اندیښنه، خپګان

او درملنه

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

لیکوال: امیر ملکا محمود

ژباړه: محمد اکبر نیازی

اندېښنه، خپگان

او درملنه

لیکوال:

امیر ملک محمودي

ژباړن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ل کال

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: اندېښنه، خپگان او درملنه

لیکـــوال: امیر ملك محمودي

ژباړن: محمد اکبر نیازی

خپرونـدی: د افغانستان ملي تحریك، فرهنگي څانگه

وېبپاڼه: www.melitahrik.com

کمپوز: ژباړن

ډیزایـن: اسدالله خان امرخیل

پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید

چـاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چـاپـکـال: ۱۳۹۴ ل کال/ ۲۰۱۵م

د تحریك د خپرونو لړ: (۸۷)

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

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

د تحریك یادښت

د افغانستان ملي تحریك د (۱۳۹۳ ل) کال په پیل کې له خپلو ګرانو هېوادوالو سره ژمنه کړې وه چې د دې کال په بهیر کې به (شل عنوانونه) بېلا بېل دیني، علمي، ادبي او ټولنیز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې کوي. ملي تحریك دا ژمنه د یاد کال د کب پر (۲۸)مه نېټه پوره او د یوې پرتمینې غونډې په ترڅ کې یې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې کړل. ملي تحریك په یاده غونډه کې ژمنه وکړه چې د (۱۳۹۴ ل) کال په بهیر کې به انشاء الله د خدای (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې کوي. طبیعي خبره ده چې دا اسانه کار نه دی، ډېر زیات زیار او زحمت ته اړتیا لري، خو ملي تحریك ټینګ هوډ کړی چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملی کوي. دا اثر چې ستاسو په لاس کې دی د همدې (سل عنوانونو) ژمنه کړو اثارو له جملې څخه دی، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحریك هیله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې ګټه پورته کړي. ملي تحریك له ټولو هغو لیکوالو، ژباړونکو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندویانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهیر کې یې یو بل سره مرسته او ملګرتیا کړې او دا فرهنګي بهیر یې بریالی کړی، د زړه له کومې مننه کوي او کور ودانی ورته وایي.

د هېواد د فرهنګ د ښېرازۍ په هیله

د افغانستان ملي تحریك فرهنګي څانګه

لومړی څپرکی

اندېښنه، اغيز او دهغې نښانې

د اندېښنې لاربښوونه چې د غربي د پرمختګ اغيز ده پوهان او د نظرخاوندان يې تر ډېرې کچې ويرولي چې دا يې د يوې لويې ناروغۍ په توګه وګڼو ته ورپېژندلي خو له بده مرغه په ټوله نړۍ کې د انسانانو له پيدايښت سره اندېښنه او خپګان رامنځته شوي او د ډېرى 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 تښتېدلى مارغه دى چې ټول يې د نيولو په لټه کې دي.

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

رښتيا خبر خو داده چې اندېښمن او سرګردانه نسل خپل ورك شوي ځان (هوساينه او ارمتيا) په ماديات باندې نشي موندلى چې په همدې سره شونې ده چې دا نسل د يادې ناروغۍ له کبله په نشه يې توکو(الکولو، اپينو ...) اخته شي له همدې اخته کېدو ورسته دا نسل هم دا هڅه کوي چې يو څو شيبې په بې هوښۍ سره تيرې او دا فکر يې له مغزو څخه لاړ شي چې ګواکې له دې دوى په اروايي او روحي ناروغۍ هم اخته کيداى 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

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

د اندېښنې تعریف

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

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

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

ځینې ارواپوهان بیا خیالي تشویش اندیېښنه ګڼي او پرځای او عاقلانه تشویش بیا ویره بولیږ.

د اندېښنې ډولونه

اندیښنه په دوه برخو ویشل وشوېده:

١ ـ خیالي اندېښنه (موهومي)

٢ – رښتیني اندیښنه (معقوله)

رښتني اندیښنه تر یوه ځایه له وېرې سره ورته مانا لري، د انسانانو په ژوند کې عاقلانه تشویش یو طبیعي امر دی او له دې طبیعي امر څخه ځان نشي ساتلای او سرچینه یې هم د واقعي خطر احساس دی.

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

حضرت علي رض پدې اړه فرمایلي دي:

کم من خائف و فد به خوف علی قراره الامن:

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

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

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

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

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

الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه:

ګڼ شمېر وګړي پخپل ژوند کې د دیارلسو شمیره، د تور وزر لرونکي مارغه غږ او هغه ته غوږ نیول شوم بولي او د بد فال نوم ورته ورکوي چې دا هم د اندیښنې د پیداکیدو یو لامل ګڼلای شو. په تېرو کې به دېرې وګړو د دیارلس شمېرې پر ځای ۱+۱۲ لیکل او ترځنګ به یې د دیارلس ورځ، ټوخی چې د الهي نعمت نښه ده هم شوم باله او ډیرې وګړو به پرې د صبر نوم ایښوده او کله به چې څوك ټوخیدل نو دوی به دا کلمه یادوله چې صبر راغی، او د کوم کار د کولو اراده به یې چې درلودله ترې تېر به شول نو که چیرې هر انسان په پورتنیو مزخرفاتو عقیده ولري نو هرومرو په اندیښنه او خپګان

اخته کيږي له همدې کبله د اسلام سپيڅلی دين پدې ناوړه خبرو باندې عقيده لرل له څښتن تعالی سره شرك بولي.
په همدې اړه د اسلام ستر پيغمر حضرت محمد ص فرمايلي:
الطيره شرك ؛ ژباړه: د بد فال په اغيز عقيده لرل شرك ګڼل کيږي.
ځينې وګړي پخپله خپل ځان بدمرغه او ناخوښ بولي اوپه راتلونکي ژوند يې تړولې هغه پېښې چې هره يوه يې ځانګړې اغيز لري رامنځته شي د ځان شوم ښودلو لپاره يې د خلکو په وړاندې د دليل په توګه راوړي او په ځان پسې بد فال تړي او يا هم خپله ښځه او ماشومان د بدمرغۍ لاملونه ګڼي پداسې حال کې چې پېښې له دې ډول مسائلو سره هيڅ تړاو نلري نو پدې ډول خرافاتو په باندې عقيده لرل يوازې د ځان لپاره روحي ناراختۍ او سرخوږي پرته بل څه نشي کېداى.
خو له بده مرغه ځينې انسانان د فال کتونکو تر اغيز لاندې راغلي او ځانونه يې پخپله پر انديښنو او نورو بيلابيلو ناروغيو اخته کړي دي.
امام صايق ع فرمايلي دي:
بد فال نيول پخپله د انسان په واك کې دی که چيرې انسانان يې اسان ونيسي نو اسان دی او که چيرې مهم يې ونيسي نو اغيز به يې مهمه وي او که چېرې پاملرنه ورته ونه کړي او تر اغيز لاندې يې رانه شي او بيا پرتاسو اغيز هم نشي کولاى.
د اسلام سپيڅلی دين سپارښتنه کوي چې انسان بايد د بد فال پرځاى نيك فال ونيسي ځکه سربيره په عقيدوي پلوه په انسانو روزنيزه اغيز هم لري.
د اسلام ستر پيغمبر وايي: چې څښتن نيك فال خوښوي!

ب ـ په تېرو پښيماني:

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

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

ج ـ له راتلونکي څخه وېره:

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

د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره:

ورته ویرې په کوچنیوالی کې زیاتې وي.

د اندېښنې نښې:

ډېری اروا پوهان پدې عقیده دي چې غیرارادي ادرار، بې علاقګي، رنګ الوتل، بېقراري، نارامه خوب، پرېښانی، ستړیا، د زړه درزهار زیاتوالی، بې خوبي، نوکان خوړل، سردردي، جنسي ناتواني، بې اشتهایي، د وینې فشار لوړېدل، زړه تنګي، د هېریدو احساس، د ګناه او تشدد احساس او له راتلونکي څخه ویره ټولې هغه ناروغۍ دي چې د خپګان او اندېښنې له کبله رامنځته کیږي. د هرانسان د ننۍ اندیښنه د هغه له خبرو او کلمو اداکولو څخه جوتېږي یا په بل ډول د انسانانو کمیت او کیفیت د هغوی د نني وضیعت څخه مالومېږي.

حضرت علی رض فرمایلي دي:

بیان الرجل ینبي عن قوه جنانه:

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

د اندېښنې اغیزې

خیالي اندېښنه هم د نورو روحي ناروغیو په څېر ترشاه خورا زیان اړونکې پایلې له ځان سره لري چې مهمې یې په لاندې ډول سره بیانوو.

۱ ـ په نفس باور نه لرل:

هرهغه انسان چې له روحي او رواني تعادل څخه برخمن نه وي نو له فردي او ټولنیزو مسئولیتونو څخه لېرې وي او په ټولنه کې د یوه پرازیت په شکل ژوند تېروي دغه دا ډول انسان په ژوند کې په نورو تکیه کوي او په ټولنه کې د ورځینو کارونو د ترسره کولو څخه پاتې کیږي.

۲ ـ (ګوشه ګیري):

اندیښمن انسان ځان ډېري کوچنی ګڼي او نشي کولای څو ځان د ټولنې له افرادو سره یوځای او د هغوی په منځ کې ځان احساس کړي له همدې کبله له نورو سره د خبرو او چلند پرمهال ځان ورڅخه ورك کېږي ، خولې پرې راماتېږي په تنده کې ګونځې پیداکیږي، سترګې او بدن یې په رېږدېږو راځي او په وجود کې یې سټریا څرګندېږي همدا ډول دا ډله انسان رواني خبرې نشي کولای؛ د خبرو کولو پرمهال شرمېږي او د خپلو ویناوو په اړه تشویش کوي.

اندیښمن او بې جرئته زده کوونکي ښوونکي ته له ځواب ورکولو څخه عاجز پاتې کېږي او معمولاً له شفاهي ازموینو څخه ویره لري، پداسې حال کې چې درسونه به یې هم ښه لوستلي وي او کولای شي په لیکلي ډول ځوابونه وړاندې کړي خو د ټولګیوالو په وړاندې تر تاثیر لاندې راځي او نشي کولای هر هغه څه یې چې زده کړي ښکاره کړي دا ډاول زده کوونکي د ټولګي په اخر کې کېني تردې چې ځان د استاد له سترګو څخه پټ ساتي په ځینو مواردو کې لیدل کې چې له ډېرې بې

جرئتې ځخه ساعت په لاس نه تړي ددې لپاره چې ځوك ترې د وخت پوښتنه ونه کړي.

۴ ـ له هوسا ژوند ځخه محرومیت:

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

الخاءیف لاعیش له: ژباړه : وېرېدونکی انسان له هوسا ژوند ځخه بې برخې دی.

۴ ـ د بدن ستړیا:

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

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

د ګڼ شمېر روایتونو له مخې چې له لویانو او رهبرانو ځخه را پاتې وایي د ننه نارامي او روحي وارخطایي د جسم د ناروغۍ او د ژوند د خرابولو لامل ګرځي.

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 کارنګي د ځو 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 اویا سلنه هغه ناروغان چې ډاکټرانو ته مراجعه کوي ځان د وېرې او تشویش ځخه وساتي نو کولای شي د ځان درملنه پخپله وکړي.

دغه راز نوموړی د یو بل ډاکټر له قوله وایي: هرهغه څه چې تاسو یې خوری د معده د زخم لامل نه ګرځي بلکه هغه څه چې تاسې خوري(اندېښنه اوتشویش) د همدې زخم د پیداکېدو لامل ګرځي.
د ځینو پوهانو له نظره د معدې زخم، اثناعشرزخم، سرطان، د زړه بېقراري، سردردي، د مفصلونو او غاښونو درد ټول هغه ناروغۍ دي چې له روحي اندېښنې اوتشویش څخه پیداکیږي.

۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل:

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

٦ ـ وسوسه:

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 اندېښنې ریښې

که څه هم تراوسه د اندېښنې 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 ـ کورنی مخالفت:

ترلاسه شوي پلټنې او مطالعات څرګندوي؛ په هغو کورنیو کې چې منطقي او صمیمانه اړیکې موجودې نه وي یاهم د ښځې او خاوند ترمنځ په اړیکو کې تریخوالی موجود وي نو د یادو کورنیو ماشومان هم د ژوند له لازمې هوساینې څخه بې برخې وي دغه راز په ګڼ شمېر کورنیو کې لیدل کیږي چې د والدینو ترمنځ د شخړې له کبله ماشومان وېرېږي او د ځان ساتنې په موخه د کور په یو ګوټ کې ځان پټوي او دا یې په ژوند کې د یوې ترخې خاطرې په څېر ځای نیسي او د ژوند تر پایه به یې هم ذهنونو کې موجوده وي خو په هغو کورنیو کې چې د سمو، ګټورو او منطقي اړیکو څرک نه لیدل کېږي نو ترهر څه دمخه دې لومړی د هغوی روحي الام و پلټل شي.

۲ ـ د کورنیو ناسمه روزنه:

په کورنیو کې ماشومانو ته اهمیت نه ورکولو، د هغوی خبرو ته غوږ نه نیول او د هغوی رټل ټول هغه څه دي چې د ماشومانو په زړونو کې وېره زېږوي که چېرې له ماشومانو سره وېره نو هغوی د خپلو کورنیو سره د ښو اړیکو ټینګولو لپاره ناغیرې څرګندوي او خپلې کورنۍ ورته بې ارزښته برېښي ځکه ترمنځ یې صمیمانه اړیکې نه وي موجودې ماشومان هم کولای شي پخپلو کورنیو کې خپل احساسات او غوښتنې په ځغرده او پرته له اندېښنې څرګندې کړي او کورنیو یې په بشپړولو کې ورسره مرسته وکړي.

د کورنیو بېځایه غوصې، ځارنې، او بېځایه زړه سوی له ماشومانو څخه د هغوی مسئولیت روحیه اخلي او دا ددې لامل ګرځي چې هغوی پخپلې وړتیا شکمن شي.

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

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

۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپيريال:

ځينې وخت خپګان او اندېښنه د ژوند چاپيريال څخه رامنځته کېږي.
د اوسېدلوځای، د مدرسې چاپيريال او د کارځای د انسان په روحئې کې اغيرناکه رول لوبوي. ځينې ځانګړتياوې 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، خپګان او اندېښنه حاکم وي ياهم په پوهينزو مرکزونو کې قهرجن ښوونکي موجود وي او هغه تولنې چې افراد يې د زورورې روحئې لرونکي وي نو دا ډلې دې تل د اندېښمنو او ناخوښو انسانانو انتظار باسي.
پدې اړه يوتن اروپوه وايي:
ممکن د کورنۍ په نسبت پر ماشوم دا ډېر اغيز ولري چې مورته د پرښتې غږ وکړي او دا ماشوم د ځان په اړه داسې فکر کوي چې له نورو هغو څخه ځومره 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 ـ د غړي نيمګړتيا(نقص عضو):

ځينې وخت له ټوکو اومسخرو ډکې اندېښنې او سترېا هم د بدن د غړو د کمزورتيا لامل ګرځي.
د بيلګې په توګه: هغه ځوک چې بدني کمزورتيا لري له ځان څخه دفاع نشي کولای او په ژوند کې له همدې اندېښنې څخه رنځ وړي د

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

۵ ـ 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 ګټه 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 سوداګر چې په سوداګرۍ کې يې زيان کړی وي، هغه زده کوونکی چې د کانکور د ازموينې له لارې پوهنتون ته لار نه وي پيدا کړې او ياهم 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 ګرځي.

٦ ـ له راتلونکي څخه وېره:

وېره، زړښت، نامالوم راتلونکی او ټولنيز مسئوليتونه هم په ټولنه د اندېښنې او پرېښانۍ لامل ګرځي.
په ځانګړې توګه د هغه چاچې مرګ د انساني ژوند پايښت ګڼي 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 ننی انسان يې په خپګان او اندېښنه اخته کړی د جګړو زياتوالی او د ځان ساتنې کموالی دي.

۷ ـ 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(تئرود ، 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 کيږي.

۸ ـ کينه:

د تشويش او اندېښنې يو ستر لامل هم کينه ګڼلای 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:
(صحه الجسد من قله الحسد.)
ژباړه: د بدن سلامتيا د کينې په کموالي کې ده.

۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل):

ځينې وخت د انسان په ژوند نه بشپړېدونکې غوښتنې هم خپګان او اندېښنه رامنځته کوي البته ډيری وخت دا غوښتنې له نورو سره تړاو لري يعنې فرد له خپلې کورنۍ ښځه 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 څو ماشومانو يې ورته لاسرسی پيداکړي او د هغوی ماتې جبران کړي له همدې پلوه خپلو ماشومانو ډېر درانه کړاونه پېښوي او بېځايه سخت ګيري 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 نمرو اخيستلو غوښتنه؛ طبيعي ده چې په هغه وخت دا محصل په اندېښنه اخته کيږي او کېدای شي چې په تحصيلي افت اخته شي کله چې اولاد له والدينو غوښتنې بشپړې نه کړي نو پخپل توان او وړتيا شکمن کيږي او په همدې سره انساني کرامت او شخصيت له لاسه ورکوي .

دغه راز ترځپلي وسې لوړې غوښتنې د يو شمېر روحي ناروغيو لکه د اندېښنې او تشويش د زياتوالي لامل هم ګرځي هغه محصل چې ځان له نورو سره پرتله کوي نو خپل ذوق او علاقې، خوښې، ظرفيت او وړتيا ته په نه کتو سره په يوه ناسالمه سيالۍ کې ګډون کوي خو کله چې دی خپلې موخې ته ونه رسېږي نو، د ناتوانۍ احساس ورسره پيداکيږي او ټولو شيانو ته په سپکه سترګه ګوري چې پايله بيا هم د اندېښنې رامنځته کېدل دي.

۱۰ـ خيال پلوه:

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

۱۱ـ بلوغ (ځواني):

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

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

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

(الشباب شعبه من الجنون.)

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

۱۲ ـ منفي ګرایي:

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

۱۳ ـ په ژوند کې ماته:

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

معمولاً هغو افرادو چې د راتلونکې ژوند لپاره چمتوالی نه لري، نو د ستونزو په راتلك سره بیا په جال کې بندېږي او په یوځلي ځای ځان بایلي او د پېښو سره منطقي او حلولو څخه محرومېږي.
امام باقر رض پدې اړه فرمایلي دي:
(من لایعد الصبر النوائب الده):
ژباړه: څوك چې په ژوند کې له ستونزو او مشکلاتو سره د مقابلې کولو لپاره ځواك او صبر ونه ساتي نو په ټول ژوند عاجز او ناتوانه پاتې پاتې کیږي.

۱۴ـ د ګناه احساس:

د وجدان ملامتول او فشار چې د ژوند له ژورو څخه احساسېږي په شدیده او ځواکمنه توګه له کار څخه هوساینه او اسانتیا لېرې کوي او انسان په تشویش او اندېښنې اخته کوي.
په نړیواله جګړه په هیروشیما کې د یو ځوان افسراټومي بمباري چې ګڼ شمېر نارینه، ښځینه، ماشومان، سپین ږیري یې پکې له منځه وړل یو دردناك حالت وو او کولای شو ددې ادعا لپاره یو ښه مثال وګڼو.
هغه ته ځان د هیروشیما د خلکو قاتل باله تردې چې د نوموړ ددې ناروغۍ د درملنې لپاره د هغه ځای د روحي ناروغیو په روغتون کې بسترکړ 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 څوك 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 څود خلکو په لیدو سره

خبرې وکړي چې پدې وخت کې ذین العابدین د هغه خواته راغی او پوښتنه یې ترې وکړه چې په تا څه شویدي؟ وویل یوه په سیمه کې حکمران وم او د بې ګناهو خلکو وینه مې توی کړې ده او دې لویې ګناه زه دې حالت ته راوستی یم چې ته دې پخپلو سترګو وینې.

حضرت وویل: زه ستا د ناهیلۍ چې الهي رحمت دی د ګناه له کبله ویرېږم چې داسې مانا لرې چې د یو بې ګناه وینې دې توی کړې وي وروسته یې وویل چې د قاتل دیت مقتول ته ورکړئ.

۱۵ـ وزګارتیا:

هغه څوك چې کارنه کوي، یا هم ورته د کار کولو زمینه نه وي برابره د فکر کولو تر اغیز لاندې راځي او د همدې کولو له کبله په اندېښنه اخته کیږي دغه راز د کار کولو سره د انسان ستړیا او اندېښنه له مینځه ځي هغه وګړي چې پخپلو کارونو بوخت دي ډېر کم یې په روحي بې نظمي اخته وي ځکه د اندېښنې لپاره وزګار نه دي.

حضرت علي پدې اړه فرمایلي دي:(ان یکن الشغل مجهده فاتصال الفراخ مفسدته)

ژباړه: که بوختیا د رحمت بنسټ وي نو وزګارتیا تل د فساد لامل ګرځي.

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

ژباړه: که چېرې خپل نفس مشغول نه کړې نو هغه تا پخپل ځان مشغول کړي.

۱٦ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبیني):

هر هغه څوك چې نورو ته په سپکه سترګه ګوري او نورو ته د زیان اړولو اندېښنه 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: څوك چې بدبین وي، له نورو څخه وېر او وحشت لري.

۱۷ ـ زياتې غوښتنې:

څوک چې د مادي شتمنۍ او اړيکو غوښتونکي وي، تل له ځان سره د اړتيا او ضرورت احساس کوي او غالباً هغه څه چې دوی يې غواړي ورته نه رسېږي او د همدې غوښتنو په نه بشپړېدو سره په تشويش او اندېښنې اخته کېږي.

هرهغه څوک چې په ژوند کې حرص ولري نو هيڅکله هم هوساينه او ارمتيا نه شي ترلاسه کولای ځکه دا ډول خلک له مادي پلوه ځان اړمند بولي او هيڅ شی يې نشي اشباح کولای.

امام صادق پدې اړه وايي: څوک چې د مادي تلوسې لپاره شپې ورځې سبا کوي نو څښتن تعالی يې پرېښاني او بيوزلي سترګو ته دروي او هر هغه روزي چې څښتن تعالی ورته مقرر کړې زيات نه رسېږي.

۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي:

څوک چې ډېر کوښښونه کوي د بشپړې درناوې تمه هم لري او که هغه خلك ووينې چې د ورته خدمت کړی نو درناوی ورته نه کوي نو دا شخص دلته په تشويش او انديښنه اخته کېږي.

۱۹ـ ازموينه او تحصيلي اندېښنه پيداکول:

د ازموينو پرمهال د هر انسان اندېښنه او روحي ناروغۍ زياتيږي نو همدې سره له ازموينو څخه وېره لرل يوازې د زده کوونکې طبقې پورې محدوده نه ده دا تشويش په ټولو افرادو کې موجود ده او ډېره کمه چه خلك شته چې د ازموينو پر وخت له اندېښنې څخه په امن کې دي، دا بايد يو غير طبيعي امر ونه ګڼو د ازموينې پر وخت يا هم ورڅخه وړاندې د اندېښنې پيداکيدل طبيعي دي، خو ترڅنګ يې هرهغه څه چې مهم وي فوق العاده اندېښنه ده چې په هماغه وخت د انسان لمن نيسي. د هغه زده کوونکي ذهن چې د اندېښنې او ستړيا په ولکه کې دی نو هغه د ياد فراموشۍ په ناروغيۍ اخته کېږي.

۲۰ ـ ناسالمه سیالي(رقابت):

په کومه کچه چې سالمه سیالۍ د انسان د روح په پالنې، خلاقیت او ابتکار کې ګټور رول لوبوي نو ترڅنګ یې ناسالم رقابت د تشویش او اندېښنې لامل هم ګرځي. هغه افراد چې د استعداد او امکاناتو له پلوه له لازم وضیعت څخه بې برخې دي او نشي کولای چې د ژوند د لوبو، علمي، ورزشي او هنري ډګرونو کې سیالۍ ترسره کولو کې ګډون وکړي نو وروسته له دوی سره د کمزورتیا او ناهیلۍ احساس پیداکیږي او همدا احساس یې د اندېښنې او خپګان لامل ګرځي. ددې امکانات هم شته چې د په لویانو کې هم ناسالم رقابت په بیلابیلو ډولونو را څرګند شي. لکه د نورو په مادي شتمنۍ سترګې پټول، او د هغوی د ژوند اجتماعي شرایطو ته په نه کتو سره له هغوی څخه د احتماعي موقف اخیستل هم د ناسالمو رقابتونو په ډله کې شمېرل کیږي.

په ځینو نورو مسایلو کې ناسالم رقابت د تکلیف لامل هم ګرځي چې دا پخپله د خپګان او اندېښنې سرچینه ګڼلی کېږي.

هغه سوداګر چې په سوداګرۍ کې له خپل سیال څخه وروسته پاتې وي نو له بیلابیلو لارو کوښښ کوي څو د خپل سیال سوداګر ځای ته ځان ورسوي او تردې کچې له هرډول وسیلو څخه کار اخلي چې په ځان او پر نورو هم ژوند تریخوي په حقیقت کې او حرص او بېخایه غوښتنې انسان له خورا کړاونو سره مخامخ کوي او د رنځونو په لار یې روانوي.

حضرت علي پدې اړه فرمايي: (الحرص مطيه العتب)

ژباړه: حرص د ستړیاوو تولګه او د خوارۍ رنځ دی.

ځینې وخت ریاست غوښتنه او غوره والی هم د ناسالم رقابت سرچینې ګرځي هغه قدرت غوښتونکی چې پخپل غرور او زور سره ځان د یو څوکۍ وړ بولي او له علمي او اخلاقي صلاحیت پرته د ریاست پر څوکۍ خیته اچوي نو په لږه موده کې خپله داخلي تنده ماتوي، خو دا

مسئله په اوږد وخت کې د هغوی د تشویش سببونه ښکاره او روحي او عصبي فشار ورته رامنځته کوي.
امام صادق پدې اړه وايي: (من ادعي فيما لايحل له فتح عليه ايواب البلوى) .
ژباړه: څوك چې د يوه داسې کاردعوه چې هغه ته روا نه وي نو ستر څښتن تعالى يې په وړاندې د مصيبتونه لار اواروي.
څوك چې په تکلف سره سيالۍ کوي هيڅکله خپلو موخو ته نشي رسيدلای. امام صادق پدې اړه وايي
(المتکلف لايستجلب فى عاقبه امره الاالهوان وفى الوقت الا التعب والعنا والشفا).
ژباړه: متکلف انسان د خپلو کړنو په پايله کې پرته له حقارت او ذلت بله ګټه نشي پورته کولای او د خپلو کارونو ترسره کولو پرمهال له ډول ستړياو، اندېښنو او بدمرغيو سره لاس او ګريوان وي.

۲۱ـ په ګټه او زيان کې بېنظمي:

ډيری وخت تشويش او اندېښنه په ژوند کې د بيلابيلو بېظميو له کبله رامنځته کيږي، نيغ نيغ کېدل او په زيان او ګټه کې افراط او تفريط او ځينې نور شيان ټوله هغه څه دي چې په ژوند کې د پريښانۍ او خپګان رامنځته کوي.
هغه څوك چې خپلو عايدو او شتمنۍ ته په نه کتو سره جامې او ځيني نور توکي پېري طبيعي خبره ده چې له مالي او تشويش او اندېښنو سره مخ کيږي لکه په لاندې شعر کې چې وايی:
ژباړه: د هغه چا په حال بايد وژاړو چې د پيسو په کڅوړه کې نوولس روپۍ وي او لګښت يې بيا د شلو وي.
په پيرلو او پلورلو کې ناغيرې داسې ناوړه عمل دی چې له ژوند څخه خوښۍ او ښکلا اخلي، د ټولنې او کورنې بنسټ له ذلت او خوارۍ سره مخامخ کوي.

ټول هغه وګړي چې د لوړې شتمنۍ څښتنان او په بېځایه او غیرضروري شیانو خپله شتمنۍ لګوي نو سربېره پردې چې د ژوند د مهمو وسایلو د ترلاسه کولو څخه بې خبر وي او د ژوند له خوښیو څخه بې برخې کیږي برعکس بیوزله او موسط شتمنۍ لرونکي افراد د ژوند مهمو وسایلو د ترلاسه کولو ترڅنګ نورې خوښۍ هم په لاس راوړي.

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

ژباړه: څوك چې له تدبیر او وروسته فکر کولو پرته کوم عمل ترسره کړي نو ځان پخپله په نیوکو او مصیبتونو اخته کوي.

دویم څپرکی

له اندېښنو سره باید څه وکړو؟

هغه اندېښنې او ننګونې چې د انسان په ورځیني ژوند کې رامنځته کېږي باید د له مینځه وړلو لپاره یې کوټلي ګامونه پورته او د نوموړې ناروغۍ ریښه له بېخه وباسو څو د انسان ژوند ترې په امن کې شي.

اندېښنه هغه حیبتناکه ناروغۍ ده، چې انسان یې له تیارو څخه پخپل ژوند کې رنځ وړي او روحي ربړولو او کړاونو ته لار اواروي.

څېړنې ښايي چې اندیښنه د انسان د روحي ناروغۍ لامل ګرځي، او دا ناروغۍ د انسان د فکر د نه کنټرول په پایله کې رامنځته کیږي څوك چې بېځایه فکرونه له خپل ذهن څخه نه لېرې کوي او ورته اجازه ورکوي چې دا فکرونه یې په وجود ځای ونیسي وروسته کېدای شي چې دده د سترې اروايي ناروغۍ سبب شي.

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

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

له اندېښنې سره دمقابلې ټوله ایزې لارچارې

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

د فکر دکنټرول اغیزمنې لارې

۱ ـ مثبت فکر کول:

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

۲ ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی:

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

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

۳ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتينولۍ:

انسان په ورځيني ژوند کې له لسګونو نورو انسانانو او عناصرو سره مخ کيږي او غواړو اوس همدا فکر د ماغزو په روښنايۍ بيان کړو.

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

۴ـ په مغزو کې سپيڅلتيا:

پاکوالی د مغزو داخلي برخه سموي او په مثبتو لارو کې د فکر تحليل او تجزيې ته ښه والی او منطقي والی وربښي؛

بېلګه: که چيرې ستاسو مغزه د يوې ساده موضوع په مثبتو لورو فکر وکړي او له فکر وروسته ورته ځواب ووايي نو بيا ددې فکر وخت زيات کړئ د فکر او احتمالي اندېښنې وروسته په بريالیتوب سره عمل وکړئ.

له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

تر اوسه مو د مغزو داخلي برخه له اندېښنو څخه ساتلې او ممکن چې وپوښتئ؛ که بيا هم ونشوخه؟ ځواب ترهغه وخته ددې عمل د تکرار احساس وکړئ څو وشي او که بيا نه نو کولای د چې شپږ تخينکي عمليه پرې ترسره کړئ. د پينځم ولې په ځواب سره به د هغې منطقي لار او اصلي علت پيداکړئ البته بايد يادونه يې وکړو چې دغه تخينک

باید د اندېښنې د رامنځته کېدو څخه پینځه دقیقې وروسته په پوره فکر سره ترسره شي او ددې ډول اندېښنې د له مینځه لار پیداکړئ.

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې

۱ ـ د کینې تکرار:

ارواپوهان پدې عقیده دي چې که غم او اندېښنه بیاځلي د انسان په وحود کې راپید شي نو تر تیر ځله به یې خطر ډېر وي.

که د اندېښنې عامل یو زړه بوږونکې پېښنه وي یا یوه ځانګړې کنایه وي نو پخپل فکر هماغه د شپې تخینکي تحلیلي او تجزیوي لار په یاد کړئ او په منطقي ډول ورباندې کار وکړئ البته د نه حلیدو په صورت کې باید نشه یې توکو لکه، سګرټ، او نورو مخدره توکو ته مراجعه مه کړئ ځکه نومو‌ړي عناصر ټول ستاسو د جسمي کمزورتیا ترڅنګ ستاسو روحي حالت هم خرابوي.

که چېرې د مور، پلار یاهم ملګري په وړاندې درد احساسول ستاسو دغه ناروغۍ له مینځه وړي نو دا کار ترسره کړئ او که چېرې دا ناروغۍ په یوازې ځای کې په ژړا سره له مینځه تلای شي نو بیا یې هم ترسره کړئ

۲ ـ توبه:

که اندېښنه مو له داسې یوې ګناه څخه وي چې کړې مو وي نو ددې لپاره غوره او تر ټولو ښه لار د همدې ګناه پرېښودل او د څښتن تعالی له دربار څخه په پاك زړه ښښنه وغواړئ البته په یاد مو وي چې توبه او دعا د اندېښنې د لېرې کولو ستره او ګټوره لار ده.

۳ ـ تحصیلي اندېښنه:

که له لوستلو او تحصیلي وضیعت څخه ناراضه یاست؛ نو له کار څخه مخکې کوښښ وکړئ چې د محرومیت لامل پیدا او د حلولو لپاره یې پلټنه وکړئ.

د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې

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

د اندېښنې د ختمولو لپاره ځو لارښوونې

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

تذکر (یادونه):

د ژوند ټول هغه کارونه په یاد ولرئ چې تاسو یې ترسره کوئ او یادونه یې ستاسو په وجود کې را ژوندي کیږي.
بېلګه: د خوښیو په ځایونو کې ټنګ ټکور اوریدل او همداسې نور حالتونه چې ستاسو روح ته یې خوښۍ وربښلې وي او په وجود کې یو ځانګړې معنویت رامنځته کړې وي د قرانکریم لوستل، ارامه موسیقي اوریدل، د ملګرو سره چکر وهل، د ګټورو کتابونه او د طبیعت ننداره کولای شي د اندېښنې په له مینځه وړلو کې له مونږ سره مرسته وکړي.

دویم څپرکی

د اندېښنې کنټرول

اندېښنه یو طبیعي حالت دی که چېرې یې تر فشارلاندې راشو نو زیاتېږي په ټوله کې د بیلابیلو مطالبو راټولول طبعآ د فشار د رامنځته کېدو لامل ګرځي که چېرې پېښې رامنځته کېږي نو اروا‌پېژندوکي تغیرات هم ورسره ملګري وي او ممکنه ده چې د پښو او لاسونو د رېږدېدو، سټرېیا ، شدید تنفس او د وینې د فشار لوړوالي د زیاتیدو لامل وګرځي.

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

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

که دا زده کړۍ چې خپل فشار پکار واچوۍ نو کولای شۍ یو مطلب په ډېرښه او ساده ډول وړاندې کړۍ.

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

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

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

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

د اندېښنې د کموالي ټکي

۱ ـ سازماندهي:

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

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

۲ ـ تجسم:

فکر وکړئ يوې کوټې يا دغونډې تالار ته ننوځئ، ځان معرفي کوئ، په لوړ اواز او هيله مندی سره مطالب بيانوئ، په نفس باندې اعتماد سره پوښتنو ته ځواب وواياست او په همدې سره ځپل کار په سمه توګه ترسره کړئ. له کوټې څخه وځئ دغه ټول پړوانه له خپلو ټولو ځانګړو شرايطو سره پخپل ذهن کې بيا تکرار کړئ دا کاربه له تاسو سره مرسته وکړي چې هغه څه چې ستاسو د برياليتوب لپاره لازم او ځان پرې بريا ته ورسوئ ژر ترلاسه کړئ.

۳ ـ تمرين:

ډېرې ويناول يو مطلب په ذهني او ياهم يوازې د شونډو په خوځولو سره بيانوي که چېرې د مطلب د وګړو يا حاضرينو په وړاندې په

ودريدو سره ترسره شي نو دا به زمونږ لپاره ډېر ګټور تمام شي تمرين وکړئ او خپل د باصرې حس ټول وسايل پکار واچوئ د لاربښوونه بايد په پام کې ونيسو چې يو مطلب بايد له لوستلو وړاندې لږترلږه دوه ځلي تکرار(تمرين) شي که سخت يا هم ستونزمن وي نو له نورو څخه وغواړئ څو ستاسو يوځل وارزوي او يا يې له ځان سره په ويډيوي ډول ثبت کړئ له ثبتول وروسته يې وګورئ، کوم ټکي مو چې په خوښه نه په اړه يې د نورو نظرونه واخلئ او د بيا بيانولو وړاندې سم کړئ دا هم د اندېښنې د لرې کولو لپاره يوه بله ګټوره لار ده.

بېلګه: کتايون د يو برېښنايي شرکت د محاسبې مدير دی له هغه څخه غوښتل شوي چې په نننۍ غونډه کې بايد د وسايلو د خرڅلاو بيه او د خرڅلاوو ټولې چارې ګډون کوونکو ته اعلان کړي د کتايون همکار جواد هم د خپلو يادښتونو د رسولو په حال کې دی او تر دوه دقيقو پورې بايد پاڅېږي او خپل کار ترسره کړي نو هغه پداسې حالاتو کې ددې پرځای چې ډاډه او زړور واوسي تر بی کچې اندېښنې لاندې راغلی دی.

د کتايون حالت اواحساس معمولي دی که چېرې له واټن پرته مو له وينا وړاندې اندېښنه پيداکېږي او د دويم ځل لپاره د مطلب بيانوولو لپاره جګېږئ او غواړئ خپلې خبرې وکړئ نو د بيا غوره لوستلو لپاره لاندې لارې پکار واچوئ ـ

۴ ـ ژور تنفس کول:

کله مو چې د بدن عضلات سوري کېږي او د اندېښنې احساس در پيداکيږي نو پدې وخت ممکن تاسو په کافي اندازه تنفس ونه شۍ کړای نو لومړنی کار چې بايد ترسره يې کړی ارام او پاك کيناستل او څو څو ځلي ژوره ساه اخيستل دي.

۵ ـ ارامتیا:

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

٦ ـ د عصبي فشارونو ازادول:

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

د پښو له ګوتو او د مړوند له عضلو څخه یې پیل کړئ او وروسته د بدن ټول عضلات سره راټول کړئ، په پای کې خپل لاسونه موټی کړئ، د پښوګوتې، د پښوښنګري، ګېډه سینه، اوږې، متې، د لاسونو ګوتې او له دمې پرته د بدن ټول فشارونه له ځانه لېرې او ژورتنفس واخلئ دا تمرین یا عمل دومره تکرار کړئ ترڅو چې د عصبي فشارونو د ختمیدو احساس وکړی. پام مو وي چې دا کار باید په ډېرې ارمۍ سره ترسره کړی څو د هېڅا دېته پآم نه شي چې تاسو د عصبي فشار او بحران په حالت کې یاست.

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

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 شی.
لاندنی لارې هم کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

۷ ـ وخوځیږئ:

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

۸ ـ حاضرینو (ګډونوالو) ته کتل:

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

لنډيز او راټولونه

د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛

د هغو مواردو په اړه چې غواړۍ تمرين وکړئ او د راتلونکو برنامو مطالب مو عملي کړئ نو لومړی بايد ټول په نښه کړئ

الف ـ د مطالبو سازماندهي؛

ب ـ په سمه توګه دمطالبو د وړاندې کولو وړتيا په ځان کې ښوودل؛

ج ـ د وېرې تمرين او د باصرې حس ټولو وسايلو پکار اچول؛

د ـ له وينا کولو وړاندې تنفس کول؛

هـ ـ په غيرمشهود ډول د ايزومتريك له جوړو شويو تخنيکي لارو حخه د ارامتيا پيداکول؛

خ ـ د وينا پرمهال د حرکت پر وسيله د ازادۍ ترلاسه کول؛

ذ ـ تل د وينا پرمهال حاضرينو ته کتل؛

څلورم څپرکی

په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې...

۱ ـ هغه څه ته چې په رښتیا هم اړتیا نلرې مه یې پېرئ!

د توکو د پیرلو څخه وړاندې دوه پوښتنې له ځانه وپوښتئ.
لومړی ـ ایا په رښتنیا هم دې جامو ته اړتیا لرې؟
دویمه ـ ایا کولای شم د پېردل تر راتلونکې اونې، میاشت او یا کال پورې وځنډوم؟
که چېرې له خپل ځان سره ریښتنې واوسې ددې لپاره چې کولای شې د ترکچې زیاتو جامو پیرل وځنډوې او یا یې هم د اخیستلو فکر له خپل ذهن څخه لرې کړې نو دا ستاسو شتمنۍ په ساتلو او زیاتولو کې له تاسو سره مرسته کولای شي.

۲ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ:

لږ تر لږه دوه، درې یا هم د یوکال په ځنډ لاړشې او د ځنډ پروخت داسې فکر مکوئ چې ګواکې ستاسې په نشتون سره به شرکت له ستونزو او ننګونو سره مخامخ شي یا چې د کار په ځای کې ستاسو شتون حیاتي رول لري. مونږ ټول یوې اوږدمهالې تفریح او هوساینې ته اړتیا لرو چې لږ ترلږه یوه اونۍ وخت نیسي څو ارامتیا ترلاسه کړو او خپل وخت ورته وقف کړو.
خو یوازې کله چې غواړې په یادې تفریح ولاړ شې او په لاس درغلې فرصت څخه خوند واخلئ او وروسته مجبور یاست چې خپل کار ته ستانه شئ نو هېڅ وخت د خپلو اړتیاو لپاره له اوږد ځنډ څخه هم انکار مکوئ ځکه دا هغه اړتیاوې دي چې تاسو په رښتنیې ډول ورته اړمن یاست او حتمي چې پوه شئ چې له دې ورسته به تاسو د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

۳ ـ د ورځې په اوږدو کې یوډول ویده شئ:

البته نن دا مسئله د کار د قوانینو او مقرراتو خلاف ده خو ترلاسه شوي پلټنې وایي چې له ماسپښین وروسته لنډمهاله خوب د کار او خلاقیت د زیاتوالي لامل ګرځي لنډ مهال خوب چې له شلو څخه تر دیرشو دقیقو پورې وي ګټه لري او ترڅنګ پدې سره د شپې په خوب هم هیڅ ډول بېنظمي نشي رامنځته کولای.
د نورو د خبرو پروا مکوئ، دروازه په ځان پسې وتړئ او په لنډمهاله خوب ویده شئ او وروسته یې خوند بیا پخپلو سترګو وګورئ.
حتمي ده چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځي.

۴ ـ که غواړی تلیفون ته ځواب ورنکړئ نو مه یې ورکوئ:

هیڅ قانون او ټولنیز اداب دا نه ایجابوي چې تلیفون ته د ځواب ورکولو لپاره دې بله کار نیمګړی پرېښودل شي لکه: له ډوډۍ څخه بس کول، خپل افکار ګډوډولو، د زړه خوښۍ له خپروني پاتې کېدل او ځینې نور هغه کارونه چې ستاسې ذهن پرې ارام وي خو په هغه وخت کې چې تاسو پخپله وغواړۍ که نه لدې پرته داغوره ده چې خپل تلیفون د خپل مرستیال په واك کې ورکړئ څو هغه ورته ځواب ووایي.
کارونه هیڅکله ددې انتظار نه کوي ترڅو چې تاسو پخپله تلیفوني اړیکه پرې نه کړئ، بېځایه او بې ګټې خبرې ستاسو هم نه خوښېږي ځکه دا ډول کارونه انسان له خپلې قافلې څخه وروسته پاتې کوي که چېرې پر تاسو ښه ګڼه ګوڼه هم وي نو ټلیفون پرېږدې چې خلك ورته هر څومره زنګونه وهي.
حتمي ده چې پوه شئ چې نورد عصبي فشارونو تراغیزلاندې نه راځئ.

۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ:

ځنډ موکړی، لوبه مو بایلې او یوستره ټاپه مو په جامو لګېدلې،

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

٦ ـ بیا ځلي وپوښتئ:

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

٧ـ له منفي اشخاصو واټن ونیسئ:

هغوی ښه پېژنئ چې نیوکې کوي او بیا خپلې تیروتنې د نورو په غاړه اچوي، تاسو د خپلې بدمرغۍ لامل ګڼي، د بې ګټې او بې ارزښته مسائلو په خاطر ستاسو ژوند تریخوي او په ټوله ایز ډول د ټولنواو سازمانونو د افرادوترمنځ پدې پلمه بېلوالی او نانندرې رامنځته کوي چې ګواکې یاد سازمانونه او ټولنې پخپل منځ کې یووالی نه لري.
که چېرې نه غواړۍ چې له دې ډول افرادو سره اړیکې ټینګې کړې نو پخپل ژوند کې ورڅخه واټن ونیسئ او کوښښ وکړئ څو ځان ترې لرې وساتۍ، دوی هڅه کوي چې تاسو له پښو وغورځوي، ستاسو

لیدلوری د مسایلو په اړه پرې کړي او تل دا هڅه کوي چې ستاسو ژوند هم د خپل ځان په څېر له غمونو او بې خوندیو سره مخ ګړي.
نو څوك به دې ډول خلکوته اړتیا ولري؟
که چېرې له مجبوري هم له دې ډول خلکو سره ژوند کوئ نو ددوی له مشورو او هڅونو څخه ځان وژغورئ. په حقیقت کې به دا غوره وي چې کله چې دوی د نیوکو لپاره خپلې شونډې پرانیزي نو تاسو ترې تېر شئ او خپل غوږ هم پرې مه ږدوئ.
حتمي ده چې پدې پوه شئ چې نور د عصبي فشارونو تر یرغل لاندې نه راځئ.

پينځم څپرکی

د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې

وچه هوا، سوړ ژمی، د ورځو لنډوالی او ځینې نورې کورنۍ ستونزې ټوله هغه څه دي چې د وېرې د زیاتوالي او شدت لامل ګرځي.
اوس مهال ډېری پلټونکي د فشار او وېرې د له مینځه وړو لپاره تر ښوونې او روزنې لاندې دي خو پوښتنه داده چې پخپله هغوی له کومو لارو څخه ګټه 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 بیوشیمي تغذیې د علم متخصص وېرېده، نو دقیقاً هماغه کار به یې کاوه چې نن یې هم ګڼ شمېر وګړي ترسره کوي.

هغه به چې کله په خوړو پيل وکړ خو د هغه په وړاندې به د مصرف کوونکو خوړو ډول متفاوت وو هغه به يو يا دوه پوره د وريجو کيکونه خوړل.

د تحقيقاتو متخصص پدې اړه وايي: MTA د

زما څېړنې دا ښايي چې کاربو هايډريتونه د مغزو وزن ته زياتوالی وربښي او همدا د ټولو انسانانو په ارامتيا کې رغنده رول لوبولی شي.

او د وېرې علايم لکه قهر، غوسه، فشار، د تحريك د پديدې قابليت او تمرکز نشتون ټول کموالی مومي.

کاربوهايډرېټونه د بدني حالاتو په تغيرولو کې وخت نيسي يعنې دغه مثبت او ارام تغير يوازې له ۲ څخه تر ۳ ساعتونو پورې پاتې کيږي.

ورتمن وايي: هغه ورځې چې فشار څخه ډکې وي نو بايد په لنډ لنډ وخت کې په پرلپسې ډول خواړه وخوړل شي يعنې د خواړو د خوراك وختونه له دريو څخه زيات شي چې په همدې سره کولای د بدن د انرژي کالوري ثابته وساتو.

۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ:

د دوك د دوك پوهنتون يو ارواپوه ردفوررد ويليامز په يوې غونډه کې ګډون کړی وه، ناڅاپه پدې غونډه کې د پلټونکو د سرپرستانو له ډلې څخه يو تن دده وړانديز مسخره کړ او پرې ويې خندل نو د ويليامز رنګ له ډېر قهر او غوسې څخه تك تور واوښت، نو په همدې حال کې يې هغه لارښوونه ورپه ياد شوه چې خپلو ناروغانو ته به يې کوله او په عين حال کې يې له ځان څخه درې پوښتنې وپوښتلې.

لومړی: ايا دا مسئله مهمه ده؟ بيا يې ځانته ځواب ورکړ، هو، مهمه ده خو زما په نظرياتو پسې ريشخند مه وهئ.

دويمه پوښتنه: ايا زما غبرګون(عکس العمل) پر ځای او مناسب دی؟

بیا یې له ځان سره فکر وکړ ، ،هو، ، زما داخلي منصفه هیئت وایي چې د خپلې ناراحتۍ لپاره مناسب دلیل لرم، په وروستۍ پوښتنه کې یې له ځانه وپوښتل ایا موقیعت (ځای) د بدلون وړ دی؟
بیا یې وویل، هو، پدې مانا چې کار وکړئ او په وړاندې یې غبرګون وښایاست او په همدې سره یې وویل وبښئ! هیله کوم زما دعقایدو د ستاینې لپاره د مسخرې لغات په شان لغاتونو څخه ګټه مه اخلئ.
بیا ترې مقابل شخص بښنه وغوښته او له همدې ښښنې سره د ویلیام غوسه هم له مینځه لاړه.
ویلیام ځان د هغو ٪۲۰ سلنه افرادو له ډلې څخه شمېري چې د قهر په وړاندې تر هغې کچې حساسیت لري چې د دوی سلامتیا تهدیدوي.
خو هرهغه څوك چې وغواړي ټول هغه عوامل چې ددوی د قهر او اند ېښنې لامل ګرځي له دې لارې له مینځه یوسي څکه دا لارې یوازې په یو ځانګړې چاپېریال پورې تړلې نه او هر څوك کولای په هر ځای کې عملي کړي.

۳ - په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ:

ډاکټر کوپر په کال ۱۹۶۸ کې د ایروبیك په نوم یو کتاب ولیکه او ټولو خلکو ته بې ور وپېژنده، معمولاً له خپل ورځیني کار وروسته خپله وېر د ځغاستې له لارې لرې کړئ. هغه پدې پوهېږي چې جسماني فعالیت سټریا او اندېښنې د کموالي لامل ګرځي پدې سره هغه ځانګړی میکانیزم چې په وسیله یې ورزش کولای شي په بدن ښه تاثیر ولري تراوسه هم نه ده پېژندل شوی.
ډاکټر کوپر وایي: ورزش یوازینۍ ګټوره وسیله ده چې له لارې یې کولای شو وېره له مینځه یوسو، هغو زیاتوي باید پاملرنه مو وي چې دیته باید اجازه ورنکړو چې خپله ورزش په ویره بدل کړوحتا د

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

۴ـ د خپل فکر لارې وپلټئ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

٦ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل:

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

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

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

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

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

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

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

٦ ـ به نیمه روشن و خوب امرنگاه کنید:

جوئل ګوډمن 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، ګوډمن وایي چې موټر چلوونکي ځینو سترړو 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 زمونږ اندېښنه او وېره لرې کوي.
له نیکه مرغه چې د پلار جراحي عملیات یې په بریالتیوب سره پای ته ورسېد. د ګوډمن 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 وپوښتئ چې د زړه د خوښې سندرغاړ دا حالت څرنګه ګوري او که په همدې شرایطو کې وي نو څه کار کوي.

۷ ـ شین چای وڅښئ:

قهوه، درمل، ککو او نور کافي انرژي لرونکي مواد دهغو محرکونو له ډلې څخه دي چې تاسو د وېرې په وړاندې ځواکمنوي، او ستعداد مولا پیاوړی 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 پیداکړم نو شین چای څښم.

یو شمې محققان پدې عقیده دي چې چای د یو داسې مادې لرونکی دی چې د وینې کلسترول راکموي او د سرطان ضد اغیز هم له ځان سره لري.

۸ ـ پخپلو کارونوکې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ:

د اندېښنې له اصلي عواملو څخه یوهم د یوې لنډې برنامې څخه پیروي ده، د وېرې د تولید دا عامل هغه امر دی چې تاسو کولای شی ورڅخه ځان وساتی.

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

ډاکتر رزنمن وایي: که چېرې یو مهم یا بېړنی کار را پېښ شي نو هغه په همدې نیم ساعت کې ترسره کوم یا د همدې وخت په بهیر کې خپلو مهمو لیکونو او تلیفون ته ځواب وایم.

تاسو نشی کولای هرڅه کنټرول کړی خو کولای شی خپلې برنامې یا کارونه داسې تنظیم کړی چې د ځان لپاره مو لنډ وخت پکې په نظر کې نیولی وي.

۹ ـ عبادت وکړئ:

یو اروایوه او طبي محقق جوان بورینسکوپدې عقیده دی چې افراد خپل ډیری وخت په قهر او غوسې سره تېروي یا له خپل راتلونکي په اړه اندېښنه کوي نو په همدې سره د وېرې او اندېښنې د کموالي لپاره باید ټوله پدې ځان پوه کړو چې په اوسني وخت کې څه ډول د ځان لپاره غوره کړو.

بورینسکو وایي: ددې کار لپاره باید مذهبي عقیده ولرو، د هغه په اند په ژوند کې د خوښۍ ترټولو ارامه او خوښه شیبه هغه ده چې د سهار لمونځ او تر څنګ یې نور عبادات ترسره شي.

دا ثابته شوېده چې عبادت په بدن کې د وېرې د تولید هورومونونه (ادرینال او نورادرینال) کچه راټیټوي.
بورینسکو بیا په بل ځای کې وایي: دا مو باید په یاد وي چې ډاکټران هیڅکله نشي کولای ستاس داخلي سلامتیا بیرته تاسو تر در وګرځوي، داخلي ارامتیا پخپله په افرادو پورې اړه لري نو پدې سره که تاسو چېرې له عصبي فشار او ویرې څخه رنځ وړې نو تاسو یې پخپله درملنه کولای شې.
له څښتن تعالی سره یوازیتوب (توحید) وکړئ څو په وسیله یې ارامتیا ترلاسه کړې ځکه یوازې(الابذکرالله تطمئن القلوب)
ژباړه: خبرشئ چې د خدای په یادولو سره ستاسو زړونه سکون او ارامتیا ترلاسو کولای شې.

شپږم څپرکی

د وېرې د کموالي لارې چارې

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

دغه غبرګون ستاسود راتلونکي لپاره ځواب دی، فشار او د اړتیا وړقدرت تاسو ددې جوګه کوي چې له ننګونو سره مقابله اویا ترې تېښته وکړئ نو څګه په اوسني ژوند کې د ټولو افرادو لپاره ګټور 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 څرګندېږي که ورسره د مقابلې لپاره لارې نه وي در مالومې نو امکان لري چې ورته ناروغۍ د وخت په تېریدو سره د معدې د زخم، وینې فشارلوړوالي او د زړه او مغزي سکتې لامل وګرځي.

حتا ځینې څېړونکي عقیده لري چې سرطان او یخ وهل(سرماخورده ګي) هم له ویرې سره اړیکه لري دوی وایي چې ناکنټرول شوی فشار د انسان په ذهن په باندې منفي اغیزې اچوي، په نفس باورکموي، له نورو سره په اړیکو کې سختوالی رامنځته کوي، د ژوند په پیښوکې د

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

نیکوتینو، الکولو، مخدره توکو، چرسو او ورته نورو بیلابیلو خپلسرو درملو استعمال کولای شي د لنډې مودې لپاره د انسانانو وېره کمه کړي، خو ددې لنډمهالې ګټې ترشا بیا اوږدمهاله زیانونه هم له ځان سره رامینځته کوي.
پاملرنه باید وکړو چې د بدن وېره پخپله کنټرول کړو او داسې نه شي چې وېره زمونږ ژوند تسخیر کړي.

د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجزه

فکر کوئ چې ددې عمل له ولکې څخه راوځئ، نو په لاندني ازمایښت لاس پورې کړئ؛ هر څیرته چې یاست کینئ، او یا باید ژور تنفس وباسئ.
د تنفس پروخت مو سینه پړسېږي او که ګېډه؟
که د سینې قفس مو ډېر مخکې راځي نو پدې صورت کې د نورو خلکو په شان ناسم کار مه کوئ بیاځلي تنفس وباسئ او دې عمل ته نور هم دوام ورکړئ.
د درملنې پورتنۍ لارې په کافي اندازه ګټورې او پکار وړونکې دي.
جیمزاس ګورډون په واشنګټن ډي سي کې د ډاکټرانو مشر هم پورتنۍ لار خپلو هغو ناروغانو ته چې له سرطان څخه نیولې د کوچنیانو د پاملرنې د بې‌نظمي د کموالي تر ناروغۍ پورې اخته دي ورښايي.
هغه وايي: لنډ او ژور تنفس شاید د وېرې څخه د خلاصیدو په موخه ګټوره او غوره لار وي.
کله چې هوا د سږو لاندنۍ برخې ته ښکته شي نو په هرڅه کې بدلون راځي، د زړه ټکان کمېږي، د وینې فشار ټیټېږي، عضلات سستېږي او ذهن ارامتیا مومي.

د کوچنيانو په څېر تنفس وکړئ

څرګنده ده چې هرڅوک د تنفس کولو په طريقه پوهېږي، خو ډېرکم وګړي دي چې د تنفس کولو په سمه طريقه نه پوهيږي.
مونږټولو يوازې دا زده کړي چې هوا خپلو سږو ته ښکته کړو او د سينې قفس وپړسوو، پدې ټولو سره سره هغه رواني فشارونه چې په پرلپسې ډول په بدن غلبه کوي د عضلاتو د پوچوالي سبب ګرځي او د تنفس اندازه زياتوالی مومي. او په پايله کې معمولاً د سږو له لاندنۍ او پاسنۍ برخې څخه په ګټې اخيستنې سره لنډه ساه باسو(تنفس کوو).
که له سندرغاړو، ورزشکارانو، نوازنده ګانوڅخه راتېر شو نو ډېر لږ شمېر وګړي پوهيږي چې د تنفس کولو پروخت بايد ګېډه وپړسول شي.
که د ماشومانو تنفس کولو ته ځير شو نو وبه ګورو چې څومره لنډ او اوږد تنفس باسي او ګېډه يې هم ورسره ښکته پورته کيږي.
د عمر په زياتوالي سره ځينې وګړي د ګېډې تنفس چې د تندرستۍ عامل ده پرېږدي او په سينه يې لنډ تنفس ځان عادتوي.
دغه عمل چې د رګونو د کافي اکسيجن د جريان د تامين لپاره چټك كار ترسره كوي كمزوري كيږي، د اكسيجن د چټك ليږدولو لپاره لاژمه ده چې زړه کافي وينې د رسولو لپاره خپله چټكتيا زياته کړي.
ډاکټراندروويل د طب استاد خپلوټولو ناروغانوته د سم تنفس كولو لار ورښايي.
هغه وايي: مطمعناً 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 وربښی، وېره کموي، د اندېښنې ضد مواد مصرف کموي او خوب حالت ته هم ښه والی وربښي.

هغه دا څرګندوي؛؛ د هرډول جسماني کړنو پر خلاف تنفس یوازینی عمل دی چې شخص ورته په بشپړه توګه په خبرتیا یا بې خبري ډول ورته لاسرسی پیداکولای شي.
د اعصابو او عضلاتو دوه متفاوتې برخې په ارادي یا غیرارادي توګه تنفس تنظیموي او دا یوازینۍ دنده ده چې په وسیله یې ځان خبر(خوداګاه) ذهن کولای شي د خودکاري عصبي دستګاره پرمخ اغیز واچوي او دا دستګاره ددې لامل ګرځي چې په بحراني حالت کې بدن یوې او بلې خواته په حرکت راولي.
ویل پدې عقیده دی چې د نفس دتنظیم معمولي لار او ریښه په هندوستان کې ده او هغه لارې چې دی یې پکار اچوې د یوګا له لارې یې زده کړي دي.
د فشار پدې نړۍ کې هغه جګړه او تېښته چې زمونږ نیکونو ساتلې وې په نني ژوند کې په خوښیو او هوساینې بدله شوېده.
که په بدن کې د روحي فشار په رامنځته کیدو سره غبرګون ونه ښودل شي او د فشار هورمونونو ترشحات زیاتوالی پیداکړي، اشتها تحریکوي او په ګېډه کې شته حجرې خلاصیبږي څو غوړوالی پکې ډېر ذخیره شي.

د پلټنې په برخه کې!

د یوې علمي پلټنې په بنسټ چې د ګېډې د تنفس اړوند ترسره شوېده.
ټولې هغه ښځې چې له دې لارې سره بلدې دي توانیدلي چې خپل پنډاښ(ګرګرفتګي) دفعات تر پنځوس سلنه شاوخوا راټیټ کړي.
د اراواپوهنې استا رابرټ فریمن وایي: په اوسط ډول په یوه دقیقه کې د انسان د تنفسي دوران ضربان له ۱۵تر ۲۰ پورې دی خو د زده کړې په مرسته ښځې کولای شي خپل تنفسي دوران راکم کړي او په یوه دقیقه کې له ۷ څخه تر ۸ پورې راښکته کړي.

د ګېډې تنفس نه یوازې د جسم د ارامتیا لامل ګرځي بلکې د اراوایي فشار منفي اغیزې هم شنډوي.
د ترسره شویو پلټنو سره سم د زړه ژور تنفس کولای شي له حیض (د ښځینو میاشتنۍ ناروغۍ) څخه وړاندې د ناخوښۍ، بې خوندۍ او سټریا نښانې راکمې کړي.

له ګېډې څخه د تنفس طریقه

د ګېډې تنفس نه یوازې د جسم په ارامتیا کې مرسته کوي بلکه د اروایي فشارونو منفي اغېزې هم شنډوي.
۱ ـ په ملا څملئ، او پخپله ګېډه کتاب کېږدئ د ګېډې عضلات مو سست کړئ او پداسې ډول تنفس وکړئ چې کتاب پورته او ښکته لاړ شي او کله چې ساه باسې نو کتاب لاندې لاړ شي.
پدې ډول ساه ایستلو کې هوا د خپلې سینې پورته خوا او د سږو لاندنې برخې ته ښکته کېږي او د سینې د قفس تولې تشې پړسېږي.
۲ ـ سمه کینئ او خپل ښي لاس په ګېډه او کیڼ د سینې په قفس دپاسه کېږدی، داسې ژوره ساه واخلۍ چې په عین حال کې مو لاس ښکته او پرته خواته لاړشي.
پداسې حال کې چې کیڼ لاس مو تقریباً بې حرکته دی هوا له پزې څخه سږو ته داخل کړئ او له پزې یا خولې څخه یې وباسئ او همدې ترتیب د ګېډې د تنفس له احساسولو څخه خوند واخلئ.
۳ ـ ساعت پداسې ډول د خپلوسترګو په وړاندې کیږدئ چې د ثانیې شمېرنې عقربه یې په روښانه توګه ووینۍ، ورو ساه وباسئ ګېډه مو تر پینځه ثانیو و پړسوئ او وروسته له پینځو دقیقو هوا ورو وباسئ.
په تولـه ورځ کې د ګېډې تنفس وکړئ لکه: له خوب څخه د پاڅېدو په حال له هر ورځیني فشارڅخه په ډك وضیعت کې؛

اووم څپرکی

وېره او تغذيه

وېره هغه کلمه ده چې د ډېر استعمال له کبله د هر فرد په وړاندې بيلابيلې متفاوتې ماناوي لري.
هر محرك چې د حياتي فعاليتونو د تغير له لارې د بدن په طبيعي حالت کې مداخله کوي وېره ګڼل کيږي.
د وېرې په معمولي شرايطو کې تشويش او فشار دواړه يوه ستره اروايي ضربه ده چې، د فزيکي ناروغۍ، جراحي، محيطي او روان پېژندونکي عواملو لکه: اوږدمهاله وېره، درد، اندېښنه او پرېښانۍ له کبله رامنځته کېږي.
ممکن د وېرې عوامل داخلي، (جنس، عمر) او ياهم خارجي (غيرمناسب غذايي رژيم، اود مخدره توکو استعمال وي.
وېره له بيلابيلو لارو (د غذايي رژيم تغيرات، په ګڼه ګوڼه کې ژوند، د اوسيدو دځای بدلون، بېنظمي، مسافري، وارخطايي، بيګانګي، سترېيا،د زړه ناروغۍ، حرارت او د هوا حالاتو په تغيراتو سره په افرادو باندې اغيزاچوي.
دا چې هر انسان د ځانګړې شخصيت لرونکی دی نو د ويرې او اندېښنې اغيز هم په ټولو باندې يوډول نه دی او هر يو په بيلابيلو لاملونو سره په پرې اخته کيږي
له فزيولوژيکي نظره وېره د وينې له فشار، د عضلاتو تحريك پذيري، د زړه ټکان او د سږو د پړسوب له زياتوالي سره ملګرې ده او له همدې امله په بدن کې رامنځته کېږي.
اصولاً د بدن عصبي سيستم د وېرې او دهغې د اثراتو تر تاثير 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.

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

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

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

د وېرې ځواب

د هورمونو په ترشحاتو کې یو شمېر عوامل ګټور دي یعنې کله چې یو هورمومون فعالیږي نو ورسره بل غیرفعالیږی اویا دا چې یو د بل د ترشح لامل ګرځي.

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

د هیپوتالاموس په ځانګړو مواردو کېد هورمون سمې کړنې عصبي کړنو ته ځواب ورکوي هغه هورمون چې ویرې د له مینځه وړلو لپاره ترشح کیږي د بدن مینابولیکي کارونو ته بدلون ورکوي او د بدن د خوارو اړتیا د زیاتوالي لامل ګرځي او هغه مواد چې د زیاتوالي لامل ګرځي عبارت دي له: پروټین، انرژي، غوړ، کاربوهایډریتونه او ویټامین دي.

د ویرې ځواب په درې پړاوونو ویشل کیږي حتا که یې علت یې هم نامشخص وي.

۱ ـ د انسان بدن وېره تشخیصوي او په وړاندې یې د مقابلې چمتوالی نیسي، دغه چمتوالی لومړی د داخلپ افرازاتو او فوق کلیه غدې د هورمون د ازادي لامل ګرځي.
دغه هورمونونه د زړه د ضربانو، تنفس او شکرزیاتوالي، دسترګې د ګاتې خلاصون، او هاضې سیستم د سرعت د کموالي لامل ګرځي.
ممکن پدې مرحله کې د انرژي زیاتوالی او هوښیاری له وېرې څخه د خلاصون یا تیښتې یوازینی لار وي.

۲ - د مقاومت مرحله:

د دې مرحلې په اوږدېدو سره بدن ځان له 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 ـ دستړیا مرحله:

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

تغذیوي اړتیاووې

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

انرژي

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

ځیني بویونه د BMR (میتابولیزم) د زیاتوالي سبب ګرځي او همدې سره د انرژي مصرف له ۲۰ ـ ۵۰ سلنه زیاتوالی پیداکوي.

پروټین

ټپونه، سوځېدنه او بوی د پروټینو د تحریك سبب ګرځي دا امر په بدن کې د نیتروژن د منفي تعادل د رامنځته کېدو سبب ګرځي، پدې موادو کې باید افرادوته چاپیریالي پروټین(شیدې، غوښه، هګۍ) ورکړل شي ترڅو د ناروغۍ په اوږدېدو کې د نسجونو د تحلیل او د وېرې مخنیوی وشي،

ویټامین، معدني مواد او الکترولیټ

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

د AوC ویټامینو او او په کمه اندازه د اوسپني د کمبود لامل ګرځي، د وېرې د ځواب لپاره یوه بله لار په بدن کې د اوبو او سودیم ذخیره کول چې د الدسترون او ازوپروسین چې خپله په اوبو کې د منحل شویو ویټامینونو(B۱, B۲, B۶)، فولیك اسید او ویټامین C اړتیا ته زیاتوالی ښني د ترشح لامل سبب ګرځي.

د چاپیریال پرلپسې تغیرات

بشر اوس پدې پوهیږي چې له سړې او تودې هوا څخه ځان وژغوري. له ۳۷ درجو سانتي ګرېډ څخه د لوړوالي په صورت کې د انسان بدن له هماغه حالت سره د برابروالي په موخه لا زیاتو پرټینو، انرژي او اوبو ته اړتیا پیداکوي او دا حالت له بدني فعالیت سره تینګه اړیکه لري، د وېرې د لرې کولو لپاره ویټامینونو اړتیا هم له تودې هوا څخه رامنځته کیږي، په سړه هوا کې د میتابولیزم ټینګښت زیاتوالی

مومي او پدې سره هغه کسان چې پوټکی یې نازك وي ډېرې انرژي ته اړتیا لري.

رواني وېره

ورځینۍ رواني وېره طبیعي امر، نه ژغورېدونکې او د ژوند یوه مهمه برخه ده، کورني تاوتریخوالي، دملګرومړینه، او په مخدره توکو روږدي کېدل، جرم، جنایت، وزګارتیا، ناخوښي کورنۍ او له فشارونو ډکې سیمې ټول په ټولنه کې وېره زېږوونکي موارد دي.
په هر کچه چې افراد د وېرې تر اغیز لاندې راځي ټول د اغیزمنو افرادو په چاپېریال او د ژوند په نورو چارو پورې تړلي دي.
ټولې عاطفي او غیرعاطفي ناروغۍ له نورو ناروغیو څخه لکه: د زړه ناروغۍ، دویني فشار، د معدې زخم او سرطان سره مستقیمه اړیکه لري او د پورتنیو ناروغیو زېږوونکي دي.
دغه راز، ډېر خوراك، بې اشتهایي او له کانګو سره ډېر خوراك ټول د رواني او هیجاني وېرې پایلې شمېرل کیږي.

وېره یا مصیبت

وېره نه ژغورېدونکې ناروغۍ ده، له همدې کبله یې په وړاندې مقابله، تشخیص او زغمل تر ټولو اسانه لار ده، د وېرې پېژندنه فردي ارزونې ته اړتیا لري، د وېرې پېژندنه په ټولو افرادو کې یو ډول نه ده، دغه راز په وېرې باندې غلبه کول په ارامۍ سره د منظم ورزش، له متعادل غذایي رژیم څخه پیروي او د وړاندې وضیعت په ارزونې سره کیږي.
باید پاملرنه وکړو، ددې امکان شته چې وېره په مثبت موقیعت بدله شي او په افرادو کې د مثبتو او غوره کړنو د تحریك سبب وګرځي. نو د وېرې او مصیبت فشارونو ترمنځ توپیر وکړو؛

خواړه او وېره

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

اتم څپرکی

د کسبي (شغلي) ویرې نښانې

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

د A او B ډوله شخصیت

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

تر اندازې زيات کار کوي، د رخصتۍ په ورځو کې هم د ارامتيا پرځای کار کوي، غوسه ناك دي او په تاوتريخوالي سره خپل کارونه ترسره کوي، په ځان فشار راوړي ترڅو هر کار پخپل وخت ترسره کړي.
وخت ته ډېر ارزښت ورکوي، غالبا د ځان لپاره څو موخې ټاکي او بيا هڅه کوي چې ټولو ته په يوځايي توګه ورسوي، دغه ډله تر اندازې زيات فشار په ځان راولي د رواني او عصبي فشار له کبله چې پخپله يې ځانته پيداکوي هم د رواني او بدني دردونو لپاره چمتوالی نيسي.

د B ډوله دلې ځانګړتياوې په لاندې ډول دي ــ

ارام او د پراخې حوصلې خاوندان دي له رخصيتو سره يوځای ترسره کوي، او له ترسره کولو څخه خوند اخلي، يو له بل سره نرم او ملايم چلند کوي د خپلو موخو او ژمنو په اړه اندېښنه نه کوي، يوله بل سره ناسالمه سيالۍ نه کوي، د پاکوالي احساس سره استراحت کوي، له خپلو رخصتيو څخه خوند اخلي، خپل کارونه په ترتيب سره سرته رسوي، په يو وخت کې د څو کارونو د ترسره کولو کوښښ نه کوي، له ډېر او بې ګټې غږېدا څخه ډډه کوي او په ټوله کې ددې ډلې شخصيتونه ارام دي خپله کارونه چې څه ډول لازم وي هماغه ډول سرته رسوي، د وخت د کموالي پرمهال اندېښنه نه کوي، له پېښو سره په ارته سينه مقابله کوي او دا له ډېر کم عصبي فشارونو سره مخ کيږي.

په کاري فشار د غلبې مرحله

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

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

*ـ لږ ترلږه پينځه دقيقې ارام او فزيکي فعاليت وکړئ؛
*ـ ځو خوندوري مړی، سهارنی وخورئ؛

۲ ـ استراتېژيکه دمه او اساسي استراحت وکړئ

*ـ ژور او ارام تنفس وکړئ؛
* خپلې ستړګې خلاصې، او کافي روښنايي واخلئ؛
*ـ خپل بدن انقباض ورکړئ او خپل جسماني حالت بيا تنظيم کړئ؛
*ـ له خندا او شوخي څخه خوند واخلئ؛
*ـ لږ الهام واخلئ؛
*ـ د سهار وروسته او له غرمې مخکې سپک خواړه وخورئ؛

۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ.

*ـ کور ته له ننوتو وړاندې خپل خوی ته بدلون ورکړئ؛
*ـ د ماښام له تېرېدو وروسته خپله انرژي په پينځه دقيقو فعاليت سره بيا تازه کړئ.
*ـ د لنډې موقع په پيداکولو سره د ګناه له احساس پرته کار پرېږدئ؛

د عصبي فشار د کموالي او له مينځه وړلو لارې چارې:

هماغه ډول چې وړاندې ورته اشاره وشوه وېره زېږوونکي عوامل ټول د انسان په وجود دننه کې دي او د انسان شخصيت، بدني حالت، د غدو د ترشحاتو او عصبي دستګاه د حساسيت جوړښت دی.
خو ځينې وخت بيا د وجود د باندې د سازماني يا ټولنيزچاپيريال په شکلونو کې راڅرګندېږي.
اوس پوښتنه داده چې، د رواني فشار د له مينځه وړلو لارې کومې دي او کومه يې تر ټولو ګټوره ده؟
د يو سازمان مدير 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 مسئول بايد تر ډېره د خپل عصبي او رواني حالت ساتونکی واوسي له وېرې سره کلکه مقابله وکړي.

نهم څپرکی

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

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

د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي

ټول ماشومان له طبیعي غوسې سره چې د مبارزې یوه مهمه برخه دهنړۍ ته سترګې 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 لاژمآ له نیمګړتیاوو څخه خالي نه وي او دا زمونږ حق دی چې عادلانه غوسه له ځانه وښایو، د غوسې ځپل پخپله له غوسې څخه د انسان روغتیا ته ډېره مضره ده، د غوسې مخنیوی په بدن کې داسې زهر تولیدوي چې په بشپړه توګه د خپګان او اندېښنې سبب ګرځي.

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

له شك 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 هوښیارو او پلټونکو دوستانو په لټه کې یوچې مونږ ته خپلو کورنیو

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

ځپل شوې غوسه دا خپګان او اندېښنې لامل ګرځي.

ستاسو په مغزو خورا زياته غوسه موجوده ده ځکه کله چې تاسو دا ساده بيولوژي زده کوئ نو په طبيعي ډول دا زده کړئ چې له ځان سره د مرستې لپاره له استهنداړو لارو څخه ګټه پورته کړئ.

کله چې مو په بدن کې غوسه ځپل کيږي نو ستاسو په مغزو کې په زياته کچه د زهري شيميايي موادو توليد او عصبي خطوطو په کوم ځای کې چې د کورنيو يادښتونه ذخيره کيږي مسدوديږي.

مونږ خپله د کوچنيوالی روحي ناروغۍ نه راپه زړه کوو مغزه د وخت په معينو فاصلو کې کوښښ کوي چې زيات شمېر زهري عصبي مواد د بې هوښۍ د دفع کولو پر وخت خوشې کړي، او دغه بې هوښۍ د عصبي وراخطايی ننبې ګڼل کيږي.

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

د عصبي خوځښتونو په انحراف ګڼې نورې ناروغۍ لکه: خپګان، اندېښنه، بې دليله ورخطايي، خيال او حتا د ليونتوب چلند د رامنځته کېږي

کله کله خپګان هم په ژوند کې د بې هوښۍ لامل ګرځي. په هر حال دغه بې هوښۍ چې د هيجاني عصبي لامل سبب ګرځي او د درملنې وړ ده دغه درملنه يوازې د ځپل شوې غوسې د له مينځه وړلو او پرېښودولو لپاره دريځو د خلاصولو له لارې ترسره کيدای شي.

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

له وګړو او او روحي او رواني محرکينو سره زمونږ زياتې اړيکې کموالی په لور درومي څکه دغه محرکونه د ناڅاپي غبرګون او بې هوښۍ د زياتوالي لامل ګرځي.

د عصبي نښو پرمهال خپله غوسه لارښوونه کړئ

د عصبي اندېښنې نښې هغه مغزي سيګنالونه دي چې شيمايي عصبي مواد چې غوسه پکې توليدېږي خالي او خوشې کوي.
کله چې دا نښې راڅرګندې شي نو عادي اوناديده يې مه نيسئ.
غوره به دا وي چې رامنځته شوې غوسه سمه لارښوونه کړو ترڅو له مينځه لاړه شي خو نبايد خپله غوسه پرنورو خالي کړو، دا غوره ده هغه چاچې تاسو په غوسه کړي ياست په اړه يې فکر وکړئ، يايې انځور ته وګورئ او پدې وخت کې پرې چيغې ووهۍ او خپله غوسه له مينځه يوسۍ ددې ترڅنګ کولای لاړياتې نورې لارې هم پيداکړۍ چې د خپلې غوسې درملنه پرې وکړۍ.
د عصبي اندېښنې ناروغۍ نښې دا هم کيدای شي چې په سوك سره خپل ټټر ووهۍ کله چې د غوسې پرمهال له چا سره مخ کيږۍ نو دغه عصبي وېره هغه سيګنال ده چې ستاسو د کوچنيوالی د وخت شته غوسه راڅرګندوي.
همڅکله هم خپل د کوچنيوالي پړاو روحي ناروغۍ له ټولو جزياتو سره مه په ياودۍ ځينې نورې هغه نښې چې د غوسې د زياتيدو لامل ګرځي عبارت دي له : اندېښنه، وحشتناکې حملې، رېږدېدنه، لړزه، ټکان، جبري فکرونه او چلند ، بې دليله اندېښنه، بې خوبي، ستړيا ، غچ اخيستونکی فکر، يوازيتوب،وېره او بېړنی رنځ او ..... نور
کله چې څوك په ځان کې غوسه راولي نو په بدن کې يې ځينې نښې لکه: د ګناه احساس، خجالتي، او يا ځان وژنه راڅرګندېږي.
د ورځې په اوږدو کې خپل عصبي اندېښمن حالتونو ته مراجعه وکړئ او ټول له مينځه يوسئ که چيرې د چيغو وهلو شونتيا درسره نه وي نو

په بشپړې چوپتیا سره له ځان سره په خبرو کولو پیل وکړئ او له همدې لارې خپله غوسه له مینځه یوسئ او ځان ترې خلاص کړئ.
کولای د ارامونکوخواړو په خوړو، د روحي تحریکونو او طبي تکنیکونو له لارې هم خپله غوسه له مینځه او ذهن مو ارامتیا پیداکړي.
دبله نښه یې هم داده چې خپله غوسه پر نورو افرادو تشوو او یاهم د نورو په وړاندې د ناوړه حرکتونو په ترسره کولو باندې لاس پورې کوو.
که چې د زړښت په مرحله کې رامینځته شوې غوسه شدیده وي نو لامل یې په کوچنیوالي کې په بدن کې د ورته غوسې موجودیت دی.
بیا هم وایم چې نباید د غوسې د له مینځه وړلو لپاره نور په نظر کې ونیسو کوښښ وکړئ د غوسې پرمهال له نورو سره له ناوړه چلند حخه ځان وژغورئ، کوښښ وکړئ ترڅو خپله غوسه په یوازیتوب او یا هم په تش تخت ته د ګزار په ورکولو سره له مینځه یوسئ.
وروسته په سره سینه هغه چاته چې تاسو په غوسه یاست ووایئ چې ګواکې ستاسو چلند او رویه مې نه خوښېږي، د نورو افرادو ناوړه چلند چې ستاسو په وړاندې یې سمه بولي په عصبي خطوطو کې ذخیره کېږي او تاسو له شك پرته ددې ډول یادښتونو له مینځه وړلو ته اړتیا لرئ.

زړه نا زړه چلند ممکن شدید شي خو ژور تېرېدونکی دی:

د غوسې د له مینځ وړلو فرایند د خپګان ضد چټکه پایله ده، ممکن تاسو د شدید قهر احساس وکړئ معمولاً د غوسې د له مینځه تلو وروسته فرد وژاړي او د غم احساس ورته لاس ورکړي.
د غوسې د ژر له مینځه تلو نورې نښې عبارت دي له سردردي، خولې کېدل ، او ځینې نورې فزیکي نښې.
بیلګه: د بې هوښۍ د دفع کولو پرمهال د عصبي اندېښنې د نښو کچه راټیټېږي، 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 ناروغی په پیل کې د ګټورو درملو او خواړو خوړل پرېږدی نو درملنه به مو خورا اوږدمهاله شي.
هغه کسان چې پخپل غذايي رژیم کې اومه خواړو ته زياته پاملرنه کوي او استعمالوي يې ډېر په يو خونسرده او ارامه انسان بدلیدای شي په اسانی سره به خوب کوي او د انرژی ډك ژوند خاوند ګرځيږ

فزيکي سلامتيا غوره والی مومي

په مغزو کې د زهرو تولید په بدن کې د هيپوفيز غدې او نورو ارګانونو د کم تحرکی (لږ خوځېده) لامل ګرځي.
وروسته له دې چې د بېهوښی د فرایند دفع پای ته ورسېږي، نو روحي عاديوالی هم له مینځه ځي، ځکه چې تاسو سالم رژيم ته ليوالتيا لری او په پایله کې له جسمي پلوه کم ناروغه کيږئ.
په ټوله کې باید تاسو هغه وخت خپلې سالمې غوسې ته زياتوالی ورو‌ښی کوم وخت چې لاژم وي خو د درملو او سکون ورکونکو خواړو په درولو سره کیدای شي تاسو له خوندور احساس سره مخامخ کړي او داسې فکر وکړئ چې ګواکې نوي زيږېدلي یاست او د مینې او محبت احساس در کې ژوندی کيږي ، که پوه شئ چې ستاسو په دننه کې څه دي هغه وخت همدا خبرتيا تاسو ساتلای شي.

لسم څپرکی

د خپګان نښې کومې دي؟

اشاره: ممکن هر فرد کله کله د زړه تنګۍ احساس وکړي، خو د څو غمګينو اونيو تيرول د زړه تنګۍ يو لوی مفهوم دی اوددې امکان شته چې دا يو باليني خپګان وي.

خپګان يو شديده ناروغۍ ده چې د انسان په جسمي سلامتيا، اخلاقو، اندېښنې او انساني کړنو اغيز اچوي،

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

له ۱۹ميلونو څخه زيات امريکايي اوسيدونکي چې ۱۲ميلونه يې ښځينه جوړوي د خپګان په ناروغۍ اخته دي.

له بده مرغه چې ګڼ شمېر خواشيني افراد د درملنې وړ نه دي او درملنه يې ناشونې ده، ورځ تر بلې يې حالت د اندېښنې وړګرځي او تردې چې ځيني يې لام هم ځان وژنې ته مجبوريږي.

په تدريجي ډول ده چې انسان د ژوند له ستونزو او ننګونو سره مخ کيږي او خپګان يې څرګندېږي.

مثلآ: کله چې د پوهنتون زده کړې پيليږي نو زړه بوږونکې او بې خونده وي رواني فشار پرې ډېر تپل کيږي او ياهم د ښکار لامل پرته فشار لري.

د چاپيريال پېژنړنې عوامل په ځانګړې ډول هورموني تغيرات يا هم محيطي شرايط ددې لامل ګرځېدلي وي چې د ښځينو رنځونه د نارينو په پرتله دوه برابره شي.

که چيرې پوه شو چې خپګان د ښځينو د ورځينو عاداتو يو برخه نه ده نو امکان لري چې خپګان په ټولو افرادو کې رامينځته کيږي خو په عين حال کې په ګټوره طريقه يې درملنه هم کيږي.

د خپګان نښانې وپېژنئ

د خپګان لاندنينو نښانو په اړه فکر وکړئ، که تاسو او يامو هم کوم ملګرى له دې ډول نښو سره لاس او ګريوان وي نو همدا يې وخت دى چې مرسته وغواړى.

* له غم سره لاس اوګريوان ياست؛
* داسې احساس کوى چې بې خونده ده او له خپل راتلونکي ناهيلي ياست؛
* له ټولو هغو شيانو مو وړاندې خوند اخيست او اوس مونه خوښېږي؛
* له حده زيات ويده کيږى او غالبآ ويښېږئ؛
* بې اشتها شوې ياست؛
* چندان حواسي تمتيا نلرى؛
* تل ستړي ياست؛
* پخپل نفس مو باور له لاسه ورکړى؛
* د مرګ يا ځان وژنې په اړه فکر کې ياست؛

د درملنې لپاره که چېرې د پوهنتون محصل ياست لومړى د پوهنتون د سلاکارۍ مرکز ته ورشئ، ارواپوهان، ټولنيز مرستندويان او سلاکاران ټول هغه څوك دي چې ستاسو فرياد او درد احساس کوونکي او رسوونکي دي.

همدا نن ددې کار اقدام وکړئ او پدې هيله مه اوسئ چې ګواکې سبا به مو حالت ښه شي. که لاسونه مو مات شوي واى نو ايا صبر به موکړاى واى چې سبا به پخپله جوړ شي؟

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

د خپګان درملنه اتیا سلنه څخه زیات په بریالیتوب سره ترسره کېدای شي همدا راز ګټوره درملنه له اړتیاوو او غوښتنو سره تړلې ده.
رواني درملنه د خپګان په درملنه کې ډېره ګټوره ده او له افرادو سره مرسته کوي چې له غمونو او ستړیاوو څخه خلاص شي، رواني درملنه د خپګان د درملنې اصلي لامل پلټي او د حل مناسبې لارې چارې ورته پیداکوي.
د خپګان ضد درمل چې روږدي کوونکي نه دي او د مغزو په شیمایي مواد تاثیرګذار هم دي.
د دې ډول درملو اغیز له اوه یا هم اته اونۍ وروسته د انسان په وجود کې احساسېږي او ددې امکان چې د بې خوبۍ ځنیې خوندور علایم هم ورسره راڅرګند شي.
خو درې څلور اونۍ وخت نیسي چې د فرد حالت بهتر او د ښه والي په لور لاړ شي، احتمالآ ځینې وخت د ضروري وي چې د مصرفوونکو درملو اندازه بدلون پیداکړي یعنې کم یا هم زیات شي خو کیدای شي په ځینو برخو کې زیاتوالی ومومي.
د رواني روغتیا ساتنې ډاکټران او کارپوهان کوښښ کوي چې د درملنې ګټورې لارې چارې پیدا کړي.
له درملنې بې کچې زیاته ګټه واخلئ، له اړوندو ډاکټران او کارپوهانو سره په روښانه ډول خبرې وکړئ، پوښتنه ترې وکړئ او خپل اصلي ځواب ترې ترلاسه کړۍ، د خپلې درملنې په اړه مالومات واخلئ په اړه یې ریپوټ جوړ کړئ، او که مو خپګان له شپږ اوه یا هم اته اونیو څخه کمښت ونه موند نو کوښښ وکړئ چې د درملو په ډول او اندازه او د درملنې په طریقه کې بدلون راولۍ ترڅنګ یې په کافي اندازه ورزش وکړئ، خوب وکړئ او د مغزو لپاره له ګټور خواړو څخه ګټه واخلئ.

په زده کوونکو کې د خپګان ځو نښې

اونۍ تدريجي ځواك دی، له ليکلو او ورزش څخه پاتې شوي ياست، هم مو ټولګيوال ستاسو اعصاب خرابوي، او له بې خوبۍ څخه مو سر په درد شوی دی، کله چې ښه فکر وکړئ نو پوه شۍ چې تقريباً تاسو ځو اونۍ ستړي وۍ،

په کوچنۍ خبرې سره ژړا درځي، له خوبه ويښېږۍ او په همدې حالت کې ستړي ياست او د هيڅ يو کار د ترسره کولو علاقه او شوق نه لرۍ او ترځنګ يې خوراك مو کم شوی دی.

يوولسم څپرکی

څرنګه خپله وېره کنټرول کړو؟

وېره څه ته وايي؟ ټول انسانان اړ دي چې د خپل چاپېريال 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 سټريا سبب ګرځي او سټريا هم پخپل وار سره کولای شي د بېلابېلو(سردردي، بې خوبي، جسمي ناراحتۍ، دوينې 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؟

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

سيالۍ د ستونزو په له مينځه وړلوکې له مونږ سره مرسته کولای شي او ناهيلي او غمونه زمونږ ژوند ته ژوره او زياته انرژي ورکولاي شي، ځکه زمونږ موخه د وېرې له مينځه وړنه نه بلکې غواړو پدې پوه شو چې څه ډول خپله وېره اداره کړو او ترې ګټه پورته کړو څود ژوند لپاره مو ګټوره شي.

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

څه ډول د وېرې کچه راټیټه کړو؟

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

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

څرنګه خپله ويره په سمه توګه اداره کړو؟

د شديدې وېره تشخيص او په ژوند باندې د هغې زيانمنو اثراتو څخه يوازې خبرتيا بسنه نه کوي، له کومه ځايه چې وېره بيلابيلې سرچينې لري نو د اداره کولو لپاره يې هم بيلابلې لارې موجودې دي؛ چې يوه لار يې هم د وېرې د سرچينې او يا هغې سره د مقابلې کولو پروخت د غبرګون په ډول کې بدلون راوستل دي، د وېرې د کنټرول لپاره لاندنې ټکې ګټور پريوتی شي:

١ ـ ټول هغه مسائل چې د وېرې سبب ګرځي او کوم احساسات او غبرګون چې تاسو يې د وېرې په وړاندې ښيئ ترې خبر واوسئ، خپلې اندېښنې ته پاملرنه وکړئ؛ عادت يې مه ګڼئ او په راحتۍ سره د خپلو ستونزو تر څنګ مه تېرېږئ کوښښ وکړئ د خپلو اندېښنو د پيداکيدو لامل پيداکړې او ځير شۍ چې د دې پېښو د مفهوم په اړه څه فکر کوۍ، دا ومومۍ چې بدن مو کوم ډول وېرې ته ځواب ويلای شي؛ ايا په اندېښنه اخته کيږې يا هم له نورو جسمي ستونزو سره؟ که داسې وي نو دا نښنې کومې دي؟

٢ ـ هغه مسائل چې د بدلون توان يې لرئ وپېژنئ:

ايا ټول هغه مسايل چې ستاسو په وجود کې رامينځته کوي د له مينځه وړلو يا هم ترې د ځان ساتنې توان لرې؟

ايا ددې وېرې شدت راکم کړې.

پورتنې ټول کارونه د يوې ورځې يا هم اونۍ پرځای اوږده موده په بر کې نيسي ترڅو اداره شي.

ايا کولای شي چې پراخته شوې وېرې په وخت کې کموالی رامينځته کړې؟

تل کولای شۍ چې ځانته تفريح ورکړې.

ایا کولای شئ چې د اړینو بدلونو لپاره ځانګړې انرژي او وخت وقف کړئ؟

پدې برخه کې کیدای شي؛ هدف ټاکنه، د وخت د مدیریت تحلیلونه او نورې طریقې ګټورې واوسي.

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

کوم غبرګون چې مونږ يې د وېرې په وړاندې ښايو، د پوهاوي په اندازې او له هغه خطر څخه خبرتیا پورې اړوند چې مونږ تهدیدوي کیدای شي متفاوتې وي خو دغه خطر کیدای شي روحي او یا هم جنسي وي.

تاسو څه ډول یاست؟ ایا ټول هغه مسائل چې ستاسو د وېرې لامل ګرځي په هغه کچه چې دي له هغه څخه پورته ګڼئ او ستونزه چې درپېښه شوې بې دلیله یو مصیبت بولئ؟

ایا دا تمه لرئ چې نور اشخاص له ځانه راضي او خوښ کړئ؟

ایا د مسایلو په وړاندې شدید غبرګون څرګندوئ او ورته بشپړډول بحراني یا پیچلې بولئ؟

ایا دا احساس کوئ چې په ټولو وختونو کې بریالي واوسئ؟

که چیرې همداسې وي نو باید د ټولو لیدلورو د منلو لپاره متعادل کوښښونه وکړئ، ددې پر ځای چې وېره خطرناکه او پر ځان حاکمه وګڼئ برعکس کوښښ وکړئ چې د مقابلې لپاره ځان پرې برلاسی وګڼئ او په وړاندې يې ځان ځواکمن وښایاست.

د منفي ښو لپاره چې څه به وشي! انرژي مه لګوئ.

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

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

وړاندې د غبرګون 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 تریوه وخت پورې یې کچه راټیټه کولای شي.

۵ ـ خپل بدن جوړ کړئ:

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

اوږدمهاله تمرينات: لکه، پياده ګرځېدل، لامبو وهل، او داسې نور ګټور تمرينات ترسره کړئ چې ستاسو د بدن ښه والي لامل ګرځي.

له بيلابيلو خوراکي او غذايي موادو څخه په متوازنه توګه ګټه پورته کړئ، خپل وزن متعادل وساتئ د نيکوتينو د استعمال کچه راټيټه کړئ د کار ترڅنګ يو اندازه تفريح مه هيروئ هر وخت چې کولای شئ ځانته تفريح ورکړئ، څو شيبې د کاري چاپيريال څخه ووځئ او ارام وکړئ، د خپل خوب وختونه پخپل ذهن کې په جدي توګه په نظر کې ونيسئ.

٦ ـ خپل روح ته ارامتیا ورکړئ:

له وګړو سره مو د ملګرتيا اړيکې ټينګې او پراخې کړئ، خپلې موخې تعقيب کړئ هغه موخې چې تاسو پخپله د ځان لپاره مهمې ګڼئ نه دا چې دنورو وګړو په نظر ستاسو لپاره مهمې دي تل د ناهيلۍ، کمښت او ناراحتۍ په تمه اوسئ، او کوښښ وکړئ څو په ژوند کې ارام، مهربان او ښه ملګرى واوسئ.

دوولسم څپرکی

خپګان د درملنې وړ ده

ددې شونيتا په ټولو انسانانو کې شته چې د يوې ماتې يا بل کوم زيان وروسته د تشويش او پرېښانۍ احساس وکړي، يا داسې احساس چې ګواکې ډېره کمه انرژي لري.
خو هغه چاته چې د اروايوهانو له خوا د خواشيني انسان خطاب کيږي دغه د ناراحتۍ او بې علاقګۍ حالت د فعاليتونو لپاره کيداى شي اوږده شي.
ځيني وخت له دليل پرته له دې ډول حالاتو سره هغه څوك چې عادي ژوند لري مخ کيږي.
افراد چې له هر ځاى او هر نژاد څخه وي د خپګان په ناروغۍ اخته کيږي په تخميني ډول په امريکا متحده ايالاتو کې هر کال شلو ميلونه ځوانان له دې ناروغۍ سره لاس او ګريوان دي له دې ډلې څخه يې **۲۵**%ښځينه او ۱۲% نارينه د خپل ژوند په اوږدو کې خپګان دا دورې تجربه کوي.
په امريکا کې له هرو شپږو کسانو څخه يوتن پدې ناروغۍ اخته کيږي، خپګان د کمزورتيا يا کموالي نښه او يوازې د طبابت يو ډول دى.

د خپګان تشخيص

خپګان د خپلو ځانګړنو او نښانو په لرلو سره يوه طبابتي او مروجه ناروغۍ ده همدا ډول ددې ناروغۍ نښې په بيلابيلو انسانانو کې هم متفاوتې دي.

د خپګان نښانې:

د وزن او اشتها کموالى؛*
دخوب په ډولونو کې بدلونونه؛*

بيقراري، 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 مرګ او ځان وژنې اړوند مکرر فکرونه؛

دخپګان دليلونه

د خپګان پريکنده او روښانه دليل نه دی مالوم هيڅوک په سمه توګه پدې نه پوهيږي چې ولې ځيني افراد خوښ او ځينې ناخوښ دي، کله کله داسې ښکاری چې خپګان د يوې اندېښنې او پېښې له پېښېدو سره رامينځته کيږي.
خو کله کله بيا په بشپړ ډول له ناځرګنده دلايلو سره رامينځته کيږي او امکان لري د وراثت واحد) د خپګان په رامينځته کولو کې رول ولري. (Gene)چې جن
ځينې افراد له دې کبله هم په خپګان اخته کېدای شي چې د ددوی له نږدې يا هم خپلوانو څخه څوك ددې ناروغۍ ښکار ګرځېدلي وي او امکان لري چې هغه څوك چې په کورنۍ کې يې پدې ناروغۍ څوك اخته وي لامل وګرځي.
يو شمير ډاکټران پدې عقيده دي چې د مغزو شيمايي مادې (Serotonin) په کموالي سره هم د خپګان د رامينځته کېدو امکان شته.

خپګان د درملنې وړ ده

ګڼ شمېر هغه وګړي چې د خپګان 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 اوغوره والی او ګټور پريوځي.

د خپګان د درملنې معمولي لارې، د خپګان درمل او اروايي درملنه دي.
ثابته شوې، چې د خپګان ضد درملو استعمالول ددې ناروغۍ په له مينځه وړلو کې ګټور رول لوبوي.
نن (ssris) په نوم درمل د نوموړې ناروغۍ د درملنې لپاره ګټور او اغيزناك بلل کيږي. په اراوايي درملنه کې ناروغ او ډاکټر دواړه سره کينې او د همدې ناروغۍ د رامينځته کيدو په لاملونو او حل لارو چارو سره خبرې کوي او کوښښ کوي چې د له مينځه وړلو لپاره بيلابيلې اسانه او ګټورې لارې پيداکړي.
د درملنې پړاونه: په انسانانو کې د خپګان د رامينځته شوي خپګان د درملنې موده متفاوته ده، خوپه ټوله کې د ډاکټرانو له خوا ورکړل شوي درمل بايد د شپږو مياشتو څخه تر يوکال پورې وکارول شي.
څېړنو ښودلې چې د خپګان د د بيا راګرځيدو د مخينوي لپاره بايد افراد خپل درملو ته تر څلورو څخه تر نهه مياشتو پورې وروسته له غوره والي څخه دوام ورکړي او وې خوري ځکه خپګان کيداى شي د ډېر وخت لپاره د انسان په وجود کې پاتې شي او ممکن د دويم ځل لپاره راوګرځي.

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:

لومړی پړاو: دا پړاو له شپږو څخه تر دولسو اونيو پورې ده او پدې پړاو کې افراد له درملو څخه ګټه اخلي، ددې پړاو په اوږدو کې افراد د روغتيا او ښه والي په لور درومي خو اوس ضروري ده چې ناروغ د خپګان ضد درملو خوړو ته دوام ورکړي ځکه امکان لري چې ناروغۍ بيا راوګرځي.
دويم پړاو: دا پړاو له له شپږو څخه تر ننه مياشتو پورې دوام مومي او افرد بايد پکې دا احساس کړي چې د درملو خوړل ورته ګټه رسولې او

او اغیز یې پرې کړې ، **معمولاً**ناروغ د تېر په شان هماغه اندازه **درمل** مصرفوي او د ډاکټر له وینا پرته باید د خوارو مصرفول بس نه کړي.
دریم پړاو: دا پړاو کیدای شي له یو کال **څخه** زیات وخت ونیسي او موده یې هم له مخکیني ډاکټر چې په لاربښونه یې ناروغ **درمل** استعمالول اړوند ده، د درملنې پدې پړاو کې بیاهم ټول ناروغان دېته اړتیا لري څو دخپلې ناروغې د درملنې لپاره له خپلو درملو **څخه** په سمه توګه ګټه واخلي.

د کورنۍ او ملګرو مرسته:

له ناروغ سره د کورنۍ او ملګرو تر ټولو ضروري مرسته د **هغه** ناروغۍ تشخیص او درملنه ده.
او همدا افراد کولای شي ناروغ یو پیاوړي او تکړه ډاکټر ته یوسي او د درملنې لپاره یې ورته معرفي کړي او د درملنې په اوږدو کې ورسره خپله مرسته او ساتنه ترې وکړي.
همدا راز مهمه ده چې افراد د احساس له نظره د لاندنیو لارو **څخه** ملاتړ کړو.
تائید کړئ چې په رنځ اخته فرد له خپلې ناروغۍ **څخه** رنځ وړي.*
* ناروغ کس ته مینه ورکړئ، او تل یې ستاینه وکړئ؛
* **هغه** ته دا وښایئ چې ستاسو په وړاندې د خورا درناوۍ څښتن دی؛
* له ناروغ سره مرسته وکړئ څو فعال او بوخت واوسي او پدې تمه مه اوسۍ چې فرد یو ځل ښه والی ومومي.
* نیوکه پرې مکوئ، له ازارولو **څخه** یې ځان وساتئ او **هغه** ته د اندېښنې کولو لپاره وخت مه ورکوئ.
* داسې څه مه ترسره کوۍ چې ناروغ د ځان په اړه بد او د کمي احساس وکړي.

* د ځان وژنې اړوند هیڅ وخت عادي مه ګڼئ، ورته خبره ژر تر ژره د ناروغ له کورنۍ یاهم له ډاکټر سره شریکه کړئ.
* امکان لري چې مضطرب کس داسې فکر وکړي چې له خپګان سره مقابله تر ټولو ستونزمن کار دی خو هغه چاچې ددې ناروغۍ د درملنې دوره تېره کړې وي دا وایي چې د خپګان په وړاندې مبارزه ددې لامل هم ګرځي چې مونږ خپلې ځواکمنتیا او قدرت ته متوجه کړي او هغه کسانو چې دا ناروغۍ تیره کړې وي او بیا ځلي یې صحت ښه شوی وي نو خپل نوی ژوند د تیر په پرتله دستاینې وړ بولي.

ديارلسم څپرکی

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غېږ کې ونيسئ

خپګان هغه ناروغۍ ده چې د انسان په بدن کې بيلابيل؛ د بدبينۍ، ناهيلۍ، زړه تنګۍ او ناخوښۍ احساس را زيږوي.

ډېری هغه افراد چې پدې ناروغۍ اخته دي نو په ټولو ټولنيزو اړيکو او فعاليتونو کې ځان بې ميني علاقې ښيي او د اړيکو په ټينګوالی کې ځان کمزوری بولي پدې سره هغوۍ کيدای شي بې احساسه او د ټولنې له نظره هم ووځي پدې ډول افرادو کې د کم انرژي، شديده سترېيا، ډېر خوب، بې خوبي يا هم نورې مشترکې ناروغۍ نښې را څرګندېږي.

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

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

ګڼ شمېر وګړي د کورنۍ مسائيلو او ستونزو له کبله پدې ناروغۍ اخته کيږي.

څېړنې ښيي 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 خپګان رامينځته کوي.

ددې شونيتا هم ليدل کيږي چې د طلاق، د کسب له لاسه ورکول، د يوې عاطفي اړيکې له مينځه تلل، ذهني او فزيکي مسائل ، او د يو خپلوان مړينه هم د خپګان لامل وګرځي.
بېلګه: يو کس چې نوی پوهنتون ته ځي او له کورنۍ څخه لرې نو پدې سره دده شخص مور او پلار په اندېښنه او خپګان اخته کيدای شي ددې ترڅنګ د الکولو او نورو نشه يي توکو استعمال هم انسانان په خپګان اخته کولای شي.

په خپګان د غلبې بيلابيلې ګټورې لارې موجودې دي :

له نيکه مرغه کولای شو خپل فکر او احساسات تر خپلې کنټرول کړو په کافي کار او فکر کولو سره کولای شو خپل چلند ته بدلون ورکړو.
که تاسو درمل خورۍ نو له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ چې ايا دغه درمل د خپګان مخنيوي سبب ګرځي او که نه؟
ډېری مسکون درمل، خوب راوړونکي خواړه او دويني فشار حالتونه ټول د خپګان د رامينځته کيدو لامل ګرځي او د همدې درملو په بدلون سره کولای شو د خپګان مخنيوی وکړو.
هغه ناروغان چې شديد خپګان لري بايد د خپلې ناروغۍ د له مينځه وړلو لپاره له درملو څخه ګټه واخلي خو لږ شمېر کولای شي د ځينو مواردو ته په پاملرنې سره په خپګان برلاسي شي.
د نوموړې ناروغۍ ټول ارواپوهان د هغو درملو د ګټو په اړه پلټنې کوي چې تاسو يې د خپلې ناروغۍ د مخنيوي لپاره کاروئ. دغه راز پخپلو عاداتو او کړنو کې بدلون راوستل هم د خپګان په له مينځه وړلو کې تر ډېره مرسته کولای شي.
مثال: که خپله پاملرنه د يوې موضوع په لور واړوی او د مثبتو فکرونو پرځای منفي فکرونه ځای پرځای کړی او په تکرارولو يې روږدي شی او هره ورځ د اړوندې موضوع په اړه منفي فکر وکړی ځيني وختونه منفي فکرونه د انسان په وجود کې د ناوړه عادتونو په

څېر ځای نیسي او په تکرار سره يې خلك په خپګان اخته کیږي، ممکن کوم پېښې چې رامینځته کیږي مونږ يې لامل ځان یاهم نور افراد وګڼو دا هم کیدای شي په خپګان اغیز واچوي.
له دې ډول فکرونو سره باید مبارزه وکړو او ددې مبارزې لپاره تر ټولو ګټورې لارې د ګټورو کتابونو لوستل، د مثبتو فکرونو لرل او د ورته کارونو تکرارول دي.

مثبتې تاکیدي جملې:

زه هېڅکله هم نه ناهیلې کیږم، او ماته هم نه خورم ، یو د حل لار يې هم پخپل نفس باندې بشپړ باور، په هرکار په اړه مثبت فکرکول هم کولای شي په اسانۍ سره زمونږ د خپګان ستونزې حل کړي.
که فکر کوئ چې نور ستاسو په اړه ناوړه فکر کوي، نو ددې لپاره دا جمله تل له ځان سره تکرار کړئ(زه نشم کولای دنور افرادو ذهن مطالعه کړم او پدې صورت کې پریکړه هم نشم کولای چې هغوئ زما په اړه څه فکر کوي)
هومر وایي: په ژوند کې د شته ستونزو انځور باید منفي ونه باسو.
دېته اجازه مه ورکوئ چې منفي فکرونه مو په کاروونو اغیز واچوي او ستاسو د پرمختګ د مخنیوي لامل وګرځي همدا ډول دغه فکرونو ته پخپلو خوښیو کې هم ځای مه ورکوئ.
ممکن منفي فکرونه لکه، (خپله انرژي مې د لاسه ورکړې او حوصله نلرم) یاهم (نور نشم کولای خپلو تمریناتو ته دوام ورکړم) مو په ذهن کې رامینځته شي، پدې وخت کې باید مرستندویه او مثبت فکرونه په کار واچوئ څو لاندنې جملې مو په ذهن کې رامینځته کړيـ
(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 بریالی واوسم ، ولي له ځان سره غم لرم؟ زه باید بیا هڅه وکړم).

په یو شمیېر ځانګړي افراد ستاسو ژوند له اندېښنې او خپګان سره مخامخ کوي نو پدې صورت له هغوی سره خپلې اړیکې سستې کړئ او تل لپاره یې له خپل ژوند څخه وباسئ.

څوارلسم څپرکی

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې

موسمي اروايي دردونه چې ډېری يې د زړه تنګي تر عنوان لاندې پېژندل کيږي پخپله د ژمني خپګان يو ډول دی چې په ګڼ شمېر افرادو تاثير اچوي.
په ټوله کې دغه پديده په ژمي کې د رڼا په کموالي سره رامينځته کيږي او د پسرلي په موسم کې بيا د رڼا په زياتوالي سره بيرته له مينځه ځي.

د ژمني فشار نښانې

په خوب کې غيرعاديوالی(ناهنجاري): په متوسط ډول د افرادو خوب دوه ساعته زياتيږي او پدې سره په خوب کې بې خوندي او حالت کې يې ککړتيا رامينځته کيږي.

اشتهايي ټکان:

زيات خوراك، له قندي موادو او په ځانګړې توګه په ورځيني غذايي رژيم کې د شکلاټو (يوډول خواږه دي) څخه د ګټې اخيستنې علاقه او د بې نهايت وزن زياتوالی.
خپګان: په زياته اندازه د ناهيلۍ، ګناه او بدمرغۍ احساس، د زړه تنګۍ او اندېښنې حالات.

روحي زړښت(فرسوده گي):

دانرژي او انګېزې کموالی، د کمزورتيا او دروندوالي احساس.

د جنسي غريزې کموالی:

د جنسي مسايلو د جذابيت ناورين او د مخالف جنس په وړاندې فزيکي چلند.
پدې اړوند لاتراوسه کوم ګټور فکتور نه دی پېژندل شوی ډېر متخصصين ددې پدېدې زياتوالی د ملاتونين هورمون چې د خو ب او ويښتيا پړاونه 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 کيږي او په پايله کې د اخته افرادو عصبي سيستم د موسم په نسبت حساسيږي..
د ژمني خپګان يوه درملنه د ژمي په موسم کې تر ديرشو دقيقو پورې نوراني سرچينې (لمر) ته کيناستل دي. دغه کارتر نورو وختونو په سهار کې ګټور بلل شوی دی ځکه په نورو وختونو په ځانګړې توګه په مازديګر کې نور د بې خوبۍ سبب ګرځي.
نورې نوراني سرچينې (ګروپونه ، شمع) دومره ګټورې نه بريښي.
د خوب له مينځ وړونکي ډولونه لکه ssri ، پاروکزتين، سرترالين او فلو کزتين ټول ددې توان لري چې د خپګان په درملنه تاثير واچوي.

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:

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

له ژمنيو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟

* په کور او چاپيريال کې د نور د اندازې زياتوالی؛
* د خپلې روحيې تازه کولو لپاره له روښانه رنګونو ګټه واخلئ.
* کور او چاپيريال په ښايسته ګلانو سره ښکلی کړئ؛
کوښښ وکړئ له کور څخه ووځئ؛

پينځلسم څپرکی

خپګان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې

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

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

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

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

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

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

که چیرې تاسو خپله انرژي او انګیزه د لاسه ورکړئ نو کوښښ مکوئ چې دې کار ته دوام ورکړئ، بیرته خپل د فعالیتونو لړلیك ته ورشئ او بل هغه کار چې پر همدې شیبه مو زړه غواړي ترسره کړئ.

۴ ـ د هرکار په پای او د بل هغه په پیل کې د خپل کار اړوند یو لنډ ریپوټ ولیکئ.

۵ ـ د ریپوټ په پای کې د کار اړوند د خپل احساس په اړه یو یا دوه کلمې ولیکئ.

۶ ـ د ریپوټ په لړ هغه وخت څخه یادونه وکړئ چې تاسو پکې خپل فعالیت ترسره کړی وي.

۷ ـ هر شپه تر ویده کېدو وړاندې او د سبا کار له پیل مخکې د خپل کاري ریپوټ تکرار کړئ.

۸ ـ هره اونۍ د خپلو فعالیتونو په لیسټ کې یو نوی فعالیت ور زیات کړئ.

۹ ـ که د ورځو په لړ کې مو کومه ورځ کار کولو ته زړه نه وي او ځان ستړی احساسوئ نو د ترسره کولو هڅه یې مکوئ یو ثبت شوی غږ(موسیقي۹) روښانه کړئ او خپلو موزون او نرمشي حرکات پیل کړئ، وروسته سړو اوبو څخه ګټه پورته کړئ.

۱۰ ـ هره اونۍ له یوې نوې موسیقۍ څخه کار واخلئ کله مو چې دخپلو فعالیتونو اندازې ته زیاتوالی ورکړ او په خوښه مو وه نو بیا خپلې موسیقۍ ته بدلون مه ورکوئ.

۱۱ـ خپل چاپیریال ته بدلون ورکړئ او د خوب له کوټې څخه مود خوب تخت او رخت دواړه وباسئ او هر هغه بالښت او کمپله چې په اغوستلو یې تاسو ته ارامتیا نه درځي لرې کړئ، او له خپلې کورنۍ څخه وغواړئ که چیرې تاسو په ځمکه ویده کیږئ چې ستاسو کوټې ته له بالښت یا پتو څخه مخنیوی وکړي نو په لږ واټن سره د ساعت غږ

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

۱۲ - د ویښېدو پرمهال هم د ورځې په اوږدو کې لومړی هر **۱۵** دقیقې او وروسته تر **۳۰** دقیقو پورې ساعت برابر کړئ، د ساعت د زنګ له اورېدو وروسته په هر هغه څه چې مو وړاندې فکر کاوو بیا فکر وکړئ، هغه ولیکئ او په اړه یې فکر وکړئ د راتلونکي فکر په اړه یې له بیلابیلو انځوریزو تکنیکونو څخه ګټه واخلئ یانې مثبتو کارونو او هغه بریالیتوبونو ته چې تاسو اړتیا لرئ یا مو هم د هیلو یو برخه ګڼله کیږي انځور پخپل ذهن کې رسم کړئ خو ددې ټولو دقیقو لپاره ساعت په پام کې ونیسئ ترڅو د ډېر وخت نیولو په ناروغۍ عادت نشئ د ساعت زنګ له اورېدو وروسته هرځل د خپلو فعالیتونو لړلیك ته مراجعه وکړئ او وروسته په لاندنیو درې لارو عمل وکړئ.

۱۳ - د اعلانونو تابلو د کوټې په دیوال ونښلوئ او هره ورځ ورباندې د طبیعي ګلانو او خوشحاله ماشومانو ښکلي انځورونه رسم کړئ او پر تابلو باندې د هغوئ ځایونو ته د بدلون ورکولو پرمهال د چاپېریال ښکلي انځورونه ور زیات کړئ.

۱۴ - ددې ښکلو انځورونو ترڅنګ هغه هیله چې لرئ او د پوره کېدو غوښتونکي یې یاست نو په ښکلو او تاکیدي جملو سره یې ولیکئ.

لکه: د طبیعت د یو ښکلي انځور ترڅنګ (زه پوره انرژي لرم) ولیکئ چې خوښۍ مو نوره هم زیاته شي.

۱۵ - خپل انځورونه د مختلفو خوښو شیبو او ښکلو جامو سره انځور کړئ او پر تابلو یې ونښلوئ تاسو د بدلون اړتیا پیداکړئ نو د پورته کارونو په ترسره کولو سره خپل نفس باندې باور زیات کړئ او د خوښۍ یو نوی ژوند پیل کړئ.

شپاړسم څپرکی

له ویرې پرته تعطیلات

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

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

په تعطیلاتو کې د خپګان مخنیوی لپاره څو ګټورې لارې:

*په تعطیلاتو خپلې غوښتنې را کمې کړئ: پدې مانا چې تعطیلات د کال له غوره وختونو څخه وګڼئ پوره کیدونکي اهداف د ځان لپاره وټاکئ او په ټاکلو کې یې خپل توان ته وګورئ سمه برنامه ریزي ولرئ او مهم کارونه مو د لومړیتوبونو په توګه یاداښت کړئ.

*** په یاد ولرئ چې تعطیلات د غم او غوسې د له مینځه وړلو په مانا نه دي:**

بلکې ممکنه ده چې نا راحتي رامینځته کړي، نو باید انتظار ورته وباسئ.

***ډېر مه هیروئ** که چیرې ستاسو تعطیلات د تیر کال په څېر په مفصله توګه نه نمانځل کیږي نو مه ناهیلې کیږئ، ژوند متغیر دی، هر کال له بل کال څخه توپیر لري او هر یو ځانته خوږوالی لري نو پدې سره په تیرو خوښو تعطیلاتو فکر وکړئ او راتلونکي ته وګورئ.

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

***هغه کارونه ترسره کړئ چې زیان نلري خو په عین وخت کې خوندور هم وي:**

د بیلګې په توګه: د ښار په واټونو کې موټر وچلوئ او د تعطیلاتو لپاره د خلکو ګڼه ګوڼه له نږدې وګورئ یا هم ځینو مغازو ته سر ورښکاره کړئ پرته له دې چې څه وپیرئ ځکه دغه امر ستاسو د روحیې د بدلون سبب ګرځي.

***له نوښت څخه مه ویرېږئ:**

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

***له داسې خلکو سره ناسته پاسته وکړئ چې تاسو ورته اهمیت لرئ** که یوازې یاست نو د یو ښه ملګري 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 مکوئ.

تعطيلات په سم ډول تير کړئ

*د قواعدو له مخې تعطيلات بايد د خلکو په زړونو کې د خوښۍ او هوساينه ځپې رامينځته کړي او د کورنۍ غړي او خپلوان سره راټول کړي ولې برعکس دغه ورځې د ځينو افرادو په اند د ځان ازمايلو، يوازيتوب، بې کسۍ او تيرې ناکامۍ په اړه دفکر کولو او د نامالوم راتلونکي ورځې ګډل کيږي.

له کومې مخې تعطيلات غم او ستړيا راوړونکي دي؟!

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

رواني فشار(ويره)، ستړيا، نامعقولې غوښتنې، مالي ستونزې، د کورنۍ او خپلوانو ترڅنګ نشتون او له هغوئ څخه لريوالی.

د پيرلو اړتيا، ميلمه توب، ګردهمايي او بيا د کورنۍ ليدنه هم د فشار په احساساتو تاثير لري هغه کسان چې نه پريښانه کيږي، احتمالآد روحي فشار د غبرګونونو له کبله په سردردي، زيات خوراك او بې خوبي اخته کيږي. تردې چې کولای شو ووايو چې د نوي کال د لومړۍ ورځې وروسته ډېر په مايوسۍ اخته کيږي، دغه حالت د تيرو مياشتو ناهيلي دي او په بې حده ستړيا او رواني فشار اخته دي.

د تعطيلاتو په اوږدو کې د روحي فشار او خپګان سره د مخ کيدو لارې چارې

د تعطيل ورځو پورې اړوندې غوښتنې محدودې کړئ کوښښ وکړئ او رښتني اهداف په پام کې ونيسئ ځانونه همغږي کړئ، خپل وخت تنظيم کړئ، فهرست جوړ کړئ او مهم فعاليتونه په لومړيتوبونو کې راولئ د هغه څه په اړه چې پوهيږئ او يا يې توان نلرئ ترسره کړئ او واقع بين اوسئ.

په ياد مو وي چې د تعطيل ورځې د غم او يوازيتوب احساس نه زيږوي ددې احساساتو د حضور لپاره هرومرو يو مورد شته ولو که شخص ديته ترجيح ورکړي چې هغه په ژبه هم رانه وړي.

تیر پرېږدي او د راتلونکي په فکر کې اوسئ، ژوند لوړې او ژورې لري هر موسم ځانګړي خصوصیات لري او پخپل سهم سره د خوند خمیرمایه ده.

نن چې تاسو پکې یاست د راتلونکو ورځو سره مه سنجوی او برابروئ.

د نورو له کارونو څخه غوټه پرانیزئ او له هغوئ سره د مرستې لپاره ځینې وخت په داوطلبانه کارونو لاس پورې کړئ او ددې داو طلبانه کارونو له ترسره کولو څخه خوند واخلئ.

نو شی وازامایئ او تعطیلات په نوي ډول ترسره کړئ، له زړه سوانده، مرستندویه او خوږو خلکو سره کینئ کوښښ وکړئ نوي ملګري پیداکړئ او یا له هغه چاسره چې تر ډیره راهیسې مو نه وي لیدلي اړیکه ټینګه کړئ.

ځانته هم د تفریح په موخه وخت ورکړئ خپل ځواك وساتئ پرېږدئ چې نور د مسولیت په منلو سره له تاسو سره برخه واخلي.

ایا د ژوند چاپیریال هم پدې برخه ګټور دی؟

وروستنۍ پلټنې څرګندوي چې ځیني له عاطفي بې نظمي څخه رنځ وړي، دغه بې نظمي د ژمي موسم په میاشتو کې چې ورځې لنډې او د لمر رڼا یوازې یوڅو ساعته وي ډېرې رامینځته کیږي په عاطفي بېنظمي اخته کسانو د سترپیا د کموالي لپاره اړینه ده چې هغوئ د لمر رڼا ته د یو څو ساعتونو لپاره راوویستل شي او کیدای شي دا رڼا د هغوی د ناورغۍ لپاره ګټوره وي.

نوي کشفیات ددې څرګندونکي دي چې ناروغان د درماني نور په وړاندې ځانګړي غبرګونونه له ځانه ښکاره کوي او دا رڼا د غرمې وروسته ډېره ګټه لري دغه لارې د خپګان د درملنې لپاره هم ګټوره ده او ددې لارې امکانات د باندې ځای سربیره په کور کې هم شونې ده تر څو ناروغان ورڅخه سمه ګټه واخلي.

اوولسم څپرکی

له یوازیتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟

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

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

یوازیتوب یا یوازې کېدل:

یوازېتوب او یوازې کیدل یو له بل سره توپیر لري، ټول خلك د یوازیتوب لپاره وخت ځانګړی کوي پداسې حال کې چې یوازیتوب د یوازې کېدو احساس او د په اړه یې ناراحتي ته وایي.

البته دا منطقي ده چې مونږ ځینې وخت د یوازیتوب احساس کوو او دا هغه وخت وي چې مونږ په یوازیتوب کې اخته شو اصلي ستونزه همدلته ده.

څرنګه د یوازیتوب په حس تاثیر واچوو؟

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

ترسره کوو، يوازې هيله مند يو چې هر څه ژر ترسره شي، هيڅ کار نه ترسره کوو او پرېږدو چې په بشپړه توګه مونږ احاطه او په بشپړه توګه يې ومنو، پداسې حال کې چې د يوازيتوب منل او په هغه کې ډوبېدل د خپګان او اندېښنې د احساس لامل او په پايله کې د پراخې زړه تنګۍ او بې پروايۍ سبب هم ګرځي.

د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بيان:

د يوازيتوب احساس د ختمولو لپاره بايد لومړی دا ومنو، چې مونږ د يوازېتوب احساس کوو!!! ځينې وخت ددې مسئلې منل زمونږ لپاره ستونزمن وي نو راځئ چې د يوازيتوب احساس په بيلابيلو طريقو بيان کړو.
امکان لري چې مونږ د ورځنيو پېښنو، خپلوان او ملګرو ته ليکونه په ليکلو، انځورګرۍ، سندرو ويلو، له خلکو سره خبرې کولو او بل هر کار چې مونږ ته د داخلي احساساتو د بيانولو امکان راکړي پيل وکړو.
د احساساتو بيانول له مونږ سره مرسته کوي چې د سردردۍ، سترېيا، غوسې او نورو.. عوامل په لاس راوړو چې زمونږ د يوازيتوب له احساس سره اړيکه لري.
په همدې سره کولی شو چې د احساساتو سرچينه او زمونږ ژوند سره يې اړيکه پيداکړو او يوازې د هغه د نه منلو او ډيرو اړيکو په ټينګولو سره کولی شو بدلون ورته ورکړو.

فعال اوسئ:

تر ټولو لوی بدلون د لتيې له مينځه وړل او فعاليت دی، که له کورنۍ، ملګرو، خپلوانو او قومونو څخه لېرې شو کولی شو هغو له هغو سره اړيکې وساتو، ليکونه او ايميلونه ورته واستوو، ليدلو ته

يې ورشو پدې حالت کې له يوتن ملګري يا مشاور سره هم خبرې کول کيدای شي زمونږ لپاره يو ښه پيل وي.
که چېرې زمونږ د يوازېتوب احساس د چا د لاسه ورکولو په سبب وي، نو د هغه د نشتوالي په صورت کې کولی شو چې د ياد ورته کس د خوږو يادښتونو په يادولو له هغه سره د تېر شوي ژوند ټول يادونو را په زړه کولو سره ځان د يوازيتوب له احساس څخه وژغورو.

په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ:

په ډله ايزو فعاليتونو کې ګډون کول له مونږ سره ډېره مرسته کوي.
کله چې په سمو او خوندورو کارونو کې ګډون وکړو نو زمونږ افکار د يوازيتوب له منفي احساس څخه خلاصون مومي او په هوسايني سره خپل حالت ته بدلون ورکولی شو. دا کار مونږ ته نورو سره د ليدولو موقع په لاس راکوي او زمونږ د ټولنيزو اړتياوو د زياتوالی سبب ګرځي. زمونږ د ژوند يوه ځانګړې شکل ځانته خپلوي تر کومه ځايه چې تل په ژوند کې يو څه ته انتظار وباسو او مونږ ته يې يادونه کوي چې څه ډول مو کولی شول چې ورته کارونه په تيرو وختونو کې په هوسايني سره ترسره کړو.
دغه بدلونونه ځينې وخت په خوښۍ او کله هم په تريخوالي سره رامينځته کيږي شايد يوازينی شی چې ددې کارد مخنيوي لامل ګرځي هغه د يو سازمان غړيتوب ترلاسه کول او د نويو علاقو پالنه ده يوازې پدې دليل سره فکر کوو چې مونږ په يو ښکلي فرد واړوي.
غوره لار داده چې لاس پداسې کړنو پورې کړو چې په تيرو کې مو ترې خوند اخيسته او يا مو په فکر کې خوندور انځوريدل.
پخپله خوښۍ د کار په ترسره کول يا هم د خپلې خوښۍ کس سره د فعاليتونو ترسره کول کولی شي زمونږ په کارونو کې زمونږ خوښۍ لا هم زياته کړي همدا ډول امکان لري چې ځيني افراد زمونږ له اوسني(روان) حالت سره مينه ولري.

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

اتلسم څپرکی

د کاري ډلې پینځه دوښمنان

که چیرې د یوې ډلې یا ټیم جوړول ستونزمن ښکاري، خو پیچلې نه ده او اصلي مسئله داده چې د هغې ساده والی وساتل شي،
که چیرې د یو شرکت په مدیرت کې بیلابیل ملیتونه په دنده بوخت واوسو.
که د یو لوی سازمان په زړه کې د یوې کوچنۍ برخه مسئول او یا د یوې کوچنۍ ډلې غړی د سازمان په ډله ایز کارونو کې له ده ټکو سره مخ کیږي.
لومړی دا چې په ډېری سازمانونو کې اصیل او ریښتنی ډله ایز کار نه پیداکیدونکی دی، دویم دا چې سازمان له دې کبله په ډله ایز کار کې

ماته خوري چې په نا خبرۍ ډول د پینځو خطرناکو کرکیچونو(افتونه) سره مخ کیږي.
دغه کړکېچونه (افتونه) عبارت دي له ...

١ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري:

ددې کرکیچ دلیل په کاري ډله کې د غړو بې پروایي او بې خوندي ده، د ډلې هغه شمیر غړي چې د زړه له خلاصه او په سمه توګه خپل کاري جدول د نورو په وړاندې نه ږدي او خپلې غلطۍ او کمزورۍ پټوي نو پدې سره دوئ د باور رامینځته کولو زمینه ورځ په ورځ له مینځه وړي.

٢ ـ له چلند څخه ویره:

د سم چلند نشتون له ځان سره نورې ستونزې زیږوي چې د ژمنې نشتون په نوم یادیږي، که چېرې افراد ونشي کولای چې په بحثونو کې خپل نظر څرګند کړي نو دوئ هیڅکله هم د هغو پریکړو پابند نه وي، چې ترمینځ یې نیول کیږي، دوئ ته باید وخت ورکړل شي چې خپل نظر څرګند او په بیلابیلو ناستو کې یې وړاندې کړي چې ګواکې هرڅه یې منلي دي.

٣ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:

د یوې ډلې د غړو ترمینځ د ژمنو او حقیقي مشارکت نشتون ددې سبب ګرځي چې کاري ډله له مسولیتونو څخه خپلې اوږې سپکې او ځان ترې وباسي.

٤ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه:

د مسولیت نه اخیستل د کار پایلې ته د غړو د نه پاملرنې سبب ګرځي ځکه د ډلې غړي خپلو فردي اړتیاوو ته په ډله ایزو اهدافو ترجیح (لوړوالی) ورکوي.
د یولاس «متحدې»ډلې ځانګړتیاووې:

۱ ـ افراد يې يو پر بل باور کوي،
۲ ـ ازاد بحثونه او يو له بل سر سم چلند کوي،
۳ ـ په برنامو او پرېکړو کې سره يووالی لري،
۴ ـ د پرېکړو او برنامو د اجرا کولو غوره والي لپاره يو له بل څخه مسوليت غواړي.
۵ ـ ټوله فکر او ذکر يې ډله ايزو موخو ته د رسيدو لپاره وي.
ډله د يو ځنځير د کړيو په څېر وي که چيرې يوه کوچنۍ ستونزه هم پکې رامينځته شي نو ټول ځنځير ته زيان رسېږي.

د ځانګړو شرايطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې

د ځانګړو شرايطو سره د مخ کيدو پرمهال د هغوئ په پايله باندې زمونږ فکرونه زيات اغيز اچوونکي دي. که توان ولرو چې ځانګړې پوښتنې له ځان څخه مطرحه کړو نو يقيناً دغه پوښتنې مونږ سمې لارې ته لارښوونه کوي او کيدای شي زمونږ پوښتنو ته سم ځوابونه راکړي.

۱ ـ **له ناپېژانده کس سره مخامخ کېدل**: کولای شو کوم شيان به ترې زده کړئ؟

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

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

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

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

۶ ـ کله چې تاسو په یو ځانګړي دلیل سره په غوسه او ناراحته کېږئ: کوم عوامل ددې حس سبب ګرځي؟ ایا دا احساس ربښتینی او د پخوانیو سر شاره احساساتو څخه دي چې له اوسنیو مسایلو سره هیڅ اړیکه نلري؟

۷ ـ کله چې د ناراحتی لپاره ځانګړی دلیل موجود وي: کولای شو بیان یې کړو پرته له دې چې څوك تورن کړو.

۸ ـ ډېر د اندېښنې او فشار لاندې یاست؟ ایا د دوه اونیو یا میاشتو په اوږدو کې داسې پېښه رامینځته شوې چې ددې اندېښنې سبب شوې وي؟ ایا ربښتیا هم ځمکه اسمان ته رارسېدلې؟

۹ ـ کله چې د یو بیړنی پرېکړې لپاره ناچاره اوسئ: ایا د فشار د یو شخص له لوري چې غواړي ځان یو ځانګړي هدف ته ورسوي پرما تحمیلېږي؟ ایا له تصمیم څخه وړاندې به لږ وخت ستونزه زېږوونکی وي؟

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

نوولسم څپرکی

د میوپاتي ډاګټرانو له نظره د اندېښنې درملنه

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

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

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

په همدې سبب د درملنې په اړه په میوپاتي ډاکټرانو کې یوه ځانګړې نښه سخت کار کول دي، خو لیکوونکي هڅه کړې چې پدې برخه کې د اندېښنې مشهورې نښې او ورسره د میوپاتي درملو یو ښه نمونه

ذکر کړي ترڅو لوستونکي د میوپاتي تشخیص او درملنې له طریقې سره اشنا شي. ددې لپاره چې لوستونکي د لوستلو پرمهال په ابهام کې پاتې نشي د لنډې تشریح څخه وروسته ورته یو شمیره ورکړل شوې او د لیکنې په پای کې د هغه لاتیني نوم او د هغه حالت د درملنې د درملو نښې ورکړل شوي څو د لوستونکو د لاپوهیدا لپاره 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 نا خوښ حالت دی چې د وحشت، وېرې او تشویش په اصطلاح سره بیانیږي 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 کړې دي سربیره پردې چې دا اندېښنه له ازموینې وړاندې او د چمتوالی په پړاو کې ناوړه اغیز لري کولای د ازموینې یا مرکې پرمهال هم پایلې ته بدلون ورکړي او د بریالیتوب د مخنیوي سبب وګرځي.

دا ډول اندېښنه کولای شي له ځانګړو جسمي علایمو سره یوځای شي.

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

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

په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه:

ډيری افراد په ځانګړې توګه هغه څوك چې په خبرو كولو كې شرمېږي يا هم په ډله ايزو فعاليتونو كې ګډون نه كوي هغوی ته په يو غونډه كې ګډون يا خبرې كول ستونزمن كار برېښي ځيني وخت داسې انديښنه اشخاصو ته لاس وركوي چې، د زړه ضربانو شديدوالی او زړه تنګوالی ورسره يوځای كيږي او دا كولای شي چې ستاسو د كار پايلې ته بدلون وركړي.

دغه اندېښنه كېدای شي په ځينو افرادو كې د اشتباه كولو څخه د ويرې 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 دوئ كې اندېښنه را پيداكيږي.

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

په ځانګړو شپو ورځو كې اندېښنه: ځينې وخت د ژوند په ځانګړو شپو او ورځو كې اندېښنه رامينځته كيږي.

مثلاً: ځينې افراد سهار له اندېښنې سره را پاڅېږي، ځينې د لمر لوېدو په وخت د زړه پر تشويش اخته كيږي، ځيني د شپې د زړه په خپګان او ځيني نور بيا له نيمې شپې وروسته په اندېښنه اخته كيږي.

په تياره كې اندېښنه: تياره په ځينو افرادو كې كېدای 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 خپګان اخته كيږي.

په یوازیتوب کې اندېښنه:

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

د راتلونکي په اړه اندېښنه:

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

د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:

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

پراویزه اندېښنه:

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

د پردیو په وړاندې اندېښنه:

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

د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه:

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

په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:

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

د کارکولو پرمهال اندېښنه:

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

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

د نورو لپاره اندېښنه:

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

شلم څپرکی

د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه

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

په میوپاتي طب کې د ارزښت په اړه کموالی نښانې ګڼل کیږي، هغه نښې چې د انسان په مختلفو برخو، یانې په ذهن، احساس او جسم کې را څرګندیږي په واقیعت کې هغه زمونږ د پوهیدو لپاره د حیاتي ځواك فریاد دی چې ددې طبیعي پروسې په خلاف څه پېښ شویدي.

شاید د هرې ناروغۍ یا د هغو د نښانو چلند د وګړو په نظر ساده راشي؛ خو هغه درملنه به ټېنګه او ګټوره وي چې د ناروغ د ټولو ناروغیو تشخیص یو ځل په سمه توګه ترسره شي په همدې دلیل د خپګان د درملنې پرمهال په اساسي برخو کې د بې نظمي احساس رامینځته کیږي.

د خپګان د علت یا نورو ځانګړتیاوو ته په پاملرنې سره ددې بې نظمۍ په پېژندلو کې مرسته کوي او مونږ د یوې ریښنه یي درملنې لپاره لارښوونه کوي.

د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان:

د ورځنیو ستونزو زیاتوالي ته په کتو سره د راتلونکي ترسیم د ګن شمېر وګړو لپاره ناهیلۍ کوونکی دی او دا ناهیلي ددې سبب ګرځي 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 خپګان غلبه:

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

له سوچ او فکر کولو څخه خپګان:

فکر کول او اسانه کارونه سخت ګڼل او په اړه یې اندېښنه کول ټول هغه څه دي چې انسانان له خپګان سره لاس او ګریوان شي او دغه کړنې کېدای شي د افراد د اوږد مهاله خپګان سبب شي.

جسماني ستونزې:

په هماغه ډول چې روحي او رواني مسایل په جسم باندې اغیز اچوي په همدې ډول یې انځور هم ثابت دی . مثلاً، سردردي کولای شي په ځینو افرادو کې خپګان رامینځته کړي یا هم داسې افراد شته چې د خپلې ناروغۍ په اړه تر کچې زیات فکر کولو په پایله کې په غم اخته کیږي.

له مشخص دلیل پرته خپګان:

ځینې وخت افراد د خپل غم دلیل نشي پیداکولی او داسې مالومیږي چې دا غم له داخل څخه دوئ ځوروي او یوه بې خبره ریښنه لري.

د چاپېریال په مختلفو شرایطو کې خپګان:

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

په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان:

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

د غم له کبله خپګان:

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

په عمر پورې تړلی خپګان:

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

عشقي ماته:

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

د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان:

د پیسو د لاسه ورکول په ځانګړې توګه هغه څوك چې په کې ژوند مادیاتو ته ډېره ترجیح ورکوي د غم سرچینه له ځان سره لري، داسې خلك شته چې د خپل موقیعت لپاره تل د مشاجرې په حالت کې وي، بالاخره د ښځې او خاوند ترمنځ شخړې دودیزې چې دا هم له ځان سره خپګان او اندېښنه لري.

د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان:

کله چې خپګان تر خپلې کچې ډېر شي، هر څه خپل بوی د لاسه ورکوي او هیڅ شی خوندور نه برېښي فرد د خپل ژوندې پاتې کېدو لپاره کوم دلیل نهویني په همدې دلیل پدې فکر کې لوېږي چې خپل ژوند ته د پای ټکی کېږدي.

یوویشتم څپرکی:

ایا تل د سټرېیا احساس کوئ؟

کله چې د ادارې د رئیس په وړاندې د سلایډونو ارائه کولو په اړه د سټرېیا چرت وهئ دا کیدای شي ګڼ شمېر دلایل له ځان سره ولري شاید دغه سټرېیا له دې کبله وي، تاسو تیره شپه اته ساعته خوب چې ستاسو د خوب ټاکلې اندازه ده ندی کړی او یا هم شاید د درې ګیلاسه اوبو د څښلو له کبله وي چې تیر ماښام مو څښلې وې. خو ځینې وخت تاسو له دلیل پرته د سټرېیا احساس کوئ تیره شپه مو په بشپړه توګه خوب کړیدی، ستاسو د خوب په څرخ کې هم کومه دمه نه ده رامینځته شوې، وخت د ورځې یوولس بجې دي او تاسو پدې اړه ډېر فکر کوئ چې د میز پر سره لیدنه وشي او ویده شئ.

د کار پرمهال امکان لري چې د انرژي ناپېژانده ځواك او توان تاسو تحليل کړي ددې ځواك په پېژندلو سره کولی شئ پر هغوئ غوره شئ، پدې ځای کې د ځواك له اته مواردو څخه يادونه شوېده.

تر اندازې زيات کاربوهايډريټ:

که سهار داسې خواړه وخورئ چې زيات کاربو هايدريټ او لږ پروټين ولري امکان لري چې له غرمې وروسته د ستړيا احساس وکړئ.
کاربوهايډريټ د مغزو د سرتونين برخې ارام ترشح ته زياتوالی وربښي.
څېړنو ښودلې چې پروټين کولای شي د سرتونين د ترشح د محدودولو له لارې د خوب ککړتيا جبرانوي، اړتيا نشته چې د کاربوهايډريټو اندازه را کمه کړئ يا د خپلو پروټينو مصرف ته زياتوالی وبښئ.
کاربوهايډريټ د يو سالم غذايي رژيم هسته جوړوي او په ضمن کې زمونږ ګڼ شمير خلك په کافي اندازه پروټين مصرفوي، پرځای يې هڅه وکړئ چې خواړه مو د متعادلې اندازې پروټين او کاربوهايډريټ ولري دا کار به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو د خپلې ستړيا مخنيوی وکړئ.

د اونۍ په وروستنيو ورځو کې تر غرمې ويده کېدل:

ځيني ويښ او کاريګر اشخاص وايي له مړينې وروسته يوکال تر کومه وخته پورې مو چې زړه وغواړي ويده کيږو، خو زمونږ ډيری خلك د شنبې سهار د خوب لپاره ټاکي. څومره بد عادت!
تيماسي روهرز) دفورد د خوب روغتون د تحقيقاتو د مرکز تحقيق مدير په ديترويت کې وايي: مونږ ټول يو بيولوژيکي ساعت لرو، دا مشخصوي چې مونږ کله بې خوبه او کله هوښيار يو کله چې هر ورځ سهار اوه بجې له خوبه پاڅېږئ او پرځای يې د اونۍ په پای کې تر غرمې پورې ويده کيږئ او د خپل بدن بيولوژيکي ساعت ته زيان رسوئ تر دې چې له دې کار سره ځان ډير ستړی کوئ، دغه مسئله

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

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

د وينې د فشار ناڅاپي تغيرات:

د ټيټ فشار پړاويز نوبتونه يا د رګونو ډېر کمزوری فشار چې د اعصابو له لارې کنټرولېږي کېدای شي ستاسو د ستړيا دليل واوسي، کله چې د هاپکينز روغتون محققينو په بالتيمور کې۲۳ تنه د ستړيا د شديدو نښو په لرلو سره وازمايل ۲۲ تنه يې د ټيټ فشار لرونکي وو کله يې چې دغه افراد د زده کړه ايزو شرايطو ازمايلو ته يوړل، نهه تنو يې ريپوټ ور کړچې نور د ستړيا احساس نکوي او اوه تنو نورو په ځان کي د لږ ښه والي احساس کاوو.

په لاندې فرصتونو کې ډاکټر ته مراجعه وکړئ څو ازمايښت ستاسو د سترګو په وړاندې ترسره کړي.

۱ ـ که په اوږد مهاله ودرېدو کې د خواشينۍ احساس کوئ.

۲ ـ کله چې په تودو اوبو ځان مينځئ نو ورسره د ګنګسيت احساس کوئ.

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

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

ګنګسیت احساس کوئ یا هم د کانګو حالت درت لاس درکړی وي نو احتمالآ له دي ناروغۍ څخه رنځ وړی.
ددي ناروغۍ درملنه د وینې د فشار په تنظیمېدو سره چې ډیر په خپل غذایي رژیم کې مالګه او مایعاتو اندازه زیاتوي.

د بدن د اوبو کموالی:

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

د درملو جانبی زیانونه:

حتمآ پوهیږئ چې ځیني انتي هیستامین، یخ وهلي درمل او د ټوخي شربت د خوب د ککړتیا سبب ګرځي خو شاید ونه پوهیږئ چې د تحلیل د درملو فهرست د داخلي انرژي بریا، پېژندل شوي درمل او ډیر نور دداسې موارد و برخه ګڼل کیږي چې په ځینو افراد کې د خوب د ککړتیا سبب ګرځي، دا عبارت دي له، د وینې د فشار درمل او حتا د فاضله موادو محرك درمل دي.
که چېرې د ستړیا احساس کوئ له خپل ډاکټر یا درمل جوړونکي څخه وپوښتئ چې ایا هغه درمل چې تاسو یې مصرفوۍ د خوب د ککړتیا سبب ګرځي او که نه که چېرې ځواب یې مثبت وو، نو پرځای یې باید کوم درمل استعمال شي؟

عصبي فشار:

فشار چې یو پیچلی او سخت موقیعت دی، کولای شي داسې یو کار وکړي چې تاسو له غرمې وروسته په بشپړه توګه ځان ستړی او ناخوښ احساس کړئ.
د کنتاکي طبي پوهنتون ارواپوه تیماسی اسمیت) وایي: 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 لرګي ماتېدل چې د ستړیا سبب ګرځي، دغه ډول وېره ددې سبب ګرځي چې تاسو خپل نفس پخپلې سینه کې بند کړئ او بدن مو له اکسیجن څخه بې برخې کړئ د اکیسجن دغه کموالی له ځان سره ستړیا هم لري.
بل ځل که چېرې په سخت حالت کې واقع شوئ سترګې مو پټې کړې او داسې فکر وکړئ چې په یو ارام حالت کې یاست وروسته په ځیرتیا او ارامۍ سره ورو ساه واخلئ.
ډاکټر اسمیت دا وړاندوینه کوي چې د غاښ جوړوني د امکان په صورت کې ځان یا بل هر ازارونکی عامل په پام کې ونیسئ چې نور ټوله ورځ په اند ېښنه کې تیر نکړئ.

د سترګو فشار:

په امریکا کې د بینایي ټولنې د ډاکټرانو د مراقبتي مرکز مدیر«استفان میلر» وایي 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، لاړشئ او خپله د لیدو درجه وازمایئ، له هر ساعت وروسته پخپل کار کې یو لنډه دمه واخلئ او له خپل کاري ځای څخه

واټن ونیسئ له دې فرصت څخه پخپلو نورو کارونو کې(تلیفون کول ګټه واخلئ.

تياره او خواشيني كوونكي رنګونه:

د نیوجرسي په کارلزتاد کې د رنګونو د ټولنې اجرايوي مدير او مشاور ليتريك ايزمن» وايي: د تياره او خواشيني كوونكو رنګونو له خوا ځان محاصره کول ستاسو د سټرېيا او ناراحتۍ سبب ګرځي.
ايزمن وړاندوينه کوي: له ځان څخه توده او حرارت لرونكي رنګونه(ژیړ، نارنجي او په ځانګړې توګه سور) راتاو کړئ. دا د اور رنګونه دي.
زمونږ بدن پداسې توګه برنامه ريزي شوی چې له دې ډول رنګونو سره له اوږدې ملګرتیا وروسته د هغو په وړاندې غبرګون ښودلی شو.
که د خپلې سټرېيا په چټکې درملنې پسې ګرځئ نو يو سور رنګي شي ته په ځير سره وګورئ، که چيرې هغه جسمونه چې توده او حرارت لرونكي رنګونه لري ځانته نږدې او دا كېداى شي ستاسو د ناروغۍ لپاره ګټور تمام شي. خو اندازې ته يې بايد پخپله وګورئ.
ډاکټر ايزمن وايي: ددې کار د زياتوالي په صورت کې ستاسو د ژوند چاپيريال ډېر تحريك كوونكى يا خوځېدونكي ښکاري او دا پخپله د سټرېيا سبب ګرځي.

دوه ويشتم څپرکی

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)

١ **پلان جوړ کړئ:** په پوره ځيرتيا سره پرېکړه وکړئ چې څه غواړئ، پدې برخه کې روښناتيا اساسي شرط ګڼل کيږي د کار له پيل څخه وړاندې خپلې موخې او تصاميم وليکئ.

۲ د هرې ورځې لپاره برنامه ريزي وکړئ: خپلې برنامې مو د کاغذ پرمخ وليکئ هره دقيقه چې په برنامه ريزي مصرفوئ نو د هغې د ترسره کولو پرمهال کېداى پينځه يا شپږ دقيقې نورې په لاس راوړئ.
۳ په ټولو چارو کې ٪ قانون وکاروئ: ۴٪ سلنه لاسته راوانې 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 لګوئ هه فعاليتونه چې کولاى شي ستاسو په ژوند کې رښتينى بدلون رامينځته کړي او لږ وخت مو په کمه ارزښته فعاليتونو ولګوئ.
۴ د کارونو پايله په پام کې ونيسئ: ستاسو ډېر ضروري او مهم کارونه هغه دي چې ژوند مو ډې ډېر تاثير(که هغه مثبت که منفي) لاندې راولي.
د نورو کارونو پرخاى 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 ليسټ 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 تمتيا وکړئ: هغه پايلې چې تاسو يې بايد په قطعي ډول په لاس راوړئ او وتوانيږئ ووايئ چې د خپل کار مسوليت مو په سمه توګه ترسره کړى دى، هر څه مالوم او مشخص کړئ او په ټول عمر کې په پريکنده توګه 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 څو شيبې پداسې ځاى کې په

هوساینه سره کېنئ چې څوك مو مزاحم نشي؛ له اندېښنې او وېرې پرته د هغو کارونو په اړه فکر وکړئ چې د ترسره کولو هوډ یې لرئ.
۸ له پیل څخه وړاندې د کار ټول وړاندیزونه برابر کړئ: هر څومره مو چې کاري چاپیریال پاك وي په هماغه کچه تاسو د ارامتیا، مثبت کار او قوي ذهن احساس پیداکوئ، همدا نن پرېکړه وکړئ چې د خپل دفتر او د کار مېز سم او پاك ساتئ څکه هر وخت چې تاسو په پاك ځای کې کار کوئ نو د هوساینه احساس سربیره ځانته د یو بریالي شخص خطاب هم کوئ.
۹ تل یو زده کوونکی پاتې شئ: ټولو مهمو او ضروري کارونو سره په تېراو نوره ډېره پوهه او وړتیا هم ترلاسه کړئ، کولای شئ 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 کارده چې همدا اوس یې په سمه توګه د ترسره کولو توان لرئ یا یې په راتلونکي کې ښه ترسره کولای شئ نو بیا خپل ټول توان د هغه په ترسره کولو کې وکاروئ.
۱۱ خپل اصلي محدودیتونه مشخص کړئ: خپل داخلي او خارجي عوامل او محدودیتونه مشخص کړئ، هغه عوامل چې د مهمو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو چټکتیا ټاکي خپل تمرکز د همدې محدودیتونه د له مینځه وړلو په لور واړوئ.
۱۲ هرځل یو پړاو تېر کړئ: که کارونه پړاو په پړاو تېر کړئ نو کولای شۍ چې پېچلي او ستونزمن کارونه هم په اسانه توګه ترسره کړئ.
۱۳ ځان تر فشار لاندې راولئ: فکر وکړئ چې تریوې میاشتې باید دا ښار پرېږدئ داسې کار وکړئ چې ګواکې مجبور یاست او د ښار له پرېښودو څخه وړاندې خپل ټول کارونه پای ته ورسوئ.
۱۴ خپل توان ته زیاتوالی ورکړئ: د ورځې هغه وختونه چې تاسو پکې ډېر ذهني او جسمي کارونه ترسره کولای شئ مشخص کړئ او

خپل ټول اړین کارونه پدې وختونو کې ترسره کړئ په کافي اندازه خوب وکړئ ترڅو وکولای شئ کارونه مو په سمه توګه ترسره کړئ.

۱۵ ځان دفعالیت لوري ته وهڅوئ: پخپله د ځان هڅوونکي واوسئ په هروخت او هرډول شرایطو کې د ښې پایلې په لټه کې اوسئ په ستونزو د تمرکز پرځای د هغو د حل لاروچارو پسې وګرځئ تل خوشبین او خوښ واوسئ.

۱۶ د جوړونکي د تنبلۍ لارې تمرین کړئ: هېڅوك نشي کولای ټول کارونه ترسره کړي نو زده کړئ چې هغه کارونه چې کم ارزښته دي په ترسره کولو کې یې یوڅه تنبلي وکړئ پدې کار سره کولی شئ چې د نورو هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په رښتیا سره مهم دي کافي وخت پیداکړئ.

۱۷ لومړی ستونزمن کار ترسره کړئ: ورځ مو په یو سخت او ستونزمن کار سره پیل کړئ هغه چې پر تاسو او کارونو مو ډېر تاثیر اچوونکی وي او ترڅو مو چې سرته نه وي رسولی ځان ترې ونه باسئ.

۱۸ کار مو په کوچنیو برخو وویشئ: پیچلي او لوی کارونه مو په بیلابیلو کوچنیو برخو وویشئ او وروسته یې د هرې برخې په بشپړولو پیل وکړئ او پای ته یې ورسوئ.

۱۹ ډېر وخت ونیسئ: خپل ورځینی پلان داسې تنظیم کړئ چې هره ورځ پخپلو مهمو او ضروري کارونو باندې د تمرکزکولو لپاره پوره وخت ولرئ.

۲۰ د کار کولو چټکتیا ته زیاتوالی ورکړئ: ځان عادت کړئ چې خپله مهم کارونه ژر ترسره کړئ د یو داسې فرد په توګه چې خپل په پوره ځیرتیا او چټکې سره ترسره کوي ترڅو نامتو شئ.

۲۱ هرځل یو مهم کار ترسره کړئ: خپل مهم کارونه مو په پوره ځیرتیا سره مشخص او په چټکۍ سره پیل کړئ او له دمې پرته کار سل په سلو کې پای ته ورسوئ.

اراده وکړئ چې هره ورځ دا اصولو تمرین کړئ ترڅو موو چې عادت وګرځي ددې عادتونو په رامينځته کيدو سره فردي مديريت او پداسې ځانګړتياوو يې تبديلېدل چې ستاسو راتلونکی شخصيت تضمينوي او په پايله کې همدا بسنه کوي چې دا کار ترسره کړئ.

درويشتم څپرکی

څرنګه مناسب کسب پيداکړو؟

رزومه ځو مخيز متن دی، د هغو فردي مشخصاتو او اطلاعاتو لرونکی دی چې له مصاحبې وړاندې د کارفرمايانو په واك کې ورکول کيږي او هغوی ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کار او کسب وړتيا وارزوي.

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 راائه 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 ځواك، وړتيا او ارزښت نورو ته په سمه توګه وړاندې کړو. د غوره خلکو د برياليتوب راز هم د هغوئ د وړتيا او او توانايي په ارائه کولو کې دی، هرڅومره چې ځان سپيڅلی او غوره تعريف کړو او نور له دندې ګوښه کړو چې د خپلې خوښې کسب څخه راوځوو نو په راحتې او اسانۍ سره د هغه کسب خاوند کيدای شو.

هر څوك د خپلې خوښې کار له ترسره کولو څخه خوند اخلي.

انځورګر د رنګونو له کار څخه خوند اخلي، صنعتګر له خپلو لاسونو څخه کار اخلي او ليکوال هم د ليکولو مينوال وي تاسو هم د خپلې خوښې کار وپېژنئ.

د یو مناسب کسب د موندلو لپاره لومړی باید پوه شئ چې څه غواړئ او له کوم کار سره مینه لرئ، وروسته زده کړئ چې ځان څه ډول تعریف کړئ ترڅو د خپل کار فرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ ددې کار لپاره کولای شئ داسې یو متن برابر کړئ چې د کارفرما د اړتیا وړ مالومات او خبرتیاووې پکې نغښتې وي. او پوه شئ چې د ځواب ویلو له مسولیت وروسته د مصاحبې ټولو پوښتنو ته ځواب ووایئ او تردې چې باید پوه شئ چې د استخدام او کارموندلو لپاره کوم ځایونو ته ورشئ.

رزومه (CV)څه ته وایي؟

رزومه یو څو مخیز متن دی، چې د مالوماتو او اطلاعاتو په درلودلو سره له مصاحبې وړاندې د کارفرما په واك کې ورکول کیږي او هغوئ ته ددې امکان وربښي چې ستاسو د کسبي توانایي په لومړنۍ ارزونې پوه شي.

په واقیعت کې رزومه ستاسو ذهني انځور او کسبي فعالیتونه د کارفرما په وړاندې ارائه کوي، له دې پلوه رزومه یو تبلیغاتي بڼه لري ځکه خپلې قید شوې او ګټورې ځانګړتیاوې د کارفرما په واك کې ورکوي او پداسې ډول کوښښ کوئ چې هغه له دندې ګوښه کړئ ترڅو ستاسو له مینځ یو تن شرکت د مصاحبې لپاره وټاکي روزمه باید په بشپړ ډول په رښتینولۍ سره ولیکل شي او په هغې کې د ستاینې ځای نشته، د رزومه لومړنی هدف د کارفرما د پاملرنې راجلبول دي.

په همدې سره هره جمله کې چې لیکئ باید د په یو نه یو ډول د کارفرما پاملرنه ځانته راوګرځوئ. یوه ښه روزمه کیدای شي په کارموندنه کې ستاسو د بریالیتوب کیلي وګرځي.

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

اصلي برخه یې عبارت دی له: شخصي اطلاعات، تحصیلي سوابق، کسبي تجربې، وړتیاووې، 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 څو يو اغيزناکه رزومه وليکي:

په رزومه کې بايد:

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

په رزومه کې نبايد:

۱ ـ له غير ضروري اطلاعاتو له ليکلو څخه تير شئ لکه: د عمر، لوبوو او قد له يادولو څخه ډډه وکړئ.
۲ ـ د خپلې غوښتنې د حقوقو اندازه مه ليکئ.
۳ ـ د هر ډول منفي اطلاعاتو له ليکلو څخه ډډه وکړئ.
۴ ـ خپلو دندو ته په اهميت سره ځلا مه ورکوئ.
۵ ـ رزومه بايد له دوه مخونو څخه زياته نه وي.
۶ ـ هيڅ وخت د خپلو تيرو وختونو په اړه درواغ مه واياست.

د روزمې(CV) د غوره والي لارې:

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

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

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟

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

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

۲ استخدامي ليك بايد لنډ، ګټور او مختصر وليکل شي، ليك ساده او پاك ارائه کړئ داسې نه چې ګډوډ، او له غلطيو ډك وي هر پراګراف يې بايد له اوه خطونو زيات نه وي اوږدې جملې پکې مه ليکئ د استخدامي ليك لپاره يو مخ بسنه کوي.
۳ ليك مو پداسې ډول ترتيب کړئ چې ستاسو د ځانګړي هدف ښکارندوی وي د استخدامي ليك اصلي موخه د کاغذ په لومړي سر کې وليکئ.
۴ يوازې اصلي ليك وليګئ.
۵ خپل ليك 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 واقيعت 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 ليك سره يوځای کړئ.
۸ انځور مو پکې مه لګوئ، 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 عباراتو او جملاتو څخه ګټه واخلئ چې د کارفرما لپاره د مانا لرونکی او د پوهيدا وړ وي.
۱۱ پخپل ليك دا څرګنده کړئ چې د اړوند شرکت په اړه مالومات لرئ پدې ډول ښودلی شئ چې د شرکت د چارو په اړه پوره څېړنه کړې ده.

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

د دندې موندلو لپاره بايد چېرته ورشو؟

په پيل کې تصميم ونيسئ او پدې پوه شئ چې له کوم کار سره مينه لرئ او ورسته هغه افراد چې پېژنئ (دوستان، کورنۍ، ډاکټران، د غاښونو ډاکټران، ګاونډيان، ښوونکي...) خواته ورشئ او له هغوی څخه وغواړي هغه څوك چې ستاسو د خوښې کسب پرمخ وړي تاسو ورته وروپېژني وروسته د هغو پوښتنو ليسټ جوړ کړئ چې غواړئ په اړيکو کې يې له کارفرما څخه وکړئ مثلاً: ستاسو د خوښې وړ کسب لپاره بايد کومې زده کړې ترسره شي؟
ستاسو د خوښې وړ کار کول ځای چېرته دی؟ او تاسو ورڅخه څومره واټن لرئ.
د ورځې په اوږدو کې څه کوئ؟ د خپلې خوښې وړ افرادو سره اړيکه ونيسئ او يا ورسره وګورئ 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 ویشتم څپرکی:

د سردردي د درملنې لپاره څو طبيعي لارې:

ايا تاسو د هغو افرادو له ډلې څخه یاستئ چې يوازې د سردردۍ له کبله د خپلې ارامتيا په موخې په نږدې درملتون برید کوي.
مهمه مسئاله داده چې تاسو دا تشخیص کړئ چې ددې درملو څخه یې کوم یو ټاکئ؟
دا درمل له سلو څخه ډېر ډولونه لري چې ډېری یې د کپسولو په شکل د مختلفو تاثیرونو سره (معمولي او قوي) بازار ته را وارد ېږي.
یوډول نامناسب درمل ستاسو لپاره کافي چې ستاسو سردردي دوه چنده کړي.
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 ځانګړي جانبي زيانونه لري.
اسپرين او ايبوپروفين کولای شي تاسو د معدې د سوځېدو او د هاضمې د وينې توئېدو سبب وګرځي.
د استامينوفن استعمالول هم کولای شي په ځينو افرادو کې د ځيګر د ضايعاتو ناروغۍ سبب وګرځي.
په همدې کله چې بل ځل په راتلونکي په سردردۍ اخته کيږئ نو دا به غوره وي چې د درملو د استعمال پرځای د لاندنيو طبيعي لارو څخه یوه 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 سر دردي) چې د وينې د قند د کموالی پايله ده ، امکان لري چې د هغو افرادو لپاره جدي ستونزه وي، چې د

خواږو د خوړلو پرمهال په زیاته کچه له بخیلي څخه کار واخلي خو ولې پروټین؟
که څه د ویني قند د قندي موادو په خوړلو سره زیاتوالی مومي خو په هماغه چټکتیا سره بیرته کموالی مومي خو پروټین ستاسو د وینې قند ته په تدریجي ډول زیاتوال ورکوي.
۲ په اوبو ولامبئ: د سردردۍ د احساس پرمهال ولامبئ غوره ده چې په لمبلو کې له توردو اوبو څخه ګټه واخلئ که څه امکان لري چې پدې پړاو ستاسو سردردي زیاته شي، خو اندېښنه مکوئ تودې اوبه ستاسو د رګونو د انقباض سبب ګرځي او وروسته یخې اوبه راواخلئ او تر هغې اندازې ځان ور لاندې ونیسئ ترڅو چې مو بدن داوبو د یخوالي له کبله په رپېدېدو راشي که لاژمه وه نو دا دوه پړاونه بیا تکرار کړئ.
د درملنې دغه لارې د میګرن په مواردو کې تاثیر اچوونکې ده، میګرني سردردي له دې کبله رامینځته کیږي چې پیل کې د سر د برخې شریانونه منقبضیږي او وروسته انبساط مومي او ددې برخې په اعصابو فشار راوړي او په واقیعت کې دغه فشار د عروقو د مجدد انقباض سبب ګرځي او په اعصابو باندې وارد شوي فشار ته کموالی وربښي.
۳ سردردۍ پرمهال ځان یخ وساتئ: که د لمبلو لپاره زمینه راته مساعده نه وه نو کولای شو چې په خولې باندې د یخې تکې په ایښودلو سره د خپلې سردردۍ کچه راټیټه کړو، خو دغه طریقه د سپین ږیرو او هغه افرادو لپاره نه د لاربنوونه شوې چې د ځانګړو ناروغیو څخه رنځ وړي.
۴ په ذهني انځور جوړولو خپله سر دردي 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 لګېږي ستاسو د څېرې 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 څوك لمس کړي نو دا تودوالی خامخا حس کړي څو دقیقې تیریږي کله مو چې سترګې پرانیزئ نو وبه وینئ چې لاسونه مو توده شوي دي او سردردي مو هم له مینځه تللې د ذهني تصور په رامینځته کیدو سره مو د وینې جریان د سر څخه د پښو په لور لارښوونه کیږي.
۵ په چاپي کولو سره خپله سر دردي له مینځه یوسئ: د پښو له لارې کولی شئ خپله سردردي له مینځه یوسئ د پښې تلی او د پښې نورو ګوتو ته مو مساژ ورکړئ په همدې ترتیب په غاړې په شاخوا چې د سر دردۍ ستر لامل دی، کوم فشار رامینځته شوی له مینځه یوسئ.
۶ د تنفس له لارې: د ډاکټر سلواین دکستر په د نظریې پر اساس د فشار زیاتوالی چې په هغه کې د تنفس د ایستلو اندازه زیاتیږي یا هم په ژوره توګه تنفس ترسره کیږي او هغه هم د میګرني سردردۍ د عواملو رامینځته کیدو سبب ګرځي، په یو پلاستیکي کاغذ کې د تنفس له لارې دا درملنه امکان لري.
په راحتۍ سره د خپل سږو هوا په یو پلاستیکي کاغذ کې خالي کړئ او هغه هوا چې د کاربن ډای اکسایډ څخه پاکه تنفس کړئ.
ډاکټر ډکستر وایي: مونږ کولی شو د پینځه دقیقو لپاره دې کار دوام ورکړو او ترڅنګ یې ددې یادونه کوي چې د درملنې دغه لار ډېرو ناروغانو ته منلو وړ ده.

پينځه ويشتم څپرکی

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ:

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

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

کله چې کورنۍ يو له بلې سره شخړه کوي:

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

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

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

ډېرې کورنۍ پدې نه پوهيږي چې بحث او خبرې اترې ستاسو د خواشينۍ سبب ګرځي او که تاسو ورته ووايئ چې پدې اړه اندېښنه کوئ، کوښښ وکړئ ترڅو خبرې اترې پآی ته ورسوئ او کيدای شي لږ ترلږه پدې اړه تاسو ته ووايي چې د اختلافاتو علت يې څه شی دی؟

کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ:

ستاسو مور پلار هم يو وخت ستاسو په عمر وو، خو امکان لري چې تاسو داسې فکر وکړئ چې هغوئ تاسو نه پوهوي، خو په واقيعت کې داسې نه ده پدې بايد پوه شئ چې هغوئ نه غواړي تاسو له کومې ستونزې سره مخ شئ ستاسو ساتنه کوي، خو ځيني وخت ستونزې کولای شي ستاسو نظرونه درك کړي د مور پلار دنده د خپلو بچيانو څخه ساتنه او د هغوئ روزنه ده تر هغه وخته چې ترڅو پخپله د ځان ساتنه وکولای شئ.

هغه اولاد چې خپل مور او پلار سره شخړې کوي، ډېری دا زده کوي چې په پايله کې ببرته د هغوئ ترخنګ راشي په واقيعت کې دا غوره لار ده چې بچيان له خپلې کورنۍ سره د احساساتو په اړه او هغه څه چې ورته مهم دي خبرې وکړي.

په ياد ولرئ ددې امر څېړنه ډېر وخت او پراخه حوصله غواړي، له کورنۍ سره خبرې اترې د چيغو او فرياد پرځای ددې سبب ګرځي چې هغوئ په راحتۍ سره ستاسو خبرو ته غوږ ونيسي ستاسو سربيره د هغوئ درناوی په پام کې ونيسئ او زده کړئ چې له هغوئ سره څه ډول هوکړې ته ورسيږئ.

د کورنيو شخړو اړوند څو ټکي:

د شخړو پرمهال تر ټولو غوره کار حوصله ده که د شخړې پرمهال ډېر په غوسه شئ، پداسې حالاتو کې کوښښ وکړئ ترڅو د حل لارې چارې پيداکړئ ترڅو ستاسې ستونزې او اختلافات حل کړي او بيا تکرار نشي مثلاً: که ستا او ستاسو د ورور ترمينځ د کمپيوټر د استعمال پر

سر اختلاف رامینځته شوی وي د وخت یو جدول رسم کړئ ترڅو ټول وکولی شئ له کمپیوټر څخه ګټه واخلي، که دېر په غوسه یاستئ خپلې کوټې ته لاړشئ یا هم د کور څخه ووځئ، چې د خپلې خوښې وړ ورزش پیل کړئ، ددې سربیره کولای شئ په یوځای کې په هوساینې سره ویده شئ تر لسو حساب وکړئ او څو ځلې ژور تنفس وکړئ، کله چې بېرته خپل عادي حالت ته وګرځېدئ له هغه چاسره چې ستاسو د ناراحتۍ سبب ګرځې خبرې وکړئ کیدای شي چې له هغې وروسته تاسو ښه احساس وکړئ او د تېر په پرتله ځان ښه کنټرولولی شئ.

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 کیږدئ، د تل لپاره له جګړې څخه د کورنۍ ژغورل اسانه کار نه دی خو د یوې ډلې په همکارۍ سره دا کار شوني 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 کوونکی احساس دی چې که چیرې زیات دوام پیداکړي او شدید شي نو کولای شي جسم په ناروغۍ اخته کړي.

سردرد، د زړه درد، بې خوبي، 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 کیږئ. 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) زمونږ بدن د اندیښنې، ناروغۍ او نابودۍ په لور روانوي.

د غوسې اړوند د لویانو خبرې

پیغمبر ص فرمایلي دي:

غوسه د شیطاني بریښنا ده.
حضرت علي فرمايي:
غوسه د لیونتوب یو ډول دی ځکه پایله یې پښیماني ده او که پښیمانه نشي نو لیونتوب یې قطعي دی.
امام صادق پدې اړه وايي:
غوسه د هرې بدۍ کیلي ده»
په بل ځای کې وايي:
غوسه د هوښیار شخص د زړه له مینځه وړونکی ده»
کنفوسیوس: یو غوسه ناك شخص تل له زهرو ډك وي»
فیثاغورث: غوسه په لیونتوب سره پیلېږي او په پښیمانتیا سره پای ته رسېږي»
یو فارسي متل وايي: کله چې په غوسه کیږئ نو له کوم اقدام کولو څخه وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ، د متل مانا داده، چې د غوسې پرمهال تر بل هر اقدام وړاندې یو ګیلاس یخې اوبه وڅښئ او خپل وخت پرې تېر کړئ!
دا متل د غوسې د مخنیوي او مقابلې یا د غوسې د زیانونو لپاره ویل شوی دی.
ځکه د اوږدو کالو په موده کې انسان په تجربې سره پوه شوی چې که وکولای شي خپله غوسه، غبرګون او نور عکس العملونه د څو شیبو لپاره کنټرول کړي نو سلوك او چلند به د غوسه زیږونکو عواملو سره ارامه، منطقي حتا په هوښیارتیا سره وي، پداسې حال کې چې چټك غبرګونونه معمولآ 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 میلونونو انسانان د شدیدې ویرې او غوسې سره ډېر ناوړه اعمال لکه، فحاشي، شخړې، په چاقو وژل، غشي ویشتنه، جنایت، ویجاړي او په سلګونو نورې غیرعادي کړنې ترسره کوي چې وروسته زندان ته اچول کیږي.
په زړه خو داده چې د همدې افرادو په یووالي د یو پېښې له رامینځته کیدو وروسته هغوي په تعجب، تاسف او پښیمانتیا کې ډوبېږي او نه پوهیږي چې دا ډول وحشتناك غبرګونونه څه ډول، څرنګه او په کوم توان او ارادې سره ترسره شول؟
تردې چې ځینې پدې باور نلري چې دوئ ددې نه منلو وړ او وحشتناکو پېښو د پېښېدو لاملونه دي او کله چې له ځان سره فکر وکړي چې خبره له خبرې تېره ده او د پښیمانۍ چاره هم نشته، ډېری له دې ډول افرادو څخه د پېښې له پېښېدو وروسته په خوب او ویښه په روحي عذاب اخته کیږي.

شپږ ويشتم څپرکیٔ

څرنګه په غوسه کيږي؟

د انسان مغز د پينځه ګونو حواسو، ذهني او جسمي تصاوير او اندېښنې له بيروني نړۍ سره په اړيکه کې دی، وېره، اندېښنې، غوسې، دردونه، غمونه، ښادۍ، ارامتيا، او راحتۍ ... نور ټول د عصبي سيستم، د حسي سيګنالونو، د مغز لاندنۍ برخې ته ليږدول کيږي.

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

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

پدې برخه کې دي، شدید تحریك کیږي او هرو مرو له هرډول ځنډ پرته د غبرګون امر صادروي، دغه غبرګون واقعآ تند، وحشتناك، چټك، بې تناسب، خطرناك او ویجاړونکی وي او داسې پایلې به له ځان سره ولري چې حتا فکر او وړاندوینه هم نه کیږي.
که وکولای شو چې ددې فشار په مقابله کې خپل احساسات او عواطف قوي او د ځو شیبو لپاره کنټرول کړو...
مثلآ: یو ګیلاس اوبه وڅښو، یا ځوځلې ژوره ساه واخلو او یا له یو څخه تر لسو وشمیرو نو کولای شو له ډېرو ناځاپې او بیلابیلو پېښو او مصیبتونو څخه چې وړاندوینه یې نه کیږي ځان وساتو، ځکه پدې ځو شیبو کې تالاموس دا فرصت مومي چې غوسه کونکې پیغامونه د مغز په پوستکې کې بیا خپاره کړي او په پایله کې به د ډېرو ناپیژاندو او خطرناکو کړنو او اعمالو مخه ونیول شي تردې چې ډېر جنایتونه به د زیاتوالي زمینه برابره نشي.
پورتنی متل بیا تکرار وو: کله چې په غوسه کیږئ نو له هر اقدام وړاندې یو ګیلاس سړې اوبه وڅښئ»

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

د یوې کاري مرکې لپاره درباندې ناوخته شوی او اوس ترافیك هم هرشیبه سختیږي په یو لوی پلورنځي کې صندوق لوري ته د تللو پرمهال له جامو ډکه ټوکری مو مخنیوی کوي میاشتې میاشتې مو د پروژې په برخه کې تیرې کړي اوس مو تنبل ټولګیوال ستاسو په غفلت سره له تاسو څخه وړاندې کیږي او هغه سرته رسوي.
ایا د هغه سوځېدنه مو په ځان کې احساس کړې؟ وړاندې تردې چې د غوسې شدت له خپل ځای څخه لاړ شي، ژور تنفس واخلئ او دا جمله دریاده کړئ.

بې شميره پلټنو ښودلې چې غوسه او قهر له ځان سره لوی خطرات لکه: د زړه ناروغۍ، د بدن د کلك سيستم کمزورتيا او تردې چې د چاغوالي وړتيا هم راوړي.
د هغې څېړنې له مخې چې په هاروارد پوهنتون کې ترسره شوې د زړه په ناروغيو اخته کيدل هغه افراد چې په شديد قهر او غوسه باندې اخته کيږي د ارامو وګړو په پرتله درې برابره زيات دی په ښځو کې بحث او جګړه ددې سبب ګرځي ترڅو د هغوئ د بدن قوي سيستم کمزوری شي او دا يوه اساسي ستونزه ده، ځکه د قوي غبرګونونو کموالی په ښځو کې د سرطان ناروغۍ په زياتوالي سره تماميږي.
کله چې په غوسه ياستئ، نو د جګړې يا تيښتې غبرګون د ادرينال غدې د تحريك او په پايله کې د ادرينال او کورتيزون هورمونونو د ترشح د زياتوالي سبب ګرځي، چې وروسته دغه هورمونونه د زړه د ضربانو زياتوالي، د وينې فشار لوړوالي او د بدن د قوي سيستم د کمزورتيا سبب ګرځي.
کله چې تر اندازې زياته انرژي نه کارول شي نو ځيګر هغه په کلسترولو بدلوي، او اضافي کلسترول د لاندني شريان په ديوالونو کې ځای پرځای کيږي او د وخت په تېرېدو سره د زړه ناروغۍ د زياتوالي سبب ګرځي.
څېړنې ښيي چې عصبي افراد د سيګرټ او نورو الکولو په څښلو کې زياتوالی ددې سبب ګرځي چې دا مسئاله د اندېښنې وړ وګرځوي.
د کاروپوهانو د نظريو سره سم د غوسې پرېښودل يا ساتل دومره د اهميت وړ نه دي او پر بدن باندې يې اغيز يو ډول ده .
په دوك پوهنتون کې د سلوکي طب د تحقيقاتي مرکز مدير« ردفورد ويليامز» داسې وايي: غوسه، غوسه ده چې د سلامتيا لپاره زيان 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 زمونږ انسانانو له ښو بڼو څخه ده، مونږ تل کولای شو چې د یوڅه په ترسره کولو یا نه کولو ځانته بدلون ورکړو.

د ریښې پیداکول:

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

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

ایا ډېری وخت ناراضه او عارض یاست؟

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

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

د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول:

د کلواردو پوهنتون اروایوه او پروفیسور «جري دیفن باخر» وایي: ګڼ شمیر وګړي د خپلې غوسې سرچینې او علت څخه خبر نه دي په واقیعت کې دا ټول د بدن د غیرارادي برخې په وسیله رامینځته کیږي.

د لاپوهیدا لپاره هغه څه چې تاسو د لیونتوب پولې په لور روانوي، د موقیعتونو یو لړلیك چې ستاسو د غوسې سبب شوي جوړ کړئ، هغه دلیلونه چې ستاسو د غوسې پړاو ته رسوي او ددې احساس سبب ګرځي هغه ته هم پکې انعکاس ورکړئ.

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

منل یا د بدلون رامینځته کول:

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

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

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

هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ:

څو ځلي مو له ځانه پوښتلي چې ولې زه؟ چې ولې دا ډول تفکرات په ډېرې اسنۍ سره ستاسو د غوسې سبب ګرځي، خو هوښیار خلك پوهیږي چې ځینې وخت د یوې لارې ټاکل غوره دي په واقیعت کې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې غوره لار ده، دیفون باخر څرګندوي« زمونږ ډېرې وګړي خدای ډوله او ماشومانه ذهنیتونه لري پدې چې باید پر مونږ څه شی تحمیل نشي هیڅ وخت باید په ناکامۍ اخته نشو یا نباید زمونږ ترمخه څه رامینځته شي، دا د فکر کولو یوه هیله مندۍ طریقه ده، حقیقت دادی چې دا ډول ترلاسه شوي بې ارزښته شیان پداسې ډول په ځان کې ونغاړئ چې که هرڅومره له هغوئ سره سم چلند وکړئ نو 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 رارسېدلی چې هېره یې کړئ، ژوند په تېرېدو دی او تاسو هم تېر شئ، کوښښ وکړئ هغه افراد چې ستاسو په اړه یې په پوهیدو کې اشتباه کړې، هغوئ 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 کوونکو موقیعتونو څخه ګټه واخلئ، د بیلګې په توګه: که پوهیږئ چې خوراکي توکو پلورل د اونې په ورستیو کې بې نظمه وي نو د کار له پای ته رسېدو وروسته ټولو هغو شیانو ته چې اړتیا لرئ وپېرئ، د فشار زېږوونکو موقیعتونو 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(جنتیك او د ودې او کولتور عوامل) جوړښت دی ستاسو غبرګونونه ستاسو په خوی او اخلاقو پورې تړلي دي او تردې چې د سترېیا 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: زمونږ 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 زمونږ سلامتیا ته زیان ونه رسوي

اوه ویشتم څپرکی

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

د ځان په اړه کوم ډول فکر کول ستاسو په وړاندې د لوړ ارزښت څخه برخمن دی هغه وخت تاسو بریالي یاست چې لوړ عزت لرونکی نفس ولرئ.

«د نفس عزت» پدې ماناچې زمونږ فکر کول څه ډول دي، ځیني افراد د لوړ عزت لرونکي نفس خاوندان دي او پدې عقیده چې هرڅه چې وغواړي ترسره کولای یې شي دا ډول افراد پدې باور دي چې د نویو وړتیاوو د زده کولو توان لري، او خپلو هیلو ته به ورسېږي.

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

ستا داخلي ښکلا:

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

په همدې ښکلا سره چې ستاسو د خوښې وړ فرد مو له هغه څه سره چې تړاو لري په مینځ 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 ليدلوري:

مثبت فکر کول د نفس د عزت په رامينځته کولو کې ډېر مهم عامل دی، مثبت فکر کول تاسو ته اشاره کوي چې هيڅ ډول نيوکه نلرئ او خپلو هيلو ته به ورسېږئ د خپلو ملګرو د بريالتوب دخبر په اوريدو سره خوشحاليږئ او پدې باور لرئ چې تاسو به هم بريالي شئ په ټوله ايز ډول مثبت فکر کول له ځان سره مثبتې پايلې هم لري.

هغه وګړي چې مثبت نظر لري پدې عقيده 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 رامينځته 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 بياځلي هڅې کوي.

د اعمالو متقابل غبرګون:

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

مثلاً: افراد له ظاهري نظره زمونږ د جامو اغوستلو څرنګوالي ، زمونږ د خبرو کولو انداز او نورو هغه کارونو ته چې ترسره کوو يې په ځير سره پاملرنه کوي او زمونږ د اعمالو پايله به د هغو غبرګون وي، ياني خندا ته په خندا او غوسې ته په غوسې ځواب ورکوي نو چلند ته مو

وښايي چې د يادولو غوښتونکي ياست او ډېرى وګړي له تاسو سره په مرسته کولو کې خپل غبرګون ښايي.
که د نورو خلکو د خبرو له اورېدلو سره خپل مينه څرګنده کړئ نو هغوئ هم په ډېرې خوشحالۍ سره تاسو ته ځواب درکوي، په ضروري توګه دوستانه چلند کول له ځان سره يو دوستانه غبرګون لري.
د کار په ځای کې ستاسو عمل په نورو کې د غبرګون رامينځته کېدو د زياتوالي سبب ګرځي.
کار کوونکي هغه وخت پرمختګ کوي چې وښايي څو په سمه توګه د کار ترسره کولو توان لري او کولای شي له نورو سره ورته وي او دا ثابتوي چې کولی شي يو ښه لارښوونکی واوسي په پايله کې يې ملګري هغه ته ډېر مسوليتونه ور سپاري د درجې لوړوالی ترلاسه کوي او د لاس مزد يې زياتوالی پيداکوي.
د نورو کوم ډول چلند زمونږ ارزښت تر تاثير لاندې راولي؟
پدې فکر وکړئ چې د نورو افرادو څه ډول چلند کولای شي ددې سبب شي تر څو تاسو خپل ځان وارزوئ کله چې له ښوونکي څخه ښې او لوړې نمرې ترلاسه کوئ نو ايا په هغه وخت کې درته د هوښيارتيا احساس لاس درکوي؟
يا هغه وخت چې تاسو څوك غوره ونه ګڼي نو ايا تاسو د کرکې احساس کوئ؟
مونږ د خلکو نظرونه د خپل موجوديت ارزښت ګڼو ولې په يوې ښې نمرې سره زمونږ هوښيارتيا تغير نه کوي، په مثبت فکر کولو سره ددې سبب ګرځو چې د ځان په نسبت غوره احساس ولرو، په همدې بنسټ کله مو چې په فرد بدن کې په زړه بورې ټکی وليد يا شخص کوم ګټور کارترسره کړ نو هرو مرو هغه په غوږ ووهه(په خبرو کې ورته اشاره وکړه).

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

موجوده توپيرونو ته بايد درناوی وکړو:

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

د تعصب په وړاندې مبارزه:

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

او ځان او نورو د تعصب په وړاندې مبارزه وکړئ، له دې وړاندې چې خلك او د هغوئ احساساتو باندې پوه شئ، پرېدئ چې خلك تاسو وپېژني، له هغوئ سره خبرې وکړئ او غوږ ورته ونیسئ فکري لاړ یې پیداکړئ او د هغوئ په وړاندې د ځان ستاینه وکړئ.
د هغوئ فکري نړۍ پیداکړئ او پرېږدئ چې ستاسو فکري نړۍ هم پیداکړي نو هماغه وخت به بیا پوه شئ چې ستاسو او د هغوئ فکري نړي سره ډېر توپیر نلري.
خلکو یا یوې ځانګړې ډلې ته د هغوئ د ځورولو لپاره خندونکې ټوکې مکوئ او یو ځانګړي نژاد یا ډلې ته له بد ویلو ځان وژغورئ، نورو سره داسې چلند وکړئ چې څه ډول یې له ځان سره غواړئ او د ټولو درناوی وکړئ.

وستایئ او د نورو ستاینه هم ومنئ:

څوك چې د نفس کافي عزت لري د نورو ستاینه نه مني او داسې فکر چې هغوئ د هڅونې او ستاینې وړ نه دي، امکان لري چې دا ډله د نورو ستاینه له ځواب پرته پرېږدي ځکه نه پوهېږي چې نورو ته څه ځواب ووایي نو اړینه مسئله داده چې پوه شو څه ډول د نورو ستاینه ومنو.
که چا تاسو ته وویل چې ښه کار مو ترسره کړئ شکر وباسئ او په ځوب کې یې ووایئ چې « باید ډېر کوښښ 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 وکړئ او دا ستاینه د یوې ډالۍ په توګه ومنئ.
تحسین او ستاینه غوره ډالۍ دي چې نورو ته یې ورکړئ ځکه چې د ستاینې لپاره تل کلمات موجود وي مثلاً: د خنداکولو کوم ډول یا د افرادو نومونه وستایئ.

پورتنی امر د ګڼ شمیر افرادو په بریالیتوب کې اړین دی او د لا هڅو لپاره زمینه برابروي او په فرد کې د کار ترسره کولو غوره احساس رامینځته کوي.
نیوکه وکړئ او د نورو نیوکه هم ومنئ: نیوکه د نورو په اړه د نظر ښکاره کول دي یو کارفرما له مسولیتونو څخه یو هم په کارکوونکو باندې کول او خپلو اشتباهاتو ته یې متوجه کول دي، نیوکه پرمختګ او بریالیتوب رامینځته کوي.
نیوکیز ټکي د یو مثبت عنوان په توګه ونوموئ او په مستقیم ډول مه وایاست چې کار مو غلط کړی دی کوښښ وکړئ غوره لارې یې وکاروئ او وایئ:
« زما په اند دا لار غوره ده» کله چې پوښتنه کوئ نو اجازه ورکړئ ترڅو نور مو پوښتنې ته ځواب ووایي.
ځان وستایئ له ځان څخه نورو ته د یو عنوان په توګه ګټه پورته کړئ.
مثلآ 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 ولرئ چې ددې کار له مسولیت څخه راوځي.
هڅه وکړئ پخپل نفس باندې باور ته زیاتوالی ورکړئ، هغه ته د لاسرسي لپاره لومړنی اقدام کوښښ دی او په نفس باندې اعتماد په لوړ حرکت په فکرکولو سره پیلیږي، د خپل ځواکمنو ټکو په اړه فکر

وکړئ او له ځان سره وواياست چې ددې کار د ترسره کولو توان په تاسو کې شته خپل وخت په منفي فکرونو او خاطرو مه ضايع کوئ، بلکه مهم ټکي پيداکړئ او په اړه يې فکر وکړئ کله مو چې کار په سمه توګه ترسره کړ نو ځان وهڅوئ.
د قوت د برخو يو ليسټ جوړکړئ او برياليتوب مو په پام کې ونيسئ.
کله چې په شدېدې وېرې او اندېښنې سره ځان وهڅوئ، د بيلګې په توګه: که نورو په مينځ له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو کوښښ وکړئ چې دخلکو په مينځ کې خبرې وکړئ نو له مودې وروسته به وګورئ چې له دې سخت کار څخه هم بريالي راوتلي ياست.
خپل ډېر وخت مو له داسې افرادو سره تير کړئ چې ستاسو د ښيګڼو په فکر کې هم ويو بريالی شخص علاقه لري چې له نورو سره مرسته وکړي ترڅو هغوئ هم بريالي شي، خو بالعکس هغه چاچې ماته خوړله وي علاقه لري چې له ځان او نورو څخه شکايت وکړي.
په نفس باندې د اعتماد څرګنداوی: په نفس باندې د اعتماد په لاره کې بايد خپل جګ ونيسئ او وښايئ چې د درناوي وړ شخص ياست، په نفس باندې اعتماد کولای شو د خبرو کولو د طريقې پرمهال وښآيو.
په نفس باندې باور لرل پدې مانا نه ده چې فکر وکړئ حق تل له تاسو سره دی او پدې مانا هم نه ده چې داسې احساس وکړئ چې نورو څخه غوره ياست، بلکې پدې مانا ده چې پوه شئ کولای شئ له هغه کار څخه چې مسوليت يې تاسو ته سپارل شوی راووځئ او د لا کوښښ لپاره پوره چمتوالی لرئ په هغه افراد چې پخپل نفس باور لري له پوښتنې کولو څخه نه وېرېږي او کولای شي خپل مالومات وړاندې کړي، په نفس باور يانې د چمتوالی خبرتيا او د زده کړې لپاره په زيات کچه د نورو نظرياتو او وړانديزونو ته غوږ نيول دي.
هغه څوك چې په نفس باور لرونکي دي دنورو درناوی کوي په کوچنيو او عادي نظري اختلافاتو سره غوسې او اندېښنې ته لاس نه ورکوي.

هغوئ ځانونه پېژني او غور چې نور هم وپېژني او نويو عقايدو، نظرياتو د منلواو ماتو يا برياليتوبونو او د مجدوو کوښښونو لپاره تل چمتوالی لري.
پايله: په نفس باور ولرئ ترڅو چې د يو ښه او غوره احساس خاوندان شئ د ډېرو هڅو او کوښښونو لپاره چمتو اوسئ او له ماتې څخه وېره مه لرئ، پوه شئ چې کولای شئ زده کړئ کوښښ وکړئ ترڅو چې برياليي شئ او خپلو اهدافو ته ورسېږئ.
ژوند ته تل په مثبت نظر وګورئ، هغه وخت دا امکان لري چې خلك ستاسو د خبرو او چلند تر تاثير لاندې راځي او کولای شي په بيلابيلو ډولونو فکر وکړئ افراد يو له بل سره توپير لري هيڅ يو هم يوله بل سره ورته والی نلري دغه ترڅنګ د فکر کولو طريقه هم يو ډول نه ده نو بيا زده کړئ چې د نظري کوچنيو اختلافاتو څخه هم خوند واخلئ او ورسره ځان او نورو ته درناوی وکړئ.

اته ویشم څپرک

په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ:

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

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

ډېری داسې وګړي شته چې په خوله یې څه راشي نو له فکر کولو پرته یې بیانوي د ورځې په اوږدو د مثبتو پیغامونو په پرتله ډیر منفي هغه مونږ اورو پدې برخه کې باید په پوره خبرتیا سره د عم ډګر ته داخل شو ولې چې په خبرو او فکر کولو سره یو بل تعقیبوي، که فکرونه مو منفي وي او خبرې مو هم منفی څپې وهي، دا تاسو پخپلې ټاکئ چې د بیلابیلو پېښو په وړاندې څه ډول غبرګونو له ځانه ښکار کړئ. تاسو پخپلو افکارو، ویناوو او چلند سره د راتلونکو پېښو اساس ږدئ.

یو بزرګ وایي: وګورئ چې څه فکر کوئ ولې چې وینا له افکارو، چلند له ویناوو، عادت له چلند، شخصیت له عادت، او په پایله کې برخلیك له شخصیت څخه سرچینه اخلي.

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

۸۰ سلنه اړیکې د بدن په ژبې او غږ پورې تړلې دي، د بدن ژبه په خبرو کولو کې مهم رول لري او ډطری افراد پکې وړاندې تر دې چې جملې ووایي پاملرنه کوي کولای شئ وې ازمایئ د مثال په توګه: د چا ترځنګ لاس په سینه او له کوږ کینئ او د خپولو اوږو پورتنۍ برخې ته وګورئ او ووایئ: سلام، زه په رښتیا سره ستاسو له مرکې څخه خوند اخلم. اوس له هغه فرد څخه پوښتنه وکړئ چې په کوم یو باور کوي، ستاسو ښکلې جملې که د بدن ژبه مو!

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 څېرې نمونه، لاس په سينه کېدل او نيم پټهو سترګو بيا کتل له ځانه منفي پيغامونه څرګندوي، پراخه او خوشحاله څېره د اړيکو ټينګولو لپاره هڅونه ده.

۴ هغه چاپېريال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ:

که چيرې پخپل کسب کې د ناتوانۍ او کمزورتيا احساس لرئ نو د خپل کار چاپيريال ته بدلون ورکړئ که له کوم چاسره ملګري ياست او هغه تاسو ته د يو نالايقه کس خطا کوي نو پدې شرايطو کې بايد يوه چاره وګورئ 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 لار 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 ښکاربږي چې تاسو نورو ته ددې اجازه ورکړې چې ستاسو برخليك وټاکي او تر تاثير لاندې مو راولي.

۵ لومړی په نفس باور پيداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ:

هرڅوك د ځان لپاره يو هدف لري او کيدای شي دا يو سوداګريز 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 بریالتوبونو لارې پیداکړي نو دوئ به بریالي شي تاسو څنګه؟
د بریالیتوب په څلور لارې کې چا له کوښښونو لاس اخیستئ؟ ایا غواړئ خپلې ناراحتۍ ته دوام ورکړئ او پدې هڅه کې یاست چې ځان متقاعد کړئ؟
ارسطو وایي: د یو کار زده کړه د هغه په ترسره کولو سره کیږي» خامخا مو اوریدلي چې تجربه غوره ښوونکې ده او د زده کړې لپاره یوازې دوه لارې موجودې دی چې لومړنۍ او دود لاره زدکړه، ترسره کول او اشتباه ده.
دویمه لار چې ډېره اسانه او چټکه ده له هغو کسانو زده کړه ده چې وړاندې یې دا درسونه لوستي وي او پدې برخه کې له ډیرو نورو سره مرسته کړې وي که تاسو د اشتباهاتو په پرتله نمونو ته ډېره ترجیح ورکوئ نو له کارپوهانو مرسته وغواړئ، کتاب ولولئ، په غونډو کې ګډون وکړئ او له خپلو ښوونکو څخه مشورې واخلئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو ناپوه دی له هغه ځان وژغورئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې یو زده کوونکی دی نو هغه ته یې ورزده کړئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې ویده دی نو ویښ یې کړئ.
هغه څوك چې نه پوهیږي او پدې هم نه پوهیږي چې نه پوهیږي نو ملاتړ یې وکړئ «اسیای متل».

نهه ويشتم څپرکی

د خوب منظمې بېلګې

هېڅکله له اندازې زيات خوب مکوئ: هيڅکله تر خپلې اندازې زيات خوب مکوئ او تل په يو مشخص وخت کې خوب څخه را پاڅېږئ حتا که د شپې تر ډېر وخت هم ناست ياست.

د خپل بدن ساعت برابر کړئ:

رڼا د بدن د ساعت د فعاليدو سبب ګرځي په همدې سره کله چې له خوبه راپاڅېږئ له کور څخه باندې لاړ شئ او د لمر رڼا څخه ګټه واخلئ که ددې کار ترسره کول ستاسو ستونزمن او سخت وي نو د کوټې ټول څراغونه روښانه کړئ او د څو شيبو لپاره په کوټه وګرځئ د پښې د بندونو عضلات د تلمبې (د کوهي څخه د اوبو ايستلو اله «ډولچه ») په څېر عمل کوي او د وينې جريان په رامينځته کېدو سره زړه زيات اکسيجن ليږدول کيږي.

ورزش وکړئ:

د ورځې په اوږدو کې خپل بدن فعال وساتئ که تيره شپه مو خبو نه وي کړې، کله چې لږ ويده کيږئ نو بدن مو بايد بلې ورځې ته فعال وي کنه نو دا صورت به د بربنډتيا احساس وکړي. که له ماسپښين وروسته ځيني ورزشونه لکه: چټکه پياده روي، لامبل ... ترسره کړئ نو د راحت خوب څښتنان ګرځئ هغو افرادو ته چې په بې خوبي اخته دي او شب په وروستني ساعت کې د بربنډتيا احساس کوي او ددې

ستونزې حل لپاره د کششي نرمو ونکو حرکتونو ترسره کولو لارښوونه شوېده.

د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ:

که تیره شپه مو په سمه توګه خوب نه وي کړی او د خپګان احساس کوئ نو هیڅکله د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ او په ځغاستې او نور ورځینو کارونو په ترسره کولو سره ځان ګرم کړئ.
د مطالعې پرمهال هر نیم ساعت وروسته د خپل میز څخه پاڅیږئ او په کوټه وګرځئ کششي ملایم حرکتونه هم ترسره کړئ دا کار په مغزو کې د اکسیجن جریان زیاتوي او ستاسو له هوښیارتیا سره مرسته کوي.

د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:

په پیل کې هڅه وکړئ چې شپې په یو مشخص ساعت ویده شئ.
دویم: کله چې په ویده کیدو کې ستونزه لرئ، ناوخته ویده شئ که د عنوان په توګه د بې خوبۍ پرمهال یوازې پینځه ساعته ویده شئ کله چې ویده کیږئ چې د پاڅېدو پرمهال مو پینځه ساعته خوب کړی وي خو وروسته د غه وخت پینځلسو څخه تر دیرشو دقیقو پورې زیاتوالی ورکړئ.

له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:

کوښښ وکړئ چې له ویده کیدو څخه نیم ساعت وړاندې درانه کارونه ترسره نه کړئ او پرځای یې یواسانه کار ته مخه کړئ لکه: دخپلې وړ کتاب لوستل، د ګیتار غږول، ملایمې موسیقۍ ته غوږ نیول، د نه ویرونکو ټلویزوني خپرونو کتل، ځینې افراد په یو مرتب، پاك او غوره چاپیریال کې ویده کیږي پدې سره له خوب څخه وا ړندې نیم ساعت د کوټې په پاکولو سره تېروي.

د راتلونکو ورځو کارونه یاداښت کړئ:

قلم او کاغذ له ځان سره ولرئ او د خپلو راتلونکو ورځو کارونه یاداښت کړئ په همدې د خوب پرمهال د دې کارونو فکر مکوئ او له اندېښنې پرته ویده شئ.

په خوب کې د خواړو رول:

د تغذیې د علم متخصصان دا لاربښوونه کوي، کوښښ وکړئ چې سهار مناسبه او مغز لرونکي خواړه وخورئ او د خواړو اصلي وخت شپه مه ګرځوئ، غوره ده چې له ویده کېدو څخه څو ساعته وړاندې سپك خواړه وخورئ ترڅو د هاضمې سیستم مو په بشپړه توګه خپله دنده ترسره کړي.

تودې شیدې وڅښئ:

له خوب څخه وړاندې یو ګیلاس شیدې څښل ستاسو په خوب کې له تاسو سره مرسته کوي، شیدې د امینواسیډونو او تریپتوفان چې په مغزو کې د سرتونین د ترشح سبب ګرځي لري او په پایله کې د انسان له خوب سره مرسته کوي، د غنمو ډوډۍ یا نور هایدروکاربونونه هم ددې عامل د زیاتوالي سبب ګرځي ځکه دا د تریپتوفان په جذبولو کې مرسته کوي.

د امکان ترحده له خوب راوړونکو درملو څخه ډډه وکړئ: د خوب راوړنکو درملو کارول په خوب کې د بې نظمۍ سبب ګرځي په حرکتي وړتیاوو کې د لنډمهاله هېرد ېنې او بې نظمۍ سبب ګرځي.

د خوب کوټې د تودوخې درجه: تل د خپلې کوټې د تودوخې درجه ټیټه وساتئ او د بخارۍ څخه د ګټې اخیستنې پرځای د خپلو کمپلو شمیره زیاته کړئ ځکه ټیټه تودوخه تاسو سره مرسته کوي څو په سمه توګه ویده شئ.

رطوبت:

د ستوني وچېدل د خوب د بېنظمۍ سبب ګرځېدای شي ډېر تودونکي سیستمونه د کوټې هوا وچوي په همدې سره یوه تودونکې دستګاه په کوټه کې ولګوئ تودوخه یې ټیټه او کړکۍ پرانیزئ او د خپلې کوټې رطوبت لوړ وساتئ.

چیغې پیغې:

ځیني افراد یو ډول غږ ته لکه د پکي غږ ښه خوب کوي، تاسو کولای شئ چې زیاتو غږونه د له مینځه وړلو لپاره له بې کلامه موسیقي څخه ګټه پورته کړو چې باروك موسیقي یې یو ډول ګڼلی شو.

څرنګه په ارمۍ سره ویده شو:

۱ په خالی ګېډه مه ویده کیږئ له خوب څخه وړاندې یو اندازه شیدې وڅښئ.
۲ له ډېرې ډکې ګېډې سره هم مه ویده کیږئ معمولاً د ویده کیدو او خوب ترمینځ درې ساعته واټن وي.
۳ د خوب پرمهال مو د بدن غړو ته انقباض ورکړئ او له پړمخې ویده کېدو څخه ډډه وکړئ.
۴ تل ورزش وکړئ او له ورزش وروسته له ژر ویده کیدو څخه ډډه وکړئ
۵ له مناسبې توشکې څخه ګټه واخلئ په کلکې توشکې او نرم بالښت ویده شئ.
۶ د خپلې کوټې هوا معتدله وساتئ له ۲۴ درجو څخه پورته حرارت په خوب باندې ناوړه اغیز اچوي.
۷ له خوب څخه وړاندې ډې چای او قهوه مه څښئ.
۸ د له ویده کیدو وړاندې له سګرټ څکلو څخه ډډه وکړئ.
۹ د غوسې پرمهال مه ویده کیږئ.

۱۰ هغه وخت ویده شئ چې په بشپړه توګه د خوب لپاره چمتو یاست.
۱۱ په هغه ځای کې چې غږونه ډېر وي مه ویده کیږئ.
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 شپې ناوخته هم ویده شوي یاست.
۱۴ د ورځې په اوږدو فکر مکوئ چې د خپل خوب او ویښتیا نظم وساتئ.
۱۵ د خوب اندازه مو پخپله وټاکئ دومره ویده چې څومره مو ورته بدن اړتیا لري.
۱۶ د ویده کیدو پرمهال یوازې د یوه خواږه 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 ابوعلي سینا له په زړه پورې طریقې څخه ګټه واخل:
د شاتو، سرکې یا لیمو شربت جوړ کړئ او له خوب څخه نیم ساعت وړاندې نو کاچغې وڅښئ.

اوس ارامتیا واخلئ او ویده شئ:

د پوره خوب نه لرل کیدای شي چې تاسو مړاوي او په غوسه کړي، د ناروغۍ او ورځنیو ویره زېږوونکي عواملو په مقابل کې چې تاسو ته کمین کې ده زیان منونکي وي.
هر بالغ شخص شپې له ۷ تر ۸ ساعته پورې خوب کولو ته اړتیا لري د خوب په اوږدو د بدن سلولونه بیاجوړیږي د طبعي مقاومت سیستم قوي کیږي د بدن زهرلرونکي مواد دفع کیږي او عضلات ویده کیږي.
که له ویده کیدو یو یا دوه ساعت وروسته ویښیږئ او ډېر وخت تیریږي ترڅو بېرته ویده شئ نو د ستونزې حل لپاره مو له لاندنیو وړاندیزونو څخه ګټه واخلئ.

د خپل خوب لپاره یو ډول منظمه برنامه یا ځانګړې ورځیني تشریفات جوړ کړئ چې پخپل وخت سره د ستاسو مغزو ته دا اشاره ورکړي چې د خوب وخت رارسیدلی دی د مثال په توګه: چې هر شپه د یو ځانګړي ساعت لپاره د خوب تخت ته لاړ شئ چې ددې وګرځي ترڅو ستاسو مغز دهرې شپې له پروسې سره سم ویده شئ.

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

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

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

۵ له ویده کیدو څخه وړاندې یو ارام بخشه او اسانه عمل ترسره کړئ خو ترهر څه به عبادت غوره وي.

له خوب څخه وړاندې د ذکر کولو لاربښوونه: لومړی اودس وکړئ او خپل د خوب ځای ته لاړ شئ او د خدای په نوم او یادولو سره د حضرت زهرا رض تسبیحات ووایئ او ورسره لاندني ایاتونه ووایاست.

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

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

۷ له ویده کیدو څخه وړاندې د هغو خواړوله خوړلو څخه ډډه وکړئ چې تیروزین نلري، ځکه ستاسو د خوب مخنیو کوي.
هغه خواړه چې تیروزین نلري عبارت دي له: ماهي، پالك، کنسروه 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 ترلږه نیم ساعت پیاده وګرځئ.
۱۰ خپله د خوب کوټه تیاره کړئ، خپلې د کوټې پردې نور توکي چې تیاره جوړوي له کوټې وباسئ او د خوب کوټې رڼا مو باید ډېره کمه وي ځکه چې ډېره رڼا ستاسو د خوب مخنیوی کوي.
۱۱ که د کوټې رنګ مو تند وي په چټکۍ سره یې بدل کړئ، په خالص سپین او کمزوري ابي رنګه بدل کړئ ځکه دغه ډېر ارامونکي رنګونه دي.
۱۲ د کوم تخت پر سره چې راحته خوب کولای شئ ویده شئ ځکه ډېر پستې یا کلکې توشکې تاسو له خوبه ویښوي او په تاسو کې د سترېیا شدید احساس رامینځته کیږي که چیرې پدې ټکو عمل وکړئ نو تل راحت او خوندور خوب ولرئ.

غوره خوبونه ووینئ:

کومې ورځې چې په پوره انرژۍ او خوشحالۍ سره له خوبه راپاڅېدلي یاست په یاد راوړئ دغه راز کله چې ټوك ټوك نه وي ویده شوي او ژور او پرته له سردردۍ خوب مو کړی وي اوس پوه شئ چې ټولې خبرې مو همدا ډول دي، خوبونه مو په یاد راوړئ!
په راتلونکې ورځ کې له غوره خوبونه څخه، هغه خوبونه څرنګه تاسو په وېره راولي، ټول پرمختګونه چې د ویښېدو له مودې وروسته یې په اړه تاسو ته خوښۍ دربښي، نن شپه هم کولای شئ دا ډول احساس تجربه کړئ
غوره خوبونه ووینئ؛

ارامتیا له کړکۍ څخه د ننه راځي:

د یو ژور او ارامونکي خوب لپاره د ارزانه درملو څخه یوه هم تازه هوا ده هرڅومره چې په بدن کې اکسیجن جذب شي نو ورسره کولای شئ په ځان کې د ډېرې فزیکي ارامتیا احساس وکړئ. کړکۍ لږ پرانیزئ تردې چې دا کار په ژمي کې هم ترسره کړئ او اجازه ورکړئ چې خوب یا تازه هوا مو کوټې را دننه شي.

ځان وغځوئ او خوند واخلئ:

ځیني شپې د اندېښنې له کبله خوب نه درځي، پداسې وخت کې مو دوه لارې په مخکې دي لومړی دا چې همداسې اندېښمن پاتې شئ او دویمه دا چې فکر وکړئ چې له څو ساعتونو راهیسې ارام یاست او د ترسره کولو لپاره کوم کار نلرئ او هغه شیبې نعمت وشمېرئ اوږده ارامتیا واخلئ او فکر وکړئ ددې لپاره چې ویده شوي نه یاست نو باید لږ تر لږه خو استراحت وکړئ.

تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ:

له ویده کیدو وړاندې ګرم او خوندور حمام کول کولای شي له عضلاتو څخه مو ټول ورځیني فشارونه لرې کوي او تاسو په تدریجي ډول خوندور او ارام خوب ته برابروي، تعجب دلته ده چې حمام کوم تردې چې انتظار یې هم نه لرئ یانې په توده هوا ارام ښونکی دی.
خپل زړه تش کړئ: هیڅ شی لکه راحته وجدان او استراحت مونږ ته څوك د ډالۍ په توګه نه راوړي.

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ:

تاسو له هر څه ډېر له خپلې توشکې زیاتې اړیکې لرئ او ډېر وخت ورسره تیروئ هر څومره مو چې توشکه لویه او کلکه وي هماغه اندازه کولای شئ په راحتۍ سره ویده شئ.

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ:

د پښې په تله کې ډېرې برخې دي چې لمس کول يې له رواني فشار څخه د خلاصون او ارمتيا ته د رسېدو په لار ګټورې دي ددې لپاره چې بشپړه ارامتيا ترلاسه کړئ، په کيڼ لاس د پښې تله وڅکوندۍ او د ښي لاس په ګوتۍ سره د پښې او د ګوتو بندونو د قوس ترمينځ برخو ته د شاته او مخکې مساژ (مرورل) ورکړئ.

يوازيتوب مهم نه دی:

د شپې خاموشي د يوازيتوب احساس څو برابره کوي پادزهر(د زهرو ضد ماده)يوازيتوب، راحتي او خوند اخيستل يو له بل سره دي امکان لري چې داسې په نظر راشي چې دا کار ډېرو کوښښونو او پلټنو ته اړتيا لري کله چې په تاسو دغه د ليکنې تغير په تاسو کې راشي نو پاملرنه وکړئ چې څومره ښه هم ناستی ياست.

ارام ويده شئ:

اوس ورځ پای ته رسيدلې د سبا ستونزې سبا ته ونه سپارئ ځمکه په ارامتيا کې او ستورې ځلېږې هغوئ به تاته کوم زيان ونه رسوي(ماکس اهرمن)

خپل بالښت سوړ وساتئ:

هيڅ شی لکه «د سوړ کتان بالښت» د اوړې په توده هوا کې ګټور او ارام ښوونکی نه وي په تودو شپو کې هڅه وکړئ چې بالښت مو له ويده کېدو څخه څو دقيقې وړاندې په يو سوړ ځای کې «يخچال» کې کيږدئ دغه کار ستاسو د بدن د تودوخې په کموالي کې مرسته کوي او خوب راوړونکی وي.

له ويده کېدو وړاندې لوستل:

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

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

درې ساعته ولړه:

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

د خوب لیدلو په انتظار اوسئ:

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

سیګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي:

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

په شا څملئ:

د خوب د ارامتیا حالت په ګېډه باندې یا په اړخې څملاستل نه دي بلکې په شا څملاستل دي دغه حالت ددې سبب ګرځي چې په خوب خراو پف(غورېدل) ونکړئ، په شا څملئ ترڅو په سمه توګه ویده شئ او پوره ارامتیا ترڅنګ یې ژور تنفس واخلئ.

د ارام خوب لپاره فورمول:

هغه تضمین شوی فورمول چې ارامه خوب راولي دادی: د خوب په ښکلې تخت کې د یوې ښکلې کمپلې لاندې د خوب له ښکلو جامو سره د خوب د ښکلې څراغ د رڼا لاندې په ښکلې توګه ویده شئ.

په سپوږمیزه شپه کې لویدل:

که په هغه شپه کې چې میاشت پوره د خوب په تخت کې څرخېږئ نو اندېښنه مکوئ په میلونونو انسانانو هم پدې شراطو کې خوب کړی دی.

ویښتان مو ګمنځ کړئ:

له خوب څخه وړاندې د ویښتانو په ګمنځولو سره دو ګټې کوئ له یوې خوا ارامونکي دي، له بلې ډېرى برخې چې د سر کوپړۍ کې له فشارونو څخه خلاصون پیداکوي په ګمنځولو سره تحریك کیږي او ښه خوب هم راولي.

ټلویزون ته مه ګورئ:

پداسې حال کې چې د کتاب لوستل د خوب لپاره یوه ښه لار ده، ډېرى ټلویزون منفي معکوس اثرات لري که په نابېره توګه د یوې ټلویزوني خپرونې د لیدو پرمهال ویده شئ نو په ناڅاپي ډول د ویده کیدو پرمهال مو افکار تحریك کیږی او ښه خوب دراولي.

دیرشم څپرکی

یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچنی بدلون

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

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

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

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

د ارواپوهان له ډلې څخه یو تن ستر ارواپوه وایي:

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

یادانښت: په سیالۍ کې تل په ورو او منظم ډول د وزن کموالي او مخکې تګ د بریالیتوبو رازونه دي.

دا یو ګام دی چې له تاسو سره مرسته کوي ترڅو خپل هدف ته لاسرسی پیداکړئ او په هغه ځای کې پاتې شئ داځل د کوچنیو تغیراتو څخه یوه ډله په لویو پایلو تمامیږي.

د مثال په توګه: اهدافو ته د رسېدو لپاره کولای شود ماشومانو قدمونه یوه ښه نمونه وګڼو، کوچني ځیزونه 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:

۱ـ اوبه، اوبه، اوبه او بیا هم اوبه د اوب څښل ستاسو د پوستکي د ښکلا باعث ګرځي.

۲ـ په رستورانټ کې د نیمو خواړو فرمایش او یا له چاسره شریك شئ یا دا چې کله د خواړو لپاره فرمایش ورکوئ نو هغه مهال د خواړو د وړلو لپاره یو لوښی وراوغواړئ او وړاندې تردې چې د خواړو په خوړلو پیل وکړئ نو نیم یې په لوښي واچوئ.

۳ـ سره شویو خواړو محدودول په اونۍ کې یوه یا دوه ځلو لپاره؛

۴ـ په قهوه یا چای کې د بورې کموالی؛

۵ـ لږ ترلږه په اونۍ یو د نویو خواړو امتحانول، هغه شی چې تاسو یې خورئ له خوړلو یې ستړي شوي یاست نو په پریښودو سره بې بریالیتوب ترلاسه کړئ.

۶ـ د ماهي او چرګه له غوښو څخه په زیاته کچه ګټه پورته واخلئ.

۷ـ د چپسو پرځای د ساندویچ سره د تازه او خامو ترکاریو خوړل.

۸ـ ددې لپاره چې ښوروا په سلاد باندې واچوئ نو هڅه وکړئ چې د ښوروا په لوښي کې خپلې ګوتې ډېرې داخل نکړئ.

۹ـ د خپلې خوښې خواړو لپاره مو یو سالم ځای وټاکئ.

۱۰ـ که په رښتیا هم څه شي سره مینه نلرئ مه یې خورئ؛

۱۱ـ هرڅه چې په پخپلې کڅوړې یا جیب کې اچوئ، مه خورئ د هغه خواړو یوه اندازه راوباسئ او په یو لوښي کې یې واچوئ له دې لارې پوهیدای شئ چې څومره خواړه موخوړلي دي.

۱۲- د سهار لپاره تل یوشئ وخورئ.
۱۳. د خواړو مینیو ولولئ او اندازه یې په پام کې ونیسئ؛
۱۴. له هرڅه سره سبزجات ور زیات کړئ
۱۵. هرڅه چې خورئ او څښئ له درغلي پرته یې له ځان سره ولیکئ.
۱۶. د مناسبو خواړو برنامه ولرئ، اود پیرلو لیسټ مو له مناسبو خوراکي توکو سره یوځای ډك کړي
۱۶. د خواړو د له خوړلو څخه وړاندې د هغو کالوري اندازه کړئ.
۱۷. ټول هغه د څښلو شیان چې لوړه کالوري ولري مه څښئ.
څو کوچني تمرینونه...
۱۸. ورزش د ځان لپاره لومړیتوب وګرځوئ، د سردرد او زحمت توکي.
۱۹. خپل موټر مو له ځان څخه لرې ودروئ، په پایله کې مجبوریږئ چې پیاده روي وکړئ.
۲۰. کورني کارونو ته د یو ورزش په توګه وګورئ لکه: د واورې غورځول، د کور پاکول، د بڼ د واښوریبل او بازار ته د توکو پیرلو لپاره تلل.
۲۱. په پلورنځي کې مو چې د توکو ځانګړې ټوکرۍ 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 وګرځئ.
۲۳. له یو ملګري سره یوځای یوه مشخصه ورزشي برنامه جوړه کړئ او په عملي کولو یې پیل وکړئ.

يو دېرشم څپرکی

د ځان جوړونې لارې چارې

د نفس د عزت زياتوالی په بانك کې د پيسو په څېر وي.
په راتلونکې ليکنه کې به تاسو ته د ځان جوړونې په اړه ځانګړې ستراتيژۍ وړاندې شي غوره ده چې يو اساسي عامل ته په کتو سره يې پيل کړو چې دا څرګندوي چې ايا ځان جوړونه کولی شي ستاسو په ژوند کې تحقق پيداکړي که نه؟ دغه عامل ستاسو د نفس عزت پورې تړلی دی هرڅومره مو چې د نفس عزت زيات وي نو په راحتۍ سره کولای شئ چې ارائه شوي مهارتونه سره يوځای او ورڅخه ګټه واخلئ.
په همدې دليل د نفس د عزت تقويت د برياليتوب لنډه لار ګڼلی کيږي.
دغه عامل ستاسو د ژوند لارې په بشپړه توګه ګډوډوي، که ستاسو د نفس عزت زيات وي نو د حل له لارې سره له ستونزو سره مخ کيږئ نه دځان يا نورو په ملامت ګڼلو سره. دنفس زياد عزت پدې مانا چې له ستونزې سره لاس او ګرايوان کېدل او هغه ته تسليمېدل دي، نه د ګټې ترلاسه کول، او د هغه په نسبت کرکه لرل، سرګردانه او پښېمانه کېدل.
زده کړې او دوځلي کوښښ وکړئ تر څو چې د برياليتوب پوړ ته ورسېږئ، داسې نه چې خپل کوښښونه ودروئ، د سالم نفس په عزت سره د ژوند مانا ستاسو لپاره ارزښت پيداکوي او له دې څخه تر پورته برياليتوبونو پورې ورسېږئ همدا د نفس په باور سره کولای شې له ورځنيو ستونزو سره مناسب چلند وکړئ له ماتو او ناکاميو وروسته

به ډېر ډاډ پيداکړئ، ددې سربېره به د ځان په نسبت ډېر ښه احساس ولرئ نور به هم ستاسو غوره احساس ولري.

په نفس باندې د باور ګټې ښکاره دي خو زمونږ د نفس عزت له کومه ځايه راغلی؟

البته د هغې فرايند ډېر وخت تېر کړی د هغو مضامينو په اساس چې په ژوند کې يې له استادانو، کورنۍ، دوستانو، ډله ايزو رسنيو او په ټوله د ژوند له چاپيريال څخه ترلاسه کوئ. په نړۍ د خپل ځان او ځای په اړه ځانګړي اعتقادات پيل او اساس مو ورته ايښی دی.

پدې څپرکي کې د نفس د عزت جوړولو لپاره لارې چارې وړاندې کيږي.

د تمرين لپاره دغه اصول او په هغوئ تسلط پيداکول ځانګړي کړئ، هغه وخت به نه يوازې ددې مطالبو پاتې برخه ګټوره وي بلکې ژوند به هم هره شيبه مخ په ښه کېدو وي.

د نفس د عزت زياتوالي لارې

۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:

ستاسو په ذهن کې يو ډول غږ موجود دی چې تل په ټيټ کچه خبرې کوي، 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 کولای دا کار ترسره کړم» دمنفي برنامه ريزي تاثير ډېری له کوچنيوالي څخه را پاتې دي.

پخپله يې په اړه فکر وکړئ، که د ډېرو ماشومانو په څېر وئ نو احتمالاً تل به مو د خپلو لوبو شيان ورکول، هيڅکله به مو خپلې جرابې نشوې پيداکولای البته ستاسو د ګاونډيانو خوښېدل چې ستاسو پدې ستونزه يو نوم کېږدي شما«هېرونکي» وئ.

د څو کالو راهيسې هېرول په خندا او ټوکو کې وشمير شو، نورو به ويل « که د فلاني سر له بدن سره نه وای نښتئ نو سر به يې هم چيرته

ایښی وو» شاید هېرېدنه ستاسو په وجود کې د یو ځانګړي عادت په توګه وه.
خو اوس د کلونو په تېرېدو سره هغه مخکې خبرې له اوبو څخه واووتې، تاسو په واقیعت سره هرڅه له یاده ویستل یا هیرونکي وئ،
په واقیعت کې ستاسو دغه خصلت ستاسو د ټول وجود ارامونکی او ساتونکی وي، وړوکی ملګری که شرایط هر څومره خراب شي کولای شئ هغه ته پناه یوسئ او د هغه شاته پټ شئ.
خو هیرېدنه په هغه موارد چې ستاسو د خوښې وړ دي نه شاملیږي، خو په ټوله کې هغه موارد په برکې نیسي چې غواړئ ورڅخه خپلې اوږدې سپکې کړئ مثلآ ستاسو رئیس له تاسو څخه د هغه کار په اړه چې باید پخپل وخت ترسره شوی وای او تاسو پکې ځنډ راوست مالومات غواړي تاسو خپله پښه خپله تیشه وهئ او وایئ« وای وای هیر مې شول» زه دومره هیرونکی شخص یم چې سر په بدن پوري نه وای نښتی نو هغه به مې چیرته ایښوده هغه وخت به متوجه شئ چې له منفي چلند څخه زما موخه څه ده«هېرېدنه» یوازې د لقبونو یوه نمونه ده چې افراد یې د ځان په نسبت کاروي پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو د ځان په نسبت کوم ډول لقبونه کاروئ، ددې لقبونو د پېژندې لپاره باید د ځان ستاینې په طریقه کې له بشپړې ځیرتیا څخه کار واخیستل شي.
امکان لري چې داسې شیان بیان کړئ« زه ټول کارونه په وروستنیو شیبو کې ترسره کوم ځکه چې د فشار لاندې کارونه په سمه توګه ترسره کوم »
هر کله مې چې پیسې لاس راورسېږي ټولې یې مصرفوم« زه اصلآ نشم کولای چې د ډېرو وګړو په وړاندې خبرې وکړم» « زه تل ناوخته کوم» « زه نشم کولای چې له ستونزو سره مقابله وکړم» له همدې کبله ایا په

رښتیا سره غواړئ ژوند ته مو په همدې محدودیتونو سره دوام ورکړئ؟ له شر څخه یې خلاص شئ!
خو په زړه پورې ټکی دادی چې تاسو کولی شئ چې خپله داخلي بیانیه د نفس عزت او د بریالیتوبونو نمونو په رامینځته کولو سره برنامه ریزي کړئ.
فعالیت، کار، د مثبتو جملو او عباراتو کارول، دا څو داني غوره او منلی دا یو څو غوره او منل شوې جملې دي « زه خوشحال یم، زه سالم یم، زه جګړه کوم
پورتنې جملې څوځلي پخپل ذهن کې په لوړ اواز سره تکرار کړئ یایې ولیکئ
خبر دلته ده چې دا جمله باید په ایمان او حال وخت کې بیان کړئ، که چیرې خپله داخلي بیانیه اورئ چې په تاسو کې د منفي احساس په رامینځته کولو یې پیل کړی نو هغه ودروئ او پرځای یې مثبته جمله ځای پرځای کړئ.
لکه ددې جملې پرځای« هر وخت چې مې پیسې لاسته راشي ټولې یې مصرفوم» کوښښ وکړئ ووایئ چې« زه خپلې مالي چارې په غوره توګه اداره کوم»
ددې جملې پرځای« زه اصلآ نشم کولای څو د ډېرو افرادو په وړاندې وینا وکړو» باید دا « زه د ډېرو خلکو په وړاندې له وینا کولو څخه خوند اخلم او پوره نفوذ لرونکی یم» جمله وکارول شي. دا لارې تعقیب کړئ بیابه ووینئ چې له ځان سره خبرې کول د یو مثبت او ګټور بدلون په رامینځته کې کول څنګه لار ده.

۲ خپل نوی شخصیت څرګند کړئ:

داسې مالومیږي چې افراد د خپل هویت او شخصیت څخه د اخیستل شوي انځور سره په معکوس ډول د تغیراتو رامینځته کولو توان نلري،

په همدې دلیل هغه تصور چې په کوم ډول مو غوښتل ځان جوړ کړئ تحقق پیداکړی دی.
ټوله اساسي مرحله ددې بدلون دی، دا موضوع تجسم نومیږي دا امر هم په اساسي ډول د پورتنیو اساسي مثبتو جملو د اصل څخه د ګټې اخیستنې په څېر ده یوازې په دومره توپیر سره چې دلته د کلماتو په ځای له انځورونو څخه ګټه اخیستل کیږي، ایا غواړئ چې ډنګر او سالم واوسئ؟
ځان پداسې ډول را څرګند کړئ، ایا غواړئ چې کسبي لوړتیا پیداکړئ؟ ځان په یو بل ډول استعداد کې راښکاره کړئ، د ځان ښودلو اوستاینې لپاره هم وخت ځانګړی کړئ ترڅو ددې امر جزیاتو ته داخل شئ او له خپل نوي شخصیت څخه خوند واخلئ پداسې ډول چې دا انځور تل رامینځته او تقویت کړئ.
د هغو سلوکونو منل چې هغه قوي(تحکیم) کوي اسانه وي دغه کار به واقیعت کې په زړه پورې او وسوسه رامینځه کوونکی وي.

۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:

ښکاره ده چې ډېر افراد موجود دی چې ستاسو په څېر له بیلابیلو ستونزو او مسایلو سره مخامخ دي تاسو کولای شئ هغو د یوې نمونې په توګه نیولو سره ډېر شیان زده کړئ دا احتمال لري چې دا ډول فرد وپېژنئ، که داسې وي نوکولای شئ چې له هغوئ سره د یو مرید او پیر ته ورته اړیکه ټینګه کړئ.
امکان لري چې ستاسو پیر، شخصي ښوونکی، سلاکار یا لارښوونکی واوسي، معمولاً دا فرد هغه څوك دی چې پخپله یې دا پړاوونه تېر کړي وي او بالقوه توان پېژني او د خپلو اهدافو ته د لاسرسي په لار کې ستاسو ملګرتیا ته اړتیا لري.
بله ډله خلك چې کولای شو له هغو څخه څه زده کړو هغه تاسو ته د ښه فکر درکولو شخصیتونه دي.

امکان لري چې غوره فکرېښوونکي شخصیتونه داسې خلك وي چې هیڅ وخت مو نه وي لیدلي خو دداسې ځانګړتیاوو لرونکي دي چې د هغوئ ستاینه کوي دلته کیدای شي د مرید او پیر په څېر اړیکه ټینګول سخت دي خو په سلګونو غوره فکرېښوونکي شخصیتونه له تاسو سره دي او لاسرسی ورته هم لرئ حتا دا هم لاژمه نه چې د ژوند په ځنځیرونو ځان وتړئ.

ستاسو اتلان څه ډول خلك دي؟ کومو تاریخي شخصیتونه تر نورو تاسو ډیر تر تاثیر لاندې راوستي یاست؟ د هغوئ په اړه ډېر څېړنه وکړئ د هغوئ ژوند لیکونه ولولئ ددې افرادو په اړه پوهیدل د یوې خوندورې لوبې په څېر ترسره کړئ.

له هغو افرادو یې پیل کړئ چې تاسو یې ډېره ستاینه کوئ دا افراد هغه کسان دي چې له پخوا څخه یې پېژنئ خو د ښه فکر ورکول اشخاص ځانونه په غټو خلکو کې د شمیري، د ډېرو عادي وګړو ډېر په زړه پورې کیسې موجودې دي چې د ژوند له ستونزو سره د مقابلې لارې یې پکې په سمه پیداکړي او بیان کړي دي.

شخصیتي نمونې او فکرېښونکي شخصیتونه ستاسو په کارونو او د هغو په ترسره کولو کې تر ټولو غوره لاروښونکي او سرچینې دي اوس څوك کولای شي چې د هغو افرادو څخه چې ستاسو ترڅنګ حرکت کوي مقتدر ځواك ولري ولې یوازې ځئ؟

۴ نوې درې ته ورداخل شئ:

ډېری وخت زمونږ د نفس عزت خپل ژوند ته د لنډنظری له کبله په افت او مصیبت اخته کیږي کله چې مونږ د ژوند په یو ځانګړې ښه باندې تر اندازې زیات یا د اوږدې مودې لپاره تمرکز او ټینګار کوو نو خپلې ژورې لیدنې د لاسه ورکوو، کوچني مسایل لویېږي او پېښې شته ارزښت نوره هم لوړتیا پیداکوي، ایا ورته مورد ستاسو په مخه راغلی؟ که داسې وي نوددې وخت رارسېدلی چې نوې درې ته

ورداخل شئ، بې شمېره ممکن حالتونه موجود دي مثلاً: کولای شئ چې په یو نندارېز سفر لاړ شئ او چې له دولس ساعتو نفس اخیستونکي سفر(غر ته ختل) سره د غر څوکې ته چې ۴۰۰۰متر لوړوالی لری رسیدلي یاست د اندېښنې احساس چې د خپل رئیس سره مو په سوی تفاهم کې رامینځته شوې وه په یاد نه راځي یا له یوې خیریه ټولنې د مرستې کولو داوطلب واوسئ.
هنر زمونږ زمونږ وجود ته پراخوالی ورکوي مونږ له اوسني ژوند څخه لوړ ژوند ته بیایي او ددې امکان رامینځته کوي چې ځانته په حقایقو سره لوړ ووینو، هنر د روح د پاکوالي سبب ګرځي چې په انسان کې ځینې وخت د خوښۍ، ارامتیا او ځیني وخت بدلون او ګډوډۍ رامینځته کویو، له موسیقۍ څخه نیولې تر ادبیاتو، تجسمي او نمایشي هنرونو په اړه ګټور موجود دي
هریو یې وګورئ هرهغه څه مو چې د خوښې وړ دي پیداکړئ او دا پروسه تعقیب کړئ په پایله کې حتا امکان لري د نورو وګړو د اثار د ستاینې سربېره پخپله اثار ولیکئ.

۵ـ خپل اهداف وټاکئ:

دا جمله مو په ځلونو اورېدلې خو یو دلیل پکې نغښتی دی دغه جمله یو پېژندل شوی او ثابت شوی حکمت په برکې نیسي چې یوازې ډېرو محدودو کسانو د هغه مانا وقیعاً درك کړیده.
هغه افراد چې دقیق، روښانه او د اندازې وړ اهداف ټاکي، هغه څه چې غواړي نو ترلاسه کولای یې شي. د اهدافو ټاکل د مثبت عادت جوړولو او په پایله کې د نفس د عزت یو مهمه برخه ګڼل کیږي.

٦ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ:

مونږ ټول کولای شو له هغه څخه زیات چې فکر 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 زمونږ په ژوند کې موجودې دي یا په بل ډول ځیني وخت دغه چارې او پېښې مونږ زیان اړوي ددې پېښو زیاتوالی زمونږ په خوښه او غوښتنه نه دي او د مخنیوي لپاره مونږ دکوم کار ترسره کولو وس هم نلرو .
په واقیعت کې تاسو کولای شئ چې له هغو شیبو څخه چې د نفس عزت مو په افت او نزول اخته وي ګټه پورته کړئ
خپګان، غم ، اندېښنه، وېره تاسو راوېښوي چې په ژوند کې مو اشتباهات موجود دي.
په همدې سره کولای شې هغه سمې کړئ او د خپل ژوند لپاره مجدد برنامه ریزي ترسره کړئ ځکه که بله ځل هم پدې موقیعت کې واقع شوی له ځان څخه وپوښتئ ؟ څه درس ترې اخستلی شو؟
حالت وپلټئ ترڅو وګورئ چې ولې بد احساس لرئ ایا له نورو سره مو سم چلند کړیده؟ ایا له ځآن سره رښتیني یاست؟
ایا د اهدافو د تامین په لار کې مو ناغوښتلی توګه ګامونه اخلئ؟ دلته په رښتیا څه تېرېږي؟
د ژوند له پلوه په بشپړه توګه عدالانه ده؛ ځکه غم او خپګان د پرمختګ سبب ګرځي او پرمختګ نه یوازې غم او خپګان بې زیان کوي بلکې ګټور او ارزښتمنوي یې هم.

۷ رواني درملنه وکړئ:

امکان لري ځینې وخت په ژوند کې د یو لویې ستونزې سره مخامخ شئ لکه: طلاق، وزګارتیا یا خطرناکه ناروغۍ، یا امکان لري چې په یو ناوړه عادت باندې لکه« د الکولو استعمال، له درملو څخه ناوړه ګټه اخیستل او زیات خوراك» باندې اخته شئ پدې برخه کې د نورو مرسته کولای شي د ستونزې کیلي وګرځي، انفرادي درملنې او یا ډېری ډلې د ژوند د اساسي ستونزو په حل کې په بشپړه توګه اغیزناکه واقع شي.

بله رواني درملنه لکه د تېر په څېر نامطلوبه مشهورتیا نلري، په اوسني وخت کې ګڼ شمېر وګړي له هغې څخه نه یوازې د یوې ستونزې حل لارې په توګه ګټه اخلي بلکې د یو دوامداره پرمختګ لپاره ترې هم ګټه پورته کوي.

۸- یو ځرګند حقیقت موجود دی:

له هغې ستونزې څخه تېرېدل چې ورسره مخامخ کیږئ، تاسو یوازې نه یاست او داسې ځوك شته چې احتمالاً ستاسو لاسنیوی وکړي ډېر سازمانونه او اشخاص موجود دي چې تاسو سره د هغه څه په پیداکولو کې مرسته وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

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

په اوسني وخت کې ډېر کوچني ټکانونه تاسو له هغو چلندونو څخه غورځوي چې عادت مو ورسره اخیستی وي مثلاً: ایا غواړئ چې پخپلو کارونو کې ډېرې لاسته راوړني ولرئ؟ یوه پنج شنبه ټوله ورځ مجددې سازماندهي او مجددو لیکنو ته ځانګړی کړئ. ایا غواړئ خپل وزن کم کړئ؟ یو نوی ګټ وپیرئ چې له اوسنۍ اندازې څخه مو لږ کوچنی وي ترهغه پورې چې ډنګر شوئ ستاسو اندازه ده، له دې لارې څخه ځان او نور خبروئ چې دا ځل په ځان کې د بدلون راوستلو لپاره متعهد او پابند یاست.

هر وخت مو چې ژمنه بې ثباته او سسته شو دا قضیه په یاد راوړئ ترڅو یوه نوې مینه او علاقه پیداکړئ، ددې باوجود پام مو وي چې پدې برخه کې تر اندازې زیات د عمل احساس ونکړئ.

۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:

ناخوښ عادتونه پخواني چلندونه دي چې تاسو د ځان په لور کشوي کله چې درباندې راشي، نو خلاصون ورڅخه ستونزمن او سخت دی او ډېرې ارامتیا سره تاسو دې نتیجې ته رسوي چې « نشم کولای له دې

حالت څخه ځان وباسم» موضوع داده چې مجبور نه یاست چې له دې حالت څخه راووځئ د ناخوښو عاداتو وسوسه معمولاً له دوه دقیقو څخه کم وخت نیسی، هغوئ تاسو دوکه کوي چې داسې فکر وکړئ چې ترابده ترې تاسو نشئ خلاصیدای چې واقیعت سره هم د زغملو وړ نه ده.

پدې بنسټ که د ناخوښو عاداتو وسوسه درباندې راشي، کوښښ مکوئ چې هغه نادیده او عادي فکر وکړئ بلکې پرهغه تمرکز وکړئ او په نفس باور سره هغه وزغمئ.

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ:

د وخت له نویو او ضروري چلندونو او عاداتو سره توافق دی، څرګنده شوې چې هر نوی چلند چې یویشت ورځې په بر کې ونیسي په ډېر احتمال سره د یو دایمي عادت په توګه رامینځته کیږي په پیل کې نوی رفتار غریب په نظر راځي او ضرورت یو اګاهانه کوښښ دی که په رښتیا هم ثابت او استوار یاست ترڅو بدلون رامینځته کړئ ځان وهڅوئ چې لږترلږه یوویشت ورځې ورسره ژوند وکړئ.

۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش:

ګڼ شمېر وګړي پدې اند دي چې دوئ په یو ظلم کوونکي ژوند کې واقع دي، د نفس عزت کم، هغوئ پکې خجالت او د ژوند شیبې تریخوي او په پایله کې پدې نظر کیږي چې د ستونزو له زغملو څخه ډېر خوند اخلي او د د حل تر وخته پورې ترڅو چې ددې ډول افرادو ترڅنګ یاست ساتنه وکړئ ځکه د هغوئ رنځ او مصیبت زیاتوالی پیداکوي، بریالي شئ چې د مثبت فکر کسانو ترڅنګ اوسئ هغه کسان چې له ژوند او د هغه له شرایطو سره مینه او علاقه لري دا ډول افراد ستاسو په بریالیتوب کې له تاسو مرسته کوي او متقابلآ ددې امکان رامینځته کوي چې تاسو هم په وده او پرمختګ د هغوئ ملاتړي شئ دغه امر د ژوند او دوستي د فلسفې له ستره برخه ده.

دوه دېرشم څپرکی

د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښنې 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 ښه 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 (فلمبرداری) بوخت یاست پدې مجلس کې ځیني په خندا او خوښۍ بوخت او ځیني نورو د سکوت حالت اختیار کړی وي او د نورو د خبرو ننداره کوي او دوه کسه نور د یوې کوټې 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 رنګ 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 ونښلوئ 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 څوشیبو 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

خواشنینونکي لوري څخه یوې مثبتې او خوشحاله لوري ته بدلون ورکوئ.

دویم راز، د جسماني حالت بدلون:

حرکت د عاطفو د بدلون عامل دی خفه انسان څه ډول وي؟
خوښ او خوشحاله انسان څه ډول وي؟ هغه افراد چې پخپل نفس باور لري څه ډول دي؟ که د یوې ورزشي رشته اتل واوسئ او په یوه مهمه سیالۍ کې بریا ترلاسه کړئ نو پدې صورت کې په لاره څه ډول ځئ؟
که په تاسو کې د ناراحتۍ احساس د راتلو په حال کې وو نو په چټکۍ سره خپل فزیکي حالت ته بدلون ورکړئ، له ځای څخه پاڅېږئ او د یو خوشحال انسان په څېر احساس وکړئ په همدې سره مو خپل حالت د یو ناخوښ انسان سره د تړاو پرځای له خوښ او مثبت انسان سره وتړئ خپلو حرکاتو ته بدلون ورکړئ ترڅو ژوند مو بدلون پیداکړي.

دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه:

یو لړ پوښتنې دي چې که تاسو یې له ځان څخه وپوښتئ نو ستاسو د ژوند کیفیت ټاکي.
کمزورې کوونکې پوښتنې:
ولې داسې بد پېژندوکی یم؟
ولې داسې بدمرغه یم؟
که رد ځواب واورم نو څّه؟
روحیه ښنونکې پوښتنې
څنګه ده، چې زه داسې ښه بخت لرم؟
پدې ستونزه کې څومره ښه او مثبته ښه پیداکولای شو؟
خدایه څنګه ده چې پرما دومره مهربانه یې؟
ځوابونه چې ترلاسه کوو، له هغو پوښتنو سره چې غواړو وپوښتو تړاو لري، موضوع داده چې باید ځانګړې پوښتنې پیداکړو چې ستاسو روحیه ځواکمنه کړي.

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

ددې پرځای چې ووايئ په قهر اوغوسه يم نو ووايئ چې لږ ستړی يم.
ددې پرځای چې ووايئ ښه يم نو ووييئ چې غوره يم.
ددې پرځای چې ووايئ بد نه ده، ووايئ له دې نه غوره کيږي.
پاملرنه وکړئ چې زمونږ کلام زمونږ د معجزه ګر 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 غبرګونونه په هغو پېښو او واقعوو چې د هغو په وړاندې يې ښايو مسلط کړو.
ب) خوشحالونکې نسخې: خوښي هڅې او کوښښ ته اړتيا نلري، همدا کله لرې او کله دومره مونږ ته رانږدې شي چې په سترګو يې نشو ليدلی، خوشحاله اوسيدل، په خوشحالۍ 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 ناك شوی او نشئ کولای چې د ژوند د خوښيو او خوشحاليو څخه خپله برخه واخلئ ، اصلا اندېښنه مکوئ له شپږ نسخو څخه هريوه يې کولای شي چې خوښۍ او خوشحالي مو ژوند ته د ډالۍ په توګه راوړي.
لومړۍ نسخه: باور وکړئ چې خوشحالي يو داخلي انتخاب دی او نهايتاً دا تاسو ياستئ چې هغه انتخابوئ د شرايطو او حالاتو خرابوالی او د امکاناتو کمبود د خپل دايمي غم او غوسې دليل مه ګڼئ حتا په ډېرو سختو او بدو شرايطو کې هم د هيڅا په شونډو مسکا هم نه ليدل کيږي نو تاسو د غم په زړه کې يو بم ته چاودنه ورکړئ او مجلس ګډوډ کړئ هماغه ډول چې د غم ډېرې موقع يو انتخاب دی نو خوشحالي د ډېرو انتخابي وختونو څخه دی.

دویمه نسخ: کله چې غم او غوسې ونیولئ او د پرته له منلو څخه یې بله چاره ونلرئ نو غم وزغمئ او په مقابل کې یې مه کمزوري کیږئ حتا له غم سره په لاره هم لاړ نشئ او د غوسې له دریځې څخه د نړۍ دریځې ته وګورئ ځان یوې 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 خندا په مانا نده، خوشحاله ژوند پدې مانا نده چې د مصیبتونو د زیاتوالي پرمهال ځان په لیونتوب واچوئ او په نڅا باندې پیل وکړئ! غم یو طبیعي او تېرېدونکی حالت دی او ځیني وخت حق لري چې زمونږ په مینځ کې راڅرګند شي او هیڅکله باید ورته اجازه ورنکړو چې زمونږ په زړونو کې کورونه جوړ کړي او زمونږ د بدن په داخل ځانته ځای خوښ کړي، غم باید راشي او د ټاکلې مودې لپاره زمونږ وجود په برکې ونیسي او ورسته لاړ شي او خپل ځای خپل واقعي او دایمي مالك یانې خوشحالي ته پرېږدي.
دریمه نسخه: زړونه مو له کینې څخه پاك کړئ او ټول حتا بدترینو خلکو سره هم مینه وکړئ او دعا ورته وکړئ! غم او غوسه پلمه غواړي خو خوښي او خندا داسې ندي، د غم او غوسې پلمه د زړه له کور څخه د مینې هجرت او د زړه کورته د کینې او کرکې راتګ دی نو عشق او مینې ته بیاځلي خپله زړه ته لار ورکړئ او پرېږدئ چې عشق د کور له صندوق څخه راووځي، په ښکار توګه راپورته شي او خوشحالي مو په زړه کې وده وکړي، ټوله وښه! حتا تر ټول بد خلك؛ هغوئ نشي کولای خوشحاله واوسي او د نورو دوعاګانو ته اړتیا لري! نو باید دعا ورته وکړو او له خدای څخه وغواړو چې زړونه یې نرم کړي! او برته د مینې په لور راوګرځي باید دهغوئ لپاره دعا وکړو او له خدای څخه ورته خوشحالي وغواړو. ځکه مونږ هیڅ وخت نه غواړو

چې هغوئ داسې یو کار ترسره کړي چې هغه پخپلې بدۍ او جفا سره داسې کار وکړي چې کرکه یې زمونږ په زړونو کې ریښه وکړي ترڅو مونږ له مینې او عشق څخه محروم شو.
سهار چې له خوبه پاڅیږئ د پیدایښت خالق ته ووایئ: خدایه له هیچا سره د هیڅ شي لپاره کینه نلرم! نن ټول خوشحاله کړه اوپرېږده چې مینه په ټوله نړۍ کې خپره او دوام پیداکړي.
څلورمه نسخه: خوشحالي انفرادي نه ده! هرکله چې خواشیني شوئ نو یوڅیز چاته وروبښئ! یا یو محبت راوړونکی کلام یو انسان ته ډالۍ کړئ تردې چې که کولای شئ په یوې مسکا او مهربانه کتنې سره یو ستړي زړه ته خوشحالي وروبښئ، 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 زړګونو ځلي مو خوښۍ وجود او زړونو ته داخلیږي.
پینځمه نسخه: جسم ته مو د روح په خوښۍ کې برخه ورکړئ!
تاسو یوازې د یو مستقل روح خاوند او واك نلرئ 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 وګرځوئ، ته باید خپل جسم او کالبد ته په خوښیو کې برخه ورکړئ، مه هېروئ 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 خوشحالۍ کې برخه واخلئ.
هیکله کوښښ مه کوه چې خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره خوښۍ ته ورسیږې، روغتیا مو وساتئ، ورزش وکړئ، مناسب خواړه وخورئ، هر وخت چې وزګار شوی له ځای څخه مو والوزئ او ټوپونه

ووهئ، هیڅکله د مخدره توکو په استعمال او خپل د بدن غړي ته په زیان رسولو سره ځان ارام او په ظاهري ډول مه خوشحالوئ.
له پښېماني پرته واقعي خوشحالي او خوښۍ هغه وخت ستاسو بدن په بر کې نیسي چې روح او جسم مو دواړه له دې خوښیو څخه برخمن وي.
شپږمه نسخه: راضي او مننددوی اوسئ.
شتمن کېدل ښه دي او کولای شي ستاسو او د زرګونو نورو انسانانو د خوښۍ سبب ګرځي، هیڅوك له دې څخه انکار نکوي، پدې شرط چې خوښۍ په یوځو محدودو کسانو پورې تړلې نه وي او په وروستني منزل کې یوازې ما او تاته د پیسو په بدل کې راکړل شي او مونږ مجبور شو چې د ژوند په اوږدو کې غمګین او اندېښمن شو!
واقعي خوښۍ د عمل پرمهال رامینځته کیږي او وروستنۍ خوښۍ د خوښیو د تجربو یوه ټولګه ده چې د خارق العاده انرژي په څېر انسان د پیدایښت او ارامتیا 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 واوسو، نو باید د خپل سفر له شیبې شیبې څخه خوښ او مننددوی واوسو او دا مسیر نشي کیدای خو چې د زړه له تله د پدایښت له ښتن څخه شکرګذار واوسو او د هغه دپام څخه مننه چې په ناڅاپي توګه مو یوازې نه پرېږدي او تل زمونږ د ښلو او زاریو اورېدلو ته تیار وي.

دري ديرشم څپرکی

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

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

غوره افراد مثبت فکر کوي:

د بریالیتوب تر ټول یو حقیقي ځانګړتیا داده چې تل پدې عقیده وي چې ژوند يې له دې څخه هم د غوره والي په لور روان دی او همدا باورونه دوئ نور هم د غوره برخليك لپاره لارښوونه کوي، که باور ونلرئ چې یو څوکه شته یا دا چې ځای د هغه وړ ونه ګڼئ نو نشئ کولای چې غوره والي ته ورسېږئ.

غوره افراد راتلونکی په پام کې لري:

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

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

متوسط اوسېدل، اصلآ د هغوئ وړ نه دي او لوړوالي ته رسېږي ځکه دوئ غواړي چې غوره واوسي او له عدالت سره یوځای ژوند وکړي هغوئ چې هر کار ترسره کوي نو وايي او فکر کوي چې دوئ د نورو په پرتله وړاندې دي هغوئ یوازې د غوره والي لپاره کوښښونه کوي.

غور افراد په ټول ژوند کې، د شخصی پرمختګ عادت ساتنه کوي:

هغوئ هيڅ وخت دا نه غواړي چې د ژوند په کوم پوړ کې چې قرار لري همدلته پاتې شي،.

کسبي پرمختګ، فکري، ارتباطي، معنوي وده او ... د هغوئ عاداتونه دي او ځان ورسره یوځای احساسوي.
شخصي وده کوم پېښه نه ده، تاسو هغه ټاکئ زه تل دا وینا «زیګ زیګلر» 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 سیالۍ هغوئ په یو مسیر کې ساتلي چې راتلونکی پکې ځلیږي او دوئ یې هم د بدرګې لپاره یې ځي.
غوره افراد پدې پوهیږي چې په یوه سیالۍ کې یې ګډون کړی او اوس ددې شرایطو علاقه مند دي، ځکه چې سیالۍ هغوئ له تنبلۍ څخه ژغوري، ددې پرځای دغه شرایط هغوئ په چټکۍ سره د لاېریالیتوبو په لور روانوي او د ډېرو لاسته راوړنوسبب ګرځي.
غوره افراد په اسانۍ سره نه هیریږي: د هغوئ تر ټول یو ارزښتناکه ځانګړتیا داده چې په ژوند کې یوازې د ځان لپاره بریالیتوب نه غواړي، که څه هم د غوره والي له ډالۍ څخه شخصاً ګټه اخلي، ددې سربېره، ددې مواردو او شیانو ګټه او پیدایښت د دوئ 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 وویشئ، لومړی خپل مهم کارونه ترسره کړئ(هو ډېر روښانه او ابتدایي دی، ولې خو مونږ مهم کارونه په ۹۰ ایمې دقیقې پورې نه تړو.

همدا نظم او مهم کارونه تر ټولو وړاندې لومړی غوره افراد لوړوالي ته رسوي.

غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي:

بریالیتوب یوازې یو شخص ته په لاس نه راځي، ننی نړی د ډله ایز بریالیتوب نړی ده هر څوك چې ارزښتمن بریالیتوب ته رسیدلي نو د نورو افرادو له ډېرو مرستو څخه برخمن وو.

غوره افراد څرنګه نور د همکارۍ علاقه مند ګرځوي؟ ځواب روښانه دی، هغوئ له نورو سره سم او د ملګرتیا چلند کوي.

خلك هغه وخت غوره کیږي چې د ډېرو افرادو ملګرتیا وکړي او په طبیعي ډول د نورو مینه او محبت را جلب کړي.

غوره افراد پلمې نه جوړوي

هغوئ خپلې ماتې زغمي او نوي حرکتونه پیلوي ددې زړورتیا لري چې راوګرځي او د خپلې وړ کار په سمه توګه ترسره کړي، پدې عقیده لري چې اعمال یې د کلماتو څخه ډېر د ارزښت وړ دي، پر همدې بنسټ تل د سیالۍ په میدان کې سرلوړي پاتي او خپلې غلطۍ سموي له پلمې پرته یوازې پایلې او لاسته راوړنې.

غوره افراد پوهیږي چې ښه کېدل د غوره والي دوښمن دی.

ګڼ شمېر وګړي پدې فکر دی چې ځان ښه کول کافي دي، خو په اصل کې داسې نه ده ښه کېدل زمونږ دوښمن دی ځو مونږ له غوره والي څخه غورځوي، خپل ځای مو پخپله مشخص کړئ: ښه که غوره؟

غوره ټاکنه هماغه ډول چ تاسو یې فکر کوئ نو « غوره والی» دی.

ایا تاسو هم غواړئ چې پخپلو کارونو کې غوره واوسئ؟

نو پورتني ټول مواردو ته پخپل ژوند کې ځای ورکړئ او ځان ددې ځانګړتیاوو په نسبت متعهد وښایاست، که چیرې لوړوالي ته ورسیدئ نو پام به مو شي چې په کانکور کې غوره منل شوي یاست.

څلور دیرشم څپرکی

همدا نن ځان را څرګند کړئ!

ایا هیڅکله مو د کمترۍ او ناتوانۍ احساس کړی؟ ایا تر اوسه نورو خپلو غوښتنو او هیلو ته د رسېدو لپاره تاسو له فشار لاندې راوستي یاست؟

که ځواب مو مثبت وي، نو باید د موجودیت او فنونو په ښکاره کولو کې د هغوئ ملګرتیا وکړئ.

د موجودیت ښکاره کول د زړه مقابل ټکی او د هغه جرئت نلرل دي ایا هغه چاته نه ویل چې په هر ډول غوارې خپل نظریات پر تاسو باندې تحمیل کړي ستونزه لرئ؟ له جرائت سره یوځای چلند تاسو ته ددې امکان برابروي ترڅو د خپلو ګټو په پام کې نیولو سره باید له اندېښنې پرته په راحتۍ سره خپل صادقانه احساسات ښکاره او خپل حق مو له نورو څخه وغواړئ.

د سالم او مثبت وجود څرګندول: له احتمالي اندېښنې سره د ځان ښکاره کول له نورو وګړو سره په اړیکو کې کموالی رامینځه کوي، که دېته په نه کتو سره چې اوس په کومو شرایطو کې یم او پخپلو پښو ودرېږو او ځان ښکاره کړو نو وېر مو کمیږي.

څوك چې د ځان څرګندولو او د خپلو احساساتو څرګندولو توان لري په اسانۍ سره کولای شي چې:

د خپل ژوند په طریقه کې تصمیم نیسي؛

خپله لار پخپله وټاکي، نه نور؛

پخپله خوښه خپل کسب وټاکي؛

تل د دودونو او رواجونو سره سم عمل وکړي؛

د وجود څرګندولو کول په انسانانو کې د برابرۍ د زیاتوالي سبب ګرځي، او مونږ ته ددې لار هواروي چې پخپله ګټه اقدام وکړو او له اندېښنې پرته پخپلو پېښو ودرېږو او خپله احساسات په راحتۍ، خیالي او صادقانه ډول بیان کړو ترڅنګ یې ددې امکان هم رابښي چې چې د نورو په حق باندې له پېښې اېښودلو پرته خپله په لاس راوړو، پخپلو پېښو ولاړېدل یانې وکولای شئ چې په مناسب وخت کې نه ووایئ د وخت او خپل ځواک لپاره محدودیتونه په پآم کې ونیسئ.

د نورو د غوسې او تحقیر په نسبت غبرګون وښایئ او د اړتیا پروخت خپله عقیده څرګنده او یا له مطرح شوې عقیدې څخه دفاع وکړئ.

د وجود څرګندول، په مثبت ډول دیاداښت 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؛

ربنتینولۍ درلودل؛

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

د سترګو اړیکې:

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

د بدن حالت:

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

د څېرې حالت:

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

لوړه او ټیټ غږ لرونکې وینا:

له غږ څخه د ګټې اخیستنې طریقه، زمونږ په اړیکو کې اساسي عنصر دی، هغه کلام چې په چیچلو غاښونو او د غوسې پرمهال په ژبه راځي له هغه پیغام سره چې په خوښۍ سره له خولې راوځي ډېر توپیر لري، د غږ لوړوالی کولای شي په اسانۍ سره د ویونکي ذهنیت مشخص کړي.

روښانه او روان کلام: د پیغام لیږدونې لپاره باید روانې او روښانه خبرې وشي، لازمي نه ده چې په چټکۍ او ډېر وخت نیولو سره خبرې وکړئ، خو د خبرو پر وخت که چیرې اوږدې دمې واخلئ نو د هغه خلکو د ستړیا احتمال به ډېر وي چې ستاسو خبرو ته غوږ دي. لنډې، روښانه او واضع خبرې د لاښې پوهیدا وړ دي.

غوږ نیول:

د غوږ نیولو اصول د وجود څرګندولو له نورو ارکانو څخه مهم دي، د سترګو اړیکې او د بدن د نورو برخو حالات لکه یو نښې ته دسر خوځول ډېر مهم او پرځای دي، غوږ نیول یو ډول درناوی دی هغه چاته چې ستاسو په وړاندې خبرې کوي.

د ویاند پیغام ته پاملرنه:

د وجود په څرګندولو سره د ویاند پیغام ته پاملرنه هم ضروري ده باید وګورئ چې ستاسو په لور ګوري د کومې موضوع په اړه بحث کوي، د هغه د خبرو مهم ټکي کوم دي او په کوم شیانو ډېر ټینګار کوي د د برداشتونو په برخه کې ستاسو نه پاملرنه کولای شي چې غلطۍ رامینځته کړي یانې موضوع یوځه وي او تاسو بل ډول درك کړې وي.

د ویاند مقصد یو څه وي او تاسو بل څه برداشت کړی وي.

د یو غوره وجود څرګندولو کې باید خپل قاطیعت ته هم زیاتوالی ورکړئ پدې موخه:

د ژوند په نسبت فعالې لارې ولرئ؛
چاته اجازه مه ورکوئ چې تاسو د خپل لاس اله وګرځوي په ټولو موقیعتونو کې ټینګ او ګټور اوسئ.
واضع، روښانه، په ربنتینولۍ او ټینګښت سره خبرې وکورئ.
خپل مهم اهداف او موخې بیان او ټینګار پرې وکړ.
د خلکو سره د خبرو کولو پرمهال د هغو سترګو ته وګورئ او د هغوئ د غبرګون ساتونکي واوسئ.
په هر موقیعت کې د خپلو اهدافو په پېژندلو سره خپل احساسات وپېژنئ په پوره زړورتیا سره خپل کلام پخپله ژبه راوړئ، هڅه وکړئ تاسو یو عامل اوسئ.
یانې تاسو د خپلو چارو مسولیت پخپله واخلئ او د نورو په اوږو یې مه اچوئ خپلې خبرې سمې وکړئ او وړاندې لاړ شئ.

پينځه دېرشم څپرکی

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 ګڼئ؟

۲) ايا معمولاً داسې احساسوئ چې هرڅه وغواړئ ترسره کولای يې شئ؟

۳) ايا عقيده لرئ هره پېښه چې رامينځته شي د کنټرول توان ولرئ؟

۴) ايا د کارونو د ترسره کولو په لار کې مو اند ېښنه 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 بياهم پخپلې توانايي عقيده لرئ او د هغه په نسبت شك 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، څکه ځان له هغه حالت څخه

غوره ګڼي چې اوس پکې ژوند تېروي، هغه د ظلم په وړاندې سر نه ټيټوي او نه د سکوت حالت غوره کوي او هيڅوك له ځان څخه پورته او ښکته نه ګڼي او نه هم د چا ظلم او بې عدالتۍ زغمي!
د نفس لوړعزت د انسان لپاره تر ټولو ارزښتناکه ګوهر دی، چې فرد د هغه په لرلو سره هېڅکله د بيوزلۍ او کمزورۍ احساس نه کوي او د لوړ ماشين، امکاناتو او پيسو په مقابل کې هيڅ حقارت او خواري نه ښايي.
هغه له داخلي پلوه په ځان بشپړ ډاډه وي، او دا ډاډ يې په ليدلوري کې ځپې وهي هغه هېڅکله هم نه غواړي د نورو ځای ونيسي، تل ځان له نورو څخه لوړ ګڼي، 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 خواشينی کيږي، د اهدافو، استعدادونو کشف او د خپل ځواك برخو ته د لاسرسي لپاره جشن نيسي او هورا(ژوند، ژوند) کلمه کاروي. داسې اشخاص په بشپړه توګه رښتني وي او ترلاسه کيدونکي اهداف او د ترسره کيدو وړ کارونه د ځان لپاره ټاکي، په دايمي توګه 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 اود هر ډول مخالفو نيوکې او وړانديزونو د زغم ظرفيت په ځان کې ويني.
له ځان سره په ډېر درناوي خبرې کوي، هيڅ وخت ځان بيوزله نه بولي او پرځان لعنت هم نه وايي! هېڅکله هم ځان په غيرمنطقي ميعارونو او استاندردونو نه ارزوي، تل خوشحاله او له ځان څخه منندوی وي، هيڅکله هم نورو ته د سپکاوي کولو احساس په ځان کې راولي.
له اړتيا او د نورو له ملاتړ پرته د ځان لپاره هدفونه ټاکي او د ترلاسه کولو لپاره يې هېڅ اند يښنه نه کوي. په بحثونو او جګړو کې کوښښ کوي چې له ځان څخه دفاع وکړي او ځان په اثبات رسوي، هغه له

داخل څخه ځان ټینګ کړئ او نورو ته ددې مطلب اعلان په ځان کې نه احساسوي، ځان ډېر جدي هم نه نیسي او کولای شي؛ هر وخت چې اراده وکړي نو خپل روح ته خوښۍ وربښي.

اوس وګورئ چې له دې میعارونو سره د نفس د عزت لرلو له پلوه په کوم حالت کې یاست؟ ښه فکر وکړئ! شاید ستاسو ورك شوي مو شاوخوا یا هم ستاسو په وجود کې دننه وي؟! داسې نه وي چې ستاسو د اندېښنې او خپګان سبب دا وي چې خپل نفس او وجود کم ارزښته بولئ او ځانته یې نږدې او ارزښتناك نه شمیرئ؟! که داسې وي نو ولې وزګار ناست یاست؟ همدا اوس تصمیم ونیسئ چې له ځان سره صمیمي چلند وکړئ، خپل نفس ته عزت وروبښئ او هیچاته ددې اجازه مه ورکوئ حتا ځانته هم چې هغه سپك او بیوزله وګڼي.

لړلیک

لومړی څپرکی ۱
اندېښنه، اغیز او دهغې نښانې ۱
د اندېښنې تعریف ۲
د اندېښنې ډولونه ۲
الف: له بد فال نیولو څخه اندیښنه: ۳
ب ـ په تېرو پښیمانې: ۴
ج ـ له راتلونکې څخه وېره: ۵
د ـ له تیارې، یوازیتوب، اشباح او پیریانو څخه وېره: ۵
د اندېښنې نښې: ۵
د اندېښنې اغیزې ۶
۱ ـ په نفس باور نه لرل: ۶
۲ ـ (ګوشه ګیري): ۶
۴ ـ له هوسا ژوند څخه محرومیت: ۷
۴ ـ د بدن ستړیا: ۷
۵ ـ له پرمختګ څخه بې برخې کېدل: ۸
۶ ـ وسوسه: ۸
د اندېښنې رېښې ۸
۱ ـ کورنی مخالفت: ۹

۲ ـ د کورنیو ناسمه روزنه: ۹
۳ ـ ناسالم او له دغدغو ډک چاپیریال: ۱۰
۴ ـ د غړي نیمګړتیا(نقص عضو): ۱۰
۵ ـ تېر ترخه یادونه: ۱۱
۶ ـ له راتلونکي څخه وېره: ۱۱
۷ ـ د غدوي ترشحاتو د تعادل نشتون: ۱۱
۸ ـ کینه: ۱۲
۹ ـ بلند پروازي(نېغېدل): ۱۲
۱۰ ـ خیال پلوه: ۱۳
۱۱ ـ بلوغ (ځواني): ۱۳
۱۲ ـ منفي ګرایي: ۱۴
۱۳ ـ په ژوند کې ماته: ۱۴
۱۴ ـ د ګناه احساس: ۱۵
۱۵ـ وزګارتیا: ۱۶
۱۶ ـ په سپکه سترګه کتل(بدبیني): ۱۶
۱۷ ـ زیاتې غوښتنې: ۱۷
۱۸ ـ له نورو څخه نامنندويي: ۱۷
۱۹ـ ازموینه او تحصیلي اندېښنه پیداکول: ۱۷
۲۰ ـ ناسالمه سیالی(رقابت): ۱۸

۲۱ ـ په کټه او زیان کې بې‌نظمي: ۱۹

له اندېښنو سره باید څه وکړو؟ ۲۰

د فکر د کنټرول اغېزمنې لارې ۲۱

۱ ـ مثبت فکر کول: ۲۱

۲ ـ خپل او د نورو شخصیت ته درناوی: ۲۱

۳ ـ په عمل، خبرو او چلند کې رښتینولی: ۲۲

۴ ـ په مغزو کې سپېڅلتیا: ۲۲

له عامې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۲

له ځانګړې اندېښنې سره د مقابلې لارې چارې ۲۳

۱ ـ د کینې تکرار: ۲۳

۲ ـ توبه: ۲۳

۳ ـ تحصیلي اندېښنه: ۲۳

د ازموینې څخه د اندېښنې لرلو لارښوونې ۲۴

د اندېښنې د ختمولو لپاره څو لارښوونې ۲۴

تذکر (یادونه): ۲۴

دویم څپرکی ۲۵

د اندېښنې کنټرول ۲۵

د اندېښنې د کموالي ټکي ۲۶

۱ ـ سازماندهي: ۲۶

٢ ـ تجسم: ۲۶
٣ ـ تمرين: ۲۶
۴ ـ ژور تنفس کول: ۲۷
۵ ـ ارامتيا: ۲۸
۶ ـ د عصبي فشارونو ازادول: ۲۸
۷ ـ وخوځيږئ: ۲۹
۸ ـ حاضرينو(ګډونوالو) ته کتل: ۲۹
لنډيز او راټولونه ۳۰
د اندېښنې د کنټرول د پلټنې لړليک؛ ۳۰
څلورم څپرکی ۳۱
په وېره باندې د غلبې څو ګټورې لارې ۳۱
١ ـ هغه څه ته چې په رښيتا هم اړتيا نلرئ مه يې پېرئ! ۳۱
٢ ـ په اوږد ځنډ(وقفې) لاړ شئ: ۳۱
٣ ـ د ورځې په اوږدو کې يوډول ويده شئ: ۳۲
۴ ـ که غواړئ تليفون ته ځواب ورنکړئ نو مه يې ورکوئ: ۳۲
۵ ـ ستونزې ومنئ څو غلبه پرې وکړئ: ۳۲
۶ ـ بيا ځلې وپوښتئ: ۳۳
۷ـ له منفي اشخاصو واټن ونيسئ: ۳۳
پينځم څپرکی ۳۴

د وېرې د کموالي په موخه نهه ګټورې لارې ۳۴
۳ درې پوښتنې له ځانه وپوښتئ: ۳۵
۳ – په ځغاستې سره خپلې ستونزې حل کړئ: ۳۶
۴ ـ د خپل فکر لارې وپلټئ: ۳۷
۶ ـ له لنډې لارې ګټه اخیستل: ۳۸
۶ ـ به نیمه روشن و خوب امرنګاه کنید: ۳۹
۷ ـ شین چای وڅښئ: ۳۹
۸ ـ پخپلو کارونو کې استراحت او وزګارتیا ته هم وخت ورکړئ: ۴۰
۹ ـ عبادت وکړئ: ۴۰
شپږم څپرکی ۴۲
د وېرې د کموالي لارې چارې ۴۲
د وېرې په کموالي کې د سالم تنفس معجره ۴۴
د کوچنیانو په څېر تنفس وکړئ ۴۵
د پلټنې په برخه کې! ۴۶
له ګېډې څخه د تنفس طریقه ۴۷
اووم څپرکی ۴۸
وېره او تغذیه ۴۸
د وېرې خواب ۴۹
۲ – د مقاومت مرحله: ۵۰

۳ ـ دسترېيا مرحله: ۵۰
تغذیوي اړتیاووې ۵۰
انرژي ۵۰
پروټین ۵۱
ویټامین، معدني مواد او الکټرولیټ ۵۱
د چاپېریال پرلپسې تغیرات ۵۱
رواني وېره ۵۲
وېره یا مصیبت ۵۲
خواږه او وېره ۵۳
اتم څپرکی ۵۴
د کسبي (شغلي) ویرې نښانې ۵۴
د A او B ډوله شخصیت ۵۴
په کاري فشار د غلبې مرحله ۵۵
۲ ـ استراتېژیکه دمه او اساسي استراحت وکړئ ۵۶
۳ ــ له خوشحاله روحئې سره کور ته ننوځئ. ۵۶
د عصبي فشار د کموالي او له مینځه وړلو لارې چارې: ۵۶
نهم څپرکی ۵۸
د اندېښنې، خپګان او غیرعادي حالتونو پر وخت له ځان سره مرسته وکړئ ۵۸
د غوسې مخنیوی په مغزو کې زهر تولیدوي ۵۸

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

خپګان د درملنې وړ ده ۷۲

د خپګان تشخیص ۷۲

د خپګان نښانې: ۷۲

دخپګان دلیلونه.. ۷۳

خپګان د درملنې وړ ده ۷۳

د درملنې پړاوونه عبارت دي له:.. ۷۴

د کورنۍ او ملګرو مرسته: ۷۵

دیارلسم څپرکی ۷۷

په خپګان باندې له غلبې سره خوښۍ په غیږ کې ونیسئ ۷۷

په خپګان د غلبې بیلابیلې ګټورې لارې موجودې دي : ۷۸

مثبتې تاکیدي جملې: ۷۹

څوارلسم څپرکی ۸۱

د ژمني خپګان په وړاندې د مقابلې لارې چارې ۸۱

د ژمني فشار نښانې ۸۱

اشتهایي تکان:.. ۸۱

روحي زړېښت(فرسوده ګي):.. ۸۱

د جنسي غریزې کموالی:.. ۸۲

له ژمني خپګان سره د مقابلې نورې لارې:.. ۸۲

له ژمنیو ساده روحي ننګونو سره څه ډول چلند وکړو؟ ۸۳

پينځلسم څپرکی ۸۴
خپګان څخه د خلاصيدو په موخه څو ساده لارې ۸۴
شپاړسم څپرکی ۸۸
له وېرې پرته تعطيلات ۸۸
په تعطيلاتو کې د خپګان مخنيوی لپاره څو ګټورې لارې: ۸۸
* په ياد ولرئ 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 خوندور هم وي: ۸۹
*له نوښت څخه مه ويريږئ: ۸۹
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............. ۹۰
ايا د ژوند چاپيريال هم پدې برخه ګټور دی؟... ۹۱
اوولسم څپرکی ۹۲
له يوازيتوب څخه څه ډول ځان وساتو؟ ۹۲
يوازيتوب يا يوازې کېدل: ۹۲
څرنګه د يوازيتوب په حس تاثير واچوو؟ ۹۲
د يوازيتوب احساس د له مينځه وړلو لارې، د احساساتو مشخصول او د هغوئ بيان: ... ۹۳
فعال اوسئ: ۹۳
په ډله ايز فعاليت کې ګډون وکړئ: ۹۴

اتلسم څپرکی... ۹۵
د کاري ډلې پېنځه دوښمنان ۹۵
۱ ـ په یوه ډله کې د غړو ترمینځ بې باوري: ۹۶
۲ ـ له چلند څخه وېره:.. ۹۶
۳ ـ له مسئولیت اخیستلو څخه پرهیز:.. ۹۶
۴ ـ د کار پایلې او هدف ته نه پاملرنه: ۹۶
د ځانګړو شرایطو سر د مخ کېدو پرمهال لس اساسي پوښتنې ۹۷
نوولسم څپرکی ۹۹
د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د اندېښنې درملنه.................................... ۹۹
د اندېښنې څو غوره نښو ته پاملرنه وکړئ!... ۱۰۰
له ازموینې یا مرکې وړاندې اندېښنه:... ۱۰۰
په ډله یا خلکو کې د ګډون اندېښنه: ۱۰۱
په یوازیتوب کې اندېښنه: ۱۰۲
د راتلونکې په اړه اندېښنه: ۱۰۲
د خپلې روغتیا په اړه اندېښنه:.. ۱۰۲
پراویزه اندېښنه:.. ۱۰۲
د پردیو په وړاندې اندېښنه: ۱۰۳
د جزئي مسایلو په اړه اندېښنه: ۱۰۳
په ځانګړو ځایونو کې اندېښنه:.. ۱۰۳

د کارکولو پرمهال اندېښنه: ۱۰۳
د نورو لپاره اندېښنه: ۱۰۴
شلم څپرکی ۱۰۵
د میوپاتي ډاکټرانو له نظره د خپګان درملنه ۱۰۵
د راتلونکي په اړه د تشویش څخه خپګان: ۱۰۶
د بد خبر په اورېدو سره د خپګان غلبه: ۱۰۶
له سوچ او فکر کولو څخه خپګان: ۱۰۶
جسماني ستونزې: ۱۰۶
له مشخص دلیل پرته خپګان: ۱۰۶
د چاپېریال په مختلفو شرایطو کې خپګان: ۱۰۷
په ښځو کې د میاشتنۍ ناروغۍ له کبله خپګان: ۱۰۷
د غم له کبله خپګان: ۱۰۷
په عمر پورې تړلی خپګان: ۱۰۷
عشقي ماته: ۱۰۷
د ژوند ځانګړو شرایطو په دلیل سره خپګان: ۱۰۸
د ځان وژنې سره د مینې لرلو په صورت کې خپګان: ۱۰۸
یوویشتم څپرکی: ۱۰۸
ایا تل د سټرېا احساس کوئ؟ ۱۰۸
تر اندازې زیات کاربوهایډریټ: ۱۰۹

د اونی په وروستنیو ورځو کې تر غرمي ویده کېدل:.................................... ۱۰۹

د وینې د فشار ناڅاپي تغیرات:.. ۱۱۰

د بدن د اوبو کموالی:.. ۱۱۱

د درملو جانبی زیانونه: ۱۱۱

عصبي فشار:... ۱۱۲

د سترګو فشار:... ۱۱۲

تیاره او خواشیني کوونکي رنګونه:.. ۱۱۳

دوه ویشتم څپرکی.. ۱۱۳

له تنبلۍ لاس واخلئ(پر تنبلي د غلبې لارې)... ۱۱۳

درویشتم څپرکی.. ۱۱۸

څرنګه مناسب کسب پیداکړو؟ ۱۱۸

رزومه (**CV**)څه ته وایي؟... ۱۱۹

په رزومه کې باید او نباید: ۱۲۰

په رزومه کې باید:... ۱۲۰

په رزومه کې نباید: ۱۲۰

څرنګه یو مناسب استخدامي لیک ولیکو؟ ۱۲۱

څلور ویشتم څپرکی:... ۱۲۴

د سردردي د درملنې لپاره څو طبیعي لارې:.. ۱۲۴

پینځه ویشتم څپرکی... ۱۲۷

په مهربانۍ سره شخړه مکوئ: ۱۲۷
کله چې کورنۍ یو له بلې سره شخړه کوي: ۱۲۷
کله چې تاسو له خپلې کورنۍ سره شخړه کوئ: ۱۲۸
د کورنیو شخړو اړوند څو ټکي: ۱۲۸
شپږ ویشتم څپرکی ۱۳۲
څرنګه په غوسه کیږي؟ ۱۳۲
اجازه مه ورکوئ چې غوسه مو سخصیت تر پوښتنې لاندې راولي: ۱۳۳
د ریښې پیداکول: ۱۳۵
د پېښو څخه د یو لړلیک جوړول: ۱۳۵
منل یا د بدلون رامینځته کول: ۱۳۶
هغوئ ته کوم بد نوم ورنکړئ: ۱۳۶
تېر ژوند مو یوې خواته کړئ: ۱۳۷
خپل ورځیني کارونه مو سم کړئ: ۱۳۷
اوه ویشتم څپرکی ۱۳۸
د نفس عزت او په نفس باور په دوه وزرو الوتل دي: ۱۳۸
ستا داخلي ښکلا: ۱۳۸
مثبت لیدلوری: ۱۳۹
د اعمالو متقابل غبرګون: ۱۳۹
موجوده توپیرونو ته باید درناوی وکړو: ۱۴۱

د تعصب په وړاندې مبارزه: ۱۴۱
وستایئ او د نورو ستاینه هم ومنئ:.. ۱۴۲
په نفس باندې د باور زیاتوالی:.. ۱۴۳
اته ویشم خپرک ۱۴۶
په نفس باندې د باور د زیاتوالي رازونه ۱۴۶
۱ په ذهن کې مو خپل انځور شوي انځور ته بدلون ورکړئ: ۱۴۶
۲ په خبرو کې د منفي کلماتو پرځای مثبت وکاروئ: ۱۴۷
۳ د بدن ژبې(**Body language**) ته بدلون ورکړئ: ۱۴۷
۴ هغه چاپیریال ته چې د منفي ذهني انځور ملاتړ کوي بدلون ورکړئ:.. ۱۴۸
۵ لومړی په نفس باور پیداکړئ او وروسته د خپلو اهدافو په پلټنه متمرکز شئ: ۱۴۸
نهه ویشتم څپرکی.. ۱۵۰
د خوب منظمې بېلګې.. ۱۵۰
د خپل بدن ساعت برابر کړئ: ۱۵۰
ورزش وکړئ: ۱۵۰
د ورځې په اوږدو کې مه ویده کیږئ: ۱۵۱
د خپل خوب لپاره یو زماني مشخصه برنامه جوړه کړئ:.. ۱۵۱
له ویده کېدو وړاندې ثابت کار ترسره کړئ:.. ۱۵۱
د راتلونکو ورځو کارونه یادانښت کړئ:.. ۱۵۲
په خوب کې د خواړو رول: ۱۵۲

تودې شیدې وڅښئ: ۱۵۲

رطوبت: ۱۵۳

چیغې پیغې: ۱۵۳

څرنګه په ارمۍ سره ویده شو: ۱۵۳

غوره خوبونه ووینئ: ۱۵۶

ارامتیا له کړکۍ څخه د ننه راځي: ۱۵۷

ځان وغځوئ او خوند واخلئ: ۱۵۷

تر ویده کېدو وړاندې حمام وکړئ: ۱۵۷

دخپلې توشکې په قدر پوه شئ: ۱۵۷

د پښې په ګوتې سره ځان لمس کړئ: ۱۵۸

یوازیتوب مهم نه دی: ۱۵۸

ارام ویده شئ: ۱۵۸

خپل بالښت سوړ وساتئ: ۱۵۸

له ویده کېدو وړاندې لوستل: ۱۵۸

درې ساعته ولړه: ۱۵۹

د خوب لیدلو په انتظار اوسئ: ۱۵۹

سیګرټ مه څښوئ ترڅو مو چې خوب راشي: ۱۵۹

په شا څملئ: ۱۵۹

د ارام خوب لپاره فورمول: ۱۵۹

په سپوږمیزه شپه کې لویدل: ۱۶۰
ویښتان مو ګمنځ کړئ: ۱۶۰
ټلویزون ته مه ګورئ:.. ۱۶۰
دیرشم څپرکی.. ۱۶۱
یو لوی توپیر ته د لاسرسي لپاره کوچني بدلون ۱۶۱
لومړی په خورک کې بدلون: ۱۶۲
یو دېرشم څپرکی ۱۶۴
د ځان جوړونې لارې چارې.. ۱۶۴
د نفس د عزت زیاتوالي لارې.. ۱۶۵
۱ـ ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ:.. ۱۶۵
۲ خپل نوی شخصیت ځرګند کړئ:.. ۱۶۷
۳ داسې خلک پیداکړئ چې له هغوئ څخه زده کړه وکړئ:................................ ۱۶۸
۴ نوې درې ته ورداخل شئ:.. ۱۶۹
۵ـ خپل اهداف وټاکئ: ۱۷۰
۶ـ د ژوند بې خونده پېښې وزغمئ: ۱۷۰
۷ رواني درملنه وکړئ: ۱۷۱
۸- یو ځرګند حقیقت موجود دی: ۱۷۲
۹- د خپل یووالي په نسبت مبالغه امیزه چلند وکړئ:.................................... ۱۷۲
۱۰- د خپلو ناخوښو عاداتو پر وسوسې غلبه وکړئ:...................................... ۱۷۲

۱۱ یوویشت ورځې هغه وزغمئ: ۱۷۳
۱۲ له مثبت فکرو اشخاصو سره یوځای ش: ۱۷۳
دوه دېرشم څپرکی ۱۷۴
د روحئې د لوړوالي د روغتیا ښښنې او زرین رازونه ۱۷۴
دویم راز، د جسماني حالت بدلون: ۱۷۵
دریم راز د پوښتنې له ځواک څخه ګټه اخیستنه: ۱۷۵
څلورم راز: د روحیې په بدلون کې د کلماتو رول: ۱۷۶
دري دیرشم څپرکی ۱۸۰
ایا تاسو هم غواړئ چې ازموئېنو کې په غوره وګڼل شئ؟ ۱۸۰
غوره افراد مثبت فکر کوي: ۱۸۰
غوره افراد راتلونکی په پام کې لري: ۱۸۰
غوره افراد له ځنډ پرته او په بې رحمانه توګه لوړوالی تعقیبوي: ۱۸۰
غوره افراد تل د اړیکو رامینځته کولو په تعقیب کې وي: ۱۸۲
غوره افراد پلمې نه جوړوي ۱۸۲
څلور دیرشم څپرکی ۱۸۳
همدا نن ځان را څرګند کړئ! ۱۸۳
د وجود په نه څرګندولو سره چلند: ۱۸۴
د وجود په څرګندولو کولو سره چلند ۱۸۴
د سترګو اړیکې: ۱۸۵

د بدن حالت: ۱۸۵

د خېږې حالت: ۱۸۵

لوږه او ټيټ غږ لرونکې وينا:.. ۱۸۶

غوږ نيول:.. ۱۸۶

د وياند پيغام ته پاملرنه:.. ۱۸۶

پينځه دپرشم خپرکی.. ۱۸۸

ستاسو د نفس عزت څومره دی؟.. ۱۸۸

مننه او کور ودانی

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

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

په فرهنګي مينه

د افغانستان ملي تحریک

Translated by:

Mohammad akbar niazi

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

د افغانستان ملي تحریک
www.melitahrik.com