لـــوړو زده کـړو وزارت
پکتیکاپوهنتون
علمي او محصلانو چارو معاونیت

د رواني مشاورې کمېټې کړنلاره

کال.. ۱۴۰۵ ه، ش

بسم الله الرحمن الرحیم

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic & Student Affairs
Paktika University

د مطالبو لړلیک

لومړۍ برخه عمومیات

د رواني مشاورې مرکز کړنلاره..1
د مشاورې مرکز اړوند معلومات:..2
مراجع/ محصل: 2
راجستر او لومړنۍ ارزونه:..2
مداخله / ارجاع:..2
تفصیلي ارزونه او د ستونزې تشخیص: 2
مشورتي ناستې:..2
تعقیبي ناستې:..2
پایله:..2
د قضیې بندول / ارجاع:..2

دوهم برخه اصلي محتوا

د مشاورې مرکز په لاندې برخو کې خدماتي کړنې ترسره کوي: 3
اضطراب (اندیښنه): 3
د اندیښنې اغیزې: 3
له اندیښنې سره د مقابلې لارې چارې:..3
افسردګي (ژور خفګان): 3
حل لارې: 4
اعتیاد او له موادو سؤ استفاده: 4
د مخدره موادو د استعمال نښې:..4
حل لارې: 4
سټرس (رواني فشار): 4
عوامل: 4
شخصیتي ګډوډي:..5
نښې او علایم: 5
د غوسې (قهر) مدیریت: 5
نښې:..5
حل لارې: 5
په اړیکو کې ستونزې:..5
نښې:..6
حل لارې: 6

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمي و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic & Student Affairs
Paktika University

د رواني مشاورې مرکز کړنلاره

د مشاورې مرکز چې د پکتیکا پوهنتون د علمي او محصلانو چارو معاونیت اړوند په ۱۴۰۳ه ش کال کې ایجاد او په فعالیت یې پیل وکړ، یاد مرکز د لوړو زده کړو وزارت او د پکتیکا پوهنتون موخو او ستراتیژیو ته په کتو او د خپلو ورسپارل شویو دندو او مسئولیتونو مطابق مراجعینو او محصلانو ته د اروایي، تحصیلي، کورنی، تصمیم نیونې او په ټولنیزو اړیکو کې د ستونزو اړوند خدماتي کړنې ترسره کوي.

د رواني مشاورې مرکز د خدماتو وړاندې کولو کړنلاره په لاندې ډول ده:

مراجع /محصل: په لومړي قدم کې مراجع د خپلو ستونزو د حل لپاره د مشاورې مرکز ته مراجعه کوي.

↓

راجستر او لومړنۍ ارزونه: کله چې مراجع مشاورې مرکز ته مراجعه وکړي ثبت او عمومي ارزونه یې ترسره کیږي.

↓

مداخله / ارجاع: که ستونزه شدیده نه وي؛ نو د مشاورې لپاره مداخله ترسره کیږي او که ستونزه شدیده وي اړونده مرجع ته مراجع استول کیږي.

↓

تفصیلي ارزونه او د ستونزې تشخیص: د مراجع سره تربحث وروسته اصلي ستونزه مشخص کیږي.

↓

مشورتي ناستې: له مراجع سره مشورتي ناستې ترسره کیږي.

↓

تعقیبي ناستې: ستونزې ته په کتو له مراجع سره نورې جلسې هم دایریږي.

↓

پایله: له پرلپسې ناستو وروسته پایله تر لاسه کیږي چې مراجع د ستونزې د حل او خوښۍ احساس کوي.

↓

د قضیې بندول / ارجاع: که مراجع د ستونزې د حل احساس کوي؛ نو موضوع تړل کیږي او که ستونزه د څو ناستو وروسته نوې حل شوې او شدیده وي اړونده مراجعوته استول کیږي

یادونه: یاد مرکز د زده کړو په جریان کې د پکتیکا پوهنتون زده کړیالانو او مراجعینو ته د پوهاوي او د رواني روغتیا د ښې ساتنې په موخه مجلسونه او سیمینارونه هم برابروي او وړاندې کوي.

د مشاورې مرکز اړوند معلومات: محصلینو او مراجعینو ته د یاد مرکز د تشکیل ، کړنو، اهدافو او خدماتو اړوند معلومات له دوه لارو وړاندې کیږي. لومړی؛ په رسمي ډول د یاد مرکز له لوري ټولو پوهنځی ته په مکتوبي ډول د یاد مرکز ذکر شوي موارد استول کیږي، ترڅو یې له محصلینو سره شریک کړي او محصلین د خپلو ستونزو د حل لپاره یاد مرکز ته مراجعه وکړي. دویم؛ د مشاورې کمیټې غړي پخپله عملا په ټولګیو کې د یاد مرکز د موقعیت، خدماتو، کړنو، اهدافو او تګلارو په اړه محصیلینو ته معلومات ورکوي ترڅو محصلین له ستونزو سره د مخ کیدو په صورت کې د مشاورې مرکز ته مراجعه وکړي.

مراجع/ محصل: د یاد مرکز اړوند معلوماتو د ترلاسه کولو وروسته محصلین د ځینو ستونزو د حل لپاره د مشاورې مرکز ته مراجعه کوي.

راجسټر او لومړنۍ ارزونه: کله چې مراجع مشاورې مرکز ته مراجعه وکړي د راجسټر په کتاب کې یې نوم ثبتیږي او د مشاورې مرکز د خدماتو اړوند ورته معلومات ورکول کیږي، د مراجع د رضایت په صورت کې ورته فورم ورکول کیږي، او د ستونزې د تشخیص په موخه یې عمومي اروزنه یې ترسره کیږي.

مداخله / ارجاع: کله چې عمومي ارزونه ترسره شي او دا جوته شي چې ستونزه شدیده نه ده؛ نو د مشاورې لپاره مداخله ترسره کیږي او د نورو جلسو لپاره وخت مشخص کیږي ترڅو محصل بیل مراجعه وکړي، که ستونزه شدیده وي اړونده مرجع ته مراجع استول کیږي.

تفصیلي ارزونه او د ستونزې تشخیص: په دویمه او دریمه جلسه کې د مراجع سره تربحث وروسته اصلي ستونزه مشخص کیږي. او د حل لپاره یې له مراجع سره په ګډه او د نظر مطابق حل لارې سنجول کیږي.

مشورتي ناستې: د ستونزې له تشخیص وروسته له مراجع سره نورې مشورتي ناستې ترسره کیږي؛ ترڅو وکتل شي د مراجع په فکر او حالت کې په کومه کچه تغیر رامنځته شوی دی.

تعقیبي ناستې: د مراجع حالت او ستونزې ته په کتو له مراجع سره نورې تعقیبي ناستې هم ترسره کیږي؛ ترڅو ستونزمن حالت په عادی حالت بدل شي.

پایله: له پرلپسې ناستو وروسته پایله تر لاسه کیږي چې مراجع د ستونزې د حل او خوښۍ احساس کوي او یا یې نکوي.

د قضیې بندول / ارجاع: که مراجع د ستونزې د حل احساس کوي؛ نو موضوع تړل کیږي او که ستونزه د څو ناستو وروسته نوي حل شوي او شدیده وي اړونده مراجعوته استول کیږي.

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic & Student Affairs
Paktika University

د مشاورې مرکز په لاندې برخو کې خدماتي کړنې ترسره کوي:

د رواني مشاورې مرکز په ځینو اروايي او ټولنیزو برخو کې لکه؛ اضطراب (اندیښنه)، افسردګي (ژورخفګان)، اعتیاد او له موادو سؤ استفاده، د سټرس (رواني فشار) مدیریت، شخصیتي ګډوډي، د جوړجاړي اړوند ستونزې، د غوسې (قهر) مدیریت، په اړیکو کې ستونزې (له خلکو، ملګرو او...سره) مراجعینو او محصیلونو لپاره خدمات وړاندې کوي.

اضطراب (اندیښنه): اندیښنه د انسان هغه شدید او ویریدلي حالت ته ویل کیږي، چې خفګان او سټړیا له ځان سره لري، د دې ناروغۍ پر وخت ناروغ د تهدید احساس کوي اما د همدې تهدید د سرچینو په پیدا کولو نه پوهیږی او په پټ ډول سره وي. یا هم اندیښنه هغه غبرګون ته ویل کیږي، چې له خطر سره تناسب نلري یعنې هغه خطر چې په تخیلي او تصوري ډول سره وي.

د اندیښنې اغیزې: په خپل ځان باور له لاسه ورکول، ګوښه ګیري او انزوا، له هوسا ژوند محرومیت، د بدن سټړیا، پرمختګ نکول، وسواس، او...

له اندیښنې سره د مقابلې لارې چارې: فکرې کنټرول؛ مثبت فکر کول، خپل او د نورو شخصیت ته درناوی، په عمل خبرو او چلند کې رښتینولي، په مغزو کې سپیڅلتیا، سازماندهي، تجسم، تمرین، ژوره سا اخیستل، ارامتیا، د عصبی فشارونو آزادول، حرکت، ورزش او....

افسردګي (ژور خفګان): ټول انسانان د ژوند په ځینو حالاتو کې ژور خفګان تجربه کوي او د ژورخفګان علت په ځانګړو واقعیو پورې تړاو لري؛ لکه له لاسه ورکول او ناکامي یص۱۲ مغلوبیت. د مثال په ډول یو څوک خپله دنده یا خپل نژدې دوست له لاسه ورکوي او یاهم په ځینو ازموینو کې ناکامي او شکست په فرد کې د منفي افکارو او ناهیلی سبب شي. ډیری کسان داسې حالات په څو ورځو کې مهاروي او خپل عادي ژوند ته مخه کوي؛ خو په ځینو وګړي دا خالات نشي کنټرولولای او د ډیر وخت لپاره د دوی د ژوند ټول اړخونه تر تاثیر لاندې راولي او شخص نشي کولای په خپل ژوند کې عادي چارې هم په ښه ډول ترسره کړي. یاده ستونزه په درې ډوله بروز کولای شي؛ په خفیف ډول چې په کې شخص ځان د فشار لاندې او سټړی حس کوي، په متوسط ډول چې شخص ځان نا کراره او له رواني او حرکتي لحاظه نیول شوی احساسوي او د لذت او خوند احساس نشي کولای، انګیزه او تمرکز له لاسه ورکوي، د ناهیلی احساس کوي. او په شدید ډول کې شخص داسې فکر کوي چې د وجود ځینې برخې یې مړې دي او کیدای شي توهم او هذیان ته ورسیږي.

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic & Student Affairs
Paktika University

حل لارې: د ژور خفګان د درملنې لپاره له مختلفه لارو چارو لکه: بیولیژیکي درملنه، دارو درملنه، مغزي تحریک، د الکتریکي شوک په واسطه درملنه، سایکولوژیکه درملنه، روانکاوي، د ټولنیزو مهارتونو ښوونه، رفتار درملنه، شناخت درملنه، کورنۍ درملنې څخه ګټه اخیستل کیږي، چې موږ د خفیفو او متوسط ژور خفګان لپاره یوازې د شناخت درملنه څخه په هغه کې ناروغ ته خپل منفي افکار ورپیژندل کیږي تر څو پر ځای یې منطقي افکار ځای پر ځای کړي او رفتار درملنې څخه چې په هغه کې ناروغ ته افسرده کوونکې کړنې ورپیژندل کیږي تر څو هغه هغیر کړي او د ټولنیزو مهارتونو ښوونې او رواني څخه ګټه اخیستل کیږي.

اعتیاد او له موادو سؤ استفاده: اعتیاد او له مخدره موادو ناوړه ګټه اخیستل یوه لویه صحي او ټولنیزه مسئله ده. د مخدره موادو مسایل نوي ندي په تاریخي کتابونو کې لکه د ابن سینا قانون کې هم ورته اشاره وې ده. له مخدرونه موادو استفاده نه یوازې مالي زیان لري بلکه ټولنیز، فرهنګي، اخلاقي او دیني زیانونه هم له ځان سره لري، په ټوله کې ویلای شو چې هویت او شخصیت له انسان څخه اخلي. مخدر مواد هغه کیمیاوي عناصر دي چې کله یې شخص وڅکوي، وڅښي، ترزیق کړي، استنشاق کړي ، د کپسول یا تابلیټ په ډول وخوري د هغه په کړنو (رفتار) او خلق کې تغیر راولي.

د مخدره موادو د استعمال نښې:

الف: جسمي نښې لکه؛ تنفسي ستونزې، د مواد د تزریق په سبب د پوستکي زخم او عفونت ، د موادو د پریښودو په صورت کې تهوع، اضطراب، لرزه، اسهال، خولې کیدل.

ب: احساسی نښې لکه؛ د نه کنترول احساس، د ګناه احساس، د ژورخفګان احساس، د حیرانتیا احساس.

ج: فکري نښې؛ موادو څکولو ته شدید میلان، د ځان وژنې افکار.

د: رفتاري نښې؛ د خوب ستونزې، بد خویی، غلا.

حل لارې: د مختلفه حل لارو څخه موږ یوازې د شناختي، رفتلري، غرقه سازي درملنې څخه ګټه اخیستلای شو.

سټرس (رواني فشار): سټرس رواني فشار ته ویل کیږي، چې په عادی حالت کې د واقعیاتو او حادثاتو په مقابل کې د شخص نارمل عکس العمل دی. یا هم روانی فشار د هغو حوادثو په وړاندې زموږ ځواب دی، چې زموږ رواني او جسمي کړنې مختل کوي او یایې د ګډوډیو لپاره تهدیدوي.

عوامل: شکست او مغلوبیت، ټولنیز مت، ټولنیز مغلوبیت، شخصي شکست، تضاد، د ژوند واقعیات او... له رواني فشار سره د مبارزې لارې چاې: د فشار د عواملو پیژندل، د فشار د عواملو دفع او ختني کول، د فشار د آینده عواملو

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic &
Student Affairs
Paktika University

په مقابل کې د خپل ځان تلقین، په جسمي او فزیکي ډول ځان مصروف کول، د هوسایي (آرامی) د طریقو زده کول لکه؛ مطالعه، عبادت، ورزش، استراحت او ... د ژوند په طریقو کې تغیر راوستل او...

شخصیتي ګډوډي: شخصیتي ګډوډي هغه دوامداره او ژوره رواني ستونزه ده چې پکې د فرد د فکر کولو، احساس کولو، چلند او له نورو سره د اړیکو طرز د ټولنې له منل شویو معیارونو څخه څرګند انحراف لري. دا ستونزه عموماً له ځوانی څخه پیل کیږي، ثابتې وي او د فرد پر ټولنیز، تحصیلي او مسلکي فعالیتونو منفي اغېز کوي. ډولونه یې لکه پارانوئید شخصیتي ګډوډي، ټولنې ضد ر شخصیتي ګډوډي، او...

نښې او علایم: د شخصیتي ګډوډۍ نښې د ډول له مخې توپیر لري، خو عمومي نښې یې دا دي: له نورو سره په اړیکو ټینګولو کې ستونزه، سخت او نه بدلېدونکی چلند، د ځان او نورو په اړه غیرواقعي برداشت د احساساتو ناسم کنټرول (ژر غوسه کیدل، بې پروایي یا د عاطفې نشتون)، په ځان نه باور، ټولنیز تضادونه او دوامدارې شخړې، د نیوکې نه منل او تل ځان سم ګڼل.

د غوسې (قهر) مدیریت: قهر یا غوسه یو طبیعي انساني احساس دی چې د ناانصافی، ناکامی، ګواښ یا خفګان په غبرګون کې رامنځته کیږي. خو که دا احساس سم مدیریت نه شي، کولی شي د فرد پر رواني روغتیا، ټولنیزو اړیکو او تحصیلي یا مسلکي عملکرد منفي اغېز وکړي. د قهر مدیریت هغه رواني مهارتونو ته ویل کیږي چې له شخص سره مرسته کوي خپله غوسه په سالم ډول او دا چې ځان او نورو ته یې زیان نه وي اړولی څرګنده کړي.

نښې: ژر غوسه کیدل او بې حوصلې والی، لفظي یا فزیکي شخړې، د زړه د ضربان زیاتوالی، خولې کېدل، وروسته پښیماني او ګناه احساس، د اړیکو خرابېدل او شخړې.

حل لارې: د غوسې د محرکاتو پېژندنه ، د ځان کنټرول تخنیکونو روزنه، د ژورې ساه اخیستلو او ارامښت تمرینونه، د فکر او چلند ترمنځ د اړیکې پېژندنه(CBT) ، د ستونزې حل مهارتونه، د مثبتې اړیکې مهارتونه.

په اړیکو کې ستونزې:

په اړیکو کې ستونزې هغه رواني او ټولنیز حالت ته ویل کیږي چې پکې فرد د نورو اشخاصو سره د سالمو، متوازنو او اغېزمنو اړیکو په جوړولو او ساتلو کې له ستونزو سره مخ وي. دا ستونزې کېدای شي د اړیکې د مهارتونو کمښت، ناسم تفاهم، عاطفي ناپوهي یا رواني فشارونو له امله رامنځته شي او د فرد پر تحصیلي، ټولنیز او رواني روغتیا منفي اغېز کوي.

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic &
Student Affairs
Paktika University

نښې: دوامدار شخړې او سوء تفاهم، د احساساتو د څرګندولو ستونزه، د اورېدو کمزوري مهارتونه، بې باوري او شک، ژر ځوریدل او دفاعي چلند، انزوا یا ګوښه کیدل، د اړیکو بې ثباتي.

حل لارې: د اړیکو تحلیل او د ستونزو رېښه پېژندنې مهارتونو روزنه، د شخړې حل مهارتونه ، د اغېزمنې اړیکې مهارتونه، د فعال اورېدنې تمرین، د احساساتو سالم اظهار، خپل ځان ته د اصولو ټاکلو مهارتونه.

ذکر شوې کړنلاره د رواني مشاورې د کمیټې په (۷) ګڼه او (۱۴۰۴/۸/۵) نیټه غونډه او د پوهنتون د په (/۱۰) ګڼه او (/۱۴۴۷/۰۸/۰۹) نیټه علمي شورا کې تایید دی.

ترتیب کوونکی	تایید کوونکی	تایید کوونکی
پوهنیار منیراحمد حق پرست	**پوهنمل محمدیوسف واحدیار**	**الحاج سید محمد داود اغا الهاشمي**
د رواني مشاورې کمیټې مسئول	**د علمي او محصلانو چارو معاون**	**د پکتیکا پوهنتون رئیس**

د علمي او محصلانو چارو معاونیت
معاونیت علمی و امور محصلان
Vice Chancellor of Academic & Student Affairs
Paktika University