه بڼه رزومه کيدای شي په کارموندنه کې ستاسو د برياليتوب کيلي وگرځي.

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

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

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

### په رزومه کې بايد او نبايد:

بايد او نبايد کولای شي خو يو اغيزناکه رزومه وليکي:

### په رزومه کې بايد:

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

### په رزومه کې نبايد:

۱. له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.
  ۲. د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.
  ۳. د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.
  ۴. خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکوي.
  ۵. رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.
  ۶. هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه وايست.
- د رزومې (CV) د غوره والي لارې:

د رزومې ليكل په واقعيت کې د راتلونکو ليکنو لپاره لومړنۍ تجربه ده نو د رزومې د غوره والي لپاره بايد لاندې ټکي په پام کې ونيول شي.

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

### څرنگه يو مناسب استخدامي ليک وليکو؟

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

۱ خپل ليک له ليرلو وړاندې ولولئ او غلطې يې سمه کړئ ځکه ناسمو ليکونو ته ډېره کمه پاملرنه کيږي.

۲ استخدامي ليك بايد لنډ، گټور او مختصر وليکل شي، ليک ساده او پاک ارائه کړئ داسې نه چې گډوډ، او له غلطيو ډک وي هر پراگراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پکې مه ليکئ د استخدامي ليک لپاره يو مخ بسنه کوي.

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

۴ يوازې اصلي ليک وليکئ.

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

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

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

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

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

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

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

۱۰ له عبارتو او جملاتو څخه گټه واخلي چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکي او د پوهيدا وړ وي.

۱۱ پخپل ليک دا څرگنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېړنه کړې

۱۲ د خپلې خوښې وړ په کلماتو يې وليکئ، استخدا مي ليک مو بايد د رزومي په څېر چې د نوي کسب په اړه ستاسو فکر څه دی کارفرما ستاسو د کار ذوق او علمي اطلاعاتو په لټه کې وي.

۱۳ خپل ليک په فردي نوم ولېږئ نه د شرکت په نوم؛

د دندې موندلو لپاره بايد چيرته ورشو؟

په پيل کې تصميم ونيسئ او پدې پوه شئ چې له کوم کار سره مينه لرئ او ورسته هغه افراد چې پېژنئ ( دوستان، کورنۍ، ډاکټران، د غاښونو ډاکټران، گاونډيان، ښوونکي...) خواته ورشئ او له هغوی څخه وغواړي هغه څوک چې ستاسو د خوښې کسب پرمخ وړي تاسو ورته وروپېژني وروسته د هغو پوښتنو ليست جوړ کړئ چې غواړئ په اړيکو کې يې له کارفرما څخه وکړئ مثلاً: ستاسو د خوښې وړ کسب لپاره بايد کومې زده کړې ترسره شي؟

ستاسو د خوښې وړ کار کول ځای چيرته دی؟ او تاسو ورڅخه څومره واټن لرئ.

د ورځې په اوږدو کې څه کوئ؟ د خپلې خوښې وړ افرادو سره اړيکه ونيسئ او يا ورسره وگورئ خپلې پوښتنې مطرحه کړئ او له هغوی څخه تاسو ته درکړل شوي وخت لپاره ترې مننه وکړئ او ورڅخه وغواړئ چې د نور ليدونو لپاره هم ستاسو عذر ومني.

## څلور ويستم خپرکی:

### د سردردی د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

ايا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه ياستئ چې يوازې د سردردی له کبله د خپلې آرامتيا په موخې په نږدې درملتون برید کوي. مهمه مسأله داده چې تاسو دا تشخيص کړئ چې ددې درملو څخه يې کوم يو ټاکئ؟

دا درمل له سلو څخه ډېر ډولونه لري چې ډېری يې د کپسولو په شکل د مختلفو تاثيرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را واردېږي. يو ډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردی دوه چنده کړي.

دويمه ستونزه داده؛ چې د درملو ډولونو په درې اصلي شکلونو کې بازار ته راواردېږي چې عبارت دي له؛ اسپرين، استامينوفن او ايبو پروفن او ددوی هر له ځان سره ځانگړي جانبي زیانونه لري. اسپرين او ايبوپروفين کولای شي تاسو د معدې د سوځېدو او د هاضمې د وينې توښدو سبب وگرځي. د استامينوفن استعمالول هم کولای شي په ځينو افرادو کې د ځيگر د ضايعاتو ناروغۍ سبب وگرځي.

په همدې کله چې بل ځل په راتلونکي په سردردی اخته کېږئ نو دا به غوره وي چې د درملو د استعمال پرځای د لاندنيو طبيعي لارو څخه يوه عملي او د هغو د په زړه پورې اغيزو شاهدان واوسئ.

۱ ژر يو څه وخورئ: داسې يو شی وخورئ چې د زياتو پروټينو لرونکي وي (د ولږې له کبله سردردی) چې د وينې د قند د کموالی پایله ده، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د



خوارو د خوړلو پرمهال په زیاته کچه له بخيلي څخه کار واخلي خو ولې پروتین؟

که څه د ویني قند د قندي موادو په خوړلو سره زیاتوالی مومي خو په هماغه چټکتیا سره بیرته کموالی مومي خو پروتین ستاسو د وینې قند ته په تدریجي ډول زیاتوال ورکوي.

**۲ په اوبو ولاړمې:** د سردردی د احساس پرمهال ولاړمې غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوبو څخه ګټه واخلي که څه امکان لري چې پدې پړاو ستاسو سردردی زیاته شي، خو اندېښنه مګوی تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته یخې اوبه راواخلي او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونیسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د یخوالي له کبله په رېږدېدو راشي که لارمه وه نو دا دوه پړاونه بیا تکرار کړئ.

د درملنې دغه لارې د میګرن په مواردو کې تاثیر اچوونکې ده، میګرنی سردردی له دې کبله رامینځته کیږي چې پیل کې د سرد برخې شریانونه منقبضېږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقعیت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.

**۳ سردردی پرمهال ځان یخ وساتئ:** که د لمبلو لپاره زمینه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د یخې تکی په ایښودلو سره د خپلې سردردی کچه راټیټه کړو، خو دغه طریقه د سپین رېرو او هغه افرادو لپاره نه د لارښوونه شوې چې د ځانګړو ناروغیو څخه رنځ وړي.

**۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سردردی راکمه کړئ:** په ارامه کینئ غم پرېږدئ او خپلې سترګې پټې کړې، فکر وکړئ چې اوړی دی او

تاسو د سیند تر غاړې ناست یاست، کوم باد چې داقیانوس له لوري پرتاسې لگېږي ستاسو د خېږې پالنه کوي او ستاسو ساړه کیږي. پداسې حال کې چې لاسونه مو شیبه شیبه د لمر تودوخه تودوي. لاسونه مو په رښتیا سره د لمر تودوخه جذبوي او که چیرې ستاسو لاسونه څوک لمس کړي نو دا تودوالی خامخا حس کړي خو دقیقې تیرېږي کله مو چې سترگې پرانیزي نو وبه ویني چې لاسونه مو توده شوي دي او سرد دي مو هم له مینځه تللي د ذهني تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جریان د سر څخه د پښو په لور لارښوونه کیږي.

**۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مینځه یوسی:** د پښو له لارې کولی شئ خپله سرد دي له مینځه یوسی د پښې تلی او د پښې نورو گوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتیب په غاړې په شاخوا چې د سر دردی ستر لامل دی، کوم فشار رامینځته شوی له مینځه یوسی.

**۶ د تنفس له لارې:** د ډاکټر سلواین دکستر په د نظریې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتېږي یا هم په ژوره توگه تنفس ترسره کیږي او هغه هم د میگرنې سرددی د عواملو رامینځته کیدو سبب گرځي، په یو پلاستيکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.

په راحتی سره د خپل سږو هوا په یو پلاستيکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکساید څخه پاکه تنفس کړئ. ډاکټر دکستر وایي: مونږ کولی شو د پینځه دقیقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ یې ددې یادونه کوي چې د درملنې دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

## پينځه ويشتم څپرکي

### په مهرباني سره شخړه مکوي:

ته اشتباه کوي!

چپ شه!

د ورور لاس دې...!

له تا کرکه کوم!

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

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

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه وکړي نو دا يو مناسب وضعيت نه دی، خو په ياد ولری د هغو افرادو ترمينځ چې يو له بل سره مينه کوي هم شخړې رامینځته کيږي او دا شخړه دهغوی ترمينځ د لیونتوب او بيلوالي دليل نشي کيدای.

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

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

ډېرې کورنۍ پدې نه پوهیږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشینۍ سبب گرځي او که تاسو ورته ووايئ چې پدې اړه اندېښنه کوئ، کونښن وکړئ ترڅو خبرې اترې پای ته ورسوئ او کیدای شي لږ ترلږه پدې اړه تاسو ته وواي چې د اختلافاتو علت یې څه شی دی؟

### کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

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

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

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

### د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي:

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

سر اختلاف رامینځته شوی وي د وخت يو جدول رسم کړی ترڅو ټول وکولی شی له کمپیوټر څخه گټه واخلي، که دېر په غوسه یاستی خپلې کوتې ته لارشی یا هم د کور څخه ووځی، چې د خپلې خونې وړ ورزش پیل کړی، ددې سربیره کولای شی په یوځای کې په هوساینې سره ویده شی تر لسو حساب وکړی او څو ځلې ژور تنفس وکړی، کله چې بېرته خپل عادي حالت ته وگرځېدی له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب گرځي خبرې وکړی کیدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړی او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شی.

ځیني وخت امکان لري چې ستاسو کورنۍ د ستونزو د حل لپاره له یو سلاکار یا ارواپوه سره مشوره وکړي او د هغو د لارښوونو له مخې شخړې ته د پای ټکی کیږدی، د تل لپاره له جگړې څخه د کورنۍ ژغورل اسانه کار نه دی خو د یوې ډلې په همکارۍ سره دا کار شونی دی.

کله چې په غوسه شوی له یو څخه تر لسو وشمیرئ: یو خراب، ناوړه او بد عادت چې باید د سمولو هڅه یې وشي هغه غوسه ده، غوسه یو تریخ او فلج کونکی احساس دی چې که چیرې زیات دوام پیدا کړي او شدید شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبۍ، د معدې زخم او ډېرې نورې داسې ناروغۍ د غوسې له کبله رامینځته کیږي، هغه چا چې له شدیدې غوسې سره عادت کړی وي نشي کولای بېرته له غوسې سره مقابله وکړي او ځان ترې وساتي، په هرڅه په غوسه کیږی. غوسه کیدای شي د هر مصیبت او شر کیلي واوسي او نه جبرانیدونکي زیانونه رامینځته کړي، له غوسې څخه ترلاسه شوی سموم باد (یو ډول باد) زموږ بدن د اندېښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لویانو خبرې پیغمبر ص فرمایلي دي:

غوسه د شیطاني برېښنا ده.

حضرت علي فرمايي:

غوسه د لیونتوب یو ډول دی ځکه پایله یې پښیماني ده او که پښیمانه نشي نو لیونتوب یې قطعي دی.

امام صادق پدې اړه وایي:

غوسه د هرې بدې کیلي ده»

په بل ځای کې وایي:

غوسه د هوبښیار شخص د زړه له مینځه وړونکی ده»

کنفوسیوس: یو غوسه ناک شخص تل له زهرو ډک وي»

فیثاغورث: غوسه په لیونتوب سره پیلېږي او په پښیمانتیا سره پای ته رسېږي»

یو فارسي متل وایي: کله چې په غوسه کیږئ نو له کوم اقدام کولو څخه وړاندې یو گیللاس یخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې یو گیللاس یخې اوبه وڅښئ او خپل وخت پرې تېر کړئ!

دا متل د غوسې د مخنیوي او مقابلې یا د غوسې د زیانونو لپاره ویل شوی دی.

ځکه د اوږدو کالو په موده کې انسان په تجربې سره پوه شوی چې که وکولای شي خپله غوسه، غبرگون او نور عکس العملونه د څو شیبو لپاره کنټرول کړي نو سلوک او چلند به د غوسه زیږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوبښیارتیا سره وي، پداسې حال کې چې چټک غبرگونونه معمولا د نامطلوبو، خطرناکو او حتی مصیبت امیزو پېښو سبب ګرځي.

ددې پوښتنې په مقابل کې چې ولې غوسه خطرناکې او هغه پایلې چې وړاندوینه نه کیږي له ځان سره لري؟

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

په زړه خو داده چې د همدې افرادو په يووالي د يو پېښې له رامینځته کيدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښیمانتيا کې ډوبېږي او نه پوهیږي چې دا ډول وحشتناک غبرگونونه څه ډول، څرنگه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟

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

## شپږ ويشتم څپرکي

### څرنگه په غوسه کېږي؟

د انسان مغز د پينځه گونو حواسو، ذهني او جسمي تصاویر او اندېښنې له بيروني نړۍ سره په اړيکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، بنادۍ، آرامتيا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سيستم، د حسي سيگنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته لېږدول کېږي.

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

کله چې د تالاموس له لارې پيغامونه د مغز په پوستکي کې خپلې اړوندې برخې ته ورسېږي نو مغز د رسيدلو پيغامونو په تجزيه او تحليل باندې پيل کوي او تجربې، پوهې، شخصي خبرتيا، او په ټولنه باندې حاکم فرهنگ ته په کتو سره له ځان څخه مناسب او سم غبرگونونه ښکاره کوي او منطقي امر صادروي، خو که خوځښتونه، وېرې، غوسې خپگان، اندېښنې، دردونه، خوښۍ او ... نور ډېر شديد او قوي وي. ددې سربيره چې نښانې او سيگنالونه په ډېر شدت سره د تالاموس برخې ته ننوزي، غيرارادي احساسات، عواطف او فعاليتونه



پدې برخه کې دي، شديد تحريك کيږي او هرو مرو له هر ډول ځنډ پرته د غبرگون امر صادروي، دغه غبرگون واقعاً تند، وحشتناک، چټک، بې تناسب، خطرناک او ويجاړونکی وي او داسې پايلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوينه هم نه کيږي.

که وکولای شو چې ددې فشار په مقابله کې خپل احساسات او عواطف قوي او د څو شيبو لپاره کنټرول کړو...

مثلاً: يو گيلاس اوبه وڅښو، يا څوځلي ژوره ساه واخلو او يا له يو څخه تر لسو وشميرو نو کولای شو له ډېرو ناخاپي او بيلا بيلو پېښو او مصيبتونو څخه چې وړاندوينه يې نه کيږي ځان وساتو، ځکه پدې څو شيبو کې تلاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکي پيغامونه د مغز په پوستکي کې بيا خپاره کړي او په پايله کې به د ډېرو ناپېژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونيول شي تردې چې ډېر جنائتونه به د زياتوالي زمينه برابره نشي.

پورتنی متل بيا تکرار وو: کله چې په غوسه کيږئ نو له هر اقدام وړاندې يو گيلاس سرې اوبه وڅښئ»

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

د يوې کاري مرکې لپاره درباندي ناوخته شوی او اوس ترافیک هم هر شيبه سختيږي په يو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکری، مو مخنيوی کوي مياشتې مياشتې مو د پروژې په برخه کې تيرې کړي اوس مو تنبل ټولگيوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې کيږي او هغه سرته رسوي.

ايا د هغه سوځېدنه مو په ځان کې احساس کړي؟ وړاندې تردې چې د غوسې شدت له خپل ځای څخه لاړ شي، ژور تنفس واخلي او دا جمله درياده کړئ.

بې شمیره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلک سیستم کمزورتیا او تردې چې د چاغوالي وړتیا هم راوړي.

د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغیو اخته کیدل هغه افراد چې په شدید قهر او غوسه باندې اخته کیږي د ارامو وگړو په پرتله درې برابره زیات دی په ښځو کې بحث او جگړه ددې سبب گرځي ترڅو د هغوی د بدن قوي سیستم کمزوری شي او دا یوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرگونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زیاتوالي سره تمامیږي.

کله چې په غوسه یاستئ، نو د جگړې یا تینټې غبرگون د ادرینال غدې د تحریک او په پایله کې د ادرینال او کورتیزون هورمونونو د ترشح د زیاتوالي سبب گرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زیاتوالي، د وینې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سیستم د کمزورتیا سبب گرځي.

کله چې تر اندازې زیاته انرژي نه کارول شي نو ځیگر هغه په کلسترولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شریان په دیوالونو کې ځای پرځای کیږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زیاتوالي سبب گرځي.

څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سیګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زیاتوالی ددې سبب گرځي چې دا مسأله د اندېننې وړ وگرځوي. د کارپوهانو د نظریو سره سم د غوسې پرېښودل یا ساتل دومره د اهمیت وړ نه دي او پر بدن باندې یې اغیز یو ډول ده.

په دوک پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقیقاتي مرکز مدیر «ردفورد ویلیامز» داسې وایي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتیا لپاره زیان اړوونکې»

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

### د ریښې پیدا کول:

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

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

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

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

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

### د ښو څخه د یو لړلیک جوړول:

د کلوارډ پوهنتون ارواپوه او پروفیسور «جری دیفن باخر» وایي: گڼ شمیر وگړي د خپلې غوسې سرچینې او علت څخه خبر نه دي په واقعیت کې دا ټول د بدن د غیرارادي برخې په وسیله رامینځته کیږي.

د لږو هیډا لپاره هغه څه چې تاسو د لیونتوب پولې په لور روانوي، د موقعیتونو یو لړلیک چې ستاسو د غوسې سبب شوي جوړ کړی، هغه دلیلونه چې ستاسو د غوسې پړاو ته رسوي او ددې احساس سبب گرځي هغه ته هم پکې انعکاس ورکړی.

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

### منل یا د بدلون رامینځته کول:

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

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

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

### هغوی ته کوم بد نوم ورنکړئ:

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

### تېر ژوند مو یوې خواته کړئ:

که له تېر ژوند څخه مو کومه ترخه خاطره په یاد وي، نو اوس ددې وخت رارسېدلې چې هېره یې کړئ، ژوند په تېرېدو دی او تاسو هم تېر شئ، کوبښن وکړئ هغه افراد چې ستاسو په اړه یې په پوهیدو کې اشتباه کړې، هغوی پوه کړئ، هغه ستونزې چې د شرایطو په پایله کې رامینځته شوې او له فرد سره هیڅ اړیکه نلري فکر وکړئ. که چیرې بدې خاطرې ستاسو لپاره د ارزښت وړ وي نو د پېښودلو لپاره یې کولی شئ ډاکټر ته ورشئ.

### خپل ورځیني کارونه مو سم کړئ:

که د خپلې غوسې د موضوع په جریان کې یاست د ناراحت کونکو موقعیتونو څخه گټه واخلي، د بیلگې په توگه: که پوهیږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورستیو کې بې نظمې وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شیانو ته چې اړتیا لرئ وپېرئ، د فشار زېږوونکو موقعیتونو څخه په ځان ساتنې سره به کیدای شي ستاسو غوسه له مینځه لاړه شي.

په پایله کې ټولې هغه لارې چې تاسو یې د فشار زېږوونکو شرایطو سره د مخ کېدو او د خپلې غوسې د بیان د لپاره ټاکئ نو د څو عوامل (جنټیک او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرگونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې تړلي دي او تردې چې د ستړیا اندازه په هر ورځ کې متفاوته وي.

له نیکه مرغه چې عصبي افراد کولای شي چې له زده کړې سره په خوشحاله افرادو بدل شي، ویلیامز داسې وایي: زموږ په وجود کې داسې شیان دي چې کله کله مونږ په ستونزو اخته کوي او هغه د غوسې لور ته دومداره تمایل دی، خو کولای شو تر هغې اندازې پورې یې کنټرول کړو چې ترڅو زموږ سلامتیا ته زیان ونه رسوي

## اوه ويشتم خپرکي

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

د خان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوړ ارزښت څخه برخمن دی هغه وخت تاسو بريالي ياست چې لوړ عزت لرونکی نفس ولری.

«د نفس عزت» پدې مانا چې زموږ فکر کول څه ډول دي، ځيني افراد د لوړ عزت لرونکي نفس خاوندان دي او پدې عقیده چې هرڅه چې وغواړي ترسره کولای یې شي دا ډول افراد پدې باور دي چې د نويو وړتياوو د زده کولو توان لري، او خپلو هیلو ته به ورسېږي.

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

### ستا داخلي ښکلا:

په سترگو کې ښکلا ليدونکې ده ددې مطلب ويونکې ده چې د اشخاصو له نظره ښکلا متفاوته ده، امکان لري چې يو فرد يو قوي شکله شخص ښکلی وگڼي پداسې حال کې چې يو بل فرد دنگر شخص خوبسوي، ځيني افراد غټه پزه ښکلي گڼي او د ځينې نورو بيا نه خوبسېږي او بده يې گڼي.

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

### مثبت ليدلوری:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامینځته کولو کې دې مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کي چې هيڅ ډول نيوکه نلري او خپلو هيلو ته به ورسېږئ د خپلو ملگرو د بريالتوب د خبر په اوریدو سره خوشحاليږئ او پدې باور لري چې تاسو به هم بريالي شئ په ټوله ايز ډول مثبت فکر کول له ځان سره مثبتې پايلې هم لري.

هغه وگړي چې مثبت نظر لري پدې عقیده دي چې د تغيراتو د راوستلو توان لري.

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

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

### د اعمالو متقابل غبرگون:

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

مثلاً: افراد له ظاهري نظره زموږ د جامو اغوستلو څرنگوالي، زموږ د خبرو کولو انداز او نورو هغه کارونو ته چې ترسره کوو يې په ځير سره پاملرنه کوي او زموږ د اعمالو پايله به د هغو غبرگون وي، يانې خدا ته په خدا او غوسې ته په غوسې ځواب ورکوي نو چلند ته مو

وښايي چې د يادولو غوښتونکي ياست او ډېری وگړي له تاسو سره په مرسته کولو کې خپل غبرگون ښايي.

که د نورو خلکو د خبرو له اورېدلو سره خپل مينه څرگنده کړئ نو هغوی هم په ډېرې خوشحالی سره تاسو ته ځواب درکوي، په ضروري توگه دوستانه چلند کول له ځان سره يو دوستانه غبرگون لري.

د کار په ځای کې ستاسو عمل په نورو کې د غبرگون رامینځته کېدو د زياتوالي سبب گرځي.

کار کوونکي هغه وخت پرمختگ کوي چې وښايي څو په سمه توگه د کار ترسره کولو توان لري او کولای شي له نورو سره ورته وي او دا ثابتوي چې کولی شي يو ښه لارښوونکی واوسي په پایله کې يې ملگري هغه ته ډېر مسولیتونه ور سپاري د درجې لوړوالی ترلاسه کوي او د لاس مزد يې زياتوالی پيدا کوي.

د نورو کوم ډول چلند زمونږ ارزښت تر تاثير لاندې راولي؟

پدې فکر وکړئ چې د نورو افرادو څه ډول چلند کولای شي ددې سبب شي تر څو تاسو خپل ځان و ارزوئ کله چې له ښوونکي څخه ښې او لوړې نمرې ترلاسه کوئ نو ايا په هغه وخت کې درته د هونښيارتيا

احساس لاس درکوي؟

يا هغه وخت چې تاسو څوک غوره ونه گڼي نو ايا تاسو د کرکې

احساس کوئ؟

مونږ د خلکو نظرونه د خپل موجوديت ارزښت گڼو ولې په يوې ښې نمرې سره زمونږ هونښيارتيا تغير نه کوي، په مثبت فکر کولو سره ددې سبب گرځو چې د ځان په نسبت غوره احساس ولرو، په همدې بنسټ کله مو چې په فرد بدن کې په زړه پورې ټکي وليد يا شخص کوم گټور کار ترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوږ ووهه (په خبرو کې ورته اشاره وکړه).



د نورو په مقابل کې مثبت کول په حقيقت کې له ځان سره د مرستې کولو يوه لار ده.

مثبت فکر کول ددې سبب گرځي چې غوره احساس ولرو او ځان ارزښتمند وگڼو.

### موجوده توپيرونو ته بايد درناوی وکړو:

د کار په ځای ډول ډول افراد موجود وي چې دا ټول يو ډول نه دي دوه کاني هم په دقيقه توگه سره ورته نه دي او امکان لري چې د شخصيت له مخې سره توپير ولري او په مختلفو مسايلو کې سره همغږي نه وي تردې چې امکان لري چې په عقيدو کې يې سره توپير وي.

په ټوله کې توپير د افرادو د ځوامنتيا سبب گرځي او مونږ دې ته په پاملرنې سره مختلف توان لرو او کولای شو يو له بل څخه ډېر څه زده کړو او نړۍ ته په يو نوي ليدلوري سره وگورو پدې کار سره مونږ کولای شو ځان په سمه توگه درک کړو او کولای شو دخپلو عقايدو په اړه فکر وکړو.

افراد مختلف ديني باورونه، متفاوت دودونه او همدا ډول بيلابيل وجودي ارزښتونه لري او امکان لري چې په ستونزې باندې د غلبه کولو په موخه نوې لازې رامینځته کړي نو نوي فکرونه به په خوښۍ او علاقې سره ومنو او د خپل کولتور په اړه نظرونه سره شريك او بدل کړو.

### د تعصب په وړاندې مبارزه:

گڼ شمېر وگړي د نظرياتو د اختلاف په لرلو سره تعصب ته لمن وي يانې له يو چا يا شي څخه پلوي يا هغه باور چې هيڅ د واقعيت پر بنسټ نه وي، ځينې وخت د مختلفو فرهنگونو او توکمونو يا هم له هغوی سره په فرهنگي غونډو کې گډون په نه گډون کولو سره په هغوی کې ستړيا رامینځته کيږي چې دا ستړيا په نابيره او بې خبره توگه او د نه پېژندو په صورت کې رامینځته کيږي.

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړي، له دې وړاندې چې خلک او د هغوی احساساتو باندې پوه شئ، پرېدی چې خلک تاسو وپېژني، له هغوی سره خبرې وکړي او غوږ ورته ونیسئ فکري لار یې پیدا کړي او د هغوی په وړاندې د ځان ستاینه وکړي.

د هغوی فکري نړۍ پیدا کړي او پرېدی چې ستاسو فکري نړۍ هم پیدا کړي نو هماغه وخت به بیا پوه شئ چې ستاسو او د هغوی فکري نړۍ سره ډېر توپیر نلري.

خلکو یا یوې ځانگړې ډلې ته د هغوی د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوي او یو ځانگړي نژاد یا ډلې ته له بد ویلو ځان وژغوري، نورو سره داسې چلند وکړي چې څه ډول یې له ځان سره غواړي او د ټولو درناوی وکړي.

### وستایي او د نورو ستاینه هم ومنئ:

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

که چا تاسو ته وویل چې بڼه کار مو ترسره کړی شکر وباسئ او په څوب کې یې ووايي چې « باید ډېر کوبښن وکړم » تردې چې کولای شئ دې پاملرنې ته په کتو سره خوښۍ ښکاره کړئ، له هغه چا څخه چې ستاسو څېره ستایي په ساده ژبه مننه وکړي او دا ستاینه د یوې ډلې په توگه ومنئ.

تحسین او ستاینه غوره ډلې دي چې نورو ته یې ورکړي ځکه چې د ستاینې لپاره تل کلمات موجود وي مثلاً: د خندا کولو کوم ډول یا د افرادو نومونه وستایئ.

پورتنی امر د گڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لاهڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.

نیوکه وکړئ او د نورو نیوکه هم ومنئ: نیوکه د نورو په اړه د نظر ښکاره کول دي یو کارفرما له مسولیتونو څخه یو هم په کارکوونکو باندې کول او خپلو اشتباهاتو ته یې متوجه کول دي، نیوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.

نیوکیز ټکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموئ او په مستقیم ډول مه وایاست چې کار مو غلط کړی دی کوبښن وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وایئ:

« زما په اند دا لار غوره ده » کله چې پوښتنه کوئ نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوښتنې ته ځواب ووايي.

ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ. مثلاً وایئ: ما له دې لارې څخه ګټه اخیستې او ښه لاره ده.

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

### په نفس باندې د باور زیاتوالی:

په نفس باندې د باور زیاتوالی ستونزمن کار دی په هر کار کې بریا ستونزمنه ده، خو چې دا باور ولری چې ددې کار له مسولیت څخه راوځي.

هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنی اقدام کوبښن دی او په نفس باندې اعتماد په لور حرکت په فکرکولو سره پیلیږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

وکړې او له ځان سره ووايست چې ددې کار د ترسره کولو توان په تاسو کې شته خپل وخت په منفي فکرونو او خاطرې مه ضايع کوي، بلکه مهم ټکي پيدا کړې او په اړه يې فکر وکړې کله مو چې کار په سمه توگه ترسره کړ نو ځان وهڅوي.

د قوت د برخو يو لیسټ جوړ کړې او برياليتوب مو په پام کې ونيسئ: کله چې په شدېدې وېرې او اندېښنې سره ځان وهڅوي، د بيلگې په توگه: که نورو په مينځ له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو کوښښ وکړې چې دخلکو په مينځ کې خبرې وکړې نو له مودې وروسته به وگورئ چې له دې سخت کار څخه هم بريالي راوتلي ياست.

خپل ډير وخت مو له داسې افرادو سره تير کړې چې ستاسو د ښيگڼو په فکر کې هم ويو بريالی شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوی هم بريالي شي، خو بالعکس هغه چا چې ماته خوړله وي علاقه لري چې له ځان او نورو څخه شکايت وکړي.

په نفس باندې د اعتماد څرگنداوی: په نفس باندې د اعتماد په لاره کې بايد خپل جگ ونيسئ او وښايئ چې د درناوي وړ شخص ياست، په نفس باندې اعتماد کولای شو د خبرو کولو د طريقې پرمهال وښايو. په نفس باندې باور لرل پدې مانا نه ده چې فکر وکړې حق تل له تاسو سره دی او پدې مانا هم نه ده چې داسې احساس وکړې چې نورو څخه غوره ياست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولای شئ له هغه کار څخه چې مسوليت يې تاسو ته سپارل شوی راوڅئ او د لا کوښښ لپاره پوره چمتوالی لرئ په هغه افراد چې پخپل نفس باور لري له پوښتنې کولو څخه نه وېرېږي او کولای شي خپل مالومات وړاندې کړي، په نفس باور يانې د چمتوالی خبرتيا او د زده کړې لپاره په زيات کچه د نورو نظرياتو او وړانديزونو ته غوږ نيول دي.

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

هغوی ځانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نویو عقایدو، نظریاتو د منلو او ماتو یا بریالیتوبونو او د مجدوو کوښښونو لپاره تل چمتوالی لري.

پایله: په نفس باور ولری ترڅو چې د یو ښه او غوره احساس خاوندان شی د ډېرو هڅو او کوښښونو لپاره چمتو اوسئ او له ماتې څخه وپره مه لری، پوه شی چې کولای شی زده کړی کوښښ وکړی ترڅو چې بریالی شی او خپلو اهدافو ته ورسېږی.

ژوند ته تل په مثبت نظر وګوری، هغه وخت دا امکان لري چې خلك ستاسو د خبرو او چلند تر تاثیر لاندې راځي او کولای شي په بیلابیلو ډولونو فکر وکړی افراد یو له بل سره توپیر لري هیڅ یو هم یوله بل سره ورته والی نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طریقه هم یو ډول نه ده نو بیا زده کړی چې د نظري کوچنیو اختلافاتو څخه هم خوند واخلي او ورسره ځان او نورو ته درناوی وکړی.

## اته ویشم خپرک

### په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

ډیر وخت خلك وايي: هغه شخص تراوسه پورې ځان نه دی پیدا کړی خو ځان پیدا کیدونکی نه دی باید هغه خلق کړو.

په نفس باندې باور لرل په بريالیتوب کې گټور عامل دی، کله چې یو څوک په یوه پښنه کې داخلېږي کولای شي هغه احساس کړي، ژبه، بدن او د هغه خبرې په نفس باندې باور څرگندوي، یوازې کومې خبرې چې کوی مهمې نه دي، بلکې د هغه د وینا څرنگوالي ته باید هم پاملرنه وکړو.

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

مهم ټکی، د همدې باور منل دي چې کولای په ځان په نفس باندې باور رامینځته کړي لږمه نه چې دا باید له پیدايننت سره ولری ځکه هرڅوک ددې د زده کړې توان نلري.

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

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

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

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

هغه وړاندې مو افکار هم منفي دي نو بايد خپل ذهن بياخلي برنامه ريزوي کړئ.

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

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

ايا جملې مو له وينا کولو څخه وړاندې په بشپړې ځيرتيا سره تاکلي دي؟

ډېری داسې وگړي شته چې په خوله يې څه راشي نو له فکر کولو پرته يې بيانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پيغامونو په پرتله ډير منفي هغه مونږ او رو پدې برخه کې بايد په پوره ځيرتيا سره د عم ډگر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره يو بل تعقيبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفي څپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکئ چې د بيلايلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرگونو له ځانه ښکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ويناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدئ. يو بزرگ وايي: وگورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وينا له افکارو، چلند له ويناوو، عادت له چلند، شخصيت له عادت، او په پايله کې برخليک له شخصيت څخه سرچينه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړيکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطری افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووايي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمايئ د مثال په توگه: د چا ترڅنگ لاس په سينه او له کور کيښئ او د خپولو اوږو پورتنۍ برخې ته وگورئ او ووايئ: سلام، زه په رښتيا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړئ چې په کوم يو باور کوي، ستاسو ښکلې جملې که د بدن ژبه مو!

نو په پوره ډاډ سره به ستاسو د بدن په ژبه باور وکړي ، مهمه نه ده چې تاسو څه وايئ، خلك ستاسو د بدن ژبه لولي او په هغې باور کوي، د يوې ترې څپرې نمونه، لاس په سينه کېدل او نيم پتو سترگو بيا کتل له ځانه منفي پيغامونه څرگندوي، پراخه او خوشحاله څېره د اړيکو ټينگولو لپاره هڅونه ده.

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

که چيرې پخپل کسب کې د ناتوانۍ او کمزورتيا احساس لري نو د خپل کار چاپيريال ته بدلون ورکړئ که له کوم چاسره ملگري ياست او هغه تاسو ته د يو نالايقه کس خطا کوي نو پدې شرايطو کې بايد يوه چاره وگورئ او يا هم له هغه شخص څخه واټن ونيسئ او اړيکې ورسره کمزورې کړئ.

که کورنۍ يا دوستان مو تاسو د زده کړې د دوام او غوره ژوند لپاره نه هڅوي نو بايد د خپل توان د دفاع لپاره غوره لاز او طريقه زده کړئ او يا ځان د منفي انرژي له سرچينې څخه لرې وساتئ.

نور هم کولای شي تاسو جوړ او ناجوړ کړي که داسې احساس مو وکړ چې مو د تشويق پرځای روحيه کمزورې کوي نو ښکارېږي چې تاسو نورو ته ددې اجازه ورکړې چې ستاسو برخليک وټاکي او تر تاثير لاندې موراوولي.

#### ۵ لومړی په نفس باور پيدا کړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه

##### متمركز شئ:

هرڅوک د ځان لپاره يو هدف لري او کېدای شي دا يو سوداگريز هدف وي يا هم د يوې بريالۍ اړيکې پيل؛ ډېری افراد خپل اهداف پرېږدي او په نفس باندې د کافي باور نه لرلو په دليل سره د خپلو اهدافو د پلټنې لپاره له خپل کوښښونه پرېږدي او لاس ترې اخلي.



هغه کسان چې غواړي په نفس باندې د باور لرلو او بريالتوبونو لارې پيدا کړي نو دوی به بريالي شي تاسو څنگه؟  
د برياليتوب په څلور لارې کې چا له کونښونو لاس اخيستی؟ ايا غواړئ خپلې ناراحتۍ ته دوام ورکړئ او پدې هڅه کې ياست چې ځان متقاعد کړئ؟

ارسطو وايي: د يو کار زده کړه د هغه په ترسره کولو سره کيږي»  
خامخا مو اوريدلي چې تجربه غوره ښوونکې ده او د زده کړې لپاره يوازې دوه لارې موجودې دي چې لومړنۍ او دود لاره زدکړه، ترسره کول او اشتباه ده.

دويمه لار چې ډېره اسانه او چټکه ده له هغو کسانو زده کړه ده چې وړاندې يې دا درسونه لوستي وي او پدې برخه کې له ډيرو نورو سره مرسته کړې وي که تاسو د اشتباهاتو په پرتله نمونو ته ډېره ترجيح ورکوئ نو له کارپوهانو مرسته وغواړئ، کتاب ولولئ، په غونډو کې گډون وکړئ او له خپلو ښوونکو څخه مشورې واخلي.  
هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې يو ناپوه دی له هغه ځان وژغورئ.

هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې يو زده کوونکی دی نو هغه ته يې ورزده کړئ.

هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې ویده دی نو وينس يې کړئ.

هغه څوک چې نه پوهيږي او پدې هم نه پوهيږي چې نه پوهيږي نو ملاتړ يې وکړئ «اسیای متل».

## نهه ويشتم خپرکي

### د خوب منظمې بېلگې

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

### د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو سبب گرځي په همدې سره کله چې له خوبه راپاڅېږي له کور څخه باندې لاړ شئ او د لمر رڼا څخه گټه واخلي که ددې کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوټې ټول څراغونه روښانه کړئ او د څو شيبو لپاره په کوټه وگرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه») په څېر عمل کوي او د وينې جريان په رامېنځته کېدو سره زړه زيات اکسيجن ليردول کيږي.

### ورزش وکړئ:

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

ستونزې حل لپاره د کششي نرموونکو حرکتونو ترسره کولو لارښوونه شوې ده.

### د ورځې په اوږدو کې مه ویده کېږئ:

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

### د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:

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

### له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

کونښن وکړئ چې له ویده کیدو څخه نیم ساعت وړاندې درانه کارونه ترسره نه کړئ او پرځای یې یواسانه کار ته مخه کړئ لکه: دخپلې وړ کتاب لوستل، د ګیتار غږول، ملایمې موسیقۍ ته غوږ نیول، د نه ویرونکو ټلويزوني خپرونو کتل، ځیني افراد په یو مرتب، پاک او غوره چاپیریال کې ویده کېږي پدې سره له خوب څخه وړاندې نیم ساعت د کوټې په پاکولو سره تېروي.

## د راتلونکو ورځو کارونه یادښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولری او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یادښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوی او له اند پښنې پرته ویده شی.

## په خوب کې د خواړو رول:

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

## توډي شیدې وڅښئ:

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

د امکان تر حده له خوب راوړونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راوړونکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمۍ سبب ګرځي په حرکتی وړتیاوو کې د لنډمهاله هېرډنې او بې نظمۍ سبب ګرځي. د خوب کوتې د تودوخې درحه: تل د خپلې کوتې د تودوخې درجه ټیټه وساتئ او د بخارۍ څخه د ګټې اخیستنې پرځای د خپلو کمپلو شمیره زیاته کړئ ځکه ټیټه تودوخه تاسو سره مرسته کوي څو په سمه توګه ویده شی.

## رطوبت:

د ستوني وچېدل د خوب د بېنظمۍ سبب گرځېدای شي ډېر تودونکي سيستمونه د کوټې هوا وچوي په همدې سره يوه تودونکې دستگاه په کوټه کې ولگوي تودوخه يې ټيټه او کرکۍ پرانيزي او د خپلې کوټې رطوبت لوړ وساتي.

## چيني پيغې:

ځيني افراد يو ډول غږ ته لکه د پکي غږ ښه خوب کوي، تاسو کولای شئ چې زياتو غږونه د له مينځه وړلو لپاره له بې کلامه موسيقي څخه گټه پورته کړو چې باروک موسيقي يې يو ډول گڼلی شو.

## څرنگه په ارمۍ سره ویده شو:

۱ په خالی گېډه مه ویده کيږئ له خوب څخه وړاندې يو اندازه شيډې وڅښئ.

۲ له ډېرې ډکې گېډې سره هم مه ویده کيږئ معمولاً ویده کيدو او خوب ترمينځ درې ساعته واټن وي.

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

۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ډر ویده کيدو څخه ډډه وکړئ

۵ له مناسبې توشکې څخه گټه واخلي په کلکې توشکې او نرم بالنټ ویده شئ.

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

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

۸ د له ویده کيدو وړاندې له سگرت څکلو څخه ډډه وکړئ.

۹ د غوسې پرمهال مه ویده کيږئ.

- ۱۰ هغه وخت ویده شی چې په بشپړه توګه د خوب لپاره چمتو یاست.
- ۱۱ په هغه ځای کې چې غږونه ډېر وي مه ویده کېږئ.
- ۱۲ هڅه وکړئ چې د څراغ له روښانه کولو پرته په ویده کیدو ځان عادت کړئ.
- ۱۳ ځان پدې عادت کړئ چې هره ورځ سهار په یو مشخص وخت کې له خوب راپاڅېږئ که د د شپې ناوخته هم ویده شوي یاست.
- ۱۴ د ورځې په اوږدو فکر مکوی چې د خپل خوب او وینستیا نظم وساتئ.
- ۱۵ د خوب اندازه مو پخپله وټاکئ دومره ویده چې څومره مو ورته بدن اړتیا لري.
- ۱۶ د ویده کیدو پرمهال یوازې د یوه خواړه او ارامه خوب په فکر کې اوسئ او نور فکرونه له ځانه څخه لرې کړئ که چېرې نورو فکرونو مو خوب ته زیان رساوه نو پاڅېږئ.
- ۱۷ د ابوعلی سینا له په زړه پورې طریقي څخه ګټه واخل:
- د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاجغې وڅښئ.
- اوس ارامتیا واخلئ او ویده شی:
- د پوره خوب نه لرل کیدای شي چې تاسو مړاوي او په غوسه کړي، د ناروغۍ او ورځنیو ویره زېږوونکي عواملو په مقابل کې چې تاسو ته کمین کې ده زیان مننوکي وي.
- هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیا جوړېږي د طبعي مقاومت سیستم قوي کېږي د بدن زهرلرونکي مواد دفع کېږي او عضلات ویده کېږي. که له ویده کیدو یو یا دوه ساعت وروسته وینښېږئ او ډېر وخت تیرېږي ترڅو بېرته ویده شی نو د ستونزې حل لپاره مو له لاندنیو وړاندیزونو څخه ګټه واخلئ.

د خپل خوب لپاره يو ډول منظمه برنامه يا ځانگړي ورځيني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توگه: چې هر شپه د يو ځانگړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شی چې ددې وگړخي ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شی.

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

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

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

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

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لارښوونه: لومړی اودس وکړئ او خپل د خوب ځای ته لاړ شی او د خدای په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووايئ او ورسره لاندني آیاتونه ووايست.

اوه ځلي قل هو الله احد ، اویا ځلي «استغفرالله» د معوذتین سورت او د کھف سورت وروستنی «قل انما انا بشر مثلكم» آیاتونه ولولئ پدې صورت ډاډه شی چې آرامه او خوندور خوب به مو ملگرتیا وکړي ځکه چې «الابدکرالله تطمین القلوب» خبر اوسئ چې د خدایتعالی په یادولو سره د انسان زړه آرامتیا پیدا کوي.

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

۷ له ویده کیدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، ځکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.

هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالک، کنسروه شوې غوښه، بانجان او ځمکنۍ مڼه دي.

۹ په ماښام کې قدم وهل د یو راحت خوب له خورا ګټه لري، نو هڅه وکړئ چې لږ تر لږه نیم ساعت پیاده وگرځئ.

۱۰ خپله د خوب کوټه تیاره کړئ، خپلې د کوټې پردې نور توکي چې تیاره جوړوي له کوټې وباسئ او د خوب کوټې رڼا مو باید ډېره کمه وي ځکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.

۱۱ که د کوټې رنگ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابي رنگه بدل کړئ ځکه دغه ډېر ارامونکي رنگونه دي.

۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحتته خوب کولای شئ ویده شئ ځکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه وینسوي او په تاسو کې د ستړیا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

### غوره خوبونه وویښئ:

کومې ورځې چې په پوره انرژۍ او خوشحالی سره له خوبه راپاڅېدلې یاست په یاد راوړئ دغه راز کله چې ټوک ټوک نه وي ویده شوي او ژور او پرته له سردردۍ خوب مو کړی وي اوس پوه شئ چې ټولې خبرې مو همدا ډول دي، خوبونه مو په یاد راوړئ!

په راتلونکې ورځ کې له غوره خوبونه څخه، هغه خوبونه څرنگه تاسو په وېره راولي، ټول پرمختګونه چې د وینښدو له مودې وروسته یې په اړه تاسو ته خوښۍ درېښي، نن شپه هم کولای شئ دا ډول احساس تجربه کړئ

غوره خوبونه وویښئ؛



### ارامتيا له کړکۍ څخه دننه راځي:

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

### ځان وغځوئ او خوندي واخلي:

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

### تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ويده کېدو وړاندې گرم او خوندي حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځينې فشارونه لرې کوي او تاسو په تدريجي ډول خوندي او ارام خوب ته برابرې، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار يې هم نه لرئ يانې په توده هوا ارام بېښونکی دی. خپل زړه تش کړئ: هيڅ شی لکه راحت وچدان او استراحت مونږ ته څوک د ډالۍ په توگه نه راوړي.

### دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:

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

### د پښې په گوټې سره ځان لمس کړئ:

د پښې په تله کې د پرې برخې دي چې لمس کول یې له رواني فشار څخه د خلاصون او ارمتیا ته د رسېدو په لار گټورې دي ددې لپاره چې بشپړه ارمتیا ترلاسه کړئ، په کین لاس د پښې تله وڅگونډئ او د ښي لاس په گوټی سره د پښې او د گوتو بندونو د قوس ترمینځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مروړل) ورکړئ.

### یوازیتوب مهم نه دی:

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

### ارام ویده شی:

اوس ورځ پای ته رسیدلې د سبا ستونزې سبا ته ونه سپاری ځمکه په ارمتیا کې او ستورې څلېرې هغوی به تاته کوم زیان ونه رسوي (ماکس اهرمن)

### خپل بالبت سوړ وساتئ:

هیڅ شی لکه «د سوړ کتان بالبت» د اوږي په توده هوا کې گټور او آرام بښوونکی نه وي په تودو شپو کې هڅه وکړئ چې بالبت مو له ویده کېدو څخه خو دقیقې وړاندې په یو سوړ ځای کې «یخچال» کې کیردئ دغه کار ستاسو د بدن د تودوخې په کموالي کې مرسته کوي او خوب راوړونکی وي.

### له ویده کېدو وړاندې لوستل:

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

ستونزې په سمه توګه ووينئ ددې سربيره مطالعه يو آرام او متفکرانه فعاليت دی چې خپگان له مينځه وړي.

### **درې ساعته ولږه:**

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

### **د خوب ليدلو په انتظار اوسئ:**

کله چې له خوب ليدلو څخه لاس اخلي نو له ژوند کولو څخه مو لاس اخيستی «فربز»

### **سيګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:**

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

### **په شا ځملي:**

د خوب د آرامتيا حالت په ګېډه باندې يا په اړخي ځملاستل نه دي بلکې په شا ځملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خړاوپف( غورېدل) ونکړئ، په شا ځملي ترڅو په سمه توګه ويده شئ او پوره آرامتيا ترڅنګ يې ژور تنفس واخلي.

### **د آرام خوب لپاره فورمول:**

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

### په سپورمیزه شپه کې لويدل:

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

### ويستان مو گمنځ کړئ:

له خوب څخه وړاندې د ويښتانو په گمنځولو سره دو گتې کوی له يوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېری برخې چې د سر کوپړۍ کې له فشارونو څخه خلاصون پيدا کوي په گمنځولو سره تحريك کيږي او ښه خوب هم راولي.

### ټلويزون ته مه گورئ:

پداسې حال کې چې د کتاب لوستل د خوب لپاره يوه ښه لار ده، ډېری ټلويزون منفي معکوس اثرات لري که په نابيره توگه د يوې ټلويزوني خپرونې د ليدو پرمهال ويده شئ نو په ناڅاپي ډول د ويده کيدو پرمهال مو افکار تحريك کيږي او ښه خوب دراولي.

## دیرشم خپرکي

### یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

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

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

دا چې تاسو خپل کوچني هدف ته رسېږئ نو د یو بريالي شخص احساس درسه پیدا کړي او دا احساس کوچنیو اهدافو ته د رسېدو لپاره ګټوره انگیزه ده او په پایله کې هغه وزن ته لاسرس چې تل یې تاسو غوښتونکي وئ.

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

د ارواپوهان له ډلې څخه یو تن ستر ارواپوه وايي:

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

یادښت: په سیالی کې تل په ورو او منظم ډول د وزن کموالي او مخکې تګ د بريالیتوبو رازونه دي.

دا یو ګام دی چې له تاسو سره مرسته کوي ترڅو خپل هدف ته لاسرسي پیدا کړئ او په هغه ځای کې پاتې شئ داخل د کوچنیو تغیراتو څخه یوه ډله په لویو پایلو تماميږي.

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

### لومړی په خورک کې بدلون:

۱. اوبه، اوبه، اوبه او بیا هم اوبه د اوب څښل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.
۲. په رستورانټ کې د نیمو خواړو فرمایش او یا له چاسره شريك شیء یا دا چې کله د خواړو لپاره فرمایش ورکوی نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره یو لوبښی وراوغواری او وړاندې تردې چې د خواړو په خوړلو پیل وکړی نو نیم یې په لوبښي واچوی.
۳. سره شویو خواړو محدودول په اونۍ کې یوه یا دوه ځلو لپاره؛
۴. په قهوه یا چای کې د بورې کموالی؛
۵. لږ ترلږه په اونۍ یو د نویو خواړو امتحانول، هغه شی چې تاسو یې خوری له خوړلو یې ستړي شوي یاست نو په پرېښودو سره یې بریالیتوب ترلاسه کړی.
۶. د ماهي او چرګه له غوښو څخه په زیاته کچه ګټه پورته واخلي.
۷. د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاریو خوړل.
۸. ددې لپاره چې ښوروا په سلاد باندې واچوی نو هڅه وکړی چې د ښوروا په لوبښي کې خپلې ګوتې ډېرې داخل نکړی.
۹. د خپلې خوښې خواړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکي.
۱۰. که په رښتیا هم څه شي سره مینه نلری مه یې خوری؛
۱۱. هرڅه چې په پخپلې کڅوړې یا جیب کې اچوی، مه خوری د هغه خواړو یوه اندازه راوباسی او په یو لوبښي کې یې واچوی له دې لارې پوهیدای شی چې څومره خواړه موخوړلي دي.

- ۱۲- د سهار لپاره تل يوشی وخورئ.
- ۱۳- د خواړو مینيو ولولئ او اندازه يې په پام کې ونیسئ؛
- ۱۴- له هرڅه سره سبزجات وړ زیات کړئ
- ۱۵- هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته يې له ځان سره وليکئ.
- ۱۶- د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیست مو له مناسبو خوراكي توکو سره یوځای ډک کړي
- ۱۶- د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
- ۱۷- ټول هغه د څښلو شيان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ. خو کوچني تمرینونه...
- ۱۸- ورزش د ځان لپاره لومړیتوب وگرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
- ۱۹- خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودرولئ، په پایله کې مجبورېږئ چې پیاده روی وکړئ.
- ۲۰- کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د وایسوریل او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
- ۲۱- په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکری واخسیته، وروسته له دې چې پیرل شوي توکي مو په موټر کې کېښودل نوهغه بېرته پلورنځي ته یوسئ.
- ۲۲- که له عمومي نقلیه وسایلو څخه ګټه اخلئ نو لږ تر لږه په یو تمځای کې پیاده وگرځئ.
- ۲۳- له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو یې پیل وکړئ.

## يو دېرشم خپرکی

### د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زياتوالی په بانك كې د پيسو په څېر وي. په راتلونكې ليكنه كې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانگړې ستراټيزې وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په كتو سره يې پيل كړو چې دا څرگندوي چې ايا ځان جوړونه كولى شي ستاسو په ژوند كې تحقق پيدا كړي كه نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلى دى هرڅومره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتۍ سره كولاى شئ چې اراده شوي مهارتونه سره يوځاى او ورڅخه گټه واخلي.

په همدې دليل د نفس د عزت تقويت د برياليتوب لنډه لار گڼلى كېږي.

دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توگه گډوډوي، كه ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ كېږئ نه دځان يا نورو په ملامت گڼلو سره. د نفس زياد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او گرايوان كېدل او هغه ته تسليمېدل دي، نه د گټې ترلاسه كول، او د د هغه په نسبت كركه لرل، سرگردانه او پښېمانه كېدل.

زده كړې او دوځلي كوښښ وكړئ تر څو چې د برياليتوب پور ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل كوښښونه ودرؤئ. د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيدا كوي او له دې څخه تر پورته برياليتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره كولاى شې له ورځنيو ستونزو سره مناسب چلند وكړئ له ماتو او ناکاميو وروسته



به ډېر ډاډ پيدا كړئ، ددې سر بېره به د ځان په نسبت ډېر ښه احساس ولري نور به هم ستاسو غوره احساس ولري. په نفس باندې د باور گټې ښكاره دي خو زموږ د نفس عزت له كومه ځايه راغلی؟

البته د هغې فرايند ډېر وخت تېر كړی د هغو مضامينو په اساس چې په ژوند كې يې له استادانو، كورنۍ، دوستانو، ډله ايزو رسنيو او په ټوله د ژوند له چاپيريال څخه ترلاسه كوي. په نړۍ د خپل ځان او ځای په اړه ځانگړي اعتقادات پيل او اساس مو ورته ايښی دی. پدې څپرکي كې د نفس د عزت جوړولو لپاره لازې چارې وړاندې كېږي.

د تمرين لپاره دغه اصول او په هغوی تسلط پيدا كول ځانگړي كړئ، هغه وخت به نه يوازې ددې مطالبو پاتې برخه گټوره وي بلكې ژوند به هم هره شيبه مخ په ښه كېدو وي.

## د نفس د عزت زياتوالي لارې

### ۱- ځان سره په مثبت ډول خبرې وكړئ:

ستاسو په ذهن كې يو ډول غږ موجود دی چې تل په تېټ كچه خبرې كوي، دغه غږ ستاسو وياند دی ستاسو د نفس د عزت يو برخه ده، دغه غږ ډېری وخت منفي وي او جملات له دې مخې وايي «زه ډېر چاغ يم» يا «زه نشم كولاى دا كار ترسره كړم» دمنفي برنامه ريزي تاثير ډېری له كوچنيوالي څخه را پاتې دي.

پخپله يې په اړه فكر وكړئ، كه د ډېرو ماشومانو په څېر وئ نو احتمالاً تل به مو د خپلو لوبو شيان وركول، هيڅكله به مو خپلې جرابې نشوې پيدا كولاى البته ستاسو د گاونډيانو خوبښدل چې ستاسو پدې ستونزه يو نوم كېږدي شما «هېرونكي» وئ.

د څو كالو راهيسې هېرول په خدا او ټوكو كې وشمير شو، نورو به ويل «كه د فلاني سر له بدن سره نه واى نښتئ نو سر به يې هم چيرته

ایښی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانگړي عادت په توگه وه.

خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقعیت سره هرڅه له یاده ویستل یا هیرونکي وئ، په واقعیت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملگری که شرایط هر څومره خراب شي کولای شی هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پټ شی.

خو هېرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شاملېږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نیسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اوږدې سپکې کړئ مثلاً ستاسو رئیس له تاسو څخه د هغه کار په اړه چې باید پخپل وخت ترسره شوی وای او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله پښه خپله تیشه وهئ او وایئ «وای وای هیر مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدن پورې نه وای نښتی نو هغه به مې چیرته ایښوده هغه وخت به متوجه شی چې له منفي چلند څخه زما موخه څه ده «هېرېدنه» یوازې د لقبونو یوه نمونه ده چې افراد یې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددې لقبونو د پېژندې لپاره باید د ځان ستاینې په طریقه کې له بشپړې ځیرتیا څخه کار واخیستل شي.

امکان لري چې داسې شیان بیان کړئ «زه ټول کارونه په وروستنیو شیبو کې ترسره کوم ځکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توگه ترسره کوم»

هر کله مې چې پیسې لاس راوړسېږي ټولې یې مصرفوم» زه اصلاً نشم کولای چې د ډېرو وگړو په وړاندې خبرې وکړم» «زه تل ناوخته کوم» «زه نشم کولای چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدې کبله ایا په

رښتيا سره غواړئ ژوند ته مو په همدې محدودیتونو سره دوام ورکړئ؟ له شرخه يې خلاص شئ!

خو په زړه پورې ټکي دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بیانیه د نفس عزت او د بريالیتوبونو نمونو په رامینځته کولو سره برنامه ريزي کړئ.

فعالیت، کار، د مثبتو جملو او عباراتو کارول، دا خو دانې غوره او منلی دا یو خو غوره او منل شوې جملې دي «زه خوشحال یم، زه سالم یم، زه جگړه کوم

پورتنې جملې خوځلي پخپل ذهن کې په لوړ او از سره تکرار کړئ یا یې ولیکئ

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

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

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

## ۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:

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

په همدې دليل هغه تصور چې په کوم ډول مو غوښتل ځان جوړ کړئ  
تحقق پيدا کړی دی.

ټوله اساسي مرحله ددې بدلون دی، دا موضوع تجسم نومېږي دا امر  
هم په اساسي ډول د پورتنیو اساسي مثبتو جملو د اصل څخه د گټې  
اخيستنې په څېر ده يوازې په دومره توپير سره چې دلته د کلماتو په  
ځای له انځورونو څخه گټه اخيستل کېږي، ايا غواړئ چې ډنگر او  
سالم واوسی؟

ځان پداسې ډول را څرگند کړئ، ايا غواړئ چې کسبي لوړتيا  
پيدا کړئ؟ ځان په يو بل ډول استعداد کې رابښکاره کړئ، د ځان  
ښودلو اوستاينې لپاره هم وخت ځانگړی کړئ ترڅو ددې امر جزیاتو ته  
داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلي پداسې ډول چې  
دا انځور تل رامینځته او تقویت کړئ.

د هغو سلوکونو منل چې هغه قوي(تحکیم) کوي اسانه وي دغه کار به  
واقیعت کې په زړه پورې او وسوسه رامینځه کوونکی وي.

### ۳ داسې خلک پيدا کړئ چې له هغوی څخه زده کړه وکړئ:

ښکاره ده چې ډېر افراد موجود دی چې ستاسو په څېر له بیلابیلو  
ستونزو او مسایلو سره مخامخ دي تاسو کولای شئ هغو د یوې نمونې  
په توگه نیولو سره ډېر شيان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد  
وېبښئ، که داسې وي نوکولای شئ چې له هغوی سره د یو مرید او پیر  
ته ورته اړیکه ټینگه کړئ.

امکان لري چې ستاسو پیر، شخصي ښوونکی، سلاکار یا لارښوونکی  
واوسی، معمولاً دا فرد هغه څوک دی چې پخپله یې دا پړاوونه تېر  
کړي وي او بالقوه توان پېژني او د خپلو اهدافو ته د لاسرسۍ په لار کې  
ستاسو ملگرتيا ته اړتيا لري.

بله ډله خلک چې کولای شو له هغو څخه زده کړو هغه تاسو ته د ښه  
فکر درکولو شخصیتونه دي.

امکان لري چې غوره فکرېښوونکي شخصیتونه داسې خلك وي چې هيڅ وخت مو نه وي ليدلي خو د داسې ځانگړتياوو لرونکي دي چې د هغوی ستاينه کوي دلته کيدای شي د مريد او پير په څېر اړیکه ټينگول سخت دي خو په سلگونو غوره فکرېښوونکي شخصیتونه له تاسو سره دي او لاسرسی ورته هم لری حتا دا هم لارمه نه چې د ژوند په ځنځيرونو ځان وټړی.

ستاسو اتلان څه ډول خلك دي؟ کومو تاريخي شخصیتونه تر نورو تاسو ډير تر تاثير لاندې راوستي ياست؟ د هغوی په اړه ډېر څېړنه وکړی د هغوی ژوند لیکونه ولولئ د دې افرادو په اړه پوهيدل د يوې خوندي دورې لوبې په څېر ترسره کړی.

له هغو افرادو يې پيل کړی چې تاسو يې ډېره ستاينه کوی دا افراد هغه کسان دي چې له پخوا څخه يې پېژنی خو د ښه فکر ورکول اشخاص ځانونه په غټو خلکو کې د شميري، د ډېرو عادي وگړو ډېر په زړه پورې کيسې موجودې دي چې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې لارې يې پکې په سمه پيدا کړي او بيان کړي دي.

شخصيتي نمونې او فکرېښوونکي شخصیتونه ستاسو په کارونو او د هغو په ترسره کولو کې تر ټولو غوره لاروښوونکي او سرچينې دي اوس څوک کولای شي چې د هغو افرادو څخه چې ستاسو ترڅنگ حرکت کوي مقتدر ځواک ولري ولې يوازې ځی؟

#### ۴ نوې درې ته ور داخل شئ:

ډېری وخت زمونږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډنظری له کبله په افت او مصيبت اخته کيږي کله چې مونږ د ژوند په يو ځانگړې بڼه باندې تر اندازې زيات يا د اوږدې مودې لپاره تمرکز او ټينگار کوو نو خپلې ژورې ليدنې د لاسه ورکوو، کوچني مسايل لوبېږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتيا پيدا کوي، ايا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نو ددې وخت رارسېدلې چې نوې درې ته

ورداخل شى، بې شمېره ممکن حالتونه موجود دي مثلاً: کولای شى چې په يو ننداريز سفر لار شى او چې له دولس ساعتو نفس اخیستونکي سفر(غر ته ختل) سره د غر څوکې ته چې ۴۰۰۰ متر لوړوالی لری رسیدلي یاست د اند پښنې احساس چې د خپل رئیس سره مو په سوی تفاهم کې رامینځته شوې وه په یاد نه راځي یا له یوې خیریه ټولني د مرستې کولو داوطلب واوسی.

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

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

## ۵- خپل اهداف وټاکئ:

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

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

## ۶- د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ:

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

پېښې او چارې زموږ په ژوند کې موجودې دي يا په بل ډول ځينې وخت دغه چارې او پېښې مونږ زيان اړوي ددې پېښو زياتوالی زموږ په خوښه او غوښتنه نه دي او د مخنيوي لپاره مونږ د کوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .

په واقعيت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شيبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي گټه پورته کړئ  
خپګان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوينوي چې په ژوند کې مو اشتباهات موجود دي.

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

حالت وپلټئ ترڅو وگورئ چې ولې بد احساس لرئ ايا له نورو سره مو سم چلند کړیده؟ ايا له ځان سره رښتيني ياست؟  
ايا د اهدافو د تايمين په لار کې مو ناغوښتلی توگه گامونه اخلئ؟ دلته په رښتيا څه تېرېږي؟

د ژوند له پلوه په بشپړه توگه عدالته ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب گرځي او پرمختګ نه يوازې غم او خپګان بې زيان کوي بلکې گټور او ارزښتمنوي يې هم.

## ۷ رواني درملنه وکړئ:

امکان لري ځينې وخت په ژوند کې د يو لويې ستونزې سره مخامخ شئ لکه: طلاق، وزگارټيا يا خطرناکه ناروغی، يا امکان لري چې په يو ناوړه عادت باندې لکه « د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه گټه اخيستل او زيات خوراک» باندې اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کيلي وگرځي، انفرادي درملنې او يا ډېری ډلې د ژوند د اساسي ستونزو په حل کې په بشپړه توگه اغيزناکه واقع شي.

بله رواني درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتيا نلري، په اوسني وخت کې گڼ شمېر وگړي له هغې څخه نه يوازې د يوې ستونزې حل لارې په توگه گټه اخلي بلکې د يو دوامداره پرمختگ لپاره ترې هم گټه پورته کوي.

### ۸- يو څرگند حقيقت موجود دی:

له هغې ستونزې څخه تېرېدل چې ورسره مخامخ کېږئ، تاسو يوازې نه ياست او داسې څوک شته چې احتمالاً ستاسو لاسنيوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پيدا کولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتيا لرئ.

### ۹- د خپل يووالي په نسبت مبالغه اميزه چلند وکړئ:

په اوسني وخت کې ډير کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخيستی وي مثلاً: ايا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړنې ولرئ؟ يوه پنج شنبه ټوله ورځ مجددې سازماندهي او مجددو ليکنو ته ځانگړې کړئ. ايا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟ يو نوی گټ وپيړئ چې له اوسنۍ اندازې څخه مو لږ کوچنی وي ترهغه پورې چې ډنگر شوی ستاسو اندازه ده، له دې لارې څخه ځان او نور خبروئ چې دا ځل په ځان کې د بدلون راوستلو لپاره متعهد او پابند ياست.

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضيه په ياد راوړئ ترڅو يوه نوې مينه او علاقه پيدا کړئ، ددې باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تراندازې زيات د عمل احساس ونکړئ.

### ۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

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



حالت څخه ځان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه ياست چې له دې حالت څخه راووځئ د ناخوښو عاداتو وسوسه معمولا له دوه دقيقو څخه کم وخت نيسي. هغوی تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې تراېده ترې تاسو نشئ خلاصيدای چې واقعيت سره هم د زغملو وړ نه ده.

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

### ۱۱ یوويشت ورځې هغه وزغمئ:

د وخت له نويو او ضروري چلندونو او عاداتو سره توافق دی، څرگنده شوي چې هر نوی چلند چې يوويشت ورځې په بر کې ونيسي په ډېر احتمال سره د يو دايمي عادت په توگه رامینځته کيږي په پيل کې نوی رفتار غريب په نظر راځي او ضرورت يو اگاهانه کوښښ دی که په رښتيا هم ثابت او استوار ياست ترڅو بدلون رامینځته کړئ ځان وهڅوي چې لږترلږه يوويشت ورځې ورسره ژوند وکړي.

### ۱۲ له مثبت فکر و اشخاصو سره يوځای شئ:

گڼ شمېر وگړي پدې اند دي چې دوی په يو ظلم کوونکي ژوند کې واقع دي، د نفس عزت کم، هغوی پکې خجالت او د ژوند شيبې تريخوي او په پایله کې پدې نظر کيږي چې د ستونزو له زغملو څخه ډېر خوند اخلي او د د حل تر وخته پورې ترڅو چې ددې ډول افرادو ترڅنگ ياست ساتنه وکړئ ځکه د هغوی رنج او مصيبت زياتوالی پيداکوي، بريالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنگ اوسئ هغه کسان چې له ژوند او د هغه له شرايطو سره مينه او علاقه لري دا ډول افراد ستاسو په برياليتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلاً ددې امکان رامینځته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختگ د هغوی ملاتړي شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

## دوه دېرشم خپرکی

### د روحي د لوړوالي د روغتيا بښني او زرین رازونه

(الف) زرین رازونه:

لومړی راز: د پاملرنې د مرکز بدلون

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

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

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

خوآشنيونكي لوري څخه يوې مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوي.

### دويم راز، د جسماني حالت بدلون:

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

### دريم راز د پوښتنې له ځواک څخه گټه اخيسته:

يو لړ پوښتنې دي چې که تاسو يې له ځان څخه وپوښتئ نو ستاسو د ژوند کيفيت ټاکي.

کمزورې کوونکې پوښتنې:

ولې داسې بد پېژندوکی يم؟

ولې داسې بدمرغه يم؟

که رد ځواب واوړم نو څه؟

روحيه بنسټونکې پوښتنې

څنگه ده، چې زه داسې ښه بخت لرم؟

پدې ستونزه کې څومره ښه او مثبته بڼه پيدا کولای شو؟

خدایه څنگه ده چې پرما دومره مهربانه يې؟

ځوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوښتنو سره چې غواړو وپوښتو تړاو لري، موضوع داده چې بايد ځانگړې پوښتنې پيدا کړو چې ستاسو روحيه ځواکمنه کړي.

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

ددې پرځای چې ووايي په قهر او غوسه يم نو ووايي چې لږ ستړی يم. ددې پرځای چې ووايي ښه يم نو وويي چې غوره يم. ددې پرځای چې ووايي بد نه ده، ووايي له دې نه غوره کيږي. پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه گر امسا ده. که ونه توانيږو چې د ټولو هغو پېښو مخه ونيسو چې هر وخت مو په ژوند کې پېښېږي تر يوې کچې پورې کولی شو چې خپل غبرگونونه په هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې يې بنايو مسلط کړو. (ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتيا نلري، همدا کله لري او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترگو يې نشو ليدلی، خوشحاله اوسيدل، په خوشحالي سره له ژوند څخه خوند اخيستل، په غم او غوسې پورې خندل، له ژوند له شيبې شيبې څخه خوند اخيستل او ټولو ته ددې خوښيو رسول د هر انسان حق دی او اساساً هر ژوندی موجود چې وي نو داسې دې وي، که داسې احساس کوئ چې ژوند ستاسو لپاره ډېر جدي او غوسه ناک شوی او نشئ کولای چې د ژوند د خوښيو او خوشحاليو څخه خپله برخه واخلي، اصلاً اند پښنه مکوی له شپږ نسخو څخه هريوه يې کولای شي چې خوښی او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توگه راوړي. لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي يو داخلي انتخاب دی او نهايتاً دا تاسو ياستی چې هغه انتخابوی د شرايطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دايمي غم او غوسې دليل مه گڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرايطو کې هم د هيچا په شونډو مسکا هم نه ليدل کيږي نو تاسو د غم په زړه کې يو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس گډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع يو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

دويمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونيولې او د پرته له منلو څخه يې بله چاره ونلرې نو غم وزغمې او په مقابل کې يې مه کمزوري کيږئ. حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دريځې څخه د نړۍ دريځې ته وگورئ ځان يوې خواته کړئ، د غم او غوسې کاروان چې له ځان سره ټول ستړي کوونکي دردونه لري پرېږدئ چې له خوا څخه مو تېر شي.

خوشحاله ژوند د غم په مراسمو کې د خدا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د مصيبتونو د زياتوالي پرمهال ځان په ليونتوب واچوئ او په نڅا باندې پيل وکړئ! غم يو طبيعي او تېرېدونکی حالت دی او ځيني وخت حق لري چې زمونږ په مينځ کې راڅرگند شي او هيڅکله بايد ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم بايد راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونيسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دايمي مالک يانې خوشحالي ته پرېږدي.

دريمه نسخه: زړونه مو له کينې څخه پاک کړئ او ټول حتا بدترينو خلکو سره هم مينه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښۍ او خدا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مينې هجرت او د زړه کورته د کينې او کرکې راتگ دی نو عشق او مينې ته بياځلي خپله زړه ته لاړ ورکړئ او پرېږدئ چې عشق د کور له صندوق څخه راووځي، په ښکار توگه راپورته شي او خوشحالي مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وينه! حتا تر ټول بد خلک؛ هغوی نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاگانو ته اړتيا لري! نو بايد دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه يې نرم کړي! او پرته د مينې په لور راوگرځي بايد دهغوی لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هيڅ وخت نه غواړو

چې هغوی داسې یو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدۍ او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه یې زموږ په زړونو کې رېښه وکړي ترڅو مونږ له مینې او عشق څخه محروم شو.

سهار چې له خوبه پاڅیږئ د پیدایښت خالق ته ووايئ: خدایه له هیچا سره د هیڅ شي لپاره کینه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه او پرېږده چې مینه په ټوله نړۍ کې خپره او دوام پیدا کړي.

څلورمه نسخه: خوشحالي انفرادي نه ده! هرکله چې خواشینی شوی نو یوڅیز چاته وروښئ! یا یو محبت راوړونکی کلام یو انسان ته ډالی کړئ تردې چې که کولای شی په یوې مسکا او مهربانه کتنې سره یو ستړي زړه ته خوشحالي وروښئ، خوښۍ شیبه په شیبه په ژوند، انعکاس کوي، د کوښښونو پایله خوشحالول او خوشحاله کېدل دي او هرڅومره چې د یو چا زړه په یو کلام یا مهربانه حرکت سره خوشحاله کړئ نو په زرگونو ځلي مو خوښۍ وجود او زړونو ته داخلېږي.

پینځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوښۍ کې برخه ورکړئ! تاسو یوازې د یو مستقل روح خاوند او واک نلری چې په دنیا کې څه خوښۍ او خوندونه ټوله د ځان لپاره یوازې خپل حق او وغواړئ او ددې کار لپاره یې د خپل جسم سرمایه وگرځوئ، ته باید خپل جسم او کالبد ته په خوښیو کې برخه ورکړئ، مه هېرئ چې ستاسو روح ددکالبد په ټوله نړۍ کې پراخوالی موندلی او د جسم هر برخه مو د روح یوه برخه ده او حق لري چې ستاسو په خوښۍ او خوشحالی کې برخه واخلي.

هیڅکله کوښښ مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره خوښۍ ته ورسېږي، روغتیا مو وساتئ، ورزش وکړئ، مناسب خواړه وخورئ، هر وخت چې وزگار شوی له ځای څخه مو والوزئ او ټوپونه

ووهی، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالی. له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښۍ هغه وخت ستاسو بدن په برکې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.

شپږمه نسخه: راضي او منندوی اوسئ.

شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرگونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب گرځي، هیڅوک له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په یوڅو محدودو کسانو پورې تړلې نه وي او په وروستني منزل کې یوازې ما او تاته د پیسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمگین او اندېښمن شو!

واقعي خوښۍ د عمل پرمهال رامینځته کېږي او وروستنی خوښۍ د خوښیو د تجربو یوه ټولگه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پیدایښت او آرامتیا نوې نړۍ ته وړي، ددې لپاره چې د یو عمل ترسره کولو پرمهال او د خوښۍ او خوشبختۍ په لور حرکت په جریان کې خوښ اووسو، نو باید د خپل سفر له شیبې شیبې څخه خوښ او منندوی اووسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پیدایښت له څښتن څخه شکرگذار اووسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توگه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د بښلو او زاریو اوږدلو ته تیار وي.

## دري دیرشم خپرکی

**ایا ناسو هم غواړئ چې ازموښنو کې په غوره وگڼل شی؟**

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

**غوره افراد مثبت فکر کوي:**

د برياليتوب تر ټول يو حقيقي ځانگړتيا داده چې تل پدې عقیده وي چې ژوند يې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوی نور هم د غوره برخليک لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلری چې يو څوک شته يا دا چې ځای د هغه وړ ونه گڼی نو نشی کولای چې غوره والي ته ورسېږی.

**غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:**

هغوی کولای شي خپل راتلونکی وويني اوس او په همدې ځای يې سترگې نه دي تړل شوې راتلونکې ځلا او هغه پېښې چې په برخليک يې عقیده لري هغه د ځان په لور جذبوي، نني کوښښونه يې د سبا ورځې سره زر دي غوره خلك هماغه کارونه ترسره کوي چې په ژوند کې د بدلون رامینځته کوونکي دي.

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

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

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

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



کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوی عاداتونه دي او ځان ورسره یوځای احساسوي.

شخصي وده کوم پېښه نه ده، تاسو هغه ټاکئ زه تل دا وینا «زیګ زیګر» وړاندې کوم ولاړ ماشینونه په یو سیار پوهنتون بدل کړئ او د چلولو پرمهال د خپلې شخصي یا کسبي ودې په زمینه کې موسیقي ته غوږ ونیسي، دغه راز ډېره مطالعه وکړئ او دا د غوره والي په کانکور کې د شاملېدو یوه لار ده.

غوره افراد پدې پوهیږي، چې سیالی هغوی په یو مسیر کې ساتلي چې راتلونکي پکې ځلېږي او دوی یې هم د بدرګې لپاره یې ځي. غوره افراد پدې پوهیږي چې په یوه سیالی کې یې ګډون کړي او اوس ددې شرایطو علاقه مند دي، ځکه چې سیالی هغوی له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرایط هغوی په چټکۍ سره د لبريالیتوبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنو سبب ګرځي.

غوره افراد په اسانۍ سره نه هیرېږي: د هغوی تر ټول یو ارزښتناکه ځانګړتیا داده چې په ژوند کې یوازې د ځان لپاره بريالیتوب نه غواړي، که څه هم د غوره والي له ډالۍ څخه شخصاً ګټه اخلي، ددې سربېره، ددې مواردو او شیانو ګټه او پیدایښت د دوی له عمر څخه پراخ دی او د راتلونکي نسل د نیکمرغۍ او سعادت سبب هم ګرځي. غوره افراد دوه اساسي وړتیاوې په ځان او د وخت پر مدیریت تسلط لري:

درست، لکه د وزن کمول چې پرځای تغذیې او ورزش ته اړتیا لري. د شخصي مدیریت او لومړیتوبونو د ترسره کولو عادت هم په کارونو کې د وړاندېوالي د حق په پام کې نیولو سره اړتیا لري. په پیل کې مو پخپلو ټولو فعالیتونو کې لومړیتوبونه وویشي، لومړی خپل مهم کارونه ترسره کړئ (هو ډېر روښانه او ابتدایي دی، ولې خو مونږ مهم کارونه په ۹۰ ايمې دقیقې پورې نه تړو.

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

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

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

غوره افراد څرنگه نور د همکارۍ علاقه مند گرځوي؟ ځواب روښانه دی، هغوی له نورو سره سم او د ملګرتیا چلند کوي.

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

### غوره افراد پلمې نه جوړوي

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

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

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

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

ایا تاسو هم غواړئ چې پخپلو کارونو کې غوره واوسئ؟

نو پورتنی ټول مواردو ته پخپل ژوند کې ځای ورکړئ او ځان ددې ځانګړتیاوو په نسبت متعهد وښایاست، که چیرې لوړوالي ته ورسیدئ نو پام به مو شي چې په کانکور کې غوره منل شوي یاست.

## څلور دیرشم خپرکی

### همدا نن ځان را څرگند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمتری او ناتوانی احساس کړی؟ ایا تر اوسه نورو خپلو غوښتنو او هیلو ته د رسېدو لپاره تاسو له فشار لاندې راوستي یاست؟

که ځواب مو مثبت وي، نو باید د موجودیت او فنونو په ښکاره کولو کې د هغوی ملگرتیا وکړئ.

د موجودیت ښکاره کول د زړه مقابل ټکی او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غواړي خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لری؟ له جراث سره یوځای چلند تاسو ته ددې امکان برابر وي ترڅو د خپلو گټو په پام کې نیولو سره باید له اندېښنې پرته په راحتی سره خپل صادقانه احساسات ښکاره او خپل حق مو له نورو څخه وغواړئ.

د سالم او مثبت وجود څرگندول: له احتمالي اندېښنې سره د ځان ښکاره کول له نورو وگړو سره په اړیکو کې کموالی رامینځه کوي، که دپته په نه کتو سره چې اوس په کومو شرایطو کې یم او پخپلو پښو ودرېږو او ځان ښکاره کړو نو وېر مو کمېږي.

څوک چې د ځان څرگندولو او د خپلو احساساتو څرگندولو توان لري په اسانۍ سره کولای شي چې:

د خپل ژوند په طریقه کې تصمیم نیسي؛

خپله لاز پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

د وجود څرگندولو کول په انسانانو کې د برابري د زیاتوالي سبب ګرځي، او مونږ ته د دې لار هواروي چې پخپله ګټه اقدام وکړو او له اندېښنې پرته پخپلو پښو ودرېږو او خپله احساسات په راحتی، خیالي او صادقانه ډول بیان کړو ترڅنګ یې د دې امکان هم رابښي چې چې د نورو په حق باندې له پښې ایښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووایئ د وخت او خپل ځواک لپاره محدودیتونه په پام کې ونیسئ. د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده څرګنده او یا له مطرح شوي عقیدې څخه دفاع وکړئ. د وجود څرګندول، په مثبت ډول دیادښت تائیدول چې په عین حال کې د نورو په حقوقو ظلم یا تیرې ونشي. د وجود په څرګندولو کولو سره چلند او په نه ښکاره کولو سره چلند څه ډول دي.

### د وجود په نه څرګندولو سره چلند:

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس انکار، تقصیر، ګناه، نورو د ټاکلو اجازه ورکول، هدف ته نه رسېدل. د اخیستونکي ځانګړتیا: د غوسې یا ګناه احساس، له لېږدونکي سره مخالفت، د لېږدونکي په ضد هدف ته رسېدل.

### د وجود په څرګندولو کولو سره چلند

د لېږدونکي ځانګړتیا: د نفس زیات عزت لرل، له ځان څخه رضایت، د ځان لپاره ټاکنه، هدف ته د رسېدو احتمال. د اخیستونکي ځانګړتیا: د وجود څرګندول، د پام وړ هدف ته د رسېدو احتمال. د وجود څرګندولو سره یوځای چلندونو کې لاندې موارد شامل دي. د نورو حقوقو ته درناوی؛ رښتینولۍ درلودل؛

چټکه او پرېکنده خبرې کول؛  
د پيغام مضامينو ته پاملرنه (احساسات، حقوق، رښتينولۍ،  
غوښتنې او محدوديتونه).  
د وينا اورېدلو او طريقي ته پاملرنه، د سترگو اړيکې، د څېرې  
حالات، مناسب وخت، واټن، حرکات او نور...  
د وجود څرگندولو پرېنست چلندونه بې شمېره ځانگړتياوې لري.

### د سترگو اړيکې:

له نور وگړو سره د خبرو کولو پرمهال د چلند بڼه بڼه داده چې تاسو  
کوم ځای ته گورئ، که په مستقيم ډول د هغو سترگو ته گورئ کولای  
شئ په نفس باور، زړورتيا، ملگرتيا او خپله هوښياري هغوی ته  
وښايئ خو پوه شئ چې د خلکو سترگو ته کتل يو حد او اندازه لري  
چې معمولاً د هغې ټولني له کولتور سره مناسب دی او بايد په پام کې  
وښوول شي.

### د بدن حالت:

د کېناستو يا ولاړېدو حالت د خلکو نسبي ځواک ته بدلون ورکوي په  
هغو شرايطو کې چې له تاسو څخه غواړي چې د ځان د دفاع لپاره  
پخپلو پښو ودرېږئ نو احتمالاً په غوره شرايطو کې واقع کېږئ،  
و درېږئ او خپلې خبرې وکړئ. بدن په يو ټينگ حالت کې واقع کول،  
او په مخامخ توگه مخاطب ته ودرېدل د وجود څرگندولو ته زياتوالي  
ورکوي.

### د څېرې حالت:

د خپلې څېرې د حالت ساتندويه اوسئ د وخت روښانه پيغام له ځان  
سره ډېر اثر لري چې د څېرې لپاره جدي کيدای شي اوس بايد ستاسو  
حالت او څېره يو پيغام ولېږدوي.

## لوړه او ټيټ غږ لرونکي وينا:

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

روښانه او روان کلام: د پيغام ليردونې لپاره بايد روانې او روښانه خبرې وشي، لازمي نه ده چې په چټکۍ او ډېر وخت نيولو سره خبرې وکړي، خو د خبرو پر وخت که چيرې اوږدې دمې واخلي نو د هغه خلکو د ستريا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غوږ دي. لڼدي، روښانه او واضع خبرې د لښې پوهيدا وړ دي.

## غوږ نيول:

د غوږ نيولو اصول د وجود څرگندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د سترگو اړيکې او د بدن د نورو برخو حالات لکه يو نښې ته دسر خوځول ډېر مهم او پرځای دي، غوږ نيول يو ډول درناوی دی هغه چاته چې ستاسو په وړاندې خبرې کوي.

## د وياند پيغام ته پاملرنه:

د وجود په څرگندولو سره د وياند پيغام ته پاملرنه هم ضروري ده بايد وگورئ چې ستاسو په لور گوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شيانو ډې ټينگار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامینځته کړي يانې موضوع يوڅه وي او تاسو بل ډول درک کړې وي.

د وياند مقصد يوڅه وي او تاسو بل څه برداشت کړې وي.

د يو غوره وجود څرگندولو کې بايد خپل قاطيعت ته هم زياتوالی ورکړي پدې موخه:

د ژوند په نسبت فعالې لارې ولری؛  
چاته اجازه مه ورکوی چې تاسو د خپل لاس اله وگرځوي په ټولو  
موقیعتونو کې ټینگ او گټور اوسی.  
واضع، روښانه، په رښتینولۍ او ټینگښت سره خبرې وگوری.  
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینگار پرې وکړ.  
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترگو ته وگورئ او د هغوی  
د غبرگون ساتونکي واوسی.  
په هر موقیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات  
وپېژنی په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ  
تاسو یو عامل اوسی.  
یانې تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلي او د نورو په اوږو یې  
مه اچوی خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شی.

## پينځه دېرشم خپرکي

### ستاسو د نفس عزت څومره دی؟

- په پيل کې لاندنيو پوښتنو ته په صادقانه ډول ځواب ورکړئ.
- ۱) ايا ځان مو له سيالانو څخه غوره گڼئ؟
  - ۲) ايا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای يې شئ؟
  - ۳) ايا عقیده لری هره پښنه چې رامینځته شي د کنټرول توان ولری؟
  - ۴) ايا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اند پښنه نه وي؟
  - ۵) ايا ډاډه ياست چې د ژوند لوړې ژورې درته اسانه ښکاري؟
  - ۶) ايا د ستونزو په حل کې پخپلې وړتيا کې په کمه کچه شکمن ياست؟
  - ۷) ايا د نورو له نيوکو څخه په کمه کچه ناراحته کيږئ؟
  - ۸) ايا له ماتې وروسته بيا هم پخپلې توانايي عقیده لری او د هغه په نسبت شک کوئ؟
  - ۹) ايا د خپل ځلانده راتلونکي لپاره ډېر هيله مند ياست؟
  - ۱۰) ايا تل د خپل رئيس سره په مخالفت کې راحت ياست؟
  - ۱۲) ايا په کمه کچه غواړئ چې د نورو ځای ناستی شئ؟
- اوس خپل ځوابونه تکرار کړئ، هر څومره چې ستاسو د ځوابونه(هو) اندازه کمه وي نو ستاسو د نفس عزت کم دی او اصلاً دا ستاسو لپاره ښه نه ده!

د نفس عزت لوړ احساس دی، چې يو انسان کولای شي وې لري او کمزورتيا يې لوی خطر دی، چې کولای شي د يو انسان کسبي، شخصي او ټولنيز راتلونکی تهديدوي، يو انسان د نفس لوړ عزت په لرلو سره هيڅکله هم نه اړمند کيږي، ځکه ځان له هغه حالت څخه



غوره گڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوک له ځان څخه پورته او بنکته نه گڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!

د نفس لوړ عزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه گوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بيوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشين، امکاناتو او پيسو په مقابل کې هيڅ حقارت او خواري نه بڼايي.

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

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

له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پر ځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي معيارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه مندوی وي، هېڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راوړي.

له اړتيا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اندېښنه نه کوي. په بحثونو او جگړو کې کونښن کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

داخل څخه ځان ټينګ گڼي او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نيسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.

اوس وگورئ چې له دې معيارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې ياست؟ ښه فکر وکړئ! شايد ستاسو ورك شوي مو شاوخوا يا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسې نه وي چې ستاسو د اندېښنې او خپگان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولئ او ځانته يې نږدې او ارزښتناک نه شميرئ؟! که داسې وي نو ولې وزگار ناست ياست؟ همدا اوس تصميم ونيسئ چې له ځان سره صميمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروښئ او هيچاته ددې اجازه مه ورکوي ځانته هم چې هغه سپک او بيوزله وگڼي.

## لړليک

- ۱..... لومړی څپرکی
- ۱..... اندېښنه، اغيز او دهغې نښانې
- ۲..... د اندېښنې تعريف
- ۲..... د اندېښنې ډولونه
- ۳..... الف: له بد فال نيولو څخه اندېښنه:
- ۴..... ب - په تېرو پښيماني:
- ۵..... ج - له راتلونکي څخه وېره:
- ۵..... د - له تيارې، يوازيتوب، اشباح او پيريانو څخه وېره:
- ۵..... د اندېښنې نښې:
- ۶..... د اندېښنې اغيزې
- ۶..... ۱ - په نفس باور نه لرل:
- ۶..... ۲ - (گوشه گيری):
- ۷..... ۴ - له هوسا ژوند څخه محروميت:
- ۷..... ۴ - د بدن ستړيا:
- ۸..... ۵ - له پرمختگ څخه بې برخې کېدل:
- ۸..... ۶ - وسوسه:
- ۸..... د اندېښنې رينډې
- ۹..... ۱ - کورنی مخالفت:

- ۲- د کورنيو ناسمه روزنه:..... ۹
- ۳- ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:..... ۱۰
- ۴- د غړي نيمگړتيا( نقص عضو):..... ۱۰
- ۵- تېر ترخه يادونه:..... ۱۱
- ۶- له راتلونکي څخه وېره:..... ۱۱
- ۷- د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون:..... ۱۱
- ۸- کينه:..... ۱۲
- ۹- بلنډ پروازي( نېغېدل):..... ۱۲
- ۱۰- خيال پلوه:..... ۱۳
- ۱۱- بلوغ (ځواني):..... ۱۳
- ۱۲- منفي گرايي:..... ۱۴
- ۱۳- په ژوند کې ماته:..... ۱۴
- ۱۴- د گناه احساس:..... ۱۵
- ۱۵- وزگار تيا:..... ۱۶
- ۱۶- په سپکه سترگه کتل ( بدبيني):..... ۱۶
- ۱۷- زياتې غوښتنې:..... ۱۷
- ۱۸- له نورو څخه نامنډويي:..... ۱۷
- ۱۹- ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيدا کول:..... ۱۷
- ۲۰- ناسالنه سيالي ( رقابت):..... ۱۸

- ۲۱ - په گټه او زيان کې بېنظمي: ..... ۱۹
- له اندېښنو سره بايد څه وکړو؟ ..... ۲۰
- د فکر د کنټرول اغيزمنې لارې ..... ۲۱
- ۱ - مثبت فکر کول: ..... ۲۱
- ۲ - خپل او د نورو شخصيت ته درناوی: ..... ۲۱
- ۳ - په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ: ..... ۲۲
- ۴ - په مغزو کې سپيڅلتيا: ..... ۲۲
- له عامې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې ..... ۲۲
- له ځانگړې اندېښنې سره د مقابلي لارې چارې ..... ۲۳
- ۱ - د کينې تکرار: ..... ۲۳
- ۲ - توبه: ..... ۲۳
- ۳ - تحصيلي اندېښنه: ..... ۲۳
- د ازموينې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې ..... ۲۴
- د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې ..... ۲۴
- تذکر (يادونه): ..... ۲۴
- دويم څپرکي ..... ۲۵
- د اندېښنې کنټرول ..... ۲۵
- د اندېښنې د کموالي ټکي ..... ۲۶
- ۱ - سازماندهي: ..... ۲۶

- ۲- تجسم: ..... ۲۶
- ۳- تمرین: ..... ۲۶
- ۴- ژور تنفس کول: ..... ۲۷
- ۵- آرامتیا: ..... ۲۸
- ۶- د عصبي فشارونو ازادول: ..... ۲۸
- ۷- و خوځیرئ: ..... ۲۹
- ۸- حاضرینو (ګډونوالو) ته کتل: ..... ۲۹
- لنډیز او راتولونه ..... ۳۰
- د اند پښنې د کنترول د پلټنې لړلیک؛ ..... ۳۰
- خلورم خپرکی ..... ۳۱
- په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ..... ۳۱
- ۱- هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلری مه یې پېرئ! ..... ۳۱
- ۲- په اوږد ځنډ(وقفې) لار شئ: ..... ۳۱
- ۳- د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ: ..... ۳۲
- ۴- که غواړئ تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوی: ..... ۳۲
- ۵- ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ..... ۳۲
- ۶- بیا ځلي وپوښتئ: ..... ۳۳
- ۷- له منفي اشخاصو واټن ونیسئ: ..... ۳۳
- پینځم خپرکی ..... ۳۴

- ۳۴ ..... د وېرې د کموالي په موخه نهه گټورې لارې
- ۳۵ ..... ۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:
- ۳۶ - ۳ په ځغاسټې سره خپلې ستونزې حل کړئ:
- ۳۷ ..... ۴ - د خپل فکر لارې وپلټئ:
- ۳۸ ..... ۶ - له لنډې لارې گټه اخیستل:
- ۳۹ ..... ۶ - به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:
- ۳۹ ..... ۷ - شین چای وڅښئ:
- ۴۰ ..... ۸ - پخپلو کارونوکې استراحت او وزگار تیا ته هم وخت ورکړئ:
- ۴۰ ..... ۹ - عبادت وکړئ:
- ۴۲ ..... شپږم څپرکی
- ۴۲ ..... د وېرې د کموالي لارې چارې
- ۴۴ ..... د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره
- ۴۵ ..... د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ
- ۴۶ ..... د پلټنې په برخه کې!
- ۴۷ ..... له گېډې څخه د تنفس طریقه
- ۴۸ ..... اووم څپرکی
- ۴۸ ..... وېره او تغذیه
- ۴۹ ..... د وېرې ځواب
- ۵۰ ..... ۲ - د مقاومت مرحله:

- ۳- دسترپا مرحله: ..... ۵۰
- تغذیوي اړتیاووې ..... ۵۰
- انرژي ..... ۵۰
- پروتین ..... ۵۱
- ویتامین، معدني مواد او الکترولیت ..... ۵۱
- د چاپیریال پرلپسې تغیرات ..... ۵۱
- رواني وېره ..... ۵۲
- وېره یا مصیبت ..... ۵۲
- خواره او وېره ..... ۵۳
- اتم خپرکی ..... ۵۴
- د کسبي (شغلي) ویرې نښانې ..... ۵۴
- د **A** او **B** ډوله شخصیت ..... ۵۴
- په کاري فشار د غلبې مرحله ..... ۵۵
- ۲- استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ..... ۵۶
- ۳- له خوشحاله روحيې سره کور ته ننوځئ. .... ۵۶
- د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې: ..... ۵۶
- نهم خپرکی ..... ۵۸
- د اندېښنې، خپگان او غیرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ..... ۵۸
- د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي ..... ۵۸



- ۵۹..... خپل شوی غوسه دا خپگان او اندېښنې لامل گرځي.
- ۶۰..... د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړي.
- ۶۱..... زړه نازړه چلند ممکن شديد شي خو ژور تېرېدونکی دی:
- ۶۲..... فزيکي سلامتيا غوره والی مومي.
- ۶۳..... لسم څپرکی.
- ۶۳..... د خپگان نښې کومې دي؟
- ۶۴..... د خپگان نښانې وپېژنئ.
- ۶۶..... په زده کوونکو کې د خپگان څو نښې.
- ۶۷..... يوولسم څپرکی.
- ۶۷..... څرنگه خپله وېره کنترول کړو؟
- ۶۷..... څه ډول خپله وېره له مينځه یوسو؟
- ۶۸..... څه ډول د وېرې کچه راتپيټه کړو؟
- ۶۹..... څرنگه خپله وېره په سمه توگه اداره کړو؟
- ۶۹..... ۲- هغه مسائل چې د بدلون توان يې لري وپېژنئ:
- ۷۰..... ۳- د وېرې په وړاندې د غبرگون شدت راکم کړئ:
- ۷۰..... ۴- پوه شئ چې د وېرې په نسبت څه ډول جسمي غبرگون وښايئ:
- ۷۱..... ۵- خپل بدن جوړ کړئ:
- ۷۱..... ۶- خپل روح ته ارامتيا ورکړئ:
- ۷۲..... دوولسم څپرکی.

- ۷۲ ..... خپگان د درملنې وړ ده
- ۷۲ ..... د خپگان تشخيص
- ۷۲ ..... د خپگان نښانې:
- ۷۳ ..... د خپگان دليلونه
- ۷۳ ..... خپگان د درملنې وړ ده
- ۷۴ ..... د درملنې پړاوونه عبارت دي له:
- ۷۵ ..... د کورنۍ او ملگرو مرسته:
- ۷۷ ..... ديارلسم څپرکی
- ۷۷ ..... په خپگان باندې له غلبې سره خونې په غېږ کې ونيسئ
- ۷۸ ..... په خپگان د غلبې بيلابيلې گټورې لارې موجودې دي:
- ۷۹ ..... مثبتې تاکيدي جملې:
- ۸۱ ..... څوارلسم څپرکی
- ۸۱ ..... د ژمني خپگان په وړاندې د مقابلې لارې چارې
- ۸۱ ..... د ژمني فشار نښانې
- ۸۱ ..... اشتهايي ټکان:
- ۸۱ ..... روحي زړښت (فرسوده گي):
- ۸۲ ..... د جنسي غريزې کموالۍ:
- ۸۲ ..... له ژمني خپگان سره د مقابلې نورې لارې:
- ۸۳ ..... له ژمنيو ساده روحي ننگونو سره څه ډول چلند وکړو؟

- ۸۴ ..... پينځلسم څپر کې
- ۸۴ ..... خپګان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې
- ۸۸ ..... شپاړسم څپر کې
- ۸۸ ..... له وېرې پرته تعطيلات
- ۸۸ ..... په تعطيلاتو کې د خپګان مخنيوی لپاره څو ګټورې لارې:
- ۸۹ \* په ياد ولړئ چې تعطيلات د غم او غوسې د له مينځه وړلو په مانا نه دي:
- ۸۹ \* هغه کارونه ترسره کړئ چې زيان نلري خو په عين وخت کې خوندي هم وي:
- ۸۹ \* له نوښت څخه مه ويريئ:
- ۹۰ ..... تعطيلات په سم ډول تير کړئ
- ۹۰ ..... څو عوامل دي چې د تعطيل ورځې په زړه کې ازار رامينځته کوي لکه:
- ۹۰ ..... د تعطيلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کيدو لارې چارې
- ۹۱ ..... ايا د ژوند چاپيريال هم پدې برخه ګټور دی؟
- ۹۲ ..... اوولسم څپر کې
- ۹۲ ..... له يوازيتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟
- ۹۲ ..... يوازيتوب يا يوازې کېدل:
- ۹۲ ..... څرنگه د يوازيتوب په حس تاثير واچوو؟
- ۹۳ ..... د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوی بيان:
- ۹۳ ..... فعال اوسئ:
- ۹۴ ..... په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

- ۹۵.....اتلسم څپر کې.....
- ۹۵.....د کاري ډلې پينځه دوښمنان.....
- ۹۶.....۱- په يوه ډله کې د غړو ترمينځ بې باوري:.....
- ۹۶.....۲- له چلند څخه وپره:.....
- ۹۶.....۳- له مسئوليت اخیستلو څخه پرهيز:.....
- ۹۶.....۴- د کار پايلې او هدف ته نه پاملرنه:.....
- ۹۷.....د ځانگړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې.....
- ۹۹.....نوولسم څپر کې.....
- ۹۹.....د ميوياتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه.....
- ۱۰۰.....د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!.....
- ۱۰۰.....له ازموينې يا مرکې وړاندې اندېښنه:.....
- ۱۰۱.....په ډله يا خلکو کې د گډون اندېښنه:.....
- ۱۰۲.....په يوازيتوب کې اندېښنه:.....
- ۱۰۲.....د راتلونکي په اړه اندېښنه:.....
- ۱۰۲.....د خپلې روغتيا په اړه اندېښنه:.....
- ۱۰۲.....پروايزه اندېښنه:.....
- ۱۰۳.....د پرديو په وړاندې اندېښنه:.....
- ۱۰۳.....د جزئي مسايلو په اړه اندېښنه:.....
- ۱۰۳.....په ځانگړو ځايونو کې اندېښنه:.....

- ۱۰۳ ..... د کار کولو پرمهال اندېښنه:
- ۱۰۴ ..... د نورو لپاره اندېښنه:
- ۱۰۵ ..... شلم څپر کی
- ۱۰۵ ..... د میو پاتي ډاکټرانو له نظره د خپگان درملنه
- ۱۰۶ ..... د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپگان:
- ۱۰۶ ..... د بد خبر په اورېدو سره د خپگان غلبه:
- ۱۰۶ ..... له سوچ او فکر کولو څخه خپگان:
- ۱۰۶ ..... جسماني ستونزې:
- ۱۰۶ ..... له مشخص دلیل پرته خپگان:
- ۱۰۷ ..... د چاپیریال په مختلفو شرایطو کې خپگان:
- ۱۰۷ ..... په ښځو کې د میاشتنی ناروغی له کبله خپگان:
- ۱۰۷ ..... د غم له کبله خپگان:
- ۱۰۷ ..... په عمر پورې تړلی خپگان:
- ۱۰۷ ..... عشقي ماته:
- ۱۰۸ ..... د ژوند ځانگړو شرایطو په دلیل سره خپگان:
- ۱۰۸ ..... د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپگان:
- ۱۰۸ ..... یوویشتم څپر کی:
- ۱۰۸ ..... ایا تل د سترپیا احساس کوئ؟
- ۱۰۹ ..... تر اندازې زیات کار بوهایدیریت:

- ۱۰۹..... د اونی په وروستیو ورځو کې تر غرمې ویده کېدل:
- ۱۱۰..... د وینې د فشار ناخاپي تغیرات:
- ۱۱۱..... د بدن د اوبو کموالی:
- ۱۱۱..... د درملو جانبي زیانونه:
- ۱۱۲..... عصبي فشار:
- ۱۱۲..... د سترگو فشار:
- ۱۱۳..... تیاره او خواشیني کوونکي رنگونه:
- ۱۱۳..... دوه ویشتم خپرکی:
- ۱۱۳..... له تنبلی لاس واخلي (پر تنبلي د غلبې لارې):
- ۱۱۸..... درویشتم خپرکی:
- ۱۱۸..... څرنګه مناسب کسب پیدا کړو؟
- ۱۱۹..... رزومه (CV) څه ته وايي؟
- ۱۲۰..... په رزومه کې باید او نباید:
- ۱۲۰..... په رزومه کې باید:
- ۱۲۰..... په رزومه کې نباید:
- ۱۲۱..... څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟
- ۱۲۴..... څلور ویشتم خپرکی:
- ۱۲۴..... د سردردې د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:
- ۱۲۷..... پینځه ویشتم خپرکی.

- ۱۲۷ ..... په مهرباني سره شخړه مكوئ:.....
- ۱۲۷ ..... كله چې كورنى يو له بلې سره شخړه كوي:.....
- ۱۲۸ ..... كله چې تاسو له خپلې كورنۍ سره شخړه كوئ:.....
- ۱۲۸ ..... د كورنيو شخړو اړوند څو ټكي:.....
- ۱۳۲ ..... شپږ ويشتم څپر كى.....
- ۱۳۲ ..... څرنگه په غوسه كيږي؟.....
- ۱۳۳ ..... اجازه مه وركوئ چې غوسه مو شخصيت تر پوښتني لاندې راولي:.....
- ۱۳۵ ..... د ريښې پيدا كول:.....
- ۱۳۵ ..... د پېښو څخه د يو لړ ليك جوړول:.....
- ۱۳۶ ..... منل ياد بدلون رامېنځته كول:.....
- ۱۳۶ ..... هغوئ ته كوم بدنوم وركړئ:.....
- ۱۳۷ ..... تېر ژوند مو يوې خواته كړئ:.....
- ۱۳۷ ..... خپل ورځيني كارونه مو سم كړئ:.....
- ۱۳۸ ..... اوه ويشتم څپر كې.....
- ۱۳۸ ..... د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي:.....
- ۱۳۸ ..... ستا داخلي ښكلا:.....
- ۱۳۹ ..... مثبت ليدلورى:.....
- ۱۳۹ ..... د اعمالو متقابل غبرگون:.....
- ۱۴۱ ..... موجوده توپيرونو ته بايد درناوى و كړو:.....

- ۱۴۱ ..... د تعصب په وړاندې مبارزه:
- ۱۴۲ ..... وستايئ او د نورو ستاينه هم ومنئ:
- ۱۴۳ ..... په نفس باندې د باور زياتوالی:
- ۱۴۶ ..... اته ويشم خپرک
- ۱۴۶ ..... په نفس باندې د باور د زياتوالي رازونه
- ۱۴۶ ..... ۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ:
- ۱۴۷ ..... ۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:
- ۱۴۷ ..... ۳ د بدن ژبې (Body language) ته بدلون ورکړئ:
- ۱۴۸ ..... ۴ هغه چاپيريال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ:
- ۱۴۸ ..... ۵ لومړی په نفس باور پيدا کړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ:
- ۱۵۰ ..... نهه ويشتم خپرکې
- ۱۵۰ ..... د خوب منظمې بېلگې
- ۱۵۰ ..... د خپل بدن ساعت برابر کړئ:
- ۱۵۰ ..... ورزش وکړئ:
- ۱۵۱ ..... د ورځې په اوږدو کې مه ویده کيړئ:
- ۱۵۱ ..... د خپل خوب لپاره يو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:
- ۱۵۱ ..... له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:
- ۱۵۲ ..... د راتلونکو ورځو کارونه يادانښت کړئ:
- ۱۵۲ ..... په خوب کې د خواړو رول:



- ١٥٢ ..... تودې شيدې وڅښي:
- ١٥٣ ..... رطوبت:
- ١٥٣ ..... چيغې پيغې:
- ١٥٣ ..... څرنگه په ارمي سره ويده شو:
- ١٥٤ ..... غوره خوبونه وويني:
- ١٥٧ ..... ارامتيا له کړکي څخه د ننه راځي:
- ١٥٧ ..... ځان وغځوي او خوند واخلي:
- ١٥٧ ..... تر ويده کېدو وړاندې حمام وکړي:
- ١٥٧ ..... دخپلې توشکې په قدر پوه شي:
- ١٥٨ ..... د پښې په گوتې سره ځان لمس کړي:
- ١٥٨ ..... يوازيتوب مهم نه دي:
- ١٥٨ ..... آرام ويده شي:
- ١٥٨ ..... خپل بالنبت سور وساتي:
- ١٥٨ ..... له ويده کېدو وړاندې لوستل:
- ١٥٩ ..... درې ساعته ولږه:
- ١٥٩ ..... د خوب ليدلو په انتظار اوسي:
- ١٥٩ ..... سيگرت مه څښوي ترڅو مو چې خوب راشي:
- ١٥٩ ..... په شا ځملي:
- ١٥٩ ..... د آرام خوب لپاره فورمول:

- ۱۶۰ ..... په سپورمیزه شپه کې لويدل: .....
- ۱۶۰ ..... ويښتان مو گمنځ کړئ: .....
- ۱۶۰ ..... ټلويزون ته مه گورئ: .....
- ۱۶۱ ..... دېرشم څپر کې .....
- ۱۶۱ ..... يولوی توپير ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون .....
- ۱۶۲ ..... لومړی په خورک کې بدلون: .....
- ۱۶۴ ..... يو دېرشم څپر کې .....
- ۱۶۴ ..... د ځان جوړونې لارې چارې .....
- ۱۶۵ ..... د نفس د عزت زياتوالي لارې .....
- ۱۶۵ ..... ۱- ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ: .....
- ۱۶۷ ..... ۲ خپل نوی شخصيت څرگند کړئ: .....
- ۱۶۸ ..... ۳ داسې خلک پيدا کړئ چې له هغوی څخه زده کړه وکړئ: .....
- ۱۶۹ ..... ۴ نوې درې ته ور داخل شئ: .....
- ۱۷۰ ..... ۵- خپل اهداف وټاکئ: .....
- ۱۷۰ ..... ۶- د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ: .....
- ۱۷۱ ..... ۷ رواني درملنه وکړئ: .....
- ۱۷۲ ..... ۸- يو څرگند حقيقت موجود دی: .....
- ۱۷۲ ..... ۹- د خپل يووالي په نسبت مبالغه اميزه چلند وکړئ: .....
- ۱۷۲ ..... ۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ: .....

- ۱۷۳ ..... ۱۱ يوويشت ورځې هغه وزغمئ:
- ۱۷۳ ..... ۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره يوځای ش:
- ۱۷۴ ..... دوه دېرشم څپرکی
- ۱۷۴ ..... د روحيې د لوړوالي د روغتيا بښنې او زرين رازونه
- ۱۷۵ ..... دويم راز، د جسماني حالت بدلون:
- ۱۷۵ ..... دريم راز د پوښتنې له ځواک څخه گټه اخيستن:
- ۱۷۶ ..... څلورم راز: د روحيې په بدلون کې د کلماتو رول:
- ۱۸۰ ..... دري دېرشم څپرکی
- ۱۸۰ ..... ايا تاسو هم غواړئ چې ازموښنو کې په غوره وگڼل شئ؟
- ۱۸۰ ..... غوره افراد مثبت فکر کوي:
- ۱۸۰ ..... غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:
- ۱۸۰ ..... غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توگه لوړوالی تعقيبوي:
- ۱۸۲ ..... غوره افراد تل د اړيکو رامینځته کولو په تعقيب کې وي:
- ۱۸۲ ..... غوره افراد پلمې نه جوړوي
- ۱۸۳ ..... څلور دېرشم څپرکی
- ۱۸۳ ..... همدا نن ځان را څرگند کړئ!
- ۱۸۴ ..... د وجود په نه څرگندولو سره چلند:
- ۱۸۴ ..... د وجود په څرگندولو کولو سره چلند
- ۱۸۵ ..... د سترگواړيکې:

د بدن حالت: ۱۸۵.....

د څپرې حالت: ۱۸۵.....

لوړه او ټيټ غږ لرونکې وينا: ۱۸۶.....

غوږ نيول: ۱۸۶.....

د وياند پيغام ته پاملرنه: ۱۸۶.....

پينځه دېرشم څپرکي: ۱۸۸.....

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟ ۱۸۸.....

## مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنگپال شخصیت  
بناغلي (محمد عاشق غریب او فرهنگي ملگرو) څخه یې د زړه له  
تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته یې اوږه ورکړه. ملي تحریک  
ویاړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام  
لري. مور له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو  
چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې  
وغځوي.

یو ځل بیا ددې اثر له ژباړن او چاپوونکو څخه د زړه له تله مننه کوو  
چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوگه شول.

په فرهنگي مینه

د افغانستان ملي تحریک



Translated by:

←—————→  
**Mohammad akbar niazi**



د افغانستان ملي تحريك  
[www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)

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

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