

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ketabton.com

ڊالۍ

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

نيوليک

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

سريزه

رواي ناروغۍ يو له هغه ناوره او خطرناکه ناروغيو څخه ده چې انسان تر مرغه رسوي، ذهن يې نارامه کوي خوب يې له منځه وړي له کور کلي اولاد 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 خوبي ، وسوسي ، ناست به دلته وي فکر به بل ځای کې کوي ، نا هيلي، فقر بېچاره گي، بي کاري، د نشه يي 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 ناوره ناروغۍ ډېر زياد اخته دي چې لوی لامل يې همدا فقر، بي کاري ، جنگ ، اقتصادي مشکلات، کورني مشکلات دي

د رواني ناروغۍ په هکله مې يو 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 وګړي پرې پوهېږي او په دغه ناروغی اخته دي دا ناروغی څنګه 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 لرګی په توره سکروته بدلوي دغه ناروغی څنګه 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 څنګه کوی شی له دغه خطرناکه ناروغی ځان وژغوری دغه ناروغی په ډېره فیصدي په هر وګړي 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 ناروغۍ څه ده؟

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

د رواني ناروغۍ نښې او علايم

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

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

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

میراثي عوامل

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

اجتماعي عوامل

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

تشویشي عوامل

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

سکیزوفرنی

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

فوبیا

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

نوت: مخکې مو وویل چې رواني ناروغۍ ل ۳۰۰ زیات عوامل او ډولونه لري.

نو څنګه کوی سو مخه یې ونیسو؟

له رواني ناروغيه ځان ژغورنه

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

رواني ناروغی هم تداوي لري خو تداوي يې خپله بايد موږ 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 خوا ته ولاړ شئ چې مثبتې انرژي درکوي نه په همدغه مرض اخته کس خواته چې منفي گرا اوسي
- ښه خوراک وکړئ يعنې ميوه وخورئ
- ښه تلاوت واورئ د قرآنکریم
- د ژوند يوه ښه خاطره وليکئ او بيا يې ووايئ
- يو دقه ښه 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 مننه د زړه دې مننه چې ښه 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 کړې
- خپل کمپلې سره پخې غزوه
- په غريبې 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