

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Ketabton.com

ڊال۽

هغه ڇا ته ڇي زه يي مدام درس ويلو ته حصه ولم، زما ٽولگي واله

نیولیک

- ۱ - سریزه
- ۲ - رواني ناروغی
- ۳ - رواني ناروغی څه ده؟
- ۳ - د رواني ناروغی نښې او علایم
- ۴ - میراثي عوامل
- ۴ - اجتماعي عوامل
- ۴ - تشويشي عوامل
- ۴ - سکیزوفرنی
- ۴ - فوبیا
- ۵ - له رواني ناروغیه ځان ژغورنه
- ۵ - ماخذونه:

سرېزه

رواي ناروغۍ يو له هغه ناوړه او خطرناکه ناروغيو څخه ده چې انسان تر مرگه رسوي، ذهن يې نارامه کوي خوب يې له منځه وړي له کور کلي او لاد او بنځي سره په خشونت او حتی د لري والي سبب گرځي تر لېونتوبه انسان رسوي رواني ناروغۍ تداوي انسان خپله کوی سي نه ډاکتر ډاکتر به دوا درکړي درته به وايي په هغه کار چې ته نارضه او په دغه ناروغۍ اخته کړی يې يا اخته شوی يې پرېز وکه بيا هم خبره خپل ځانته راگرزي چې دا ناروغۍ خپله شخص تداوي کوی شي که شديده شي بيا مجبور بستر شي پخوا به يې علی اباد ته وړل يا به يې ميالي صيب ته وړل تر څو ښه شي خو ځيني به ښه ځيني به لا بتر شول د رواني تکليف له هغه ناروغيو څخه ده چې ټول وجود ورسره په تکلف وي سر ورسره دروند وي بي ځايه شکونه کوي او قهر، غوسه ، يواځي والی، بي ځايه وېره، له ځان سره خبرې، ډېر وخت بي خوبې ، وسوسي ، ناست به دلته وي فکر به بل ځای کې کوي ، نا هيلي، فقر بېچاره گي، بي کاري، د نشه يې توکو استعمال، يو کار کول بيا ورته بد ښکاره کېدل، له ځانه شرمېدل، کم جرعتي،

رواني تکليف سل هاو بني لري چې اوس مهال پرې ډېرئ کسان اخته دي د تاسف ځای ده چې افغانان په دغه ناوړه ناروغۍ ډېر زياد اخته دي چې لوی لامل يې همدا فقر، بي کاري ، جنگ ، اقتصادي مشکلات، کورني مشکلات دي

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

په درنښت

شعيب الکوزی

رواني ناروغی

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

رواني ناروغی څه ده؟

رواني ناروغی هغه ذهني فشار ته ويل كېږي چې انسان د خپل اصلي مسيره جلا كوي پخوا طب دومره مخكې نه وه نه هم تكنالوژي چې معلوم دي كړي كومه ناروغی په څه ډول راغله څنگه پرې يو كس اخته شو پخوا چې يو كس په رواني ناروغی اخته شو ميالي صيب زيارت ته به يې ببولو چې يا به ښه شو او يا به نور هم بتر شو ما ميالي صيب زيارت يو ويديو وكته چې په ځنځيرو به يې ناروغه كسان تړل يا به كورو كې كوم كس په شديد رواني ناروغی يو كس اخته شو په توره كوته كې به يې تړلو مثال يې په قندهار كې يو كس خپله لور په قفس كې تړله نو هر څه د حل لاره لري نه يو انسان ته په ځنځير تړه هغه نور هم ته له منځه وړي خو خير داسې ډېرې ناروغی وې چې نومونه يې نه درلودل په كلي باندو كې به د ملايانو دم و يا به طبيعي بوټي مثال يې په زخم به يې نصورا ايښودل، د وينې جريان به شينشوبي په بوټي قراره وه د نر نتاسلي اله به يې په ډمانو سنته وله غاښن به يې په ډمانو ويستلو زه ډېر له موضوع لري نه ځم راځم چې رواني هغه ناروغی ده چې هر انسان په ډېره اسانۍ كېدې شي اخته شي مثال يو كس ډېر قرض دار ده دغه قرضداري غواړي خلاصه كړي تر څو هغه كس د ده د كور مخ ته رانشي هره لحظه زنگ ونه وهي جنگ ونه كړي بيابې ونه ونه كوي دغه قرضدار ته يو نوع تشويش وړلوېږي چې ورته ذهني فشار هم ويلى شو همدې صورت كې شپې خوب يې غير نورمال كېږي خبرې غير نورمال كېږي سر يې درنډېږي ټول ځان وسره غير نورمال كېږي. د جسم نارامتيا او وسوسې ته رواني ناروغی وايي او په ډېرېدو يې انسان ځان وژني ته هم رسوي .

د رواني ناروغی نښې او علايم

- يو كس خپل خواوگى له لاسه وركوي سبب يې رواني تكليف كېږي
- كورني مشكلات
- اقتصادي مشكلات
- دايمي خفگان
- وېره
- بې اشتهايي او له حده ډېر خوراك
- مدام غوسه
- نه فكر كول يو څه ته
- دومداره تشويش
- د سر، ورمېږ او عضلاتو دردونه او شخوالى
- بې خوبې
- په اندكه خبره قهر
- د نشه يي توكو او الكولو ډېر استعمال
- نامناسب خوبونه ليدل
- يواځې والى خوبنه ول
- ډېرې خبرې كول
- له ځان سره ډېرې خبرې كول

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

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

میراثي عوامل

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

اجتماعي عوامل

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

تشویشي عوامل

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

سکیزوفرنی

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

فوبیا

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

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

نو څنگه کوی سو مخه یې ونیسو؟

له رواني ناروغيه ځان ژغورنه

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

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

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

ماخذونه:

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

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**