

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

## ڊالۍ

هغه ڇاته چې زه يې مدام درس ويلو ته حصه ولم، زما ټولگي واله .....

## نیولیک

- ۱ - ..... سریزه
- ۲ - ..... رواني ناروغی
- ۳ - ..... رواني ناروغی څه ده؟
- ۳ - ..... د رواني ناروغی نښې او علايم
- ۴ - ..... ميراثي عوامل
- ۴ - ..... اجتماعي عوامل
- ۴ - ..... تشويشي عوامل
- ۴ - ..... سکيزوفرني
- ۴ - ..... فوبيا
- ۵ - ..... له رواني ناروغيه ځان ژغورنه
- ۵ - ..... ماخذونه:

## سریزه

رواي ناروغی یو له هغه ناوره او خطرناکه ناروغیو څخه ده چې انسان تر مرگه رسوي، ذهن یې نارامه کوي خوب یې له منځه وړي له کور کلي او لاد او بنځي سره په خشونت او حتی د لري والي سبب گرځي تر لېونتوبه انسان رسوي رواني ناروغی تداوي انسان خپله کوی سي نه ډاکتر ډاکتر به دوا درکړي درته به وایي په هغه کار چې ته نارضه او په دغه ناروغی اخته کړی یې یا اخته شوی یې پرېز وکه بیا هم خبره خپل ځانته راگرزي چې دا ناروغی خپله شخص تداوي کوی شي که شدیدې شي بیا مجبور بستر شي پخوا به یې علی اباد ته وړل یا به یې میالي صیب ته وړل تر څو ښه شي خو ځینې به ښه ځینې به لا بتر شول د رواني تکلیف له هغه ناروغیو څخه ده چې ټول وجود ورسره په تکلف وي سر ورسره دروند وي بی ځایه شکونه کوي او قهر، غوسه ، یواځي والی، بی ځایه وېره، له ځان سره خبرې، ډېر وخت بی خوبی ، وسوسي ، ناست به دلته وي فکر به بل ځای کې کوي ، نا هیلي، فقر بېچاره گي، بی کاري، د نشه یې توکو استعمال، یو کار کول بیا ورته بد ښکاره کېدل، له ځانه شرمېدل، کم جرعتي، .....

رواني تکلیف سل هاو بڼي لري چې اوس مهال پرې ډېرئ کسان اخته دي د تاسف ځای ده چې افغانان په دغه ناوره ناروغی ډېر زیاد اخته دي چې لوی لامل یې همدا فقر، بی کاري ، جنگ ، اقتصادي مشکلات، کورني مشکلات دي .....

د رواني ناروغی په هکله می یو څه وغوښتل ولیکم چې دغه ناروغی څه ده او له څه منځته راځي او کوم یې د حل لارې دي تر څو پرې اخته نشو او که اخته یو پرې ترې ځان وساتو

په درنښت

شعیب الکوزی

## رواني ناروغی

رواني ناروغی عامه لفظ ده چې ځینې ډېر وگړي پرې پوهېږي او په دغه ناروغی اخته دي دا ناروغی څنگه منځته راځي کله مو فکر کړي چې تاسو هم په دغه خطرناکه ناروغی اخته اوسئ دغه ناروغی د انسان جسم داسې له منځه وړي لکه اور چې لرگی په توره سکروته بدلوي دغه ناروغی څنگه خپرېږي لامل یې څه ده دا څه ډول ناروغی ده کوم کسان پرې اخته کېږي ډولونه لري یا نه هغه کسان چې په دغه ناروغی اخته دي ایا تداوي لري نو تداوي یې څه ده څنگه کوی شئ له دغه خطرناکه ناروغی ځان وژغورئ دغه ناروغی په ډېره فیصدي په هر وگړي کې لیدل کېږي خصوصاً په پاتې او جنگ ځپلو هېوادونو کې دغه ناروغی زه هم ډېر زورولم چې ډېره خطرناکه او ناوړه ناوړه ناروغی ده ډېر تحقیق مې وکړو تر څو د دغې ناروغی یو علاج په خاطر داسې یو څه راپیدا کړم تر څو هغه کسان چې دغه ناروغي لري یو څه همکاري او مرسته ورسره وشي.

## رواني ناروغی څه ده؟

رواني ناروغی هغه ذهني فشار ته ويل کېږي چې انسان د خپل اصلي مسيره جلا کوي پخوا طب دومره مخکې نه وه نه هم تکنالوژي چې معلوم دي کړي کومه ناروغی په څه ډول راغله څنگه پرې يو کس اخته شو پخوا چې يو کس په رواني ناروغی اخته شو ميالي صيب زيارت ته به يې بيولو چې يا به ښه شو او يا به نور هم بتر شو ما ميالي صيب زيارت يو ويديو وکته چې په ځنځيرو به يې ناروغه کسان تړل يا به کورو کې کوم کس په شديد رواني ناروغی يو کس اخته شو په توره کوته کې به يې تړلو مثال يې په قندهار کې يو کس خپله لور په قفس کې تړله نو هر څه د حل لاره لري نه يو انسان ته په ځنځير تړه هغه نور هم ته له منځه وړي خو خير داسې ډېرې ناروغی وې چې نومونه يې نه درلودل په کلي باندو کې به د ملايانو دم و يا به طبيعي بوټي مثال يې په زخم به يې نصورا ايښودل، د وينې جريان به شينشوبي په بوټي قراره وه د نر نتاسلي اله به يې په ډمانو سنته وله غاښ به يې په ډمانو ويستلو ..... زه ډېر له موضوع لري نه ځم راځم چې رواني هغه ناروغی ده چې هر انسان په ډېره اسانۍ کېدی شي اخته شي مثال يو کس ډېر قرض دار ده دغه قرضداري غواړي خلاصه کړي تر څو هغه کس د ده د کور مخ ته رانشي هره لحظه زنگ ونه وهي جنگ ونه کړي بيابې ونه ونه کوي دغه قرضدار ته يو نوع تشويش ورلوېږي چې ورته ذهني فشار هم ويلی شو همدې صورت کې شپې خوب يې غير نورمال کېږي خبرې غير نورمال کېږي سر يې درنډېږي ټول ځان وسره غير نورمال کېږي. د جسم نارامتيا او وسوسې ته رواني ناروغی وايي او په ډېرېدو يې انسان ځان وژني ته هم رسوي .

## د رواني ناروغی نښې او علايم

- يو کس خپل خواوگی له لاسه ورکوي سبب يې رواني تکليف کېږي
- کورني مشکلات
- اقتصادي مشکلات
- دايمي خفگان
- وېره
- بې اشتهايي او له حده ډېر خوراک
- مدام غوسه
- نه فکر کول يو څه ته
- دوداره تشويش
- د سر، ورمېږ او عضلاتو دردونه او شخوالی
- بې خوبې
- په اندکه خبره قهر
- د نشه يې توکو او الکولو ډېر استعمال
- نامناسب خوبونه ليدل
- يواځې والی خوبنه ول
- ډېرې خبرې کول
- له ځان سره ډېرې خبرې کول

- ځان کم احساسبول
- نا هیلې او نارامې
- فکر کوي هرڅه بې معنا دي
- مرگ يادول او له هر څه بڼه گڼل
- 

رواني ناروغی څه کم زیاد ۳۰۰ نوع ده چې ځینې یې لا روښانه هم ندي

#### میراثي عوامل

په ځینو کورنیو کې رواني ناروغی له مور او پلار څخه اولادونو او اولادونو څخه لمسو او کړوسوته په میراث ډول انتقالېږي . داسې کورنی به مو لیدلې وي چې د یو کور څو کسان په یوه ناروغی اخته وي.

#### اجتماعي عوامل

د چاپیریال او ټولني سره تړلې ستونزې د زیاتره رواني ناروغیو سبب ګرځي. فقر او بې کاري، جګړه او بې ثباتي، په ټولنه کې د عدل او انصاف نشتوالی، د کم عمره او اجباري ودونه، د اوسېدو او کار نامناسب شرایط ، کډوالي، جنستي تعصبات

#### تشویشي عوامل

یو له ډېرو عامو رواني ناروغیو څخه ده. په دې اخته کسان نشي کوی په سمه توګه تصمیم ونیسي. همدا رنگه د څیزونو ټاکنه ورته خورا سخته تمامېږي. دغه نوعه اولو کې دومره جدي نه وي چې وروستیو کې جدي ستونزه ګرځي. پر دې رواني اختلال کس به پر خپل ناسم کار هم ډېر ټینګار کوي . که پر وخت یې اعلاج ونه شي نو په پای کې جدي خطر سره مخ کېږي حتی لیونی شي هغه بیا خطرناکه رواني ناروغی وي.

#### سکیزوفرنی

دغه ډول رواني ناروغی کې انسان خیالي انځورونه خوبونه غبرونه اوري چې د ډېرېدو په صورت کې باید مریض بستر شي

#### فوبیا

دا ډول رواني ناروغی هغه کسان لري چې وېره کوي له له تیاري، لور ځایه ، حیواناتو جنسي اړیکو وېره د دې ناروغی رښه له ماشومتوبه راپیدا کېږي.

نوټ: مخکې مو وویل چې رواني ناروغی ل ۳۰۰ زیات عوامل او ډولونه لري.

نو څنګه کوی سو مخه یې ونیسو؟

## له رواني ناروغيه ځان ژغورنه

که ډاکټر ته ولاړ شې نو ورته ووايي زه زکام يم ډاکټر به درته ووايي سوپ وخوره معایات وخوره او ورسره آرام وکه نو انشاءالله بڼه به شي.

رواني ناروغي هم تداوي لري خو تداوي يې خپله بايد مور وکړو لکه د نساوارو او سگرتو عمل چې بايد خپله يې پرېږدو.

- په اول سر کې بايد تنها ونه اوسو بيرون ووځو صافه هوا واخلو او پياده روي وکو
- ورزش وکړو
- هغه کار وکړو چې خوښ مو ده او مينه ورسره لرو
- په موبایل کې هغه څه ونه گورو چې د نارامي سبب مو کېږي
- مطالعه وکړو
- خنده دار فلم وگورو
- هغه کس خواته ولاړ شئ چې مثبتې انرژي درکوي نه په همدغه مرض اخته کس خواته چې منفي گرا اوسي
- بڼه خوراک وکئ يعني ميوه وخورئ
- بڼه تلاوت واورئ د قرانکريم
- د ژوند يوه بڼه خاطرې وليکئ او بيا يې ووايي
- يو دقه بڼه نفس واخلي ذهن مو آرام کړئ
- منفي فکر مه کوئ
- له هغو ملگرو او دوستانو سره مه کېښئ چې د خفگان لامل مو گزري
- تل خپله منه د زړه دي منه چې بڼه درته ښکارېدلو چاته توجه مه کوه
- د چا چې خپل هدف نه وي ستا په هدف خبرې نه کوي لکه ما د خدای لپاره يار ليدلی نده په نارنج کې مې انار ليدلی نده. نو تل خپل کوشش کوه چې چاته توجه ونه کړي
- خپل کمپلې سره پخې غزوه
- په غريبي او څه چې خدای درکړي افتخار کوه

ماخذونه:

۱. نن ټکی اسيا، ويب سايت
۲. کتابتون، ويب سايت
۳. پښواک، ويب سايت



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