

Table of Contents

དཀར་ཆག

མདུན་ཤོག་ནང་མ།མདུན་ཤོག་ནང་མ།

པར་དབང་ཤོག་ངོས།

བར་འཇུག་ལྡེབ་ངོས།

གླེང་གཞི།

ལེའུ་དང་པོ།རགས་བཤད།

ས་བཅད་དང་པོ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གོ་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-1སློབ་ཆེན་སློབ་མས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཤེས་བྱའི་ཤེས་རྟོགས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་གདེང་འཇོག་ཚད་གཞི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-2སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-3ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་ཕན་ཚུན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་སྨན་བཅོས་དཔེ་མཚོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-4ཀླད་ཚན་རིག་གི་གསར་རྙེད་གསར་པ་

ས་བཅད་བཞི་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་1-5ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོའི་མི་རྒྱུད་ཀྱི་བུད་མེད་རྩོམ་པ་པོ་ཀྲང་ཁྲུན་རུའུ་ཤི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-6དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དཔེ་གཞི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-7སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-8ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་གནད་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-9རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག

ལེའུ་གཉིས་པ།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་དང་སྨན་བཅོས།

ས་བཅད་དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་2-1རྒྱུན་མཐོང་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་རྐྱེན་སྲོལ་

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

ས་བཅད་བཞི་པ།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

ལེའུ་གསུམ་པ།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དཔྱད་དཔོག་དང་རིགས་འབྱེད་བརྟག་དཔྱད།

ས་བཅད་དང་པོ།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-1ཆགས་ཚུལ་ཞིབ་བཤེར་དང་གྲོས་མོལ་

ས་བཅད་གཉིས་པ།རྒྱུན་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་3-2MMPIཕན་འབྲས་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་4དང་ནད་ཐོག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་10།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-3སེམས་ནད་གདམ་གསེས་རེའུ་མིག

ལེའུ་བཞི་པ།སྨྱོ་ནད།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-1ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-2སྟོང་བསམ་གྱི་རིགས་དབྱེ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-3སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཚད་རེའུ་མིག

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས།ནད་ཡུན་དང་རྗེས་རྩིས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-4རྐྱང་རིགས་ཤེས་འཆོན་ཁ་ནད་

ས་བཅད་བཞི་པ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-5ཤེས་འཆོས་པའི་མིག་འགུལ་རི་མོ་ཞིབ་འཇུག་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-6འབྱུང་འདོད་པའི་ཆ་རྐྱེན།

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-7ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར།

ལེའུ་ལྔ་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པ།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་འབྱེད་དང་།ནད་ཐོག་མཚོན་ཚུལ།བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་སྐོར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-1བཙས་རྗེས་ཡི་མུག་ནད་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-2ལང་ཚོ་ཉམས་པའི་དུས་རིམ་གྱི་སུན་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-3གྱི་ཡི་མུག་དང་སྨྱོ་བའི་རྒྱུན་སྤྱོད་རེའུ་མིག

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-4མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་ཡི་མུག་བར་གེགས་དང་དེའི་བརྟག་དཔྱད་

ས་བཅད་གསུམ་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་གཞི།

ས་བཅད་བཞི་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རང་ཤི་རྒྱག་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-5ཀྲུང་གོས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་བཤད་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-6རྒྱུན་མཐོང་གི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་གོ་བ་ལོག་ལེན།

ལེའུ་དྲུག་པ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-1དབང་རྩ་ཉམས་པ་

ས་བཅད་གཉིས་པ།འཇིགས་སྐུལ་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-2རྒྱུན་མཐོང་གི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་མིང་།

ས་བཅད་གསུམ་པ།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-3ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-4སེམས་ཁྲལ་-GADགྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་དང་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དཔེ་དབྱིབས་

ས་བཅད་ལྔ་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད།

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་བསྟུན་འགོག་རྐྱེན།

ལེའུ་བདུན་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-1འཁུམ་ནད་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-2ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་འཕར་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-3དབྱེ་གྱེས་ཟི་སེ་བར་གེགས་

ལེའུ་བརྒྱད་པ།ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།བཟའ་འཐུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་ནད་གཞི།

ས་བཅད་བཞི་པ།བཟའ་འཐུང་འགོག་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས།

ལེའུ་དགུ་པ།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཨ་ལྷེབ་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་བཞི་པ།སོ་མ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རྡོ་ཐ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་དྲུག་པ།ཆགས་སླ་བའི་སྨན་རྫས་གཞན་དག

ལེའུ་བཅུ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་སྐོར།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྐུལ་བསྟུན་དང་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་ལུས་ཁམས་སྒྲིག་སྲོལ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱུན་མཐོང་གི་སྙིང་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་ནི་༡༠-༡Levenstenདང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དྲེག་པ་ཡོད་པའི་སྡེབ་སྒྲིག་དཔེ་དབྱིབས་ཡིན།

ས་བཅད་ལྔ་པ།སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

ལེའུ་བཅུ་གཅིག་པ།མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཕྱོགས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་11-1ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་

ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ།རང་བཞིན་དང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་

ས་བཅད་གསུམ་པ།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་བཞི་པ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན།

ས་བཅད་ལྔ་པ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར།

ལེའུ་བཅུ་གསུམ་པ།བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་པ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར།

ས་བཅད་བཞི་པ།བྱིས་པའི་དུས་སུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མུག་པ།

ས་བཅད་ལྔ་པ།སྐྱོན་ཆ་དང་དེ་བཞིན་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་ད

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེས་བར་གེགས་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་༡༣-༡གི་ཤེས་སྒྲིབ་ཆེད་མཁས་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་མཁས་

ལེའུ་བཅུ་བཞི་པ།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར།

ས་བཅད་དང་པོ།མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་14-1གྲགས་ཅན་གྱི་Tarasagf.Bགྱོད་དོན།

ས་བཅད་བཞི་པ།རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་འགྲན་སློང་།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་14-2《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》

ཟུར་ལྟའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ།

ནང་དོན་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས་

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཨེ་ཤ་ཡ་ནས་ཡོང་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྟ་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་དང་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་3-4དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གོ་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-5DSM-Nཀྱི་རིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3པ་ནས་6པའི་བར་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-7CMD-3གྱི་རིགས་དགར།



དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ།རགས་བཤད།

ས་བཅད་དང་པོ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གོ་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-1སློབ་ཆེན་སློབ་མས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཤེས་བྱའི་ཤེས་རྟོགས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་གདེང་འཇོག་ཚད་གཞི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-2སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-3ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་ཕན་ཚུན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་སྨན་བཅོས་དཔེ་མཚོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-4ཀླད་ཚན་རིག་གི་གསར་རྙེད་གསར་པ་

ས་བཅད་བཞི་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་1-5ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོའི་མི་རྒྱུད་ཀྱི་བུད་མེད་རྩོམ་པ་པོ་ཀྲང་ཁྲུན་རུའུ་ཤི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-6དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དཔེ་གཞི།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-7སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-8ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་གནད་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-9རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག

ལེའུ་གཉིས་པ།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་དང་སྨན་བཅོས།

ས་བཅད་དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་2-1རྒྱུན་མཐོང་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་རྐྱེན་སྲོལ་

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

ས་བཅད་བཞི་པ།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཨེ་ཤ་ཡ་ནས་ཡོང་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྟ་བ།

ལེའུ་གསུམ་པ།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དཔྱད་དཔོག་དང་རིགས་འབྱེད་བརྟག་དཔྱད།

ས་བཅད་དང་པོ།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-1ཆགས་ཚུལ་ཞིབ་བཤེར་དང་གྲོས་མོལ་

ས་བཅད་གཉིས་པ།རྒྱུན་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-2 MMPIནུས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་4དང་ནད་ཐོག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་10།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-3སེམས་ནད་གདམ་གསེས་རེའུ་མིག

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་དང་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་3-4དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གོ་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-5 DSM-Nརིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-6 ICD-10ལེའུ་5པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-7 CMD-3རིགས་དགར།

ལེའུ་བཞི་པ།སྨྱོ་ནད།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-1ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-2སྟོང་བསམ་གྱི་རིགས་དབྱེ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-3སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཚད་རེའུ་མིག

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས།ནད་ཡུན་དང་རྗེས་རྩིས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-4རྐྱང་རིགས་ཤེས་འཆོན་ཁ་ནད་

ས་བཅད་བཞི་པ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-5ཤེས་འཆོས་པའི་མིག་འགུལ་རི་མོ་ཞིབ་འཇུག་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-6འབྱུང་འདོད་པའི་ཆ་རྐྱེན།

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-7ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར།

ལེའུ་ལྔ་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པ།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་འབྱེད་དང་།ནད་ཐོག་མཚོན་ཚུལ།བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་སྐོར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-1བཙས་རྗེས་ཡི་མུག་ནད་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-2ལང་ཚོ་ཉམས་པའི་དུས་རིམ་གྱི་སུན་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-3གྱི་ཡི་མུག་དང་སྨྱོ་བའི་རྒྱུན་སྤྱོད་རེའུ་མིག

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-4མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་ཡི་མུག་བར་གེགས་དང་དེའི་བརྟག་དཔྱད་

ས་བཅད་གསུམ་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་གཞི།

ས་བཅད་བཞི་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རང་ཤི་རྒྱག་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-5ཀྲུང་གོས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་བཤད་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-6རྒྱུན་མཐོང་གི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་གོ་བ་ལོག་ལེན།

ལེའུ་དྲུག་པ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-1དབང་རྩ་ཉམས་པ་

ས་བཅད་གཉིས་པ།འཇིགས་སྐུལ་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-2རྒྱུན་མཐོང་གི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་མིང་།

ས་བཅད་གསུམ་པ།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-3ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-4སེམས་ཁྲལ་-GADགྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་དང་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དཔེ་དབྱིབས་

ས་བཅད་ལྔ་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད།

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་བསྟུན་འགོག་རྐྱེན།

ལེའུ་བདུན་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-1འཁུམ་ནད་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-2ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་འཕར་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-3དབྱེ་གྱེས་ཟི་སེ་བར་གེགས་

ལེའུ་བརྒྱད་པ།ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།བཟའ་འཐུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་ནད་གཞི།

ས་བཅད་བཞི་པ།བཟའ་འཐུང་འགོག་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས།

ལེའུ་དགུ་པ།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཨ་ལྷེབ་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་བཞི་པ།སོ་མ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རྡོ་ཐ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་བརྟེན་པ།

ས་བཅད་དྲུག་པ།ཆགས་སླ་བའི་སྨན་རྫས་གཞན་དག

ལེའུ་བཅུ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་སྐོར།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྐུལ་བསྟུན་དང་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་ལུས་ཁམས་སྒྲིག་སྲོལ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱུན་མཐོང་གི་སྙིང་ནད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་10-1 Levensteinnའཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དྲེག་པ་སྡེབ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་དཔེ་དབྱིབས་

ས་བཅད་ལྔ་པ།སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

ལེའུ་བཅུ་གཅིག་པ།མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཕྱོགས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དགར།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་11-1ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་

ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ།རང་བཞིན་དང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་

ས་བཅད་གསུམ་པ།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་བཞི་པ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན།

ས་བཅད་ལྔ་པ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར།

ལེའུ་བཅུ་གསུམ་པ།བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་པ།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར།

ས་བཅད་བཞི་པ།བྱིས་པའི་དུས་སུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མུག་པ།

ས་བཅད་ལྔ་པ།སྐྱོན་ཆ་དང་དེ་བཞིན་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་ད

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེས་བར་གེགས་

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་༡༣-༡གི་ཤེས་སྒྲིབ་ཆེད་མཁས་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་མཁས་

ལེའུ་བཅུ་བཞི་པ།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར།

ས་བཅད་དང་པོ།མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་14-1གྲགས་ཅན་གྱི་Tarasagf.Bགྱོད་དོན།

ས་བཅད་བཞི་པ།རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་འགྲན་སློང་།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་14-2《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》

ཟུར་ལྟའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ།

altམཐོ་རིམ་སློབ་གསོ་དཀྱུས་མའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གཅིག་པའི”རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་འཆར་འགོད་སློབ་གཞི།

དེབ་འདིར་སློབ་གསོ་པུའི“རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤུས་ལེགས་སློབ་ཚན”པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་གྱི“ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅད”སློབ་ཚན་གྱི་ལེ་ལག་ཚང་བའི་སློབ་ག

པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་གཞི།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་

ཆན་མིང་དབྱིས་གཙོ་སྒྲིག་པ་རེད།

altཔེ་ཅིང་སློབ་སྦྱོང་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

PEKINGUNIVERSITY PRESS

དཔེ་དེབ་པར་གཞི་དཀར་ཆག་（CIP）གཞི་གྲངས་

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཆན་མིན་དབྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས།པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།2006.5

（པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་གཞི）

ISBN978-7-301-10641-9

.འགྱུར།ཆན་。སོགས།སོན།ཚུལ་འགྱུར།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས།མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།སློབ་གཞི།

༄༅།།ཀྲུང་གོའི་པར་གཞི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་CIPགཞི་གྲངས་ཀྱི་ཡིག་རིགས།（2006）ཨང་039050པ།

དཔེ་མིང་།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་

བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བ།ཆན་མིང་དབྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཁྲེན་ཞའོ་ཧུང་།

ཚད་ལྡན་དཔེ་རྟགས།ISBN 978-7-301-10641-9/C·0405

པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

སྡོད་གནས།པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་ཧའེ་ཏེན་ཁུལ་ཁྲེང་ཧྥུ་ལམ་205ཨང་100871པ།

དྲ་ཚུགས།ན་ས་གནས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད།http:301 pup.pkup.cnགློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ་ནི།zpup.pku.edu.cཡིན།

ཁ་པར་ཨང་གྲངས།ཡིག་ཟམ་ཉོ་སྒྲུབ་པུའུ།62752015འགྲེམས་སྤེལ་པུའུ།62750672རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།62752021དཔེ་སྐྲུན་པུའུ།627549562

པར་འདེབས་པ།པེ་ཅིན་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བའི་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ།

ཚོང་གཉེར་བ།ཤིན་ཧྭ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།

ཧའོ་སྨི་787 ×ཧའོ་སྨི་960ཡི་དེབ་ཐོག་མ་32.5པར་ཡིག་སྟོང་སྨི་700

2006ལོའི་ཟླ་5པའི་པར་གཞི་1པོའི་2011ལོའི་ཟླ་8པའི་དཔར་ཐེངས་7པ།

པར་གྲངས།25001-29000

རིན་གོང་གཏན་འབེབས་བྱས་པ།སྒོར་༤༤༨༠༠ཡིན།

ཆོག་མཆན་མ་ཐོབ་ན་བྱེད་ཐབས་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དོན་ཆ་ཤས་སམ་ནང་དོན་ཡོངས་རྫོགས་འདྲ་བཟོ་དང་ཡང་ན་འདྲ་བཤུས་བྱས་མི་ཆོག

པར་དབང་ལ་དབང་བ་དང་།དབང་གནོད་ངེས་པར་དུ་བདའ་འདེད་གཏོང་བ་།

ཐེར་འདོན་ཁ་པར་ཨང་གྲངས།010-62752024གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ་ནི།fdip.pku.edu.c

འདིར་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་ཝན་ཝུན་ཕེང་རྣམ་གཉིས་ལ་དྲན་གསོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

གླེང་གཞི།

（གཅིག）

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་དངོས་གཞིའི་སློབ་མར་ངེས་པར་དུ་སྦྱོང་དགོས་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཡིན་ལ།སློབ་དེབ་གསར་སྒྱུར་བྱེད་པའི་གནད་དོན་གྱིས་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་བཞིན་ཡོད།མིག་སྔར་རྒྱལ་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དཔེ་དེབ་མང་ཆེ་བ་ནི་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པར་པར་སྐྲུན་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ནང་དོན་གྱིས་མིག་སྔའི་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་རིག་ཚན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་གནས་ཚུལ་མཚོན་མི་ཐུབ།དེ་དང་འདྲ་བའི་དཔེ་དེབ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སློབ་དེབ་དང་འདྲ་བས།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བལྟས་ནས་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་མཚོན་ཐུབ་མེད།

གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་ང་ཚོས་2000ལོ་ནས་བཟུང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚུལ་ལྡོག་གི་མ་ཡིག་འདི་འབྲི་འགོ་བརྩམས་ཏེ།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་སློབ་མ་དང་།ལས་རོགས་པ།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཅས་ལ་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་ཐུབ་ཅིང་།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་ཐོབ་པའི་ཆེས་གསར་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔྱད་གཞིའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས།༢༠༠༥ལོའི་རྒྱལ་སྟོན་དུས་ཆེན་གྱི་རྩོམ་ཡིག་ཆ་ཚང་བྲིས་ཚར་བ་དང་།དེའི་རིང་ལ་དེབ་འདིའི་མ་ཟིན་ནི་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚན་ཁག་གི་ལས་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་དང་དངོས་གཞིའི་སློབ་མའི་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚན་ཁག་གི་ཁྲིད་དེབ་བྱས་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་རེད།ནང་དོན་མང་ཆེ་བ་ནི་འབྲི་སླ་དྲུག་ཡིན་ཞིང་།ལེའུ་ཁ་ཤས་ནི་2004ལོར་བསྐྱར་དུ་འབྲི་བའམ་ཡང་ན་ཚང་མ་བསྐྱར་དུ་འབྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སློབ་མའི་བསམ་འཆར་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་མ་ཟད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་བྱུང་ནས་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་ཡོད་བརྟག་དཔྱད་དང་།གྱོད་དཔེ།ཞིབ་འཇུག་དཔྱད་ཡིག་བཅས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་བྱུང་ཡོད།བཟོ་བཅོས་གཙོ་སྒྲིག་ཐེངས་རེ་བྱེད་སྐབས་ཆ་ཚང་བཀླགས་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ལེའུ་རེ་རེར་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་ཐད་ཞིབ་ཕྲའི་བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོ་བཏོན་ཡོད་པ་དང་།ལེའུ་ཁ་ཤས་ནང་ད་དུང་འབྲེལ་ཡོད་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱིས་བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོ་བཏོན་ཡོད་པ་དཔེར་ན།དགེ་རྒན་ཆེ་མོ་བ་ཐང་ཧུང་ཡུས་ཀྱིས་ལེའུ་བཅུ་བཞི་པར་གནད་ལ་འཕིགས་པའི་བསམ་འཆར་འདོན་མྱོང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།དེའི་ཁྲོད་དུ་ལིན་ཏོའོ་ཝུན་དང་།ལིའུ་ཅ།དབྱང་མིན་སོགས་དཔེ་དེབ་འདིའི་དུས་འགོའི་རྩོམ་འབྲི་དང་བཟོ་བཅོས་སོགས་ཀྱི་བྱ་བར་ཞུགས།ལི་པོས་རྩོམ་སྒྲིག་པ་གཙོ་བོ་ལ་རྩོམ་ཡིག་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་རོགས་བྱས།ཝང་ཡུས་ཞང་དང་ཆིན་མོ་ཐང་གཉིས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་ཆ་འཚོལ་རོགས་བྱས།ཀྲང་དབྱི་ལིན་གྱིས་དེ་སྔ་རྩོམ་ཡིག་བཞི་པའི་ནང་དོན་མང་ཆེ་བར་ཞིབ་ལྟ་བྱས།

ལེའུ་དང་པོ་ནི་ཆན་མིང་དབྱི་དང་།ལེའུ་གཉིས་པ་ཀྲང་དབྱི་ལིན།ལེའུ་བཅུ་པ་ཀྲུང་ཅེ་དང་ཀྲང་དབྱི་ལིན།ལེའུ་11པ་ལི་མིང་།ལེའུ་5པ་ཞུས་ཁའེ་ཝུན།ལེའུ་6པ་ཧྲི་ཁྲེང་སུན་།ལེའུ་8པ་ལིའུ་ཞིན་ལིན།ལེའུ་9པ་ལིའུ་ཞིན་ཧྭ།ལེའུ་10པ་ཀྲུང་ཅེ་དང་ཀྲང་དབྱི་ལིང་།ལེའུ་11པ་ལི་པོ་དབྱི་ལིན།ལེའུ་13པ་ལི་ཅུས་ཡིན།

དེབ་འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མ་ཡིག་དང་པོ་འབྲི་སྐབས་ད་དུང་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་ལ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ལ་ལ་ལས་གནས་གསར་པའི་ཐོག་འཇོན་ཐང་ཐོན་འགོ་ཚུགས་ཡོད།དཔེ་དེབ་ཁ་ཕྱེ་ཚེ་ཀློག་པ་པོས་རྩོམ་པ་པོ་ཚོས་ཀློག་བཤེར་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་སེམས་ནུས་ཡོད་རྒུ་བཏོན་ཡོད།དེབ་འབྲི་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡང་རྩོམ་པ་པོ་ཚོས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ན་གཞོན་མི་རབས་འཚར་ལོངས་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྩོམ་སྒྲིག་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།ངས་ཀྲང་དབྱི་ལིན་གྱིས་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་དགོས་པ་ནི།2004ལོ་ནས་2005ལོའི་བར་དུ་དུས་ཚོད་མང་པོ་བཀོལ་ནས་དབྱིན་ཡིག་གི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་གསར་བ་འགའ་ལ་བལྟས་ཤིང་།ལེའུ་འགའ་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་བསྐྱར་འབྲི་བྱས་པ་མ་ཟད།དེབ་ཡོངས་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་མང་ཆེ་བར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ།མ་ཡིག་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པར་བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོ་ལེགས་པོ་མང་པོ་བཏོན།མོའི་འབད་པ་དང་བློ་རིག་གིས་དཔེ་ཆ་འདི་ལ་ཚོན་མདངས་གསར་བ་བསྣན་འདུག

གཞན་ཡང་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚན་ཁག་དང་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འོག་དཔེ་དེབ་དེ་2005ལོར་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་དེབ་རྣམ་གྲངས་ནང་བཅུག་པས་དེབ་དེ་སྔར་བས་ལེགས་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད།

（གཉིས།）

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ།“abnormal”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན།“ཚུལ་འགྱུར”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཡིག་སྒྱུར་ལ་ཞིབ་འཇུག་པས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དམའ་འབེབ་ཀྱི་གོ་དོན་ཡོད་པར་མ་ཟད།དབྱིན་ཡིག་གི་ཐོག་མའི་གོ་དོན་ཡང་མཚོན་མི་ཐུབ་པར་སྙམ་ནས་དེ་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཟེར།དཔེ་ཆ་འདི་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་བསྒྱུར་བར་བསམ་བློ་བཏང་མྱོང་མོད།འོན་ཀྱང་མཇུག་ཏུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་བཀོལ་སྟངས་སྐབས་འགར་ཉིན་འགའ་ལ་བྱུང་བ་མ་ཟད།སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚན་ཁག་གི་བསླབ་ཚན་ཁྲོད་དུ་ཚང་མས་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་འབོད་ཀྱིན་ཡོད།དེ་བས་སྔར་བཞིན་སྤྱོད་སྟངས་འདི་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ནང་ཐོག་མར་དབྱིབས་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་དོན་སྤྱི་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་དཔྱད་དཔོག་དང་ནད་དཔྱད་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལེའུ་དང་ས་བཅད་སོ་སོར་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་མངོན་ཚུལ་དང་གྱོད་དཔེ་མི་འདྲ་བ་བརྗོད་པ།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་བསྡུར་བ།ནད་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་འགྲེལ་བཤད།སྨན་བཅོས་དང་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་གཙོ་གནད་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀློག་པ་པོས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།གཞན་ཡང་།དཔེ་དེབ་འདིར་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཆེས་གསར་བའི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་འདུས་ཡོད་ལ།སེམས་ཁམས་རིག་པས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐད་ཀྱི་བྱས་རྗེས་འབུར་དུ་ཐོན་ཡོད་པས།ཀློག་པ་པོས་ཅི་ཞིག་ནི་འགྱུར་རྣམ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དངོས་སུ་རྒྱུས་ལོན་བྱས།

དེབ་ཧྲིལ་པོར་རྩོམ་འབྲིའི་བསམ་བློ་དང་གཙོ་གནད་གཤམ་གསལ།

（1）གནས་ངེས།དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ཆེད་ལས་མི་སྣར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུ་བཅུག་པའི་སློབ་དེབ་དང་ལག་ཆའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ཚན་རྩལ་ཁྱབ་གདལ་གྱི་ཀློག་དེབ་མ་ཡིན།རྒྱ་ཆེའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ནས།དཔེ་ཆ་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་འབུར་དུ་ཐོན་པར་བྱས་ཡོད།

（2）འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་དོན།ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་དང་།ནད་ཐོག་གི་མངོན་ཚུལ་དང་བརྟག་དཔྱད།རིམས་ནད་རིག་པའི་གནས་ཚུལ།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས།（སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས།རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས།）ལེའུ་རེ་རེའི་མཇུག་ཏུ་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་བསམ་གཞིགས།འོས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་བཅས་ཡིན།

（3）བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཙོར་བྱས་ཏེ།རང་རྒྱལ་གྱི་CMD-3དང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་ICD-10དཔྱད་གཞིར་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་གསུམ་གྱི་བར་ཁྱད་ཡོད་དུས་ཆེད་དུ་ཞིབ་བསྡུར་དང་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

（4）གྱོད་དཔེ།ལེའུ་རེ་རེར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གྱོད་དཔེ་རེ་དྲངས་ཏེ།ཀློག་པ་པོས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བཀག་འགོག་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་པར་རོགས་རམ་བྱས་པ་དང་།དེའི་ནང་དུ་གནས་ཤིག་གསལ་འགོད་བྱས་པ་ལས་གཞན།མང་ཆེ་བ་རྩོམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

（5）ཆེད་སྒྲོམ་ཏེ།ལེའུ་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་འགའ་འདུས་ཡོད་པས།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་དང་བསམ་ཕྱོགས།ཤེས་བྱ་རྒྱ་སྐྱེད་བཅས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་ནང་གི་ཤེས་བྱ་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་མ་ཡིན།

（6）ལུང་འཛིན།དཔེ་དེབ་འདིས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཆེས་གསར་བའི་འཕེལ་རྒྱས་མཚོན་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་དྲངས་ཏེ།རྒྱུ་ཆ་འདི་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྐབས་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་འབྱུང་ས་བྲིས་པ་མ་ཟད།དཔྱད་གཞི་ཡིག་ཆ་དེ་དཔེ་ཆའི་ནང་གི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་ཁག་ཏུ་བཀོད་པས།ཆེད་ལས་མི་སྣས་སྔར་བས་སློབ་སྦྱོང་དང་འཚོལ་ལེན་བྱེད་བདེ་བ་རེད།

（གསུམ།）

དེབ་འདི་ལེགས་འགྲུབ་བྱ་རྒྱུ་ནི་མི་རྣམས་དགའ་འོས་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་རེད།རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དགའ་ཞིང་བློ་བདེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཆེད་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྔོན་བསྐྱོད་དགེ་རྒན་གཉིས་ལ་སེམས་གསོ་གཏོང་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཚུད་ཡོད།

ཨང་དང་པོ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་རེད།སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ནི་ངའི་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་དཔོན་དང་།འབུམ་རམས་པའི་སློབ་དཔོན་ཡིན་པ་དང་།ང་ནི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལམ་བུའི་ཐོག་བསྐྱོད་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་པ་ཡིན།སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ལགས་ཀྱི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་ཡོན་ཚད་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་ང་ཚོའི་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་དེང་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་འདིང་མཁན་ཡིན་པ་མ་ཟད།རང་རྒྱལ་གྱི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆེད་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་མཚོན་བྱེད་མི་སྣ་ཡང་ཡིན།ཁོང་ཉིད་ན་གཞོན་གྱི་དུས་ནས་བཟུང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སློབ་སྟོན་ལ་མཁས་ཤིང་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་གིས་སློབ་ཁྲིད་དང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་འཐབ་ཕྱོགས་དང་པོར་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས།སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ལགས་ཀྱིས་སྐུ་ཚེ་གང་པོར་འབད་འབུངས་ལྷོད་མེད་གནང་ནས་དཔྱད་རྩོམ་དང་དཔྱད་རྩོམ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གནང་བ་རེད།1985ལོར་ཁོང་གིས་གཙོ་སྒྲིག་གནང་བའི《ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ》ཞེས་པ་དེ་ལོ་མང་རིང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གྱི་དཔྱད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།ཁོང་གིས་ངས་མི་སྣ་རྩ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ཚུལ་ལྡོག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསར་པའི་མ་ཡིག་འབྲི་བཞིན་པ་ཤེས་རྗེས།དགའ་སྤྲོ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཏེ།འདི་ནི་དོན་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཡང་ཡང་བཤད་པ་མ་ཟད།ང་ལ་དེབ་འདི་འབྲི་བའི་བྱ་བ་ལེགས་པར་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱས།2003ལོའི་ཟླ་2པར་ཁོང་གྲོངས་པའི་གོང་དེབ་དེའི་འཕེལ་རིམ་ལ་དོ་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་དེ་དུས་ངས་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་མེད་ཅིང་།གནས་ཚུལ་དེ་ད་ལྟའི་བར་དུའང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ནི་དགེ་རྒན་ཞིག་ཡིན་ལ་སེམས་བཟང་ཞིང་མི་རྣམས་ཀྱིས་བརྩི་བཀུར་བྱེད་པའི་རྒན་རབས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཞིང་།ཁོང་གི་ལས་ཞེན་དང་སྙིང་རུས་དང་།ཁོང་གི་རིག་གནས་བརྩོན་ཞིབ་དང་ཁེ་གྲགས་མི་གཉེར་བ་བཅས་ཚང་མས་ང་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་བཞག་བྱུང་།དེབ་འདི་འབྲི་བ་དང་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ལགས་ཀྱི་ཐུགས་རེ་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་འཆར་རིམ་བཞིན་མུ་མཐུད་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད།

ཨང་གཉིས་པ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་གྲགས་ཅན་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་དགེ་རྒན་ཆེ་མོ་བ་དབན་ཝུན་ཕུང་རེད།ཀྲུང་གོ་དང་འཇར་མན་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་གཉེར་བའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་རྣམ་གྲངས（བསྡུས་མིང་ལ་ཀྲུང་གོ་དང་འཇར་མན་གྱི་འཛིན་གྲྭ་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ）རེད།སྐུ་ཞབས་དབན་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་མིག་རྒྱང་རིང་ལ་ལྟ་བ་ཟབ་པ་དང་བསྟུན་ནས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པར་འཇར་མན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པ་མཁྱེན་ལྡན་མ་མ་ཅ་ལི་སོགས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་ཀྲུང་གོ་དང་འཇར་མན་གྱི་འཛིན་གྲྭ་བཏོད་དེ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་དཀོན་པའི་རང་རྒྱལ་ལ་ཆེད་ལས་ཤེས་ལྡན་པ་ཁག་གཅིག་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ཡོད།རྣམ་གྲངས་དེའི་ནང་ཐོག་མར་ཞུགས་མཁན་རྣམས་ད་ཆ་རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཁག་གི་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྐང་འཛིན་པར་གྱུར་ཡོད།སྐུ་ཞབས་ཁྲི་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་རིག་གནས་ལས་བརྒལ་བའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཕུལ་བྱུང་མཚོན་བྱེད་ཡིན་པ་དང་།རང་རྒྱལ་གྱི་དུག་གཅོད་ལས་ཀའི་སྔོན་བྱོན་པ་ཡིན།སྐུ་ཞབས་བན་ནི་ངའི་སེམས་ཁོངས་སུ་རིག་གཞུང་གི་དབང་གྲགས་ཞིག་དང་མི་འདྲ།དེ་ལས་ཀྱང་བྱམས་བརྩེའི་མི་ཞིག་དང་འདྲ།ཀྲུང་ཏེ་པན་དུ་སྤེལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ངས་ཁོང་ལ་བཀའ་སློབ་ཞུ་རྒྱུར་མ་ཟད།ཁོང་ངོ་ཤེས་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་པོའི་ནང་ང་ལའང་ཁོང་གིས་སྦ་གསང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་རོགས་རམ་གནང་བ་རེད།ཁོས་སྐད་ཆ་མང་པོ་མེད་།འོན་ཀྱང་ཚིག་ཉུང་དོན་འདུས་།ཁོང་གི་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་སེམས་དང་།གཟིགས་རྒྱང་རིང་པོ།ཁོང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་བློ་གྲོས་ཟབ་མོ་བཅས་ནི་བརྗེད་པར་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།རང་གིས་རང་ལ་ཤེས་བྱ་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་དབྱིབས་འགྱུར་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་ཅིག་བསྒྲིགས་ན་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་།ལྷག་པར་དུ་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་གསོ་རིག་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས།ཐེངས་གཅིག་ལ་སྐུ་ཞབས་ཝན་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་དུས（2001ལོ་ཙམ་ཡིན）ཁོང་ལ་དེབ་ཆ་ཚང་ཞིབ་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་པར་མ་ཟད།དེའི་སྐོར་གྱི་གླེང་གཞི་ཞིག་ཀྱང་འབྲི་དགོས་ཚུལ་བཏོན།སྐབས་དེ་དུས་ཁོང་གིས་ནད་ཀྱིས་མནར་རུང་སྔར་བཞིན་དགའ་སྤྲོའི་ངང་ངའི་རེ་བར་མོས་མཐུན་བྱས།ང་ལ་ནོངས་འགྱོད་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ལ།དཔེ་དེབ་འདི་འབྲི་བ་དང་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ལས་ཀའང་ནར་འགྱངས་བྱེད་ཀྱི་འདུགཁོང་གིས་དཔེ་དེབ་འདིར་གླེང་གཞི་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་༧པར་ཁོང་གིས་གནའ་བོའི་གནས་ཚུལ་དེ་གོ་བྱུང་།ཁོང་ནི་སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་འདྲ་བར་གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོས་དཔེ་དེབ་འདི་སྤྲད་ཟིན་པ་ཤེས་ན་ངེས་པར་དུ་འཛུམ་གྱིས་ཁེངས་ངེས་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

ཆན་མིང་དབྱི།

2005ལོའི་ཟླ་10ཚེས་9ཉིན་པེ་ཅིན་དུ།

1

རགས་བཤད།

ས་བཅད་དང་པོ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གོ་དོན།

དང་པོ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་ཞིབ་འཇུག་ནང་དོན།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་མིའི་རིགས་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གཅིག་དང་།ཆེད་ལས་གཅིགརིག་གཞུང་ཁྱབ་ཁོངས་གཅིག（Emery）Oltmanns，2000）རྒྱུན་ལྡན་དུ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་མི་འདྲ་བའི་ཡན་ལག་རིག་ཚན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ཚང་མ་ནི་མིའི་རིགས་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡང་མི་འདྲ་སྟེ།དེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དོན་ནི་མི་ཁག་ཅིག་གམ་ཡང་ན་མི་ཁག་ཅིག་གི་མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་དུ་གནད་དོན་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་ཁོ་ནར་འཚམ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟ་ཡིན་ནའང་།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས།ང་ཚོས་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།ཡང་ན་ཁ་གཏད་འཇལ་མཁས་པོ་དང་།ཧུར་བརྩོན་གྱིས་སྔོན་འགོག་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་དེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཇི་ལྟར་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་ཡན་ལག་རིག་ཚན་ཞིག་ཡིན།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་བྱ་བའི་གཙོ་གནད་ལ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་གསུམ་ཡོད།①སྣང་ཚུལ་ཞིབ་བརྗོད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར།ནད་ཡུན་དང་ནད་གཞུག་སོགས་བརྗོད་པ།②རྒྱུ་རྐྱེན་རྙེད་པ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ།སྤྱི་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་རྒྱུ་རྐྱེན།③གསོ་བཅོས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས།ཕན་ནུས་སོགས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པ།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འདྲ་བའི་དོན་སྤྱི་ལ་ད་དུང་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའང་ཡོད།འདི་ཡང་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་བསྡུར་ན།དེ་ནི་རྒྱུན་པར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ནང་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་འཛིན་བཞིན་ཡོད།

གཉིས།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཐ་སྙད་གཞན་དག་གི་བསྡུར་བ།

སྔོན་གྱི་རྩོམ་ཡིག་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དང་།དེ་མིན་རྒྱུན་མཐོང་གི་དོན་སྤྱི་ཁ་ཤས་ལ་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།སྨྱོ་ནད།སེམས་ཁམས་ན་ཚ།དབང་རྩའི་ནད་སོགས་ཡོད།ཐ་སྙད་འདི་དག་བཤད་ན་སུས་ཀྱང་ཤེས་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཉིན་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་འདི་དག་གི་སྤྱོད་སྟངས་རྒྱུན་པར་བསྲེས་ནས་ཡོད།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་གནས་ཚུལ་ནི་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་མི་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་འདོད་ན།རྒྱུན་དུ་“དབང་རྩའི་ནད་”ཞེས་པའི་འབོད་མིང་འགོད་སྲིད།མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་སུ་སྨྱོ་ཞིང་དྲན་ཤེས་མི་གསལ་བའི་མི་ནི་“དབང་རྩའི་ནད་”ཕོག་ཡོད་པ་རེད།འདི་ལྟ་བུའི་བཤད་ཚུལ་ཡང་དག་ཡིན་ནམ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིས་དངོས་གནས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-1

སློབ་ཆེན་སློབ་མས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཤེས་བྱ་ཤེས་རྟོགས་།

ཆན་མིང་དབྱི་སོགས་ཀྱིས་དེ་སྔ་རང་གིས་བསྒྲིགས་པའི《སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཤེས་བྱའི་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག》སྤྱད་དེ་པེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཆེན་6གི་སློབ་མ་440ཡི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ངོས་འཛིན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།མཐར་སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོ་བས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྐོར་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ངེས་ཅན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ངོས་འཛིན་ཐད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཡང་གནས་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།དཔེར་ན།ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་ན་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ནི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་མིན་པ་ཡིན་ནམ།དེའི་ལན་དུ།བདམས་པའི་མི་གྲངས་མང་ཤོས་ནི་རིམ་བཞིན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།76.4%དང་།མངོན་གསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།(61.4%）“སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་དཀའ་བ”(52.5%）བཅས་ཡིན།25%ཡི་སློབ་མས་“དབང་རྩའི་ནད་”ཞེས་པ་བདམས་པ་དང་།34.8%ཀྱི་སློབ་མས་“དབང་རྩའི་ནད་”ཞེས་པ་བདམས་པ་རེད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་གོ་དོན་ཐད་སློབ་མ་80.2%ཀྱིས“སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་སྨྱོ་ནད་མི་འདྲ་བའི”ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་མ་68.4%གིས“སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མུ་མཐུད་ལྕི་རུ་ཕྱིན་ནས་དུས་ཚོད་རིང་པོ་སོང་ཚེ་སྨྱོ་ནད་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི”ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨྱོ་ནད་དང་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་བལྟས་ན།87.0%གྱིས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་དབང་རྩའི་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་མི་འདྲ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（ཆན་མིང་དབྱི་དང་མ་གཡོད་རེད།2002）

སློབ་ཆེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གོང་སྨྲས་ཀྱི་དྲིས་ལན་ཡང་དག་པ་ཡིན་མིན་དེ།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལེའུ་འདིའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྗེས་སུ་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཤན་འབྱེད་བྱེད་ཐུབ།

དེབ་འདིའི་ནང་དུ།ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའམ་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བཤད་སྟངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།ཐ་སྙད་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་སྤྱི་དམངས་དང་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཚང་མས་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པ་དང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་བཤད་སྟངས་ཤིག་རེད།ཡིན་ནའང་།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཐ་སྙད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་ལ།བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཕྱི་མངོན་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ལྷག་ཏུ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཞན་ཡང་།དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་གཞན་པ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལྟ་བུ།འདི་ནས་སྔོན་ལ་གཞན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གོ་དོན་ལ་སྟབས་བདེའི་བགྲོ་གླེང་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

（1）དབང་རྩའི་ནད་ནི་ནད་ཐོག་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།མི་སྒེར་གྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ།མི་སྒེར་གྱིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་མཚོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་གློག་བརྙན་འཁྲབ་མཁན་གྲགས་ཅན་ཧྲི་ཐའེ་ལུང་གི་ངོ་གདོང་གི་དབང་རྩར་སྐྱོན་བྱུང་བས།གདོང་གི་ཤ་གནད་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།དགོད་མི་སྲིད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་“རྫིག་པོ”ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

（2）བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།（mental disorders）སྐབས་འགར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡང་བསྒྱུར་ཏེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་(mental illness)དང་གོ་དོན་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བ་རེད།（ལིའང་པོ་ཡུང་།2002）དེ་ནད་ཐོག་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི（psychatratry）ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས།བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནང་དོན་ཡོད་ཚད་འདུས་ཡོད།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བ་དང་།བློ་ཡུལ་འགོག་པ།དབང་རྩའི་ནད་（neures）དང་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་ཡོད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་ཡང་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡང་ཡོད།དཔེར་ན།རྒན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ཁོབ་ལྟ་བུ་ཡིན།བཀག་འགོག་འདིའི་རིགས་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་དམས་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

（3）སྨྱོ་ནད་ནི་ནད་ཐོག་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།དོན་སྤྱི་འདི་ལ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་གོ་དོན་དང་ཁྱབ་ཆུང་བའི་གོ་དོན་གཉིས་ཀྱི་བཀོལ་སྟངས་གཉིས་ཡོད།འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་དེ་གླེང་སྐབས་དེའི་གོ་དོན་ཁྱབ་ཆུང་ས་ནས་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད།དེ་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཅིང་།རང་ཚོད་མི་ཟིན་པས།དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།དངོས་ཡོད་དང་འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ཞིག་ལ་ཟེར།（ལིའང་པོ་ཡུང་།2002）དེ་ནི་གཙོ་བོ་བསམ་བློའི་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད།སྨྱོ་ནད་ལ་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་དེ།①དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པ།②སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པ།③ནད་རྟགས་ཀྱི་རང་ཤེས་ནུས་པ་ཞན་པ།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ལ་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་དང་བྱེད་ལས་རང་བཞིན་རིགས་གཉིས་ཡོད།སྔོན་མ་ལ་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དང་།ནད་རྟགས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད།དུག་ཕོག་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་སོགས་ཡོད།ཕྱི་མ་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་།མཁྲེགས་བཟུང་རང་བཞིན།བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་སོགས་ཡོད།དབང་རྩའི་ནད་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ནུས་པ་ཅུང་ཡང་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དུ་གཏོགས།

（4）སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།（psychological disorders)ནི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་དང་།བསམ་ཚུལ།བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྤྱི་མིང་ཡིན་ལ།སེམས་ཁམས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།ཐ་སྙད་འདིའི་གོ་དོན་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ནི་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཐ་སྙད་དེ་སྤྱད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྔོན་མས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གོ་བ་ལེན་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཕྱི་མས་གསོ་རིག་གམ་ཡང་ན་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཟུར་ཚད་(Nevid，Rathus，Greene，2000）ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཡིན་ནའང་།ང་ཚོས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་བེད་སྤྱོད་སྐབས།གོ་དོན་དོག་པོའི་གོ་དོན་ལ་དེ་བས་ཀྱང་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དེ།གཙོ་བོར་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དང་།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལས་གཞན་པའི་རྐྱེན་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཏེ།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་ནད་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་ལྟ་བུ་ཡིན།དབང་རྩའི་ནད་དང་གཞན་པའི་ཚབས་ཆེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད།དཔེར་ན།སྨྱོ་བའི་ནད་ལྟ་བུ།ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ།ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་མི་འདྲ་བ།ནད་རྗེས་མི་འདྲ་བ།སྔ་མ་དེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་བས་མང་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།ཕྱི་མ་དེར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་བས་མང་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་ཐད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས།

ཀློག་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་གི་ནང་དོན་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་ནང་གི་ནང་དོན་མང་པོ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བསགས་པར་ཡ་མཚན་སྐྱེ་སྲིད།གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ཡིན།སྨྱོ་ནད་རིག་པ།དེ་ནི་གསོ་རིག་གི་ངོས་ནས་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ཚུལ་དང་དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་ཆོས་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་མ་ཟད།གསོ་རིག་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་ལག་རྩལ་གྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི།འགལ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བ་དང་ལག་རྩལ་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དམིགས་བསལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་རིག་ཚན་ཞིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།རིག་ཚན་གཞན་ཞིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་ཕལ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ཀ་བསྒྲུབ་དགོས།དཔེར་ན་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་ནི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་གཙོ་བོ་བྱེད་པ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཕལ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།གཞན་པའི་བར་ཆད་ལ་མཚོན་ན།ཕལ་ཆེར་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན།འགྱུར་རྣམ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྨྱོ་ནད་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་གཉིས་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་རིག་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་།མི་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བར་ཆད་མང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་འབོད་མིང་མི་འདྲ་བ་ལས་ཏག་ཏག་རིག་ཚན་གཉིས་ཀྱིས་འགལ་རྐྱེན་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་དང་གཙོ་གནད་ཀྱི་ཁྱད་པར་མཚོན་པ་རེད།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་གདེང་འཇོག་ཚད་གཞི།

སྔོན་ལ་ང་ཚོས་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་དེའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཅི་ཞིག་ནི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའམ་ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་འདི་ལ་སུས་ཀྱང་ལན་གསལ་བོ་ཞིག་འདེབས་མི་ཐུབ།ང་ཚོས་གཤམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་ལ་བལྟས་ན།

སྐྱེས་པ་ཞིག་དང་སྐྱེས་པ་གཞན་ཞིག་སྲང་ནས་ཐུག་དུས་ཕན་ཚུན་འོ་བྱས་པ་རེད།

བུད་མེད་ཞིག་གིས་ལྐོག་ལབ་བྱེད།

ན་གཞོན་ཞིག་གིས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་དགུས་རིག་དངོས་སྐུ་བརྙན་ཞིག་བཅག་སོང་།

བུད་མེད་ན་གཞོན་ཞིག་གིས་ཉིན་མང་པོ་ལ་ཟ་མ་མི་བཟས།

སྐྱེས་པ་དར་མ་ཞིག་གིས་མགོ་རས་གཡོག་ནས་རྐང་འཁྲབ་ལག་འཁྲབ་ཀྱིས་སྐད་ཆེན་པོས་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ།

གལ་ཏེ་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གོང་གསལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་ནང་ནས་གང་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ་ཡིན་ཞེས་གསལ་བཤད་བྱེད་དུ་བཅུག་ན།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་ཚང་མ་ཡིན་གྱི་མ་རེད།དེ་འདྲ་ཡིན་གྱི་རེད།དེ་ནི་མི་དེ་ཚོས་ཆ་རྐྱེན་གང་འདྲ་ཞིག་དང་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་མིན་ལ་བལྟ་དགོས།

གཅིགསྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྨོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།

རིག་གནས་ཀྱི་བལྟོས་བཅས་སྨྲ་བའིལྟ་བ་ནི་མིའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་དང་།ཀུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚད་གཞིའམ་སྒྲིག་སྲོལ་མེད་པ།བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་དཔེ་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་བཅས་རེད།（Nolen-Hoeksema）

དཔེར་ན།གོང་གི་དཔེ་མཚོན་ཁྲོད་དུ་ཡོ་རོབ་གླིང་གི་ཐུག་འཕྲད་ཚོགས་པས་ཕན་ཚུན་འོ་བྱས་པ་དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་རིག་གནས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་རིག་གནས་གཞན་པའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁ་རོག་གེར་བཤད་པའི་བུད་མེད་དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་མི་སྣ་དང་དངོས་རྫས་གཞན་པ་མེད་ན།ང་ཚོས་ཁོ་མོའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་གལ་སྲིད་འདས་ཟིན་པའི་གཉེན་ཉེ་དང་སྐུ་འདྲར་དེ་སྔ་ནས་འབྲས་བུ་སོས་པ་དང་ཏན་ཞིམ་མཁོ་འདོན་བྱས་པ་དང་།འདས་པོའི་སྐུ་བརྙན་ལ་ལྟ་བཞིན་དུ་རང་གི་སྐད་ཆ་ལྐོག་ལབ་བྱས་ཚེ།ང་ཚོའི་རིག་གནས་ནང་ནས་ཁོང་ནི་ཁོང་དང་གཉེན་ཉེ་སྤེལ་རེས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ནས་གཉེན་ཉེར་དྲན་གསོ་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་།རིག་གནས་གཞན་པའི་ཁྲོད་དུ་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་འདས་ཟིན་པའི་མི་དག་ལ་ཟས་སྟེར་བ་དང་།དེ་དང་སྐད་ཆ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ།ཁོ་ཚོའི་མིག་ནང་དུ་བྱ་སྤྱོད་འདི་རིགས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་མིན།ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་རིག་དངོས་སྐུ་བརྙན་བཅག་མཁན་གྱི་གཞོན་ནུ་དེ་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་གང་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཡང་སྨྱོ་ཧམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁོ་ནི་ཚོ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་ན།ལྟད་མོ་ལྟ་མཁན་དག་གིས་དེར་གུས་བཀུར་བྱེད་སྲིད།གནས་ཚུལ་གཞན་དག་གི་འོག་ཏུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་དེའི་སྙིང་སྟོབས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མིས་དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ནང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་ཅིང་།དེའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ངེས་རེད།མྱོང་ཚོར་ཞིག་གིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱིས་མིའི་རེ་བར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད།དེ་གཞི་འཛིན་ས་བྱས་ཏེ་མི་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་བླང་བྱ་དང་འཚམ་ན།ཁོའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མཐུན་ཞིང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་མཐུན་པས།མཐའ་སྐོར་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་བརྩི་ངེས་ཡིན།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་བླང་བྱ་དང་མི་མཐུན་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད།དེར་བརྟེན་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་པ་ནི་དུས་ཚོད་དང་།ས་གནས།གོམས་སྲོལ་སོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་གོམས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།

གཉིས།དབྱེ་འབྱེད་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས།

གོང་གི་ཆ་ཤས་ནང་ང་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་རིག་གནས་གཅིག་གི་ཁྲོད་ནས་དང་ལེན་བྱས་པ་དང་།རིག་གནས་གཞན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་གླེང་ཡོད།མིས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།འོ་ན་རིག་གནས་མི་འདྲ་བས་མཉམ་དུ་དང་ལེན་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་གཞི་ཡོད་དམ།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཁ་ཕྱེ་ཚེ།སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའམ་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཚད་བཀག་ཚད་གཞི་མེད་པ་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་ཐུབ།རྩོམ་པ་པོ་ལ་ལས་ཐད་ཀར་གསལ་པོར་བསྟན་དོན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི་དཀའ་མོ་ཞིག་རེད།（Carson Butcher，Mineka，1996）ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ལའང་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཆ་ཡོད་པ་ནི་བཤད་མི་དགོས་པ་རེད།དེ་ནི་ཚང་མས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བརྡར་ཤ་བཅད་པར་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

རྩོམ་པ་པོ་མི་འདྲ་བས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བ་བཏོན།དཔེར་ནBarlowདངDurand（2001）ཡིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབྱེ་མཚམས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལ་ཕྱོགས་གསུམ་འདུ་སྟེ།①སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་སྙོམས་ཤོར་གྱི་ནད་པ།དཔེར་ན་ཁྲག་མཐོང་ན་མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བའི་འཇིགས་སྣང་གི་ཁྲག་གི་ནད་པ་དང་།དོན་དངོས་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཐབས་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་སོགས།②སྡུག་བསྔལ་དང་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ།དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་དག་པར་མཚོན་མི་ཐུབ་པའི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཡང་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།③མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་མིན་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་（atypical response）དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་བྱ་སྤྱོད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་ཐབས་མེད།

Nevid，Rathusདང་Greeneགཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་ལ་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་བ་བཏོན་ཡོད།①རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད།དཔེར་ན།ཚོང་རར་འབྱོར་ན་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་ཞིང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་མི་རྣམས་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་འབྱུང་མི་སྲིད་པ།ཡང་དཔེར་ན་མ་གཞི་ནས་མེད་པའི་སྐད་གོ་བ།འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་རྒྱུན་ལྡན་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན།སྨི་100ཡི་རྒྱུགས་པའི་འཛམ་གླིང་ཟིན་ཐོ་བརྒལ་ཐུབ་ན།ཕུལ་དུ་བྱུང་ཞིང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་མིན།②སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མ་དཔེ་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་དེ་གཏོར་བའི་བྱ་སྤྱོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ནང་གི་བྱ་སྤྱོད་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་སྟེ།དཔེར་ན་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འགྲན་བསྡུར་ལ་ལྟ་སྐབས་མི་ཞིག་གིས་རང་གི་རུ་ཁག་ལ་སྐད་མཐོན་པོས་ངར་སྒྲ་སྒྲོག་ཅིང་།བཟོ་ལྟ་ཡ་མཚན་ཅན་ཡིན་ནའང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་དེ་དང་འདྲ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཕྱོགས་བཞིར་མི་མེད་པའི་སྤྱི་གླིང་ཞིག་ཏུ་ཐོན་ན།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་བརྩི་བཞིན་ཡོད།③དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཚོར་དང་འགྲེལ་བཤད་ནི་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན་འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ།④མི་སྒེར་ནི་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲགཡི་མུག་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་ན།མི་སྒེར་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་སྐབས།གོང་སྨྲས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་བ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་གནས་ལ་ཕན་པ་ཡིན།ཐལ་དྲགས་པའི་བསམ་ཚུལ་གྱིས་ད་གཟོད་མི་སྒེར་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་སྲིད།<5>བྱ་སྤྱོད་དེ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཕམ་པར་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ།མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེས་རྐྱེན་པས་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་ཐབས་བྲལ་བ་མ་ཟད།མི་སྒེར་གྱི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་དང་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པར་ཕན་པ་གང་ཡང་མེད།དཔེར་ན།གནས་ཡུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་རྟགས་ཀྱིས་མི་སྒེར་མི་མང་འདུ་འཛོམས་བྱ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐྲག་གི་ཡོད།དེའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡང་མིན།⑥བྱ་སྤྱོད་ནི་ཉེན་ཁ་ཅན་ཡིན་པ།མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་མཚོན་ན་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ།དཔེར་ན།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ།

ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་(1986）གྱིས་གཤམ་གྱི་བརྡར་གཅོད་ཚད་གཞི་བཏོན་པ་སྟེ།①མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཚད་གཞིར་འཛིན་པ།གནད་དོན་བྱུང་བའི་མི་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་རང་སྣང་གི་ཚོར་བ་མི་ལེགས་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་པས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་རང་སྣང་གིས་བརྡར་ཤ་བཅད་པ།②སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྨོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཚམ་པར་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།རྩོམ་པ་པོ་གཞན་པའི་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།③ནད་རྐྱེན་དང་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།གསོ་རིག་མ་དཔེ་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པའི་ཚད་གཞི།གཙོ་བོ་ནད་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་（དཔེར་ན་དངོས་ལུགས་དང་།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར།སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས།）དང་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ལ་གཞིགས་ནས་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།④སྡོམ་རྩིས་རིག་པའི་ཚད་གཞི།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་སེམས་ཁམས་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་མི་གྲངས་བགོ་བཤའ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིན་ལ།བར་ན་ཡོད་པའི་མི་མང་ཆེ་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།སྣེ་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་མི་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སེམས་ཁམས་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་གྲངས་ཐང་དང་ཕྱོགས་འཛོལ་ཡོད་མེད་དེ་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྟོགས་ཐུབ།འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྣེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དཔེར་ན་བློ་རིག་ལྟ་བུ་ཡིན།རྩོམ་པ་པོ་མི་འདྲ་བས་གཏན་འཁེལ་གྱི་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བ་བཏོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མས་ཚད་གཞི་ཚང་མ་ཆ་མི་ཚང་བས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པ་བསྟན་ཡོད།ཆེད་ལས་མི་སྣས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ངོ་བོ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན།སྨན་བཅོས་བཅས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པར་སྟབས་བདེ་ཡོང་ཆེད།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའམ་ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རིགས་དབྱེ་ནས་ཆེད་ལས་མི་སྣས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ངོ་བོ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན།སྨན་བཅོས་བཅས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་དགོས།དོན་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུའང་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་གསལ་བོ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཏེ།ཁྱད་པར་ཅན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལྡན་པའི་མི་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དང་དངོས་བཤེར་བྱ་ཡུལ་དུ་ངོས་འཛིན་དགོས།

མིག་སྔར་ཆེད་ལས་མི་སྣས་སྤྱོད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་གསོ་རིག་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་རིགས་དབྱེ་བའི་ཞིབ་བརྗོད་མ་ལག་རེད།ཀྲུང་གོའི་《ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་》ཞེས་པ།（Chinese Clssificandon and Diggnomomieriieriilཡི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚད་གཞི།《ཀྲུང་ཧ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་དང་།2001འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས》ཨ་རིགས།esand Rlated Polblems ICD）（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）ངོས་འཛིན་གྱི་རིགས་དབྱེ་མ་ལག་འདི་དག་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ལ་གཞི་འཛིན་ས་ལེགས་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ལེའུ་གསུམ་པར་གསལ་བཤད་དང་རྒྱས་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-2

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ངོས་འཛིན་དགོས་།

ཚུལ་ལྡོག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སློབ་པའམ་ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཀློག་སྐབས།རྒྱུན་དུ་སློབ་མའི་ཚོགས་པས་ཁོ་ཚོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཁ་ཤས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དྲིས་ནས།གསོ་རིག་སྦྱོང་བའི་སློབ་མའི་ཚོགས་པས་རང་ཉིད་དམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་དག་ལ་ཁོ་ཚོས་སློབ་ཐུན་སྐབས་དང་དཔེ་ཆའི་སྟེང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ནད་ཅིག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་“གསོ་རིག་སློབ་མའི་ཕྱོགས་བསྡུས་འགོས་ནད་”ཟེར་བ་དེ་རེད།གནས་ཚུལ་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཆ་ཚང་ཞིང་གཏིང་ཟབ་མེད་ལ།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཡང་མེད་པའི་སྐབས་སུ།བྱེ་བྲག་གི་སྣང་ཚུལ་ཁོ་ནར་གཞིགས་ནས་སྡོམ་ཚིག་འགོད་རྒྱུ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་རེད།

ང་ཚོས་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྦྱོང་སྐབས།གསལ་པོར་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།དེབ་ཀྱི་ནང་དང་ཡང་ན་སློབ་ཐུན་གྱི་སྟེང་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་ལ།རྒྱུན་ལྡན་མིའི་ལུས་སྟེང་དུའང་མཚམས་རེར་འབྱུང་ཞིང་ཚད་ཧ་ཅང་ཆུང་བ་ཡིན།དཔེར་ན།སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུགས་ལེན་པའི་སྔོན་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་གཉིད་མི་ཡོང་བའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་བ་དང་།མི་མང་པོ་ཞིག་དཀའ་ཁག་ལ་འཕྲད་དུས་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད།འོན་ཀྱང་སྣང་ཚུལ་དེ་དག་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་ཅུང་ཐུང་བས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་བཟོས་མེད་པ།སྣང་ཚུལ་དེ་དག་ཚང་མ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་མི་འདྲ།

གལ་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་གང་རུང་ཞིག་གིས་དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་ཞིག་ལ་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་འགལ་རྐྱེན་བཟོས་པའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ལ་སེམས་སྡུག་ཆེན་པོ་བཟོས་ཡོད་ན།ཡག་ཤོས་བྱུང་ན་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཙལ་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱ་དགོས།（Nolen-Hoeksema）མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ལྟེ་གནས་བཙུགས་ཡོད་ཅིང་།ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་ཆེ་གྲས་སམ་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་ཁང་མང་པོ་ཞིག་ལའང་སེམས་ཁམས་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་བཙུགས་ཡོད་པས།ས་གནས་དེ་དག་ཏུ་ཆེད་ལས་མི་སྣར་རོགས་རམ་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆོག

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས།

དང་པོ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཐོ་འགོད་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐད་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་འགའི་སྔོན་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱས་ཆོགཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དེབ་ནི་རྒྱུན་པར་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁུངས་སྣེ་སྟེ།ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རབས་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གནས་ཚུལ་གླེང་བ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་Peterson（པི་ཏེ་སེན།2002）ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གནས་ཚུལ་རིགས་སོ་སོར་དགར་ནས་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་པ་སྟེ།དཔེར་ན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལྐོག་གྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལྟ་བུ།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ལུས་པོའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས།སེམས་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དང་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས།དེ་མིན་སྨན་ཁང་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འགྱུར་ལྡོགPetersonཡི་སྤྱི་བསྡོམས་ཀྱི་རིག་ལམ་གསལ་བོ་ཡིན་པས།དཔེ་དེབ་འདིས་ཀྱང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་པའི་སྒྲོམ་གཞིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་མདོར་བསྡུས་སྒོས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

（གཅིག）ལྐོག་གྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད།

སྨྱོ་ཧམ་（madness）དང་དྲན་ཤེས་འཁྲུལ་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི（insanity）ཐོ་འགོད་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཁྱབ་ཡོད།ང་ཚོས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་མེད་པའི་ཡི་གེ་མ་བྱུང་གོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིག་གནས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནའ་མིའི་བཟོ་རྩལ་གྱི་ཐོན་རྫས་དང་།ཡོ་བྱད།རུས་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།དེ་རྗེས་སྔོག་འདོན་བྱས་པའི་ཡི་གེའི་ནང་དོན་ཐོག་ནས་སྔོན་རབས་པའི་ལྟ་སྟངས་དང་བྱེད་སྟངས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྣམ་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

ལོ་རྒྱུས་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་འཁྲུལ་བའི་སྐོར་གྱི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་ཅིང་།དོན་སྤྱི་འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་དད་སེམས་ཏེ་གདོན་འདྲེ་དང་ལྷའི་རྣམ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡིན་ཤས་ཆེ།མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྐབས་སུ།ཁོ་ཕལ་ཆེར་གདོན་འདྲེས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་རྙོག་དྲ་ཅན་གྱི་དུག་སྦྲུལ་མཐར་སྐྲོད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རེད།（Nolen-Hoekseksema，2001）

1.མགོ་ཁེབས་རུས་ཕུག་གི་ལག་རྩལ།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཆ་མང་པོར（ཡོ་རོབ་དང་།ཨ་མེ་རི་ཁ་དབུས་མ།ཨ་མེ་རི་ཁ་ལྷོ་མ།རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གླིང་ཆེན་དང་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁ་བཅས）རྡོ་ཆས་སྤྱོད་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ཁུང་བུའི་མགོ་ལ་ཨི་ཁུང་འབིགས་པའི་རུས་པ་རྙེད་ཐུབ།མགོ་རུས་སྟེང་དུ་མིག་ཁུང་འབིགས་པའི་གཤག་བཅོས་འདིའི་རིགས་ལ་“མགོ་རུས་ཁུང་འབིགས་ཐབས་”ཞེས་ཟེར།གཤགས་བཅོས་འདིའི་རིགས་ནི་ཀླད་པར་སྐྲངས་པའི་ཚད་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ།རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་པ་ཡོད་ཀྱང་སྲིད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ནི་གཤགས་བཅོས་འདིས་“གདོན་འདྲེ”དེ་མིའི་ཀླད་པ་དང་བྲལ་དུ་འཇུག་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།（པི་ཏེ་སེན།2002）

2.ལྷ་པ།

འཛམ་གླིང་གི་རིག་གནས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་ལྷ་པའི་ནུས་པ་ཐོན་མྱོང་ལ།ས་མཐའི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་སྔར་བཞིན་གདོད་མའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་རང་སོར་གནས་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ལྷ་བའི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད།མི་སྣ་འདིའི་རིགས་ནི་སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་2000ལོའི་སྔ་གཞུག་ནས་བྱུང་ཡོད།ལྷ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོར་བ་རྣོན་པོས་མོ་ཐབས་ལ་མཁས་ཤིང་།སེམས་ཁམས་སམ་ལུས་པོའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་དེ་དག་གིས་ལྷ་པས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཆོ་གའམ་སྔགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་སུ་བསྐྱལ་ཏེ་རང་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྲོད་ནས་ཐར་ཐབས་བྱེད་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

3.གདོན་འདྲེའི་གཟུགས།

ཨེ་ཇིབ་དང་སྔ་དུས་ཀྱི་ཞི་པོ་ལའེ་མི་དང་ཀེ་རི་སེའི་མི་ཚང་མར་གདོན་འདྲེའི་ཁོངས་གཏོགས་སྐོར་གྱི་བཤད་ཚུལ་ཡོད།བཤད་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ཧ་ལམ་སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་ལོ་1000ཡས་མས་སུ་བྱུང་བ་རེད།ས་ཁུལ་འདི་དག་ཏུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གདོན་འདྲེ“བཟང་པོ”དང“ངན་པ”ཞེས་རིགས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་བ་མ་ཟད།ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གདོན་འདྲེར་བརྟེན་ནས་གློག་འཁྱུག་ཐོག་རྒྱག་དང་།འབྲུག་ཆར།ས་ཡོམ།ནད་རིགས་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་དཀའ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལྷ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ།ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་གི་མངོན་ཚུལ་ལ་རག་ལས་ཡོད།གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་ནི་ཆོས་ལུགས་སམ་ལྐོག་གྱུར་དང་གལ་ཆེའི་གོ་གནས་སུ་མངོན་ན།“ལེགས་པོ་”ནི་ལྷ་རྟེན་གྱི་ཁོངས་གཏོགས་སུ་ངོས་འཛིན་པ་དང་།གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་ནི་ཆོས་ལུགས་སམ་ལྐོག་གྱུར་དང་གལ་ཆེའི་གནས་བབ་ཡིན་ན།“ལེགས་པོ་”ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་“ངན་པ་”ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གདོན་འདྲེའི་ཟུར་ཕུད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་གདོན་འདྲེའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།དེའི་བྱ་ཐབས་ནི་གདོན་འདྲེའི་ཆོ་ག་དང་གདོན་འདྲེའི་སྔགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་འདྲེའི་ཕུང་པོ་དང་བྲལ་དུ་འཇུག་པ་དང་།Butcher，Mineka，1996）་་ཡིན།བདུད་འདེད་པའི་ཐབས་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།ནད་པ་རྣམས་ལ་བཙོག་དངོས་འདྲེས་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་འཐུང་དུ་བཅུག་སྟེ།དེ་དག་ལ་ཉེས་རྡུང་གཏོང་བ་དང་།མནར་གཅོད་བྱེད་པ།བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱིས་མནར་དུ་འཇུག་པ།ཐ་ན་མེ་སྲེག་ཏུ་འཇུག་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།དེང་རབས་ཀྱི་མིའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་གདོན་འདྲེ་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་པའི་མཛད་སྒོ་ནི་ཧ་ཅང་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མིའི་རྣམ་ཤེས་དང་སྙིང་སྟོབས་སྐྱོབ་ཆེད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་འདྲ་བར་ལུས་པོ་ནི་དེ་འདྲའི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་རེད།（པི་ཏེ་སེན།2002）

བཞི།ལྷ་རྩལ།

རྫུ་འཕྲུལ་སྐོར་གླེང་ཚེ་དུས་རབས་བར་མའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ངེས་རེད།དུས་རབས་བར་མའི་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་ནད་ཕོག་པའི་མི་རྣམས་ནི་ཆོས་ཚོགས་ཀྱིས་དོ་དམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཕུང་དང་རྣམ་ཤེས་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གནད་དོན་བྱུང་ནའང་དགེ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་དུ་ལྟ་རྟོག་དང་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་ཀེ་རི་སེའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་འཆད་མཁན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་དུས་མཚུངས་སུ་སྨན་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སེམས་གསོ་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ།སྔོ་སྨན་དང་གསོལ་འདེབས།ཆོས་ལུགས་ཆོ་ག་བཅས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

དུས་རབས་བར་མའི་དུས་འགོར།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྫུ་འཕྲུལ་ཅན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་མེད།སྐབས་དེར་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཁ་ཤས་དང་།ལྷག་པར་དུ་བུད་མེད་ལ་གདོན་འདྲེ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པར་འདོད།དུས་རབས་14པའི་རྗེས་སུ།གནས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་རེད།དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་ནི་ལྷའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་གདོན་འདྲེ་དང་གནམ་བདག་བར་གྱི་འགལ་ཟླ་ནན་བཤད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གཉིས་པ་ནི་ནག་ཚོགས་ཀྱི་ནད་དུག་ཁྱབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་སྐབས་དེའི་ཡོ་རོབ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མི་འབོར་གྱི་གསུམ་ཆའི་གཅིག་ཙམ་གྱི་ཚེ་སྲོག་འཕྲོག་པ་དེ་རེད།གནོད་འཚེ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་ཆེད།ཆོས་ཚོགས་དང་དམངས་ཚོགས་ཀྱིས་གདོན་འདྲེ་ནི་ཆག་སྒོ་འབྱུང་བའི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་བརྩིས་ཡོད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤི་ནའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་མཆེད་ལམ་མི་ཤེས་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པས།སྐབས་དེར་ནད་འགོས་པ་ཤིན་ཏུ་མགྱོགས།ཕ་རི་སིར་སྔོན་ཆད་ཉིན་གཅིག་ལ་མི་800ཤི་བའི་ཟིན་ཐོ་ཡོད།འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རིམས་ནད་འདིས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་པ་ཚབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད་ཅིང་།མི་རྣམས་འཇིགས་སྐྲག་དང་རོགས་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱར་ནས་ཐལ་དྲགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་མངོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ནད་ཡམས་ནི་མིའི་བསམ་པར་ཉེས་ཆད་གཅོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན།རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་འགོ་ཚུགས་པ་དང་།དེའི་བྱེད་སྟངས་ནི་མི་ཚོགས་ཤིག་གང་སར་འཁྱམས་པར་མ་ཟད།དེའི་སྒྲིག་སྲོལ་ནན་པོའང་ལྟར་ཉི་མ་ཁ་ཤས་སོང་རྗེས་ཆོས་ཁང་གི་མདུན་དུ་ཕན་ཚུན་ལ་ལྕག་གིས་གཏོང་གི་ཡོད།རང་འགུལ་དུ་ཁ་རྡུང་གཏོང་བའི་ལས་འགུལ་དེ་རིགས་ཡོ་རོབ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་ཚུད་པའི་མི་གྲངས་དེ་རྒྱ་གྲམ་རྟགས་ཅན་དམག་དཔུང་གིས་ཤར་འདུལ་བྱས་པ་དང་བསྡུར་ཆོག（མའེ་ཡེ་དང་ས་མོན་དང་1988ལོ）འདི་ལྟ་བུའི་འཇིགས་སྣང་གི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ།ས་གནས་ཁ་ཤས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་ན་ཐལ་དྲགས་པའི་སྒོ་ནས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གཞན་པའི་སྡོད་དམངས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་པ་དང་།དེ་ལས་ཀྱང་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་ནི་ལྷ་མོར་བརྩི་མཁན་དག་རེད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།1985）

རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་མོས་གདོན་འདྲེ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པས།མྱུར་དུ་ཁོང་ཚོ་ནི་གནམ་བདག་དང་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་མཁན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ལ་སྙིང་རྗེ་མེད་པའི་ཉེས་རྡུང་བཏང་བ་དང་འབྲེལ་འགྱོད་བཤགས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་མ་ཟད།ད་དུང་ཡ་ང་བའི་ཁྲིམས་ཆད་ཀྱང་བཅད་པ་རེད།ཆེས་ཐོག་མའི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་མང་ཆེ་བ་བུད་མེད་ཡིན་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་སྐྱེས་པ་དང་བྱིས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ལྷ་བབས་མཁན་དུ་བརྩིས་ནས་མནར་གཅོད་ཚད་མེད་མྱངས་པ་མ་ཟད།མེ་དང་ཉེས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཀ་བས་སྲེག་ནས་བསད་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཡ་མཚན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ས་ཏན་ཝེའི་མངོན་ཚུལ་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་བ་དང་།སྐྱོབ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཉག་ཅིག་ནི་ཆད་པ་གཅོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1985）

འོན་ཀྱང་རིག་རྩལ་བསྐྱར་དར་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་ཞིབ་འཇུག་པས་དུས་རབས་བར་མར་བཤད་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་དང་ལྷ་མ་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་དང་།མནར་གཅོད་ཚད་མེད་མྱོང་བའི་མི་དེ་ཚོ་དོན་དངོས་ཐོག་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།（ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་ལིའུ་ཞེ་ཧོའུ།1981）འདི་ལྟ་བུའི་གནོད་འཚེ་ནི་དུས་རབས་17པའི་རྗེས་སུ་ད་གཟོད་མཚམས་བཞག་པ་རེད།དུས་སྐབས་དེར་མི་ག་ཚོད་ལ་ཐག་ཞོར་འབྲེང་འདྲུད་དང་མནར་གཅོད་ཐེབས་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་བསད་པའང་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ།（པི་ཏེ་སན།2002）སྔར་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་ཞིག་གིས་དུས་རབས་14~15བར་ལ་“མང་ཚོགས་སྨྱོ་ཧམ་གྱི་དུས་སྐབས་”（མའེ་ཡེ་དང་ས་མན།1988）ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།

5.ལྐོག་གྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་གི་ཤུགས་རྐྱེན།

གོང་དུ་བཤད་པ་དག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཁག་ཅིག་ནི་དེང་གི་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་དང་མི་ཚོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་སྔར་བཞིན་ཤུགས་རྐྱེན་ལྡན་པ་རེད།དཔེར་ན།རང་རྒྱལ་གྱི་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྔར་བཞིན་བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་བྱུང་བའི་མི་ཞིག་ནི་གདོན་འདྲེར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་།དེང་སྐབས།ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་ལྷ་བ་དང་ལྷ་མ་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་སྣ་ཚོགས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྣམ་ཤེས་བོར་སོང་སྙམ་ནས་གདོན་འདྲེས་ལུས་ལ་འབྱར་བའི་མི་དེ་དག་（དེའི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་ནི་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་མི་རེད།）རེད།དེ་དང་འདྲ་བར།ལྷ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མུ་མཐུད་དུ་འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་འཕེལ་རྒྱས་མིན་པའི་ས་ཁུལ་དག་འཁྲུག་ཏུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།གཞན་ཡང་ད་དུང་ཚོགས་པ་དང་མི་སྒེར་འགའ་ཞིག་གིས་དཔེར་ན་འཁོར་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ཚོར་སྐྱེས།སྐར་མའི་གོ་ལ་གཞན་པའི་མི་དང་དེ་བཞིན་འབྲེལ་མཐུད་འཕྲིན་ལམ་སོགས་“དད་སེམས་”བརྟན་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྣམ་ཤེས་དོ་མཉམ་མེད་པར་གྱུར་བར་འདོད་པའི་མིའི་ཡོ་བསྲང་བྱེད་ཐབས་ལ་ཆུ་ཤེལ་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།གཏོར་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དབྱིབས་ཀྱི་འོག་ཏུ་བསྡད་པའམ་རྒྱང་རིང་གི་རྣམ་ཤེས་ལ་རོགས་རམ་འཚོལ་བ་སོགས་ཡོད།

（གཉིས）ལུས་ཕུང་གི་འགྲེལ་བཤད།

རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ལྐོག་གྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་རེད།ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་དུའང་མི་རྣམས་ཀྱིས་འབད་བརྩོན་གཞན་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ།རང་བྱུང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།ལུས་ཕུང་གི་འགྲེལ་བཤད（somའོག་ནས་c explanomanomons）ནི་འདི་ལྟ་བུའི་འབད་བརྩོན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་རེད།

1.གནའ་བོའི་ཞི་ལ་དང་རོ་མའི་མིའི་འགྲེལ་བཤད།

འདིར་ང་ཚོས་ཐོག་མར་ངེས་པར་དུ་གླེང་དགོས་པ་ནི་ཞི་པོ་ཁེ་ལ་ཏི（Hipoooorates）དང་རླབས་ཆེ་བའི་ཀེ་རི་སེའི་སྨན་པ་ཞིག་ལ་ཡོ་རོབ་པས་“གསོ་རིག་གི་ཕ་”ཞེས་པའི་མཚན་སྙན་ཐོབ་པ་དེ་རེད།ཁོང་གིས་དུག་སྦྲུལ་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ཡིན་པ་ཁས་མ་བླངས་པ་དང་།བར་ཆད་དེ་དག་ནི་རང་བྱུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོང་གིས་གསུངས་དོན།“མིའི་ཀླད་པ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ང་ཚོ་སྨྱོ་སྲིད་ཅིང་།ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་བཤད་ནས་མཚན་མོར་ཡིན་ནའང་འདྲ།སྐྱ་རེངས་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཚང་མ་སེམས་སྡུག་དང་འཇིགས་སྐྲག་གིས་སྒྲིབ་འདུག”（ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་།ལིའུ་ཞི་ལིན།1981）ཞེས་ཟེར།ཤི་པོ་ཁེ་ལ་ཏིས་ད་དུང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ཡོད་པ་སྟེ།བརྒྱལ་གཟེར་དང་།སྨྱོ་ནད།ཡིད་མུག་དང་།སེམས་ཁམས་ཚ་ནད།གླེན་ནད་སོགས་ཡོད།ཁོང་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཁྲོད་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་ལུས་གཤེར་གྱི་ནད་ལུགས་རིག་པ་སྨྲ་བ་ཡིན།ཁོང་གིས་མིའི་ལུས་སྟེང་དུ་མཁྲིས་རྒྱུ་སེར་ནག་དང་མཁྲིས་རྒྱུ་ནག་པོ།ཁྲག་གཤེར་དང་བེ་སྣབས་སོགས་གཤེར་གཟུགས་རིགས་བཞི་ཡོད་པར་འདོད།གཤེར་གཟུགས་རིགས་བཞི་པོ་འདི་དག་དོ་མཉམ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།མི་ལ་ནད་ཕོག་པ་རེད།ཁོས་ད་དུང་མིའི་གཤིས་ཉམས་དེ་ལུས་གཤེར་རིགས་བཞིར་གཞིགས་ནས་རིགས་བཞིར་དབྱེ་ཡོད་པ་སྟེ།མཁྲིས་ཁུ་རྒྱུ་དང་།སེམས་སྡུག་རྒྱུ།ཁྲག་མང་རྒྱུ།འབྱར་རྩི་རྒྱུ་བཅས་སོ།།ཞི་པོ་ཁེ་ལ་ཏིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཅུང་ཆ་ཚང་བའི་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་པར་མ་ཟད།དེའི་ལུས་གཤེར་གྱི་གཞུང་ལུགས་དང་གཤིས་ཉམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིས་མི་རབས་རྗེས་མར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་ད་ལྟའི་བར་དུའང་གནས་ཡོད།

ཀེ་རི་སེའི་གྲགས་ཅན་མཚན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན་པོ་ལ་ཐུའུ་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཁོང་གིས་མིའི་རིགས་ཚུད་པའི་ཚེ་སྲོག་གི་རྣམ་པ་ཡོད་ཚད་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད།ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ནི་སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ནང་ཁུལ་གྱི་རྣམ་པ་མཚོན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།ཁོང་གིས་གལ་ཏེ་མི་ལ་ལ་ཞིག་གི་རིག་པ་མི་གསལ་བར་གྱུར་ཚེ།དེའི་གཉེན་ཉེས་དེར་ལྟ་སྐྱོང་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།གལ་ཏེ་ལྟ་སྐྱོང་ཡག་པོ་མ་བྱས་ན།དངུལ་ཆད་བཅད་ཆོག（Carson Butcher，Mineka，1996）

གཞན་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་ཀེ་རི་སེའི་མི་ཞིག་ནི་ཀའེ་ལུན་（Galen）ཡིན་ཞིང་།ཁོ་ནི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ལས་གཉེར་སྨན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།རོ་མ་རུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོང་གིས་ཞི་པོ་ཁེ་ལ་ཏིའི་རང་བྱུང་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད།ཁོང་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་ཐད་བྱས་རྗེས་གསར་པ་བཞག་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གཤགས་ལས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཚོར་ཤེས་དབང་རྩ་དང་འགུལ་སྐྱོད་དབང་རྩ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པ་མ་ཟད།རྒྱུངས་པའི་དངོས་བཤེར་བཅད་པ་བརྒྱུད་དེ་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ཁ་ཤས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།ཁོང་གིས་ད་དུང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་གཞིགས་ནས་ལུས་ཁམས་དང་བསམ་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་མིའི་ཀླད་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།（པོ་ལིན་དང་།1981）Butcher，Mineka，1996）

2.ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་སྨན་བཅོས།

དུས་རབས་བར་མར་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་བྱེད་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ཧ་ཅང་བླུན་རྨོངས་སུ་གྱུར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྣམས་ལ་མི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བཟུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་རྙེད་བྱེད་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ལོ་ངོ་1050ཡི་སྔོན་ནས་བཟུང་།སྨན་པ་ཞིག་གིས་འགུལ་མེད་བརྒྱལ་གཟེར་དེ་གདོན་འདྲེར་བརྩི་བར་ངོ་རྒོལ་བྱས་ཏེ།དེ་ནི་ཁྲག་འབྱར་དྲགས་པས་ཡིན་པར་འདོད་པས།ཁྲག་གཏར་བ་ནི་ཆེས་བཟང་བའི་གསོ་བཅོས་ཡིན་པར་འདོད།ལྟ་བ་འདིས་ལུས་གཤེར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་འཛིན་བྱས།དོན་དངོས་སུ་ལུས་གཤེར་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་དུས་རབས་19བར་དུ་ད་དུང་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས་18པ་ནས་19པའི་སྔ་རྗེས་སུ།སྨན་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཞིག་གི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་ན།དེ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ན་མ་གཏོགས་འཆི་རྒྱུ་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཆེད།ངེས་པར་དུ་ལུས་གཤེར་གྱི་སླར་གསོ་དོ་མཉམ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།ཁྲག་གཏར་བའི་བྱེད་ཐབས་ནི་ལུས་སྟེང་གི་ཁྲག་ངན་མེད་པར་བཟོ་ཆེད་ཡིན།ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་རྒྱུན་དུ་ཧ་ཅང་ཛ་དྲག་ཆེ་བ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པས།དེར་ཉེན་མཆོངས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས（དེའང་དཔའ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས།heroic medicine）ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།（པི་ཏེ་སེན།2002）ཆའོ་ཀྲི་·ཝ་ཧྲིང་ཐོན་འཆི་ཁར་ཁྲག་གཏར་བའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་མྱོང་ཡོད་ཅིང་།མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་འཆི་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་དོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དུས་སྐབས་འདིར་གསོ་རིག་སྟེང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་ཁྲག་གཏར་བ་དང་།ནད་པ་ཆུ་འཁྱག་ནང་དུ་སྦངས་བ།ཡང་ན་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（པི་ཏེ་སེན།2002）

3.ཀླད་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པའི་ཤེས་རྟོགས།

དུས་རབས་༡༨པའི་སྔོན་ལ་ཀླད་ཆེན་ནི་མིའི་སེམས་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིན་པའི་ཤེས་རྟོགས་དཀོན།F.J.Gall（ཅར།1758-1828）ཡིས་གཤགས་ལས་རིག་པ་དང་མིའི་ཀླད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་མགོའི་མཚན་རིག་པའི（Prenology)གཞུང་ལུགས་བཏོན།ཁོང་དང་ཁོང་གི་སློབ་ཕྲུག་གི་ལྟ་བ་ལྟར་ན་མིའི་རིག་པ་དེ་ས་ཁོངས་37དུ་དབྱེ་ཆོག་པ་དང་།ས་ཁོངས་རེ་རེ་དང་སེམས་ཁམས་ཤིག་གི་དབང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གལ་སྲིད་དབང་པོ་ཁ་ཤས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ན་དེ་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་བློའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི“སེམས་ནུས”དེ་དར་རྒྱས་ཆེ་ཙམ་ཡོད།Gallཡིས་སེམས་ལ་དབྱེ་ན།བརྩེ་དུང་གི་སེམས་ནུས་པ།དཔེར་ན།གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་དང་།བརྩེ་དུང་རང་བཞིན།བྱམས་བརྩེའི་རང་བཞིན་སོགས་ཡོད།བློ་རིག་གི་ནུས་པ།དཔེར་ན་ཞིབ་བསྡུར་དང་།རང་གཤིས།རྩིས་རྒྱགདུས་ཚོད་ཤེས་ཚོར་སོགས་ཚང་མ་ཐོད་པའི་ལོ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ལ་མཚོན་ན།Gallསོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གནས་ངེས་བྱས་པ་སྟེ།དཔེར་ན།ང་ཚོས་ད་ལྟ་འཕྲུལ་སྣང་དང་།སེམས་ཁྲལ་དང་བརྗེད་པའི་ནད་རྟགས་ཟེར་ཞིང་།དེ་ནི་མཐོང་ཚོར་གྱིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལས་བྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན།འཚར་སྐྱེ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་འཚར་སྐྱེ་མི་འདང་བ་ནི་དེའི་འབྱུང་རྩ（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1985）ཡིན།Gallཡི་གཞུང་ལུགས་ནི་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ངོ་མ་ཞིག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་ཀྱི་བྱས་རྗེས་བཞག་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གཞི་ནས་དོ་ཁུར་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།

མགོའི་མཚན་རིག་པས་བཏོན་པའི་སྔ་གཞུག་ཏུ།ཞིབ་འཇུག་པས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ཇེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།གཞུང་ལུགས་འདིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བྱས།དུས་རབས་19པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྔ་ཕྱིར་ཀླད་ཆེན་གྱི་སྐད་ཆའི་ལྟེ་བ་དང་།འགུལ་སྐྱོད་ལྟེ་བ།ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ལྟེ་བ་སོགས་རྙེད་ཅིང་།ཚན་རིག་འདི་དག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱིས་གསོ་རིག་གི་སྨན་བཅོས་ལ་ཁྱབ་ཁོངས་གསར་བ་ཞིག་བཏོད་ཡོད།དེ་ནི་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པ་རེད།སྔོན་ཆད་ནི་གདོན་འདྲེས་ལུས་ལ་ངོས་འཛིན་པའི་མི་དག་ནི་ནད་པ་ངོ་མར་བརྩིས་ནས་ལྟ་མགོ་བརྩམས།སྐབས་དེར།སྤྱོད་པ་ཡ་མཚན་ཅན་ལ་“དབང་རྩའི་ནད་”ཟེར་ཞིང་།དེ་ནི་མི་འདི་དག་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་གནད་དོན་ཡོད་སྲིད་པར་འདོད།

4.སྦྲིད་པ་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག

དུས་རབས19པར།A.Bayle（1799-1882）དང་J.Calmiel（1798-1895）ཡིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིའི་ཀླད་པར་རྒྱུན་དུ་གནོད་འཚེ་ཡོད་པ་ཤེས།གསར་ཪྙེད་འདི་དག་གིས་མི་རྣམས་ལ་སྦྲིད་པ་ཅན་གྱི་གླེན་ནད（general parest）དེ་མཚན་མའི་འགོས་ནད་དང་རེག་དུག་གཉིས་འབྲེལ་བ་རེད།རེག་དུག་ནི་ཕལ་ཆེར་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་འགོས་པ་ཡིན་ཞིང་།འགོས་རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་ཁ་ཤས་ནས་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱི་མཚམས་སུ་མཚན་ཕྱི་ལ་རེག་དུག་ཐོན་པ་དང་།མི་རིང་བར་སོས་འབྱོར་བྱུང་བ།གཟའ་འཁོར་ཁ་ཤས་སོང་རྗེས་སུན་སྣང་དང་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།དུས་རིམ་འདི་འདས་རྗེས།དུས་རབས་18པའི་སྐབས་སུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་གཞི་དྲག་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་སྦྱར་ནད་ནད་འབུ་སྔར་བཞིན་ཡུན་རིང་བོར་གནས་པ་དང་།ལོ་བཅུ་ལྷག་འགོར་རྗེས་ནད་པ་ཉུང་ཤས་ཀྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ན།སྦྲིད་པ་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ཁོབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།འབུ་ཕྲ་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་མ་འདང་བའི་རྐྱེན་གྱིས།སྐབས་དེར་མི་ཁྲི་སྟོང་མང་པོ་ལ་ནད་འདི་ཕོག་ཡོད་པ་རེད།དུས་རབས1800ལོའི་མཇུག་ཏུ།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྨན་པ་འགའ་ཡིས་ལོ་མང་བོར་རྗེས་སྙེག་བྱས་པ་བརྒྱུད་མཚན་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་བར་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས།འོན་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ནད་པ་ལ་ལར་དེ་སྔ་རེག་དུག་ཕོག་མྱོང་བ་ཁས་བླངས་ཀྱང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་དེ་ཁས་མ་བླངས་པ་རེད།མཇུག་མཐར།Richard Krafft-Ebung（1840-1902ལོ་）ཡིས་1897ལོར་བློ་ཁོག་ཆེ་བའི་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ནས་སྦྲིད་པར་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ནི་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་པའི་སྦྱར་ནད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་རེད།ཁོས་སྦྱར་ནད་ནད་པའི་རྨ་ཁ་ནས་རྣག་ཁྲག་བླངས་ཏེ།རང་ཉིད་ལ་དེ་སྔ་སྦྱར་ནད་བྱུང་མྱོང་བའི་ནད་པ་དགུའི་ལུས་སྟེང་དུ་བརྒྱབ་སྟེ།ཁོ་ཚོར་རེག་དུག་གི་ནད་འབྱུང་མིན་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་མཐར་ནད་པ་དགུ་ལ་རེད་པ་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་།རྒྱུ་མཚན་ནི་སྐབས་དེའི་གསོ་རིག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།རེག་དུག་ཕོག་མྱོང་བའི་ནད་པར་དེའི་རིགས་ཀྱི་ནད་འབུ་འགོག་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པས་རེད།དེར་བརྟེན་ཚོད་ལྟ་དེའི་ཐོག་ནས་Krafft-Ebungདང་ལས་རོགས་ཚོའི་ལྟ་སྟངས་ནི་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་པ་སྟེ།ནད་པ་དེ་ཚོར་དེ་སྔ་སྦྱར་ནད་འགོས་མྱོང་ཡོད།འོན་ཀྱང་བེམ་སྦྲིད་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་དེ་རིགས་ནི་རེག་དུག་གིས་ནད་པའི་ཀླད་པར་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་གི་ཡོད།（པི་ཏེ་སེན།2002ལོར་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་ཀེང་།1985ལོ）Kraft-Ebungཡི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ད་ལྟའི་ཟུར་ཚད་ནས་བལྟས་ན་མི་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་དེ་ནི་ཕུལ་བྱུང་གི་བརྩམས་ཆོས་སུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེའི་རྗེས་འབུ་ཕྲ་འགོག་རྒྱུ་སྤྱད་ནས་སྦྲིད་པ་ཅན་གྱི་གླེན་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་པ་དེ་ནི་ཞིབ་འཇུག་འདི་ལས་ཤེས་པ་ཡིན།སྦྲིད་པ་ཅན་གྱི་གླེན་ཁོབ་ནད་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་གསོ་རིག་གི་རྣམ་པས་གསལ་བཤད་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན།

5.གསོ་རིག་གི་རྣམ་པ།

གསོ་རིག་གི་རྣམ་པ（medical model）ཡིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ།སྐྱེ་དངོས་སེམས་ནད་རིག་པའི་མ་དཔེ་(biological psychiatry）ཞེས་བརྗོད་ཆོགརྣམ་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ནི་ཐད་ཀར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་གཏུག་ཆོག་པར་འདོད།

དུས་རབས་18པའི་མཇུག་ཏུ་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་འབྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་གསར་བརྗེའི་རྦ་རླབས་འཕྱུར་ཞིང་།གནས་བབ་འདིའི་འོག་ཏུ།ཧྥ་རན་སེ་དང་།འཇར་མན།ཨུ་རུ་སུ།ཨ་མེ་རི་ཁ་བཅས་ལ་དུས་རབས་19བའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡོངས་ཁྱབ་དང་གཏིང་ཟབ་པའི་གསར་བཅོས་ལས་འགུལ་བྱུང་།ལྷག་པར་དུ་ཧྥ་རན་སེ་དང་འཇར་མན་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ལ་གཞན་གྱིས་བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་པའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་མང་པོ་དང་དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་དང་ཤེས་རྟོགས་གལ་ཆེན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

ཧྥ་རན་སེ།J.E.E.Esquiorl（1770-1840）ཡིས་ཐོག་མར་སྡོམ་རྩིས་རིག་པ་དེ་ནད་ཐོག་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པར་བཀོལ་བར་མ་ཟད།ཐོག་མར་འཕྲུལ་སྣང་ཞེས་པའི་མིང་ཡང་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་ལྡན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་གནད་དོན་ལ་ལྟ་བཞིན་མེད།ནད་ཐོག་གི་དཔྱད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་（དཔེར་ན་བརྩེ་དུང་ཤོར་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཐད་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ）དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་དེ་ནི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།Esquiorlཡི་སློབ་མ་J.Falret（1794-1870）ཡིས་སྨྱོ་ཞིང་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས་ཏེ།ཐེངས་དང་པོར་ནད་རིགས་འདི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་ཡི་མུག་བརྗེ་རེས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱས།ཧྥ་རན་སིའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་གཞན་ཞིག་ནི།Morel（1809-1873）ཡིས་“རྒྱུད་འཛིན་-ཞན་འགྱུར་གཞུང་ལུགས་”བཏོན་པ་དང་།ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ནི་ཞན་འགྱུར་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ཞན་འགྱུར་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།རྨང་གཞི་དེའི་སྟེང་དུ་ཁོང་གིས་1860ལོར་“སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ཁོབ་”ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་ཏེ།དེ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་པ་དང་།ན་གཞོན་དུས་སུ་འབྱུང་བ།གླེན་ནད་ཀྱིས་མཇུག་འབྲས་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་ཡིན་པར་འདོད།དེ་ནི་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་པས་མཚན་ཉིད་བཞག་པའི་ལང་ཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་རེད།Morelདང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་ལས་མྱོང་བའི་Renaudin（1808-1865）གྱིས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཐ་སྙད་དེ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་དྲངས་ཏེ།སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྣམ་པ་གསུམ་ནི་ཤེས་རྟོགས་དང་།བརྩེ་སེམས།གོ་དོན་བཅས་གསུམ་ཡིན་ལ།དེ་གསུམ་གྱིས་ཧྲིལ་བོ་ཞིག་གྲུབ་ཅིང་།གཞོགས་འདེགས་དམ་ཟབ་བྱས་ཡོད།ཡིན་ནའང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ནི་དམིགས་གསལ་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་འདི་རིགས་ཀྱིས་གཏོར་བརླག་ཐེབས་པས་བཟོས་པ་རེད།

དུས་རབས་18པ་ནས་19པའི་བར་གྱི་འཇར་མན་དུ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཁང་ཏེ་དང་ཧེ་ཀེར་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་འོག་ཇར་མན་དུ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྟེ་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་འགའ་ཤས་བྱུང་ཡོད།W.Gedesinger（1817-1868）ཡིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་གཉིས་གཅིག་མཚུངས་སུ་བརྩི་རྒྱུའི་འདོད་ཚུལ་བཏོན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ནི་ཀླད་པའི་ནད་ཡིན་པར་འདོད།ཁོའི་བྱ་བ་ཡིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་ཐེབས་པའི་སྐྱེ་དངོས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བྱས།K.L.Kahlbaum（1828-189ལྟ་བུ）ཡི་བྱས་རྗེས་ནི་འཚབ་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་པ་ཡིན་ལ།འདི་ནི་འཚབ་ནད་ཀྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཡིན།ཁོང་གིས་ད་དུང་གདུབ་གཤིས་ཉམས་འགྱུར་གྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་རིགས་དབྱེ་ནས་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་རེད།ཁོང་གི་སློབ་མ་དང་ལས་གྲོགས་གཅིག་ལྕོགསE.Hecker（1843-1905）ཡིས་ཀྱང་Morelཡིས་སྔ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་གླེན་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་པ་མ་ཟད།ཆེད་རྩོམ་ཡང་བྲིས་ཡོད།

དུས་རབས་19པའི་མཇུག་ནས་དུས་རབས་20པའི་འགོ་ལ།རླབས་ཆེ་བའི་འཇར་མན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གཞན་ཞིག་ནི་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་（Enil Kraeplein）དང་།1855-1926）ཡིན།ཁོ་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལོ་རྒྱུས་གང་རུང་གི་ཁྲོད་དུ་ལུས་མི་སྲིད་པའི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན།ཁོང་གིས་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཚོད་ལྟའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བའི་རྨང་གཞི་འདིང་མཁན་ཧྥེང་ཐེ་（Wundt）ཡི་ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་མྱོང་ཡོད།སྐབས་དེ་དུས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་རྙོག་འཁྲུག་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་དང་།དཔྱད་ཡིག་ལ་བརྒྱུད་རིམ་རང་བཞིན་མེད་པ་རེད།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྔོན་རབས་པའི་ལས་ཀའི་རྨང་གཞི་དང་ནད་ཐོག་དངོས་བཤེར་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཁོང་གིས་ནད་པའི་ད་ལྟའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པར་མ་ཟད།ནད་པར་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།དེའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་མ་ལག་བཙུགས་པར་མ་ཟད།1883ལོ་ནས་བཟུང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སློབ་དེབ་པར་སྐྲུན་བྱས།དེའི་རྗེས་སུ།ཁོང་གི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སློབ་དེབ་བསྐྱར་དུ་པར་དུ་བསྐྲུན་ནས།ནང་དོན་གསར་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ལེགས་བཅོས་དང་ཁ་སྣོན་བྱས།

ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་བྱས་རྗེས་གཅིག་ནི་ས་ཁུལ་དུ་སྨྱོ་ནད་རིགས་གཉིས་སུ་དགར་ཡོད་དེ།སྨྱོ་བའི་སྨྱོ་བའི་སྨྱོ་ནད་དང་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་གླེན་ནད།（ཞུས་ཡང་ཞིན་དང་ལིའུ་ཞེ་ཧོ།b）འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་སྨྱོ་བའི་སུན་ནད་དང་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བ་རེད།ལེགས་སྐྱེས་གཉིས་ནི་ཁོང་གིས་ཐེངས་དང་པོར་གསལ་བོའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་རིགས་བགར་ཐབས་བཏོན་པ་སྟེ།ནད་ཐོག་དཔྱད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལས།“སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་དེ་འདྲའི་ཆོས་ཉིད་དང་ལྡན་པར་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཞིང་།ཐ་ན་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ནད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་བྱེད་ཐུབ།”（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།1986ལོ）དེ་བས།ཁོང་གིས་རང་བྱུང་གི་རྩ་བའི་འཇལ་བྱེད་ནི་ནད་རྐྱེན་གཅིག་འདྲ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་གཅིག་འདྲ་（གཞི་རྩའི་ནད་རྟགས་）དང་།ནད་ཡུན་གཅིག་པ།འཁོར་གཅིག་པ།ནད་ལུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཅིག་འདྲ་བཅས་ལས་མཐོང་བའི་རིགས་དབྱེ་རྩ་དོན་ཡིན་ཞེས་བཏོན།ཁོ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་ད་དུང་ཧྥེང་ཐེ་ཚོད་ལྟ་ཁང་ནས་སྦྱངས་པའི་ཚོད་ལྟའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་བེད་སྤྱོད་བྱས།ཁོང་གི་གྲུབ་འབྲས་ལྡན་པའི་བྱ་བ་དེས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ནད་ཐོག་བྱ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བའི་ཚན་རིག་གི་ནང་དོན་ཡང་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་སུ་བཏང་།དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཡང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་གསོ་རིག་མ་དཔེ་གསར་འཛུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པར་འདོད།（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེ།1986）

གསོ་རིག་གི་མ་དཔེ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་དང་།ལུས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་དངོས་པོ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་དང་།འགྲེལ་བཤད།སྨན་བཅོས་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཟུར་ཚད་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ནས་བཟུང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གསོ་རིག་གི་མ་དཔེ་དེང་རབས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ན།ང་ཚོས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་མཐོང་ཐུབ།དཔེར་ན་Bleulerདང་Meyerཡི་ལས་ཀ།

Eugen Bleuler（1857-1939）ཡིས་ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་གླེན་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་མ་ཟད།ཐེངས་དང་པོར་སྨྱོ་ནད་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་བཏོན།ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་དང་གཟུགས་གཞིའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་མཐུད་འབྱུང་རང་བཞིན་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་རེད།ཁོང་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བསམ་བློའི་དབྱེ་ཞིབ་ལས་འགུལ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད།བསམ་བློར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་བཟུང་ནས་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ལ་འགྲེལ་བཤད་གནང་བ་རེད།

AdolfMeyer（1866ལོ་ནས་1950ལོའི་བར་）ནི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་（psychobology）འཛུགས་མཁན་རེད།སེམས་ཁམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་མི་སྒེར་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཚུར་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཁྱོན་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་མཐུན་འཕྲོད་བྱུང་བའི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཕུང་པོ་ཞིག་དཀའ་ངལ་ཆེ་ལ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འཕྲོད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཕམ་ཁ་ཞིག་རེད།Meyerཡིས་བཏོན་པའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་གསོ་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་མི་འདྲ་སྟེ།གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ཡིན་པ་དང་།སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ནི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ཡིན་ཞིང་།དེ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ནས་མི་འདྲ།ཁོང་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཡང་བསྐྱར་རིགས་དབྱེ་བ་དང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་གྲུབ་མཐའ་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད།དཔེར་ན།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཚོལ་བསྡུའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ནད་པའི་རང་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྤྱི་ཡོངས་འགྱུར་འབྱུང་ལ་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཙལ་ཏེ།དེ་དང་མཉམ་དུ་སྔོན་ཆད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་དེ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་བཅུགདེ་ནས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ཐབས་ཤེས།

（གསུམ）སེམས་རྒྱུ་མཚན་འགྲེལ་བཤད།

Bleulerདང་Meyerགཉིས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དོན་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐ་ན་སྨན་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་གསོ་རིག་གི་དཔུང་ཁག་ཏུ་གནས་ཡོད།སེམས་ཁམས་བཀག་འགོག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་གནའ་བོའི་ཀེ་རི་སེའི་དུས་སྐབས་ནས་དཔེ་མཚོན་ཐར་ཐོར་ཡོད་པ་རེད།ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེའི་གསར་གཏོད་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་རྗེས།ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ངོ་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

1.སྔ་དུས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་དཔེ་མཚོན།

སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་ལོ་300ལྷག་གི་སྔོན་ལ།གནའ་བོའི་ཞི་ལའི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་རྨི་ལམ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བའམ།ཡང་ན་ལྷའི་སྔོན་བརྡ།（པི་ཏེ་སན།2002）དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་རྨི་ལམ་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་འདྲ་ས་ཡོད།

སུའུ་ཀེ་ལ་ཏིས་（Sokrates）ཡི་སློབ་མ་པོ་ལ་ཐུའུ་ཡིས་ཟིན་བྲིས་སུ་བཏབ་པའི་སུའུ་ཀེ་ལ་ཏིའི་གླེང་མོལ་ཟིན་བྲིས་ཁྲོད་དུ་སུའུ་ཀེ་ལ་ཏིས་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྔོན་ལ་ཕ་རོལ་པོར་བྱ་དངོས་ཤིག་སྐོར་གྱི་མཚན་ཉིད་འདོན་དུ་བཅུག་པ་དང་།དེ་ནས་རིམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་རྩད་འདྲི་བྱས་ཏེ།ཕར་ཕྱོགས་རང་ཉིད་འགལ་བར་གྱུར་པ་རེད།གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཐབས་དེ་ལོ་རབས་དེར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྟངས་ཤིག་དང་ཕྱོགས་བསྡུས་རིགས་པས་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་མི་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་འདུ་ཤེས་བསྒྱུར་ཐུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད།དེང་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་གྲས་ཤིག་ནི“རྩ་བ་རྩད་འདྲི་བྱེད་ཐབས”(disputing）ཞེས་པ་ནི་སུའུ་ཀེ་ལ་ཏིའི་གོང་གསལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཡ་ལི་ཧྲི་ཏུའོ་ཏེཡི་“རྒྱན་”གྱི་རྣམ་བཤད་ནང་དུ་ཡིག་འབྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་མི་གཞན་ཞིག་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་གོ་སྐོན་བློ་འགུག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་གླེང་མོལ་བྱས་ཡོད།ཁོས་བཤད་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་དེང་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།ཁོང་གིས་ད་དུང“ཕྱིར་ཕུད་པ”ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་སྤྱད་པ་རེད།དེ་ཡང་ཕྱིས་སུ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སྤྱད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད།（པི་ཏེ་སེན་དང་2002）

སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྣམས་ལ་གནོད་འཚེ་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བའི་དུས་རབས་བར་མའི་དུས་སུའང་སུའེ་ཙེར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྨན་པ་Paraclesus（1490ལོ་ནས་1541ལོའི་བར་）ཞིག་གིས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མི་དེ་གདོན་འདྲེར་བརྩི་བར་ངོ་རྒོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་མྱོང་།ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མི་ནི་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།གླེང་མོལ་དང་།གོ་སྐོན་སློབ་སྟོན།ཁྲིད་སྟོན་བཅས་བྱས་པ་བརྒྱུད་མི་དེ་དག་ལ་བཅོས་ཐབས་བྱེད་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1985）Paraclesusཡི་ལྟ་བ་ནི་དེང་རབས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་ཧ་ཅང་འདྲ།

2.གཉིད་སྨན།

གནའ་བོའི་ཀེ་རི་སེའི་ཡི་གེའི་ནང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་སྐོར་ལ་གཉིད་འགུགས་སྤྱད་ཡོད།དུས་རབས་བར་མར་སླེབས་དུས།མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོས་ལྐོག་གྱུར་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་བཀོལ་ནས་ནད་བཅོས་ཐུབ་པར་བཤད།ཁོ་ཚོས་རྫུ་འཕྲུལ་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པ་རྣམས་རྨོངས་འཐོམ་གྱི་གནས་སུ་གྱར་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད།གསང་བརྡ་ཡང་བཏང་སྟེ་ནད་པ་ཁ་ཤས་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་རེད།Franz A.Mesmer（མའེ་སི་མོ་དང་1734-15)ཡིས་སྔ་མོར་ཝི་ཨེན་ནར་སྨན་བཅོས་བྱས་ཤིང་།སློབ་དཔོན་གྱི་ས་ནས་ཐབས་རྩལ་དེ་ཤེས་ཡོད།སྔོན་ཆད་གང་སར་ཁྱབ་པའི“སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སྡུད་རླུང་”གི་འགྲེལ་བཤད་ཁྲོད་དུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སྡུད་ལྟོས་འབྱུང་གཞུང་ལུགས་གསར་དུ་བཙུགས་པ་མ་ཟད།བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་ལ་མའེ་སི་མོ་རྩལ(Mesmerism)ཟེར།ཁོས་འཇིག་རྟེན་དུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སྡུད་གཤིས་ཀྱིས་ཁེངས་འདུག་པར་འདོད།མི་ཞིག་གི་སྡུད་རླུང་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་འཁོན་ཐོགས་བྱུང་ཚེ་ནད་འབྱུང་བར་འདོད།ཁོས་སྤྱད་པའི་མའེ་སི་མོ་ལག་རྩལ་ནི་ནད་པའི་ཁབ་ལེན་རླུང་ལ་འདྲེན་ཆེད་ཡིན།ཁོང་གིས་ལྕགས་ཁབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕ་རོལ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཕ་རོལ་པོས་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པ་དྲན་པ་མི་གསལ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་དུ་བཅུག་རྗེས།ཕ་རོལ་པོར་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུགབྱེད་ཐབས་འདི་སྤྱད་ནས།ཁོས་ནད་པ་འགའ་སྨན་བཅོས་བྱས།མིང་གྲགས་ཆེ་རུ་སོང་རྗེས།Mesmerཔ་ལིར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་འགྲོ་སྐབས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་སྔར་བས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཕྱིས་སུ་ཧྥ་ལན་ཞི་ཚན་རིག་གླིང་གིས་མི་མངགས་ནས་ཁོའི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་མཐར།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཁབ་ལེན་རང་བཞིན་ཟེར་བ་དེ་ཁུངས་ལུང་གཏན་ནས་མེད་པ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ།Mesmerཕ་རི་སི་（པི་ཏེ་སེན།2002།ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་ལིའུ་མཐུན་འགྲིག་དང་1981ཀྲང་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1986）ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པ་རེད།Mesmerཡི་གསོ་བཅོས་ལྟ་བ་དང་གསོ་རིག་གི་ལྟ་བ་ནི་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།འོན་ཀྱང་དེའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་གཉིད་ཁུག་ཏུ་འཇུག་པའི་གཤག་བཅོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཁོང་ལ་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་མིག་ཞར་བ་དང་།རིག་པ་ཉམས་པ།ཞར་བ་བཅས་ཀྱི་བུད་མེད་ནད་པ་ཡིན་པ་སྟེ།ང་ཚོས་ད་ལྟ་ཡིད་ནད་（ཡང་ན་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་）ཞེས་འབོད་པའི་ནད་པ་ཡིན་པས།དེའི་སྨན་བཅོས་ནི་གཅིག་རྒྱུན་གཅིག་འཛིན་ཡིན་པ་རེད།

དུས་རབས་19པའི་ལོ་རབས་70པའི་རྗེས་སུ།ཧྥ་རན་སིའི་Bernheim（1837-1919）དང་Charcot（ཞ་ཁོ་དང་1825ལོ་ནས་1893ལོའི་བར།）ཚང་མས་གཉིད་འདེད་ལག་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བརྩམས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།Charcotཡིས་གཉིད་འགུགས་རྣམ་པ་ནི་མ་གཞི་ནས་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།གཉིད་འགུགས་རྣམ་པ་དང་ཡིད་ནད་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།Bernheimཡིས་གཉིད་འགུག་པའི་རྣམ་པ་ནི་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས།རྣམ་པ་དེ་རིགས་ཡིད་ནད་ལ་བརྩི་མི་རུང་།ཁོང་གིས་ད་དུང་ཡིད་ནད་ནི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཡ་གྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།དབང་རྩའི་ནད་ལ་ཡང་སེམས་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་སློང་བའི་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་རེད།གཉིད་འགུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་དུ།Bernheimདང་Charcotགཉིས་ཀྱིས་བདམས་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་མི་འདྲ་བས།གཉིད་འགུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་རྦད་དེ་མི་མཐུན་པའི་སྡོམ་ཚིག་ཐོབ་པ་མ་ཟད།ནན་ཞི་ཤོག་ཁག་（Nancy schoool）དང་ཕ་རི་སི་ཕྱོགས་ཁག་གི་གྲུབ་མཐའ་གཉིས་སུ་གྱུར་ཏེ།རྩོད་གླེང་དྲག་པོ་བྱས་ཏེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་གཉིད་འགུགས་དང་ཤུགས་ཀྱིས་གནད་དོན་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དོ་ཁུར་བྱས།

3.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ།（Sigmund Freud，1856-1939）ཨོ་སི་ཁྲི་ཡ་པ་དང་།ཝི་ཨེན་ནར་གསོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་།མཐར་ཕྱིན་རྗེས་སྨན་བཅོས་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་དུ་ཞུགས།ཁོང་གིས་ཚེ་གང་པོར་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཞོལ་རྩིས་བྱེད་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་དགའ་རོགས་བསྒྲིགས་ནས་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཡོང་འབབ་ཅུང་མཐོ་བའི་སྨན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།ཁོས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡིད་ནད་ཡོད་པ་ཤེས།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་1885ལོར་ཕ་རི་སིར་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་སྐབས།སྔོན་ཆད་Charcotསོགས་ཀྱི་ས་ནས་གཉིད་ཁུག་པའི་རྩལ་སྦྱངས།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཝི་ཨེན་ནར་ཕྱིར་ལོག་རྗེས་ལས་གྲོགས་ཤིག་གི་ལས་གྲོགས་Breuer（1842ལོ་ནས་1925ལོའི་བར་）དང་མཉམ་དུ་བྱ་བ་བསྒྲུབས།Breuerཡིས་ཀྱང་གཉིད་འགུགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱས།ཁོའི་ཆེས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཡིད་ནད་ནད་པ་ནི་ཨན་ནཱ་རེད།Breuerཡིས་གཉིད་འགུག་པ་དང་ཕྱིར་ཕུད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཨན་ནཱ་ཡི་ཡིད་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་མང་པོ་དྲག་པར་བྱས།དཔེར་ན།ཁོ་མོས་ཆུང་དུས་ཀྱི་གཉེར་བ་ཡིས་ཁྱི་ཞིག་ལ་མོའི་ཕོར་བའི་ནང་གི་ཆུ་འཐུང་དུ་བཅུག་པའི་སྟེས་དབང་གི་དོན་རྐྱེན་དེ་བཤད་རྗེས།ཁོ་མོས་ཟ་མའི་མིད་མི་ཐུབ་པའི་ནད་རྟགས་མེད་པར་གྱུར།Breuerཡིས་གྱོད་དཔེ་འདིར་དུས་ཚོད་མང་པོ་སྤྱད་པས།རྒྱུན་དུ་ནད་པ་དང་ཉིན་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཉིས་ལ་ངོ་ཐུགཁོའི་ཆུང་མས་དེའི་ཐད་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་བཞིན་ཡོད་པས།ཁོང་ལ་ཨན་ན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཚམས་འཇོག་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།དེའི་ཕྱིར།ཨན་ནཱ་ཡི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངལ་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཕྲུ་གུའི་ཨ་ཕ་ནི་Breuerཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད།Breuerདེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཨན་ནཱ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཚམས་བཞགཨན་ནཱ་རྗེས་སུ་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་སྨན་རྫས་ཁོ་ནའི་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་དང་།དྲག་སྐྱེད་བྱུང་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།（པི་ཏེ་སེན།2002།ཁྲེན་ཀྲི་ཡན།2003།Nevid，Rathus，Greene，2000）

Breuerཡིས་ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེ་དང་གྱོད་དཔེ་འདི་གླེང་མྱོང་།འདིས་ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས།ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ད་དུང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་རྩོམ་ཡིག་སྤེལ།འོན་ཀྱང་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཡིས་གཉིད་འགུག་པ་ནི་ཡིད་ཚིམས་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མིན་པ་རིམ་གྱིས་ཤེས་རྗེས།ཁོས་རང་མོས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་རང་གིས་དྲན་པའི་དོན་ཅི་ཡང་བཤད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།ཕྱིས་སུ་ཁོང་གིས་ཐབས་ཤེས་དེ་ལ་“སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་”（ཁྲེན་ཀྲི་ཡན་དང་2003）ཟེར།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་མི་རྣམས་ལ་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མཚོན་ཚུལ་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་ལས་བྱུང་བ་དང་།གདོང་གཏུག་འདི་དག་ནི་འདོད་ཆགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།སྔ་དུས་ཀྱི་མཚན་མའི་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་བླང་བྱ་ལྟར་མི་རྣམས་ཀྱིས་འགལ་བ་དེ་རིགས་ཐད་ཀར་མཚོན་ཐབས་བྲལ་བར་བརྟེན་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་དེ་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་གི་ལམ་སྲོལ་སྤྱད་དེ་རྒྱན་སྤྲོས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ནད་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་ནད་རྟགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་བརྒྱུད་ནས་དེའི་ངོ་བོ་མཐོང་ཐུབ་དགོས།བྱེ་བྲག་གི་ལག་རྩལ་ལ་རང་དབང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་།རྨི་ལམ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ།བརྩེ་བ་སྒྱུར་བ་དང་གེགས་འགོག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་སོགས་འདུས།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་གསར་འཛུགས་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ཐེངས་དང་པོར་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ནང་སེམས་ལ་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།ཁོང་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྒྱུན་དུ་ཚན་རིག་གི་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པར་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་ཁོང་གི་གཞུང་ལུགས་དང་དོན་སྤྱི་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།འདུ་ཤེས་མེད་པ་དང་།རང་ཉིད།རང་གི་གཞུང་ལུགས་དང་གཞན་གྱི་འགོག་སྲུང་བཅས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།

4.བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་དང་ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཨུ་རུ་སུའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པ་པ་ཕུའུ་ལོ་ཧྥུ་(Ivann Pavlov，1849-1936）ཡིས་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་དེའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་ཉིད་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།གཞན་ཡང་།༡༩༡༣ལོར་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཧྭ་ཧྲེན་（John Bradus Watson-༡༨༥༨）ཞེས་འགོ་བརྗོད་དུ་《བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པའི་མིག་ནང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་》（Psycholoyas the Behaviorist Views It）ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་སྤེལ་ནས་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མ་ཁོར་ཡུག་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པ་དང་།རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་པ་དང་།ཧྭ་ཧྲིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་ཁོ་དང་Raynerགཉིས་ཀྱིས་བུ་ཞིག་སྟེ།ཨལ་པའོ་ཐི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་ཨ་ཨེར་པའོ་ཐི（little Albert）ཡིས་བྱི་ཆུང་ལ་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བའི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་（པི་ཏེ་སེན།2002）བཙུགས།ད་ལྟ་བལྟས་ན་ཞིབ་འཇུག་འདིར་མི་ཆོས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཉམས་མྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ར་སྤྲོད་བྱུང་ཡོད།ཧྭ་ཧྲིན་ལས་གཞན།སང་ཏའེ་ཁེས（Edard Lee Thorndike，1874-1949-）བྱ་དེ་དང་།ཞི་ལ།ཁྱི།ཉ་སོགས་སྲོག་ཆགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྟ་ལས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ནི་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ནོར་ནས་སྟེས་དབང་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།ཁོང་གིས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཚོད་ལྟ་གཞིར་བཟུང་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་ངེས་སྲོལ་གཉིས་བཏོན་པ་སྟེ།སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཆོས་ཉིད་དང་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན།ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་སི་ཅིན་ན(Burrhus Frederick Skinner，1904-1990）ཡིས་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་མ་ཟད།སློབ་སྦྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ་ཅེས་བསྟན།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50པར།སི་ཅིན་ན་སོགས་ཀྱིས་ཐོག་མར་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཆ་རྐྱེན་དེ་སྨན་ཁང་གི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་བ་མ་ཟད།ཐོག་དང་པོར“བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱང་བཏོན།ལོ་རབས་50པའི་མཇུག་ཏུ་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁ་ལྷོ་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་（ཕྱིས་སུ་ཨ་མེ་རི་ཀར་གནས་སྤོ་བྱས་）ཨོའར་ཕུའུ་（Jeseph Wolpe，1915-1997）ཡིས་“རྒྱུད་ཁོངས་ཚོར་མེད་”སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་དང་བྱ་ཐབས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་མ་ཟད།ནད་ཐོག་ཏུ་སྤྱོད་ཅིང་།དེ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་（ཀྲང་ཡུས་ཞིན་1989）བཅོས་བྱེད་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས70པའི་རྗེས་སུ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ།དུས་མཚུངས་སུ་དེའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཐབས་ཤེས་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ནད་ཐོག་དང་སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཟབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་སྟབས་བདེ་ཞིང་ཕན་ནུས་ལྡན་པས་མིང་དུ་གྲགས།དེའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་ལག་རྩལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མ་དངོས་བཤེར་ལས་ཐོན་པ་ཡིན་པས།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ལས་ཧ་ཅང་གཟབ་ནན་ཡིན།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཕྱི་མངོན་བྱ་སྤྱོད་ཁོ་ན་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ལས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མཐོང་ཆེན་མི་བྱེད་པར་སྐྱོན་བརྗོད་མང་པོ་བྱས་ཡོད།དེའི་ཐད་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་སྐབས།པན་ཏུའུ་ལ(Albert Bandura，1925-）ཡིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་རེད།ཁོང་གིས་མི་སྒེར་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལད་མོ་བྱས་ནས་བྱ་སྤྱོད་གསར་པ་སྦྱོང་ཆོག་ཅེས་བསྟན་ཡོད།ཁོང་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་འགོ་བརྩམས་ཡོད།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས60ནས70བར།Aaron Beck（པེ་ཁེ།1921-）ཡིས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གསོ་བཅོས་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད།Albert Elllllis（ཨའེ་ལི་སི་དང་1913-)ཡིས་ཀྱང་དུས་སྐབས་གཅིག་གི་ནང་དུ་སྟངས་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བ་རེད།ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་བྱ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་མིའི་བསམ་པར་མིའི་བརྩེ་སེམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་རག་ལས་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པ་དང་།མིའི་འགལ་རྐྱེན་དང་།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཚང་མ་མིའི་ཤེས་རྟོགས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།མིའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུ་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འགོག་རྐྱེན་སེལ་རྒྱུ་དང་ཡང་ན་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།དེ་ནི་དུས་ཐུང་ཐུང་དང་ཕན་ནུས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

5.སེམས་ཁམས་གཞན་པའི་གསོ་བཅོས།

དུས་རབས་༢༠པའི་ལོ་རབས་༤༠པའི་ནང་བྱུང་བའི་མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལ་འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱི་ལྟེ་བའི་གསོ་ཐབས་（རྗེས་སུ་མིས་ལྟེ་བའི་གསོ་ཐབས་）སོགས་འདུས།གསོ་བཅོས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་མིའི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་མིག་སྔའི་ཉམས་མྱོང་དང་མྱོང་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཤིང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ལུས་པོའི་ནང་གི་འཚར་ལོངས་ལ་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་དེ་ནི་མི་ཕན་པའི་ཁོར་ཡུག་གམ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་བརྩིས་ནས་མིའི་རང་བྱུང་འཚར་ལོངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་དེར་ལྡན་པའི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་གྱུར་པ་རེད།

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50ནས་60པའི་ནང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཁོངས་མི་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱུས་ལོན་དང་སྨན་བཅོས་མི་འདྲ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་སྣ་ཚོགས་ལ་སོ་སོར་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བ་དང་ལག་རྩལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མས་ཁྱིམ་ཚང་ཧྲིལ་བོ་མ་ལག་ཅིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བའི་འབྱུང་རྩ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཡིན་པ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་མ་ལག་འདིའི་གནད་དོན་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ཡིན།（ཞུས་ཅིན།）1997ལོར།）དེའི་བྱ་བའི་གཙོ་གནད་ནི་རྒྱུད་ཁོངས་སྨྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཁུལ་དུ་བྱུང་བའི་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་གཞན་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་མ་ལག་སྙོམས་སྒྲིག་བྱས་ན།ད་གཟོད་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བར་ཕན་པ་ཡོད།དེ་བས་གསོ་བཅོས་འདིའི་རིགས་ནི་གོང་གི་གསོ་བཅོས་དང་མི་འདྲ་ས་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ཧྲིལ་བོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དེང་གི་དུས་འདིར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་བཅངས་པའི་སེམས་མཚན་རང་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་མི་སེམས་སུ་གཏིང་ཟབ་ཟུག་བཞིན་ཡོད་ལ།འགྲེལ་བཤད་སྣ་ཚོགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡང་དེ་ཙམ་གྱིས་མ་ལག་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།འགྲེལ་བཤད་འདིའི་རིགས་དང་ལུས་པོའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དང་གཅིག་རམ་གཅིག་འདེགས་ཡིན་པས།མིའི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་གོ་བ་སྔར་ལས་གཏིང་ཟབ་ལེན་ཐུབ།

6.རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་སྨན་བཅོས་དང་དོ་དམ།

དཔེ་ཆ་འདིའི་གོང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་བཅོས་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གླེང་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།རྡོ་ཆས་སྤྱོད་པའི་དུས་ཀྱི་མགོ་ལ་ཨི་ཁུང་འབིགས་པའི་ལག་རྩལ་ལྟ་བུ་དང་།ལྷ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་སྒོ་ངེས་ཅན་ཞིག་གམ་སྔགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གདོན་འདྲེ་ཕྱིར་འབུད་པ།དུས་རབས་བར་མར་ལྷ་མ་ལ་ཉེས་རྡུང་གཏོང་བ་དང་མེས་སྲེག་པ།དུས་རབས་18པ་ནས་19པའི་བར་གྱི་ཁྲག་གཏར་བ་དང་།ཆུ་འཁྱག་ནང་སྦངས་བ་སོགས་ཉེན་མཆོངས་རང་བཞིན་གྱི་གསོ་བཅོས་དང་།སྔོ་སྨན་དང་འགོག་སྨན།གཞན་པའི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ།དུས་རབས་18པ་ནས་19པའི་རྗེས་ཀྱི་གཉིད་འགུགས་དང་།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་སོགས་ཡིན།དུས་རབས་བར་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་མིའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆེས་མུན་ནག་གི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་སྐབས་དེའི་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་སྨན་པ་དང་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་“འདྲེ་མོ་དང་རྫུ་འཕྲུལ་”རེད་ཟེར་བའི་བཤད་ཚུལ་ལ་དོགས་པ་བྱས་ནས།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཁྲིམས་གཅོད་བྱེད་མི་རུང་སྙམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཆེས་ཐོག་མར་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་ལ་སྨན་ཁང་བཙུགས་པ་ནི་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་8པའི་ཨ་རབ་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་དང་།སྐབས་དེར་ཨ་རབ་པས་ཨེ་ཤ་ཡ་དང་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁ་བཅས་གླིང་གསུམ་བརྒལ་བའི་བཙན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བཙུགས་ཤིང་།འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་ཨ་རབ་ཀྱི་རིག་གནས་བྱུང་བ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐད་ལའང་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

དུས་རབས་12པ་ནས་བཟུང་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་བསྡུ་ཉར་བྱེད་པའི་ལས་ཁུངས་བྱུང་བ་རེད།བསྡུ་ཉར་ལས་ཁུངས་ནི་༡༠༠༡ལོར་ཧྥ་རན་སིའི་Metzནས་དར་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།དེའི་རྗེས་ནས་ཡོ་རོབ་གླིང་དང་མེ་གླིང་གི་གྲོང་ཁྱེར་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲིག་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་མགོ་བརྩམས།དུས་རབས་བར་མའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མིས་གདོན་འདྲེ་དང་ངན་འབྲེལ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།གསར་འཛུགས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ནད་པར་ཉི་འོད་དང་མཁའ་དབུགས་གཙང་མ་སྟེར་རྒྱུའི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་བསྡུ་ཉར་སྒྲིག་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དེ་བཙོན་ཁང་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོ་རྒྱུན་དུ་ལྕགས་ཀྱི་ལྕགས་ཐག་གིས་གཟེབ་ཏུ་བཅུག་ནས་ས་གནས་ཁ་ཤས་སུ་ཐ་ན་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་གྲོན་དངུལ་བསྡུ་ལེན་འགྲེམས་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1985ལོ）དཔེར་ན།1403ལོའི་ལུན་ཏུན་གྱི་སྨན་ཁང་ཞིག་སྟེ།པོ་ལི་ཧེང་ཧྲེང་མ་ལི་སྨན་ཁང་གིས་ཐེངས་དང་པོར་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ནད་པ་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་རེད།དེ་རྗེས་ཀྱི་ལོ་300ལྷག་ཙམ་ནང་སྨན་ཁང་དེའི་ནང་སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་དག་ལྕགས་སྒྲོག་གིས་བསྡམས་ཡོད་པ་དང་ཉེས་རྡུང་བཏང་བའི་མནར་གཅོད་འོག་ཚུད་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྤྱི་དམངས་ལ་ཡོངས་བསྒྲགས་ངང་འགྲོ་གྲོན་བསྡུ་བའི་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།（ཀེ་ལི་ཀེ་དང་ཅིན་པ་ཏུའོ།2003）

དུས་རབས་བར་མའི་ཡོ་རོབ་ཏུ་ཡང་མུན་ནག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།སྤྱོད་བཟང་འདུན་ཆེའི་མི་སྣ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྣམས་ལ་ནད་པའི་རྣམ་པ་ལྟར་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་བྱས་པ་ལས་གཞན།པི་ལི་ཧྲིའི་གྲོང་རྡལ་ཆུང་ངུ་Gheelདུས་རབས་15པའི་སྐབས་སུ།དུས་སྐབས་ཤིག་གི་རིང་ལ་ལྷ་ཤུལ་མངོན་ཤེས་ཅན་དུ་ངོས་བཟུང་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མང་པོ་ཞིག་འདི་རུ་ཡོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ས་དེའི་སྡོད་དམངས་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ཡོད།ས་དེ་གའི་ཆོས་པ་དང་སྡོད་དམངས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་གུས་ལུགས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་དེ་གར་བསྡད་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་གྲོང་མི་དང་མཉམ་དུ་འཚོ་བ་དང་ངལ་རྩོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཛའ་གྲོགས་འཆམ་མཐུན་དང་འགན་འཁྲི་དེ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་གཙོ་དོན་ལ་གྱུར་ཡོད།དེ་གར་མཇུག་ཏུ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་ཆགས་པ་དང་སྲོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་ད་བར་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་ཡོད།（པི་ཏེ་སན།2002）

Gheelནི་དུས་རབས་བར་མའི་སྐབས་སུ་མི་གཤིས་ཀྱི་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་བཙོན་ཁང་དང་།བསྡུ་ཉར་ལས་ཁུངས།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་བཅས་སུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་མཁན་ལ་མཚོན་ན་སྔར་བཞིན་མནར་གཅོད་མྱོང་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས་18པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་གཞི་ནས་ལེགས་འགྱུར་འབྱུང་འགོ་ཚུགས་ཡོད།ཧྥ་རན་སིའི་སྨན་པ་ཞིག་གིས་Philipe Pine（ཕི་ནེར་ཨར།1745-1826ལོ་）1801ལོར་བྲིས་དོན།“སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་པ་ལྟར་ཉེས་པ་ཡོད་མཁན་ལ་ཁྲིམས་གཅོད་བྱེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར།དེ་ནི་ནད་ཡོད་མཁན་སྐོར་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོའི་ཡ་ང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་བདག་པོ་ཡོངས་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་འོས།ང་ཚོས་ཆེས་སྟབས་བདེའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོའི་བློ་རིག་སླར་གསོ་བྱེད་དགོས།”

Pinelཡིས་འདི་ལྟར་བསམ་པ་དང་།ཡང་འདི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་རེད།1793ལོར་ཁོང་གིས་ཕ་རི་སིའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་ཞིག་གི་བྱ་བ་དང་ལེན་བྱས།ལོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་ལ་བཙོན་བཅུག་བྱས་པའི་ནད་པ་དེ་ནས་བཟུང་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་པ་རེད།ནད་པ་ཞིག་བཙོན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་དེ་ཉི་འོད་འོག་ཏུ་སླེབས་སྐབས།རང་དབང་མེད་པར་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་དགའ་འབོད་བྱས།ཨ་ཡ།ཇི་འདྲའི་མཛེས་པ་ལ་ཨང་།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་རང་དབང་ཐོབ་རྗེས་ཀྱི་དགའ་སྤྲོའི་བསམ་པ་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།Pinelཡིས་ད་དུང་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་དོན་མི་སྣ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་།དགེ་རྒན་ཆེ་མོས་ནད་པའི་ཤེས་བྱ་དང་རྩ་དོན་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱས་པ་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གི་གཏན་འབེབས་མང་པོ་བཟོས་པ་དཔེར་ན།ཉིན་ལྟར་སྐོར་གཡེང་བྱེད་པ་དང་།ནད་པ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པ།ཐོ་འགོད་ཞིབ་ཕྲ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བཟོས་ཡོད།དེ་མིན།ཁོས་ད་དུང་བཙོན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཙོན་བཅུག་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་པ་མེད་པར་བཟོས་པ་རེད།

Pinelཡི་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འབད་པ་དེ་ཡོབ་གླིང་དང་མེ་གླིང་ནས་ཀྱང་རིམ་གྱིས་དང་ལེན་བྱས།1796ལོར་དབྱིན་ཀེ་ལན་གྱི་Quaker W.Tuke（ཏུའུ་ཁེ་1732ལོ་ནས་1819ལོའི་བར་）གྱིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྣམས་ལ་སྔོན་ཆད་ཀྱི་བསྡུ་ཉར་ལས་ཁུངས་དང་མི་འདྲ་བའི་འགེབས་སྲུང་བྱེད་ས་ཞིག་བཙུགས།དེ་གར་ནད་པས་བརྩི་འཇོག་བྱེད་པ་མ་ཟད།དགེ་རྒན་ཆེན་མོས་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Nolen-Hoeksema）སྨན་ཁང་གཞན་ཞིག་གི་བསྒྱུར་བཅོས་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་Dorothea Dix（1802ལོ་ནས་1887ལོའི་བར་）རེད།ཁོང་གིས་1841ལོ་ནས་1881ལོའི་བར་ནུས་ཤུགས་གང་ཡོད་བཏོན་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་ལ་མི་ཆོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཐོབ་ཆེད་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱས།སྐབས་དེར་ཁོ་མོས་འབད་བརྩོན་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་30ལྷག་ཨ་རི་དང་།ཁ་ན་ཏ།སུའུ་ཀེ་ལན་བཅས་སུ་བཙུགས་པ་རེད།（པི་ཏེ་སེན་དང་།2002，Nolen-Hoeksema，2001）

དུས་རབས་19པའི་མཇུག་ནས་དུས་རབས་20པའི་འགོ་ལ།ནད་པ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།སྨན་བཅོས་ཀྱི་བྱ་བ་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་ཚང་མ་གྲོང་ཁྱེར་དང་བར་ཐག་རིང་བའི་ས་ཆར་བཙུགས་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་ནི་དུས་རབས་༢༠པའི་རྗེས་ནས་རིམ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་མགོ་བརྩམས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།སྨན་ཁང་འདི་དག་གི་ལས་ཀ་ལ་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།སྐབས་དེར།ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལེགས་བཅོས་མ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་དོགས་འདྲི་བྱེད་པ་རེད།

གཞན་ཡང་།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མིའི་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་བརྩོན་ལེན་བྱེད་པའི་ལས་འགུལ་དེ་ཨ་མེ་རི་ཁར་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་དྲགས་པས།སྨྱོ་ནད་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུག་པས་མི་མང་བོས་ཁེངས་ཡོད།དུས་རབས་19པའི་དུས་མཇུག་ནས་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོའི་བར་ཨ་རིར་གནས་སྤོས་པ་དང་།སློབ་གླིང་དེ་རིགས་ལ་རིག་གནས་མི་འདྲ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་གྲས་དམའ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད།འདིས་སྨན་དོན་མི་སྣས་ནད་པ་ལ་བདག་སྐྱོང་ལེགས་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་བྱས།དེ་ཡང་ཏག་ཏག་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར།གཞོན་ནུ་ཞིག་གིས་--Cliford Beers（ཁི་ལི་ཧྥུ་ཏེ་·པི་ཨེར་སི།）རང་ཉིད་ངོ་མས་སྨན་ཁང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མི་ལེགས་པ་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འགུལ་ཞིག་སྤེལ་བ་དང་།མཐར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ལ་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྒྱུར་བ་མ་ཟད།ལུས་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་བཏོན་པ་རེད།（Nolen-Hoeksema）།

གཉིས།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྲུང་གོའི་ལོ་རྒྱུས།

“རི་བོང་གནམ་རྡིབ་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་”ཞེས་པ་དང་།“ཐིག་ཕོར་དབྱིབས་ཀྱི་སྦྲུལ་གཟུགས་”ཞེས་པ་སོགས་གཏམ་དཔེ་ལ་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་རང་རྒྱལ་གྱི་གནའ་མིའི་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་བཀོད་ཡོད་ཅིང་།ད་བར་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཟམ་མི་འཆད་པར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དོན་དངོས་ཐོག་ཁྲུན་ཆིའུ་ཀྲན་གོའི་དུས་སྐབས་སུ་རང་རྒྱལ་གྱི་《སྙན་ངག》དང་།《དབྱི།》《གུས་ལུགས།》《གཡོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད》བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་སྐོར་བཀོད་ཡོད།（ཞུས་ཞིན་དང་།ལིའུ་ཞེ་ཧོའེ།1981）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དེའང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འདྲ་བར་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བགྲོད་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཡོད།

རང་བྱུང་ལས་འདས་པའི་འགྲེལ་བཤད།

སྔ་མོའི་དུས་ཀྱི་ཨེ་ཅིབ་དང་ཞིས་པོ་ལའེ།ཀེ་རི་སེ།དེ་བཞིན་དུ་རང་རྒྱལ་དུའང་གདོན་འདྲེའི་ཁོངས་གཏོགས་སྐོར་གྱི་བཤད་ཚུལ་ཡོད།གལ་ཏེ་དམངས་ཁྲོད་དུ་མི་ཞིག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ཚེ།དེ་ནི་ལྷ་སྲིན་གྱི་ཁོངས་གཏོགས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་འགར་ཟུར་གཟུགས་ནི་ལྷའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་པ་དཔེར་ན།རང་རྒྱལ་དུ་ནད་པ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་རྒྱལ་བོའི་མ་སྨད་ཡིན་ཟེར་མོད།འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་ཡིན།ལྷ་བ་དང་མོ་རྩལ་ནི་ལྷ་སྲིན་པོའི་ལུས་ལ་དམིགས་པའི་བཅོས་ཐབས་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།དེའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་ལ།བདུད་འདེད་པའི་མཛད་སྒོ་ངེས་ཅན་ཞིག་གམ་བདུད་འདེད་པའི་སྔགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་སྲིན་རྣམས་མིའི་ལུས་ཁམས་དང་ཁ་བྲལ་དུ་འཇུག་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།ད་དུང་ནད་པར་སྔགས་ཀྱི་སྨན་ཆུ་འཐུང་དུ་བཅུག་ནས་ནད་པའི་བདུད་འདེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས།ད་བར་རང་རྒྱལ་གྱི་ཐག་རིང་ལུང་ཁུག་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་གིས་གནའ་བོའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་དང་རྒྱུན་གཏན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་སྔར་བཞིན་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

2.ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་གསོ་རིག་གི་གསོ་བཅོས།

སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་དུས་རབས་3པ་ནས་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་3པའི་གཡས་གཡོན་བར་གྱི་གསུང་རབ་གསོ་རིག་བསྟན་བཅོས་《ནང་གི་བསྟན་བཅོས་》（ལ་《རྒྱུ་དྲིས་》དང་《ལིང་ཧྲུའུ་》ཞེས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད།）ནང་དུ་གསོ་རིག་གྲགས་ཅན་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཐོ་འགོད་དང་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་དེ་བས་ཀྱང་འདུས་ཡོད།དཔེར་ན།《རྒྱུ་དྲིས་》ཞེས་པའི་ནང་དུ་“སྨྱོ་བ”དང་།“འཚུབ་འཚུབ”།“བླ་འཆོལ་”།“བརྒྱལ་གཟེར་ནད”སོགས་ཀྱི་མིང་བཤད་ཡོད་ཅིང་།ནད་རྟགས་བརྗོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་རྐྱེན་ཡང་རྒྱས་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཕོ་མོ་དོ་མཉམ་མིན་པའི་སྒོ་ནས་ནད་བྱུང་བའི་གནས་ལུགས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཟས་མི་ཆོག་པ་དང་སྨན་འཐུང་བ།གསེར་ཁབ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བཏོན།

སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་7པར།སུའེ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཚང་ཡོན་ཧྥང་གིས་《ནད་ཁུངས་མང་པོར་སྒུག་པའི་རྣམ་བཤད་》ཅེས་པའི་དེབ་ཅིག་བརྩམས་ཤིང་།དེའི་ནང་དུ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ནད་རྟགས་རིགས་བཞི་བཅུ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་ཡོད།དེང་རབས་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་།སྨྱོ་བའི་ནད།སུན་ནད་སོགས་ཁ་ཤས་ཡོད།ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གྲགས་ཅན་སྨན་པ་སུན་སི་ཡིས་ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་《གསེར་གྱི་རྟགས་མ་》ཞེས་པའི་ནང་ད་དུང་གྱོད་དཔེ་ཞིག་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་སྟེ།བློ་རིག་མི་གསལ་བའི་ལོ་ཕྱེད་ལྷག་ཙམ་གྱི་གྲྭ་བ་ཞིག་གིས་ཁོང་གིས་སྤྲད་པའི་སྨན་དེ་འཐུང་བ་དང་།ཉིན་མཚན་གཉིས་བསྟུད་མར་ཉལ་རྗེས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་སླར་གསོ་བྱས་པ་རེད།（ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་།ལིའུ་ཧོ་ལིན།1981）

ཅིན་ཡོན་དུས་རབས་ཀྱི་གྲགས་ཅན་སྨན་པ་ཀྲང་ཙེ་ཧོ་ཡིས་ཁོང་གི་གསུང་རྩོམ་《རུའུ་མོན་གྱི་གཉེན་ཉེ་》ཞེས་པའི་ནང་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དཔེ་མཚོན་མང་པོ་བཀོད་ཡོད།གཞན་ཡང་མིང་རྒྱལ་རབས་དང་ཆིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་རང་རྒྱལ་དུ་སྨན་པ་གྲགས་ཅན་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་ཡོད་ཅིང་།ཁོང་ཚོའི་གསུང་རྩོམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་རྣམ་བཤད་ཀྱང་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་གསོ་རིག་མཁས་དབང་ལི་ཧྲི་ཀྲེན་གྱིས་《རྩ་རྐང་ཅན་གྱི་སྡེ་》ཞེས་པའི་ནང་རང་རྒྱལ་གྱི་དུས་རབས་16པའི་སྔོན་དུ་རང་རྒྱལ་གྱི་ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་སྨན་རྫས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཏེ།བརྒྱལ་གཟེར་དང་།སྨྱོ་འཁོར།བརྗེད་སླ་བ།དངངས་སྐྲགསུན་སྣང་།གཉིད་མི་ལོག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བཀོད་པའི་སྨན་རྫས་རིགས་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མ་ཟིན་པ་དང་།སྨན་ཧྥང་སྨན་ཁ་ཤས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

3.ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་བསམ་བློ།

《ལུའི་ཧྲི་ཁྲུན་ཆིའུ·ཀྲུང་ཏུང་གི་གཏམ་རྒྱུད》ནང་དུ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་གསོ་རིག་རྩོམ་ཡིག་གི་ལྷག་བསམ་ཐོག་ནས་ཆིའི་ཀོན་ཝང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་སློང་བའི་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཆིའུ་ཀྲི་ཝང་གི་ནད་སྨན་བཅོས་བྱས་པའི་དཔེ་དག（ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་།ལིའུ་ཞེ་ཧོའེ།1981）ཟིན་བྲིས་སུ་བཏབ་ཡོད།

《ནང་གི་བསྟན་བཅོས》ཀྱིས་ཕོ་མོ་འབྱུང་ལྔའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་མིའི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ།ཕོ་མོ་དོ་མཉམ་བྱུང་ན་ད་གཟོད་མིའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྲུང་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད།བསྟན་བཅོས་འདིས་ད་དུང་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་རིགས་དབྱེ་སྟེ།ལྷ་དང་།བླ་སྲོགབླ་སྲོགཡིད་ཚོམ།ཕུགས་བསམ་སོགས་ནི་ནང་ཁྲོལ་མ་ལག་མི་འདྲ་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་འདོད་དེ།“སྙིང་གི་ལྷ་དང་།གློ་བ་བོད་ཀྱི་བླ་མ།མཆིན་པ་བོད་ཀྱི་བླ་མཆེད།བོད་ཀྱི་འདོད་བློ།མཁལ་མ།མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་རིགས་སོ་སོར་ཕྱེ་ཡོད།”“མི་ལ་སེམས་སྡུག་པ་ལྔ་ཡོད་དེ།དགའ་བ་དང་།ཁྲོ་བ།སྐྱོ་བ།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།མཆིན་པ་ནི་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།བློ་ཁ་ཕྱོགས་སུ་གནས་པ།མི་འགྱུར།མིའི་སེམས་ལ་གནས་པ།སེམས་ལ་གནས་པ”སོགས་ཡོད།རྗེས་སུ་གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་བརྩེ་བ་ཕན་ཚུན་བརྒལ་བའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་གྲུབ་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཅིན་ཡོན་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཀྲང་ཙི་དང་《ནང་གི་བསྟན་བཅོས》ཁྲོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་བླངས་པའི་ལྟ་ཚུལ་སྔར་བས་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ།བརྩེ་དུང་བདུན་གྱིས་ཕན་ཚུན་སྐྱོང་བའི་ལྟ་བ་བཏོན།ཁོང་གིས《རུའུ་མོན་དོན་གྱི་གཉེན་ཉེ》ཞེས་པའི་ནང་ད་དུང་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་གྱོད་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་བཀོད་ཡོད་པ་སྟེ།བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་བཅངས་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་གཏན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་པ་སྨན་བཅོས་ཡག་པོ་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

མཚན་ལྟས་ལྔས་རིག་པ་ལ་གཞིགས་ན།སེམས་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དེ་བཙོག་པ་དང་གླང་ཆེན་དང་ལས་རིགས་ལྔ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།མི་ལུས་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ནས་མ་ལག་ལྔ་ཡོད་དེ།མཆིན་ཤིང་དང་།སྙིང་ཁ།མཆེར་པ།གློ་བ།མཁལ་མའི་ཆུ་བཅས་ནི་རིམ་བཞིན་སྐྱེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡིན།དུས་མཚུངས་སུ་གསེར་ཤིང་ས་དང་མེ་ཆུའི་གོ་རིམ་ལྟར་དུ་ཕན་ཚུན་རྒྱལ་བ།ཕན་ཚུན་ཚོད་འཛིན་གྱི་འབྲེལ་བའང་ཡོད།མ་ལག་འདིར་ཡང་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདུས་པ་སྟེ།སྙིང་རྗེ་ནི་གློ་བའི་གསེར་དང་།ཁྲོ་ནི་གློ་བ།མཆེར་པ།མཁལ་མའི་ཆུ།སྙིང་གི་མེ་བཅས་ཡིན།སེམས་ཉིད་ལས་ཆགས་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ནི་ལས་རིགས་ལྔ་ཡི་ཚོད་འཛིན་འབྲེལ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས།བསམ་པ་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བབ་མཐུན་གྱི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡོ་བསྲང་བྱས་ཏེ།གནས་ཚུལ་ཞིག་གི་ཕུགས་བསམ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་གཞི་སྙོམས་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།（ཝང་སྨི་ཆུས།1982）བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་ན།རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པར་སྐྲག་པ་དང་།ཁྲོ་ཞིང་དྲན་པ།སྐྱོ་ཞིང་ཁྲོ་བ།རྒྱལ་བར་དགའ་ཞིང་སྐྱོ་བ།རྒྱལ་བར་སྐྲག་པ་བཅས་ཡིན།འདི་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་སྨན་གྱི་རྣམ་པ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་རྩ་བའི་རིགས་པ་ཡིན་པས།དེ་ལ་ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཟེར།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་1-3

ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་སྨན་བཅོས་དཔེ་མཚོན།

ཀྲང་ཙེ་དང་ཀྲང་ཙེ་གཉིས་ཀྱི་གྱོད་དཔེ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཀྲི་ཤང་ཤང་ཧྲེང་གི་སྨན་བཅོས་རྩ་བའི་རིགས་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།（ཏུའུ་ཞུའེ་ཏུང་དང་ཏུང་ཁྲེང་ཧུའེ་ཡིས་བསྒྱུར།1983）

རང་རྒྱལ་གྱི་དེང་རབས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་མཁས་པ་ཞུས་ཡིའུ་ཞིན་དང་ལིའུ་ཞེ་ཧོ་（1981）གཉིས་ཀྱིས་ཆིན་ཧན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ནས་དུས་རབས་18པའི་མཇུག་བར་དུ་དུས་རབས་གཅིག་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་བསྡུར་ན།རང་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཐད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འཛམ་གླིང་གི་མདུན་གྲལ་དུ་བསྐྱོད་ཡོད།ང་ཚོས་གོང་གི་རྣམ་བཤད་ལས་ཀྱང་འདི་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་རིགས་དབྱེ་བའམ་ཡང་ན་དེ་ལ་སེམས་ཁམས་ཐད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ནའང་འདྲ།ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སྔོན་བྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་སྤྱང་གྲུང་དང་བློ་གྲོས་དང་ཐབས་རྩལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་མངོན་ཡོད།འདི་དག་ཚང་མ་ནི་རྗེས་ཡོང་པས་སློབ་སྦྱོང་དང་།ཕྱོགས་སྡོམ།དར་སྤེལ་བཅས་བྱ་དགོས་ལ་དེ་ལས་བརྒལ་བ་ཡང་བྱ་དགོས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-4

ཀླད་པའི་ཚན་རིག་གི་གསར་རྙེད་གསར་པ་

ཀླད་པའི་བརྙན་གྲུབ་ལག་རྩལ་ནི་ཀླད་པའི་ཚན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་ཡིན་ཞིང་།ལག་རྩལ་དེ་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད་དེ།རིགས་དང་པོ་ནི་དབྱིབས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་དབྱེ་ཞིབ་ཡིན།དབྱེ་ཞིབ་དེ་རིགས་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཚད་མཐོ་བའི་ཉིང་སྡུད་མཉམ་འདར་བརྙན་གྲུབ་ལག་རྩལ(MRI)གྱིས་ཀླད་པའི་ཆགས་ཚུལ་ལ་ཚད་འཇལ་གནད་འཁེལ་བྱེད་དགོས།རིགས་གཉིས་པ་ནི་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་བརྙན་གྲུབ་ཡིན།དེས་ཀླད་པའི་ཕྲ་ཕུང་ཆེན་པོའི་གྲུང་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྡ་རྟགས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཀླད་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་བརྙན་རིས་གྲུབ་པ་ཡིན།དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་འདི་རིགས་ཀྱི་བརྙན་གྲུབ་ཀྱི་ཚད་འཇལ་ཡང་རྒྱུན་དུ་MRIདང་།ཡང་ན་གློག་རྡུལ་ཆད་རིམ་བཤར་འབེབས་ལག་རྩལ（PET）ཡིན།གསུམ་པ།དབང་རྩའི་བརྙན་གྲུབ་ཀྱི་བྱ་བ་ནི་རྒྱུན་པར་PETཡི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས།འགྱེད་འཕྲོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ལྟའི་རྫས་བཀོལ་ནས་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་དམིགས་བསལ་ཆ་རྡུལ་གྱི་གནས་ས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཚད་འབེབས་དབྱེ་ཞིབ(Hymann，2003）བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལག་རྩལ་དང་བྱེད་ཐབས་དེ་དག་མཐར་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་དཔྱད་ཐད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ནད་དཔྱད་ལ་གཞི་འཛིན་ས་དེ་བས་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱི་རྗེས་འདེད་ཐད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མིག་སྔར།བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཉིང་སྡུད་མཉམ་འདར་བརྙན་གྲུབ་ལག་རྩལ（fMRI）གྱིས་མིས་བྱ་འགུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་སྤེལ་སྐབས་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཁུལ་གང་ངམ་གང་དག་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་པ་ཤེས་ཐུབ།དཔེར་ན།ལག་རྩལ་འདིས་མིས་དྲང་གཏམ་བཤད་པ་དང་རྫུན་བཤད་བྱེད་སྐབས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཀླད་ཆེན་ཁུལ་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྫུན་བཤད་དུས་ད་དུང་ཀླད་ཁུལ་གཞན་པ་ཁ་ཤས་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་རིགས་12ཀྱི་སྟབས་བདེ་བའི་དོན་སྤྱི་སྤྲོད་སྐབས།fMRIབཀོལ་ནས་ཁོས་རིགས་12ཀྱི་དོན་སྤྱི་གང་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད།གནད་ལ་འཁེལ་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ།（Ress.2003）

ཀླད་པའི་ཚན་རིག་གི་རིགས་ཤིག་གསར་དུ་རྙེད་པ་ནི་ཀླད་ཆེན་ལ་འགྱིག་གཤིས་ལྡན་པ་དེ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འདུ་ཤེས་ངོས་འཛིན་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།དར་མའི་ཀླད་པའི་སྒྲིག་གཞི་ནི་གཏན་འཇགས་འགྱུར་མེད་ཅིག་མིན།ཀླད་ཆེན་པགས་རྒྱུའི་ཐོག་གི་ས་ཁོངས་ཤིག་ས་ཁོངས་གཞན་ཞིག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་ཞུགས་ནས་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྔོན་ཆད་བསམ་པ་ལས་སླ་མོར་བརྩི་བཞིན་ཡོད།སེམས་ཁམས་ལ་ཕོག་ཐུག་དང་རྐང་ལག་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན།བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྒོ་ནས་ཀླད་ཆེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐུབ་པས།“བཀོལ་སྤྱོད་མ་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པའི་”ལེགས་བཤད་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཨ་རིའི་འཁྲབ་སྟོན་པས་རྟ་བཞོན་ནས་རྨས་ཕོག་རྗེས་ཀྱི་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ལོ་འགའི་རྗེས་སུ་མཛུབ་མོ་དང་རྐང་མཛུབ་སྤོ་ཐུབ་པར་མ་ཟད།རྐང་པ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོ་འདེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འདིས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་རྗེས་རྒྱུངས་བ་དང་ཀླད་ཆེན་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།འདི་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བྱུང་མ་མྱོང་བའི་དོན་དག་ཅིག་རེད་བསམ།ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀླད་ཆེན་གྱི་བཟོ་རུང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་རྣམས་ལ་ཀླད་ཆེན་བསྐྱར་དུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ།དཔེ་ཀློག་དང་གྲིབ་ནད་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།དྲན་ཤེས་གནད་དོན་དང་བསམ་པའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་（Holloowey）སེལ་ཐབས་བྱེད་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཆེས་ཕན་པ་ཡོད་པའི་གསར་རྙེད་ནི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པས་མི་ཡིས་གནོན་ཤུགས་ལ་གདོང་གཏད་པའི་སྐབས་སུ་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཞུགས་པའི་ཀླད་ཁུལ་དང་དབང་རྩའི་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་བྱ་འགུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས།དཔེར་ན།སྐུལ་བསྟུན་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་སེམས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་དང་ཁམ་སྙིང་གི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།ཚབས་ཆེ་བའི་སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་གྱིས་མཚོ་རྟ་ལ་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད་པ་མ་ཟད།མི་སྒེར་གྱིས་དོན་རྐྱེན་འདིར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཕྱི་གསལ་དྲན་ཤེས་ཆགས་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་འདིས་སེམས་ཁྲལ་དང་།སུན་ནད།རྨ་ཁ་སོགས་ལ་ཐེབས་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་སྔར་ལས་གསལ་ཞིང་གསལ་བའི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་ལ།མིའི་རིགས་ཀྱིས་བར་ཆད་འདི་དག་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་རིག་ལམ་གསར་བ་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།（Sapolsky）

ས་བཅད་བཞི་པ།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

ང་ཚོས་ཚགས་པར་དང་དུས་དེབ།དཔེར་ན།ཡི་མུག་ནི་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་།དྲ་རྒྱ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སྨྱན་སྦྱོར་གྱིས་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་སྐབས་འགར་གསར་འགོད་པས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ཚན་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ཀྱི་བསྡོམས་ཚིག་རེ་གཉིས་ཙམ་ལས་སྙན་སེང་ཞུས་མེད་པ་དང་།ཐ་ན་གསར་འགྱུར་རེ་གཉིས་ཀྱིས་སྐབས་འགར་རྩོམ་ཡིག་གཅིག་གི་ནང་དོན་གཏན་འཁེལ་གྱི་བྱ་ཐབས་ཐོག་ནས་ཀློག་པ་པོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་འཕེལ་སྲིད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དོན་ལ་གནས་འཕྲིན་སྤེལ་བ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དོན་དངོས་གལ་ཆེན་གཞན་དག་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ་རེད།

ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་དང་སྨྱན་སྦྱོར་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་དང་བྱེད་སྟངས་མི་འདྲ།ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་བསྡོམས་ཤིག་ནི་གསལ་བོ་མིན་པ་མ་ཟད།ནོར་འཁྲུལ་མེད་པས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་རྩོད་པ་འབྱུང་སྟེ།མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།གཞན་ཡང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སྡོམ་ཚིག་ཀྱང་གཟབ་ནན་གྱིས་འཇོག་དགོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་།དངོས་ལུགས་རིག་པ།སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚང་མས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པས་རེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན1-5

ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོ་བའི་རྒྱུད་པ་ཡིན་པའི་བུད་མེད་རྩོམ་པ་པོ་ཀྲང་ཁྲུན་རུའུ་ཤི།

2004ལོའི་ཟླ་11ཚེས་9ཉིན་དགུང་ལོ་36ལ་ཕེབས་པའི་རྒྱལ་ཁོངས་ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོ་ཡིན་པའི་བུད་མེད་རྩོམ་པ་པོ་ཀྲང་ཁྲུན་རུའུ་ཨ་རིའི་ཅ་ལི་ཧྥུའུ་ཉི་ཡ་ཀྲོའུ་རུ་རང་སྲོག་བཅད་ཅིང་།ཁོང་གི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་དེ་ཨ་རིའི་ཕྱིར་སྡོད་རང་མི་དང་ཀྲུང་གོར་གཡོ་འགུལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།གང་ལགས་ཤེ་ན།1997ལོར་ཁོང་གིས་ཀྲུང་གོར་བཙན་འཛུལ་བྱེད་མཁན་རི་པིན་དམག་གིས་དེ་སྔ་ཀྲུང་གོའི་ནན་ཅིང་དུ་བསགས་པའི་སྡིག་ཉེས་ཐེར་འདོན་བྱས་པའི་གསུང་རྩོམ་གལ་ཆེན《ནན་ཅིང་དམར་གསོད་ཆེ་མོ》ཞེས་པའི་དེབ་དེ་དཔེ་སྐྲུན་བྱས་ཡོད་པས་རེད།གང་ཡིན་ཟེར་ན།ཁོང་གིས་ཨ་རི་ནི་ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོ་བའི་རྒྱུད་པ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་མཐོང་དཀོན་པའི་གཙོ་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཁས་ལེན་པའི་སྤྱི་དམངས་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ཁོ་མོ་གྲོངས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་མོར་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་ཡོད་པས་རེད།ཡང་མི་ལ་ལས་ཁོ་མོས་རིག་པ་དྭངས་གསལ་གྱི་སྒོ་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བྱེད་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་སྲོག་མཇུག་རྫོགས་པར་འདོད།

ཀྲང་ཁྲུན་རུའུ་ཡིས་རང་སྲོག་གཅོད་སྐབས་ཡང་སྙིང་རྣམ་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་དང་།གོང་སྨྲས་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ལ་གཞི་འཛིན་ས་ཡོད་མེད་དང་སྙན་ཞུ་མཐོང་མ་བྱུང་།

Nolen-Hoeksema（2001）ཡིས་བསྟན་དོན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་འགྲན་སློང་ཆེན་པོ་བཞི་འཕྲད་པ་སྟེ།

（1）ཐོག་མར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཚད་འཇལ་ཡང་དག་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་དང་།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ནང་ཁུལ་རྣམ་པ་དང་ཉམས་ལེན་གང་ཡིན་ཡང་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རང་གིས་རང་ལ་ཡར་ཞུ་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་པས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐབས་མེད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རང་གིས་རང་ལ་ཡར་ཞུ་བྱས་ན་བསམ་བཞིན་དང་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་ཇི་བཞིན་མ་བྱུང་བའང་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་མི་གཞན་གྱིས་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཆོག་ཀྱང་དཔྱད་དཔོག་དེར་སྔར་བཞིན་མི་སྒེར་གྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་རིག་གནས་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།

（2）འགྲན་སློང་གཉིས་པ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་པར་མ་ཟད།འགྱུར་ལྡོག་དེ་རྟག་ཏུ་ཧ་ཅང་མགྱོགས་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།དཔེར་ན།དེ་རིང་ད་དུང་ཡི་མུག་པའི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན།སང་ཉིན་ཡིད་མུག་མི་དགོས་པ་དང་།གཟའ་འཁོར་འདིར་ཁུངས་མེད་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཐོས་པས་གཟའ་འཁོར་རྗེས་མར་ཕལ་ཆེར་ཐོས་རྒྱུ་རེད།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེས་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་བས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བར་གྱུར་ཡོད།

（3）འགྲན་རྩོད་ཆེན་པོ་གསུམ་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་འཆར་འགོད་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་དང་།སྐྱེ་དངོས།སྤྱི་ཚོགས་སོགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ཚུད་ཡོད་ན་མ་གཏོགས།ཞིབ་འཇུག་པ་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དོན་དེ་ཧ་ཅང་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ཚུད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

（4）འགྲན་སློང་བཞི་པ་ནི་ང་ཚོས་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།རྟག་ཏུ་འགྱུར་ཚད་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཚོད་འཛིན་དང་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་བྱེད་ཐབས་མེད།དེ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་མི་ཆོས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་ཞིབ་འཇུག་དངོས་སུ་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

འགྲན་སློང་མང་པོ་འཕྲད་ནའང་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་ཐད་གྲུབ་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་ཡོད།དེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འདྲ་བར་དེ་བས་ཆེད་ལས་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད།

དང་པོ།དངོས་བཤེར་ཐབས།

དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ་ནི་ཚོད་འཛིན་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་ཆ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་སྤེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུ་དངོས་བཤེར་ཚོ་ཆུང་དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཁར།འབྲེལ་མེད་ཀྱི་འགྱུར་ཚད་གཞན་དག་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།རང་འགྱུར་ཚད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་རྐྱེན་འགྱུར་གྱི་ཚད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཐུབ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན1-6

དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དཔེ་ཞིག་།

ཞུས་ཁའེ་ཝུན་（2003）གྱིས་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ཡིན།སྔོན་ཆད་བསམ་བློའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་མི་འདང་བས་མཇུག་འབྲས་མི་མཐུན།དེར་བརྟེན།ཁོས་གཟབ་ནན་གྱིས་བསལ་འདེམས་བྱས་པའི་ཤེས་འཆོ་བ་ནད་པའི་ནད་པར་ཕྱིར་ཡོང་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས།

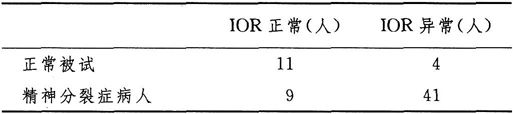
ཕྱིར་ལོག་ཚོད་འཛིན།(inhibition ofreturn，IOR)ཞེས་པ་ནི་སྔོན་ཆད་དོ་སྣང་བྱེད་མྱོང་བའི་དངོས་གཟུགས་སམ་གནས་ཡུལ་ལ་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་ལས་མངོན་པའི་རྗེས་ལུས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཟེར།IORཡི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་དོན་སྙིང་ནི་སྐྱེ་དངོས་ནུས་ལྡན་སྒོས་དོ་སྣང་བྱས་ཟིན་པའི་གནས་ལས་གཡོལ་དུ་བཅུག་སྟེ།ཆེས་ཉེ་བའི་གནས་འཚོལ་བཤེར་གང་ལེགས་བྱེད་པ་སྟེ།དེས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ནང་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་མཚོན་སྲིད་དེ།ལས་སྣོན་བྱས་མ་ཐག་པའི་བར་སྟོང་གི་གནས་སུ་ཕྱིར་ལོག་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་འཚམ་མཐུན་གྱི་དོན་སྙིང་ལྡན།

ཞིབ་འཇུག་འདི་ལ་ཆ་བཞག་ན།①རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་དང་མི་འདྲ་བ།②རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་IORམི་འདྲ།སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་གཙོ་བྱས་པའི་ནད་པIORརྒྱུན་ལྡན་ཡིན་ལ།གདགས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་（གཙོ་བོ་སྟོང་བསམ་གྱི་ནད་རྟགས་ཡིན།）ཀྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་མཁྲེགས་བཟུང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པ་IORརྒྱུན་འགལ་ཡིན།

མཇུག་འབྲས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟ་དང་ནད་པ་གཉིས་བསྡུར་བ།

རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་དཀྱོག་མཚམས་ནི་322ཧའོ་སྐར་ཆ་ཡིན།གཡས་ཕྱོགས་ནི་ཧའོ་སྐར་ཆ་400ཡིན།དབྱེ་སླ་ཅན་དང་ཚོད་འཛིན་ནུས་སྣང་གི་འགྱུར་མཚམས་ཚེག་གི་མཚན་ཉིད་ནི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཧའོ་སྐར་ཆ་༣༠༠དང་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཧའོ་སྐར་ཆ་༤༠༠ཡིན།གལ་ཏེ་IORམ་བྱུང་ན།IORརྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་བྱུང་བ་རེད།ཚད་གཞི་འདིར་བརྟེན་ནས་ཚོད་ལྟ་རེ་རེར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་རྗེས།རེའུ་མིག་1-1ཐོབ་པ་རེད།རེའུ་མིག་ནང་གི་གཞི་གྲངས་ལྟར་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ན།ཚོ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་ཡིན།དེ་ལ་རྩིས་བརྒྱབ་ན།IORཚོད་ལྟའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཕོག་ཚད་ནི་82%དང་རྫུན་ཞུ་བྱེད་ཚད་ནི་26%ཡིན།ཞིབ་འཇུག་འདི་ཡི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ཁེར་རྐྱང་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་པའི་IORནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།གོང་གི་རེའུ་མིག་ལས།IORརྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དགུའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་དྲུག་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ཡིན་པས།དག་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཕྱིར་ལོག་པའི་ཚོད་བགག་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཕོག་ཚད་ནི་96%ཡིན།

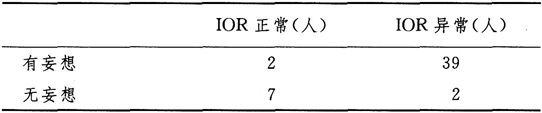
རེའུ་མིག1-1རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟ་དང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་མཇུག་འབྲས་བསྡུར་བ།



མཇུག་འབྲས་ནི།སེམས་ཁམས་མི་འདྲ་བའི་ནད་པ་བསྡུར་བ།

IORཡི་འབྲེལ་བར་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཆེད་སྟོང་བསམ་དང་སྟོང་བསམ་མེད་པ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ནས་IORཡི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་རེའུ་མིག1-2ཐོབ་པ་རེད།རེའུ་མིག་ནང་གི་གཞི་གྲངས་ལྟར་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ན།ཚོ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་རེད།（༡༢=21.86དང་།P<0.05)）སྟོང་བསམ་གྱི་ཕོག་ཚད་ནི་95%དང་རྫུན་ཞུ་བྱེད་ཚད་ནི་22%རེད།IORརྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཞིང་སྟོང་བསམ་མེད་པའི་ནད་པ་གཉིས་ལས་གཅིག་ནི་འཕྲུལ་སྣང་ཡིན་པ་དང་།གཞན་ཞིག་ནི་འཕྲུལ་སྣང་དང་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་རྟགས་མེད་པས།དག་བཅོས་བྱས་རྗེས་རྫུན་ཞུ་བྱེད་ཚད་ནི་11.1%ཡིན།

རེའུ་མིག1-2ཡོད་པ་དང་།སྟོང་བསམ་མེད་པའི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་པའི་IORནུས་སྣང་ཞིབ་བསྡུར་



དངོས་བཤེར་གྱི་མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།IORཡི་ཕྱིར་འགྱངས་དང་ཡང་ན་ཡལ་བ་ཡིན་ནའང་འདྲ།འགྱུར་འབྱུང་དུས་ཚོད་ཇེ་དལ་དུ་སོང་བ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་བར་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཕྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཚང་མའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་མཉམ་འཇོག་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པ་མཚོན་ཡོད།དུས་མཚུངས་སུ་ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ནུས་པར་ཡང་གནོད་པ་ཐེབས་པ་རེད།དེར་བརྟེན།ཞིབ་འཇུག་ལ་གཤམ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ཐོབ་ཡོད་དེ།①སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་IORཕྱིར་འགྱངས་དང་ཡང་ན་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སྣང་ཚུལ་མངོན་གསལ་ཡོད།②IORཕྱིར་འགྱངས་སམ་ཡང་ན་ཡལ་འགྲོ་བའི་སྣང་ཚུལ་དེ་སྟོང་བསམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

1.དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-6ཁྲོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་རྒྱུ་ཡོད་ཚད་ཡོད་དེ།གནད་དོན་ཁ་གསལ་དང་།ཆ་བཞག་འདོན་པ།ཚོད་ལྟས་ར་སྤྲོད།དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་བཅས་ལ་སྡོམ་ཚིག་བཟོ་དགོས།ཞིབ་འཇུག་ལ་ཡང་དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་དག་ཡོད་དེ།དངོས་བཤེར་ཚན་ཆུང་དང་།ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཁག（སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་ནད་པ་དང་སྟོང་བསམ་མེད་པའི་ནད་པ）གཞན་ཡང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འགྱུར་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།（རྩིས་འཁོར་གྱིས་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཕོག་ཐུག་བྱུང་བའི་རྣམ་པ་དང་དུས་ཚོད་སོགས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཚོད་འཛིན་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས།བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་ནན་མོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཚོད་སྐོར་བྱས་ནས་ནད་པར་ཚོ་ཆུང་བགོས་དགོས།སྡོམ་རྩིས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ནད་པས་སྨན་འཐུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།）ཚོད་འཛིན་གྱི་རང་འགྱུར་ཚད་（ནད་པ་ཡིན་མིན་དང་ནད་པ་ཡིན་མིན）ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་རྒྱུ་འགྱུར་ཚད(IORནས་ཐོན་པའི་དུས་ཚོད）ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་གི་ཡོད།

2.དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་གི་མཉམ་འཇོག་བྱ་ཡུལ།

གོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དག་ལས་གཞན།དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་གང་འདོད་ལྟར་བགོ་བཤའ་རྒྱག་པར་མཉམ་འཇོག་དགོས།དཔེར་ན།སྐབས་བསྟུན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་མཐོན་པོ་དེ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཏེ་ཡན་ལག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འགུལ་སྐྱོད་སྨན་ཐོ་ཞིབ་འཇུག་ཚན་ཆུང་དུ་དབྱེ་དགོས།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་ནས་ཚོགས་ཆུང་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་ཞུགས་ཚེ།ནོར་འཛོལ་འགའ་ཐོན་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་ལུས་རྩལ་ལ་དགའ་མཁན་ཚོ་ལུས་རྩལ་གྱི་སྨན་ཐོ་ཚོགས་ཆུང་དུ་ཞུགས་པའམ་ཡང་ན་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལུས་རྩལ་གྱི་སྨན་ཐོ་ཚོགས་ཆུང་ལ་སྤྲོ་བ་མེད།

ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ད་དུང་ཟུང་ལོང་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།ཐད་ཀར་ཞིབ་འཇུག་ནང་ཞུགས་མཁན་དང་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དང་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་དམིགས་བསལ་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ཡིན་མིན）ཚོད་ལྟའི་ནང་ཞུགས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐག་གཅོད་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ（དཔེར་ན།ཚོད་ལྟའི་ནང་ཞུགས་མཁན་ནི་སྨན་གསར་པ་སྤྲོད་མཁན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་ངམ་ཡང་ན་སེམས་གསོ་གཏོང་རྫས་ཚོགས་ཆུང་ཡིན་པ）ལྟ་བུ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ཞིག་སྤྱད་ནས་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པར་ནུས་པ་ཐོན་མིན་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་གསར་པར་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་ངང་མ་དངུལ་བཏང་ན།ཞིབ་འཇུག་ཚོ་ཆུང་མི་འདྲ་བར་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཐོན་སྲིད་པས་རེད།

གལ་ཏེ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཐབས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་རེ་བ་བཅོལ་ཚེ།ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དེར་བརྟེན་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོད་ལྟའི་ཚོགས་ཆུང་ལ་ཐག་གཅོད་གང་ཞིག་བྱེད་སྐབས།ཚོད་འཛིན་ཚོགས་ཆུང་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་གསོ་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།ཚོགས་ཆུང་དེ་གཉིས་ཀར་ཡང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

3.དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་གི་རིགས་མི་འདྲ་བ།

མི་ལ་ལས་སྔོན་ཆད་དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་དེ་དངོས་བཤེར་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་སུ་དགར་མྱོང་།ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-6གི་ཞིབ་འཇུག་ནི་དངོས་བཤེར་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན་ལ།ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུའང་གཏོགས།དོན་དངོས་ཐོག་དེ་གཉིས་རྟག་པར་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་ཞིང་།ཕན་ཚུན་ཟུང་འབྲེལ་ཇི་ཙམ་བྱས་ན་རིག་གཞུང་ཚན་ཁག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕན་པ་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་1992）

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཀྱང་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད།གོང་སྨྲས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་IORཡི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ནད་པའི་བྱེད་ནུས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཅུང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཆ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་དངོས་བཤེར་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཏུ་དབྱེ་ཆོག་པ་དང་།གཞན་ཁ་ཤས་ཤིག་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཚོན་ན་དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས།

ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་དེ་དངོས་བཤེར་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་ཡུལ་དངོས་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད།ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-6ཁྲོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་དངོས་བཤེར་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ཕྱོགས་དེ་དངོས་བཤེར་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཞན་པ་རེད།དཔེར་ན།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།ནད་པ་དེས་ནད་ཁང་དུ་ཁོ་ལ་རང་གི་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་གླེང་སྐབས།ནད་གཡོག་མས་ཁོ་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད།འོན་ཀྱང་ཁོས་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་མ་ཡིན་པའི་སྐོར་གླེང་སྐབས།（དཔེར་ན་ཉིན་དེའི་བྱ་འགུལ་དང་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འགྲན་བསྡུར་སོགས་ལྟ་བུ）ནད་གཡོག་གིས་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་བརྡ་བྱས།སྐབས་འདིར་ནད་པས་ཉིན་རེར་ནང་དོན་གྱི་ཐེངས་གྲངས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་འདང་རྒྱག་བཞིན་ཡོད།གཞན་ཡང་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དཔེར་ན།སློབ་ཆེན་སློབ་མ་སྐོར་ཞིག་གིས་ཟས་བཅད་རྔམ་སྟོན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཁོ་ཚོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་གི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེར།དཔེར་ན་དུས་ཚོད་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཚོར་བ་དང་།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་འབྱར་ལུས་རང་བཞིན་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟ་བུའོ།།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་ལར་ཐོབ་ཐབས་མེད་པའི་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་ཐོབ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་དམིགས་བསལ་གནད་དོན་གྱི་ཚོར་རྐྱེན་རང་བཞིན་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་གང་ཐུབ་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་ཇུས་འགོད་བྱེད་དགོས།

ཞིབ་འཇུག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་དེ་མི་མང་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་མི་སྒེར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཏུ་བགོས།ང་ཚོའི་སྔོན་གྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པIORཡི་ཞིབ་འཇུག་ནི་མི་མང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན་ཏེ།དངོས་བཤེར་ཚོ་ཆུང་དུ་ཚོད་ལྟའི་གནས་མང་པོ་འདུས་ཡོད།ཁོ་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་པ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་གཞི་གྲངས་སྡོམ་རྩིས་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཐོབ་པའི་མཇུག་འབྲས་དེ་སྨྱོན་པ་གཞན་པའི་ནད་པར་རིགས་འདེད་བྱས་པ་ཡིན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་སྟེ།རྒྱུན་པར་ཚོད་ལྟ་ཁོ་ན་བྱས་ནས་ཇུས་འགོད་བྱེད་པ་ཡིན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-7

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།

སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།གལ་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱས་ཡོད་ན།དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོགཞིབ་འཇུག་པར་རྒྱུན་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པས་དེའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སླེབས་སུ་འཇུག་མི་ཐུབ།སྐབས་འགར་ཞིབ་འཇུག་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་མེད་པ་རེད།

ཨ་རིའི་《སྨན་བཅོས་ལས་ཀའི་ཕྱོགས་སྟོན་》ཞེས་པའི་ནང་དུ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཐབས་དྲུག་བཏོན་ཡོད།

1.རིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགདེ་ནི་སྐབས་བསྟུན་དང་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཐོག་ཚོད་ལྟ（randomized，predspeectttve clinical，RT）དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།ཞིབ་འཇུག་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་དེ།གཤིབ་བསྡུར་ཚོ་ཆུང་བར་དུ་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་ཚོ་ཆུང་ནང་དུ་བཀོད་སྒྲིག་དང་།ཟུང་རྨོངས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས།གསལ་བོད།བསྡུ་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་ཡོད་པ།གཟབ་ནན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས།ཚོད་ལྟའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འཚམ་མིན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།བསྡོམས་རྩིས་ལ་འཁེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ལ་འཁེལ་བས།བསྡོམས་རྩིས་ལ་འཁེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་གསལ་བོད།བསྡོམས་རྩིས་ལ་འཁེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་གསལ་བོར་བཀོད་པ།བསྡོམས་རྩིས་བྱེད་ཐབས།

IIརིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགའདིའི་རིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ཐེ་གཏོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཐོག་ཚོད་ལྟ་ཞིག་ཡིན་མོད།1རིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།

IIརིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགཐབས་ཤེས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ལས་གཞན།ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་མེད་དེ།སྒོ་འབྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འཚོལ་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ཐོབ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་དེ་རིགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་གང་རུང་ཞིག་བྱེད་པའི་རང་སྣང་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་ཅིང་།དེ་ལས་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ཐབས་ཤེས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་སྔར་ལས་ནན་པའི་ཚོད་ལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རིན་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཁོ་ནར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

4.རིགས་དབྱིབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགདེ་ནི་ཐེངས་གཉིས་པའི་རྒྱུ་ཆ་ལ་དཔྱད་བརྗོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞི་གྲངས་དབྱེ་ཞིབ་ལག་རྩལ་ནི་འཐུས་ཚང་ཡིན་ན།དེའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་སྤྱོད་རུང་ཞིག་ཡིན།

Vརིགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགདེ་ནི་ཐེངས་གཉིས་པའི་རྒྱུ་ཆ་མེད་པའི་དཔྱད་བརྗོད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག

བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགདེ་ནི་གཙོ་རྒྱུགས་མ་ཡིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།དེའི་ནང་གྱོད་དཔེའི་ཞིབ་འཇུག་དང་།རྣམ་བཤད་ཡི་གེབགྲོ་གླེང་དཔྱད་རྩོམ་སོགས་ཚུད་ཡོད།（Pawlik Resenzweig 2002）

༤གཞན་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།དབྱིབས་འགྱུར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་སྲོག་ཆགས་དངོས་བཤེར་ལས་བཟོས་པའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དཔེ་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྟབས་མི་བདེ།སྲོག་ཆགས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་བཟོས་ན།མིའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས།གསོ་བཅོས་བཅས་ལ་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ལྡན།དཔེར་ན།པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཡིས་ཁོའི་ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཆུ་ལོག་གིས་བསྣུབས་པའི་ཁྱི་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་བྱུང་བ་དང་།སྔོན་ཆད་གྲུབ་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཁ་ཤས་ཀྱང་མེད་པར་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་རེད།ཁོ་ཚོས་ཚོད་དཔག་བྱས་ན་ཆུ་ལོག་གིས་ཁྱིའི་འགྱུར་ལྡོག་བསླངས།ཚོད་ལྟས་ར་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།ཁོ་ཚོས་རང་འབབ་ཆུ་ཁྱི་ཁང་དུ་དྲངས་ཤིང་།ཁྱི་དེ་ལམ་སང་སེམས་མི་བདེ་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་ནས།དབུགས་ཧད་ཅིང་སྐད་ཅོར་འུར་ཅོར་དང་།སྐྲག་འདར་རྒྱག་པ་སོགས་བྱས་ཤིང་།པ་ཧྥུ་ལུའོ་ཧྥུ་ཡིས་དེ་ལ་དངོས་བཤེར་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ཟེར།（ཞུས་ཞུས་ཧྲུའུ་ལེན།1989ལོ།）འོན་ཀྱང་ཁོས་མུ་མཐུད་དུ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས།ཧྥེ་གླིང་ལྷོ་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་གཟེབ་མའི་ནང་དུ་བཅུག་ཡོད་པའི་ཞི་ལར་གློག་གིས་བརྒྱབ་པས།ཞི་ལས་གཟེབ་མའི་ནང་དུ་འཇིགས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་དུ་བཅུགདེ་ནས་ཞི་ལ་ལྟོགས་པའི་དུས་སུ་གཟེབ་མའི་མཐའ་རུ་ཟ་མ་ཟ་རུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་གཟེབ་མའི་ནང་དུ་བཅར་ནས་ཟ་མ་ཟ་བའི་རྣམ་པ་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།ཞི་ལས་གཟེབ་མའི་ནང་གི་འཇིགས་སྐུལ་འགྱུར་འབྱུང་མེད་པར་བཟོས་པ་མ་ཟད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་དང་འགལ་རྐྱེན་སེལ་བའི་མ་ལག་ཚོར་འདོར་ཐབས་ཀྱང་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད།འདིར་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་དེས་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཤེས་རྟོགས་དང་དེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་བྱེད་པར་ཉམས་མྱོང་རྩ་ཆེན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་།བྱས་རྗེས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་བཞག་ཡོད།

གཉིས།ཚོད་ལྟ་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་ཇུས་འགོད།

ནན་ཏན་གྱི་དོན་སྙིང་ཐོག་ནས་བལྟས་ན།དངོས་བཤེར་ཚོ་ཆུང་དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་གི་ཞིབ་འཇུག་མ་འདང་ན།དེའི་ཐོབ་བྱའི་མཇུག་འབྲས་ནི་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།དེའི་སྡོམ་ཚིག་ཀྱང་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་ཐབས་མེད།འོན་ཀྱང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་ནད་རྟགས་ཡོད་མཁན་ཧ་ཅང་ཉུང་བས།ཚོད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་ཐུབ།སྐབས་འདིར།ཚོད་ལྟ་ཁོ་ནའི་ཇུས་འགོད་ནི་དངོས་བཤེར་ཇུས་འགོད་ཀྱི་གཟབ་ནན་རང་བཞིན་དང་མི་གྲངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས་པར།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་དང་ཚད་ལེན་དཔྱད་བསྡུར་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་སླེབས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་དེ་རིགས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་གྱོད་དཔེ་ལ་དཔྱད་གཞི་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་ལ།གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རྨང་གཞི་འདོན་སྤྲོད་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ།（ཞུས་ཧྲུའུ་ལེན།1989ལོ）

ཚོད་ལྟའི་ཇུས་འགོད་ཀྱི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཐབས་ཤེས་ནི་ABཇུས་འགོད་རེད།ཇུས་འགོད་འདིའི་རིགས་ལ་རྒྱུན་པར་མགོ་བརྩམས་པའི་ཉིན་འགར་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཏེ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།དེར་གཞི་ཐིག་དུས་རིམ་（A）ཟེར།ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཐོབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་གཞི་ཐིག་གཞི་གྲངས་ཟེར།དུས་རིམ་གཉིས་པར་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་ཆེད་དམིགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་（B）བྱས་པ་དང་།དེ་དུས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ན།དེ་ནི་སྨན་བཅོས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།དུས་རིམ་གསུམ་པར་ཕྱིར་འཐེན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་དུས་རིམ་དང་པོའི་ཆུ་ཚད་དུ་སླེབས་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།དུས་རིམ་བཞི་པ་སླར་གསོ་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་དང་།གལ་ཏེ་དུས་རིམ་གསུམ་པར་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་གཞི་ཐིག་གི་ཚད་དུ་སླེབས་ཡོད་ཅིང་།དུས་རིམ་བཞི་པར་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྐབས།བྱ་སྤྱོད་དེའི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་དངོས་གནས་སྨན་བཅོས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

Davisonདང་Neale（1998）གཉིས་ཀྱིས་1966ལོའི་གྱོད་དཔེ་ཞིག་དྲངས་ཏེ།འདི་ལྟ་བུའི་དངོས་བཤེར་ཇུས་འགོད་ཀྱིས་དངོས་གནས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་བདེན་དཔང་བྱེད་ཐུབ།གྱོད་དཔེ་འདིས་ལོ9ཅན་གྱི་བུ་ཞིག་ལ་སྙན་ཞུ་བྱས།ཁོ་ལ་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།དཔེར་ན།མགོ་བོ་གྱང་ལ་བརྡབ་ནས་རང་གི་གདོང་ལ་རྡུང་པ་སོགས།འོན་ཀྱང་མི་གཞན་དང་མཛའ་མཐུན་བྱེད་སྲིད།དཔེར་ན།ཁོ་མི་གཞན་དང་འཕྲད་འདོད་ཡོད་པ་དང་།ལག་པས་མི་གཞན་ལ་འཐམས་ནས་མི་གཞན་གྱི་པུས་མོའི་སྟེང་དུ་སྡོད་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།ཞིབ་འཇུག་པས་ཉིན་༢༠ཡི་ཐེ་གཏོགས་གོ་རིམ་ཞིག་ཇུས་འགོད་བྱས།ཉིན་ལྔ་ནི་དུས་རིམ་གཅིག་ཡིན།ཐོག་མའི་ཉིན་5ཡི་དུས་ཚོད་ནི་གཞི་ཐིག་གི་ཚད་འཇལ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་5ཡི་དུས་ཚོད་རིང་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་དེ་དང་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡོད།ཁོང་གཉིས་པོས་བུ་དེའི་ལག་གཅིག་ཁྲིད་ནས་སློབ་རའི་ནང་འཆམ་འཆམ་དུ་བསྐྱོད།བྱིས་པ་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་དུས།ཁོ་ཚོས་མྱུར་དུ་བྱིས་པ་དང་འགྲོགས་པའི་ལག་པ་ལྷོད་ནས།བྱིས་པ་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྐར་ཆ་གསུམ་ལ་མཚམས་འཇོག་པ་དང་།དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཁོའི་ལག་པར་འཇུས་ནས་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བ་རེད།དུས་སྐབས་འདིར་སྔར་བཞིན་བྱིས་པ་དེའི་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་ཐིག་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས།ཉིན་ལྔའི་རིང་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་འཆམ་འཆམ་དུ་མི་འགྲོ་བར་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཁོ་ན་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས།ཉིན་བཞི་བའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་བཞིན་པ་མ་ཟད།རང་གིས་རང་ལ་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཚད་ཟིན་ཐོར་བཀོད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་Aགཉིས་ཀྱི་དུས་རིམ་དུ་སྐྱེས་པའི་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཟློས་ཕྱོད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་རེད།Bགཉིས་ཀྱི་དུས་རིམ་དུ་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།

ཚོད་ལྟ་ཁོ་ནའི་ཇུས་འགོད་ནི་ABཇུས་འགོད་ཡིན་པ་ལས་གཞན།ད་དུང་གཞི་ཐིག་ཇུས་འགོད་དང་།འགྱུར་ལྡོག་ཚད་གཞིའི་ཇུས་འགོད་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྨན་བཅོས་ཇུས་འགོད་ཀྱང་ཡོད།（ཞུས་ཧྲུའུ་ལེན།1989）ABཡི་ཇུས་འགོད་ཁྲོད་ཕྱིར་འཐེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དུས་རིམ་གསུམ་པ་ཡང་འདུས།དེ་ནི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྟེང་མི་ཆོས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།ནད་ཐོག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་འདོད།ཚོད་ལྟའི་ཇུས་འགོད་གཞན་ལའང་ལེགས་ཆ་དང་ཞན་ཆ་ཡོད་པས་སྤྲོ་སྣང་ཡོད་པའི་ཀློག་པ་པོས་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་སྔར་བས་ལྟ་ཀློག་བྱེད་ཆོག་ཅེས་བཤད་པ་རེད།

གསུམ་པ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཐབས་ཤེས།

རིམས་ནད་རིག་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་གཙོ་བོ་མི་ཚོགས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་ནི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་ཡིན་ཞིང་།དུས་རྒྱུན་དུ་གྲོས་མོལ་དང་འདྲི་ཤོག་གི་རྣམ་པ་སྤྱད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་མི་ཚོགས་ཤིག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་འགོག་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱིའི་བསྡུར་ཚད་དང་།དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱི་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བསྡུར་ཚད།དཔེར་ན།མི་རིགས་དང་།ཕོ་མོ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་གྲས་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་སྲིད།སྡོམ་རྩིས་ཀྱི་ནང་དོན་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད།①ནད་འབྱུང་ཚད(incidence）ཞེས་པ་ནི་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་（དཔེར་ན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ）ནང་དུ་ནད་རིགས་ཤིག་གམ་བར་ཆད་དེ་མི་ཚོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་ནད་དཔེ་གསར་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ལ་ཟེར།②ནད་འབྱུང་ཚད།（prevalence）དེ་ནི་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ནད་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ནས་བྱུང་བའི་མི་གྲངས་（ནད་པ་གསར་རྙིང་གཉིས་ཚུད་ཡོད་）ཀྱིས་མི་གྲངས་བསྡོམས་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཟིན་ཚད།（ལིའང་པོ་ཡུང་།2002）ལ་ཟེར།

རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་མ་དཔེ་ལེན་པའི་གནད་དོན་ཧ་ཅང་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་རེད།ཕུགས་བསམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་མི་ཚོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་མི་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ངེས་པར་དུ་མ་དཔེ་ལེན་པའི་འཐུས་ཚབ་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་མ་དཔེ་འདེམ་པའི་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ནི་སྐབས་བསྟུན་དཔེ་འདེམས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

གཞན་ཡང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།བུ་གཉིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་།གསོ་སྐྱོང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་འཕྲལ་མར་ཕ་མའི་ཁྱིམ་དུ་བཞག་སྟེ།སྨྱོ་ནད་གདགས་གཤིས་ཡིན་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་ཕ་མ་གཉིས་དང་ཁ་བྲལ་བ།ཡང་ན་བུ་གཉིས་སྐྱེས་རྗེས་ཁྱིམ་ཚང་མི་འདྲ་བས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ།དེ་བཞིན་གདགས་གཤིས་ཡིན་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-8

ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་གནད་དོན།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པའི（AmericanPsychological Assooooiomiomon，PPA)(2002）མི་ཆོས་སྲོལ་ཡིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ནང་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི“སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་མི་ཚང་མའི་ལ་རྒྱ་དང་རིན་ཐང་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས།”“སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་ངེས་པར་དུ་ཁོ་ཚོར་བདེ་སྐྱིད་བསྐྲུན་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད།སེམས་ཆུང་གིས་ཁོ་ཚོར་གནོད་འཚེ་མི་གཏོང་དགོས།

ཨ་རིར་སློབ་ཆེན་ཁག་ལ་ཆེད་ལས་ཀྱི་མི་ཆོས་རིག་པའི་ལྟ་ཞིབ་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་བཙུགས་ཡོད་ཅིང་།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་མ་བྱས་གོང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དེར་སྙན་ཞུ་ཕུལ་དགོས་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ཚོད་ལྟ་དང་བྱེད་ཐབས་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་སྔོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་（informd consent）ཐོབ་དགོས་པ་དང་།དེས་མོས་མཐུན་བྱས་རྗེས་ཞིབ་འཇུག་（གལ་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་སྔོན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཡིན་ན།རྗེས་སུ་ངེས་པར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས།གཞན་ཡང་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་དཔྱད་ཡིག་དང་ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་གསང་སྲུང་བྱ་བའང་སྙན་ཞུའི་ནང་ངེས་པར་དུ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པའི་ནང་དོན་གྲས་ཤིག་ཡིན（Nevid，Rathus，Gredene，2000）ཡིན།སྙན་ཞུ་འདིར་མི་ཆོས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་རྗེས་ཞིབ་འཇུག་པས་ད་གཟོད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བརྩམས་ཆོག

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཡང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་མི་ཆོས་བླང་བྱ་བརྩི་སྲུང་བྱ་དགོས།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་གལ་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དེ་འགན་འཁྲི་ཆ་ཚང་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ན།འོས་འཚམ་གྱི་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས་ཤིང་།ཆོག་མཆན་ཐོབ་རྗེས་ད་གཟོད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོགབཅའ་ཁྲིམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བླང་བྱ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འོགཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཁྲིམས་བཀོད་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་གྱི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ན་ད་གཟོད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐུབ།

བཞི་པ།གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག

གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུགསྔོན་ཆད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེས་ཆེ་བའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གྱོད་དོན་རེ་རེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།

ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱང་ཁོས་གྱོད་དཔེ་མང་པོར་རྒྱུས་ལོན་གསལ་བོ་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་གྲུབ་ཡོད་པ་རེད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དུས་ཚོད་མང་པོ་བེད་སྤྱད་ནས་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་བརྗོད་པ་དང་།ཁོ་ཚོའི་དྲན་ཤེས་ནང་གི་དོན་རྐྱེན་དང་ཁོ་ཚོའི་རྨི་ལམ་སོགས་ཉན་ནས་ནང་དོན་དེ་དག་གི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱས།ཁོང་གིས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གྱོད་དཔེ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་རེད།གཞུང་ལུགས་འདི་དང་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་བར་དུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་གཏིང་ཟབ་ཅིང་ཞིབ་ཚགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།ནང་དོན་དུ་མི་སྒེར་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དང་།འཚར་ལོངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།སྔ་དུས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུགའཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གལ་ཆེན།ནད་ཕོག་པའི་ལོ་རྒྱུས།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།མི་སྒེར་གྱི་སྙན་ཞུ།ཉིན་ཐོ།བརྩམས་ཆོས།མི་གཞན་（ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མི་དང་།གྲོགས་པོ།ཁྱིམ་མཚེས་སོགས）བཅས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་ཞིབ་འབྲི་སོགས་འདུས།དེའི་ནང་ནས་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྙན་ཞུ་ཡིན།

གྱོད་དཔེའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ཡོད་དེ།①ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་ཞིབ་ཚགས་པ་དང་།དེའི་དཔྱད་ཡིག་ནང་གི་ནང་དོན་ནི་ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྡུར་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད།②ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཉམས་མྱོང་ཟིན་བྲིས་སུ་འགོད་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་།ཧ་ཅང་མཐོང་དཀོན་པའི་གྱོད་དཔེ་ལ་གསལ་བོར་བཀོད་ཆོགདཔེར་ན།མིག་སྔར་མི་གཤིས་སྣ་ཚོགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ནི་གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།③གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་མི་སྒེར་གྱིས་བྱ་དངོས་ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་སྟངས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པར་ཕན་པ་མ་ཟད།གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་གསར་པ་བསྐྱེད་པར་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།（Nolen-Hoeksema）

གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་འདང་ས་ཡོད།①གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གྱོད་དཔེ་རེ་གཉིས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཁྱབ་ཁོངས་སྔར་ལས་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་ཐབས་མེད།②གྱོད་དཔེ་མི་འདྲ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཐོབ་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་སྲིད་ལ།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་ཐབས་མེད།③གྱོད་དཔེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་བགྲོ་གླེང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤེལ་བ་ཡིན་ལ།གྱོད་དཔེ་རང་སྟེང་དུ་དེའི་ཉམས་མྱོང་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྙན་ཞུ་ལ་ཕྱོགས་འཛོལ་འབྱུང་སྲིད།དཔེར་ན།དོན་དངོས་ཁ་ཤས་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ནས།དོན་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ལ་སྒྲོ་འདོགས་བྱས་ཏེ།གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱིས་རང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཡར་ཞུ་བྱེད་སྲིད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།བཅར་འདྲིའི་མི་སྣར་ཡང་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་སྲིད་དེ།ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བ་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པའི་གནད་དོན་འདོན་པར་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ངེས་པ་ཆེ།གྱོད་དོན་རེ་རེའི་སྙན་ཞུ་མི་འདྲ་བ་（Nevid，Rathus，Greene，2000，Nolen-Hoeksema།2001）

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་1-9

སྤུས་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་

སྤུས་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་ནི་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།སྤུས་ཚད་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་གཙོ་བོ་གྱོད་དོན་རེ་རེ་བཞིན་བགྲོ་གླེང་བྱེད་པ་དེ་རྣམ་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་།སྐད་བརྡ་སོགས་ཨང་ཀི་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ཆ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་དུ་བྱས་ཏེ།ཡིག་ཆར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་རྩིས་འཁོར་གྱི་མཉེན་ཆས་ཁ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིག་ཆའི་གཞི་གྲངས་ཚད་འབེབས་（ཨང་སྒྲིག་）ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་རིམ་（མེང་ལི་དང་།2005）བཅས་ཡིན།

སྤུས་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་དང་དངོས་བཤེར་ཐབས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་མི་འདྲ་ས་ཡོད་དེ།དེ་དག་སོ་སོར་བཟང་ཆ་དང་མི་འདང་ས་ཡོད།ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་དེ་སྤྱི་ཁོག་གི་ངོས་ནས་བྱ་དངོས་ལ་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་བརྟག་དཔྱད་དང་སྔོན་དཔག་བྱེད་པར་འཚམ་པོ་ཡོད།ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་བྱེ་བྲག་གི་ངོས་ནས་བྱ་དངོས་ལ་ལར་ཞིབ་ཕྲ་དང་འགུལ་རྣམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཞིབ་བརྗོད་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པར་འཚམ་པོ་ཡོད།ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་གིས་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སྣང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པས།དཔེ་འདེམས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་ལྡན།འོན་ཀྱང་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུགདམིགས་བསལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱས་ཏེ།གནད་དོན་རྙེད་པའམ་ཡང་ན་གནད་དོན་གསར་བར་ལྟ་བའི་ཟུར་ཚད་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་མཁས།ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུགདེ་ནི་ཞིབ་འཇུག་པས་སྔོན་ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ཚོད་དཔག་ལ་གཞིགས་ནས་གྲངས་གཞི་བསྡུ་རུབ་བྱས་ཏེ་ཚོད་ལྟས་ར་སྤྲོད་བྱས་པར་ཟེར།ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུགདོ་བདག་གི་ཕྱོགས་ནས་ཁོ་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པ་དང་དོན་སྙིང་འཛུགས་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།ཚད་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཞིབ་འཇུག་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་སེལ་གང་ཐུབ་བྱེད་པ།ཞིབ་འཇུག་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་རིམ་དང་མཇུག་འབྲས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།ཞིབ་འཇུག་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།

གྱོད་དཔེའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་ངོ་བོའི་སྟེང་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཏོགས།སྔོན་ཆད་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད་སྙན་ཞུ་བྱས་པའི་གྱོད་དཔེ་ནི་ད་ལྟའི་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་འདྲ་བར་ཡིག་ཆའི་ཨང་སྒྲིག་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྩིས་འཁོར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་སྤྱད་མེད།གཞན་ཡང་དེ་སྔའི་གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་ཐད་ཞིབ་འཇུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱུར་སྣང་ཆེན་བྱས་མེད།འོན་ཀྱང་ཇི་ལྟར་བལྟས་ཀྱང་དེར་སྔར་བཞིན་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྩ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་དེ།①རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་སྤེལ་བ་དང་།②ཞིབ་འཇུག་པ་རང་ཉིད་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཡིན་པ།③བྱ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་ནས་དཔྱད་གཞི་འཚོལ་བསྡུ།④ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་མཉམ་འགུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན།དུས་རབས་གསར་བའི་ནང་དུ།གྱོད་དཔེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྔར་བཞིན་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།གནད་འགག་གི་གནད་དོན་ནི་ཞིབ་འཇུག་པས་དེང་རབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་གསར་བ་ཇི་ལྟར་བསྡུ་ལེན་བྱས་ཏེ།གྱོད་དཔེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་སྔར་བས་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དུས་ཚོད་དང་སེམས་ཤུགས་མང་པོ་བཀོལ་དགོས།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་པའི་དུས་ཚོད་དང་།ནུས་ཤུགས།འགྲོ་གྲོན་བཅས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཕོག་ནས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་ནི་ནད་ཐོག་གི་ནད་པས་འཚོལ་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་ནད་པས་གཞོགས་འདེགས་མ་བྱས་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།དེ་མིན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ནི་རྙོག་འཛིང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས།དེར་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ནང་རྐྱེན་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྡན་པས།ཞིབ་འཇུག་མི་འདྲ་བ་བྱས་ན་དུམ་བུ་གཅིག་གམ་གུ་དོག་པའི་ཕྱོགས་ནས་སྣང་ཚུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐུབ།དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྔོན་རབས་པའི་ལས་ཀ་དང་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ཞིབ་འཇུག་དང་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོགརྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་།རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཚན་རིག་པ་དང་ཐུན་མོང་དུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་དགོས།

སྐུ་ཞབས་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་གྱིས་ཁོང་གི་ཆེད་རྩོམ་《ཚོད་ལྟའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་》ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་དུ་དབྱིན་ཇིའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་R.Savageཡི་སྐད་ཆ་དུམ་བུ་ཞིག་སྤྱད་ནས་ང་ཚོར་བསླབ་བྱ་བྱས་པ་སྟེ།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་དེབ་མ་བལྟས་ན།མཚོ་འགྲུལ་དང་འདྲ་བར་མཁའ་ལམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་ལ་གལ་ཏེ་ནད་པ་ཞུགས་མེད་ན།ཞིབ་འཇུག་པ་ནད་ཐོག་གི་བྱ་བར་མ་ཞུགས་ན།མཚོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ལས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་གཏན་ནས་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་དང་མཚུངས།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་བྱ་བ་གཉེར་བའི་ལས་རིགས་གཅིག་པས་སྐུ་ཞབས་ཁྲིན་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབད་པ་བྱེད་ཐུབ་པར་སྨོན།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་དེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཇི་ལྟར་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་ཡན་ལག་རིག་ཚན་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོའི་སེམས་ཁམས་དང་།བསམ་ཚུལ།བྱ་སྤྱོད་བཅས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྤྱི་མིང་ཡིན།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བརྡར་ཤ་གཅོད་པར་མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཚད་གཞིར་འཛིན་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྨོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚམ་མཐུན་ཚད་གཞི།ནད་རྐྱེན་དང་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།བསྡོམས་རྩིས་རིག་པའི་ཚད་གཞི་བཅས་ཚུད་ཡོད།དེའི་ནང་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ནད་རྐྱེན་དང་ནད་རྟགས་དབྱེ་འབྱེད་ཚད་གཞིར་འཛིན་པའི་གསོ་རིག་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་ཞིབ་བརྗོད་མ་ལག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ།སྤྱི་ལོའི་སྔོན་དང་དུས་རབས་བར་མའི་ཡོབ་གླིང་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ལྐོག་གྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ངོས་འཛིན་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོར་མི་ཆོས་དང་བྲལ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་སྟངས།དུས་རབས་18པའི་རྗེས་སུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀླད་པ་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་བར་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་བསམ་བློ་གཏོང་མགོ་བརྩམས་པ་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མི་ཆོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་འགོ་བརྩམས།དུས་རབས་འདིའི་རྗེས་སུ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་གསོ་རིག་གི་མ་དཔེ་བྱུང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་གཉིད་ལས་སློང་བའི་རྩལ་གྱིས་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཡིད་ནད་སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་བློ་སྒོ་ཕྱེ་བ་དང་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་བཙུགས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས།ཞེས་པ་ནི་ཚོད་ལྟའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་གསལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ཀྲུང་གོའི་སྔ་དུས་སུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཡང་ལྷ་སྲིན་ཁོངས་གཏོགས་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།《ནང་གི་བསྟན་བཅོས》ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ།ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་བསྟན་བཅོས་ནང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་འདུས་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ་ཀྲུང་གོའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་གསོ་རིག་ཁྲོད་དུ་“བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་ཕན་ཚུན་ལྡན་པའི”ཚུལ་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ཡོད།

མིག་སྔར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་དངོས་བཤེར་བྱེད་ཐབས་དང་ཚོད་ལྟ་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་ཇུས་འགོད་ཐབས།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཐབས་ཤེས།གྱོད་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་སོགས་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་རྙོག་འཛིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་འགྱུར་རྣམ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ནི་སྔར་བཞིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་གཟབ་ནན་ངང་བེད་སྤྱོད་དང་མུ་མཐུད་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནང་དོན་གང་དག་ཡོད།

2.གནས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ལ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཟེར།

3.སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བར་གདེང་འཇོག་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ།

4.ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད།ང་ཚོར་བློ་སྒོ་གང་དག་འབྱེད་ཐུབ་བམ།

5.རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་གཉིས་བསྡུར་ན།འདྲ་ས་དང་མི་འདྲ་ས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་གི་གཙོ་སྒྲིག་གཙོ་སྒྲིག(1985）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།ལིའུ་ཞེ་ཧོ།（1981）ཀྲུང་གོའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།ཧུའུ་ནན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ་（1981）ལ་གསལ།བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་རྨང་གཞི།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།1-9

3.BarloW D Durand V M（2001）Abnormal Psychology，An Integratte Appredh（2nd ed）Blemont，CA：Wadsorth/Thomson Learning

2

རྒྱུན་འགལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དཔེ་དབྱིབས་དང་གསོ་བཅོས།

དེབ་འདིའི་ལེའུ་དང་པོའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་མ་ཟད།“རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་”མཚན་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འགྱུར་ལྡོག་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།ལེའུ་འདིས་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཐེབས་སྲིད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་ཟུར་ཚད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་དཔེ་དབྱིབས་ཟེར།ལེའུ་འདིས་གཙོ་བོ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བདུན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་དབྱིབས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་སྟེ།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས་དང་།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་བཅས་དང་།དེ་མིན་ཡ་གླིང་ནས་ཡོང་བའི་སེན་ཐེན་གསོ་བཅོས་གཞུང་ལུགས་དང་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྨན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས།

ས་བཅད་དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས།

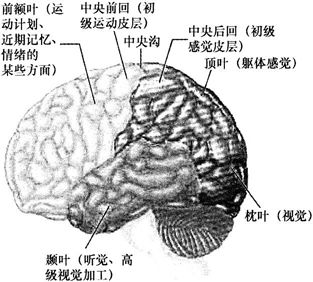
སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་རྣམ་པ།ཐོག་མར།མི་འདྲ་ནའང་དུས་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས（symptoms）དེ་རྟགས་འདུས་ནད（syndrome）སུ་དབྱེ་རྗེས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཟུར་ཚད་མི་འདྲ་བའི་སྟེང་ནས་རྟགས་འདུས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་རེད།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས་འགྲེལ་བཤད་རྟགས་འདུས་ཀྱི་ཟུར་ཚད་གཙོ་བོར་གཤམ་གྱི་རིགས་འགའ་ཡོད་དེ།དབང་རྩའི་གཤགས་ལས་རིག་པ་དང་།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་རིག་པ།གཞི་རྒྱུ་བཅས་ཡིན།

དང་པོ།དབང་རྩའི་གཤགས་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་དེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཆེས་ཕྲ་མཐོང་ཆུ་ཚད་ཀྱི་རྫས་འགྱུར་འགྱུར་འབྱུང་གིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།ང་ཚོས་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་རགས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ཀླད་པའི་གཤགས་ལས་གྲུབ་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་ཡིན།

1.ཀླད་ཆེན་གྱི་ཀླད་འདབ་བཞི།

ཀླད་ཆེན་གྱི་ཆེས་ཕྱིའི་བང་རིམ་ནི་རྙོག་འཛིང་དང་ཀྱག་ཀྱོག་གི་“དངོས་པོ་སྐྱ་བོ་”ཞིག་ཡིན་ལ།དེར་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་ཟེར།ཀླད་ཆེན་གྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་ཤུར་མང་པོ་ཡོད།དེའི་ནང་གི་ཀླད་ཤུར་གཙོ་བོ་ཞིག་ལ་གཞུང་གས་ཟེར།ཀླད་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་ཐིག་བརྒྱུད་དེ་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་དབྱེ།དབང་རྩའི་ཚི་སྣ་ལས་གྲུབ་པའི་ཀླད་སྐྲན་གྱི་ཚི་སྣའི་འབྲེལ་ནས་ཟླུམ་ཕྱེད་གཉིས་ཡོད།ཀླད་ཆེན་ཕྱེད་ཀར་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་སྒོས་ལོ་མ་བཞི་རུ་དབྱེ།དེ་ནི་ཐོད་འདབ་དང་རྣ་ལྷན་འདབ་མ།རྩེ་འདབ་དང་ལྟག་འདབ་བཅས་ཡིན།（རི་མོ་2-1ལ་ལྟོས།）ཀླད་འདབ་མི་འདྲ་བ་འདི་དག་གི་བྱེད་ནུས་ནི་ཞིབ་འཇུག་དང་རྩོད་གླེང་བྱེད་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད།



རི་མོ་2-1ཀླད་ཆེན་གྱི་ཀླད་འདབ་4

（Kalatནས་དྲངས་པ།2003）

མིག་སྔར་དཔྲལ་འདབ་ནི་གཤམ་གྱི་བྱེད་ནུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་དེ།སྐད་བརྡའི་ནུས་པ་དང་ཞིབ་ཚགས་པའི་རང་བདག་འགུལ་སྐྱོད།མཐོ་རིམ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཏེ།དཔེར་ན།བརྡར་གཅོད་དང་ཇུས་གཅོད།ཆ་འཕྲིན་བསྡུ་ལེན་སོགས་ལྟ་བུ།གཞན་ཡང་དཔྲལ་འདབ་ནི་གལ་ཆེའི་ཞིབ་བསྡུར་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།མི་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད།མི་གཞན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་དེའི་མྱོང་ཚོར་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་འོས་འཚམ་ཡིན་མིན་ཚོད་སྐོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔྲལ་འདབ་ལ་ཡང་སེམས་ཁམས་སྒྱིད་ལུག་གི་ནུས་པ་ཡོད།མཇུག་མཐར།ཚོར་ཤེས་ལས་སྣོན་ལྟེ་གནས་དང་བརྩེ་སེམས་ལས་སྣོན་ལྟེ་གནས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བའི་བརྒྱུད་ལམ་ཡོད་པས།དཔྲལ་འདབ་ནི་བརྩེ་སེམས་དང་ཤེས་རྟོགས་སྡེབ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་གནད་འགག་གི་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།（89）དེ་ནས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།ཡི་མུག་སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོང་སྨྲས་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུད་གཏོར་བརླག་གི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།

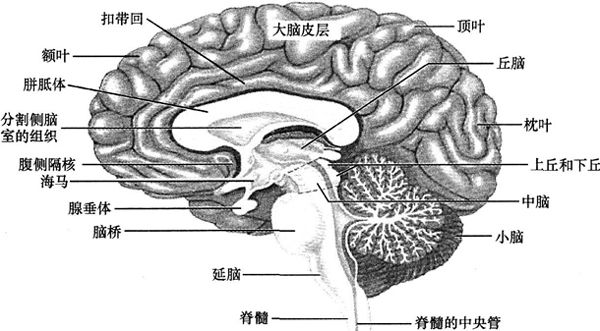
རྣ་ལྷན་འདབ་མས་རྣ་ཤེས་ཚོད་འཛིན་དང་མཐོང་ཚོར་ལས་སྣོན་མ་ལག་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན།དེ་མ་ཟད་རྣ་ལྷན་འདབ་མས་དྲན་ཤེས་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་འགའ་ཤས་འདོན་བཞིན་ཡོད་པས།གལ་ཏེ་རྣ་ལྷན་འདབ་མར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་ན།རྒྱུན་དུ་དྲན་ཤེས་མེད་པར་འགྱུར།

ཀླད་འདབ་ནི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ནང་གནས་སྡེབ་སྒྲིག་གི་ལྟེ་བ་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྙོམས་སྒྲིག་འགུལ་སྐྱོད་དང་ལུས་པོའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཡོད།སྟེང་འདབ་ལ་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ནམ་རྒྱུན་བར་སྟོང་གི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་རེད།

ལྟག་འདབ་ཚོད་འཛིན་མཐོང་ཚོར་གྱི་ཤན་འབྱེད་དང་མཐོང་ཚོར་གྱི་དྲན་ཤེས།

ཀླད་འདབ་4སོ་སོར་བརྗོད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཕན་ཚུན་བར་ཚགས་དམ་ཞིང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་གནས་པས།ཀླད་འདབ་རེ་རེའི་བྱེད་ལས་ལ་ཀླད་འདབ་གཞན་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད།

༢ཀླད་ཆེན་ཆགས་ཚུལ་གཙོ་བོ།



རི་མོ་2-2ཀླད་ཆེན་ཆགས་ཚུལ་གཙོ་བོའི་གཤགས་ངོས་རི་མོ་

（Kalatནས་དྲངས་པ།2003）

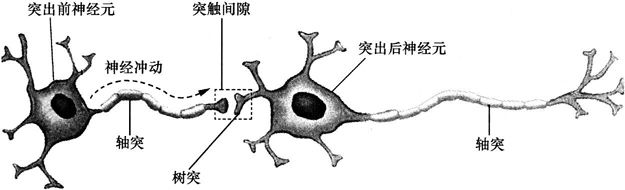
གོང་དུ་བཤད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་པར་ཚོར་ཤེས་ཆ་འཕྲིན་སྡེབ་སྒྲིག་དང་།འགུལ་སྐྱོད་མཐུན་སྦྱོར།བསམ་གཞིགས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་བ་སོགས་བྱས་ཡོད།ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་འོག་ཏུ་རྒྱུངས་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།རྨང་མཐིལ་དབང་རྩའི་ལྟེ་སྙིང་དང་མཐའ་མ་ལག་སོགས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ཡོད།མཐའ་མཚམས་ཀྱི་མ་ལག་（གཙོ་བོ་ཧའེ་མ་དང་།ཞིན་རེན་ཉིང་།ཀླད་དེའུ་འོག་མ་སོགས་ཚུད་ཡོད།）ནི་ཀུན་སློང་དང་།སེམས་ཁམས།དྲན་ཤེས་ཀྱི་གོ་རིམ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཀླད་ཆེན་འོག་མས་སྲོག་ཆགས་དང་མིའི་ལྟོགས་ལྟོགས་དང་སྐོམ་པ།འདོད་པ་སོགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་དང་།ལུས་པོའི་དྲོད་ཚད་སྙོམས་སྒྲིག་དང་བརྩེ་དུང་ལ་ཞུགས་ནས་གཉིད་ལས་སློང་བའི་རྣམ་པ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མཐའ་མཚམས་ཀྱི་མ་ལག་དང་ཀླད་ཁུངས།དཔེར་ན་སྡེབ་སྦྱོར་དང་འཐབ་རྩོད།སྤྲོ་སྣང་ཉམས་ལེན་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（LeDoux Hist）1986）ཁམ་སྙིང་བརྩེ་སེམས་ལ་ཞུགས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་དངོས་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་དང་ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཡོད།མཚོ་རྟ་ནི་མཐའ་ཡི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།དེ་དང་མཉམ་དུ་དྲན་ཤེས་དང་བརྩེ་དུང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས།འདིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་དེའི་བརྩེ་དུང་ལ་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་ཉམས་མྱོང་ལྷག་ཏུ་ཡིད་ལ་བཟུང་བ་ལས་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཉམས་མྱོང་མིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།

ཀླད་ཆེན་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་དུ་གནས་ཡོད།དེ་ནི་ཕྱི་མཐའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནང་འཇུག་ཆ་འཕྲིན་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་ཀླད་ཆེན་གྱི་གནས་གཞན་དག་ལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པ་ཡིན།དེར་དཔྲལ་འདབ་དང་མཐའ་རྒྱུད་མ་ལག་འདུས།ཉེ་ཆར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀླད་དེའུ་དང་ཞིན་རེན་ཉིང་བར་གྱི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ཐོག་ནས་“རང་འགུལ་”གྱི་བསམ་ཚུལ་ཚུར་སྣང་（དཔེར་ན་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལྟ་བུ）ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་གྱིས་ཐད་ཀར་བརྩེ་དུང་འབོད་སྐུལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་བྱས་རྗེས་གཞི་ནས་ཞིན་རེན་ཉིང་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་བསམ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་（Agleton，1992）ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།ཀླད་ཆེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་གཞན་པའི་ཁྲོད་དུ།རྨང་མཐིལ་དབང་རྩའི་ལྟེ་སྙིང་འཆར་གཞི་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་ཞུགས།དེའི་ནང་གི་གཉེར་དབྱིབས་གཟུགས་སྙོམས་སྒྲིག་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་འགུལ་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ།

གཉིས།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་རིག་པ།

1.དབང་རྩའི་རྒྱུ་དང་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུ།

དབང་རྩའི་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པའི་གྲུབ་ཆ་ནི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་དབང་རྩའི་ཕྲ་ཕུང་ཡིན།དབང་རྩའི་རྩ་བའི་གྲུབ་ཚུལ་ནི་ཕུང་གཟུགས（cell body）དང་།གེལ་འབུར་（dendrite）།མདའ་འབུར་（axon）བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་རེད།ཤིང་འབུར་ནི་ཕྲ་ཕུང་ལས་འཕྲོས་པའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན་ལ།མང་ཞིང་ཐུང་བས།སྡོང་བོའི་ཡལ་ག་དང་འདྲ།དེའི་མིང་ལ་ཡལ་གའི་འབུར་ཟེར།མདའ་འབུར་ནི་ཕྲ་ཕུང་ཕུང་པོ་ལས་བྱུང་བའི་ཡན་ལག་ཅུང་རིང་བ་ཞིག་ཡིན།མདའ་འབུར་ལ་ལའི་ཕྱི་ངོས་སུ་སྐྱི་རིམ་ཞིག་སྦྱར་ཡོད།དེར་རྐང་ཤུབས（myleinshath）ཟེར།ཕྲ་ཕུང་ལས་བཏང་བའི་ཡན་ལག་འདི་གཉིས་ལ་དབང་རྩའི་ཚི་སྣ་ཡང་ཟེར།（neuron fiber）



རིས་2-3དབང་རྩའི་ནད་རྒྱུ་

（BarloW Durand，2001）

དབང་རྩའི་མ་ལག་ཆ་འཕྲིན་གྱི་དཔེ་མཚོན་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་ཐབས་ནི་གཤམ་ལྟར།དབང་རྩའི་རྒྱུ་ནི་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་ཡིས་སྡོང་འབུར་བརྒྱུད་དེ་དབང་རྩའི་ངར་ལངས་པ་དང་ལེན་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་ཡི་གྲངས་ཀ་ནི་གཅིག་ནས་སྟོང་ཕྲག་བར་དུ་མི་འདྲ་བ་ཡིན།དབང་རྩའི་ནད་རྒྱུ་ཡིས་ངར་ལངས་པ་མདའ་འབུར་བརྒྱུད་ནས་མདའ་འབུར་མཇུག་རྩེ་ལ་བརྒྱུད་ཐུབ།མཇུག་སྣེའི་གནས་སུ་རྫས་འགྱུར་དངོས་རྫས་ཡོད་དེ།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཡོད་ལ།མདའ་འབུར་མཇུག་སྣེའི་འབུར་འབྲེལ་སྐྱི་ལས་ཕྱི་རུ་བཏང་ཡོད།（རི་མོ་2-3ལ་གསལ།）གལ་ཏེ་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་འདང་ངེས་ཤིག་ཕྲ་ཕུང་གི་སྐྱི་མོར་བརྒྱུད་ན།ཆ་འཕྲིན་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་དེ“གྲུང་སྐུལ་”(fie）ཡིས་བསླངས་བ་དང་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ངར་ལངས་པ་ཡིན།

དབང་རྩའི་རྒྱུ་གྲུང་སྐུལ་ནི་“ཡོངས་རྫོགས་སམ་མེད་”པའི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན།（all-or-nothing response）གལ་ཏེ་ཕོག་ཐུག་མི་ཆེ་ན་དབང་རྩའི་རྒྱུ་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་མི་ཐུབ།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ངར་སེམས་དྲག་པོ་བྱུང་ནས་ངར་ལངས་པ་ཡིན་ན།ངར་སེམས་སྔར་ལས་ཆེ་བ་དང་ཡང་ན་ཤུགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་ནའང་དབང་རྩའི་ངར་སེམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མི་སྲིད།དེར་བརྟེན།དབང་རྩའི་རྒྱུ་དེ་ཕལ་ཆེར་གྲུང་སྐུལ་མི་བྱེད།གལ་ཏེ་གྲུང་སྐུལ་བྱས་ན།དེའི་དྲག་ཚད་ནི་རྟག་བརྟན་ཡིན།དབང་རྩར་ངར་ལངས་པ་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་དབང་རྩར་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་མ་རེད།དབང་རྩར་ངར་ལངས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངར་ལངས་པ་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ།འདི་ལྟ་བུའི་ངར་ལངས་པ་ཡིས་འོག་གནས་དབང་རྩའི་རྒྱུ་ལ་སྐུལ་སློང་བྱེད་དཀའ།དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི།དབང་རྩའི་རྒྱུ་ལ་ངར་ལངས་ངར་སློང་གི་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པར་མ་ཟད།ཆགས་སྲེད་ཀྱི་ངར་སློང་ཡང་ཐེབས་པས།དེ་ནས་ངར་ལངས་རང་བཞིན་དང་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་ནང་འདྲེན་སྡེབ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།མཇུག་མཐར་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་པ་ནི་གྲུང་སྐུལ་མི་བྱེད་པ་ཡིན།

རྒྱུ་མཚན་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་ཆ་འཕྲིན་འདི་དག་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པ་ནི་འབུར་འབྲེལ་གྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་ཡིན་ལ།འབུར་འབྲེལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་ནི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ནི་དབྱིབས་འགྱུར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཞིབ་འཇུག་གི་གནད་འགག་གཙོ་བོ་ཡིན།

དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ནི་མདའ་འབུར་མཇུག་རྩེ་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ།སྣོད་ལྦུ་ཆུང་བའི་ནང་དུ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད།ངར་ལངས་པ་མདའ་འབུར་མཇུག་རྩེ་ལ་སླེབས་སྐབས།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་བ་དང་།འབུར་འབྲེལ་བར་གསེང་དུ་ཁྱབ་པ་མ་ཟད།དབང་རྩའི་རྒྱུ་ཡི་དམིགས་བསལ་སྤྲི་དཀར་གྲུབ་ཚུལ་སྟེ་ལེན་གཟུགས་ཕན་ཚུན་འདྲེས་ཡོད།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་ཆ་རྡུལ་དང་ལེན་གཟུགས་སྙོམས་སྒྲིག་ནི་“ལྡེ་མིག་དང་ཟྭ་”ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་།དེའི་འགྱུར་འབྱུང་གིས་དབང་རྩའི་རྒྱུ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའི་གློག་གནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་དུ་བཅུག་པས།དབང་རྩའི་རྒྱུ་གྲུང་སྐུལ་དང་གྲུང་སྐུལ་མི་བྱེད།དེའི་རྗེས་སུ།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་དེ་ཨན་གཞི་སྐྱུར་གྱི་གྲུབ་ཆ་རུ་དབྱེ་ཕྲལ་བྱས་ཏེ།ཡང་བསྐྱར་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་མདའ་འབུར་མཇུག་སྣེར་ཞུགས་ནས་ཡང་བསྐྱར་འདྲེས་གྲུབ་བྱེད་པའམ།ཡང་ན་སྔར་བཞིན་འབུར་འབྲེལ་གནས་སུ་བསྡད་ནས་ཡང་བསྐྱར་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

2.དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་གལ་ཆེན་འགའ་ཞིག

ཚན་རིག་པས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་20པར་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་གནས་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་དེ་བས་ཀྱང་འགོར་ནས་ལོ་རབས་50པ་ནས་མགོ་བརྩམས་དགོས།ད་ལྟ་ཤེས་ཟིན་པའི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་གོ་རིམ་ལ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་བཞིན་པའི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ལ་གཤམ་གྱི་རིགས་འགའ་ཡོད་དེ།（Butcher，et al，2004b）

（1）ཁ་ཞན་མཁྲིས་བུལ་（acetylcholine，Ah）དེ་ནི་ཆེས་ཐོག་མར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུ་ཡིན་ལ།དབང་རྩའི་ངར་ལངས་པ་དེ་ལུས་ལ་ཁྱབ་པའི་ཤ་གྲིམ་ཞིག་ཡིན།དབང་རྩ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་ཏུ་དེ་གཉིད་དང་ཨ་ཨར་ཚའེ་མོ་ཧྲི་ནད（Alzheimer’s disease）དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（2）ཏུའོ་པ་ཨན（owpam ine，DA）།དངོས་རྫས་འདིའི་རིགས་འགུལ་སྐྱོད་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་དགའི་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་འགུལ་གྱི་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་པ།གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྨན་ཁ་ཤས་དཔེར་ན་ངར་སྐྱེད་སྨན་ཏེ་ཏོ་པ་ཨན་མ་ལག་ལ་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་DAབྱ་འགུལ་དེ་བསམ་བློའི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（3）ནང་གི་ཕེ་ཐའོ(endorhin.End）།དཔེར་ན་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ལྟ་བུ།ནང་དུ་ཕེ་ཐའེ་ནི་ལུས་ནང་གི་རང་བྱུང་སྨན་རྫས་ཡིན།

（4）γ-ཨན་གཞི་ང་སྐྱུར།（L-am inobutyri c acid，GAB Aཡིན།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་ཀླད་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་ནུས་པ་འདོན་པ་ལས་དབང་རྩའི་རྒྱུ་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་པ་འགོག་ཐུབ།ལྷོད་འཇགས་སྨན་ནི་GAB Aཡི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁྲལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།

（5）ཀ་པའི་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་(norepinehrine，NE）འགྲོ་དགོས།རྩི་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་མ་ལགNEནང་དུ་ཞུགས་ནས་“འཐབ་འཛིང་དང་བྲོས་བྱོལ་”གྱི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན་སྙིང་གི་འཕར་སྟངས་ཇེ་མགྱོགས་དང་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་དང་།དབང་རྩ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་དང་།NEགྲུང་སྐུལ་ཉེན་ཁ་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་དགོས།

（6）ཝུའུ་ཆའང་སེ་ཨན།（5-hydolxyrptamine，5-HT）དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་འདི་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཡོད།5-HTདངNEཡི་དོ་མི་མཉམ་པའི་གནས་ཚུལ་ནི་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

དབང་རྩའི་བརྡ་ཆ་མི་སྙོམས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས།སྨན་པས་སྨན་གྱིས་དུས་རིམ་མི་འདྲ་བའི་དབང་རྩའི་བརྡ་ཆ་ལ་བྱེད་ནུས་བཏོན་ནས་དོ་མི་མཉམ་པ་དེ་རིགས་ཡོ་བསྲང་བྱེད་དགོས།དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ནི་ཁྲག་རྒྱུན་ཁྲོད་ཀྱི་ཨན་གཞི་སྐྱུར་ལས་འབྱུང་བ་དང་།གལ་ཏེ་དམིགས་ཡུལ་ནི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་ཡིན་ན།སྨན་རྫས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་འབུར་འབྲེལ་ཁྲོད་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་སྟེ།དཔེར་ན་ཇེ་དལ་དུ་བཏང་ནས་ཡང་བསྐྱར་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།།གལ་ཏེ་དམིགས་ཡུལ་ནི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་ཡིན་ན།སྨན་རྫས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་ལེན་གཟུགས་གོ་གནས་བཟུང་ནས་ནུས་པ་འདོན་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ།བྱེད་ཐབས་དེ་དག་ནི་ཧ་ཅང་ཞིབ་ཚགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།ཁོང་དུ་ཆུད་སླ་པོ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པས།ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་སྔར་ལས་ལྷག་པར་བྱ་དགོས།

གསུམ།གཞི་རྒྱུ།

མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དམ་ཡང་ན་ཁོར་ཡུག་གིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།གནད་དོན་འདི་ནི་“ལྷན་སྐྱེས་དང་གནངས་ཉིན་”（nature or nurture）ཟེར་བའི་བར་གྱི་རྩོད་པ་དེ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རྩོད་གླེང་བྱེད་པ་རེད།མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་ལས་རིགས་སུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་དང་གནངས་ཉིན་གྱི་སློབ་སྐྱོང་ཁོར་ཡུག་གིས་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ངེས་ཏེ།དཔེར་ན།རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་མི་ཞིག་གི་བློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དང་།ཁོར་ཡུག་གིས་མི་འདིའི་བློ་རིག་དོན་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ནད་ཐོག་གི་རྟགས་མཚན་མི་འདྲ་བ་ལ་མཚོན་ན།ནད་ཐོག་གི་རྟགས་མཚན་ལ་ལར་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་འདོད་དེ།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཐད་ཀའི་གཉེན་ཚན་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་མཚོན་ན།སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ལས་ལྡབ་10ཡིན།དེ་མ་ཟད་སྒོ་ང་གཅིག་པའི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀར་སྨྱོ་ནད་ཕོག་པའི་བསྡུར་ཚད་དེ་སྒོ་ང་མི་འདྲ་བའི་ཕྲུ་གུ་ཕྲུག་གཉིས་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད།གསོ་སྐྱོང་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ལས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཁུལ་དུ་བསམ་པའི་འཆོ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཁྲག་རྒྱུད་གཉེན་ཉེར་ནད་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་ཁྲག་རྒྱུད་མིན་པའི་གཉེན་ཉེར་ནད་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་མེད།ཡིན་ནའང་འདི་རུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ནི།རྒྱུད་འཛིན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ལྡན་པ་རེད།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་དཔེ་བཞག་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་ཕ་མར་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ཕོག་ན།ཕྲུ་གུར་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚེ་གང་རིང་སེམས་ཁམས་ཁ་བྲལ་གྱི་ནད་ཕོག་མེད་པ་རེད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་“ཚོར་སླའི་རང་བཞིན་”（diathest）མ་གཏོགས་ནད་དེ་ཉིད་ཁྱེར་ཡོང་མི་ཐུབ།

རྒྱུད་འདེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།ཞིབ་འཇུག་པས་གཙོ་བོ་གནད་དོན་ཆེན་པོ་གཉིས་བཏོན་པ་སྟེ།①འགོག་རྐྱེན་དེར་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་དམ།②གལ་ཏེ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ན།འགལ་རྐྱེན་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཆོག་གམ།

གནད་དོན་ཆེན་པོ་འདི་གཉིས་ལ་ལན་འདེབས་ཆེད།ཞིབ་འཇུག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་སྤྱད།གནད་དོན་དང་པོར་ལན་འདེབས་པར་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཐབས་ཤེས་གསུམ་ཡོད་དེ།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞིབ་འཇུགདང་བུ་གཉིས་ལ་ཞིབ་འཇུགདང་གསོ་སྐྱོང་གི་ཞིབ་འཇུགགནད་དོན་གཉིས་པར།བྱ་སྤྱོད་རྒྱུད་རྒྱུ་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུད་རྒྱུ་གཏན་འཁེལ་བྱས།

བཞི།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་གདེང་འཇོག

སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་ལ་དེའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་ཞིབ་འཇུག་ལ་འགུག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན།གལ་ཏེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དྲག་སྐྱེས་ཡོང་བ་ཡིན་ལ།དེའི་ཐབས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལས་མགྱོགས་པ་དང་གོང་སླ་བ་ཡིན།ད་ལྟ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ཐོ་མང་པོ་ཡོད།འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའི་ནང་།དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་མ་ལག་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཐད་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།ཐོད་བརྒལ་འདི་དག་གིས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་རྫས་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་ལག་ཆ་འགའ་ཞིགCT（རྩིས་འཁོར་Xའཕྲོ་འོད་ཀྱི་ཆད་རིམ་བྱབས་འབེབས།computerized tomograPy）PET MRIབཅས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དེས་ཀླད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སྔར་བས་རྙེད་པར་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ནུས་ལྡན་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་སྐྱོན་བརྗོད་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་དང་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་རེད།གལ་ཏེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན།ང་ཚོས་དེའི་དབང་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དེ་དག་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་མི་རུང་།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དག་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་ཤེས་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་པས་ཐུན་མོང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་པས་རེད།དེ་དང་འདྲ་བར།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནུས་ལྡན་གྱི་སྒོ་ནས་འགལ་རྐྱེན་ག་གེ་མོ་ཞིག་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤེས་མི་ཐུབ།ཨ་སི་ཕི་ལིན་གྱིས་མགོ་ན་བ་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་མགོ་ན་བའི་དོན་ནི་ཨ་སི་ཕི་ལིན་མི་འདང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་མ་ཡིན།མཇུག་མཐར།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཚང་མ་ལེགས་འགྲུབ་འབྱུང་ཐུབ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།དུས་རབས་བར་མའི་ཁྲག་གཏར་བའི་གསོ་ཐབས་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ཀྱི་གཤགས་བཅོས་ཏེ།དཔེར་ན་ཀླད་ཆེན་ཕྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཀླད་ཆེན་དང་སྦྲེལ་བའི་ལྦ་བ་ཚི་སྣའི་གཟུགས་ཀྱི་བརྒྱལ་གཟེར་གསོ་བཅོས་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དཔེ་མཚོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྔོན་ཆད་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱས་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྟངས་དེ་དག་ནི་མཐར་ཐུག་ཏུ་ཕན་མེད་དང་ཐ་ན་ཉེན་ཁ་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།དོན་དངོས་འདི་དག་ཡིད་ལ་བཟུང་ན།དབང་རྩའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གིས་ད་གཟོད་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་ཉེན་ཁ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ།

དུས་མཚུངས་སུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཡང་མི་ཆོས་རིག་པའི་གནད་དོན་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་ནད་དང་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན།དཔེར་ན་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ལྟ་བུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་འདི་དག་བྱུང་བའམ་གཞི་རྒྱུ་དེ་བཟུང་ཡོད་པའི་མིས་ཕྲུ་གུ་བཙའ་བར་བཀག་འགོག་བྱ་དགོས་སམ།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས།

བསམ་པའི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་མི་འདྲ་བས་བསམ་པའི་སྒུལ་ཤུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གྲུབ་མཐའ་དེའི་ཁོངས་མི་ཧ་ལམ་ཚང་མས་གཤམ་གསལ་གྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་གསུམ་ལ་ཡིད་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（1）སེམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་སྨྲ་བ།དེ་ནི་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དོན་སྙིང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཆ་ཤས་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་བ་ལ་རག་ལས་ཡོད།

（2）སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་མང་པོ་ཞིག་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པ།ཚིག་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན།མི་རྣམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་ངོ་མ་དེ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱི་མེད།

（3）སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་སྟོབས་ཤུགས་འདི་དག་ལ་བྱིས་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཟབ་མོ་ཐེབས་པར་འདོད།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྨང་གཞི་འདིང་མཁན་ནི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཡིན་ལ།ཁོའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ང་ཚོར་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཡིན།འོན་ཀྱང་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཧྥུའུ་ལའོ་དབྱི་ཏེའི་གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ལས་བརྒལ་ཡོད།Gabbard（1994）ཡིས་གསུངས་པ་ལྟར།གལ་སྲིད་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་སྐོར་གྱི་གསུང་རྩོམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ན།ཁོས་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་སྐོར་གྱི་རྩོམ་ཞིག་ཡིན་པ་ཕལ་ཆེར་ཤེས་མི་ཐུབ།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་དུས་རབས་གཅིག་པའི་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལའང་དག་བཅོས་བྱས་ཡོད།དེང་གི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་ནི་སྣེ་མང་ཅན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པས།མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མི་འདྲ་ཞིང་ཐ་ན་ཕན་ཚུན་འགྲན་རྩོད་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་སྣ་ཚོགས་ཡོད།

དང་པོ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་（psychoanalysis）གྲུབ་མཐའ་གསར་དུ་བཙུགས་པ་དང་།དེས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་གོ་རིམ་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་པའི་ནུས་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལག་རྩལ་ནི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་མི་གཤིས་གཞུང་ལུགས་གཞིར་བཟུང་བ་རེད།ས་བཅད་འདིས་གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་རགས་བསྡུས་བྱས།

1.མི་གཤིས་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་དབྱིབས།

ཧྥུའུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གསུམ་པོའི་དབར་གྱི་སྤེལ་རེས་ནུས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ།ང་དང་།རང་ཉིད་དང་ང་ལས་བརྒལ་བ་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངར་ཤུགས་ཡོད་ཚད་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།ང་ལ་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངར་ཤུགས་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།①ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནུས་པ།འདི་ནི་མཚན་མའི་གདོད་ནུས།（sexuality）དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་འདེད་ཤུགས་ཤིག་རེད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དེ་ལ་ལི་པི་ཏུའོ་(libido）ཟེར་ཞིང་།དེ་ནི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ནུས་ཚད་ཡིན།②ཤི་བའི་གདོད་ནུས་ནི།དེ་ནི་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་འདེད་ཤུགས་ཏེ།དཔེར་ན་ཕར་རྒོལ་དང་།གཏོར་བརླགཐ་ན་ཤི་བ།（Fredud，1920）ལྟ་བུ་ཡིན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་“རང་བཞིན་”ནི་གོ་དོན་དོག་པོའི་སྟེང་གི་འདོད་ཆགས་དང་ཆགས་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་མ་ཡིན་པར།དེའི་ནང་ཚེ་སྲོག་རྒྱུན་མཐུད་དང་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནང་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཚུད་ཡོད།ང་ནི་བློ་རིག་མེད་པ་དང་གཏན་ཚིགས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།རང་གཤིས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་བར་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལས་ཀུན་སྤྱོད་དང་དོན་དངོས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་གི་མེད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ངའི་བརྩི་སྲུང་བྱེད་པ་ནི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་དོན་ཡིན

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པའི་ཐོག་མའི་ཟླ་འགའི་ནང་དུ་ངའི་བཀོད་པར་ཉན་ཞིང་།སྐྱེས་ནས་ཟླ་འགའ་འགོར་རྗེས།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁག་གཉིས་པ་སྟེ་རང་ཉིད（ego）འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད།རང་ཉིད་ནི་ངའི་འདོད་པ་དང་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་དོན་དངོས་བར་གྱི་མཚམས་སྦྱོར་ཡིན།རང་ཉིད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཆེད་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་སྒེར་གྱི་བདེ་ཐང་དང་འཚོ་གནས་ལ་འགན་སྲུང་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤེལ་བ་ཡིན།དེ་རིགས་ལ་རིགས་འདེད་དང་བློ་རིག་གི་ཐོན་ཁུངས་གཞན་དག་སྤྱད་ནས་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་དགོས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ང་ལས་བརྒལ་བའི་ཁྲིད་སྟོན་འོག་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ལ་གཞིགས་ནས་ངེད་ཕྱོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས།རང་ཉིད་ཀྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ཡིན།

བྱིས་པ་ནར་སོན་རྗེས།ཕ་མ་གཉིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཚད་གཞི་ཞིག་རིམ་བཞིན་ཤེས་བྱུང་ལ།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཚོད་དཔག་བྱས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གསུམ་པ་དེ་རང་ཉིད་ལས་རིམ་གྱིས་མངོན་ཡོང་།དེ་ནི་ང་ལས་བརྒལ（superego）ཡིན།ང་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་འགྱུར་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་ནམ་རྒྱུན་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གཞུང་སེམས་ཡིན།དེས་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ནི་ཡང་དག་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན།ང་ཡི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་ནས།དེ་ནི་ནང་གི་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས།ང་ཡི་ཚོད་འཛིན་མེད་པའི་འདོད་པ་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བཞིན་ཡོད།ཚད་བརྒལ་ངས་རང་ཉིད་མ་ལག་ལ་བརྟེན་ནས་ནོར་འཁྲུལ་དང་ཡང་ན་ཀུན་སྤྱོད་མིན་པའི་འདོད་པ་དེ་དག་ལ་འགོག་གནོན་བྱས།

ཧྥའུ་ལའོ་དབྱི་ཏིས་ང་དང་།རང་ཉིད་དང་བརྒལ་བཅས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་ནུས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་སྒུལ་ཤུགས་ལམ་སྲོལ་བྱ་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐད་ཧ་ཅང་འགག་རྩའི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་དེ་གསུམ་བར་ནང་གནས་ཀྱི་འགལ་བ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གོ་རིམ་གསུམ་པོ་དེར་དམིགས་ཡུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།གལ་ཏེ་འགལ་བ་འདི་དག་ཐག་གཅོད་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

2.འདུ་ཤེས་ཀྱི་བང་རིམ་སྨྲ་བ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་དཔེ་དབྱིབས་དེ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་ཆེས་དུས་མཇུག་གི་གཞུང་ལུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཁྲོད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཐོག་མའི་བརྩམས་ཆོས་ཁྲོད་ཆེས་སྔ་མོར་བཏོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་འདུ་ཤེས་དེ་བང་རིམ་གསུམ་དུ་ཕྱེ་ཡོད་དེ།འདུ་ཤེས（conscious）དང་།སྔོན་གྱི་འདུ་ཤེས།（preconsconscousness）བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བཅས་ཡིན།འདུ་ཤེས་ཀྱི་བང་རིམ་སྨྲ་བ།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རྗེས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་གོ་གནས་མི་འཛིན་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་སྤྱི་དེ་གསུམ་ལ་སྔར་བཞིན་ཤུགས་རྐྱེན་ཅུང་གལ་ཆེ་བ་ཐེབས་ཡོད།（Gabbard，1994）

འདུ་ཤེས་ནི་ཐད་ཀར་ཤེས་ཚོར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་རེད།ཕུའུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་འཁྱགས་རིའི་མཚོ་ངོས་སུ་མངོན་པའི་རི་བོ་ཆུང་ཆུང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་ཆུ་ངོས་སུ་ཐད་ཀར་མཐོང་ཐབས་བྲལ་བའི་འཁྱག་རིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཞེས་པ་ནི་འདུ་ཤེས་སུ་འབོད་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལ་ཟེར།བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ནང་དུ་བཀག་ཟིན་པའི་དགོས་མཁོ་དང་།མནན་པའི་ཉམས་མྱོང་གཞན་དག་འདུས་ཡོད།འདི་དག་ཚང་མ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བཏོན་པ་རེད།འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་མེད་པར་མུ་མཐུད་དུ་མཚོན་ཐབས་བྱེད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་གནས་སྐབས་སུ་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་དུས་རྣམ་པ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་གཉིད་འགུགས་དང་།སྟོང་བསམ།བཤད་ནོར་ཤོར་བ།རྨི་ལམ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།སྔོན་གྱི་འདུ་ཤེས་ནི་འདུ་ཤེས་དང་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བར་དུ་གནས་ཡོད།དེ་ནི་མིག་སྔར་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་མོད།འོན་ཀྱང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་དང་ངར་ཤུགས་ལ་ཟེར།

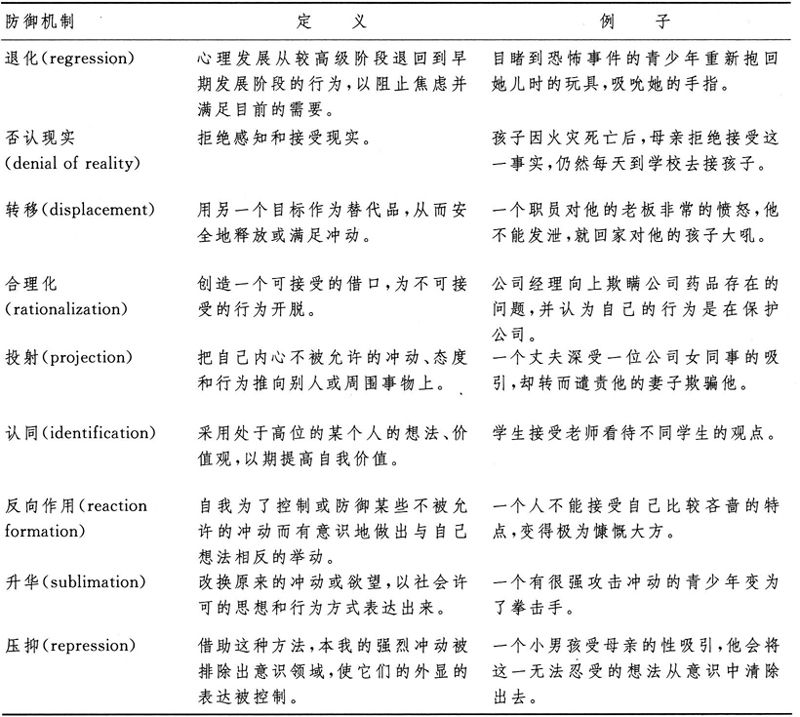
3.སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་སྲུང་གི་རྐྱེན་སྲོལ།

སེམས་ཁྲལ།（anxiety）ཞེས་པ་ནི་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ་ཟེར་ཞིང་།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལྟ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གལ་ཆེའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སེམས་ཁྲལ་དེ་རིགས་གསུམ་དུ་ཕྱེ་ཡོད་དེ།①དོན་དངོས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་།②དབང་རྩའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཁྲལ།（neurotic anxety）ནི་ངའི་ངར་ལངས་པ་དེས་རང་གི་ཚོད་འཛིན་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་སྟེ་དོན་དངོས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན་ཞིང་།བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ལ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་ཆད་པ་གཅོད་ངེས་ཡིན་པས།དེ་ནི་རང་ཉིད་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐུལ་བའི་དབང་གིས་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།③ཀུན་སྤྱོད་ཐད་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་“རང་གིས་རང་ལ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་ནས་རང་གི་ལས་འགན་བསྒྲུབ་དགོས་པ་སྟེ།ཉེན་ཁ་དང་།སེམས་ཁྲལ།སྡུག་བསྔལ་བཅས་མི་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།ང་ཚོས་གོ་རིམ་དེ་དག་ལ་“འགོག་སྲུང་ལམ་སྲོལ་”ཞེས་ཟེར།འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞིཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་བཏོན་པ་དང་།རྗེས་སུ་ཁོང་གི་བུ་མོ་Anna Freudཡིས་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་བ་རེད།གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འགལ་ཟླ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སེམས་ནང་གི་རེ་འདུན་དང་ཕྱིའི་དངོས་ཡོད་ལས་བྱུང་བ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་མི་གཤིས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་དབར་གནས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ང་དང་རང་ཉིད་དབར་གྱི་འགལ་ཟླ་དང་།ང་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འགལ་ཟླ་ལྟ་བུ་ཡིན།འགལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁྲལ་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་ཆེད།རང་གིས་རང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ནང་རྐྱེན་བཙུགས།འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་ནི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བཟོས་པའི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཐབས་ཇུས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་རེད།ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་2པ་ནས་1པའི་བར་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་གི་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་འགའ་བཀོད་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་2-1

རྒྱུན་མཐོང་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་གྲུབ་ལུགས་



4.མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རིམ་དང་བརྟན་པོ།

ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏིས་བསམ་པར་སྔ་དུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱིས་མིའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཟབ་མོ་ཐེབས་ཡོད།སྔ་དུས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་རིམ་བཞིན་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་མི་འདྲ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རིམ་འགའ་བརྒྱུད་དགོས་ལ།སོ་སོར་ཁ་འདོད་དུས་དང་།གཞང་དཀར་དུས་སྐབས།སྐྱེ་འཕེལ་དུས་སྐབས།མི་མངོན་པའི་དུས་སྐབས།སྐྱེ་འཕེལ་དུས་ཚོད།སྐྱེ་འཕེལ་དུས་ཚོད།སྐྱེ་འཕེལ་དུས་ཚོད།དུས་རིམ་རེ་རེའི་ཤུགས་ནི་མང་ཆེ་བ་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལས་ཡིད་ཚིམས་ཡོད།གནས་འདི་ལ་ཡིད་འོང་ས་ཁོངས（erogenous zones）ཟེར།དུས་རིམ་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱིས་པ་མང་པོ་ཡིད་ཚིམས་པའམ་ཉུང་དྲགས་ན་བདེ་བླག་ངང་དུས་རིམ་རྗེས་མར་སླེབས་རྒྱུར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་རེད།མང་དྲགས་པའམ་ཉུང་དྲགས་ན་ཡིད་ཚིམས་པའི་དབང་གིས་སྲ་བརྟན་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད།（fixomon）དེ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ནུས་ཚད་ཁག་ཅིག་དུས་རིམ་དེར་ཕོག་ནས་སླད་ཕྱིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དུས་རིམ་དེའི་ནང་གི་གདོང་ཐུག་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད།

（1）ཁ་འདོད་དུས་ཚོད།ཚེ་སྲོག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ།ཁའི་མཆུ་ནི་ཡིད་འོང་གི་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།བྱིས་པའི་ཡིད་ཚིམས་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་འཇིབ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

（2）འདོད་པ་འཕེལ་བའི་དུས་ཚོད།ལོ་2-3གྱི་བར་དུ་བཤང་སྒོའི་ནང་དུ་སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕ་མས་བྱིས་པའི་གསང་སྤྱོད་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དུས་སུ།གཟབ་ནན་དང་ལྷོད་དྲག་གི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་བཤང་སྒོའི་དུས་ཀྱི་སྲ་བར་འགྱུར།

（3）སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་དུས་ཚོད།ལོ་གསུམ་ནས་དྲུག་བར་གྱི་དུས་སུ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།

（4）ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་དུས།ལོ་6ནས་12བར་མཚན་མའི་ཀུན་སློང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མེད་པར་གྱུར་ནས་བྱིས་པ་གཙོ་བོ་ཤེས་བྱ་དང་རྩལ་ནུས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་གཙོ་བོར་འཛིན་གྱི་ཡོད།

（5）སྐྱེ་འཕེལ་དུས་ཚོད།ལང་ཚོའི་དུས་ནས་བཟུང་།སྤྲོ་སྣང་གི་གཏིང་ཟབ་པའི་ཚོར་བ་ནི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

མདོར་ན་དུས་རིམ་རེ་རེ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་འགལ་བ་ཁ་ཤས་གནས་ཡོད་ཅིང་།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་འགལ་བ་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་སེལ་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་གི་འགལ་བ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་དུས་སྐབས་སུ་བྱུང་བ་དང་།རང་ཉིད་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བའི་སྤྲོ་སྣང་དང་འགྲོགས་ནས་བྱུང་བའི་སྟོང་བསམ་གྱིས་ཨུ་རུ་སུའི་ཏི་ཕུའུ་སིའི་བརྩེ་དུང་གི་མདུད་པ་（Oedipus complex）བསླངས་པ་རེད།བུ་དེས་ཨ་མ་དང་ཉེ་པོ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།ཨ་ཕ་ནི་ཞེ་སྡང་ཆེ་བའི་འགྲན་ཟླ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཡང་ཨ་ཕར་སྐྲག་གི་ཡོད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཨ་ཕས་ཁོ་པའི་སྐེ་གཅོད་སྲིད་སྙམ་ནས་སྐྲག་གི་ཡོད།བྱ་གཅོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཁོས་ཨ་མའི་འདོད་པ་དང་ཨ་ཕར་སྡང་སེམས་སྐྱེད་དུ་བཅུགམཇུག་མཐར་གལ་ཏེ་ཡོད་ཚད་བདེ་བླག་ཡིན་ན།བུ་དེས་ཁོའི་ཨ་ཕ་དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གནོད་པ་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཁོ་ན་འཛུགས་རྒྱུ་ཁས་བླངས་པ་རེད།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེས་ལེགས་པའི་བསལ་འདེམས་ནི་འགལ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས་འདུམ་འགྲིག་བྱུང་སྟེ་ཆེས་མང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འདོད་བློ་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ།ཆད་པ་དང་ནག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཆེས་དམའ་བའི་ཚད་ལ་ལྷུང་བར་འདོད།ལྟ་བ་འདིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྐྱོ་སྣང་དང་ཐག་གཅོད་སྨྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་མཚོན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་སྐབས་ཡོད་པའི་ལུགས་མཐུན་རང་བཞིན་དང་རང་དབང་རང་བཞིན་ཇེ་དམའ་རུ་བཏང་བ་རེད།ཚོགས་པའི་ཆུ་ཚད་ཐོག་དེས་དྲག་ཤུགས་དང་།དམག་འཁྲུགའབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་བཅས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རང་གཤིས་ནང་གི་ཕར་རྒོལ་དང་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་རང་གཤིས་ལས་བྱུང་བའི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་ཐོན་དངོས་ཤིག་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད།

གཉིས།ཞིན་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་གྲུབ་མཐའ།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དེ་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་མེ་རི་ཁར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་གཞུང་ལུགས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རྗེས་འབྲངས་པ་དང་རྗེས་འབྲངས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་པའི་བསམ་བློ་མཁས་ཅན་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་དང་།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཁོ་ཚོས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གསར་པ་བཙུགས་ཏེ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་སྐྱེད་དང་དག་བཅོས་བྱས་ཡོད།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཕྱོགས་ལྷུང་གསུམ་ཡོད་པ་ནི་ལྷག་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།གཅིགརིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ནན་བཤད་བྱེད་པ་དང་།ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེས་རང་ཉིད་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་།ང་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་རྗེས་ཀྱི་མཁས་པས་རང་སྟེང་ལ་བཞགཁོ་ཚོས་རང་བཞིན་དང་།ལྷན་སྐྱེས་རང་བཞིན།ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་བཅས་ནན་བཤད་མི་བྱེད་པར་གཙོ་གནད་དེ་དམིགས་ཚད་དང་།གསར་གཏོད་རང་བཞིན།རང་གིས་རང་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་འཇོག་གི་ཡོད།གཉིས་པ།རྗེས་སུ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་དུས་རབས་ཀྱི་བསམ་བློ་བས་བྱིས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་ནམ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རག་ལས་སའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་རྟག་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ང་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བས་གཙོ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པས་རང་གི་རྩ་བ་ནན་བཤད་མི་བྱེད་པར།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ལྟེ་བའི་གནས་སུ་བཞག་པ་རེད།གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་ཡོང་བའི་གནད་འགག་གི་དུས་སྐབས་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱས་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་དུས་སྐབས་ནི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཨུ་རུ་སུའི་ཏི་ཕུའུ་སིའི་བརྩེ་དུང་གི་མདུད་པ་ཡིན་པ་དང་།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ཡིན་པ་དང་།གཞན་པའི་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ནར་སོན་པའི་དུས་སྐབས་ལས་བརྒལ་ན་ད་གཟོད་ཆེས་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་འདོད།ཕྱིས་སུ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་བསམ་བློ་པ་རྣམས་ལ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་གསར་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།གཤམ་དུ་ཡང་ཀེ་དང་།ས་ལི་ཝུན།ཧོར་ཉི་བཅས་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

1.རུང་ཀེ།

རུང་ཀེ（Carl Jung)ནི་སྔོན་ཆད་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་བློ་ཡིད་ཚིམས་ཤོས་ཀྱི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་སྔ་མོ་ནས་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་འབྲེལ་ཐག་བཅད་ཅིང་།ཁོང་གིས་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་སྒྱིད་ལུག་ཆེ་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད་སྙམ་པ་རེད།ཁོ་ཚོའི་ཕྱོགས་འགལ་གཙོ་བོ་ནི་ཤུགས་བསྡུར་མང་གི་སྐོར་རེད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་བསམ་པར་བསམ་བློའི་ནུས་ཚད་ནི་ཤུགས་བསྡུར་ཚད་ལས་མང་བར་འདོད་ཅིང་།གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རང་བཞིན་གཙོ་བོར་འཛིན་གྱི་ཡོད།ཡིན་ནའང་རུང་ཀེས་ཤུགས་ནི་མང་ཆེ་བ་ལས་ཧ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ཡོད་ལ།མཚན་མའི་གདོད་ནུས（Jung，1948）ཡང་ཚུད་ཡོད།མི་དེ་གཉིས་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ཕྱོགས་སུའང་ཕྱོགས་འགལ་ཡོད།ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ནི་ཞན་འགྱུར་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།མི་སྒེར་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཕྱིར་འདེད་པའི་རང་གིས་སྣེ་ཁྲིད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།རུང་ཀེའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།འདུ་ཤེས་མེད་པ་དེའང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་རེད།རུང་ཀེས་སྔར་བས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ནང་དུ་མི་སྒེར་གྱི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་འདུས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྐྱེ་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ལངས་པ་དང་བྱིས་དུས་ཀྱི་དྲན་པ་ཡང་འདུས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་ཐུན་མོང་གི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་（collectonscious）ཡང་འདུས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་“གདོད་དབྱིབས”སམ་ཡང་ན་མཚོན་བྱེད་མཚོན་རྟགས་གསོག་འཇོག་བྱས་ཡོད་པས།དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་གི་མཚོན་བྱེད་ཡིན།མཚོན་རྟགས་དེ་དག་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་དུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་པ་དང་།ལྷ་སྒྲུང་དང་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན།

རུང་ཀི་ཡི་སྨན་བཅོས་ཀྱང་ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེ་དང་མི་འདྲ།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏི་གྲུབ་མཐའི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་གཞི་རྩའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་སྟེ།ལུགས་དང་མཐུན་པའི་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་པར་མ་ཟད།དེ་ནི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཕྱོགས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་རེད།རུང་ཀི་ཡི་སྨན་བཅོས་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྡེབ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དེ་ནི་རྦད་དེ་ལྡོག་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་གཉིས་（དཔེར་ན།སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་།ཕྱིའི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་ནང་གསེག་ལྟ་བུ་）རང་གི་ཁྲོད་དུ་འདུས་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་པར་སྔར་ལས་“སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་”ལྡན་ལ།གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཡང་ལྡན་ཡོད།འདི་ནི་མི་དང་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་ཡི་ལྟ་ཚུལ་དང་འདྲ་བ་རེད།

2.ས་ལི་ཝུན།

ས་ལི་ཝུནནི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཁོང་གིས་ཕ་མ་དང་ཕྲུ་གུའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་ཕ་མ་ཕུད་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་ཚེ་བུ་ཕྲུག་གིས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ས་ལི་ཝུན་གྱིས་བདེ་ཐང་ལ་ཕྱོགས་པའི་གོམ་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་དུས་སྔ་མོ་དང་མཚན་མཐུན་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་འཛུགས་ཐུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བར་གནད་དོན་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་ལ་མཚོན་ན།མི་གཞན་དག་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།མི་དེ་ཚོས་རེངས་པོར་གྱུར་བའི་རང་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་སྟངས་སམ་ཡང་ན་མི་གཞན་པའི་འཇིག་རྟེན་ནས་ཕྱིར་བཤོལ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལས་གཡོལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ཚབས་ཆེན་ཡིན་མིན་ལ་མ་བལྟོས་པར།དེ་ནི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སློང་ལ་བརྟེན་ནས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།

ཁོས་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་པ་ལས་གཞན།ས་ལི་ཝུན་གྱིས་ཚབས་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་བྱས་རྗེས་གལ་ཆེན་བཞག་ཡོད།ས་ལི་ཝུན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་མ་གཞི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་དེའི་སྔ་དུས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ལ་བྱ་ཐབས་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།ས་ལི་ཝུན་ནི་སྙན་ཞུ་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་སྨན་བཅོས་ལ་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་ལྡན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་པ་ཞིག་ཡིན།ཁོས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་སྤྲོ་སེམས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་རྗེས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་མ་དཔེ་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་དབྱེ་ཞིབ་པའི་རོགས་རམ་འོག་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཁོར་ཡུག་བཟང་བོའི་ཁྲོད་དུ་འཇོག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

3.ཧོར་ཉི།

ཧོར་ཉི།（Karen Horney）ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་དོ་ཁུར་བྱེད་མཁན་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་གསར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་རེད།ཧོར་ཉི་ཡིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་གཞི་རྩའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།གཞི་རྩའི་སེམས་ཁྲལ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཡིན་མིན་གྱི་མི་གཤིས་དང་འཁྱགས་པའི་གྲས་སུ་བརྩི་གི་ཡོད།འདི་ནི་ཕ་མ་དང་བྱིས་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མ་བཙུགས་པས་རེད།ཧོར་ཉི་ཡིས་གཞི་རྩའི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་གསུམ་གྱི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།①ཁ་བྲལ་བ།②ཉེ་བའི（moming toward）།དེ་ནི་བརྟེན་པ་དང་དགོས་མཁོར་བརྟེན་དགོས།③རྒོལ་བ།རིགས་འདི་གསུམ་པོར་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་ཚད་འདུས་པ་རེད།（Horney，1937）

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་འདྲ་བར་ཧོར་ཉི་ཡིས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ཕོ་མོ་གཉིས་བར་གྱི་འགྲན་རྩོད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཤིང་།སྐྱེས་པས་བུད་མེད་ལ་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཐབས་བྱས།འོན་ཀྱང་བུད་མེད་ཀྱིས་སྐྱེས་པར་གང་བསྟུན་དང་ཁེངས་ཆུང་(Horney，1967）འཚོལ་སྙེག་བྱས།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དེ་ནི་བུད་མེད་ཀྱིས་ཕོའི་མཇེ་ལ་ཕྲག་དོག་བྱས་པར་སྙིང་བསྡུས་བྱས་ཡོད་ལ།ཧོར་ཉི་ཡིས་དེ་ལ་ཐད་ཀར་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པ་ལ་གོ་གནས་སྔར་ལས་མཐོ་བ་དང་གོ་སྐབས་སྔར་ལས་མང་བ་ཡོད།

གསུམ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་སྔར་བས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ།

ཧྥུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེ་གྲུབ་མཐའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག་པ་ལས་གཞན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཐད་ལ་ཁ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་བས་མང་བ་བྱུང་ནས་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཐོན་ཡོད།ཁོ་ཚོ་གཙོ་བོ་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་འདུས་པར་མ་ཟད།གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡང་གྲུབ་ཡོད་དེ།①རང་ཉིད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་（ego psychology）དང་།དེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་གཙོ་བོ་ནི་Anna Freud，H.Hartmann，R.Spitz།E.Jacobsonབཅས་ཡིན།②བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས།③རང་གཟུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་གཞུང་ལུགས་པ་གཙོ་བོ་H.Kohutཡིན།དེ་མིན།ཧྥ་རན་སིའི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་པ་JacquesLacnཡིས་བཏོན་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་གཙོ་རྒྱུགས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་གཏན་ནས་མི་མཐུན།འོན་ཀྱང་དེའི་བསམ་བློ་ཡོ་རོབ་གླིང་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཧྥ་རན་སིར་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་།རྩོམ་རིག་སྐྱོན་བརྗོད།བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་རིང་ལུགས་བཅས་ཁྱབ་ཁོངས་ཆེན་པོ་གསུམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་ཡོད།（Mitchell Back 1995）

བཞི་པ།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་གདེང་འཇོག

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པས་ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱད་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའམ་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་དབྱིབས་འགྱུར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་ཞིག་མ་རེད།ཁོ་ཚོས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་དངོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་རེད།དེས་མ་ཚད་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་མིག་སྔར་བཙུགས་པའི་མིས་མིའི་བློ་ལ་བབ་ཤོས་ཀྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྐོར་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་སྲིད།

འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པར་བཀག་རྒྱ་དང་ཞན་ཆ་མང་པོ་ཡོད།ཆེས་སྔ་མོར་ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏིའི་བུད་མེད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་གཞུང་ལུགས་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ་ནི་ཧི་ཨར་ནེ་ནས་ཡིན།མོས་གསུང་རབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་བུད་མེད་ལ་འཕྲད་པའི་གནད་དོན་ནི།དང་པོ།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མཚན་མའི་འདེད་ཤུགས་དང་གཤགས་ལས་གྲུབ་ཚུལ་ནན་བཤད་བྱས་དྲགས་པས།ཁོར་ཡུག་དང་རིག་གནས་ཀྱིས་མི་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཕྱིར་ཕུད་པ་རེད།གཉིས་པ།སྐྱེས་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་དཔེར་བརྩི་བ།གསུམ།མ་དཔེ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་འཐུས་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་བརྗོད་ཐུབ།（Horney，1967）སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པ་ལ་ད་ལྟའང་བུད་མེད་དབང་ཆ་རིང་ལུགས་པའི་ཚུར་རྒོལ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གནས་ཡོད་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གཞན་ཞིག་ནི་དེས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་གཞི་རྩའི་གཞུང་ལུགས་ར་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ་བའམ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།གཞུང་ལུགས་འདི་དག་གིས་བརྗོད་པའི་གོ་རིམ་ནི་སྤྱི་མཚན་ཡིན་པས་ཚད་འཇལ་དཀའ།རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་བཤད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་ཕར་བལྟས་ན་དེ་ཚོའི་གཞི་རྩའི་ཚོད་དཔག་དང་འགལ་བ་ཞིག་རེད།དེར་བརྟེན།གཤིབ་བསྡུར་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་གཞུང་ལུགས་གསར་བ་འགའ་ར་སྤྲོད་བྱས་མེད།

ཧྥུའུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་མི་གཤིས་དེ་བྱིས་པའི་དུས་སུ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཟིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་རྗེས་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་གང་ཡང་མེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཀྱང་རུང་།ཁོང་གི་སྔ་དུས་ཀྱི་སྐྱོན་བརྗོད་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་པར་མིའི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ནི་ཁོར་ཡུག་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བ་དང་བསྟུན་ནས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་མི་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་འདོད་མཁན་ཚོར་རེ་བ་བཏོན་ཡོད།

གོང་གི་གནད་དོན་དེ་དག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་།ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་དུས་རབས་20པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱིས་ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་པའི་གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་རྩ་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་དེ་མི་དཀྱུས་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དང་ལེན་བྱས་ཡོད།ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་མི་གཞན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དོགས་པ་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ངོ་མ་རྟོགས་སྐབས།ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།རྒྱུ་མཚན་ནི་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་མས་མོས་མཐུན་བྱེད་མིན་ཤེས་སྐབས།ང་ཚོས་མནན་ནས་ཚར་བའི་འདས་ཟིན་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དྲན་གསོ་བྱེད་སྐབས།ང་ཚོས་ཚང་མས་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

དང་པོ།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

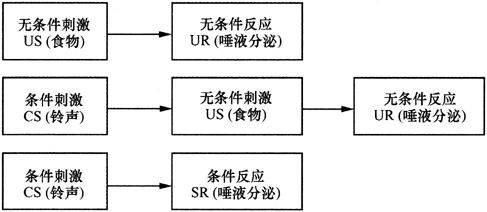
སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཐད་ལ་དབང་སྒྱུར་གྱི་གོ་གནས་བཟུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ནི་གསར་དུ་དར་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་འཕགས་གོ་གནས་ལ་འགྲན་སློང་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་རེད།བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རང་མོས་ཀྱི་ལེན་ཞང་དང་ཕུགས་འདུན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་སྣང་གི་ཉམས་མྱོང་དེ་རིགས་ལ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་དཔྱད་གཞི་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གང་ལགས་ཤེ་ན།ལྟ་ཞིབ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞན་དག་གིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།ཐད་ཀར་མཐོང་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།ངར་སྐུལ།ཤུགས་སྣོན།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བཅས་ཁོ་ནར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།མིའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡིན་རུང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡིན་རུང་།ཚང་མ་འདས་ཟིན་པའི་ཉམས་མྱོང་ཁྲོད་ནས་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན།བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ལ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་ནང་གི་འགག་རྩའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་མཁས་པས་དངོས་བཤེར་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་སྦྱངས་པ་ཐོབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ནས་མཐོང་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ནང་བྱན་ཆུད་པའི་ཉམས་མྱོང་དང་བསམ་ཚུལ།བསམ་ཚུལ་བཅས་མིན།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་བལྟས་ན།སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རིམ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།དེ་ནི་རྩ་བའི་གོ་རིམ་དེ་གཉིས་བརྒྱུད་པས་རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པར་འདོད།གོ་རིམ་འདི་གཉིས་སོ་སོར་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ（operant conditioning）རེད།

༡གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ།

ཨུ་རུ་སུའི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཡིས་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་（clal conditioning）ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་བཏོན།པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་（Pavlov，1927）ཡི་ཚོད་ལྟ་ནི་ཁྱིའི་ཟས་རིགས་མ་སྤྲད་སྔོན་ལ་དྲིལ་བརྡ་བཏང་བ་རེད།དྲིལ་བུའི་སྒྲ་དང་ཟས་རིགས་ཆ་སྒྲིག་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་བྱུང་རྗེས།ཁྱིས་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ཐོས་དུས་ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་སྲིད།ཁྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ནི་ཟས་རིགས་ལ་བྱུང་བའི་བློས་འཁེལ་བའི་རྟགས་རེད།ཟས་རིགས་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་ཐུབ།ཟས་རིགས་ནི་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ཅིག་ཡིན།（unconditional stmulomion，US）ཡིན་ལ།ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་ནི་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན།（unconditional response UR）དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ནི་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཕོག་ཐུག་ཅིག་ཡིན་ཏེ།དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ནི་མ་གཞི་ནས་ཁྱིའི་མཆིལ་མ་ཟགས་ཐོན་འབྱུང་མི་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་དང་ཟས་རིགས་ཆ་སྒྲིག་ནས་ཐེངས་མང་པོར་བྱུང་རྗེས།དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ལས་ཁྱིའི་ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ལ་ཆ་རྐྱེན་གྱིས་རྐྱེན་གྱི་ངར་སྐུལ་（conditional siulio CS）ཞེས་ཟེར།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ནི་སྔར་གྱི་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ངར་སྐུལ（CS）དང་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ངར་སྐུལ（US）གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐེངས་མང་བྱས་ཏེ་བྱུང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་གི་ནུས་པ（དཔེ་རིས་2-4ལ་གསལ）ཡིན།འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར།གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་གོ་རིམ་དེ་སྔོན་ཆད་བསམ་ཚོད་བྱས་པ་ལྟར་ལོང་བ་དང་རང་འགུལ་མིན་པ་རེད།ཆ་རྐྱེན་གྱི་དབང་གིས་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་ཆ་འཕྲིན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཚེ།ད་གཟོད་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཚུར་སྣང་བྱུང་བའི་ནུས་པ་ཐོབ་ཐུབ།དེ་ཡང་ཚིག་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ལས་ངེས་པར་དུ་སྔོན་ལ་འབྱུང་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ཅུང་ཐུང་བ་ཡིན།གལ་ཏེ་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ནི་ཆ་རྐྱེན་ལས་སྔོན་ལ་བྱུང་ན།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་འབྱུང་མི་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་དབང་གིས་གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་ཆ་འཕྲིན་འདོན་སྤྲོད་མ་བྱས་པས་རེད།



རི་མོ་2-4གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་མཚོན་རིས།

ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་དང་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ལ་ཐེངས་མང་པོར་ཆ་སྡེབ་བྱས་རྗེས།ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཁེར་རྐྱང་དུ་བྱུང་ཚེ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་འབྱུང་སྲིད།འདི་ལྟ་བུའི་གོ་རིམ་ལ་ཞིས་ཏེ（acquisition）ཟེར།གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ནི་གཞན་གྱིས་ཤེས་རྗེས་སྟབས་བདེའི་ངང་བརྗེད་མི་སྲིད།འོན་ཀྱང་།གལ་ཏེCSལ་USདང་འགྲོགས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་བསྐྱར་ཟློས་བྱུང་ན།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་མེད་པར་འགྱུར།དཔེར་ན་པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།དྲིལ་བུའི་སྒྲ་དང་ཟས་རིགས་ལ་ཐེངས་མང་ཆ་འགྲིག་བྱས་རྗེས།དྲིལ་བུའི་སྟེང་ནས་ཁྱིའི་ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་འབྱུང་ཞིང་།བརྒྱུད་རིམ་འདི་སྦྱོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཞིས་ཅིན་ཕིང་གིས་ཐེངས་མང་པོར་དྲིལ་བའི་རྗེས་ནས་ཟས་རིགས་མི་འབྱུང་ན།ཁྱིའི་མཆིལ་མ་ཟགས་ཐོན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་མཚམས་འཇོག་ཀྱང་སྲིད།དེ་ཡང་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཞི་བར་འགྱུར།འོན་ཀྱང་ཡལ་བ་ནི་མེད་པར་གྱུར་པ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ།དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ།ཡང་བསྐྱར་ཁྱིར་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་གྲགས་པ་ན།ཁྱིས་ཡང་བསྐྱར་ཁ་ཆུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་སྲིད།སྣང་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་རང་འཕེལ་སླར་གསོ（spontaneous recomery）ཟེར།

ཚུལ་ལྡོག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད།གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ནི་བརྩེ་དུང་འགྱུར་འབྱུང་མང་པོ་ཆ་རྐྱེན་ཅན་དུ་འགྱུར་ཐུབ།ཧྭ་ཧྲེང་དང་Raynerགཉིས་ཀྱིས་1920ལོར་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གཞུང་ལུགས་སྤྱད་ནས་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་དངོས་བཤེར་ཞིག་བྱས།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ནི་ཞའོ་ཨའར་པོ་ཐེ་ཟེར་བའི་ཟླ་11རིང་གི་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་ཞིག་རེད།ཐོག་མར་ཧྭ་ཧྲེང་དང་Raynerགཉིས་ཀྱིས་ཞའོ་ཨའར་པོ་ཐེ་ལ་རྩེད་ཆས་མང་པོ་ཞིག་སྤྲད་ཅིང་།དེའི་ནང་བྱི་བ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དང་།རི་བོང་ཞིགསྤུ་ལྭ།འབག་འབག（ལོ་སར་རྒད་པོ་ཞིག་གི་ངོ་འབག）བཅས་ཚུད་ཡོད།ཞའོ་ཨའར་པོ་ཐེ་ཡིས་རྩེད་ཆས་འདི་དག་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་རྣམ་འགྱུར་ཅི་ཡང་མ་བསྟན།དེ་ནས་ཧྭ་ཧྲིན་དང་Raynerགཉིས་ཀྱིས་ཞའོ་ཨལ་པོ་ཐེ་གཉིས་ཀྱིས་ཆ་རྐྱེན་མིན་པའི་ཕོག་ཐུག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས།ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཞའོ་ཨལ་ཕོད་ཐར་གྱི་ཀླད་ཆུང་ལ་རྡུང་རྗེས་ལྕགས་ཀྱི་དབྱུག་པས་སྒྲ་ཆེར་གྲགས་ཤིང་།ཞའོ་ཨལ་ཕོད་ཐར་གྱིས་ལྕགས་ཀྱི་དབྱུག་པས་རྡུང་བའི་སྒྲ་ཆེན་པོར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་མངོན།ཁོ་རང་སེམས་མི་བདེ་ཞིང་ལུས་པོ་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་ངུ་ཤུམ་བྱེད་འགོ་བརྩམས།དེ་ནས་ཧྭ་ཧྲིན་དང་Raynerགཉིས་ཀྱིས་བྱི་བ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཆ་རྐྱེན་དུ་བཟུང་ནས་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་རེད།འདི་ལྟར་ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ་སྡེབ་རྗེས།ཞའོ་ཨའར་པོ་ཐེ་ལ་བྱི་བ་དཀར་པོ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་།ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ཨ་ཨེར་པོ་ཐེ་ཆུང་ཆུང་དེར་བྱི་བ་ཆུང་ཆུང་ལ་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྤུ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དག་ལའང་འཇིགས་སྐྲག་གི་རྣམ་འགྱུར་མངོན་གྱི་ཡོད་པ་མཐོང་ཡོད།སྣང་ཚུལ་འདི་ལ་ཕོག་ཐུག་གི་ཁྱབ་འགྱུར་ཟེར།

ཚོད་ལྟ་འདིར་མི་ཆོས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་ཐེབས་ཀྱང་།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པའི་བསམ་པར།གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འབྱུང་སྟངས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།ཐོག་མའི་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཕོག་ཐུག་ཐེངས་མང་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་དྲག་པོ་བྱུང་བའི་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ཆ་སྙོམ་ཞིག་བྱུང་རྗེས།རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཕོག་ཐུག་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་དྲག་པོ་འབྱུང་སྲིད།འདིས་ཅིའི་ཕྱིར་འཇིགས་སྐུལ་ནད་པའི་དངོས་གཟུགས་སམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚད་དེ་དངོས་གཟུགས་སམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་རང་སྟེང་གི་ཉེན་ཁའི་ཚད་ལས་ཆེས་ཆེར་བརྒལ་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས།

༢བཀོལ་སྤྱོད་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ།

གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཁྲོད་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱོང་བ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་དང་འགྱུར་འབྱུང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་ལ།བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོའི(operant conditioning）ཁྲོད་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་འགྱུར་འབྱུང་གི་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་སྔོན་དཔག་ཡིན།བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གླེང་སྐབས།སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚན་རིག་པ་སང་ཏའེ་ཁེ་དང་སི་ཅིན་ན་གཉིས་མི་གླེང་ཀ་མེད་རེད།

སང་ཏའེ་ཁེ（Edwardle Lee Thorndike，1874-1949）ཡིས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིག་སྟོབས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་（laW offect）བཏོན་ནས་ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་རེད།ཁོས་ལས་ཁུངས་མི་འདྲ་བའི་གཟེབ་ལ་ཇུས་འགོད་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད།བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱི་ཞི་ལ་གཟེབ་ནང་དུ་བཞག་ཡོད།གཟེབ་ཕྱིར་ཟས་རིགས་བཞག་འདུགཟས་རིགས་རག་ཆེད།བྱི་ལས་ངེས་པར་དུ་གཟེབ་བུའི་ལས་ཁུངས་བཙལ་ནས་སྒོ་ཕྱེ་དགོས།ལས་ཁུངས་འདི་ནི་ཕལ་ཆེར་མར་མནན་པའི་གཅུས་སྒོ་ཞིག་ཡིན་ལ།འཐེན་དགོས་པའི་ཐག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།སང་ཏའེ་ཁེས་ཞི་མིར་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གཟེབ་ཁ་ཕྱེ་མིན་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཞི་མིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ནོར་འདུགནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།ཞི་ལས་བྱ་སྤྱོད་གང་དག་ནི་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཁོར་ཡུག་ནང་།གལ་ཏེ་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་གིས་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ན།འགྱུར་འབྱུང་དེ་རིགས་སྤེལ་བའི་ཐེངས་གྲངས་མང་དུ་འགྲོ་སྲིད་པ་དང་།གལ་ཏེ་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་གིས་སྒྱིད་ལུག་གི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ན།འགྱུར་འབྱུང་འདི་རིགས་སྤེལ་བའི་ཐེངས་གྲངས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་སྲིད།

སི་ཅིན་ན་ཡིས་སང་ཏའེ་ཁེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་བ་དང་།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་བཏོན་པར་མ་ཟད།བལྟས་ཡོང་ཚེ་སྟབས་བདེའི་གཞུང་ལུགས་འདི་བེད་སྤྱད་ནས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས།བཀོལ་སྤྱོད་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ལ་གལ་ཆེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་ཡོད་དེ།དངོས་པོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན།ལྗོངས་དབྱེ་འབྱེད་ཕོག་ཐུག་བཅས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བྱས་པ་དང་།དོན་རྐྱེན་འདིས་དམིགས་བཀར་འགྱུར་འབྱུང་གི་སྲིད་ཕྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དོན་རྐྱེན་འདིར་སི་ཅིན་ན་ཡིས་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་དངོས་ཞེས་ཟེར།དེར་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་ཟེར།དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་འོགལུས་ཕུང་གིས་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་མཇུག་འབྲས་ལ་སྔོན་དཔག་བྱས་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་ཕོག་ཐུག་འདིར་ཁུལ་འབྱེད་ཕོག་ཐུག་ཟེར།གོང་དུ་བཤད་པའི་སང་ཏའེ་ཁེའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།ཟས་རིགས་ནི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡིན།དེ་བྱུང་བ་དེས་ཞི་ལས་ཟས་རིགས་ཐོབ་ཆེད་བཟོས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མིན་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།དངོས་པོར་དྲང་ནུས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་དང་།དྲང་ནུས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོས་དངོས་པོར་མ་ཐོན་གོང་དམིགས་བསལ་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཚད་མཐོ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད།དེ་ཡང་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་དངོས་པོས་དངོས་པོར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དེ་ནི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ལ་བྱ་དགའ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་སློབ་མ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སློབ་སྦྱོང་བཟང་བོ་བྱས་ནས་དགེ་རྒན་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཐུབ་ན།ཁོས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྲིད་པས།འདིའི་ནང་དུ་དགེ་རྒན་གྱི་བྱ་དགའ་ནི་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་རེད།ལྡོག་གཤིས་དྲག་པོའི་དངོས་པོ།（negatreinforcer）ཡལ་བའི་སྔོན་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚུར་སྣང་བྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་ལ།ཚིག་གཞན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་ལ་འགྱུར་འབྱུང་ག་གེ་མོ་ཞིག་བཟོས་རྗེས་མི་སྐྱིད་པའི་མཇུག་འབྲས་ག་གེ་མོ་ཞིག་སེལ་ཐུབ་ན།（ལྡོག་གཤིས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོ）འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་དེ་སེལ་ཐུབ་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བས་ཀྱང་ཚུར་སྣང་དེ་རིགས་བྱེད་པར་དགའ་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།གནམ་གཤིས་གློ་བུར་དུ་གྲང་མོར་གྱུར་རྗེས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྭ་བ་མང་ཙམ་བླུགས་ན་ཆམ་པ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།འདིར་ཆམ་པ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་དང་ཆད་པ་ནི་གོ་དོན་སྟེང་ནས་བཤད་ན་མི་འདྲ།དེ་གཉིས་ནི་མི་རྣམས་ལ་མི་དགའ་བའི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཚད་ལྡན་གྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་རུང་།ངེས་གཏན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དང་།ཆད་གཅོད་ནི་སྤྲོ་སྣང་མེད་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་གིས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཡིན།

གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་འདྲ་བར།བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཁྲོད་དུ།དེ་དང་འདྲ་བར་གོམས་གཤིས་དང་ཡལ་བའི་གོ་རིམ་ཡོད།ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱི་ཞི་ལ་ཞིག་གཟེབ་ནང་དུ་བཞག་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁོས་གཟེབ་མའི་ནང་གི་འཇའ་ཤིང་ཞིག་མནན་ན།ཟས་རིགས་ནི་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ནས་གཟེབ་ནང་དུ་འདྲེད་ཡོང་།འཇའ་ཤིང་ལ་བལྟས་ནས་བཤད་ན་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད།ཟས་རིགས་ནི་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་རེད།མདེལ་ཤུགས་མནན་པའི་འགྱུར་འབྱུང་གི་ཞིས་ཅིན་ཕིང་ནི་རིམ་བཞིན་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ལ།བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་དུ་ཞི་ལར་ཕལ་ཆེར་དངོས་བཤེར་ཐེངས་10བྱས་ན་ད་གཟོད་ཅུང་མཐོ་ཞིང་བརྟན་པའི་ཟློས་ཕྱོད་ཀྱིས་འཇའ་ཤིང་མནན་ནས་ཟས་རིགས་ཐོབ་པ་རེད།བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱད་རྗེས།གལ་ཏེ་མནན་པའི་འཇའ་ཤིང་གི་རྗེས་ནས་ཟས་རིགས་དེ་ཚུལ་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་བཏང་ན།ཞི་ལ་ཡིས་འཇའ་ཤིང་མནན་པའི་ཐེངས་གྲངས་རིམ་བཞིན་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ནས་0ལ་སླེབས་སྲིད།

ཉམས་མྱོང་འཕེལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་དེ་ལམ་སྲོལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་ལ་བྱ་དགའ་དང་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་བྱ་དགའ་ཐོབ་མི་སྲིད་པ་དང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་དེ་རིགས་ལས་ཐོབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་རོལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་མི་འདྲ་བར་ཁ་གཏད་གཅོག་གི་ཡོད།སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ།ང་ཚོས་སྦྱངས་པའི་ཤེས་བྱ་དག་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ།ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཤེས་བྱ་དག་སྐབས་འགར་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་འགུག་ཤུགས་ལྡན་པ་དང་།རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།（དཔེར་ན་ཐ་མག་འཐེན་པའམ་ཆང་འཐུངས་ན་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།）འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་པོར་བལྟས་ན་ང་ཚོར་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད།ང་ཚོས་ཀྱང་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་འགའ་ཤས་（དཔེར་ན་རོགས་རམ་མེད་པ་དང་།འཇིགས་སྐུལ་བའམ་ཡང་ན་འགན་མི་འཁུར་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་）སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་འཚོ་བ་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ཐབས་ཇུས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་ནས་བལྟས་ན་དེ་དག་ནི་སྒྱིད་ལུག་དང་མི་འཚམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད།

3.སློབ་སྦྱོང་ལ་གཟུར་གཡོལ་བྱེད་པ།

གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཕོག་ཐུག་དང་འགྱུར་འབྱུང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅུང་གོམས་པར་བྱ་དགོས།（པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཡི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་）ལ།“ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་རང་ཉིད་ལ་དགོས་འདོད་པའི་”དངོས་པོ་ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་ཐད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོམས་པར་བྱ་དགོས།སློབ་སྦྱོང་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་རིགས་འདི་གཉིས་འདུས་ཡོད།སློབ་སྦྱོང་ལས་གཡོལ་བའི་ཚད་ལྡན་གྱི་ཚོད་ལྟའི་གནས་ཡུལ།ནམ་རྒྱུན་དེ་ནི་དྲ་མིག་གཉིས་ཀྱི་རླུང་ཙི་ཞིག་ཡིན།ཚན་རིག་པས་ཙི་གུ་གཟེབ་ནང་དུ་བཞག་རྗེས།དྲིལ་བརྡ་ཞིག་གྲགས་ཤིང་།སྐར་ཆ་བཅུའི་རྗེས་སུ་གཟེབ་དང་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་རེད།གལ་ཏེ་སྐར་ཆ་10ཡི་ནང་དུ།བྱི་བ་གཟེབ་མའི་ནང་གི་དྲ་མིག་གཅིག་ནས་མིག་གཞན་ཞིག་ལ་བྲོས་ཐུབ་ན།གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་འབྱུང་མི་སྲིད།གློག་རྡེག་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཆེད།ཙི་ཙིས་ངེས་པར་དུ་འབྲེལ་བ་རིགས་གཉིས་སྦྱོང་དགོས་ཏེ།①དྲིལ་བུའི་ཐོག་ནས་གློག་རྡེག་གི་སྡུག་བསྔལ་མཚོན་པས།ཙི་ཙིས་དྲིལ་བུའི་འཇིགས་སྐྲག་སྦྱོང་དགོས།དེ་ནི་པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཡི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་འབྲེལ་བ་ཡིན།གློག་རྡེག་ནི་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་ཡིན་པ་དང་།གློག་རྡེག་ལས་བྱུང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ཡིན་པ།དྲིལ་སྒྲ་ནི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཡིན་པ།དྲིལ་བུའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཚུར་སྣང་ཡིན།②དྲིལ་བུའི་འཇིགས་སྣང་ལ་གོམས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འཇིགས་སྣང་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།བྱི་བ་ངེས་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་དེ་གཟེབ་མའི་སྣེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་བྲོས་སོང་ན།དེའི་རྗེས་ཀྱི་གློག་འཁྱུད་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཐུབ།འདི་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་འབྲེལ་བ་རེད།འདིར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་ནི་དྲིལ་བུའི་སྒྲ་ཡིན་པ་དང་།བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་གཟེབ་ཀྱི་སྣེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་རྒྱུག་པ་ཡིན་པས།གློག་རྡེག་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ལྡོག་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་འདིས་ཙི་ཙིས་དམིགས་བསལ་གྱི་ངར་སྐུལ་འོག་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བཟོ་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐུབ།

གོང་གསལ་གྱི་གཡོལ་ཐབས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་སྐྱེ་དངོས་མང་པོའི་ལུས་ཐོག་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་བྱི་བ་དང་།ཞི་ལ།ཁྱི།མི་སོགས་ཚུད་ཡོད།ང་ཚོས་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་གསོ་བཅོས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

མིའི་ལུས་ཁམས་སུ་ཆ་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་སྔོན་དཔག་གིས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་སྲིད་ལ།བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་བྱུང་ནས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་བ་རེད།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ཞིག་ཕལ་ཆེར་ཆུ་རྐྱལ་རྫིང་བུའི་ནང་དུ་ཤི་སོང་ན།ཁོས་ཆུ་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་སྲིད།ཆུ་ལ་འཇིགས་སྣང་དེ་རིགས་ནི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།ཁོས་ཀྱང་ཆུ་ལ་འཇིགས་སྣང་མི་ཡོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སྦྱོང་བ་རེད།དེ་ནི་ཆུ་འབོར་ཆེན་ཡོད་པའི་ས་གང་ཞིག་ལའང་མི་འཕྲད་པ་བྱེད་པ་དེ་ནི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བརྒྱུད།ཆུ་ལས་བྱུང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པར་བཟོས།ཁོང་གིས་རྫིང་བུ་དང་།མཚེའུ།ཆུ་རྐྱལ་རྫིང་བུ་བཅས་མཐོང་ཚེ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ས་ཆ་འདི་དག་ལ་བྲོས།འབྲེལ་འདྲིས་ལས་ཁོའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།ཆུའི་འཇིགས་སྐྲག་གིས་ཁོང་ལ་ཆུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གཞན་ཐོབ་རྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་ཡོད།ཉམས་ལེན་དེ་དག་གིས་ཁོང་གི་འཇིགས་སྐྲག་སེལ་རྒྱུར་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཆ་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་འགྱུར་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

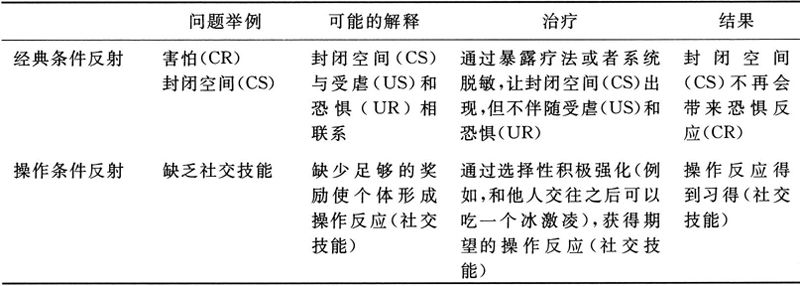
༤བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་རྟགས་ཟེར་བ་དེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཡང་ན་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་དབང་རྩའི་རྫས་སྤྲོད་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར།དེར་གོམས་ལོབས་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་དང་།ཡང་ན་གོམས་ལོབས་སུ་འགྲོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་མེད་པ་རེད།དེར་བརྟེན།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་རྩའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་བེད་སྤྱད་ནས་འོས་འཚམས་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་མང་དང་འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་རྩ་བའི་རིགས་པ་གཞིར་བཟུང་ནས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་བཏོན།

རྡེག་པའམ་ཕྱིར་མངོན་པའི་བཅོས་ཐབས་（floooing or expesure）ནི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་གཞུང་ལུགས་སྟེང་དུ་བཙུགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན།ཕྱིར་མངོན་པའི་བཅོས་ཐབས་ཁྲོད།ནད་པ་ནི་དོན་དངོས་དང་ཡང་ན་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཡུལ་དུ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་མུ་མཐུད་དུ་བསྡད་ཡོད།དཔེར་ན།བྱི་བ་ལ་སྐྲག་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་བྱི་བ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཆུ་ཚོད་2རིང་མཉམ་དུ་སྡོད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་ལྟ་བུ་རེད།གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།བྱི་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་བྱི་བ་དང་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་པས།བྱི་བ་དང་འཇིགས་སྐྲག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྦྱངས་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་གོང་གི་རྩོམ་ཡིག་ལས་བཏོན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་།ཙི་གུའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པ་སོགས་ལ་གཡོལ་ཐབས་མེད་པས།འཇིགས་སྐྲག་དེ་རིགས་ནམ་ཡང་ཞི་ཐབས་མེད།གལ་ཏེ་མི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆེད་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བུ་མོ་དང་བྱི་བ་མཉམ་དུ་སྡོད་དུ་བཅུག་ཚེ།བྱི་བ་དང་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་མཉམ་དུ་མ་ཐོན་པར་བུ་མོ་ཚོས་ཤེས་པའི་བྱི་བ་དང་འཇིགས་སྐྲག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་རེད།

གལ་ཏེ་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་རྩ་བའི་རིགས་པ་བཀོལ་ན།གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་པར་གནད་དོན་གལ་ཆེན་གསུམ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།①འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱིས་བཟོས་པའི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།②དངོས་པོ་གང་ཞིག་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དུ་གནས་པར་ཤུགས་སྣོན་བྱེད་དགོས།③ཁོར་ཡུག་འགྱུར་ལྡོག་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་མེད་པར་གཏོང་བ་ནི་སྨན་པས་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱུན་སྐྱོང་བ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྗེས་ནས་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བའི་དངོས་པོ་ཡོད་པས་ཡིན་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་དངོས་པོ་བྱུང་བ་མཚམས་འཇོག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་མེད་པར་གཏོང་ཐུབ།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་བུད་མེད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ནད་པ་ཞིག་གིས་ཉིན་རེར་ནད་གཡོག་གི་གཞུང་ལས་ཁང་ལ་ཐེངས་མང་པོར་འཚམས་འདྲི་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་བལྟས་ན།ནད་པ་འདིའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་བསྐྱངས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་འདི་ལྟར་སྒྲུབ་རྗེས་ནད་གཡོག་གིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་དྲང་གཤིས་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་བ་ཞིག་རེད།དེར་བརྟེན།སྨན་བཅོས་པས་ནད་གཡོག་གིས་ནད་པར་མཚམས་འདྲི་བྱེད་སྐབས་ཁོ་མོར་སྣང་མེད་བྱས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མེད་པར་བཏང་རྗེས་ཇེ་དྲག་ཏུ་བཏང་ནས།རང་གི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དེ་མེད་པར་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།འདི་ལྟར་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བྱས་རྗེས།ནད་པས་ནད་གཡོག་ལ་འཚམས་འདྲི་བྱས་པ་ཆ་སྙོམས་ཉིན་རེར་ཐེངས་16ནས་ཉིན་རེར་ཐེངས་2རེ་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་རེད།རེའུ་མིག2-1ལ་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་བསྡུར་བ།

རེའུ་མིག་2-1གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་གསོ་བཅོས་བསྡུར་བ།



（Resenhann Seligman.1995）ནས་དྲངས།）

5.བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གདེང་འཇོག

དུས་རབས་20པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པས་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞུང་ལུགས་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡང་བསྐྱར་བརྒྱབ་ཡོད་པ་རེད།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ལ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་གི་ང་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་མི་ཐེབས་པར་སྐྱིད་འདོད་འཚོལ་སྙེག་བྱེད་པའི་ངར་ལངས་པ་དེ་ནི་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་རྩ་དོན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ནི་ཆ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན་པས།སེམས་ཁྲལ་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ་བྱུང་བའི་ཆ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མཚམས་འཇོག་རྒྱུ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་ལས་ཀ་དེ་དག་སྐབས་དེའི་དབང་སྒྱུར་གྱི་གོ་གནས་བཟུང་བའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཡི་ལུང་ཚིག་ལ་ཚིག་མཚོན་འདེབས་པའི་མཚོན་ཆ་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།ཐོག་མའི་བཀོལ་སྤྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་རྩ་དོན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱིས་བཀག་འགོག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་།ལོ་རབས་60པ་ནས་70པའི་བར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་ད་གཟོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐད་ལ་གོ་གནས་བརྟན་པོ་ཞིག་བཞག་ཡོད།

ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཉུང་བའི་གཞི་རྩའི་དོན་སྤྱི་བརྒྱུད་ནས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་རིགས་དབྱིབས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐོབ་པ་དང་བཟོ་བཅོས།མེད་པར་གཏོང་བ་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས།སྙོམས་ཤོར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི།①མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ནུས་པ་སློབ་མི་ཐུབ་པ།དཔེར་ན།འཆམ་མཐུན་གྱི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་འཛུགས་པ།②ཕན་འབྲས་མེད་པའམ་དོ་མི་སྙོམས་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་བ།སྙོམས་ཤོར་གྱི་བྱ་སྤྱོད།དེ་ནི་གོམས་གཤིས་ཆགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།དམིགས་བསལ་དང་།ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ།དགའ་བསུ་མི་ཐོབ་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་མཚན་ཉིད་འཇོག་གི་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ས་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་བརྩེ་སེམས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དགའ་བསུ་མི་ཐོབ་པའི་རྣམ་འགྱུར་མེད་པ་བཟོས་ནས་གཞན་གྱིས་རེ་སྒུག་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ཡིན།དཔེར་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞུང་ལུགས་དེ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་ཁྲོད་བཀོལ་ཆོགབྱ་སྤྱོད་དང་ལག་རྩལ་མང་པོ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནི་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་གནད་ལ་འཁེལ་བ་དང་།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པ།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་།དེ་བཞིན་དེས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགའ་ཤས་ཐད་ཀྱི་ཀུན་གྱི་མིག་ལམ་དུ་གྱུར་བའི་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་ནས་གྲུབ་མཐའ་དེའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་གནས་བབ་གལ་ཆེན་ཞིག་བཏོད་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་དང་ཇི་ལྟར་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ནན་བཤད་བྱས་པ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་ཚད་ལ་སླེབས་ཚེ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་ཁོ་ནར་དོ་སྣང་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་གྱི་རིན་ཐང་དང་དོན་སྙིང་།དེ་བཞིན་མིའི་རང་གིས་རང་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བཅས་སྣང་མེད་དུ་བསྐྱུར་ཡོད་ཅིང་།རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ལ་མཚོན་ན་དེ་དག་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།མ་གཞི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་དེང་རབས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་།བྱ་སྤྱོད།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་བཅས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་པའི་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

གཉིས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ནི་སྔ་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་རང་ཤེད་རིང་ལུགས་ལ་འགྲན་སློང་བྱས་པ་ཞིག་རེད།གྲུབ་མཐའ་འདིས་མི་སྒེར་གྱི་བསམ་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འདོར་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དག་ནི་ལྟ་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་དང་།དེ་ནས་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་མི་འཚམ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ལ་མྱུར་དུ་སེམས་ཁམས་ལས་རིགས་སུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་མོད།འོན་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།དེའི་ཤུགས་རྐྱེན་རྩེར་སོན་དུས་སྐབས་སུ་འགྲན་རྩོད་ཐེབས་པ་རེད།འགྲན་སློང་འདི་དག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་ཁུལ་གྱི་ཁོངས་མི་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་སྦྱོང་བརྡར་ཐོབ་པའང་ཡིན།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50པ་ནས་བཟུང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནང་ཁུལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མགོ་བརྩམས།ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ།དེ་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན།དོ་སྣང་དང་དྲན་ཤེས།དེ་བཞིན་བསམ་གཞིགས་དང་འཆར་གཞི།ཐབས་ཇུས་བཅས་ཚུད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ནང་དུ།རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་མི་འདྲ་བས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་དང་།གཤམ་དུ་ང་ཚོས་རེ་བ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཚོད་དཔགདཔེ་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཅས་ཚུད་པའི་ཐ་སྙད་གལ་ཆེན་འགའ་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

གཅིགརེ་འདུན།

པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་རེ་སྒུག་བྱས་ཡོད།རེ་བ་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།མ་འོངས་པར་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཐོན་མིན་སྐོར་གྱི་སྔོན་དཔག་ཡིན།དཔེར་ན།མཐོ་རྒྱུགས་ལ་ཞུགས་བཞིན་པའི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་མི་གཞན་གྱིས་དྲི་བ་བཏོན་པ་དེ་ཁོ་ལས་མགྱོགས་པ་མཐོང་དུས།“ངས་ད་ཐེངས་ཀྱི་རྒྱུགས་འདི་ཚར་ངེས་རེད།”སྙམ་སྲིད།དེ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རེ་བ་ཞིག་རེད།དོན་སྤྱི་འདི་བྱུང་བར་རེ་སྒུག་བྱས་ཡོད་དེ།པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་ཚབ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་བཏོན་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་དང་ཐད་ཀའི་ཉམས་མྱོང་གིས་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚུལ་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་བྱ་སྤྱོད་འགའ་ཞིག་ལ་ཐད་ཀའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་མི་དགོས་པར་མི་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་དེའི་མཇུག་འབྲས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ།དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།མི་སྒེར་གྱིས་ཤེས་པ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིན།པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་རེ་བ་ཞེས་འབོད།པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་ད་དུང་མཇུག་འབྲས་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་སྔོན་དཔག་ཅིག་ཡོད་པ་དེར་ཕན་ནུས་རེ་བ་ཟེར།མཇུག་འབྲས་ནི་རེ་བ་དང་ཕན་ནུས་ཀྱི་རེ་བ་ནི་གོ་དོན་གཅིག་པ་མ་རེད།དཔེར་ན།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་ཁྱི་ལ་འཇིགས་སྣང་ཆེ་དྲགས་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཁྱི་ཞིག་ལ་རེག་ཚེ་མཇུག་འབྲས་མི་ལེགས་པ་གང་ཡང་མི་ཡོང་བ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་རང་གིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་ཐུབ་མིན་ཐད་ལ་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་རེད།（ཕན་ནུས་ཀྱི་སྔོན་དཔག）པན་ཏུའུ་ལ་ཡིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་ཚོར་མེད་དམ་ཡང་ན་སློབ་སྦྱོང་ལ་ལད་མོ་བྱེད་པའི（modleling）ཕན་འབྲས་བཟང་པོ་དེ་མི་སྒེར་གྱི་རང་ངོས་ཕན་ནུས་སྔོན་དཔག་གི་འགྱུར་ལྡོག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལེགས་འགྲུབ་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕན་ནུས་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བའི་རེ་བ་（Bandura，1986）ཡིན།

༢རྒྱུ་མཚན།

གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤེས་རྟོགས་དཔེ་དབྱིབས་ལ་བྱས་རྗེས་གལ་ཆེན་བཞགརྒྱུ་རྐྱེན།གལ་ཏེ་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ཕྱི་རོལ་ནས་ཡིན་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན།དེར་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེནཞེས་ཟེར།དཔེར་ན་ཐེངས་འདིའི་རྒྱུགས་ལེན་དགེ་རྒན་གྱིས་བཏོན་པའི་ཁ་བྱང་ཧ་ཅང་དཀའ་བ་དང་།གལ་ཏེ་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ནང་ཁུལ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན།དེའི་མིང་ལ་ནང་ཁུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེནཟེར།དཔེར་ན་ཐེངས་འདིའི་རྒྱུགས་ལེན་ཕམ་ཁའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ངས་བསྐྱར་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཧ་ཅང་ཉུང་བས་ཡིན།རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་གི་རྩ་ཚད་ནི་གཏན་འཇགས་དང་གཏན་འཇགས་མིན།གཏན་འཇགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མུ་མཐུད་དུ་གནས་པར་བསྟན་པ་ཡིན།དཔེར་ན།རྒྱུགས་ལེན་དུས་ང་ནམ་ཡང་ཧ་ཅང་འཚབ་པ།བརྟན་པོ་མིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བསྟན་པ་ཡིན།དཔེར་ན།རྒྱུགས་ལེན་པའི་ཉིན་དེར་ང་ལ་ཚ་བ་བརྒྱབ་སྟེ་ནང་ཁུལ་གྱི་གཏན་འཇགས་མིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་གོ་བ་ཡིན།ཕམ་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ད་དུང་སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་（global）དམ་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་（specifific）ནས་བལྟ་ཆོགཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་ཕམ་ཁ་ནི་ལས་འགན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།དམིགས་བསལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་ཕམ་ཁ་ནི་ལས་འགན་དེ་ཁོ་ནའི་ཐོག་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།དཔེར་ན།ངའི་དབྱིན་ཡིག་རྒྱུགས་ལེན་པར་ཕམ་ཁ་བྱུང་བ་ནི་ང་ནི་བློ་རིག་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་མི་ཞིག་མིན་པས།འདི་ནི་སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།ངའི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དབྱིན་ཡིག་དགེ་རྒན་གྱིས་ཁྲིད་པ་ཧ་ཅང་ཞན་པས་རེད།འདི་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།

རྒྱུ་མཚན་ནི་གཞུང་ལུགས་མཁན་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པ་ནི།རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་དང་བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཆེད་དམིགས་ཀྱི་ལོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན།ཡི་མུག་པའི་དོན་རྐྱེན་ངན་པ་དེ་ནང་གནས་དང་།གཏན་འཇགས།སྤྱི་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཡི་མུག་པའི་ནད་པས་རྒྱུགས་ལེན་པ་ཕམ་པར་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལྟར་བྱེད་སྲིད་དེ།“ང་ཡིག་རྒྱུགས་ལ་ཕམ་ཁ་བྱུང་བ་ནི་ང་གླེན་པ་ཡིན་པས་ཡིན།”པ་མ་ཟད།སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།“ང་ནི་ཕམ་ཁ་མྱོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས།ངས་ནམ་ཡང་རྒྱལ་ཁ་ལེན་མི་ཐུབ།”“ངའི་ཡིག་རྒྱུགས་ལ་ཕམ་ཁ་བྱུང་བ་ནི་དགེ་རྒན་གྱིས་སྐར་གྲངས་འདྲ་མཉམ་མ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་མིན”ཞེས་དང་ཡང་ན་“ང་ཡིག་རྒྱུགས་ལ་ཕམ་ཉེས་བྱུང་བ་ནི་ཉིན་དེར་ངའི་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན”ཞེས་བཤད།ང་ཚོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཡང་དག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་འཛམ་གླིང་གི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས།ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་སྲིད་ལ།ང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའམ་ཡང་ན་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཆོག་པས།ང་ཚོ་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྟབས་བསྟུན་རང་བཞིན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་དོན་རྐྱེན་གཅིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་རྒྱག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་(Beck，1995）མཐོང་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

3.ཤེས་རྟོགས་ཚོད་དཔག

ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་བྱུང་བའི་དོན་དག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་པར་མཚོན་ནས་བཤད་ན།མི་སྒེར་གྱིས་བསྒྲུབས་པའི་ཚོད་སྐོར་ལ་ལར་འདུ་ཤེས་ཡོད་པ་དང་།ལ་ལ་ནི་རང་འགུལ་དང་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།རང་འགུལ་དང་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཚོད་དཔགདེར་རང་འགུལ་གྱི་བསམ་གཞིགསཟེར།དཔེར་ན།སྲིད་སྟེགས་ཐོག་སླེབས་ནས་གཏམ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།ཞའོ་ཝང་གི་བསམ་ཚུལ་ནི་“གལ་ཏེ་ངས་ལེགས་ཆ་ཀུན་འཛོམ་མ་ཐུབ་ན།ང་ནི་ཕམ་ཁ་མྱོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས།མི་གཞན་གྱིས་ང་རང་འཚབ་ཐག་ཆོད་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།ཐེངས་འདིའི་གཏམ་བཤད་ལ་ང་ཕམ་ངེས་རེད།”ཅེས་ཟེར།འདི་ལྟ་བུའི་ཚོད་སྐོར་ནི་རང་འགུལ་གྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཚོད་སྐོར་འདི་འདྲ་ཞིག་གིས་སེམས་ཕམ་པར་བྱས།དཔེར་ན།ཞའོ་ཝང་གི་གཏམ་བཤད་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད།དེར་བརྟེན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཁྲོད་དུ་ནད་པའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་འགུལ་བསམ་གཞིག་གི་ནང་དོན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དེ་ནས་རང་འགུལ་གྱི་བསམ་གཞིགས་ལ་བསྐྱར་དུ་དཔྱད་འཇོག་བྱས་ཏེ།དེའི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་སྲིད་པ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཚུལ་མཐུན་མིན་པའི་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས།

Beckཡིས་བསམ་གཞིག་གི་གོ་རིམ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་འཁྱོག་བཤད་བྱས་པ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད།གཙོ་བོ་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་རིགས་འགའ་ཡོད་དེ།（Beckདང་Emery Mreenberg，1985，Beck 1995།）

（1）རང་ཤེད་ཀྱིས་རིགས་པས་དཔྱད་པ།དེ་ནི་དཔང་རྟགས་མེད་པའམ་དཔང་རྟགས་ཁུངས་བཙན་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་རང་གི་རང་སྣང་གི་ཚོར་སྣང་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ཧོད་རྒྱུགས་ངང་བསྡོམས་ཚིག་བཟོས་པར་ཟེར།དཔེར་ན།སྲང་ལམ་ནས་ངོ་ཤེས་ཤིག་བྲེལ་འཚུབ་ངང་སོང་ནས་རང་ཉིད་ལ་བརྡ་མ་བཏང་བ་མཐོང་ནས།རང་ཉིད་ཀྱིས་གནས་གང་ཞིག་ནས་ཁོ་ལ་ཕོག་ཐུག་གཏོང་ངེས་ཡིན་པར་སྙམ་ནས།ཁོ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཡོད་ཁོ་ཐག་རེད།དེའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་གཞན་དག་མང་པོ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་ཁོས་རང་ཉིད་མ་མཐོང་བ་ཙམ་རེད།

（2）སྙིང་བསྡུས་བྱས་དྲགས་པ།དོན་རྐྱེན་རེ་ཟུང་ལ་གཞིགས་ནས་གནས་ཚུལ་གཞན་དག་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་བར་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་ནུས་པ་དང་།རིག་སྟོབས།རིན་ཐང་སོགས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བྱང་ཚད་སྐོར་གྱི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་འཇོག་པར་ཟེར།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།དོན་རྐྱེན་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཁོ་ནར་གཞིགས་ནས་སྤྱིར་བཏང་གི་སྡོམ་ཚིག་ཐོབ་པ་རེད།དཔེར་ན།སློབ་མ་ལ་ལས་རྒྱུགས་ལེན་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕམ་ཁས་རང་ཉིད་ཀྱི་བློ་རིག་ཞན་པར་འདོད་པ་མ་ཟད།དེར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།

（3）གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས།བྱེ་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་ཆ་འཕྲིན་གཞན་སྣང་མེད་དུ་བཞག་ནས་དོན་རྐྱེན་ཡོངས་ལ་སྡོམ་ཚིག་འཇོག་པ།འདི་ནི་གཅིག་དཔེ་བརྒྱ་འགེབས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་སྟངས་ཤིག་རེད།དཔེར་ན།སྙན་ཞུ་ཕུལ་མཁན་ཞིག་གིས་ཉན་མཁན་གྱི་ཁྲོད་དུ་མི་ཞིག་གཉིད་ཡོད་པ་མཐོང་ཚེ།ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྙན་ཞུ་དེ་བྲོ་བ་མེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པ་མི་འདང་བ་རེད།

（4）“ཚང་མ་མེད་པའི”བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས།（all-or-none thinkining）བལྟོས་མེད་ཅན་གྱི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་ལ་བརྡར་ཤ་བཅད་པའམ་ཡང་ན་ཚང་མ་འགྲིག་པ།ཡང་ན་ཚང་མ་ནོར་བ།བྱེད་སྟངས་དེ་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མཁན་གྱིས་རྟག་པར་འཚོ་བ་དེ་ནག་མིན་དཀར་མིན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བར་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོང་མི་སྲིད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་རྟག་ཏུ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་དང་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་ཚད་གཞི་བཟུང་སྟེ་རང་ཉིད་ཚད་གཞི་དེར་སླེབས་ན་གཞི་ནས་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་ཕམ་ཉེས་ཡོང་གི་རེད།དཔེར་ན།སློབ་མ་ཞིག་གིས་གལ་ཏེ་རང་ཉིད་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་ཆེས་བཟང་བ་ཞིག་མིན་ན།རང་ཉིད་ནི་ཕམ་ཁ་མྱོང་མཁན་ཡིན་པར་འདོད།

（5）སྒྲོ་བཏགས་སམ་ཆུང་དུ་བཏང་བ།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་ལ་འཁྱོག་བཤད་བྱས་ནས་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་དང་སྐྱོན་ཆ་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་བཟང་ཆ་དམའ་འབེབ་བྱས་པ།དཔེར་ན།གྲོགས་པོ་ཚོའི་མདུན་དུ་སྐབས་འགར་སྐད་ཆ་བཤད་ན་མི་འཚམ་པས་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་སྡུག་པོ་རེད་སྙམ་པ་དང་།མཚོན་ཚུལ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡིན་པའི་སྐབས་སུའང་སྟེས་དབང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རང་རེད་བསམས་ནས་བཤད་རིན་མེད་པ་ཞིག་མ་རེད།

（6）མི་སྒེར་ཅན།ཕྱི་རོལ་གྱི་སྟབས་མི་ལེགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རང་ཉིད་ལ་ཁག་དཀྲི་བ་དང་།དཔང་རྟགས་གསལ་པོ་མེད་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཏུའང་དེ་ལྟར་རེད།དཔེར་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་གྱི་ལས་བྱ་མ་བྲིས་པར།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ“ང་ནི་གཞན་ལ་མི་དགའ་བའི་ནད་བཅོས་མཁན་ཞིག་ཡིན།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ནི་ངའི་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་པས།ཁོ་མོ་དྲག་ཏུ་འཇུག་རྒྱུ་ནི་ངའི་འགན་འཁྲི་ཡིན”ཞེས་བཤད།

༤པར་རིས།

ཤེས་རྟོགས་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་རིས་ཚུལ་（schema）ཡིན།དཔེ་རིས་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཆེས་གཞི་རྩའི་དད་སེམས་དང་ཆ་བཞག་གི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་སྔ་དུས་ཀྱི་མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཁྲོད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས།དེ་མིན་གྱི་དད་སེམས་དང་།རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ།རྣམ་འགྱུར་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།མིག་སྔའི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།རང་འགུལ་བསམ་གཞིགས་ལྟ་བུ་ཡིན།མི་ཚང་མར་དམིགས་བསལ་གྱི་དཔེ་རིས་རྣམ་པ་རེ་ཡོད།དེ་ནི་མི་རྣམས་ལ་དོན་སྙིང་ཡོད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་མྱོང་ལ་གོ་བ་ལེན་རོགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།རི་མོ་ལ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡོད་ལ།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པ་ཡང་ཡོད།རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་མི་འདྲ་ཞིང་དོ་མི་སྙོམས་པའི་དཔེ་རིས་ཡོད།དཔེར་ན།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཞི་རྩའི་དད་སེམས་ནི་རང་ཉིད་དང་།མི་གཞན་དག་གམ་འབྱུང་འགྱུར་བཅས་ལ་སྒྱིད་ལུག་གི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།ལག་ལེན་ཁྲོད་དུ།སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་པ་དེ་རིགས་ལ་གྲུང་སྐུལ་བྱས་པས།ནད་པས་གསལ་བཤད་དང་།སྔོན་དཔགཉམས་མྱོང་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་སྐབས་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ་རེད།སུན་ནད།ནད་པས་དེའི་རྐྱེན་ལས་བྱ་དངོས་ཀྱི་སྒྱིད་ལུག་གི་ཕྱོགས་དེ་བས་མང་ཙམ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ།སྒྱིད་ལུག་གི་འདས་དོན་དེ་བས་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ།གཞི་རྩའི་དཔེ་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་ཚོད་དཔག་དང་བསྒྱུར་རྒྱུ་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།དཔེ་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་ཅུང་སྔ་བའི་མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཁྲོད་དུ་གྲུབ་ཡོད་པས།དཔེ་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་བསྒྱུར་བར་དུས་ཡུན་ཅུང་རིང་བ་ཞིག་དགོས།

5.ཤེས་རྟོགས་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་གདེང་འཇོག

ཤེས་རྟོགས་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་བསམ་གཞིག་ལ་རེ་བ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན།དྲན་ཤེས།དད་སེམས་སོགས་ནི་ཇི་ལྟར་འཁྱོག་པར་བྱས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བརྩེ་སེམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱིས་རང་སྣང་གི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་ལ་སྣང་ཆུང་བྱས་ཏེ།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དཔོག་པར་དཀའ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཕྱི་རོལ་ཁོར་ཡུག་གིས་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་བསྟུན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན་པས།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དུས་ཐོག་མར་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་གསལ་བོར་ངེས་དགོས་པ་མ་ཟད།ཡོ་བསྲང་བྱེད་དགོས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས།དཔེར་ན།ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ་སོགས་ཡིན།

ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ཕྱིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ཕྱིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་དྲགས་པས་ནང་གི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་མིའི་བསམ་གཞིག་གི་ནུས་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་རྩལ་ཞིག་ཡིན།དེ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་པའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པར་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ནས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད།

གསུམ།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡིན་རུང་ཚང་མ་སྔོན་ཆད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཁྲོད་ནས་སྦྱངས་པ་ཡིན་ལ།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བ་ཡིན་པས།གོ་རིམ་འདི་ནི་ཡང་བསྐྱར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་ཚུལ་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་ཚུལ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བརྒྱུད་རིམ་ལ་རག་ལས་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ན།ངེས་པར་དུ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་འཚོལ་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་ལ་ཡོ་བསྲང་བྱ་དགོས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་དང་ཤེས་རྟོགས་དཔེ་དབྱིབས་ནན་བཤད་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་དང་རྒྱབ་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་གཅིག་མཚུངས་མིན་ཡང་།དཔེ་དབྱིབས་དེ་གཉིས་དབར་ཕན་ཚུན་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་འབྲེལ་བ་མེད།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་དང་ཤེས་རྟོགས་ཐད་ནན་བཤད་བྱས་པའི་མང་ཉུང་མི་འདྲ་བའི(Beck，1995）།ཟུང་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཅེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།（cognitvioral therapy）

ས་བཅད་བཞི་པ།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཆ་བཞག་དང་རྣམ་འགྱུར་ཁྲོད་ནས་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་པ་དེ་རེད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་འཚོ་བ་སྔར་ལས་ལེགས་པོ་རོལ་ཐུབ།མི་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པར་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ནི་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་ལ།དེའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཡིན།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་པ་དང་།དེའི་གཞུང་ལུགས་ནི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་གྲུབ་ཡོད།མི་རང་ཉིད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དེས་ནར་སོན་པ་དང་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ལས།ནད་གཞི་དྲག་ཏུ་འཇུག་པའམ་ཡང་ན་འགལ་རྐྱེན་སེལ་མི་རུང་།ལས་ཞུགས་མཁན་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་མིན།མིའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་དང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཕོག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་མི་འདྲ་ས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ངར་ལངས་པ་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་རུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་ཞིང་།དེ་སྟབས་བདེ་དྲགས་པར་སྙམ་ནས།མི་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།ནང་སེམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར།རང་ཉིད་ཀྱི་མཛུབ་སྟོན་བཅས་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་དམའ་འབེབས་བྱས་པ་རེད།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་མི་གཤིས་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་ལ་མི་འཐད།མི་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།མི་གཤིས་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།མིག་སྔའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་གོ་རིམ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ལས།བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་གོ་རིམ་དང་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་པ་ཅུང་ཉུང་བས།དེས་གཙོ་བོ་མི་རྣམས་ལ་ཡོད་པའི་རང་གིས་རང་ལ་སློབ་སྟོན་བྱེད་པའི་སྔར་ཡོད་ཀྱི་ནུས་པའི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད་པ་རེད།མི་གཙོ་རིང་ལུགས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་གྱིས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཇུས་འགོད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ནི་སྟབས་བདེ་དྲགས་པས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྙོག་འཛིང་རང་བཞིན་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་སྲོལ་རྒྱུན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར།དེས་སྤྲོ་སྣང་ངང་མིའི་མ་འོངས་པ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ལས་འདས་མེད།གྲུབ་མཐའ་འདིས་ཀྱང་ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་སྟེ་ཨའེ་དང་།རེ་བ།གསར་གཏོད།གསར་གཏོད།རིན་ཐང།དོན་སྙིང་།མི་སྒེར་གྱི་འཚར་ལོངས་དང་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཅིགམི་གཙོ་རིང་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བ།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བ་ནི་ཉམས་མྱོང་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སླ་བ་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་རྩ་དོན་ཁ་ཤས་ལ་ཁས་ལེན་རྒྱ་ཁྱབ་ཐོབ་ཡོད།གཤམ་གསལ་ནི་མི་གཙོའི་རིང་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་ལྟ་བ་ཁ་ཤས་ཡིན།

1.རང་ཉིད་ནི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་རོ་ཅེ་སིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་ཆེས་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བརྗོད་པ་དང་།ད་ལྟ་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་པ་གཤམ་གསལ།

（1）དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རེ་རེ་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་ཉམས་མྱོང་གི་འཇིག་རྟེན་དུ་གནས་པ་དང་།དེའི་ནང་དུ་I（གཙོ་ཚིག་གི་ང་།）དང་།me（ཡུལ་ཚིག་གི་ང་།）ཡང་ན་myselef(ང་རང་ཉིད།）འདུས་ཡོད།

（2）དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པའི་འབད་བརྩོན་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རང་ཉིད་གནས་ཐབས་དང་།རང་ཉིད་མཐོར་འདེགས།རང་ཉིད་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་བཅས་ལ་དམིགས་རྒྱུ་དེ་རེད།

（3）མི་སྒེར་གྱིས་ཁོར་ཡུག་གི་ཤེས་ཚོར་ལ་གཞིགས་ནས་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་པ་དང་།ཁོང་གི་རང་ངོས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་སྟངས་འཛིན་སྟངས་གཅིག་མཐུན་ཡིན།

（4）རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཉེན་ཁ་ལ་རྗེས་སུ་འགོག་སྲུང--དེའི་ནང་དུ་ཉེན་ཟོན་མཐོར་འདེགས་དང་།བྱ་སྤྱོད་གྲ་སྒྲིགརང་ཉིད་འགོག་སྲུང་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་འདུས་ཡོད།

（5）མི་སྒེར་ལ་བདེ་ཐང་དང་ཡང་ན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཕྱོགས་པའི་ནང་གནས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོགམི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་ནི་ལུགས་དང་མཐུན་པ་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།མི་སྒེར་འཚར་ལོངས་དང་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བའི་ལམ་བུར་སྐྱོད་རྒྱུ་བདམས་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འོག་མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རང་གཤིས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་གཤིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལས་འགན་ཉིས་བརྩེགས་ཡོད།གཅིག་ནི་མི་རེ་རེའི་ཁྱད་ཆོས་ཁྱད་པར་བ་བརྗོད་པ་དེ་ཡིན།གཅིག་ནི་མི་ཚང་མར་ཡོད་པའི་གཤིས་རྒྱུད་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

2.རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་མི་སྒེར་གྱི་འཚར་ལོངས་ལ་དོ་ཁུར།

མི་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་དོན་སྙིང་ཡོད་པའི་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་རོལ་རྒྱུའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ནན་བཤད་བྱས།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བས་འགག་རྩ་ནི་མི་རེ་རེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དང་ཚོད་སྐོར་ལ་གཞིགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་ལས་རྨོངས་ཚོད་ཀྱིས་མི་གཞན་གྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བ་དང་ལེན་བྱེད་མི་རུང་།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཚེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་རང་ཉིད་དང་མྱོང་ཚོར་བྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རང་ཉིད་ལ་འོས་འཚམ་གྱི་དཔྱད་འཇོག་དང་གདམ་གསེས་བྱེད་ཆེད།རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་ཚོར་བ་གསལ་བོ་ཞིག་ཡོད་དགོས།ང་ཚོ་སུ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།ང་ཚོ་མི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་དང་།རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན།བྱེད་སྟངས་དེ་རིགས་ཀྱིས་གཞི་ནས་མི་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་སྟེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱེད་ཐུབ།

རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་ཅེ་སིས་བཤད་པའི་གདེང་འཇོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཞུགས།དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་མཐོར་འདེགས་གཏོང་ཐུབ་པར་བརྩིས་ནས་གདེང་འཇོག་ལེགས་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ནི་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ཞིག་རེད།དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་མི་ཐུབ་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་ནས་ངན་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད།གཞན་གྱིས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།ཚིག་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་གདེང་འཇོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ཁོ་ཚོར་ཕན་ཐོགས་པའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་དམ།འདི་ནི་གཤམ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ནུས་པར་རག་ལས་པ་སྟེ།སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་པོདང་རང་ཉིད།རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་གཉིས་ནི་ལོ་ཅེ་སི（Rogers，1959）ཡིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་སྡེ་ཚན་རེད།སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་པོ་ནི་ང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་ཚོར་བ་（ནང་གནས་དང་ཕྱི་གནས་ཀྱི་）རྨང་གཞི་ཡིན།རང་ཉིད་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བཅངས་པའི་བསམ་ཚོད་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ཧ་ཅང་འདྲ་བ་རེད།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་རང་ཉིད་དང་སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་བོའི་མྱོང་ཚོར་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཚད་ལ་རག་ལས་ཡོད།གལ་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་བསམ་ཚོད་བྱས་པ་ནི་ལྡེམ་གཤིས་ལྡན་པ་དང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་པོ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་མྱོང་བ་ཤེས་རྟོགས་དང་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐུབ་ན།མི་དེ་དག་གོ་གནས་ཆེས་བཟང་པོར་གནས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆུ་ཚད་མཐོར་འདེགས་ཆེས་ཆེར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་བརྩོན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རང་ཉིད་ཀྱི་རང་གཤིས་དེ་ནི་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་འགག་རྩའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།

རང་ཉིད་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གང་ཞིག་ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན།ཐག་གཅོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་ནི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རེད།བྱིས་པ་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་མགོ་བརྩམས་སྐབས།ཁོ་ཚོས་རང་འགུལ་ངང་ཧུར་ཐག་གིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བཞིན་ཡོད།ཧུར་བརྩོན་གྱིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་བྱམས་བརྩེ་དང་བསྔགས་བརྗོད་ལ་ཟེར་བ་དང་།དེ་དག་ནི་བྱིས་པའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཕ་མ་གཉིས་ཡིན།དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ནི།ཧུར་བརྩོན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་འདྲེས་ཡོད་དེ།བརྩེ་བ་ཐོབ་ཆེད།ཕྲུ་གུས་ངེས་པར་དུ་རྣམ་འགྱུར་འཇམ་པོ་དང་།བློ་ཐག་ཆོད་པོ།གཏམ་སྤྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་མཐུན་པ་སོགས་བྱེད་དགོས།ཕྱི་རོལ་གྱི་རིན་ཐང་བརྡར་ཤ་བཅད་པ་འདི་དག་གིས་ཆ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་གི་གདེང་འཇོག་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་།བྱིས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་གང་ཞིག་ནི་བཟང་ངམ་ངན་པའང་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད།གལ་ཏེ་ཆ་རྐྱེན་ཅུང་ཉུང་ཞིང་ལུགས་མཐུན་ཡིན་ན།བྱིས་པས་ཉམས་ལེན་སྣ་ཚོགས་བྱེད་ཐུབ།འོན་ཀྱང་།གལ་ཏེ་གདེང་འཇོག་འདི་དག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ཚབས་ཆེན་ལྡན་ན།སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་པོའི་མྱོང་བ་མང་ཆེ་བ་དོར་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ངེས་རེད།

ཕྱི་རོལ་གྱི་གདེང་འཇོག་ཆ་རྐྱེན་གྱིས་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་ལྡན་སྐབས།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཁོའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རང་ངོས་བར་གས་ཤུལ་འབྱུང་སྲིད།མིས་རང་འགུལ་ངང་དབང་ཤེས་ལ་འཁྱོག་བཤད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་གས་ཤུལ་དེ་བཀབ་སྟེ་རང་ཉིད་དང་དོན་དངོས་བར་གྱི་འགལ་བ་ཡོད་པ་ཁས་མི་ལེན་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་ཆེད།ལོ་ཅེ་སིས་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་（client-centered therapy）འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བ་རེད།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱིས་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་སྨན་བཅོས་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་དྲོ་སྐྱིད་དང་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་།མེ་ལོང་ལྟར་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་བཤད་པའི་བརྩེ་དུང་མཚོན་པ་དང་།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་མྱོང་ཚོར་བྱེད་པའི་འཛམ་གླིང་ལ་མྱོང་ཚོར་བྱེད་པ་མ་ཟད།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་ཆ་རྐྱེན་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཆ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་བརྩི་འཇོག་དང་བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འདི་ལྟ་བུའི་དང་ལེན་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད།བཅར་འདྲི་བ་དག་གིས་རང་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པའི་བརྩེ་བ་དང་མྱོང་ཚོར་ལ་གདོང་གཏོད་ཐུབ།བརྒྱུད་རིམ་འདིས་རང་ཉིད་རྒྱ་བསྐྱེད་དུ་བཅུག་ནས།མཐར་བཅར་འདྲི་བ་དག་གིས་མི་སྒེར་གྱི་ཆ་ཚང་བའི་མྱོང་ཚོར་ལ་གདོང་གཏོད་ཐུབ།སྐབས་དེར་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་སླར་གསོ་བྱས་ཏེ།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་རྣམས་རང་དབང་གི་སྒོ་ནས་ཕན་ཚུན་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།

གཉིས།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་གདེང་འཇོག

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་དེས་མིའི་རིགས་ལ་ང་ཚོར་རང་ཉིད་ལ་འགན་ཡོངས་སུ་འཁུར་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་དང་།དེས་ང་ཚོར་ཟུར་ཚད་གསར་རྐྱང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་དུ་བཅུག་ཡོད།

རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མིའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།མི་སྒེར་ལ་བདེ་ཐང་དང་མི་སྒེར་ནར་སོན་པའི་རང་བྱུང་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་ལ་བཀག་འགོག་དང་འཁྱོག་བཤད་ཐེབས་ཡོད།བཀག་འགོག་དང་འཁྱོག་བཤད་དེ་དག་གཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་གཤམ་གསལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འགའ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ།①རང་ཉིད་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་ནང་རྐྱེན་ཚད་བརྒལ་གྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པས།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་དོན་དངོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་གྱུར་པ་དང་།②སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་མི་ཕན་པ།③ཐལ་དྲགས་པའི་སྐུལ་བསྟུན་བྱེད་པ།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་བསམ་བློར་གཞིགས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ན།བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དེ་སྟབས་བདེའི་ངང་འཚམ་མཐུན་ཡོང་རྒྱུ་ལྟ་ཞོགདེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་འཚར་ལོངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ།མི་སྒེར་རང་ཉིད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད་པར་བྱེད་དགོས།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ལ་ཐེབས་པའི་སྐྱོན་བརྗོད་ནི་དེའི་རབ་རིབ་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་།ཚན་རིག་རང་བཞིན་དང་དེར་ལྡན་པའི་ཚད་མཐོའི་རེ་སྒུག་རང་བཞིན་མི་འདང་བ་རེད།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལས་དམིགས་ཡུལ་ནི་འུད་བརྗོད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་དམིགས་ཡུལ་འདི་དག་གིས་བརྗོད་པའི་མི་སྒེར་གྱི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་སྐུལ་སློང་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ནི་དེང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་འཕྲད་པའི་འགྲན་སློང་རང་བཞིན་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཨེ་ཤ་ཡ་ནས་ཡོང་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྟ་བ།

གཅིགསེན་ཐེན་བཅོས་ཐབས།

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་20པའི་དུས་འགོར།སེན་ཐེན་ཀྲེང་མ་ཡིས་འཇར་པན་དུ་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་བཙུགས་པ་དང་།དེ་རྗེས་གཞུང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་འཇར་པན་དང་ཀྲུང་གོ་དང་དེ་མིན་ཡ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་ཏུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཅུང་ཆེ་བའི་སྨན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་དེའི་གཞུང་ལུགས་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ལ་དམིགས་པ་མིན།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་པར་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་རྟགས་ཤིག་མིན་ལ།ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀསློབ་སྦྱོང་སོགས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་ཡོད།ནད་པའི་ནད་རྟགས་ལ་རང་ནང་གི་ནུས་པ་ལྡན་པས།རྒྱུན་པར་ནད་རྟགས་སེལ་བར་འབད་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ནད་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་དྲག་པོ་ཡོད།（ཆན་མིང་དབྱི།1994）

སེན་ཐེན་ཀྲེང་མ་ཡིས་དབང་རྩའི་ནད་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་རྩའི་ནད་རྒྱུ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནད།འཕར་སྐྱེས་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་རྒྱུ་བཅས་རིགས་གསུམ་དུ་ཕྱེ་ཡོད།དེའི་ནད་རྟགས་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར།ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི་དང་ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།1995）

（1）སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་རྩའི་ནད་（དབང་རྩ་ཉམས་པ་ལ་ཟེར།）སྟེ།གཉིད་མི་ཁུག་པ་དང་།མགོ་ན་བ།མགོ་བོ་ལྕི་བ།ཚོར་བ་མི་གསལ་བ།ཚོར་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།ངར་ལངས་སླ་བ།ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བ།ཀླད་ཤུགས་ཉམས་པ་དང་།ལུས་ཤུགས་ཟད་པ།ཕོ་རྒྱུ་དབང་རྩ་ཉམས་པ།ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ།དགོས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་།རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པར་གནོད་པ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།འབྲི་བ།རྣ་འུར་བ།དྲན་པ་ཉམས་པ།དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཉམས་པ་བཅས་ཡིན།

（2）བཙན་ཤེད་འདུ་ཤེས་ནད་ཡམས（འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཚུད）།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ（དེའི་ནང་དུ།ངོ་གདོང་དམར་པོའི་འཇིགས་སྐུལ་དང་།མཐོང་སའི་འཇིགས་སྐུལ།རང་གི་རྣམ་འགྱུར་འཇིགས་སྐུལ་སོགས་འདུས）དང་།མི་གཙང་བའི་འཇིགས་སྐུལ།ནད་རིགས་འཇིགས་སྐུལ།འཐུས་ཚང་མིན་པའི་འཇིགས་སྐུལ།སློབ་གྲྭའི་འཇིགས་སྐུལ།མཐོ་ས་ནས་ཐོན་པའི་འཇིགས་སྐུལ།སྣ་ཚོགས་འཇིགས་སྐྲག་སོགས་འདུས།

（3）འཕར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་བ།སྙིང་འཕར་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ལངས་པ།དབུགས་རྔུབ་ལེན་དཀའ་བ་སོགས་ཡིན།

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ནི་མ་གཞི་ནས་གནས་པའི་དོགས་གནད་གི་ནད་ཀྱི་བྱང་ཚད་དེ་ཡིན།སྟེས་དབང་དོན་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་འོག་ཏུ་བསམ་པའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ལས་དབང་རྩའི་ངོ་བོའི་ནད་རྟགས་གྲུབ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བའི་རྩ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་རང་སྣང་གི་རེ་འདུན་གྱིས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དོན་དངོས་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།

1.དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་ཀྱི་སྤུས་ཚད་དང་མི་བདེ་བ་དང་འཚམ་པ།

སེན་ཐེན་ཀྲེང་མའི་བསམ་པར་དབང་རྩའི་ནད་ཐོན་ནི་དོགས་པ་ནད་ཀྱི་བྱང་ཚད་རྨང་གཞིར་བྱས་པ་ཞིག་རེད།དོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་ཀྱི་བྱང་ཚད་ཞེས་པ་ནི་བསམ་པའི་ཐོག་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད།བསམ་བློའི་ཐད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་ཕྱི་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་ལ་རྒྱུན་པར་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ནས་དོན་དངོས་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།རང་གི་ལུས་ཕུང་དང་བསམ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཧ་ཅང་དོ་སྣང་དང་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དེ་ནི་མི་ཚང་མར་ཡོད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།སེན་ཐེན་ཀྲེང་མའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།འདི་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རང་གཤིས་འཚོ་གནས་བྱེད་འདོད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།འཚོ་གནས་བྱེད་འདོད་ཀྱི་གོ་དོན་ལ་འདི་དག་འདུས་པ་སྟེ།①བདེ་ཐང་ངང་འཚོ་གནས་བྱེད་པར་རེ་བ་བྱེད་པ་དང་།②འཚོ་བ་དེ་བས་ཡག་པ་སྐྱེལ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་པ།③གཞན་གྱིས་བརྩི་འཇོག་བྱེད་པ།④ཤེས་འདོད་ཆེན་པོ་དང་འབད་བརྩོན་བྱེད་འདོད་པ།⑤རླབས་ཆེན་དང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རེ་བྱེད་པ།⑥ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་བྱེད་པ་སོགས་འདུས་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་གནས་འདོད་པར་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་དོན་སྙིང་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་འཚོ་གནས་ཀྱི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་ན་འཇིག་པར་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་ངེས་ཡིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།གསོན་པའི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་ན།རང་ཉིད་དམ་བྱ་དངོས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བླང་བྱ་ལས་བརྒལ་སྲིད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་འཆི་རྒྱུར་འཇིགས་སྣང་དྲག་པོ་སྐྱེ་ངེས་རེད།འཆི་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་དང་ཕམ་ཁ་ལ་སྐྲག་པ།ནད་རིགས་ལ་སྐྲག་པ།སྐྲག་སྣང་དང་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན།རྒྱལ་ཁའི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕམ་ཁའི་འཇིགས་སྐུལ་དྲག་པོ་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།བདེ་ཐང་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཀྱི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ནད་རིགས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ལ་འཇིགས་སྣང་དྲག་པོ་འབྱུང་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་རེད།འཚོ་གནས་ཀྱི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་པའི་རྐྱེན་དང་དེ་དང་མཐུན་པའི་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་འོག་ནས།གལ་ཏེ་གློ་བུར་དུ་བསླངས་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ན།ཐོག་མར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་ནད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འཁྲུལ་ནས།（སྙིང་གི་འཕར་ཚད་མགྱོགས་དྲགས་པ་ཚོར་བ）།གལ་ཏེ་གློ་བུར་དུ་སྙིང་གི་འཕར་ཚུལ་ཤེས་ན།ཐོག་མར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་ནད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་པ་རེད།དེ་དང་འདྲ་བར།འཚོ་གནས་ཀྱི་འདུན་པ་དྲག་པོ་དང་འཇིག་སྐྲག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་འོག“ནད་ཡམས”ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་རིགས་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་ཕྱིར་ཕུད་པའི་ཆེད་དུ།མི་སྒེར་གྱིས་ཕྱི་རོལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་།བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ཡོངས་རྫོགས་ནང་དུ་ཟུག་སྟེ།བསམ་བློའི་ནང་ཁུལ་དུ་གདོང་ཐུག་བྱུང་ནས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་དུ་བཅུག་པ་རེད།དེར་བརྟེན།འཚོ་གནས་ཀྱི་འདོད་པ་ཆེ་དྲགས་ན་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཤུགས་དྲག་ཆེ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།འདིས་བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ནང་ཚུན་རང་བཞིན་འབྱུང་དུ་བཅུག་ནས།ནད་ཀྱི་གཞི་སྤུས་ཆགས་ཏེ།དབང་རྩའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྨང་གཞིར་གྱུར་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོག（ཆན་མིང་དབྱི།1994）

“མི་བདེ་བ་”ཞེས་པའི་བཤད་ཚུལ་འདི་ནི་སེན་ཐེན་ཀྲེང་མ་ཡི་སློབ་མ་ཀའོ་ལིའང་ཝུའུ་ཅིའུ་ཡི་རྣམ་བཤད་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཀའོ་ལེང་ཝུའུ་ཡིས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྐབས།“ཐེ་ཚོམ་ནད་ཀྱི་བྱང་ཚད”ཀྱི་བཤད་ཚུལ་སྤྱད་མེད་པར།མི་བདེ་བ་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འབྱུང་བ་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་འདོད།མི་བདེ་བར་འཚམ་པ་ཞེས་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ངེས་པར་དུ་གནས་སྲིད་པའི་སེམས་མི་བདེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ལ་ཟེར་བ་སྟེ།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དུ་འཚོ་གནས་ཐུབ་མིན་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚུལ་དེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་ཐུབ་མིན་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།མི་བདེ་བའི་ཚད་དེ་མི་སྒེར་གྱི་བྱང་ཚད་དང་ལོ་ཚོད།གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་རྐྱེན་སོགས་མི་འདྲ་བ་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ནང་ཚུན་དུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་འཚམ་ཞིང་མི་བདེ་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སླ་ཞིང་།དེ་ལ་ནང་ཁུལ་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་དྲག་པོ་ཡོད་པས།ནམ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱིས་བསྒྲུབ་ཐུབ་མིན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་རེད།ལོ་ནའི་དུས་རིམ་ནས་བལྟས་ན།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྔ་གཞུག་ཏུ་གོམས་ན་མི་བདེ་བར་འགྱུར་སླ་བ་དེ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་མི་སྒེར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་འཕེལ་ཞིང་དོན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་མེད་པས།ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་འགལ་བ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།ཀའོ་ལེའང་ཝུའུ་ཅིའུ་ཡིས་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ།སྡུག་བསྔལ་སོགས་དང་འཚམ་པའི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མིའི་རིགས་འཚོ་གནས་བྱེད་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྲུང་སྐྱོང་ལམ་སྲོལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་ན་ཟུག་མེད་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་གནོད་འཚེ་ལ་ཉེན་ཟོན་ཤོར་སྲིད།གལ་ཏེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་ན་མི་དགའ་མོད།འོན་ཀྱང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས--ལྷིང་འཇགས་མེད་པའི་གནས་ལ་གོམས་པར་བྱས་ཏེ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་དེ་རིགས་ཁས་མི་ལེན་ན།བསམ་བློའི་ནང་ཁུལ་དུ་འགལ་བ་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པས།མཇུག་མཐར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས（ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི་དང་ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།1995）ཆགས་པ་རེད།

2.སེམས་ཁམས་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ།

བསམ་པའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ཟེར་བ་ནི།“ཚོར་བ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་རྐྱེན་དང་།སྐབས་འགར་དེར་དོ་སྣང་དང་ཕྱོགས་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ན།ཚོར་བ་དེ་རྣོན་པོར་འགྱུར་འགྲོ།ཚོར་བ་རྣོན་པོས་དེ་ལས་ཀྱང་དོ་སྣང་མང་ཙམ་འགུག་ཐུབ།དེ་ལྟར་བྱས་ན།ཚོར་བ་དང་དོ་སྣང་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་དང་།ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་ཏེ།ཚོར་སྣང་དེ་སྔར་བས་སྟོབས་ལྡན་དུ་འགྱུར་ངེས།”（ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི་དང་ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།1995）བསམ་བློའི་བྱ་འགུལ་འདིའི་རིགས་ནི་བསམ་བློའི་བརྗེ་རེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིན།སེམས་ཁམས་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་རིམ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།དངངས་སྐྲག་གིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་དབང་རྩའི་ནད་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་པའམ་ཡང་ན་མི་བདེ་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་རྐྱེན་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་སྐབས་འགར་སྙིང་འཕར་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་བར་བརྩིས་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དོ་སྣང་བྱས་པས།ཚོར་བ་འདི་རིགས་ལ་འཇིགས་སྐྲག་དང་སྔོན་དཔག་མི་བདེ་བ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད།ཚོར་བ་འདི་རིགས་ལ་ཚོར་བ་རྣོན་པོར་གྱུར་བའི་རྐྱེན་གྱིས།འཇིགས་སྐྲག་དང་མི་བདེ་བ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་།ཚོར་སྣང་དང་དོ་སྣང་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་དང་།བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་དེ་རིམ་གྱིས་ནང་སེམས་ལ་གཏད་ཅིང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཀག་སྡོམ་བྱས་པའི་བསམ་བློའི་ནང་ཁུལ་གྱི་གདོང་གཏུག་ཁྲོད་གཡོལ་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་ཏེ།ནད་རྟགས་འབྱུང་བར་བྱེད（དངུལ་མིང་དབྱི）།1994）ཞེས་པའོ།།

3.བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་དང་བསམ་བློའི་འགལ་ཟླ།

གལ་ཏེ་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་དོགས་པ་ནད་ཀྱི་བྱང་ཚད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ནད་རྟགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསམ་པའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན།དེའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་པར་སྡུག་བསྔལ་བཟོ་བའི་འབྱུང་རྩ་ནི་བསམ་བློའི་འགལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་མིའི་བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ལྟོས་བ་དང་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད།སྣང་ཚུལ་འདི་ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་ལྡོག་པ།ཕན་ཚུན་ཚོད་འཛིན།ཕན་ཚུན་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འགོག་རྒོལ་ཤ་གྲིམ་གྱི་བྱེད་ནུས་དང་འདྲ་བ་རེད།དེ་བས་དེ་ལ་བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་བྱེད་ནུས་ཟེར།

བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་གྱི་བྱེད་ནུས་ནི་བྱེ་བྲག་གི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་སྟེ།སེམས་ཁམས་ཤིག་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ།དེ་དང་ལྡོག་པའི་བསམ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།འཇིགས་སྐྲག་ལ་རྒྱུན་དུ་སྐྲག་མི་དགོས་པའི་སེམས་ཁམས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ།བསྟོད་བསྔགས་ཐེབས་སྐབས་འགྱོད་པའི་བསམ་པ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་འདོད་བློ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་རང་བྱུང་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད།བསམ་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་དེ་ནི་ཤ་གནད་ཀྱིས་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་འདྲ་བར་རེ་རེ་བཞིན་རང་སྣང་གང་ཤར་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད།

བསམ་པའི་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ཆེ་དྲག་པའམ་ཡང་ན་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ཞན་པས་མི་ལ་གནད་དོན་འབྱུང་སྲིད།དབང་རྩའི་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་ནི་འདོད་པ་དང་འདོད་བློའི་བར་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།དཔེར་ན།གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་འདོད་པའི་གསོན་པའི་འདོད་པ་ནི་ལྷག་ཏུ་དྲག་པོ་ཡིན་ཞིང་ཕམ་སྲིད་པའི་འཇིག་སྐྲག་ནི་ལྷག་ཏུ་དྲག་པོ་ཡིན།སྲོག་བསྡོས་ནས་གསོན་པའི་འདོད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་ཤིང་།ཤི་གསོན་ལ་འཇིགས་སྣང་མི་བཟོ་བ་དང་།ཕམ་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་འདོན་པ་དང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་འགོག་རྒོལ་གྱི་བྱེད་ནུས་ཤུགས་དང་ལྡོག་པའི་བྱེད་ནུས་ཤུགས་ཀྱང་དེ་དང་བསྟུན་ནས་མང་དུ་གཏོང་བ་དང་།དེའི་ཁར་བསམ་བློའི་འགལ་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡང་ཐེབས་སྲིད་པས།མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ལ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་ངེས་རེད།

སེན་ཐེན་ཀྲེང་མའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འབྱུང་རྩ་ནི་བསམ་བློའི་འགལ་བ་ཡིན།བསམ་བློ་ནི་དོན་དངོས་ཐོ་འགོད་དང་གསལ་བཤད་ཡང་ན་རིགས་འདེད་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་བསམ་བློ་དང་དོན་དངོས་བར་རྒྱུན་དུ་ཁྱད་པར་ཡོད།ཁྱད་པར་དེ་རིགས་མི་ཤེས་པར་མི་སྒེར་གྱི་རང་སྣང་གི་བསམ་ཚོད་ལ་གཞིགས་ནས་དོན་དངོས་བསྐྲུན་པའམ་ཡང་ན་བཀོད་སྒྲིག་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་རྩིས་བྱེད་པ་དང་།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་ཀྱིས་རང་ངོས་ཀྱི་རང་སྣང་གི་བསམ་འདུན་ལྟར་འགྱུར་ལྡོག་གང་ཞིག་བྱུང་ཚེ་བསམ་བློའི་འགལ་བ་ཐོན་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འཇིགས་སྐྲག་དང་།སེམས་མི་བདེ་བ།སེམས་སྡུག་སོགས་ལ་མཚོན་ན་མི་ཚང་མ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་།དབང་རྩའི་ནད་ཅན་གྱིས་ནམ་ཡང་“ངེས་པར་དུ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི”བསམ་བློའི་རེ་འདུན་སྤྱད་ནས་བརྩེ་དུང་དེ་དག་གཡོལ་ཐབས་དང་མེད་པར་བཟོ་རྩིས་བྱེད་པ་ནི་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།བསམ་བློའི་འགལ་བ་བྱུང་ནས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་གི་ཡོད།（དངུལ་མིང་དབྱི།1994ལོར།）

4.སེན་ཐེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན།

སེན་ཐེན་གྱིས་དེའི་དབང་རྩའི་ངོ་བོ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པར་གཞིགས་ནས་དམིགས་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་རྩ་དོན་བཏོན་པ་དང་།དམིགས་ཡུལ་ནི་བསམ་བློའི་འགལ་བ་སེལ་བ་དང་།བསམ་པའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་གཏོར་བ་རེད།སེན་ཐེན་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ནི་“རང་བྱུང་ལ་བསྟུན་དགོས་”ཞེས་པ་དང་“གང་གི་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་དགོས་”ཞེས་པ་གཉིས་སུ་སྙིང་བསྡུས་བྱས་ཆོག

རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བསྟུན་པ་ཞེས་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་སྣང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་མི་རུང་བ་དང་།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལའང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས།དེའི་ནང་དུ་མི་རེ་རེའི་ཚོར་བ་དང་།བརྩེ་དུང་།བསམ་པའི་བྱེད་སྒོ།དེ་བཞིན་དབང་རྩའི་ངོ་བོ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གྲུབ་པ་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་མིའི་རང་སྣང་གི་བསམ་བློས་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།“དབྱར་དུས་སུ་དགུན་དུས་གྲང་གནས་ཀྱི་རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞིང་།དབྱར་དུས་ཚ་པོ་མེད་པ་དང་དགུན་དུས་གྲང་མོ་མི་ཡོང་བ་བྱས་ནས་ལུགས་དང་འགལ་ཏེ་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པ་དེ་ནི་མིས་བཟོས་པའི་ཐབས་ཇུས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།རང་བྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཞིགས་ནས་དེ་དང་ལེན་དང་བཟོད་སྒོམ་བྱས་ཚེ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད”ཅེས་བཤད་པ་རེད།（ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི་དང་ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།1995）དཔེར་ན།འཇིགས་སྐྲག་དང་མི་བདེ་བ་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས།ངེས་པར་དུ་དེ་གཞན་རྫས་སུ་བརྩིས་ནས་དཀའ་སྤྱད་འཐབ་རྩོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།རང་ཉིད་ལ་སེམས་མི་བདེ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་མི་རུང་བར་འདོད་ན་དེ་ནི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་དང་འགལ་བ་རེད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རང་བྱུང་དང་བསྟུན་པ་དང་།མི་བདེ་བ་ཡ་མཚན་མི་བྱེད་པར་བསམ་བློའི་འགལ་ཟླ་སེལ་ཐུབ་པ་དང་།མི་རྣམས་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་བློས་གཏོང་མི་དགོས་པ།འགལ་ཟླའི་འདུ་ཤེས་ལ་འགོག་རྒོལ་མི་བྱེད་པ།བསམ་པའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་སེལ་ཐུབ་པ།ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་ནང་ཁུལ་གྱི་གདོང་ཐུག་ནང་མི་ཚུད་པ་བཅས་བྱེད་ཐུབ།རང་བྱུང་ལ་བསྟུན་ན་ད་དུང་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་འགྱུར་ལྡོག་ནི་གོ་རིམ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཡིན་ནའང་།“རང་བྱུང་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་བསྟུན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་མི་ལེགས་པའི་བསམ་ཚུལ་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་པ་མིན།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་གཞི་ནས་ཡོད་པའི་ཧུར་བརྩོན་གྱི་སེམས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།”（ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི་དང་ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།1995）“གང་གི་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་དགོས་”ཞེས་པ་དེ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རྩ་དོན་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་དང་ཁ་གསབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོགསེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་བསྒྱུར་དགོས་ན།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནད་རྟགས་ལ་རང་བྱུང་དང་མཐུན་པའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་དགོས་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་མ་གཞིར་སྐྱེས་ཡོད་པའི་འདོད་པ་དང་བསྟུན་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡལ་བར་གོ་རིམ་ཞིག་དགོས།ནད་རྟགས་སྔར་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འོགན་ཟུག་ཡོད་ཀྱང་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་དང་ནུས་ཚད་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་གཏན་འཁེལ་གྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་དང་ཕན་འབྲས་ཐོན་ཐུབ་པའི་དོན་དག་ཐད་ལ་གཏོང་དགོས།འདི་ལྟར་བྱས་ན།རིག་པ་དེ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྒྲིམ་དགོས།ནད་རྟགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་བསམ་བློའི་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།རིམ་གྱིས་ནད་རྟགས་ཁྲོད་ནས་ཐར་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་འཛུགས་པར་ཕན་པ་ཡོད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད།ནད་པར་མ་གཞི་ནས་གསོན་པའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཤི་ཟིན་པའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱིས་བཅིངས་ཡོད་ཅིང་།བསམ་པའི་ནུས་ཚད་འབོར་ཆེན་ཞིག་ནད་རྟགས་ལ་དོ་སྣང་དང་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་ཡོད་པས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་དང་།ལས་ཀསློབ་སྦྱོང་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།འཚོ་བ་དང་བྱ་བ།སློབ་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མ་ཐོན་པས་ནད་པའི་དོ་སྣང་དེ་ནད་རྟགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་རྟགས་དེ་ངེས་པར་དུ་སེལ་དགོས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་ནད་རྟགས་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་རེད།གསོན་པའི་འདོད་པ་ལས་མངོན་པའི་ཡར་སྐུལ་གྱི་བསམ་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་འོས་པའི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་ན།བསམ་བློའི་ནུས་ཚད་དེ་རིམ་གྱིས་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དུ་འཁྱེར་ཐུབ་པས།ནད་རྟགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཇེ་བཟང་དུ་མི་འགྲོ་བར་མཉམ་འཇོག་བྱ་ཐུབ།ནད་པས་སྔོན་ཆད་རྒྱུན་དུ་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་ནད་རྟགས་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྗེས་སུ་ད་གཟོད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་བསམ་ཚུལ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།སྔོན་ཆད་ཀྱི་བསམ་བློས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་རྣམ་པ་དེ་གཏོར་བ་རེད།

རང་བྱུང་དང་བསྟུན་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་མཛུབ་སྟོན་འོག་ཏུ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་དང་།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟང་པོ་ཐེབས་སུ་འཇུག་པར་ཕན་པ་ཡོད།འདི་ལྟ་བུའི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟང་པོ་ཐེབས་པ་ནི་རྩ་བ་ནས་འགྱུར་བ་ཞིག་མིན་པར།དེ་ནི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་མི་འདྲ་བར་དམའ་འབེབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།ནན་ཏན་དང་།ཧུར་བརྩོན།འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་ལྡན་པ་སོགས་ཡིན།དབང་རྩའི་གཤིས་ཀའི་ནང་གི་ནད་གཞི་ཕོག་ས་དོར་བ།དབང་རྩའི་ནང་གི་ཞིང་ཆེན་དང་འཐུས་ཚང་འདོད་པ།（ཆན་མིང་དབྱི།1994）

གཉིས་པ།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བྱེད་པ།

ཤེས་རྟོགས་དང་གོ་བ་ལེན་པའི་གསོ་ཐབས་ནི་ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་གྱིས་ཀྲུང་གོར་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་ཁྲོད་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་གྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པའི་དུས་འགོར་སྨན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་ཝང་ཅིང་ཞང་དང་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྩ་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་བཙན་སྐུལ་ནད་དང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཚོད་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་རེད།1981ལོར་ཁོང་གིས་པེ་ཅིན་གྱི་རྒྱལ་སའི་ངར་ལྕགས་སྨན་ཁང་དུ་སེམས་ཁམས་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་བཙུགས།1988ལོར་ཁོང་གིས་《ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་སྟེ།ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་》ཅེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་པར་སྐྲུན་བྱས།དཔེ་དེབ་འདི་བྱུང་བ་ལས་ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཉེར་སྤྱོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་དེ་ཅུང་གནད་སྨིན་འཐུས་ཚང་གི་དུས་རིམ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ་མཚོན།（ཆན་མིང་དབྱི།1994）

ཤེས་རྟོགས་དང་རྟོགས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་གསལ་བཤད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པར་རྟོགས་པ་ཐོབ་ནས་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དང་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན།དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་གསོ་ཐབས་སྐོར་གྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་འགའ་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཀྲུང་གོ་བའི་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་བཙུགས་པ་ཡིན་པས།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས་དང་ཡང་མི་འདྲ།

1.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་དང་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མི་མཐུན་པའི་སྐོར་ལ།ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་གྱིས་གཤམ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འགའ་བྱས་མྱོང་སྟེ།（ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།1988）དབྱེ་ཞིབ་འདི་དག་གིས་ཀྱང་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་གཞུང་ལུགས་དང་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་སྟེ།

（1）མི་རྣམས་ལ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཡོད་པ་ཁས་བླངས་པ་དང་།མིའི་བྱེད་སྒོ་ཁ་ཤས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་སྤེལ་ཆོག་པ་ཁས་བླངས་པ།རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་སྒོ་དེ་དག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ལྷག་པར་དུ་ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་མ་ཐུབ་པ་བཅས་རེད།

（2）མི་གཤིས་གྲུབ་ཚུལ་སྨྲ་བ་ཁས་བླངས།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་རྟོགས་མིན་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་སྤྱད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའམ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་ཁས་ལེན་དགོས།

（3）དབང་རྩའི་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ལ་ནད་ཕོག་རྗེས་རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་རོལ་ནས་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་དེས་ནད་རིགས་འདི་རིགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་བཟོས་པ།

（4）བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་མྱོང་ཚོར་གྱིས་མིའི་རང་གཤིས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་ནར་སོན་རྗེས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྩར་འགྱུར་སྲིད།འོན་ཀྱང་ཨུ་རུ་སུའི་ཏི་ཕུའུ་སིའི་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་ནི་མིའི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པར་མོས་མཐུན་མི་བྱེད་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་ཚང་མ་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་ཡིན་པར་མོས་མཐུན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

（5）སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཐད་པ་བྱུང་སྟེ།དབང་རྩའི་ནད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཚང་མར་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་རྣམ་པ་སྔོན་མ་ཡོད་པར་འདོད།འདི་ནི་ནར་སོན་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་རྩ་ཡིན།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དང་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཉིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་འདས་པའམ་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་དེ་དར་མ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སུ་ཡང་བསྐྱར་མངོན་པ་ཞིག་ཡིན།

（6）ཧྥུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་བྱིས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཐད་ཀའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ནར་སོན་པའི་རྒྱུན་རྣམ་མིན་པའི་འདོད་པ་སྐོང་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ནི་གནས་ལུགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད།མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་ནར་སོན་པའི་མིས་ལོ་ན་ཆུང་བའི་ཆགས་པ་དང་ཡང་ན་ནར་སོན་པའི་མི་དག་གི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐབས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་མེད་པར་འགྱུར།

（7）ནད་པས་གོ་བ་ལེན་སླ་བ་དང་།དེའི་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་ཤེས་རྟོགས་དང་།ཤེས་རྟོགས།ཡིད་ཆེས་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་ནད་རྣམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་བྱིས་བློ་ཅན་དང་།ཁུངས་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན།འདུས་གྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་མིའི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སུ་འགྱུར་བར་བྱས་ཏེ།དེ་དངོས་འབྲེལ་གྱི་གོ་བ་ལོན་པར་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་མེད་པར་བཟོ་དགོས།

གཞན་ཡང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་ཐབས་གཞན་པའི་ལག་ལེན་སྟེང་གི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི།ནད་པའི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་ནད་ཡུན་རིང་ཐུང་གང་ཡིན་རུང་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཐེངས་བཅུ་ཡས་མས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ནད་གཞི་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ནད་རྟགས་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་འགྱུར།དེའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གནད་འགག་ནི་ནད་རྟགས་ཀྱི་བྱིས་བློ་རང་བཞིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།གལ་ཏེ་ནད་པས་ནད་པའི་གསལ་བཤད་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ་ན།ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་ངེས།

2.འཕྲོད་པའི་ནད་དང་གསོ་བཅོས་གཙོ་གནད།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་འཕྲོད་གཙོ་བོ་ནི་བཙན་སྐུལ་ནད་དང་།འཇིགས་སྐྲག་ནད།རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ཡིན།དཔེར་ན།མཚན་མངོན་པའི་ནད།ཕྱིས་པའི་ནད།དངོས་རྫས་ལ་ཞེན་པའི་ནད།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལས་བལྟས་ན།མཚན་སྟོན་པ་སོགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ནི་ཆེས་ལེགས་པའི་འཕྲོད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།དེ་ནས་མི་ལ་སྐྲག་པའི་ནད་དང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན།གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་འདི་རྒྱལ་ནང་དུ་ཁྱབ་གདལ་དུ་སྤྱད་པ་དང་བསྟུན་ནས།གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་ལ་ལས་ཀྱང་ཐབས་འདི་སྤྱད་ནས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱུག་པ་དང་ངན་རེངས་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་བཅོས་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།ཚང་མར་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།

རྟོགས་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་དང་གོ་རིམ་ལ་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་འདི་དག་ཡོད་དེ།（ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།1988）

（1）སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་དང་ནད་པ་ཐད་ཀར་ངོ་འཕྲད་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་དགོས།གལ་ཏེ་ནད་པ་འཐད་པ་བྱུང་ན།ཁྱིམ་མི་ཞིག་དེ་གར་ཡོད་ཆོགཐེངས་རེར་ངོ་ཐུག་པའི་དུས་ཚོད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐར་མ་60ཡིན་ལ།ཆེས་མང་ན་སྐར་མ་90ལས་བརྒལ་མི་ཆོགཐུག་འཕྲད་ཐེངས་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་མེད་ཚེ་སྨན་བཅོས་ཆེ་མོ་བ་དང་ནད་པས་གྲོས་མོལ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།གལ་ཏེ་ནད་པར་ཡིག་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་ན།ཐེངས་རེར་ཐུག་འཕྲད་བྱས་རྗེས།ནད་པར་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་བསམ་འཆར་འབྲི་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་ཆོག་པ་མ་ཟད།རང་གི་ནད་གཞིའི་མྱོང་ཚོར་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གནད་དོན་འདོན་དགོས།

（2）ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས།ནད་པ་དང་ཁྱིམ་མིར་ནད་རྟགས་དང་སྔར་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས།སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཡར་ཞུ་བྱེད་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ།བསམ་བློར་ཞིབ་བཤེར་དང་ལུས་ཕུང་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཏེ།དེ་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་འཕྲོད་པའི་ནད་ཡིན་མིན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།གལ་ཏེ་འཕྲོད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ན།ཐོག་མར་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ནད་རིགས་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཤུགས་སྐྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ནད་པར་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་བཟང་ངན་དང་ནད་པའི་རང་ངོས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།ནད་པས་གཞོགས་འདེགས་ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྦ་གསང་མི་བྱེད་པ་དང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་ལ་དྲན་སྐུལ་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བསམ་གཞིག་ནན་ཏན་བྱེད་པ།ལག་ལེན་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་དང་མྱོང་ཚོར་གཏིང་ཟབ་ཡོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།

（3）ཐོག་མར་འཕྲད་སྐབས།གལ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཆོག་ན།ཐད་ཀར་ནད་པར་བཤད་ཆོག་ལ།ནད་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།ད་ལྟ་ན་གཞོན་དང་ཐ་ན་དར་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་།ལུས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ཚད་དང་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ལོ་ཚད་ཐད་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ལས་ཧ་ཅང་གིས་སྨིན་པ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ཚད་དེ་ད་དུང་ཅུང་བྱིས་བློ་ཅན་གྱི་དུས་རིམ་དུ་གནས་ཡོད་པ་དང་།ད་དུང་བྱིས་པའི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་དང་བྱ་སྤྱོད་གཏོང་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་དར་མ་རྣམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏོད་བཞིན་ཡོད།

（4）དེ་རྗེས་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་ཁྲོད་ནད་པའི་འཚོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དྲན་སླ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དྲིས་ཆོག་ལ།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་“དོན་དག་ཐོ་འགོད་མི་བྱེད་པའི་ལོ་ཚོད་”སྐབས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཕྱིར་དྲན་བྱ་མི་དགོས།ནད་པའི་རྨི་ལམ་ལ་མཚོན་ན་ལན་རེར་འབྲེལ་བ་ཡོད།དུས་ཚོད་ཅུང་མང་པོ་དང་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོས་ནད་རྟགས་ཀྱི་བྱིས་བློ་ཅན་དང་དགོད་བྲོ་བའི་རང་བཞིན་ཤེས་ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་ནར་སོན་པའི་མིའི་ཕྱོགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ཡང་བསྐྱར་བལྟ་རུ་འཇུག་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ནད་པས་སྨན་བཅོས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་ན།ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་ཆུ་ཚད་ལ་སླེབས་སྲིད།གསོ་བཅོས་མཇུག་རྫོགས་སྐབས།ནད་པར་སྤྱི་སྡོམ་རང་བཞིན་གྱི་མྱོང་ཚོར་བྲིས་སུ་བཅུག་ནས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས།

ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་གྱིས“དགེ་རྒན་གྱིས་སྒོ་ནང་དུ་ཁྲིད་ནས་སྒོམ་སྒྲུབ་མི་སྒེར་གྱིས་སྒྲུབ་དགོས”ཞེས་ནན་བཤད་བྱས།ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐེངས་རེར་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་བྲིས་པར་མ་ཟད།ལྐོག་ཏུ་དར་མ་གཞན་པས་རང་ཉིད་ལ་འཇིགས་སྣང་བྱེད་པའི་བྱ་དངོས་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བལྟས་ན་དོན་སྙིང་ཡོད་པར་འདོད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི་ནད་པས་ཁོ་ཚོའི་ཡང་དག་མིན་པའི་ལྟ་བ་སེལ་བར་ཕན་པ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།ད་དུང་ནད་པ་དང་བྱིས་པའི་གླེང་མོལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།བྱིས་པའི་བསམ་གཞིགས་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་དང་ཞིབ་བསྡུར་བྱེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ལ་ཡང་བྱིས་པའི་ངོ་བོ་དང་འདྲ་བ་ཡོད་མེད་ལ་སྐྱོན་ཞིབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་བཅས་བྱས་ནས་དེའི་ཁྲོད་ནས་བློ་སྒོ་འབྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།ནད་པར“བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་སུ་མི་སྡོད་པའི་བློ་ཐག་མི་ཆོད་པའི་བྲན་གཡོག”གིས་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་ཀྱི་བཙོན་ཁང་ནས་རིམ་བཞིན་དོན་ཏེ་སྔར་བས་སྨིན་པ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གནད་དོན་ལ་ལྟ་སྟངས་བཟུང་ནས་ནད་གཞིའི་རྣམ་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་རིམ་བཞིན་དོར་ཏེ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པར་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།

གསུམ།ཨེ་ཤ་ཡའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྟ་བའི་གདེང་འཇོག

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་“རང་བྱུང་ལ་བསྟུན་ཞིང་།གང་གི་ཆེད་དུ་བྱེད་དགོས་”ཞེས་པའི་འབོད་ཚིག་བཏོན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པའི་བྱིས་པའི་རྣམ་པ་འདོར་དགོས་པ་དང་།ནར་སོན་པའི་རྣམ་པ་ལྟར་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པར་ཡང་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དོན་ཡོད་དགོས།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་དེ་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་བློ་དང་མ་གྲོས་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ནས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཟུར་ཚད་གསར་པ་ཞིག་བཏོན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།གཞུང་ལུགས་རིགས་འདི་གཉིས་དང་ལྟོས་ཟླའི་གསོ་ཐབས་གཉིས་ཀར་འགལ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་གསོ་བཅོས་ལས་མེད།དཔེར་ན།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལྟོས་ཟླའི“དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད”ལྟ་བུ།ཤེས་རྟོགས་དང་རྟོགས་པ་འབྱེད་པའི་བཅོས་ཐབས་ནི་གཙོ་བོ་བཙན་སྐུལ་ནད་དང་།འཇིགས་སྐྲག་ནད།རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།མཚན་མངོན་པའི་ནད་དང་།ཕྱིས་པའི་ནད།དངོས་རྫས་ལ་ཞེན་པའི་ནད་སོགས་ཡོད།གཞུང་ལུགས་འདི་གཉིས་ཀར་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་དཔེ་དབྱིབས་དང་།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་སམ་ཡང་ན་མི་གཤིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ལྟར་མིའི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་མེད།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ལེའུ་འདིར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་དཔེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་དང་།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པ།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་ཨེ་ཤ་ཡ་ནས་ཐོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་དཔེ་གཉིས་ཏེ་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་ཡོད།

དེ་ནི་ཚ་རྒྱག་པ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཡོང་བ་དང་འདྲ་བར།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བའང་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་ཡོང་བ་ཡིན།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་ལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་དེ།ཐབས་ལམ་མང་པོ་བརྒྱུད་ན་འབྲས་བུ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་པས།ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཐབས་ལམ་ཡོད་ཚད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།དེ་ནི་མཇུག་འབྲས་སླ་མོ་ཞིག་མ་ཡིན།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ།རྩ་བའི་རིགས་པ་འདི་ལ་ཁུངས་སྐྱེལ་དཔེ་མཚོན་མང་པོ་ཡོད།དཔེར་ན།འཕྲུལ་སྣང་གི་རྟགས་འདུས་ནི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ།དུག་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བ།རྒྱུན་པར་གཤགས་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཀྱི་རྒན་པའི་ལུས་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ།འཚོ་རྒྱུ་B1ཉུང་བའམ་མཁལ་མའི་ནད་ཀྱིས་བཟོས་པའང་ཡིན་སྲིད་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ཚབས་ཆེན་ཏེ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་རྟགས་ཀྱང་ཡིན།བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ནི་སྐབས་འགར་ཨ་མར་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་རླུང་འབྲུམ་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པ་དང་།ཕྲུ་གུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཨ་མར་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་དཀའ་བའི་ནད་བྱུང་མྱོང་ཡོད་ལ།ཕྲུ་གུའི་རྒྱུད་འདེད་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་ཀྱང་སྲིད།

ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བའི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་མི་སྒེར་དེ་དུས་གནས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རིམ་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་བརྗེ་རེས་ནུས་པ་ཡིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་མིན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།མི་ཞིག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བཟོས་པའི་གནོད་སྐྱོན་གྱིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་མིས་ཚད་མི་འདྲ་བའི་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་དེ།གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་ལེགས་པོ་དང་ཚད་མཐོའི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ན།གལ་ཏེ་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅིང་འགྲན་རྩོད་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་ཚེ།མི་དེ་རིགས་ལ་ཤེས་ཟིན་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ཡོད་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་དང་ཤེས་རྟོགས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆུང་ཆུང་ལས་བརྒྱུད་མི་སྲིད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གནས་ཚུལ་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོང་སྲིད།དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དཔེ་མཚོན་དེ་དག་ལས་མངོན་གསལ་དོད་ཤོས་ནི་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་ལས་འཛོལ་ལམ་ཡང་ན་ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་སྐེད་པ་མན་ཆད་ཞ་བ་དང་ཁོང་ཚོ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་བར་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བྱུང་གི་ཤེས་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་དཔེར་ན།ཀྲང་ཧའེ་ཏི་དང་སང་ལན་ལྟ་བུ་རེད།གཞན་པའི་མི་སྐོར་ཞིག་གནས་ཚུལ་གཅིག་འདྲའི་འོག་ཏུ་ཡི་མུག་དང་ཡིད་ཆད་དུ་གྱུར་ཏེ།ཁོ་ཚོས་ཡང་ན་འཚོ་བར་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བཟུང་བའམ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ཀྱང་མཇུག་རྫོགས་པ་རེད།དཔེ་མཚོན་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་གིས་ནུས་པ་འདོན་པ་མ་ཡིན་པས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་སྐབས་མི་རྣམས་ལ་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་བ་ལྡན་དགོས།

དེ་མིན།ལེའུ་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སྐོར་གྱི་ནང་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ལྟ་སྟངས་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་མི་ཚོགས་ཁོ་ནར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་རུང་།ད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་པས་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་གང་རུང་ཞིག་བརྒྱུད་དུ་འཇུག་མིན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་ཁག་ཅིག་གིས་དཀའ་ངལ་གཅིག་འདྲ་ལས་གནད་དོན་དེ་དག་གི་དཀའ་གནད་ལས་སྒྲོལ་བར་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁྱོད་མི་ཞིག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་ཡོད་པ་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་ན།ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཡི་མུག་པའི་མི་ཚོགས་ལ་དམིགས་དགོས།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་གནས་ཚུལ་གཅིག་འདྲའི་འོག་ཏུ་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལས་ཡི་མུག་མེད་པའི་མི་ཚོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་ལ་ལར་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་དུ་བྱུང་མེད་པ་དང་མི་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གནད་དོན་མེད་པར་གོ་བ་སྔར་བས་ཡག་པོ་ལེན་ཐུབ་ན།ང་ཚོས་དམིགས་བསལ་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་འགའ་ཞིག་ལ་གོ་བ་སྔར་བས་ཡག་པོ་ལེན་ཐུབ་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དེ་དག་ཡོད་པའི་མིར་སྔར་བས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ལ།ཐ་ན་རྩ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་འབྱུང་བར་ཡང་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་ཕྱོགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བར་གོ་བ་ལེན་དགོས་སམ།

2.གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཁྲོད་ཀྱི་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་ལ་གོ་བ་ཇི་ལྟར་ལེན་དགོས།

3.ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཡི་རྗེས་སུ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དམ།

བཞི།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་གཞུང་ལུགས་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་བསྡུར་དགོས།

5.Beckགཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་གང་དག་ཡོད་དམ།ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

6.ལོ་ཅེ་སིའི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

7.ཅི་ཞིག་ལ་དབང་རྩའི་ནད་ཟེར།སན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་སྲུང་འཛིན་ལ་ཇི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

8.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་འགོག་རྐྱེན་གང་དག་ལ་དམིགས་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྲུབ་པ་རེད།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཆན་མིན་དབྱིས་（1994）སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།（1988）ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།ཧྲེན་དབྱང་།ལིའོ་ཉིང་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.ཏ་ཡོན་ཧའོ།ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་།（1995）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་ཞིན་སེན་ཐེནབཅོས་ཐབས།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

4.Banura A。（1986）Sooooial Foundomons ofThought and Acton：A Soooognitial Theory.Englewooood Cllififs.NJ，Prentice-Hall

5.Beck A T，Emery G，Greenberg R。（1985）Anxiety Disordersand Phobias，ACognitve Perspecttie.NeW：Basic Baoooks

6.LeDouxJ E Hist W。（1986）。Mind Behavior：Dialoguesingnininience.NeW.York Cam bབཞེས་dge Unversity Press

7.Mitchell S A，Black J。（1995）Freud Beyond：A History of Modern Psychoanern Thoght.Netork：Basic Baooooks

3

ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་དང་རིགས་དབྱེ་ནད་དཔྱད་

“གྱོད་དཔེ3-1”

བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་ཞིག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒོ་བསྟེན་དུ་ཡོང་ནས་སེམས་ནང་དངངས་སྐྲག་དང་མི་བདེ་བ་དང་།སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།ཁྱིམ་མིས་བཤད་པར་ཉེ་ལམ་འགྱུར་ལྡོག་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།དོན་མེད་ལ་ལས་ཀར་འགྲོ་མི་དགོས་པ།དོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ།མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་པར།དེ་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ཤེས་འདོད་ཡོད་དམ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས།

འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱི་གནད་དོན་དང་མཚོན་ཚུལ་དེ་དག་ལ་དམིགས་ཏེ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འཚམས་འདྲི་བྱེད་མཁན་ལ་ནད་ཐོག་གི་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།བརྡར་ཤ་བཅད་པར་ཡང་སྙིང་གནད་དོན་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་མཚུངས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་འཆར་གཞིའང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས།

ས་བཅད་དང་པོ།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར།

དཔྱད་དཔོག་ཅེས་པ་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཆ་འཕྲིན་དཔྱད་གཞི་བསྡུ་རུབ་བྱས་ནས་གདེང་འཇོག་དང་བརྡར་ཤ་བཅད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཟེར།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་ཞེས་པ་ནི་ལྟ་ཞིབ་དང་།གྲོས་མོལ།ཚོད་བཤེར་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་དང་།རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པ།དབྱེ་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་དང་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཟེར།ནད་ཐོག་དཔྱད་དཔོག་བྱས་པ་བརྒྱུད་འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ངོ་བོར་དབྱེ་ཞིབ་དང་གདེང་འཇོགབརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་བཅས་བྱེད་དགོས།

ནད་ཐོག་གི་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་བྱ་ཐབས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱ་ཐབས་དང་།གྲོས་མོལ་བྱེད་ཐབས།ཚོད་བཤེར་བྱ་ཐབས་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད།

གཅིགལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས།

ལྟ་ཞིབ་ནི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ལྟ་ཞིབ་དེ་རང་བྱུང་ཆ་རྐྱེན་འོག་བྱས་ཆོག་པ་སྟེ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་འོག་བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་ཚུལ་ལ་ལྟ་ཞིབ་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས།ཐད་ཀར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གྱོན་ཆས་མི་བཟང་བ་དང་།རྣམ་འགྱུར་སྣང་མེད་ཡིན་པ།སྐད་ཆ་དང་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་སོགས་ལ་ཐད་ཀར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་གཉེན་ཉེ་（དཔེར་ན་ཕ་མ）དང་།གྲོགས་པོ།ལས་རོགས།སློབ་གྲོགས།འགོ་ཁྲིད་སོགས་གནས་ཚུལ་ཤེས་མཁན་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དཔེར་ན་གཤིས་ཀ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་མེད་པ་དང་།མི་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པ།མི་ལ་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བའམ་མི་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ།

ལྟ་ཞིབ་ནི་ཚད་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་བྱེད་ཆོགཚད་ལྡན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཅེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཆ་རྐྱེན་འགའ་ཞིག་ལ་ཟེར།དཔེར་ན་སྨན་ཁང་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་ངམ་ཡང་ན་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ཁང་དུ་གོ་རིམ་དང་ནང་དོན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཞིགས་ནས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་།དེ་མིན་ད་དུང་མི་གཞན་གྱིས་ཆེད་དུ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཆོགདཔེར་ན།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་བྱ་བ་འགའ་སྒྲུབ་ཏུ་བཅུག་སྐབས་དེའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ།

ལྟ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ།

（1）ཕྱི་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད།གལ་ཏེ་ལྭ་བ་གྲ་དག་ཡིན་ན།ཐོབ་ཐང་དང་འཚམ་མམ།མིག་གིས་མི་མཐོང་བ་བྱེད་དམ།

（2）སྐད་ཆ་དང་བསམ་གཞིགས།གལ་ཏེ་ཚིག་སྦྱོར་བདེ་བོ་ཡིན་ནམ།སྐད་ཆ་མང་དྲགས་པའམ་ཉུང་དྲགས་པ།རང་འགུལ་གྱི་སྐད་ཆ་ཡོད་དམ།

（3）བསམ་ཚུལ།གལ་ཏེ་བློ་ཁ་མི་བརྟན་པ་དང་།ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པ།འཚབ་འཚུབ།ཡིད་སྐྱོ།དགའ་སྤྲོ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།སྤྲོ་སེམས་མེད་པ་སོགས་ཡོད་དམ།

（4）བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཡིན།གལ་ཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་བཟོ་ལྟ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་དམ།

གཉིས།གྲོས་མོལ་བྱེད་ཐབས།

གྲོས་མོལ་གྱི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ནས་དང་ཐོག་གི་གྲོས་མོལ་དང་མི་སྒེར་གྱི་གྱོད་དོན་འཚོལ་བསྡུ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཐུག་འཕྲད་གྲོས་མོལ་དང་བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་མོལ་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།

1.ཐོག་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ནས་ཁ་བརྡ་བྱེད་པ།

འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་འཚམས་འདྲི་དང་སེམས་ཁུར་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འཛུགས་དགོས།

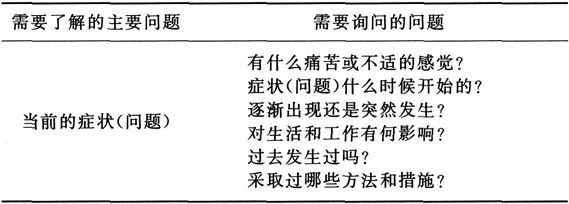
2.གྱོད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་ཐུག་འཕྲད་གླེང་མོལ།

ཤེས་རྟོགས་དང་བསྡུ་རུབ་བྱེད་དགོས་པའི་ཆ་འཕྲིན་དཔྱད་ཡིག་ནང་དུ།

（1）ནད་རྟགས་དང་ནད་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཐོག་མར་བཅར་འདྲི་མཁན་གྱི་མིག་སྔའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།དུས་ཡུན་ག་ཚད་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པ་ཡིན།ཇི་འདྲའི་ཚབ་ལྗིད།འཚོ་བ་དང་ལས་ཀར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་གོ་རིམ་གང་འདྲ་འདུག་གམ།ཐེངས་དང་པོར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།སྔོན་ཆད་གནད་དོན་དེ་རིགས་ཡོད་དམ་མེད་།།བྱེད་ཐབས་དང་ཐབས་ཤེས་གང་དག་སྤྱོད་མྱོང་ངམ།རེའུ་མིག་༣ནས་༡བར་ཤེས་རྟོགས་དང་འདྲི་རྩད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་འདོན་དགོས།

ཆུ་ཚོད་3-1བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱི་མིག་སྔའི་ནད་རྟགས་ཤེས་རྟོགས་སྐབས་ཀྱི་དྲི་བ།

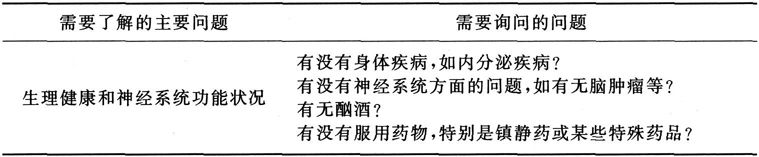


（Nolen-Hoeksema，2001）

（2）ལུས་ཁམས་དང་བདེ་ཐང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གནས་ཚུལ།

འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་འགོག་རྐྱེན་དེ་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་ཡང་ན་ལྷའི་མ་ལག་གི་གནད་དོན་ལས་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་བརྡར་ཤ་གཅོད་པ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།འདིས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་དང་སྨན་བཅོས་བྱ་ཐབས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།སྨན་ཁ་ཤས་བཀོལ་ནས་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་ཡོད་མེད་དང་།ལུས་པོའི་ནད་རིགས་འགའ་（དཔེར་ན་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་གྱི་ནད་རིགས་ལྟ་བུ་）བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད་མེད།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྲིད་དམ།（རེའུ་མིག་3-2ལ་གསལ།）ད་དུང་རྨང་གཞི་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་དང་།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནུས་པར་ཞིབ་བཤེར།དམིགས་བསལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བཅས་བྱེད་དགོས།དཔེར་ནCTདང་ཀླད་པའི་གློག་སོགས་ལྟ་བུ།

རེའུ་མིག་3-2འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱི་ལུས་ཁམས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་དྲི་བ།



（Nolen-Hoeksemaདང་2001）

（3）སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་།འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བ།འཁོར་བ་བཅས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ཕྱོགས་མང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ།མ་མཐར་ཡང་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་།མི་གཤིས་དང་ཁ་གཏད་འཇལ་སྟངས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་གོ་དོན།འཚར་ལོངས་ཁོར་ཡུགརིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་བཅས་ཚུད་ཡོད།

འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ལས་ཀའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འགྱུར་ལྡོག་སྣ་ཚོགས་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་དང་།གཉེན་སྒྲིག་ཕམ་པ།བྱ་གཞག་ལ་བར་ཆད་བྱུང་བ་སོགས་ཡིན།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་བརྟག་དཔྱད་ལ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེའི་དོན་སྙིང་ལྡན་ཡོད།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཕ་མ་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བྱས་རྗེས་ཡི་མུག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས།སྐབས་འདིར་དེ་ནི་འགལ་རྐྱེན་དང་འགྲོགས་པའི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་གེགས་པར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཡི་མུག་ལ་འཚོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་ཚེ།ཐོག་མར་བྱུང་བའི་ཡི་མུག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཡང་དཔེར་ན།སློབ་མ་ཞིག་མེ་སྐྱོན་བྱུང་རྗེས།རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་།ཟས་མི་ཟ་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།མེ་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཡང་ཡང་དྲན་པ།རྨི་ལམ་རྨིས་པའི་དུས་སུའང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་སྐྲག་ནས་སད་དུ་བཅུག་ན།དེ་ལ་ཚུར་སྣང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

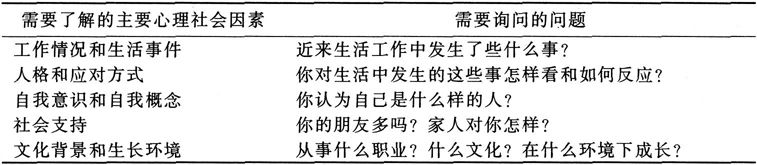
མི་གཤིས་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་དམིགས་བསལ་དུ་ཡོད་པ་དང་།གོམས་གཤིས་སུ་འགྱུར་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སུ་བརྩིས་ཆོགཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་དེ་མི་གཤིས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་ཅིང་།དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་འཕྲད་སྐབས་སྤེལ་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཟེར།མི་གཤིས་དང་ཁ་གཏད་འཇལ་སྟངས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་དང་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཐོན་མིན་དང་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་མིན་ཐད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཡིག་ཚད་མ་ལོན་པ་དང་།མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་དང་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་མཁན་གྱི་ལྟ་སྟངས་གཏན་ནས་མི་འདྲ།ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕྱོགས་པ་དང་།སྤྲོ་སྣང་།བློ་ཁ་བརྟན་པོ་བཅས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁ་གཏད་གཅོག་ཐབས་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་མིས་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་གཅོག་སྲིད་པ་དང་།ཕམ་ཉེས་བྱུང་བ་དེ་རྒྱལ་ཁའི་རྩ་བ་དང་འབད་བརྩོན་དེ་བས་ཆེ་བ་བྱས་ནས་བྱ་དངོས་ཀྱི་ལེགས་པའི་ཆ་མཐོང་ཐུབ་པ་བྱས་ཏེ་བྱ་ཐབས་ཧུར་ཐག་སྤྱད་ནས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་ནང་ཕྱོགས་སུ་ཕྱོགས་པ་དང་།སྐྱོ་སྣང་སྐྱེ་བ།བློ་ཁ་མི་བརྟན་པ།སྒྱིད་ལུག་གིས་ཁ་གཏད་འཇལ་བ་བཅས་བྱེད་མཁན་རྣམས་བློ་ཕམ་ཡིད་ཆད་བྱེད་སླ་ཞིང་།རང་ཉིད་ནི་ཕམ་ཁ་མྱོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས།རེ་བ་མཐོང་མི་ཐུབ་པར་འབད་བརྩོན་མ་བྱས་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་ཚོགས་སྤྱིའི་ནང་ཤེས་རྟོགས་དང་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།དཀའ་ངལ་ལ་འཕྲད་སྐབས་ནང་མི་དང་།གྲོགས་པོ།ལས་རོགས་བཅས་ཀྱིས་བསམ་ཤེས་དང་།རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་དང་ནང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱིས་ཆུང་དུས་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་།སློབ་གསོ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས།དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་།འགོག་རྐྱེན་གྱི་རིགས།ཚབས་ཆེ་ཆུང་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།དཔེར་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་དེ་ནི་དེའི་སྐྱེ་འཚར་ཁོར་ཡུག་དང་ཕ་མའི་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཁྱིམ་ཚང་གི་དཔལ་འབྱོར་གནས་ཚུལ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིའི་འབྲེལ་བ།ཕ་མ་གཉིས་ཁ་བྲལ་ཡོད་མེད།འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུགརིག་གནས་གོམས་སྲོལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་སོགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

གཞན་ཡང་།རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ལའང་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་རེད།རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ནི་རང་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་དང་བརྡར་ཤ་བཅད་པ་ལ་ཟེར།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འགོག་རྐྱེན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་མིན་དང་།རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་འོས་འཚམ་བྱེད་མིན།མཐོ་དྲགས་པའམ་དམའ་དྲགས་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད།དཔེར་ན།ནད་པ་ཞིག་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་།རང་ཉིད་ལ་གནད་དོན་གང་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཅིང་།ནད་རྟགས་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་བ་ནི་གཞན་གྱིས་བར་ཆད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ནི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ཡིན་པས།རང་ཚོད་མི་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན།

རེའུ་མིག3-3དང་ཁོར་ཡུག་དང་།མིའི་གཤིས་རྒྱུད།རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འདྲི་རྩད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན།



（Nolen-Hoeksemaདང་2001）

3.བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་མོལ།

བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་མོལ་གྱི་གཙོ་གནད་ནི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་།བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་རྩ་གནད་ལྟར་གྲོས་མོལ་བྱས་ཆོགབསམ་པའི་ཞིབ་བཤེར་གནད་བསྡུས་ནང་དུ་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད་དེ།①ཤེས་ཚོར་མེད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པ།དཔེར་ན་འཕྲུལ་སྣང་ལྟ་བུ།②བློ་རིག་དང་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས་པ།དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་ལྟ་བུ།③དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་དང་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་ནུས་པ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།④སེམས་ཤུགས་རྒྱས་ཡོད་མེད་དང་ཡང་ན་ཉམས་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད་མེད།（5）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་མེད།⑥རང་རིག་གི་ནུས་པ་ཡོད་མེད་བཅས་འདུས་ཡོད།

རྣམ་པ་ལྟར་ན།གྲོས་མོལ་ལ་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་མིན་པའི་གྲོས་མོལ་དང་།གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་མོལ།གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་གྲོས་མོལ་བཅས་སུ་དབྱེ་ཆོག

གྲུབ་ཆ་མིན་པའི་གྲོས་མོལ་གྱི་གནད་དོན་གཏན་འཁེལ་མེད་པ་དང་མི་དང་མིའི་དབར་མི་འདྲ་བ་ཡོད།ཚོད་སྐོར་བྱེད་མཁན་མི་འདྲ་བས་བཏོན་པའི་དྲི་བར་གཙོ་གནད་མི་འདྲ་བ་དང་།མི་ལ་ལས་ད་ལྟའི་ནད་རྟགས་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པ།མི་ལ་ལས་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པ།མི་ལ་ལས་ནད་པའི་ཚོར་སྣང་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་བཅས་རེད།གྲུབ་ཆ་མིན་པའི་གྲོས་མོལ་ལ་སྟབས་བདེ་དང་།སྟབས་བསྟུན།གཏིང་ཟབ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་མཇུག་འབྲས་གཅིག་མཚུངས་མིན་པ།བསྡུར་ཐབས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།

གྲུབ་ཆ་ཅན་གྱི་གྲོས་མོལ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད།གཅིག་མཐུན་གྱི་གནད་དོན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་།ཚད་འབེབས་ཀྱི་ཚོད་སྐོར་མཇུག་འབྲས་ལ་ཚད་གཞི་ཅན་དང་།མཇུག་འབྲས་གྲངས་འབོར་ཅན།སྡུར་རུང་རང་བཞིན་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཚམ་མིན་པ་དང་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།

སྒྲིག་གཞི་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་གྲོས་མོལ་ནི་སྒྲིག་གཞི་མིན་པའི་གྲོས་མོལ་དང་སྒྲིག་གཞི་རྣམ་པའི་གྲོས་མོལ་ཟུང་འབྲེལ་ཡིན་ཞིང་།དེར་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ལ།ཚད་གཞི་ཅན་དང་བསྡུར་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-1

སྒྲིག་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་དང་གྲོས་མོལ་

༡ཕྱི་ཚུལ་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་རྣམ་པའི་གདེང་འཇོག

ཕྱིའི་རྣམ་པ་དང་ལོ་ཚདA（1）ནི་ཡུལ་དངོས་ནས་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དང་ལོ་ཚོད་མི་མཐུན་པའི་རིགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྟན་པ་ཡིན།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།0=དཔྱད་ཡིག་མེད་པ།1=མཐུན་པ།2=ཅུང་མི་མཐུན།3=མི་མཐུན།

ཡི་མུག་པའི་མཚོན་ཚུལ།A（4）ནི་ཡུལ་དངོས་ནས་མཐོང་བའི་ཡི་མུག་པའི་ཉམས་དེ་ཡིན།དེ་ནི་སྐད་ཆ་དང་རྣམ་འགྱུར།ལུས་པོའི་ཚུགས་ཀ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མངོན།ཡི་མུག་པའི་མངོན་ཚུལ་དང་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཚད།ཟློས་ཕྱོད་དང་སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་ཚད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་དཀའ།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།1=མེད།2=དོགས་པ་ཡོད་པ།3.ཡང་བ།4.འབྲིང་ཙམ།མ་དྲིས་ན་ཡི་མུག་པའི་མངོན་ཚུལ་མཐོང་ཐུབ།5.གཙོ་བོ་བལྟས་ཡོང་ན་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པ（དཔེར་ན་མིག་ནང་དུ་མཆི་ཞག་འཁོར་བ）ཞིག་ཡིན་པས།དེ་ལ་སྤྲོ་སྣང་ངམ་དགོད་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ།6=ཚབས་ཆེན་ཡིན་པས།དུས་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད།（དཔེར་ན་དུས་རྒྱུན་དུ་ངུ་བ་ལྟ་བུ）གླེང་མོལ་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་ཡོད།7.ཧ་ཅང་ལྗིད་ལ་ཡི་མུག་པ།ཁ་བརྡ་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་བཅས་ཡིན།

བཟོ་ལྟ་ཁྱད་མཚར་པོའམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ།A（6）ཞེས་པ་ནི་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་མཐོང་བའི་མངོན་གསལ་དོད་ཅིང་ཡ་མཚན་པའི་གྱོན་ཆས་དང་བཟོ་ལྟ།བཟོ་ལྟ་བཅས་ལ་ཟེར།དེའི་ནང་བཟོ་ལྟ་དང་མཛད་སྒོའི་སྟངས་སྟབས་ཚུད་ཡོད།དཔེར་ན།འཛུལ་སྒོའི་མདུན་ལ་ངེས་པར་དུ་རྐང་བརྡབ་ཐེངས་4དང་།འདྲེ་གདོང་སོགས་ཚུད་ཡོད།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།2=བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་དོན་སྙིང་ལ་དོགས་པ་ཡོད།3.བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་ལ་“སྨྱོན་པའི”བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མེད་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་དོན་སྙིང་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ།4.མ་མཐའ་ཡང་“སྨྱོན་པའི”བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡོད་དགོས།5=གལ་ཆེན་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན།“སྨྱོན་པའི”བྱ་སྤྱོད་ཐེངས་མང་བྱུང་བ།6=རྒྱུན་དུ་“སྨྱོ་”བའི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གྱི་ཡོད།7=བྱ་སྤྱོད་མང་ཆེ་བ་ནི་“སྨྱོན་པ”ཡིན་པ་མ་ཟད།གོ་བ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

བརྩེ་དུང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་བཀག་འགོག་མཚོན་ཚུལ།A（11）ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་དངོས་སུ་གླེང་མོལ་བྱེད་སྐབས་གདོང་གི་ཉམས་འགྱུར་དང་།མིག་གི་རྣམ་འགྱུར།ལག་པ།གཟུགས་པོའི་རྣམ་པ།སྐད་ཆ་བཅས་ཚང་མར་དེ་མཚུངས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་སྤེལ་རེས་མེད་པར་བརྟེན་མི་རྣམས་ལ་“སྐྱི་ཆོད་”ཀྱི་བསམ་པ་ཡོད་པར་ཟེར།མཉམ་འཇོག་བྱས་ནས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།གདོང་གི་ཉམས་འགྱུར་ལས་ནང་གནས་ཀྱི་བསམ་བློའི་བརྩེ་དུང་མཐོང་ཐུབ་མིན་དང་།གླེང་མོལ་གྱི་ནང་དོན་དང་བསྟུན་པའི་བརྩེ་དུང་དང་།རྣམ་འགྱུར་འགྱུར་ལྡོགསྐད་གདངས་དང་སྐད་གདངས་འགྱུར་ལྡོགདེ་མིན་ལག་བརྡ་དང་ལུས་ཕུང་གི་བཟོ་ལྟ་འགྱུར་བ་འབྱུང་མིན་བཅས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།ལྷག་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་མིག་མདངས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟབས་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་མིག་གི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་དུས་ཐོག་རང་བཞིན་དང་གང་ལེགས་རང་བཞིན་རེད།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།4=ཞིབ་དཔྱོད་བྱ་ཡུལ་དང་ཐུག་དུས་བརྩེ་དུང་ཐད་ཀྱི་སྤེལ་རེས་མ་འདང་བས་བར་ཐག་ཆོད་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་རེད།5.མངོན་གསལ་དོད་པའི་བརྩེ་སེམས་བརྗེ་རེས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་སྟེ།གལ་ཏེ་མིག་མདངས་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་ཉུང་ན།མིག་གིས་རྒྱུན་དུ་པང་གཅལ་ལ་ལྟ་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་དུ་གཞོགས་གཅིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོད།6=དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་མིག་གིས་ས་ངོས་ལ་བལྟས་པའམ་ཡང་ན་གཞོགས་གཅིག་ལ་བལྟས་ཚེ།ཁ་བརྡ་བྱེད་ཐབས་མེད།7.བརྩེ་དུང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ལྷོད་གཡེང་སྣང་ཚུལ་ལ་ཁ་བརྡ་བྱེད་ཐབས་མེད།

༢འཕྲུལ་སྣང་གི་གདེང་འཇོག

འཕྲུལ་སྣང་H（10）ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་ཚོར་ཤེས་ལ་ཟེར།ཕྱོགས་བསྡུས་ཚོད་སྐོར།འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་དང་།ཟློས་ཕྱོད་ཚད་གཞི།རྒྱུན་མཐུད་དུས་ཚོད།བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།འཕྲུལ་སྣང་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དུས།ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ནི་དོན་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱ་དགོས།

དྲི་བ།ཁྱེད་ཀྱིས་གནས་མེད་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱིས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་དང་།ཐོས་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱིས་ཐོས་མི་ཐུབ་པའི་སྐད་དམ་ཡང་ན་ཐོས་མི་ཐུབ་པའི་དྲི་མ་མཐོང་གི་ཡོད་དམ།དུས་དུ་ཡིན།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།0=མེད།2=བརྗོད་དཀའ།3.ཡང་བ།4=ནང་།5.ལྗིད་ཚད།6=ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ།7.ཧ་ཅང་ལྗིད་པོ་རེད།

[གསལ་བཤད]གལ་ཏེ་འཕྲུལ་སྣང་ཡོད་པའི་དཔང་རྟགས་མེད་ན་མཚམས་འདི་ནས་འཇོག་དགོས།

སྐད་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་H（12）ཞེས་པ་ནི་ཞིབ་བཤེར་བྱ་ཡུལ་གྱི་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་གཏམ་བསྟུད་མར་སྤེལ་བའམ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་ཡུལ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པའམ་ཡང་ན་སྐད་སྒྲ་འགའ་ཞིག་ཕན་ཚུན་གཏམ་གླེང་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཟེར།

དྲི་བ།ཁྱོད་ཀྱིས་མི་གཞན་གྱིས་ཐོས་མི་ཐུབ་པའི་སྒྲ་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་གྱིས་མ་ཚད་པར་ཐོས་པ་ཡིན་ནམ།ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་གོ་སོང་།དཔེ་བཞག་ནས་གསལ་བཤད་གནང་རོགས།ཕན་ཚུན་གླེང་མོལ་དང་རྩོད་གླེང་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།ཡང་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བཀའ་འབེབས་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཡིན།ཁྱོད་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་མི་མཐོང་ངམ།དེར་རང་གི་འགྲེལ་བཤད་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།0=མེད།2=བརྗོད་དཀའ།3.ཡང་བ།4=ནང་།5.ལྗིད་ཚད།6=ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ།7.ཧ་ཅང་ལྗིད་པོ་རེད།

3.བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པ།

བསམ་གཞིགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་བྲོས་བྱོལ་དུ་ཕྱིན་པའི（སྐད་ཆ་བཤད་དུས་དགོས་གལ་ཆེ་བ）T（2）ནི་རང་སྣང་གི་བསམ་པར་སྐད་ཆ་བཤད་ཚད་མགྱོགས་པ་དང་།དགོས་གལ་ཆེ་བ།བསམ་བློར་འགྱུར་ལྡོག་ཧ་ཅང་མགྱོགས་པ།རང་ཉིད་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ཟིན་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཤར་བར་ཟེར།

དྲིས་པར།ཁྱོད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཧ་ཅང་མགྱོགས་ཤིང་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བར་འདོད་དམ།དེའི་ཕྱིར་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བཤད་པ་གོ་ཁག་པོ་རེད།སྐབས་འདིར་ཁྱོད་ཀྱི་ཀླད་པ་ཧ་ཅང་མགྱོགས་སམ།ཕལ་ཆེར་རང་གི་ཁ་རྗེས་མི་ཟིན།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།0=མེད།2=བརྗོད་དཀའ།3.ཡང་བ།4=ནང་།5.ལྗིད་ཚད།6=ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ།7.ཧ་ཅང་ལྗིད་པོ་རེད།

4.བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་གདེང་འཇོག

འབྲེལ་བ།T（11）ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྒོ་ནས་བལྟས་ཡོང་ཚེ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མི་དང་བྱ་བར་གོ་བ་དང་།ཡང་ན་སྙིང་བོ་མེད་པའི་རྟགས་ཚང་མ་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་པ་རེད།

དྲི་བ།ཁྱོད་ལ་མི་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་དམ།དུས་ཡུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་འགོར་སོང་ངམ།ཁྱོད་ཀྱིས་མི་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པར་དོགས་པ་སྐྱེས་སམ།ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ལྟར་ཤེས་པ་ཡིན།དེ་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ནམ་ཡང་མི་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་རྗེས་འདེད་པ་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་མྱོང་ངམ།དོན་དག་ཁ་ཤས་དཔེར་ན་རྒྱང་བསྒྲགས་དང་བརྙན་འཕྲིན།ཚགས་པར་སོགས་ནི་བསམ་གཟས་ནས་ཁྱོད་ལ་དམིགས་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།མི་ཞིག་གིས་ལྐོག་ནས་ཁྱོད་ལ་ཁ་བརྡ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ།ཁྱོད་ལ་འཕྱས།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།3=སྐབས་དེའི་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱིས་དོགས་པ་བྱེད་པར་གོ་སྐོན་བློ་འགུག་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་མཚམས་རེར་སྐབས་འགར་བྱུང་བ་ཙམ་གྱིས་ཁོ་ལ་ཡང་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་སྲིད།འདུ་ཤེས་དེ་རིགས་ཧ་ཅང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་དོན་སྙིང་ནི་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།4=དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་རེད།5.མངོན་གསལ་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་སམ་ཡང་ན་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ཡིན་པ།6.རྦད་དེ་སྟོང་བསམ་བཅངས་པ།7.སྟོང་བསམ་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།

[གསལ་བཤད]ཆ་ཤས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ནི་ད་དུང་ཡོངས་སུ་ཆགས་མེད་པ་དང་།གཙོ་བོ་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་མེད་པ་དེ་རེད།འདྲི་རྩད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་གནད་དོན་ནི།“ཁྱོད་ཀྱིས་ངོ་མ་བསམ་ན་འདི་དག་ཚང་མ་ནི་བདེན་པ་བདེན་པར་འདོད་པ་ཡིན་ནམ།ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་རེད།”

གནོད་འཚེ་ཕོག་རྒྱུའི་རེ་སྟོང་T（12）ཞེས་པ་ནི་རང་ཉིད་དམ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་མིར་གནོད་འཚེ་དང་།བཙན་འཛུལ།མནར་གཅོད།མགོ་སྐོར་གཏོང་བ།དུག་སྐྱོན་སོགས་གཏོང་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་ཐེབས་སྲིད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

དྲི་བ།མི་ལ་ལས་ཁྱོད་ལ་རྙོག་དྲ་བཟོ་འདོད་དང་།ཁྱོད་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་འདོད།ཁྱོད་ལ་སྡུག་པོ་གཏོང་བ།ཡང་ན་ཁྱོད་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་འདོད་ཡོད་དམ།ཁྱོད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་དོགས་ཟོན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་རེད།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།3=སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་དོགས་པ་བྱེད་མི་རུང་།འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་བྱུང་བ་ཙམ་གྱིས་ཁོ་རང་ཉིད་ལ་ཡང་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་སྲིད།4=དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་རེད།5.མངོན་གསལ་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སམ་ཡང་ན་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ཡིན་པ།6.རྦད་དེ་སྟོང་བསམ་བཅངས་པ།7.སྟོང་བསམ་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།

5.བརྩེ་དུང་གི་ནད་རྟགས།

སྐུལ་སླ་བ།E（4）ནི་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།ཐ་ན་དངོས་པོ་གཏོར་བརླག་བྱེད་པའམ་མི་ལ་གཅར་རྡུང་བྱེད་སླ་བ་དེ་ཡིན།

དྲི་བ།ཁྱོད་ལ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གམ་ཡང་ན་དེ་ལས་རིང་བའི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བས།མི་གཞན་ལ་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ་སྟེ།ཁ་རྩོད་དང་དངོས་པོར་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་བ་ཡིན་ནམ།སྐབས་འདིར་སྨན་དང་ཆང་རག་འཐུང་ཡོད་དམ།དེ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ།ངར་སློང་སླ་པའི་སེམས་ཁམས་འདིའི་རིགས་དུས་ཡུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཡོད།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།3=ཡང་མོ་ཡིན་པ་དང་།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་དོན་སྙིང་ནི་གཏན་འཁེལ་ཡིན།4=ནང་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་ཞིང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ་དང་།5=ལྗིད་བ་དང་།རྒྱུན་པར་（ཉིན་3-4-4-3/གཟའ་འཁོར།）ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་ཞིང་།ཐེངས་1-2ལ་འགྱེལ་བའི་དངོས་པོ་དང་ཆག་སྐྱོན་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཡོད།6=ཚབས་ཆེན་ཡིན་ཞིང་།དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའམ་འགྱེལ་བའི་དངོས་པོ་ནི་ཐེངས་1-2ལ་མི་ལ་རྡུང་བ་དང་།7.རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།གཞན་ལ་བརྡུངས་ནས་དངོས་པོ་བརླག་པ།གྱོང་གུན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།

6.རང་སྲོག་གཅོད་པའི་འདུ་ཤེས་དང་བྱ་སྤྱོད།

རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འདུ་ཤེས་དང་བྱ་སྤྱོདTཞེས་པ་ནི་རྐང་བཙུགས་ནས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཀུན་སློང་ཁོ་ན་ལས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་རང་རྟོགས་ཀྱིས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་འདོད་མེད་པ་དང་།ཐ་ན་ཤི་ན་དགའ་བ་དང་།ཐ་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འཆར་གཞི་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཀྱང་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་མ་ཐུབ་པར་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་མ་ཟད།ཤི་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་འགྲུབ་ཡོད།

དྲི་བ།ཁྱོད་ལ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་སམ་དེ་ལས་རིང་བའི་དུས་ཚོད་བྱུང་ཡོད་དམ།ཤི་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལ་བསམ་བློ་མང་པོ་བཏང་ཡོད་དམ།ཐ་ན་རང་ཉིད་འཆི་བར་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཇི་ལྟར་ཤི་བའི་ཐབས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཁྱོད་ཀྱིས་ངོ་མ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མྱོང་ངམ།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར།3=ཡང་ན།ཤི་བའམ་ཡང་ན་མཚམས་རེར་རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཐབས་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་།4.ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་མེད།5.ལྗིད་བ།དཔེར་ན་རང་སྲོག་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འཆར་གཞི་ལ་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་གཏོང་བ།ཡང་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པ།6=ལྗིད་པོ་ཡིན་པ་དཔེར་ན་རང་སྲོག་གཅོད་ཤས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད་པ།7.ཧ་ཅང་ལྕི་ཞིང་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པ།འོན་ཀྱང་གསོ་རིག་ལ་གནོད་པ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།

CCMD-3བདེ་ཐང་གི་གནད་དོན་དང་ནད་ཀྱི་གྲངས་ཚད་འཇལ་ཐབས།（ཁྲེན་ཡན་ཧྥང་།2001）

གསུམ།སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ཐབས།

སེམས་ཁམས་ཚོད་ལེན།དེ་ནི་ཚད་ལྡན་གྱི་གནས་བབ་འོག་མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་དཔེ་ལ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་གྲངས་ཚད་གཏན་འཁེལ་གྱི་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

མིག་སྔར་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་མང་པོ་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་བསྡོམས་རྩིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན།ལོ་ལྟར་རེའུ་མིག་གསར་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་།མིག་སྔར་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ནས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་མཁན་5000ལྷག་ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།རྒྱུན་བཀོལ་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ལ་བྱེད་ནུས་ལྟར་གཤམ་གྱི་རིགས་འགའ་ཡོད།

（1）ནུས་པའི་ཚོད་ལེན།དཔེར་ན།བློ་རིག་ཚད་ལེན་དང་།བྱ་སྤྱོད་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིགསེམས་ཁམས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིགདམིགས་བསལ་ནུས་པའི་ཚད་ལེན་སོགས་ལྟ་བུ།

（2）མི་གཤིས་ཚད་ལེན།དཔེར་ན་ཨའེ་སན་ཁེའི་རང་གཤིས་འདྲི་ཤོག་དང་།མིན་ཉི་སུའུ་ཏའི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག་།ལུའོ་ཞ་མོ་ཤུལ་རི་མོ་སོགས་ཡོད།

（3）ནད་ཐོག་གི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་རེའུ་མིགདཔེར་ན།ནད་རྟགས་ཁག་90ལ་རང་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འདྲི་ཤོག་སོགས་ཡོད།

（4）དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་ལེན།དཔེར་ན་HRདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

རྩིས་འགྲོ་ཡོད་པ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཚོད་ལྟ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་པར་གཤམ་གསལ་གྱི་གཞི་རྩའི་ཆ་རྐྱེན་ཚང་དགོས་ཏེ།（ཅང་ཆན་ཅིན།2002）

（1）ཚད་ལྡན།ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཅེས་པ་ནི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་།ཚན་རིག་ཇུས་འགོད་བྱས་ཏེ།ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་གི་རྣམ་གྲངས་རེ་རེར་ཚན་རིག་གི་གོ་རིམ་ལྟར་གཟབ་ནན་གྱིས་གདམ་གསེས་དང་བཟོ་འགོད་བྱས་པ་དང་།གཅིག་གྱུར་གྱི་ལག་བསྟར་འགྲོ་ལུགས་དང་།སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་ཐབས།འགྲེལ་བཤད་རྩ་དོན་བཅས་ཡོད།

（2）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཔེ་མཚོན།དེ་ནི་ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྒྱུན་སྨོ་ནི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་མ་དཔེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཙུགས་པ་ཡིན་ལ།རྒྱུན་པར་ལོ་ཚོད་རྒྱུན་སྨོ་དང་།བརྒྱ་ཆའི་རིམ་པའི་རྒྱུན་སྨོ།ཚད་ལྡན་སྐར་གྲངས་རྒྱུན་སྨོ་སོགས་ཡོད།དེ་ལ་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།ཆ་སྙོམས་གྲངས་དང་།ཚད་ལྡན་དབྱེ་འབྱེད།དབྱེ་མཚམས།བསྡུར་ཚད།ཚད་གཞི།ཚད་གཞི10སོགས།བརྒྱ་ཆའི་གྲངས།（percentile rank།PR）དབྱེ་མཚམས།དབྱེ་མཚམས།

（3）འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད།དེ་ནི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་བློས་འགེལ་རང་བཞིན་དང་བརྟན་པོའི་རང་བཞིན་ལ་ཟེར།དེར་གཙོ་བོ་ཡིད་རྟོན་ཕྱེད་ཀ་དང་།aབཏགས་གྲངས།འདྲ་བཤུས་ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ།བསྐྱར་དུ་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད།དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་མཁན་བར་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཡོད།མཐར་འཕྲིན་ཡིག་ཚད་ཀྱི་བཏགས་གྲངསཀྱིས་གྲངས་ཅི་འདྲ་ཆེ་ན་ཡིད་ཆེས་ཚད་དེ་འདྲ་ཆེ།

（4）ནུས་ཚད།དེ་ནི་ཚད་ལེན་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཇལ་དགོས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་ཐུབ་མིན་ལ་ཟེར།སེམས་ཁམས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་ཕན་འབྲས་ཚད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་ནང་དོན་དང་ཕན་ཚད།གྲུབ་ཆའི་ཕན་ཚད།ཕན་ནུས་ཚད་སོགས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ཚོད་ལྟ་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་ལ་ངེས་པར་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།ནན་ཏན་གྱིས་ཚོད་ལྟའི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་ཚད་ལེན་དང་།སྐར་རྩིས།འགྲེལ་བཤད་བཅས་བྱེད་དགོས།སེམས་ཁམས་ཚད་འཇལ་བ་རིག་པའི་བླང་བྱ་ལྟར་བཟོས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་ཡང་།དེའི་ཚད་འཇལ་ལས་ཐོབ་པའི་མཇུག་འབྲས་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་པར་བསྡུར་ནས་སྤྱོད་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་ཚོ་ཆུང་མི་འདྲ་བ་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་ནས་སྤྱོད་པ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དཔྱད་གཞིར་བརྩི་མི་རུང་ལ།ཚད་འཇལ་ལས་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཐད་ཀར་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་དུ་བརྩི་མི་རུང་།

གཞན་ཡང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ཚོད་ལྟའི་ལག་བསྟར་མི་སྣར་ཆེད་ལས་གསོ་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གཟུགས་སུ་གྲུབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་ལེན་ལ་ཡིད་རྟོན་དང་ཕན་འབྲས་བཟང་པོ་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་དཔྱད་དཔོག་ལས་དོན་ལ་སྔར་བཞིན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྲིད།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ཚོའི་ས་ནས་ཆ་འཕྲིན་ཡང་དག་ཞིག་འཚོལ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ།བྱིས་པ་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་སྐད་ཆའི་མཚོན་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པར་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པས།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་།བསམ་བློ།མྱོང་ཚོར་བཅས་གསལ་འབྱེད་དང་སྙན་སེང་ཞུ་ཐབས་བྲལ་བས།ཆེད་ལས་མི་སྣས་རང་གི་ཕ་མའམ་དགེ་རྒན་གྱི་སྙན་ཞུར་མི་བརྟེན་ཀ་མེད་བྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ལྟ་ཞིབ་དེ་ནི་རྟག་པར་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་ཞིང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་རེད།（Nolen-Hoeksema 2004）རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་ཀྱང་ནད་ཐོག་དཔྱད་འཇོག་ལ་དཀའ་ཁག་བཟོ་སྲིད།སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་མཚོན་ཐབས་ཀྱིས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གནད་དོན་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།རིག་གནས་མི་འདྲ་བས་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་དེས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཁྱད་པར་བཟོ་སྲིད།（Oltmanns Emery）དཔེར་ན།ཤར་ཕྱོགས་པའི་མིས་རྒྱུན་དུ་བསམ་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་མི་བཤད་པར་གཙོ་བོ་དེའི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་གླེང་བཞིན་ཡོད།དེ་མིན།རིག་གནས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་པས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་དེ་ཀྲུང་གོར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་ན།དེ་སྔའི་གྲངས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་དེ་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་དང་འདྲ་བའི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།དེའང་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཚོས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

ས་བཅད་གཉིས་པ།རྒྱུན་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།

གཅིགབློ་རིག་གི་ཚད་ལེན།

རིག་སྟོབས་ཚད་ལེན་ནི་གཙོ་བོ་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དང་བརྟག་དཔྱད་རིག་ནུས་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་དང་ཉམས་རྒུད་ཀྱི་ཚད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།རིག་སྟོབས་བརྟག་དཔྱད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་ཁྲ་ཚང་མ་ནི་གྲངས་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཚད་འཇལ་རྣམ་གྲངས་སམ་ལས་སྒྲུབ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་།རྣམ་གྲངས་དང་ལས་སྒྲུབ་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་ཞིབ་མོའི་བློ་ཡིས་འདེམས་པ་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མ་དཔེ་འཛུགས་དགོས།དེ་ནས་སྐར་གྲངས་ལྟར་རྩིས་རྒྱག་པའི་སྐར་གྲངས་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྐར་གྲངས་དང་བསྡུར་ན།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱི་བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐུབ།

1.སི་ཐན་ཧྥུ-པེ་ནེ་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག

འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་ཤེས་རིག་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་དང་པོ་ནི་1905ལོར་ཧྥ་རན་སིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པི་ནེ་དང་ཁོའི་མཉམ་ལས་པ་ཞི་མེང་（T.Simon）གཉིས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་པེ་ནེ་-ཞི་མེང་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག（Binet-Simon Scal）ཡིན།1916ལོར་ཨ་རིའི་སི་ཐན་ཧྥུ་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཐུའོ་མེན（L.Terman)གྱིས་དཔྱད་བསྡུར་ནང་དུ་ཞི་མེང་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ།བཟོ་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་གསར་པ་དེར་སི་ཐན་ཧྥུ-པེ་ནེ་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག（Stanford-Binet Intlllllligence Scale）ཞེས་འབོད་ཅིང་།དེ་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་རྒྱུན་སྤྱོད་རིག་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་གྲས་ཤིག་ཡིན།ཐུའོ་མེང་གིས་བློ་རིག་ཚད་ལེན་ལ་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་བྱས་རྗེས་ནི།ཁོང་གིས་སི་ཐན་ཧྥུས་པེ་ནེ་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ཏུ་“བློ་རིག་ཚོང་བའི་གྲངས་(intlllllllllience quottent）ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བཏོན་པ་དང་།བསྡུས་མིང་ལ་“བློ་རིག་”(IQ）ཞེས་ཟེར།བློ་རིག་གི་གོ་དོན་གྱིས་མི་ཞིག་གི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ལོ་ན་གཅིག་པའི་མི་དང་བསྡུར་ཐུབ་ཅིང་།ལོ་ན་མཉམ་པའི་ཚོགས་པའི་ཁྲོད་དུ་དེའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཚད་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།（ཀུང་ཡའོ་ཞན་དང་།2003）

བློ་རིག་གི་རྩིས་རྒྱག་སྐབས།སེམས་ཁམས་ལོ་ཚོད་(MA)ལ་དངོས་སུ་ལོ་ཚོད་(CA）ལ་བགོས་ན་ཆོག་པ་དང་།དེའི་སྤྱི་འགྲོས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།

IQ=(MA/CA)×10

གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ལོ་ཚོད་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ཚང་མ་ལོ་11དང་།དེའི་བློ་རིག་ནི་།

IQ=（11/11）X100=10

དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་གི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་འབྲིང་གྲས་ཡིན་པ་དང་བྱིས་པ་མང་ཆེ་བའི་བློ་རིག་གི་ཚད་གཞི་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།

ཚོད་ལྟའི་སྡོམ་རྩིས་དཔྱད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟས་ན།མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་བློ་རིག་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཁྱོག་ཐིག་ལྟར་ཁྱབ་ཡོད་པ་དང་།མི་མང་ཆེ་བའི་བློ་རིག་ནི་90-110བར་ཡིན།ཁྱབ་སྟངས་འདི་ལྟར།མེང་མེང་ཙིས་བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་དེ་རིམ་པ་འགའ་ལ་བགོས་ཏེ།བློ་རིག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་དཔྱད་གཞིའི་གཞི་འཛིན་སར་གྱུར་ཡོད།

མེང་མེང་གིས་བཏོན་པའི་བློ་རིག་གི་དོན་སྤྱི་དེ་ད་ལྟ་ཚོད་ལྟའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་དང་ལེན་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་དེར་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་དྲངས་ཏེ།བློ་རིག་ནི་ལུས་ཁམས་ལོ་ཚོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཉམ་འགྲོ་ཡིན་པར་འདོད་པས་རེད།སི་ཐན་ཧྥུ-པེ་ནེ་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ལ་བཟོ་བཅོས་འགའ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།1960ལོར་སླེབས་སྐབས།བློ་རིག་གི་གོ་དོན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ།བློ་རིག་ཞན་པ་དང་བར་ཐག་གིས་ལོ་ཚོད་འདང་བའི་བསྡུར་ཚད་ཀྱི་བློ་རིག་གི་ཚབ་བྱས་པ་རེད།དག་བཅོས་དེབ་འདི་ལ་LMཅན་ཟེར།

པེ་ནའེ་-ཞི་མེང་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག1922ལོ་ནས་བཟུང་རང་རྒྱལ་དུ་དར་མགོ་བརྩམས།1924ལོར།ལུའུ་ཀྲི་ཝེ་ཡིས་དེ་“ཀྲུང་གོས་ནང་གི་བློ་རིག་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་”ཞེས་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ་དང་།ཅང་སུའུ་དང་ཀྲེ་ཅང་རྒྱུད་ཀྱི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སྤྱད་འཐུས།1936ལོར།ལུའུ་ཀྲི་ཝེ་དང་ཝུའུ་ཐེན་རྨིན་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་ལས་བྱས་ཏེ་ཐེངས་གཉིས་པའི་བཟོ་བཅོས་བྱས་ཤིང་།སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ལྷོ་ཕྱོགས་ནས་བྱང་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད།1982ལོར།ཝུའུ་ཐེན་རྨིན་གྱིས“ཀྲུང་གོའི་པེ་ནེ་ཞི་མེང་ཚོད་ལྟ་ཐེངས་གཉིས་པར་དག་བཅོས་བྱས”པར་ཡང་བསྐྱར་བཟོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།“ཀྲུང་གོའི་པེ་ནེ་ཚོད་ལྟ”ཞེས་པར་བརྗོད།（ཀུང་ཡའོ་ཞན་ལ་གསལ།2003）

“ཀྲུང་གོའི་ནང་ཁུལ་གྱི་ཚོད་ལེན”གྱི་ནང་དོན་ལ་རྣམ་གྲངས་༥༡（ཀྲེན་རི་ཁྲང་།1999）ཚུད་ཡོད།དེའི་ནང་དོན་ནི་རིས་དབྱིབས་དབྱེ་འབྱེད་དང་།ཨང་ཀིའི་ནུས་པའི་ཁོག་རྩིས།ལྡོག་ཚིག་སྨྲ་བ།གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་པ།རྗོད་ཚིག་བཟོ་བ།གཏམ་དཔེ་འགྲེལ་བཤད།ལམ་ནོར་དུ་སྐྱོད་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།

“ཀྲུང་གོས་ནང་ཁུལ་དུ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ་”ཞེས་པའི་ལག་ལེན་བྱེད་ཐབས་ནི་ཚོད་བཤེར་བྱས་པའི་བྱིས་པ་ཚོའི་ལོ་ཚད་ལྟར་མཛུབ་སྟོན་དེབ་ཀྱི་ཟུར་བཀོད་རེའུ་མིག་ནང་ནས་མགོ་བརྩམས་པའི་རྒྱུགས་གཞི་འཚོལ་རྒྱུ་དེ་རེད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་གོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཚོད་བཤེར་བྱེད་དགོས།བསྟུད་མར་རྩིས་གཞི་ལྔ་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་པའི་བར་དུ་རྩིས་གཞི་རེར་སྐར་མ་1རེ་འབྲི་དགོས།དེ་ནས་དྲི་བར་ལན་བཏབ་པའི་སྐར་གྲངས་དང་དེའི་ཁར་སྐར་མ་བསྣན་ན།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་ཐོབ་ཐུབ།མཇུག་མཐར།ཚོད་ལྟའི་སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་དང་ཚོད་བཤེར་བྱས་པའི་བྱིས་པའི་ལོ་ཚོད་དངོས་ལ་གཞིགས་ན།སློབ་སྟོན་དེབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་རེའུ་མིག་ནང་ནས་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཐང་འཚོལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

2.ཝེ་ཧྲི་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ཝེ་ཧྲེ་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ཅེས་པ་ནི་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཝེ་ཁེ་སི་ལེ（David Wechsler）ཡིས་བཟོས་པའི་བློ་རིག་ཚད་ལེན་རེའུ་མིག་ཅིག་རེད།དེའི་ནང་དུ་དར་མའི་བློ་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག（Wechslesler Adult Illlltllllllllligence Scale，WAAlscale，WAlsocococale，WAllesococllese，Warler）དང་།

ཝེ་ཁེ་སི་ལེས་བློ་རིག་ལ་བཞག་པའི་མཚན་ཉིད་ནི།“བློ་རིག་ནི་མི་སྒེར་ལ་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ལ།བློ་རིག་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པ་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་སམ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་ནུས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།”（ཀུང་ཡའོ་ཞན་ལ་གསལ།1983）ཁོང་གིས་བློ་རིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།བློ་རིག་ལ་གཏད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་གསར་བ་ཞིག་གྲུབ་ཅིང་།ཝེ་ཧྲི་དར་མའི་བློ་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ལ་དཔེ་བཞག་ན།བསྡོམས་པས་སྐར་གྲངས་བརྟག་དཔྱད་11བྱས་ཏེ།སྐད་ཆ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཁག་གཉིས་གྲུབ་ཡོད།སྐད་བརྡའི་ཆ་ཤས་ལ་སྐད་བརྡའི་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་ཟེར།དེར་རྒྱུན་ཤེས་དང་།གོ་བ་ལེན་པ།སེམས་རྩིས།རིགས་འདྲ་བ།རྒྱབ་གྲངས།ཐ་སྙད་སོགས་ཚོད་བཤེར་ཁག་དྲུག་ཡོད།བཀོལ་སྤྱོད་ཁག་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་ཅེས་ཟེར།དེའི་ཁོངས་སུ་ཨང་བསྒྱུར་དང་།རིས་འབྲི་བ།ཤིང་གསོག་པ།དཔེ་རིས་སྒྲིག་པ།དངོས་གཟུགས་སྡེབ་སྒྲིག་སོགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ཁག་5ཡོད།

ཝེ་ཧྲི་རིགས་ཀྱི་བློ་རིག་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཁྱད་དང་བྲལ་བའི་བློ་རིག་གིས་བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་མཚོན་པ་དེ་རེད།ཧེ་བག་ཅན་གྱི་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི་ལོ་ཚོད་མཉམ་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོད་བཤེར་བྱས་པའི་སྐར་གྲངས་དེ་ཚད་གཞིར་འཛིན་པ་དང་།ཚད་གཞིའི་ཧེ་བག་དེ་འཇལ་བྱེད་བྱས་ནས་ཚོད་རྒྱུགས་བྱ་ཡུལ་གྱི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་མཚོན་པ་བྱེད་པར་ཟེར།ལོ་ཚད་ཚོགས་ཆུང་རེ་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཆུ་ཚད་100ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་དང་།ཚད་གཞིའི་ཧེ་བག་གི་ཚད་གཞི་15ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཚད་འཇལ་བའི་བློ་རིག་གི་སྦྱངས་འབྲས་ནི་ལོ་ཚོད་གཅིག་པའི་ཚོ་ཆུང་གི་ཆ་སྙོམས་སྦྱངས་འབྲས་ལས་གཅིག་གིས་མཐོ་བ་ཡོད་ན།ཁོའི་བློ་རིག་ནི་115ཡིན།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།གལ་ཏེ་ཚད་གཞི་དམའ་ན་ཁོའི་བློ་རིག་ནི་85ཡིན།

གཞན་ཡང་།བློ་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ནང་གི་སྐད་ཆ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་ལེན་གྲུབ་འབྲས་དང་ཚོད་ལྟའི་རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱས་འབྲས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སམ་ནུས་པའི་དྲག་ས་དང་ཞན་སར་དབྱེ་ཞིབ་སྔར་ལས་ལྷག་པ་བྱེད་དགོས།

རང་རྒྱལ་གྱིས་1979ལོ་ནས་བཟུང་ཀུང་ཡའོ་ཞན་སོགས་ཀྱིས་ཝེ་ཧྲི་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིག་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ་དང་།སོ་སོར་ཀྲུང་གོས་ཝེ་ཧྲི་དར་མ་ཀྲི་པེ་（ཀུང་ཡའོ་ཞན།1981）དང་།ཝེ་ཧྲི་བྱིས་པ་ཀྲི་ཧྲི་པེ་ཀྲུང་གོའི་དག་བཅོས་དཔེ་དེབ།（ལིན་ཁྲོན་ཏིན།1986）ཀྲུང་གོའི་ཝེ་ཧྲི་བྱིས་པ་ཀྲི་པེ་རེའུ་མིག（ཀུང་ཡའོ་ཞན་）སོགས་ཡོད།མིག་སྔར་ཝེ་ཧྲི་ཀྲི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་རང་རྒྱལ་དུ་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

གཉིས།མི་གཤིས་ཚད་ལེན།

ད་ཡོད་ཀྱི་མི་གཤིས་ཚད་འཇལ་ཡོ་བྱད་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།རིགས་བགར་སྟངས་ཀྱང་མི་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་དུ་དེ་ལ་འདྲི་ཤོག་རིགས་དང་ཕོག་འཇལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད།

（གཅིག）འདྲི་ཤོག་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཚད་ལེན།

འདྲི་ཤོག་གི་རིགས་ནི་གཙོ་བོ་ཁྲེན་ལུགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག་གམ་ཡང་ན་མི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་ལ་ཟེར།དེ་དག་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།བསམ་བློ།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ས་བཅད་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་འདྲི་ཤོག་གཞིར་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་དྲིས་ལན་འདེམས་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་རེད།དེ་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཙོ་བོ་ཨའེ་སེན་ཁེའི་རང་གཤིས་འདྲི་ཤོག་དང་།མི་གཤིས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་འདྲི་ཤོག་16མིང་ཉི་སུའུ་ཏའི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག་ཅ་ལི་ཧྥུ་ཉི་ཡའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག（Californiia Psychological Inventory，GI），Millonམདའ་མང་འདྲི་ཤོག་(Millon Clinical Mlical MulnLInMILILLLLLI）སོགས་ཡོད།ཚོད་ལྟ་དེ་རིགས་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་དེ།①གྲུབ་ཚུལ་གསལ་བོ་ཡིན་ལ།ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་མདུན་དུ་ལྷགས་ཡོད་པ་ནི་ཚད་ཡོད་ཀྱི་གདམས་གསེས་འགའི་ཁྲོད་ནས་ལན་འདེབས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།<2>མགོ་བསྐོར་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པར།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཀས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།③དཔལ་འབྱོར་དང་སྐར་གྲངས་སྟབས་བདེ་ཡིན་པ།འགྲེལ་བཤད་བྱེད་བདེ་བ་བཅས་ཡིན།ཚོད་ལྟ་དེ་རིགས་ནི་མི་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་དང་།བསམ་པའི་ནད་རིགས་བརྟག་དཔྱད།བློ་འདྲི།སློབ་གསོ།ལས་རིགས་གདམ་གསེས་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

1.མིན་ཉི་སུའུ་ཏ་མཚན་མང་མི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག

མིང་ཉི་སུའུ་ཏ་མཚན་མང་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག（Minnesota Multa Multiasic Personality Inventory，MMPI）ནི་ཨ་རིའི་མིང་ཉི་སུའུ་ཏ་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སློབ་དཔོན་S.R.Hathawayདང་སེམས་ཁམས་སྨན་པ་J.Mckinleyནི་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་40པར་བསྒྲིགས་ཤིང་།དེ་ནི་ཉམས་མྱོང་གི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་ཡིན།དེང་སྐབས།MMPIནི་བེད་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཕྱི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་དཔྱད་དཔོག་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་65ཡོད་པ་དང་།འབྲེལ་ཡོད་MMPIཡི་དཔྱད་རྩོམ་དང་དཔེ་དེབ་ཁྲི་ལྷག་ལས་བརྒལ་ཡོད།MMPIཡིས་དྲངས་པའི་འདྲི་ཤོག་གི་པར་གཞི་115ལྷག་ཟིན་ཡོད།དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུས་མངའ་ཆེ་ཤོས་དང་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཤིག་ཡིན།

MMPIདང་ཐོག་བཟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ནུས་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ལྟ་བ་དང་།སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་དང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མཁན།ནད་ལུགས་དང་སེམས་ཁམས་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།སྨན་པར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་བསམ་པའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་དང་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་བཤེར་དང་རིགས་དབྱེ་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ལུས་པོའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ད་ལྟ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གསལ་འབྱེད་དང་།སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་བརྟག་དཔྱད།སྨན་བཅོས།སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི།དེ་བཞིན་མིའི་རིགས་ཀྱི་རིག་པ་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ།གསོ་རིག་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཀར་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པའི་དུས་འགོར།ཀྲུང་གོ་ཚན་རིག་ཁང་སེམས་ཁམས་སུའོ་སུང་ཝེ་ཀྲེན་གྱིས་MMPIརང་རྒྱལ་དུ་དྲངས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཚམ་པའི་MMPIཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བཟོ་བཅོས་ལས་དོན་སྤེལ་བ་དང་1984ལོར་ཀྲུང་གོའི་ཚད་གཞི་རགས་ཙམ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རྣམ་གྲངས་ཉུང་ཤས་ཕུད་MMPIཡང་ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་དང་མི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་ལ་འཚམ་པོ་ཡོད་པ་རེད།ལོ་མང་པོའི་རིང་གི་ནད་ཐོག་ར་སྤྲོད་བརྒྱུད་ནས།1989ལོར་དངོས་སུ་ཀྲུང་གོར་པར་སྐྲུན་བྱས།གསོ་རིག་ལས་རིགས་དང་སེམས་ཁམས་ལས་རིགས་སུ་རྒྱ་ཆེར་བེད་སྤྱོད་བྱས།

མ་དཔེMMPIལ་བསྡོམས་པས་རྩིས་གཞི་566ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་ནས་1-399ནི་ལག་ལེན་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྩིས་གཞི་ཡིན།དྲི་བ་400-56ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཁ་བྱང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཧ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་སྟེ།ལུས་པོའི་ཕྱོགས་སོ་སོའི་གནས་ཚུལ་དང་།སེམས་ཀྱི་ནད་རྟགས།མཚན་མའི་གནད་དོན།ད་དུང་དབང་རྩའི་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་ཚུལ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།འཕྲུལ་སྣང་བྱེད་པ།སྟོང་བསམ་བྱེད་པ་སོགས་སོ།།སྤྱིར་བཏང་དུ་སྔོན་གྱི་དྲི་བ་399བཀོལ་དགོས།

MMPI-2ཡི་མ་པར་MMPIཡི་དོན་ཚན་550སོར་བཞག་བྱས་པ་མ་ཟད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་ཚན་85ལ་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ་དང་།ཡང་དོན་ཚན་གསར་པ་འགའ་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད།བསྡོམས་པས་རྩིས་གཞི་567ཡོད།

MMPIལ་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བཞིན་པའི་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་14ཡོད་པ་སྟེ།འབྲས་ནུས་འཇལ་དཔྱད་ཆས་4དང་ནད་ཐོག་ཚད་རེའུ་མིག10ཡིན།MMPIཡི་སྒྲིག་གཞི་ནི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ངོས་འཛིན་གཞི་འཛིན་སར་བྱས་པས།ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་གི་མིང་ལ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་དོན་སྤྱི་སྤྱད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་དོན་དངོས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་ཆེས་ཆེར་བརྒལ་ཡོད།

MMPIལ་གོང་སྨྲས་ཀྱི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་གཙོ་བོ་ལས་གཞན་ད་དུང་གྲངས་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཟུར་སྣོན་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་ཡོད་དེ།དཔེར་ནDyདང་Do（བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་）Es(རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས）Dr（ཕྱོགས་ཞེན་）སོགས་ལྟ་བུ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-2

MMPIཡི་ནུས་ཐོན་ཚད་འཇལ་དཔྱད་ཆས་4དང་ནད་ཐོག་ཚད་རེའུ་མིག་10།

1.MMPIཡི་ནུས་ཚད4འཇལ་ཆས།

（1）དྲི་བ།（Q）ལན་འདེབས་མི་ཐུབ་པའི་ཁ་བྱང་གི་གྲངས་ཀ་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་བཅུ་ཡི་ནང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་དྲི་བ་10ཡན་ལས་མང་བ་ཡོད་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཏེ་ལན་གསབ་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་དེ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ན་གནད་དོན་ཡོད་པ་དང་།མཉམ་འབྲེལ་དང་ཚད་བརྒལ་འགོག་སྲུང་མི་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པས།ཚད་ལེན་གྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཡིད་རྟོན་མེད་པ་རེད།

（2）གཡོ་འགེབས་（L）ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྤྱོད་ལམ་མཚོན་པའི་རྣམ་གྲངས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།རང་ཉིད་ཀྱི་བཟང་ཆ་སྒྲོག་སྤེལ་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་དེ་ནི་བསམ་གཟས་ནས་མཚོན་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཞིག་ཡིན།

（3）ནུས་ཚད།（F）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ཅུང་ཉུང་བའི་གནད་དོན་ལས་གྲུབ་པ་སྟེ།དཔེར་ན།“ང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྐོག་གཡོ（ཡིན）ཞིག་ཡོད།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ཡིས་གང་འདོད་དུ་ལན་འདེབས་པ།རྫུན་ནད།ཡང་ན་དེ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

（4）དག་བཅོས་ཀྱི་དབྱེ་བ།（K）དེས་འགོག་སྲུང་ཐལ་དྲགས་པ་དང་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་མཚོན་གྱི་ཡོད།ནད་ཐོག་གི་ཚད་རེའུ་མིག（Hs.Pd，Pt，Sc，Ma）བཅས་ལ་Kབཏང་ནས་གདགས་གཤིས་རྫུན་མ་དང་སྲིབས་གཤིས་རྫུན་མའི་མཇུག་འབྲས་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

2.MMPIཡི་ནད་ཐོག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག10

（1）ནད་གཞིའི་ཚད་རེའུ་མིག（Hypochondranasis,Hs)།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ནད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངམ་བདེ་ཐང་དང་ལུས་ཕུང་ལ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚད་འཇལ་དགོས།དེ་ནི་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ས་བཅད་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།དཔེར་ན།“ང་གཟའ་འཁོར་རེར་བྲང་ཁ་ཐེངས་ཁ་ཤས་ན་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།”སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ལེན་པ་ནི་ལུས་ཕུང་སྟེང་གི་མི་བདེ་བ།མི་སྐྱིད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟེ་བ།སྡང་སེམས་འཛིན་པ།དགོས་མཁོ།མཉམ་འཇོག་འཚོལ་སྙེག་སོགས་ཡོད་པ་མཚོན།

（2）ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག(Depression，D)།སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་ཅིང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནད་དོན་འཇལ་དགོས།གནད་དོན་དཔེར་ན།“ངས་དུས་རྒྱུན་དུ་འཚོ་བ་ལ་སྤྲོ་བ་དང་རིན་ཐང་ལྡན་པར་འདོད།”སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ཡིས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པ་དང་།ཡིད་ཆེས་མེད་པ་སོགས་མཚོན།

（3）ནད་ཀྱི་ཚད་རེའུ་མིག（Hyseria，Hy）ནད་རྟགས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་དོ་སྣང་དང་།ཚོར་བ་རྣོན་པོ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་ཡོད།ས་བཅད་དཔེར་ན།ངའི་སྙིང་གཡུག་ཤུགས་ཧ་ཅང་ཆེ་ཞིང་།ཐ་ན་རྟག་པར་ངས་ཀྱང་ཚོར་ཐུབ་ཀྱི་འདུགསྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་དེ་ནི་ཁས་མ་བླངས་པ་དང་མནན་ནས་དཀའ་ཁག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་རེད།

（4）ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་རེའུ་མིག(Psychopathic Deviate，Pd）ནི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚད་འཇལ་བྱ་དགོས།ས་བཅད་དཔེར་ན།“ངའི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྤྲོ་སྣང་ལ་རྟག་ཏུ་མི་གཞན་གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།”（རེད་）སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ནི་ཚོད་ལྟར་ངར་སེམས་དང་།སྤྱི་ཚོགས་གོམས་ཤུགས་ཞན་པ།ཁྲིམས་སྲོལ་དང་དབང་གྲགས་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བ།སྡང་སེམས་དང་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་མཚོན་གྱི་ཡོད།

（5）སྐྱེས་པ།-བུད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག（Masculinity femininity，Mf）སྐྱེས་པའམ་བུད་མེད་ཀྱི་གཤིས་ཉམས་ཁྱད་པར་དང་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ལ་ཚད་འཇལ་བ།ས་བཅད་དཔེར་ན་།ང་དགའ་།།ཕོ་ལ་སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ལེན་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་།མཛེས་པོར་དགའ་བ།གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་བ།མོ་འགྱུར་བ།དམའ་དབྱེ་བྱས་ན་སྐྱེས་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཕར་རྒོལ་ལ་དགའ་བ་དང་།རྩུབ་སྤྱོད།ཉེན་མཆོང་ལ་དགའ་བ།ཧ་རེ་ཧུ་རེ་དང་སྤྲོ་སྣང་གུ་དོག་པ་སོགས་ཡིན།བུད་མེད་ལ་མཚོན་ན་སྤྱོད་པ་རྩུབ་པོ་དང་།ཚིག་མཚོན་འདེབས་སླ་བ།རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ།བརྩེ་དུང་མེད་པ།ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་མིན་པ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།དམའ་བ།བུད་མེད་མང་ཆེ་བ་གཞན་དབང་དང་།མགོ་བསྒུར་བ།སྡུག་བགྲང་བ།སྐྱོན་མེད་སྐྱོན་འཚོལ།ཕུགས་བསམ་རིང་ལུགས།ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད།

（6）སྟོང་བསམ་རེའུ་མིག(Paranoia，Pa）།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བསམ་གཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཚད་འཇལ་བ།དཔེར་ན་དོགས་པ་དང་ཐ་ན་སྟོང་བསམ་བྱེད་པ།“མི་ངན་ཡོད་ན་ངའི་བསམ་བློར་ཤུགས་རྐྱེན་གཏོང་རྩིས་བྱེད་པ་”ལྟར་རེད།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ནི་དོགས་པ་ཆེ་བ་དང་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་པ།སྡང་སེམས་འཛིན་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（7）སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག（Psychasthenia，Pt）བཙན་ཤེད་དང་འཇིགས་སྐུལ་སོགས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཚད་འཇལ་དགོས།ས་བཅད་དཔེར།“ངས་ཉོས་པའི་དངོས་པོ་ཡོད་ཚད་བདག་ལ་ཉར་རྒྱུ་ཡིན།ངས་ད་ནས་དེ་མི་སྤྱོད་ནའང་”ཞེས་ཟེར།སྐར་གྲངས་མཐོ་པོ་ལེན་མཁན་གྱིས་ཛ་དྲག་དང་།སེམས་ཁྲལ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་བློ།འཇིགས་སྐུལ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གྱི་ཡོད།

（8）ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཚད་རེའུ་མིག（Schizohrenia，Sc）ས་བཅད་དཔེར་ན་ངའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་བྱ་དངོས་ཕལ་ཆེར་བདེན་པ་མིན་པ་འདྲ།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ནི་ཕྱིར་བཤོལ་དང་།བརྩེ་བ་མི་བརྟན་པ།བསམ་གཞིག་མི་གསལ་བ།འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་ཡིན།

（9）སྨྱོ་བའི་ཚད་ཡང་བའི་རེའུ་མིག(Hypomania）།Ma）།དེ་ནི་ངར་ལངས་དྲགས་པ་དང་སྒྲོ་འདོགས་ཆེ་བ་སོགས་སྨྱོ་བའི་ནད་ཡང་བའི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་གྱིན་ཡོད།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ནི་ཕྱི་ལ་ཁ་གསང་བ།སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་པ།སེམས་ཤུགས་རྒྱས་སླ་བ།སྤྲོ་སྣང་སྐྱེ་བ།འཚེར་སྣང་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།

（10）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཚུན་རང་བཞིན་འཇལ་བྱའི་རེའུ་མིག(Sooial Intrversion，Si)།སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚད་འཇལ་བ་དང་།སྐར་གྲངས་དམའ་བར་མཚོན་པ།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་བླངས་ནས་ནང་ཚུན་དུ་མཚོན་པ་དང་།འཚེར་སྣང་བྱེད་པ།ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པ།འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་མི་དགའ་བ།མགོ་བསྒུར་བ།རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཐལ་དྲགས་པ་སོགས་ཡིན།

（ཙེ་ཅི་མའོ་དང་།ཏའེ་ཀྲེང་ཧྲེང་།2004）

MMPIལ་ལག་ལེན་གྱི་རྣམ་པ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།ཤོག་བྱང་དང་འདྲི་གཅོད།སྡུད་ཐགས་སམ་མི་འཕྲུལ་ཁ་བརྡ་སོགས་བཀོལ་ཆོགསྤྱིར་བཏང་དུ་འདྲི་ཤོག་རེ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རྣམ་པ་གང་ཞིག་སྤྱད་རུང་།ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ནས་རྣམ་གྲངས་ཁག་གི་འོག་ཏུ་“རེད་དམ།”ཡང་ན་“རེད་དམ”ཞེས་པ་འདེམས་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།

ཚོད་ལྟ་མཇུག་བསྒྲིལ་རྗེས།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ལན་འདེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྡོམ་རྩིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་མ་ཟད།དབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་བྲིས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།MMPIསྐར་གྲངས་དབྱེ་ཞིབ་ནི་ཚད་ལྡན་གྱི་སྐར་གྲངས་ལམ་ལུགས་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་།ཚད་ལྡན་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཐིག་གཤིས་བརྗེ་སྤོར་སྤྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་རྩིས་རྒྱག་དགོས་པ་སྟེ།

t=50+10（X-M）

སྤྱི་འགྲོས་ནང་Xཡིས་ཚད་འཇལ་བྱ་ཡུལ་ཞིག་གིས་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་ཐོབ་པའི་གདོད་མའི་སྐར་མ་མཚོན་པ་དང་།Mཡིས་འཇལ་ཡུལ་གྱི་མ་དཔེ་ཚོགས་པས་ཚད་འདིའི་སྟེང་གི་ཐོག་མའི་ཆ་སྙོམས་གྲངས་མཚོན་པ།SDཡིས་མ་དཔེ་ཚོགས་པ་དེའི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་སྟེང་གི་གདོད་མའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཁྱད་པར།50ནི་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་Mཡི་ཚད་ལྡན་སྐར་གྲངས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་ཡིན།10ནི་SDགཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ཚད་གཞིའི་གྲངས་ཐང་ཡིན།སྤྱི་འགྲོས་འདི་གཞིར་བཟུང་ནས་རྩིས་བརྒྱབ་པའི་ཚད་ལྡན་སྐར་གྲངས་ཀྱིས་ཚད་འཇལ་ཡུལ་ཞིག་གིས་ཚད་ཁྲ་ཞིག་གི་སྟེང་མཚོན་པའི་ཡོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཐུབ།

MMPIདངོས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།“ཨང་སྒྲིག་དབྱེ་ཞིབ་ཐབས”དེ་མི་གཤིས་དཔྱད་འཇོག་གི་འགྲེལ་བཤད་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་ཡོད།ནད་ཐོག་ཏུ་བཀོལ་བ་ཆེས་མང་པ་ནི་དུས་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ཨང་སྒྲིག་རྣམ་པ་རེད།བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་ནད་ཐོག་གི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་བཅུ་ནས་བཅུ་བར་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ཨང་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།རྩེ་མཐོ་ཚེག་གཉིས་ཡོད་པའི་ནད་ཐོག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་གིས་གྲུབ་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་རི་མོ་གཞིར་བཟུང་ནས་མི་གཤིས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ཡིན།སྐར་གྲངས་མཐོ་བའི་ཚད་རེའི་རེའུ་མིག་གི་ཨང་སྒྲིག་ནི་སྔོན་ལ་བྲིས་ཡོད།གལ་ཏེ་གཉིས་ཆ་གཅིག་ཡིན་ན།ཨང་གྲངས་1ཡིན་པའི་Hsཡི་སྐར་གྲངས་དེ་ཨང་གྲངས་2ཀྱི་རེའུ་མིག་Dཡི་སྐར་གྲངས་ལས་མཐོ་བ་དང་།རེའུ་མིག་འདི་གཉིས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་ནི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་བཅུ་བའི་ནང་མཐོ་ཤོས་ཡིན།གལ་ཏེ་འཇལ་བྱེད་རེའུ་མིག་གཉིས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་འདྲ་བར་མཐོ་ན།དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་བྲིས་ཏེ།དཔེར་ནHsདངDནད་ཐོག་ཚད་རེའུ་མིགTཚང་མ་ནི་སྐར65ཡིན།དབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་སྟེང་ཆེས་མཐོ་བའི་གནས་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཀྲུང་གོའི་རྒྱུན་ལྡན་སྨོ་གྲངས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ཧེ་བག་གཅིག་ལས་མཐོ་ན།12/21ཅན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་གྲུབ་པ་ཡིན།དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་ལྡན་པའི་མི་ནི་མང་ཆེ་བ་དབང་རྩའི་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པར་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།གཙོ་བོ་ནད་ལ་དོགས་པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ཡིད་མུག་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།སྨན་པ་འཚོལ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་དབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་ནི་68/86ཅན་མང་སྟེ།Paདང་Scཅན་གཉིས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་སྐར་གྲངས་ནི་60ལས་བརྒལ་བའི་རྩེར་སོན་ཚེག་ཡིན།དེ་ལས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་དོགས་པ་ཆེ་བ་དང་།ཡིད་མི་ཆེས།འཁུམ་པ།བརྩེ་དུང་།བསམ་བློ་འཁྲུག་པ།སྟོང་བསམ་བཅངས་པ།དོན་དངོས་དང་ཁ་བྲལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་མཚོན་གྱི་ཡོད།ཚེག་གཉིས་ཨང་སྒྲིག་ཐབས།ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་ཁྲོད་དུ་ཅུང་མཐོ་བའི་དཔྱད་གཞིའི་རིན་ཐང་ལྡན།ཚེག་གཉིས་ཨང་སྒྲིག་ཐབས་ལས་གཞན།ད་དུང་ཚེག་གསུམ་ཨང་སྒྲིག་ཐབས་དང་ཚེག་བཞི་ཨང་སྒྲིག་ཐབས་ཡོད།དེ་དག་ནི་ལྷག་ཏུ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཡིན།

གཤམ་དུ་MMPIཡི་ཉེར་སྤྱོད་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་འཇོག

“གྱོད་དཔེ3-2།”

རུས་མིང་།××ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ།བུད་མེད་ཀྱི་ལོ་ཚོད།ལོ་28

ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན།ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བ་དང་།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།སེམས་འཚུབ་ཅིང་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་ཡིན།

བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས།（t）ནུས་པའི་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིགQ=4 L=5 F=5 K=7

ནད་ཐོག་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིགHs=8，D=5，Hy=9，Pd=6，Mf=31、Pa=6、Pt=5、Sc=6、Ma=65、Si=6、Si=4、

ཕན་ནུས་རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ།MMPIཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་མཉམ་ལས་བྱེད་པ་དང་།ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་བཞི་པོ་ཚང་མ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གནས་ཡོད་པས།MMPIདབྱེ་ཞིབ་དཔེ་རིས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་གོ་ཆོད་ཡིན་པ་མཚོན་ཡོད།ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ལས་འགན་ལ་ལྟ་སྟངས་འོས་འཚམ་ཞིག་འཛིན་དགོས་པའི་དྲན་སྐུལ་བྱས་པ་རེད།

སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་དབྱེ་ཞིབ།དུས་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ཨང་སྒྲིག་ནི་གསུམ་ཆ་གཅིག་（Hs Hy）ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་མཉམ་བསྲེས་ནད་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིན།དཔེར་ན།ངལ་དུབ་དང་།ན་ཚ།ཉམས་ཞན།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་ཡིན།ནད་རྟགས་འདི་དག་གི་མདུན་དུ།ཚོད་ལྟ་བྱས་ཀྱང་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་（Dམི་མཐོ་བ）མི་མངོན་པར།གདོང་ཐུག་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་སྐབས་སུ།ཐལ་དྲགས་པའི་ཁས་མ་བླངས་པ་དང་མནན་པའི་སྣང་ཚུལ་མངོན།ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་བརྩེ་བ་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཡོད།དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།（Hyམཐོ།）

Hyསྐར་གྲངས་མཐོ་བ་དང་Mfསྐར་གྲངས་དམའ་བའི་ཐོག་ནས་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཞན་དབང་དང་ཕན་ཚུན་བརྟེན་རེས་བྱེད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།མི་དང་མིའི་དབར་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་རེ་བ་མཐོ་པོ་ཡོད་པས་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད།

ངོས་འཛིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མཐུན་འཕྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས།ལག་ལེན་སྟེང་བརྗེ་སྤོར་བར་གེགས་དང་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ཆོག

མདངསIIཔའི་བརྟག་དཔྱད་ནི་“གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་”ཡིན།

གསོ་བཅོས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བ།དབྱེ་ཞིབ་རི་མོ་འདིའི་རིགས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཞན་པས།གསོ་བཅོས་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་སླ་ཞིང་།རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གཙོ་བོ་སྨན་གྱི་རོགས་རམ་འཚོལ་དགོས།ཁོ་མོས་འགོག་སྲུང་ཆེ་དྲགས་ནས་རང་ཉིད་ཐེར་འདོན་བྱེད་འདོད་མེད་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།མོས་རང་གི་སེམས་ཁོངས་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཉུང་།བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་ཀུན་སློང་མེད་ཀྱང་སྲིད།སེམས་གསོ་བྱེད་ཀྱི་སྨན་དང་ཤུགས་ཆུང་བས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པར་ཕན་པ་འབྱུང་སྲིད་པས་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

2.ཨའེ་སེན་ཁེའི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག

ཨའེ་སེན་ཁེའི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག་（Eysenck Personality Questonnare，EPQ）ནི་དབྱིན་ཇིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨའེ་སེན་ཁེ་བཟའ་ཟླ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་སྔ་བྲིས་པའི་མི་འགའ་ཞིག་གི་ཀེ་ཀེ་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བ་ཞིག་རེད།EPQདང་MMPIགཉིས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།རང་གིས་རང་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་བའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་དགོས།འདྲི་ཤོག་དེ་དར་མ་དང་ན་ཆུང་རིགས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད་དེ།སྔ་མ་དེ་ལོ་16ཡན་ལ་སོན་པའི་དར་མ་དང་འཚམ་པ་དང་།ཕྱི་མ་དེ་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་དང་ཀུང་ཡའོ་ཞན་སོགས་ཀྱིས་EPQལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་རེད།ཁོང་ཚོའི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།གྲངས་ཚད་རེའུ་མིག་གི་རྣམ་གྲངས་ཅུང་ཉུང་བ་དང་།འགྲོ་ལུགས་སྟབས་བདེ་བ།ནང་དོན་ཡང་རང་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཚམ་པ་བཅས་རེད།རང་རྒྱལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་དང་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་ཁྲོད་དུ།ཚང་མར་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད་དང་ནུས་པའང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མཚོན།འདྲི་ཤོག་གི་ཁོངས་སུ་གཤམ་གྱི་ཕན་ཚུན་རང་ཚུགས་ཀྱི་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1986）བཞི་ཡོད།

（1）Eའཇལ་བྱའི་རེའུ་མིགགཤིས་ཀ་མཚོན་པའི་ཕྱི་ནང་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་།སྐར་མ་མཐོ་པོས་ནང་ཚུན་གྱི་རྣམ་པ་མཚོན།

（2）Nའཇལ་རེའུ་མིགབློ་ཁ་མཚོན་པའི་བརྟན་བརླིང་རང་བཞིན་ལ་དབང་རྩའི་སྤུས་ཚད་རེའུ་མིག་ཀྱང་ཟེར།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ལེན་མཁན་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་དང་འཚབ་འཚུབ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་འབྱུང་སླ་བ།ན་ཟུག་སྣ་ཚོགས་ལ་ཚོར་བ་དྲག་པོ་འབྱུང་བ།སེམས་ཁམས་གཏན་འཇགས་ཡིན་པའི་མི།ཚད་Nརེའུ་མིག་གི་སྐར་གྲངས་ཧ་ཅང་དམའ།

（3）འཇལ་བྱའི་རེའུ་མིགདེ་ལ་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སྤུས་ཀའི་རེའུ་མིག་ཀྱང་ཟེར།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ལེན་མཁན་གྱིས་ཁེར་རྐྱང་དང་མི་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན།རྟག་པར་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བས།གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་ཚོར་སྣང་རྟུལ་བ།མི་ལ་སྡང་སེམས་བཅངས་ཡོད་ཅིང་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་ལྡན།ཡ་མཚན་པའི་དོན་དག་ལ་དགའ།ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད།

（4）Lའཇལ་བྱའི་རེའུ་མིགདེ་ནི་འཇལ་བྱའི་འགེབས་སྲུང་གི་ཚད་ཅིག་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་དུ་རིང་ཐུང་གི་མཐོ་དམན་ལ་གཞིགས་ནས་ཚོད་ལྟའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངམ་ཁྱད་ཆོས་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གལ་ཏེ་Eཡི་ཚད་རེའུ་མིག་གི་ཐོབ་སྐར་ནི་འཕྲེད་མདའ་ཡིན་ན།Nཚད་རེའུ་མིག་གི་ཐོབ་སྐར་ནི་གཞུང་མདའ་ཡིན་པས།སྐལ་མཚམས་4གྲུབ་སྟེ།མི་གཤིས་དེ་རིགས་གཙོ་བོ་བཞི་རུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།ཁ་གསང་བའི་བསམ་ཚུལ་བརྟན་འཇགས་（ཁྲག་མང་གཤིས་དང་མཚུངས་པ）དང་།ཁ་གསང་བའི་བློ་ཁ་མི་བརྟན་པ།ནང་དུ་བློ་ཁ་བརྟན་པོ་（འབྱར་རྩི་དང་མཚུངས་པ）།ནང་དུ་བློ་ཁ་བརྟན་པོ་མིན་པ།ནང་དུ་བློ་ཁ་བརྟན་པོ་མིན་པ་（ཡི་མུག་རྒྱུ་）བཅས་ཡིན།

འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མི་མང་ཆེ་བ་ནི་མཐའ་སྣེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གཏོགས་ཤིང་།བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའམ་ཕྱི་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ།ཡང་ན་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པ།བརྟན་པོ་མིན་པ།དེ་བས།ཚད་རེ་རེརtཡི་ཁྱབ་ཁོངས་ལྟར་ནང་ཚུན་དང་ཡང་ན་བརྟན་འཇགས་སམ་གཏན་འཇགས་མིན་པ་དང་།ནང་ལ་ཕྱོགས་པའི་རྣམ་པ་དང་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱོགས་པའི་རྣམ་པ་དང་བར་གྱི་རྣམ་པ་བཅས་བསྡོམས་པའི་རིགས5ཡོད།དེ་བཞིན་དུ་ཆ་ཚང་བའི་དབྱིབས་བར་མ་ལས་གཞན།ད་དུང་ཕྱོགས་ལྷུང་མི་འདྲ་བའི་མི་གཤིས་རིགས་24ཡོད།

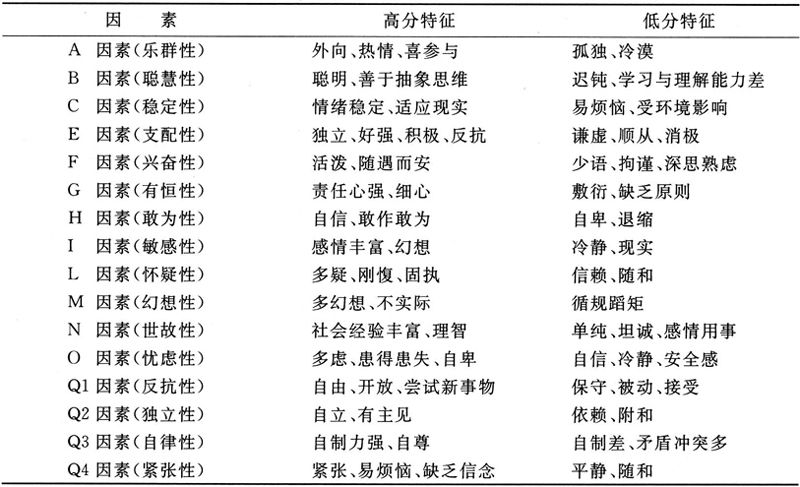
3.མི་གཤིས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་འདྲི་ཤོག་16

མི་གཤིས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་འདྲི་ཤོག་16ནི་ཁ་ཐེར（Personality Factor Questontonnaie，16PF）ནི་ཁ་ཐེའར་（R.Cattle）ཡིན།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་ལྟ་བ་གླེང་བ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།ཁ་ཐེའར་གྱིས་འདྲི་ཤོག་དང་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་དེ་1946ལོའི་ཁ་བྱང་ནང་ནས་རྒྱུ་རྐྱེན་20བཏོན་ཆོག་པ་དང་བཟོ་བཅོས་ཐེངས་མང་བྱས་པ་བརྒྱུད་མེད་པ་བཟོས་པ་དང་མཐར་ཁ་བྱང་77བཞག་པའི་ནང་མི་15ཡི་རེའུ་མིག་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་1ཚུད་པའི་16PFཡིས་1949ལོར་དཔེ་སྐྲུན་རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།16PFཞེས་པ་ཐོན་ཚུན་བཟོ་བཅོས་དང་ཁ་གསབ་ཐེངས་མང་བྱས་ཡོད།ད་ཆ་བསྐྱར་དཔར་རིགས་5ཡོད་པ་སྟེ།Aདང་།B Cདང་།Dདང་Eབཅས་རེད།16PFཡི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཏན་འཁེལ་དང་ཚད་འཇལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རིམ་པའམ་རིམ་པ།ལོ་བཅུ་དྲུག་ཡན་གྱི་ནར་སོན་པ།རྒྱལ་ནང་གི་ལིའོ་ཉིན་སློབ་གསོ་ཚན་རིག་ཁང་གི་ལི་ཧྲའོ་དབྱི་ཡིས་1981ལོར་ཚད་དེའི་རེའུ་མིག་（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་1986གཉིས་ལ་གསལ།）བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་དང་མཚུངས།

རེའུ་མིག་འདིས་གཞི་རྩའི་མི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་16དང་།གཞི་རྩའི་མི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་རིགས་16ལ་མུ་མཐུད་དུ་རིམ་བཞིར་བསྡེབས་ཆོག་སྟེ།①སེམས་ཁྲལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི།ཆུ་ཚད་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནས་ཚུལ་མཚོན་པ་དང་།②ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནང་ཕྱོགས་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་པ།③བརྩེ་དུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།བརྩེ་དུང་གི་བྱེད་སྒོ་དང་བྱ་བ་སྒྲུབ་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།④ཁ་ལ་ཉན་པ་དང་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།གཞན་དབང་དང་རང་འགུལ།རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བ་དང་རང་ཚུགས།ཁ་ལ་ཉན་པ་དང་རྒོལ་རྡུང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་པ།གཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཆུ་ཚད་དང་།ཆེད་ལས་གྲུབ་འབྲས།གསར་གཏོད་བྱེད་ནུས་ཁྱད་ཆོས་བཅས་མཚོན་པའི་སྐར་གྲངས་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད།

16PFརྒྱུ་རྐྱེན་སོ་སོའི་རགས་པ་དེ་ཚད་ལྡན་གྱི་དབྱེ་བར་བསྒྱུར།ཚད་གཞི་ནི་སྐར་མ་བཅུ་ཡིན་ལ།སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་1ནས་10བར་ཡིན།ཆ་སྙོམས་གྲངས་ཀ་ནི་5ཡིན།ཚད་གཞིའི་ཧེ་བག་ནི་1.5ཡིན།སྤྱིར་བཏང་སྐར་མ་གསུམ་མན་ཆད་ནི་སྐར་གྲངས་དམའ་པོ་ཡིན་པ་དང་སྐར་མ་བདུན་ཡན་ནི་སྐར་གྲངས་མཐོ་པོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་སོ་སོའི་གོ་དོན་དང་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་མཚོན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་རེའུ་མིག3-4ལ་བལྟ་དགོས།

རེའུ་མིག3-4 16PFརྒྱུ་རྐྱེན་སོ་སོའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་དོན་སྙིང་།

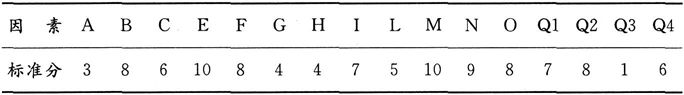


（ཀྲེང་རི་ཁྲང་ནས་དྲངས་པ།1999）

16PFཡི་སྐར་གྲངས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས།མི་ཚོགས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་སྨོ་ཡི་ཁྱད་པར་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།དཔེར་ན་ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་དང་།རིག་གནས།ལས་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཡིན།དེ་མིན་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་རྫུན་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཡང་ན་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་ལན་འདེབས་དགོས།དེ་ནི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་གསུམ་ལས་མཚོན་ཐུབ།གཤམ་ནི་མདོར་བསྡུས་པའི་16PFཡི་ནད་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་ཡིན་ལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་དཔྱད་གཞི་ཡིན།

“གྱོད་དཔེ3-3”

བུད་མེད་ག་གེ་མོ་ལོ23ཡིན་ལ།ལོ16PFཡི་སྐར་མ（ཚད་གཞི10ཡིན）ནི་གཤམ་ལྟར།



དབྱེ་ཞིབ།འདི་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་དང་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་ཡིན།མོས་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཞན།（རང་གཅུན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།Q3=1）མོས་ངར་ལངས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（F）གྱི་སྐར་མ(F)ཡི་སྐར་མ(8)(8）ཡིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁྲིའི་འདུ་ཤེས་ཅུང་ཞན།（རྒྱུན་མཚན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།G=4）དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་བ་ཅུང་མཐོ།（སེམས་ཁྲལ་རྐྱེན་ཆ།O=8）མོའི་གཏན་འཇགས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（C=6）ནི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དུ་གནས་པས།མོ་ལ་མི་སྒེར་གྱི་མཐུན་འབྱོར་ཆུ་ཚད་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་མཚོན།དེའི་ཐོག་ཏུ་མོའི་བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་ཅུང་བཟང་བ་རེད།（བློ་རིག་གསལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།B=8）འདིས་མོའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཅུང་བཟང་བ་མཚོན།མོ་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（E）ཡི་ཆེས་མཐོ་བའི་སྐར་མ（10）དང་ངོ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（Q1）གྱི་ལྟོས་བཅས་སྐར་མའི（7）ཐོག་ནས།མོ་ནི་འགྲོགས་དཀའ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན།མོའི་སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（M）གྱི་སྐར་མའི（10）ཁོ་མོར་སེམས་ཤུགས་མང་པོ་ཡོད་པས།དགོས་མཁོ་མེད་པའི་ཉིན་མོའི་རྨི་ལམ་དུ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་སྲིད་པ་ལས།སེམས་ཤུགས་དེ་འཛུགས་སྐྲུན་རང་བཞིན་གྱི་ལས་དོན་ཕྱོགས་སུ་མི་འཇོག་པར་གསལ་འདེབས་བྱས།ཁོ་མོ་ཞིབ་ཚགས་དང་ཞིབ་ཆར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་ཀ་དེ་རིགས་ལ་མི་འཚམ།

（གཉིས）ཕོག་འཇལ་ཚོད་ལེན།

དེའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་འགྱུར་འབྱུང་འདི་དག་གི་ཁྲོད་ནས་ཁོང་གི་མི་གཤིས་ལ་རིགས་འདེད་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།ལུའོ་ཞ་མོ་ཤུལ་རི་མོ་དང་།བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་ཐུང་ཅུའེ་ཚོད་ལེན།རི་མོ་བའི་ཚོད་ལེན།（Draw-a-Person Test，D-A-P）སོགས་ནི་རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་འཕྲོ་རྩལ་ཡིན།

ཚོད་བལྟ་བྱེད་པ་དེ་མི་གཤིས་གཞན་དག་དང་བསྡུར་ན།གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་དེ།①ཚོད་བལྟ་བྱེད་པ་ནི་རབ་རིབ་དང་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་མེད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན།འདིས་ཁོང་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཚོར་བ།སྣང་ཚུལ་དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད།མི་མངོན་པའི་དངོས་པོ་མང་པོ་ཞིག་འདྲི་ཤོག་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཚོད་བཤེར་ཁྲོད་མངོན་མི་ཐུབ།②ཚོད་བཤེར་བྱེད་སྐབས་ཚོད་བཤེར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་མི་ཤེས་པས།རྫུ་མི་ཐུབ།③ལན་འདེབས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ལན་འདེབས་ཆོག་ཅིང་།འདྲི་ཤོག་གི་ཐབས་ཤེས་དང་མི་འདྲ་བར་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱིས་ལན་འདེབས་ཆོག④འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ལ་མི་གཤིས་ཀྱི་སྤྱིའི་དབྱེ་ཞིབ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་གཤིས་ཚོད་བཤེར་ལ་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རེ་མ་གཏོགས་ཚད་འཇལ་མི་ཐུབ།

༡ལོ་ཞ་ཡི་སྣག་ཚའི་རི་མོ་ཚོད་ལེན།

ལུའོ་ཞ་མོ་ཤུལ་དཔེ་རིས་ཚོད་ལེན།（Rorschach Inkblots Test，བསྡུས་མིང་ལ་ལུའོ་ཞ་ཚོད་ལེན）ནི་ཕོག་འཕྲོའི་ལག་རྩལ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་སུའེ་ཙེར་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ལུའོ་ཞས་(H.Rorschach）ཇུས་འགོད་བྱས་ནས་བཟོས་པའི་ཚོད་ལྟ་ཆ་ཚང་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བས་ལུའོ་ཞ་ཡི་ཚོད་བལྟ་ནི་དར་མ་དང་བྱིས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཚོད་བཤེར་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་པས།མི་གཤིས་ལ་གདེང་འཇོག་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པར་འདོད།ལུའོ་ཞ་ཡི་རིན་ཐང་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དང་སྒུལ་ཤུགས་མ་ལག་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ།འོན་ཀྱང་དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་དབྱེ་ཞིབ་དང་འགྲེལ་བཤད་ཅུང་རྙོག་འཛིང་ཡིན་ལ།ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་ཅུང་ཆེ།དེ་བས་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་ཡོད།

ལུའོ་ཞ་ཚོད་ལེན།དེ་ནི་སྣག་ཚའི་རི་མོ་བཅུ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ནང་དུ་སོ་སོ་བཞིན་གྱི་མདོག་སྐྱ་བོ་ཅན་གྱི་མགོ་ཡུ་འཁོར་བའི་སྣག་ཚའི་རི་མོ་ལྔ་དང་།ཚང་མ་དང་ཁག་ཅིག་ཅན་གྱི་སྣག་ཚའི་རི་མོ་ལྔ་འདུས་པ་ཡིན།

ལུའོ་ཞ་ཡིས་ཚོད་ལྟ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཐབས་ཤེས་ནི།སྣག་ཚའི་པར་རིས་བཅུ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་གོ་རིམ་ལྟར་རེ་རེ་བཞིན་འཇལ་ཡུལ་ལ་བསྟན་ནས།རི་མོ་ལ་ལྟ་རུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།ཁོང་གིས་ཕྱག་བྲིས་ཐོག་ནས་མཐོང་བའི་“བྱ་དངོས་”བརྗོད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་རེད།སྣག་ཚའི་རི་མོ་རེ་རེ་ལ།ཁོས་བྱ་དངོས་གཅིག་གམ་འགའ་བཤད་ཆོག་སྟེ།ཁོས་ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ན་དེ་བཤད་དགོས་པ་ལས།དེར་ཚད་བཀག་ཅི་ཡང་མེད།ཚད་ལེན་མཁན་གྱིས་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱིས་བཤད་པའི་བྱ་དངོས་ནི་དེའི་ནང་དོན་དང་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་ཟིན་ཐོ་འགོད་པ་དང་།དེ་ནི་ཚད་ལེན་མཇུག་འབྲས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།

ལུའོ་ཞ་ཡི་འགྲེལ་བཤད་ནི་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས།འཇལ་མཁན་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་མི་གཤིས་གཞུང་ལུགས་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཉམས་མྱོང་དགོས།དེ་ནི་རི་མོ་རེ་རེའི་ལན་ཐེངས་དང་པོར་དུས་ཚོད་དང་།ལན་བརྒྱབ་སའི་གནས།ཐག་བཅད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ།ནང་དོན་སོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས།ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ན་མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་འགོ་རྩོམ་དགོས།①འགྱུར་འབྱུང་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འགྱུར་ཚད་སྣ་ཚོགས་ཏེ།དཔེར་ན་ལན་འདེབས་གྲངས་དང་།ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཐེངས་གྲངས།བསྡུར་ཚད་སྣ་ཚོགས་སོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།②མི་སྒེར་གྱི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དོན་ལ་ངོ་བོ་བྱས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།དཔེར་ན་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་མཐོང་བ་མང་ཆེ་བ་ནི་སྲོག་ཆགས་སམ་ཚེ་སྲོག་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་མིའམ་སྲོག་ཆགས་ཡིན་པ།བརྩེ་དུང་མཚོན་པའམ་དགྲ་བོར་བརྩི་བ་ཡིན།ཚད་འཇལ་མཁན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་མི་འདྲ་ས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།（ཀུང་ཡའོ་ཞན།2003）བྱེ་བྲག་གི་ཚད་འཇལ་མཁན་རེ་རེའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།འགྲེལ་བཤད་ནི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ལ་གཞིགས་ནས་མ་ཡིན་པར་གྲངས་འབོར་དང་ངོ་བོའི་དབྱེ་ཞིབ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ནས་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ།འཇལ་ཡུལ་གྱིས་མཚོན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ཟིན་ཐོར་འགོད་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།དཔེར་ན།རྒྱུན་དུ་ནས་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་པའི་འཇལ་ཡུལ་ལ་བལྟ་མཁན་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་ལྡན་པར་སྟོན་དགོས།ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་འཚབ་ལངས་ཏེ་གནད་དོན་ཞིབ་ཕྲ་མང་པོ་དྲིས་རྗེས་ཤོག་བྱང་གི་རྒྱབ་ངོས་སོགས་ལ་བལྟས་ནས་དོགས་པ་སྐྱེས་ན་ཕལ་ཆེར་སྟོང་བསམ་བཅངས་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ3-4”

ག་གེ་མོར་ལྟོས་དང་།ཤོག་བྱང་2ཀྱི་རྗེས་སུ།“དོམ་2ཡོད་པ་དང་།དོམ་སྡེར་ལ་དོམ་སྡེར་སྦྱར་ཡོད་པས།ཕལ་ཆེར་འགྲམ་ལྕག་ཅིག་གཞུས་པ་འདྲ་ལ།ཡང་ན་རྡུང་རེས་བརྒྱབ་ཀྱང་སྲིད།དམར་པོ་ནི་རྡུང་རེས་བྱས་ནས་ཁྲག་ཐོན་པ་ལྟ་བུ་རེད།”ཅེས་ལན་བཏབ།

ཟིན་ཐོ།

（1）འགྱུར་འབྱུང་གི་གནས།Dམངོན་གསལ་གྱི་ཆ་ཤས་འགྱུར་འབྱུང་།

（2）རག་ལས་སའི་རྒྱུ་རྐྱེན།F（ཅུང་འདྲ་བ）།M（སྲོག་ཆགས་འགུལ་བཞིན་པ）།C（དམར་པོ་ཡིས་ཁྲག་མཚོན།）

（3）ནང་དོན།A（སྲོག་ཆགས་）

（4）འགྱུར་འབྱུང་གི་ཡོངས་ཁྱབ་རང་བཞིན།P（དོམ་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ལན་ཡིན།）

གསལ་འགྲེལ།དང་ཐོག་སྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ལན་འདེབས་སྐབས་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དོན་དངོས་དང་ཅུང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།དང་ཐོག་དེ་ནི་རོལ་རྩེད་དམ་བྱིས་བློའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནས་རྡུང་རེས་དང་ཁྲག་ཐོན་པའི་དགྲ་ཟླར་ལངས་པ་ཞིག་རེད།དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་སྟངས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བ་དང་།བྱིས་བློའི་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྡང་སེམས་དང་གཏོར་བཤིག་གི་བསམ་ཚུལ་གཡོ་འགེབས་བྱེད་སྲིད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་།1986）

དངོས་ཡོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་གོ་རིམ་ཁྲོད།གནས་ཚུལ་ནི་གོང་གི་དཔེར་བརྗོད་ལས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཡིན་པས།ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་དང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་པོ་བྱས་ནས་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས།

གཉིས།བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོའི་ཚང་ཚོར་ཚོད་ལེན།

བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནིThemomc Apercepercton TestདངTATཡིན།དེ་ནི་ཨ་རིའི་ཧ་ཧྥུ་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་N.Murrayཡིས་ཇུས་འགོད་བྱས་ཏེ་བཟོས་པ་ཡིན།1938ལོར་Murrayདང་དེའི་ལས་རོགས་ཀྱིས་ཧ་ཧྥུ་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་ཁང་དུ་དེ་བེད་སྤྱད་ནས་མི་གཤིས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་རེད།

TATནི་པར་རིས་༣༠དང་ཤོག་བྱང་སྟོང་བ་གཅིག་གིས་གྲུབ་པ་ཡིན།པར་རིས་ཚང་མ་ནི་གོ་དོན་རབ་རིབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།ལོ་ཚོད་དང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་གཞིགས་ནས་པར་རིས་དེ་ཚད་འཇལ་ཆ་ཚང་བཞི་བྱས་ཏེ།སོ་སོར་ཕོ་སྤྱོད་དང་མོ་སྤྱོད།བུ་སྤྱོད་དང་བུ་མོ་སྤྱོད་བཅས་ལ་འཚམ་པ་ཡིན།ཆ་ཚང་རེར་20དང་།དེའི་ནང་19པར་རིས་དང་བྱང་བུ་སྟོང་པ་གཅིགTATཡི་པར་རིས་30ནི་ཚོགས་ཆུང་བཞི་ཡིས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།ལ་ལ་ནི་སྐྱེས་པ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ།ལ་ལ་ནི་བུད་མེད་དང་བུ་མོ་གཉིས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ།ཡང་ལ་ལ་ནི་ཕོ་མོ་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ།ཡང་ལ་ལ་ནི་དར་མ་དང་ཕོ་མོ་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ་བཅས་ཡིན།མ་བཀོལ་བའི་སྔོན་ལ་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་བབ་མཐུན་གྱི་འདྲ་པར་༡༩དགོས།

TATཡི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ནི།ཚད་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཨང་གྲངས་ཆེ་ཆུང་ལྟར་ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་ལ་པར་རིས་རེ་རེ་བཞིན་བསྟན་ནས།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་ལ་བླང་བྱ་ལྟར་པར་རིས་རེ་རེ་བཞིན་ལན་འདེབས་སུ་བཅུག་སྟེ།པར་རིས་ལྟར་གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེ་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་།ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དམ།པར་རིས་ཁྲོད་དུ་མི་སྣའི་ཁྱད་ཆོས་དང་།བརྩེ་དུང་།བསམ་བློ་བཅས་ཡོད་པ་མ་ཟད།གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ཀྱང་ཐོན་ཡོད།ཚོད་ལྟ་རེ་རེའི་མ་ལག་གཉིས་ནི་ཐེངས་གཉིས་ལ་བྱས།ཚོད་ལྟ་བྱས་རྗེས།རྒྱུགས་ལེན་མཁན་དང་ཚོད་བཤེར་བྱ་ཡུལ་གྱི་གྲོས་མོལ་བྱས་ཏེ།གསར་དུ་བརྩམས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་དང་འབྱུང་ཁུངས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དཔྱད་གཞི་བྱ་དགོས།

ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་པར་རིས་དག་གཏམ་རྒྱུད་དུ་བསྒྲིགས་ཤིང་།སྤྱིར་བཏང་དུ་བརྗོད་གཞིའི་རིགས་ཤིག་གི་བསམ་ཚོད་ཡོད་པ་སྟེ།ནང་སེམས་དུ་གནས་པའི་འདུ་ཤེས་དང་བསམ་ཚུལ་ཞིག་མཚོན་ལ།ཁོའི་སེམས་ཁམས་དང་།བརྩེ་དུང་།འགལ་བ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་འགལ་ཟླ་མངོན་པར་མཚོན་ཡོད།དེར་བརྟེན།TATཡི་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ཚོད་བཤེར་བྱས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དང་ཁོའི་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་དང་ཉམས་མྱོང་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས།ལག་ལེན་སྟེང་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

ནད་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་པར་TATབཀོལ་ནས་ཁྱད་ཆོས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་པ་རྙེད་ཐུབ།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པའི་མི་ཡིས་རྒྱུན་དུ་ཕོག་ཐུག་གི་དཔེ་རིས་ལ་ཚད་བརྒལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།སྐྱོན་བརྗོད་དང་ངུ་བ།གཏམ་རྒྱུད་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་བརྩེ་བ་སོགས་ལྟ་བུ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པའི་ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་གིས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་ཞིབ་འབྲི་དང་འགྱུར་མེད་ཀྱི་ལན་བཏབ།ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་ཚད་ལེན་མཁན་གྱིས་བརྗོད་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་དོགས་པ་ཟ་བ་དང་།མྱུལ་བའི་བྱ་སྤྱོད།རྐུ་བཤུ་བྱེད་པ།རྒྱབ་ཕྱོགས་ནས་འཇབ་རྒོལ་བྱེད་པ་སོགས་རེད།ཡི་མུག་པའི་ནད་པ་གཙོ་བོ་སྔོན་ཆད་དུ་འདུས་སྲིད་ཅིང་།ད་ལྟ་ནན་བཤད་བྱས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་བས།མ་འོངས་པར་གཏན་ནས་སྤྲོ་བ་མེད།ཞིབ་ཏུ་བརྗོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་ཚད་བཀག་ཡོད་པ་དང་།ཚོར་སྣང་དལ་བ།གཏམ་རྒྱུད་ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་ཁས་མ་བླངས་པ་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་འདུས་ཡོད།ཡིད་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་བསམ་ཚུལ་འགྱུར་སླ་བ་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དོན་རྙིང་པར་གྱུར་ནས་ཚད་ལྡན་དང་ཀུན་སྤྱོད་སོགས་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨྱོ་ནད།ནད་པས་བརྗོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མེད་ཅིང་།དམིགས་བསལ་གྱི་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ལས་མུ་འབྲེལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་མེད་པ་སོགས་ལ་ཟེར།

གསུམ།དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།

དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་འཇལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ངོ་བོ་དང་ཚད་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མང་ཆེ་བ་ནི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་བར་སྟོང་གི་ཚོར་ཤེས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ལ།ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་བློ་རིག་དང་།ཚོར་ཤེས་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་རྩལ།དྲན་ཤེས་ནུས་པ།སྐད་བརྡ་དང་བསམ་གཞིགས་ནུས་པ།འགྱུར་འབྱུང་གི་མྱུར་ཚད་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་།ཀླད་པར་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཤེས་ཚོར་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་།སྐད་བརྡའི་ནུས་པ།བློ་རིག་གི་གནས་ཚུལ་སོགས་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱས་ཏེ།ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་དང་དབྱེ་འབྱེད་དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་པར་ནུས་ལྡན་གྱི་དཔང་རྟགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ལ་ཕལ་ཆེར་ཁེར་རྐྱང་ཚོད་ལྟ་དང་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་གཉིས་ཡོད།

（1）རྣམ་གྲངས་རེ་རེའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཙོ་གནད་འབུར་དུ་ཐོན་ཞིང་།སྟབས་བདེ་ཡིན་པ།དཔེར་ན་པུན་ཏུན་གྱི་མཐོང་ཚོར་གྱི་ཚོད་ལྟ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།གཙོ་གནད་དུ་བར་སྟོང་གི་ཚོར་ཤེས་དང་ཡིད་འཛིན་གྱི་ནུས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་གྲོན་ཆུང་བྱ་དུས།ཡིན་ཡང་རྣམ་གྲངས་རྐྱང་པའི་བརྟག་དཔྱད་རྣམ་པ་སྣ་གཅིག་ཡིན་ལ་བྱེད་ནུས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཡིན།

（2）ཚོད་ལྟ་ཆ་ཚང་ནི་ཆ་མང་ཚོད་བཤེར་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་།རྣམ་པ་སྣ་མང་ཡིན་ལ།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་རྒྱ་ཆེ་བས།ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཚོན་ཐུབ།དཔེར་ན།HRདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་ནི་སྐར་མ་10ཡིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་དང་།ཤེས་ཚོར་དང་འགུལ་སྐྱོད།དྲན་ཤེས།བསམ་གཞིགས་སོགས་ཕྱོགས་མང་པོའི་བྱེད་ནུས་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཆ་ཚང་བའི་ཚོད་བཤེར་ལ་ཡང་དུས་ཚོད་དང་གཙོ་གནད་འབུར་ཐོན་མིན་པའི་སྐྱོན་ཆ་ཡོད།

སྒྲ་ཡངས་འཇུག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན།དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་ད་དུང་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པའམ།ཡང་ན་དོན་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་འདི་དག་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།དྲན་ཤེས་བརྟག་དཔྱད་དང་།བློ་རིག་ཚད་ལེན་བརྟག་དཔྱད།མི་གཤིས་ཚད་ལེན་སོགས་ཡོད།

གལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཙོ་བོ་ལྟར་རིགས་དབྱེ་ན།དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་ལྟ་ལ་བློ་རིག་ཚད་ལེན་དང་།དྲན་ཤེས་ཚད་ལེན།སྐད་བརྡའི་ཚད་ལེན།ཚོར་ཤེས་ཚད་ལེན།འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལེན།བར་སྟོང་དང་ཆགས་ཚུལ་ནུས་པར་ཚད་ལེན།སྤྱི་མཚན་བསམ་གཞིག་ནུས་པར་ཚད་ལེན།མཉམ་འཇོག་དང་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་ཚད་ལེན།མི་གཤིས་ཚད་ལེན།གཞན་དག

གཤམ་ནི་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་ཡིན།

གཅིགཔིན་ཏེ-རྣམ་གཞག་མཐོ་ཚད།

པིན་ཏེ-རྣམ་གཞག་འཇལ་བ།（Bender-Gestalt Test）ནི་L.Benderཡིས་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པ་དང་།གཙོ་བོ་བར་སྟོང་འཇལ་བཤེར་གྱི་ནུས་པ་ཡིན།རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱིས་ཤོག་བུ་གཅིག་གི་སྟེང་གི་དབྱིབས་རྩིས་རི་མོ་དགུ་བཤུ་འབྲི་བྱེད་པ་དང་།བཤུ་འབྲི་བྱས་པའི་ནོར་འཁྲུལ་མང་ཉུང་དང་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་བལྟ་དགོས།

སྔ་དུས་ཀྱི་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།ཚོད་ལྟ་འདིས་ནུས་ལྡན་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལ་དབྱེ་ཐུབ།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གསལ་བརྡ།ཁེར་རྐྱང་དུ་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་འདི་སྤྱད་ནས་ཀླད་པར་སྐྱོན་ཡོད་མེད་བརྡར་ཤ་གཅོད་པ་ནི་མི་འདང་བ་ཞིག་རེད།མིག་སྔར་ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་སྟབས་བདེ་བའི་བར་སྟོང་གི་ནུས་པར་བརྟག་དཔྱད་དང་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཞིབ་བཤེར་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན།

2.པུན་ཏུན་མཐོང་ཚོར་གྱི་རྒྱུན་སྲུང་ཚོད་ལེན།

པུན་ཏུན་མཐོང་ཚོར་རྒྱུན་སྲུང་ཚོད་ལེན（Benton Visral Retenton Test）ནི་A.L.Bentonཡིས་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་དྲན་ཤེས་འདྲ་བཤུས་ཀྱིས་བལྟས་པའི་དབྱིབས་རྩིས་དཔེ་རིས་ལ་བརྟེན་ནས།Cདང་།D.Eདབྱིབས་གསུམ་པར་རིས།A B.C，Dབཅས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐབས་བཞིར་བརྟེན་ནས་སྐད་ཅིག་གི་དྲན་ཤེས་དང་།བལྟ་ཤེས།བར་སྟོང་གི་ཆགས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་འཇལ་དགོས།འདྲ་བཤུས་རི་མོ་ཡང་དག་དང་ནོར་འཁྲུལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཚོད་བཤེར་ཁྲོད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཁྱད་པར་ཧ་ཅང་ཆེ།ཚོད་བཤེར་གྱིས་ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་དང་ཚོར་ཤེས་ཡོད་མེད་དང་དེ་བཞིན་སྐད་ཅིག་གི་དྲན་ཤེས་ནུས་པར་ཚོད་སྐོར་བྱེད་ཐུབ།

༣ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་བྱང་བུའི་རིགས་དབྱེའི་ཚོད་ལེན།

ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་ཁཱ་རིགས་དགར་ཚོད་ལེན།（WisconsinCard Sortining Test）ནི་ཐོག་མར་C.Bergཡིས་1948ལོར་རྒྱུན་ལྡན་མིའི་སྤྱི་མཚན་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཞིབ་དཔྱད་ཚད་ལེན་བྱེད་པ་དང་།རྗེས་སུ་R.K.Heatonསོགས་ཀྱིས་དག་བཅོས་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཁམས་གང་ལ་དེ་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་ཀླད་ཆེན་བྱེད་ནུས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་རྒྱུན་སྤྱོད་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།ཚད་འཇལ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་བླང་བྱ་ལྟར་ཁ་དོག་དང་།དབྱིབས།གྲངས་ཚད་བཅས་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ལ་གཞིགས་ནས་ཤོག་བྱང་གི་རིགས་སུ་དབྱེ་དགོས།འདིས་འཇལ་ཡུལ་ལ་ཡང་དག་པའི་ཚོད་དཔག་གྲུབ་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་པ་མ་ཟད།འཇལ་མཁན་གྱིས་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་ལྡོག་སྐྱེལ་ཆ་འཕྲིན་ལྟར་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པས།ཚད་ལེན་དེས་དོན་སྤྱི་ཅན་གྱི་བསམ་གཞིག་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གང་ལ་གང་འཚམ་རང་བཞིན་ལ་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་རེད།

རིགས་དབྱེའི་ཤོག་བྱང་ལ་གཟེར་སློང་ཤོག་བྱང་བཞི་དང་རིགས་དབྱེའི་ཤོག་བྱང་༡༢༨ཡོད།ཤོག་བྱང་སྟེང་གྲངས་འབོར་མི་འདྲ་བའི་དཔེ་རིས་༡ནས་༤བར་བྲིས་ཡོད།རི་མོ་ནི་དམར་པོ་དང་།ལྗང་གུ།སྔོན་པོ།སེར་པོ་བཅས་རིགས་༤ཡི་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བ་དང་།གྲུ་བཞི་དང་།སྒོར་དབྱིབས།སྐར་ལྔ།ཟུར་གསུམ་བཅས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།ཚད་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་གོ་རིམ་ལྟར་ཤོག་བྱང་དེ་སྐུལ་འདེད་ཤོག་བྱང་གི་འོག་ཏུ་འཇོག་དགོས།ཚད་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་ལ་འཇོག་ནོར་བྱས་འདུག་ཅེས་བཤད་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་སྟོན་གྱི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་རིགས་དབྱེ་བའི་རྩ་དོན་སྐོར་གྱི་གསལ་འདེབས་ཅི་ཡང་མི་བྱེད།རིགས་འབྱེད་པའི་གོ་རིམ་ནི་ཁ་དོག་དང་།དབྱིབས་དང་།གྲངས་ཀ་བཅས་ཡིན།ཚོད་ལྟ་ཐེངས་བཅུ་ལ་བསྟུད་མར་རིགས་དབྱེ་ཡང་དག་ཡིན་ན།གཤམ་གྱི་རྣམ་པར་བསྒྱུར་ཆོག་སྟེ།འདི་ལྟར་རིགས་འདེད་བྱེད་དགོས།རྣམ་པ་རིགས་གསུམ་གྱི་རིགས་དབྱེ་འགྲུབ་རྗེས།ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་བཤད།རིགས་བགར་ཐེངས་དྲུག་ལ་འགྲུབ་པའམ།ཡང་ན་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཐེངས་དྲུག་ལ་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་མི་ཐུབ་མཁན་ཚང་མ་ཤོག་བྱང་128ཀྱི་བར་དུ་བཀོལ་དགོས།མཇུག་འབྲས་ལ་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་ནི།①སྤྱིའི་གྲངས་ཀ་ཡང་དག་ཡིན་པ།②སྤྱིའི་ནོར་འཁྲུལ་གྲངས།③རྒྱུན་མཐུད་འགྱུར་འབྱུང་གི་གྲངས།④རྒྱུན་མཐུད་མིན་པའི་ནོར་འཁྲུལ་གྲངས།（5）རྒྱུན་མཐུད་ནོར་འཁྲུལ་གྲངས།⑥རིགས་དབྱེ་བའི་ཐེངས་གྲངས་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་པ།⑦ཕྱོགས་བསྡུས་ཤུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚད།ཚད་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་ན།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་དང་ལེན་བྱས་པའི་ལྡོག་འདྲེན་ཆ་འཕྲིན་གྱི་མ་དཔེ་ལྟར་རིགས་དབྱེ་བའི་རྩ་དོན་རིགས་འདེད་བྱས་ཏེ།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་མཚན་རིགས་དབྱེ་དང་།དོན་སྤྱི་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་བསྒྱུར་བའི་ནུས་པ་བཅས་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་རེད།

ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་ཤོག་བྱང་གི་རིགས་དབྱེ་ཚོད་བཤེར་གྱི་མཇུག་འབྲས་ཞན།ཐོད་པའི་འདབ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།དེ་ནི་ཅུང་ལེགས་པའི་དོན་སྤྱི་གྲུབ་པ་དང་སྤྱི་མཚན་བསམ་གཞིག་གི་ནུས་པའི་ཚོད་བཤེར་ཞིག་ཡིན།ཡང་སྙན་ཞུ་ལས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་ཤོག་བྱང་གི་རིགས་དབྱེ་ཚོད་བཤེར་གྱི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ནུས་པ་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་རེད།Heatonབདེན་དཔང་གཞན་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས།ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་ཤོག་བྱང་གི་རིགས་བགར་ནས་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་ཞན་པ་ནི་དཔྲལ་འདབ་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་དང་ཡང་ན་ཁྱབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཀླད་ཆེན་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་དེ་ཡིན་པར་འདོད།ད་རུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བལྟས་ན།ཝེ་སི་ཁང་ཞིན་ཁཱ་རིགས་དབྱེ་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་མི་བཟང་བ་ནི་དཔྲལ་འདབ་དང་རྨང་མཐིལ་རྩ་ཚིགས་ཀྱི་སྦྲེལ་མཐུད་བརྒྱུད་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།

4.རྒྱ་ཡིག་གི་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དང་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐབས།

རྒྱ་སྐད་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་ནི་ཧུའུ་ཁྲའོ་ཆུན་སོགས་ཀྱིས་1990ལོར་བཟོས་པ（ལི་ཤིན་ཐེན་དང་1998ལོ）ཡིན་ཞིང་།ངག་ལྐུགས་པའི་ནད་རྟགས་དང་རྒྱ་ཡིག་གི་སྐད་ཡིག་ལམ་སྲོལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐད་སྤྱོད་ཆོག་གི་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཚོད་ལྟ་དང་སྣུར་སྲིང་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་ཚོད་ལྟའི་རྣམ་གྲངས་སུ།①ཁ་སྐད་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་།②ཁ་སྐད་མཚོན་པ།③གོ་བ་ལེན་པ།④མཚོན་ཐབས་འབྲི་དགོས།གཞན་ཡང་སྐད་བརྡའི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་ནུས་པ་གཞན་དག་གི་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དཔེར་ན།སྐད་བརྡའི་འགུལ་ཤུགས་རྣམ་པ་དང་།དྲན་ཤེས།བསམ་གཞིག་ནུས་པ་སོགས་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་བརྡར་ཤ་བཅད་པར་ངག་ལྐུགས་ངག་ལྐུགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད་མེད་མཚོན་ཐུབ།

5.HRདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ།

HRདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལེན（Halstead-ReitannNeurosychological BatteryདངHRNO）ནི་W.C.Halsteadཡིས་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པ་དང་R.M.Reitannཡིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན།ཀྲུང་གོར་བཟོ་བཅོས་ཀྱི་པར་གཞི་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་ཕྱོགས་མང་པོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་སམ་ནུས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཁོངས་སུ་ཚོར་ཤེས་དང་།འགུལ་སྐྱོད།དོ་སྣང་བྱེད་ནུས།དྲན་ཤེས།སྤྱི་མཚན་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནུས་པ།སྐད་བརྡའི་བྱེད་ནུས་སོགས་འདུ།ཚོད་ལྟ་འདི་ལ་དར་མ།བྱིས་པ།བྱིས་པ་བཅས་གསུམ་ཡོད།འདི་ནས་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དར་མ་ངོ་སྤྲོད་བྱས།དར་མའི་HRNBནི་གཤམ་གྱི་སྐར་10ལས་གྲུབ།

（1）ཁྱབ་ཁོངས་ཚོད་ལྟ།（the categortest）ཚད་འཇལ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་པར་རིས་ཁྲོད་དུ་འདུས་པའི་གྲངས་ཀའི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་སུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།འགྱུར་འབྱུང་དཔྱད་ཆས་སྟེང་དུ་ཨ་ལན་བཏབ་ནས།ཚད་འཇལ་བྱ་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས།རིགས་འདེད་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་འཇལ་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གྲངས་ཀ་70ལས་བརྒལ་མེད།ཚོད་ལྟ་འདིས་དཔྲལ་འདབ་ཀྱི་བྱེད་ནུས་མཚོན་ཐུབ།

（2）བཀོལ་སྤྱོད་ཚོད་ལེན།（the tactual performance test）ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་མིག་གཉིས་བཀབ་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཚོར་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱིབས་མི་འདྲ་བའི་དབྱིབས་ཀྱི་དུམ་བུ་དེ་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ཤིང་གཞོང་ནང་དུ་འཇོག་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།ལག་པར་ཕན་མིན་ལག་པ།ལག་གཉིས་ལ་ཕན་པ་གསུམ་ཡོད།མཇུག་མཐར་ཁོ་ལ་དབྱིབས་དེ་དག་གི་དབྱིབས་དང་གནས་ཡུལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་དུ་བཅུགཞིབ་བཤེར་བྱ་ཡུལ་ལ་རེག་ཚོར་དང་།འགུལ་སྐྱོད་ཚོར་བ།དྲན་ཤེས།ལག་པ་བཅས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱོར་དང་གང་ལ་གང་འཚམ་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ལས་འགན་འགྲུབ་པའི་དུས་ཚོད་དང་ཕྱིར་དྲན་གྱི་ཆ་ཤས་མང་ཉུང་གིས་མཚོན་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་འོགརྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིས་ལས་འགན་འགྲུབ་དུས་སྤྱིའི་དུས་ཚོད་སྐར་མ་༢༠ཡས་མས་དང་།ཐེངས་དང་པོ།ཐེངས་གཉིས་པ།ཐེངས་གཉིས་པ།ཐེངས་གཉིས་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་1.4ཡས་མས།དྲན་ཤེས་ཁག་གི་གྲངས་ཀ་ནི་༣ནས༣ཡན་ཆད་ཡིན།ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་ལག་པ་དང་ལག་པར་མི་ཕན་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་ཟླུམ་ཕྱེད་གཡས་གཡོན་གྱི་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མཚོན་ཐུབ།

（3）ཚིགས་འགྲོས་འཇལ་བ།འཇལ་ཡུལ་གྱིས་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་ཚིགས་འགྲོས་སྒྲ་ཕབ་ཆ་30ཉན་ནས་ཚིགས་འགྲོས་ཆ་འདྲ་མིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།བློ་རིག་དང་ཚིགས་འགྲོས་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་ནུས་པར་བརྟག་དགོས།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཡང་དག་པའི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱིས་མཚོན་པ།སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་གྲངས་ཀ་15ཡན་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདིས་ཀླད་པའི་གཡས་ཕྱེད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

（4）མཛུབ་གུས་ཚད་ལེན་（the finger tapinintest）ལ་རྡུང་རྡེག་བཏང་བ་རེད།ཞིབ་བཤེར་བྱ་ཡུལ་ལ་གཡོན་ལག་གཡོན་པའི་གོང་མཛུབ་ཀྱིས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་རྩིས་ཆས་ཀྱི་མཐེབ་གནོན་ལ་རྡུང་བ་དང་།ཞིབ་བཤེར་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ནུས་པ།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་སྐར་ཆ་བཅུ་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱིས་བརྡུངས་པའི་ཐེངས་གྲངས་ཀྱིས་མཚོན་པ་རེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ནི་སྐར་ཆ་10ཡི་ནང་དུ་ཆ་སྙོམས་ཀྱིས་ཐེངས་40ཡས་མས་ལ་རྡུང་བ་དང་།གཡས་ལག་ནི་གཡོན་ལས་ལྡབ་1.1ཡས་མས་ཀྱིས་མགྱོགས།གཡོན་ལག་གཡས་པས་མགྱོགས་དལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་རྡུང་ན།ཀླད་ཆེན་གཡས་གཡོན་གྱི་ཞིབ་ཕྲའི་འགུལ་སྐྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མཚོན་ཐུབ།

（5）Halstead-Wepmnངག་ལྐུགས་ཤན་འབྱེད་ཚོད་དཔག（Halstead-Wepmanapasasreenining stest）དེར་འཇལ་ཡུལ་གྱིས་དྲི་བར་ལན་འདེབས་པ།བསྐྱར་དུ་བརྗོད་པའི་གནད་དོན།འདྲ་བཤུས་རི་མོ།སྟབས་བདེའི་བཀའ་རྒྱ།ངག་བརྗོད་དང་ལེན་དང་མཚོན་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པ།ངག་ལྐུགས་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།མཐར་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་མེད་དང་།ནོར་འཁྲུལ་མང་ཉུང་།རིགས་དབྱིབས་བཅས་ལ་གཞིགས་ནས་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ནོར་འཁྲུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་བརྒྱ་ཆའི་ལྔ་ཡི་མན་ཡིན།

（6）སྐད་སྒྲའི་ཚོར་ཤེས་ཚོད་ལེན།（the speech-sounds percepton test）ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཐ་སྙད་གཅིག་དང་ཡང་ན་ཐ་སྙད་ཆ་གཅིག་གི་སྒྲ་（སྒྲ་ཕབ་）ཐོས་རྗེས།འདེམས་རྩིས་ཡོད་པའི་ཐ་སྙད་4ཡི་ནང་ནས་དེ་དང་མཐུན་པའི་ཐ་སྙད་འཚོལ་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་དང་།དེར་བསྡོམས་པས་ཐ་སྙད་30ཡོད་ཅིང་།ཚད་ལེན་བྱ་ཡུལ་གྱི་བློ་རྩེ་དང་སྐད་གདངས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ནུས་པ་འཇལ་དགོས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཡང་དག་པའི་གྲངས་ཀ་ཡིས་མཚོན་ཏེ།སྤྱིར་བཏང་གི་མིའི་གྲངས་ཀ་20ཡན་ཡོད།

（7）ཟུར་གཤིས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལ་བརྟག་པའི（the test oflateral dominance）ནད་པའི་ཡི་གེ་འབྲི་བ།ལྒང་ལི་འཕེན་པ།དངོས་པོ་ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འདྲི་རྩད་དང་ལྟ་རྟོག་བྱས་ཏེ།

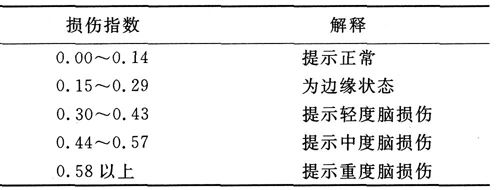
（8）ལག་ཏུ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་ལེན།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་གཡོན་ལག་གཡོན་པས་རང་གི་ཤུགས་ལ་འཇུས་ནས་ནུས་ཤུགས་གང་ཡོད་བཏོན་ནས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།མཐར་ལག་ཤུགས་སྤྱི་རྒྱ་གྲངས་ཀྱིས་མཚོན་གྱི་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདི་ལ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཆེ་བས།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་ལག་འཇུ་བྱེད་པའི་ཤུགས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་ལ་བལྟ་བ་མ་ཟད།ལག་པ་དང་ལག་པར་མི་ཕན་པའི་ཁྱད་པར་ལའང་བལྟ་དགོས།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ནི་ལག་པར་མི་ཕན་པའི་ལག་ལས་ལྡབ་1.1ཡས་མས་ཀྱིས་ཆེ་བ་རེད།གཡས་གཡོན་དུ་ལག་འཇུ་བྱས་ན་སའི་གོ་ལའི་གཡས་གཡོན་གྱི་བྱེད་ནུས་དང་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མཚོན་པར་ཕན་པ་ཡོད།

（9）སྐུད་འབྲེལ་ཚད་ལེན།བརྟག་དཔྱད་དེར་རྒྱ་ཡེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།ཀ་བས་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཤོག་བུ་ཆེ་ཆུང་བཅུ་དྲུག་གི་སྟེང་དུ་བཀྲམ་པའི་ཨ་རབ་ཀྱི་ཨང་ཀི་ཉེར་ལྔའི་གོ་རིམ་ལྟར་སྦྲེལ་དགོས།ཁ་ཚུལ་ནི་ཨང་ཀིའི་རིགས་ལས་གཞན་ད་དུང་དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་རིགས་ཀྱང་ཡོད་པས།རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱིས་གོ་རིམ་ལྟར་ཨ་རབ་ཀྱི་ཨང་ཀི་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་བརྗེ་རེས་བྱས་ནས་སྦྲེལ་དགོས།བར་སྟོང་གི་ཚོར་ཤེས་དང་།མིག་གི་ལག་པ་མཐུན་སྦྱོར།བསམ་གཞིགས་གང་ལ་དེ་འཚམ་གྱི་ནུས་པ་སོགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱ་དགོས།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ལས་འགན་འགྲུབ་པའི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་མཐུད་ནོར་འཁྲུལ་གྱིས་མཚོན་གྱི་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིས་སྐར་མ་གཅིག་ཡས་མས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནང་།ནོར་འཁྲུལ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡོད།ཁ་པའི་དུས་ཚོད་ནི་སྐར་མ་གསུམ་ཡས་མས་དང་ནོར་འཁྲུལ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲུབ་དགོས།

（10）ཚོར་ཤེས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཞིབ་བཤེར།（test ofsensory perceptual disturbances)བརྟག་དཔྱད་དེའི་ནང་རྣ་ཤེས་བརྟག་དཔྱད་དང་།མཐོང་རྒྱ་བརྟག་དཔྱད།གདོང་གི་རེག་ཚོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།ལག་རྟའི་མཚོན་རྟགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།དབྱིབས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་ཕྱོགས་དྲུག་ཚུད་ཡོད་ཅིང་།ཉེ་འཁོར་གྱི་མཐོང་རྒྱ་ཆུང་དུ་འགྲོ་མིན་དང་།རྣ་ཤེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།རེག་ཚོར་དང་ཤེས་ཚོར་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱི་ཚོར་ཤེས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས།གཞོགས་གཉིས་ལ་དུས་མཉམ་དུ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་དང་།ཟུག་གཟེར་སློང་ཡུལ་དང་ཐེངས་གྲངས་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་གཏན་འཇགས་ཡིན།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གྲངས་ཀ་མང་ཉུང་གིས་མཚོན་གྱི་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་མང་ཆེ་བས་ཁག་སོ་སོར་ཤེས་ཚོར་ནོར་འཁྲུལ་ཐེངས་གཉིས་ལས་ཉུང་།གཡས་གཡོན་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་གྲངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བསྡུར་ན།ཀླད་ཆེན་གྱི་ཟླུམ་ཕྱེད་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

དར་མHRNBལ་དབྱེ་དབྱེ（རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ）སྤྱད་ནས་ཚན་པ་རེ་རེའི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོད་ལྟའི་གྲངས་ཀ་ལ་གཞིགས་ནས་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་བསྡུར་གྲངས་བརྩི་དགོས།དེ་ནས་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་བསྡུར་གྲངས་ལ་གཞིགས་ནས་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།གནོད་སྐྱོན་གྱི་བསྡུར་གྲངས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོད་ལྟའི་གྲངས་དང་ཚོད་ལྟའི་སྤྱི་འབོར་གཉིས་ཀྱི་བསྡུར་ཡིན།དཔེར་ན།མི་ག་གེ་མོ་ཞིག་གིས་ཁག་བདུན་ལ་བགོས་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་དང་།དེའི་ནང་གི་ཁག་གསུམ་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དབྱེ་ཡོད་ན།དེའི་གྱོང་གུན་གྱི་བསྡུར་གྲངས་ནི་3/7ཡིན་པ་དང་།0.43ཐོབ་པ་རེད།དམས་སྐྱོན་སྟོན་གྲངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རེའུ་མིག3-5ལ་གསལ།

རེའུ་མིག་3-5 HRNBདམས་སྐྱོན་སྟོན་གྲངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད།



ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།（ལིའུ་ཧྲི་མཐུན་ཚོགས་སོགས།1985）ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བའི་ནད་པ་དང་སྨྱོ་ནད་ཅན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་HRNBཡི་རྒྱུགས་འབྲས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།ཚོད་ལྟ་འདིའི་ནང་གི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་བར་ཁྱད་ནི་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་མ་ཟད།གཡས་གཡོན་དང་སྔ་གཞུག་སོགས་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་མཚོན་ཐུབ།ངེས་པར་དུ་སྟོན་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་བདམས་པའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅན་ཡིན་པས།ཀླད་པར་སྐྱོན་ཕོག་མཁན་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་མཚོན་སླ་བ་རེད།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆུ་ཚད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་ཕན་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།གཞན་ཡང་།དམས་སྐྱོན་སྟོན་གྲངས་སྟབས་བདེ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལས་གསལ་སྟོན་བྱས་དོན།དམས་སྐྱོན་གྱི་སྟོན་གྲངས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ཀླད་པར་སྐྱོན་ཡོད་མེད་བརྡར་ཤ་གཅོད་སྐབས་ཧེ་བག་ཅུང་ཆེ།

ལག་ལེན་སྟེང་HRNBདང་ཝེ་ཧྲི་ཀྲི་ཤུགས་རེའུ་མིགMMPIཝེ་ཧྲི་དྲན་ཚད་རེའུ་མིག་བཅས་མཉམ་དུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་ལ།གདེང་འཇོག་དེ་ལས་ཀྱང་ཆ་ཚང་ཞིང་ཡང་དག་ཡིན།

6.Luria-Nebraskaདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་

Luria-Nebraskaདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ཚོད་ལྟ་(Luria-Nebraska Neuropsychological Batteryདང་LNNB）ནི་C.Goldenདང་དེའི་ལས་གྲོགས་ནི་སུའུ་ལེན་གྱི་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་A.R.Luriaཡི་དབང་རྩའི་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐབས་ལྟར་སྒྲིག་བཟོ་བྱས་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་འདི་ལ་དར་མའི་པར་གཞི་(LNNNNB）དང་བྱིས་པའི་པར་གཞི་(LNNNB-CR)ཡོད་པར་མ་ཟད།ཀྲུང་གོའི་བཟོ་བཅོས་པར་གཞི་（ཞུས་ཡུན་དང་ཀུང་ཡའོ་ཞན།1987）ཡང་ཡོད།འདིར་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་གི་པར་གཞི་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

LNNNBལ་བསྡོམས་པས་རྣམ་གྲངས་༢༦༩ཡོད་ཅིང་།དེ་ལས་སྐར་མ་༡༡གི་ཚོད་ལྟར་གྲུབ་ཡོད།

（1）འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལེན།འགུལ་སྐྱོད་མྱུར་ཚད་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཚོད་འཛིན།འགུལ་སྐྱོད་སྙོམས་སྒྲིག་སོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཞིབ་བཤེར་བྱ་དགོས།

（2）ཚིགས་འགྲོས་ཚོད་ལེན།དེ་ནི་སྒྲ་དང་ཚིགས་སྟངས།སྒྲ་གདངས་བཅས་ཀྱི་ཉན་ནུས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ།

（3）རེག་ཚོར་ཚོད་ལེན།རེག་ཚོར་དང་ཤ་གནད།ཚིགས་ཀྱི་ཚོར་བ།དངོས་གཞིའི་ཚོར་བ།

（4）མཐོང་ཚོར་ཚོད་ལེན།མཐོང་འཛིན་དབྱེ་འབྱེད་དང་།ཡུལ་ཁོངས་ཕྱོགས་ངེས།ཡུལ་ཁོངས་འབྲེལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱ་དགོས།

（5）ཤེས་ཚོར་སྐད་ཀྱི་ཚད་ལེན།སྒྲ་རྒྱུ་དབྱེ་འབྱེད་དང་སྐད་ཆ་གོ་བ་ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པར་བརྟག་དགོས།

（6）མཚོན་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆའི་ཚོད་ལེན།སྒྲ་དང་རྗོད་ཚིག་གསལ་བཤད།མིང་འདོགས་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱ་དགོས།

（7）འབྲི་དུས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ།བཤུ་འབྲི་དང་ཚིག་ཐུང་འབྲི་བར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ནུས་པ།

（8）ལྟ་ཀློག་གི་ཚོད་ལྟ།ཚད་འཇལ་ཚིག་གི་དབྱེ་ཕྲལ་དང་མཉམ་སྡེབ།གསལ་བྱེད་དང་།ཚིགཐུང་ཚིགརྩོམ་ཐུང་སོགས་ཀློག་ནུས་ལ་ཟེར།

（9）རྩིས་རིག་ཚོད་ལེན།ཨང་ཀི་ངོས་འཛིན་དང་།ཆེ་ཆུང་བསྡུར་ཚད།གྲངས་བགྲང།རྩིས་རྒྱག་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་འཇལ་དགོས།

（10）དྲན་ཤེས་ཚད་ལེན།དུས་ཐུང་གི་སྐད་ཆ་དང་སྐད་ཆ་མིན་པའི་དྲན་ཤེས།བར་ཆད་མེད་དུས་ཀྱི་དྲན་ནུས་བཅས་ལ་བལྟ་དགོས།

（11）བློ་རིག་ཚོད་ལེན།ཐ་སྙད་འཚོལ་ཞིབ་དང་།བསམ་ཤེས།དོན་སྤྱི་གྲུབ་པ།དངོས་གཟུགས་རིགས་དབྱེ།རིགས་འདེད་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་འཇལ་དགོས།

གོང་གི་སྐར་ཚད11གི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་ད་རུང་ཟུར་སྣོན་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་3རེ་སྐྱེས་ཡོད་པ་སྟེ།ཀླད་ཆེན་གྱི་གཡོན་ཕྱེད་ཀྱི་གཏན་འཁེལ་ཚད་རེའུ་མིག་དང་།གཡོན་ཕྱེད་ཀྱི་གཏན་འཁེལ་ཚད་རེའུ་མིགནད་ལུགས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག

ཚོད་ལྟའི་རྣམ་གྲངས་ལ་སྐར་མ་0，1，2བཅས་ནས་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་རེའུ་མིག་གི་སྐར་གྲངས་དང་འཇལ་བྱའི་རེའུ་མིག་གི་སྐར་གྲངས་དེ་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་Tལ་བསྒྱུར་ན།སྐར་གྲངས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་མཐོ་དམན་དང་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་བར་གྱི་མང་ཉུང་གི་ཚད་བསྡུར་བར་ཕན་པ་ཡོད།མི་ལ་ལས་རེའུ་མིག་འདིར་རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་རྐྱེན་ཆ་བགོས་ཤིང་།རྐྱེན་ཆ་བེད་སྤྱད་ནས་དབྱེ་ཞིབ་ཟབ་མོ་བྱས།Tའབྱེད་དང་རྐྱེན་ཆ་སྤྱད་དེ་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་བསྡུར་ཆོག་པ་ལས་གཞན།ད་དུང་རྒྱུགས་ལེན་མཁན་གྱིས་རྣམ་གྲངས་སོ་སོའི་འགྱུར་འབྱུང་ཁྱད་ཆོས་དང་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་སོགས་ལ་མཚན་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཆོག

ནད་ཐོག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཚོད་ལྟ་འདི་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་དང་ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་བར་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་སྐབས་སུ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤན་སྦྱར་ཚོགས་ཆུང་མཐུན་ཚད་76%-96%ལ་བསླེབས་པ་དང་།ནད་པའི་ཚོགས་ཆུང་58%-95%ལ་སླེབས་ཡོད།

བཞི།ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག

ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་མང་ཆེ་བ་ནི་དངོས་སྤྱོད་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་།གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ནན་མོ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།མང་ཆེ་བ་ནི་འདྲི་ཤོག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་གྲུབ་ཚུལ་ཅན་དང་གྲངས་འབོར་ཅན་དུ་གྱུར་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད།ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་རེའུ་མིག་ནང་དུ་དངོས་སྤྱོད་རང་བཞིན་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད་ཅིང་།ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་གཞན་ཞིག་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བདེ་བ་དེ་ཡིན།དཔེར་ན།ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་རྒྱུན་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་（བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་མེད།）ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་།གདེང་འཇོག་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མའི་ཡན་ལག་ལ་ཐད་ཀར་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ནད་ཐོག་གི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཚད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་ལེན་དང་འདྲ་བར་ཚོད་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་མེད་པ་དང་།ཁ་ཤས་ཡོངས་བསྒྲགས་ངང་སྤེལ་ཆོག་པ།དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཚད་རེའུ་མིག་ཆེད་ལས་མིན་པའི་ལས་དོན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྦྱོང་བརྡར་ཏོག་ཙམ་བྱས་ན་ཁོང་དུ་ཆུད་ཀྱི་ཡོད།གོང་གི་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་ལྡན་པའི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་ལ་གཞན་གྱིས་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པ་ཡོད་ལ།རང་གིས་རང་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པ་ཡང་ཡོད།གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་རེའུ་མིགསྤྱིར་བཏང་དུ་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་པར་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་དང་བསམ་པའི་རྟགས་མཚོན་རེའུ་མིགརིགས་གཉིས་ཡོད།

1.མཐུན་འཕྲོད་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག

མཐུན་འཕྲོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅེས་པ་ནི་ཁེར་རྐྱང་གིས་འཚོ་གནས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བཏོན་པའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཚད་ལ་ཟེར།བྱ་སྤྱོད་དང་བློ་རིག་ལ་བསྟུན་པར་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད།སྔ་མ་ནི་བྱེད་སྒོ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་ཀྱི་ཕྱི་མ་བྱེ་བྲག་གི་མཚོན་ཚུལ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོགབྱ་སྤྱོད་ལ་བསྟུན་པའི་སྐོར་ལ།H.Gunzburgཡིས་དམིགས་ཚད་བཞི་བཏོན་པ་སྟེ།①རང་མགོ་ཐོན་པའི་ནུས་པ།དཔེར་ན་བཟའ་བཏུང་དང་གྱོན་ཆས།གཅིན་སྐྱག་སོགས་འཚོ་བའི་ཐད་རང་མགོ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་ལྟ་བུ།②འབྲེལ་གཏུག་གི་ནུས་པ་ཞེས་པ་ནི་རང་ཉིད་མཚོན་པ་དང་མི་གཞན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལ་ཟེར།③སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ནུས་པ་ཞེས་པ་ནི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ལ་ཟེར།④ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ཞེས་པ་ནི་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་དང་།ལུས་སྟོབས།དེ་བཞིན་ལས་ཀ་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ལ་ཟེར།

བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།རྒན་འཁོགས།བློ་རིག་སྐྱོན་ཅན་དང་ནད་པ་ལྕི་རིགས་བཅས་ལ་འཚམ་མཐུན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ནི་སྐབས་འགར་དམིགས་བསལ་གྱི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་པས།བློ་རིག་ཞན་པའི་ནད་དཔྱད་དང་རིགས་དབྱེ།སྦྱོང་བརྡར།མཛུབ་སྟོན་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་ཆོགདེའི་ཕྱིར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་བློ་རིག་ཞན་པའི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་མཐུན་གྱི་རེའུ་མིག（Adaapttve Behavior Scale，Z）སྒྲིག་བཟོ་བྱས་ཡོད།

ཡའོ་ཧྲུའུ་ཆའོ་དང་ཀུང་ཡའོ་ཤན་གྱིས་དེའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཀྲུང་གོས་སྤྱད་པའི་བྱིས་པར་འཚམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་བཟོས་ཡོད།བྱིས་པའི་མཐུན་འཕྲོད་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཚད་གཞིའི་ནང་ཁྱོན་རྣམ་གྲངས་59དང་བྱ་སྤྱོད་200ཙམ་ཚུད་ཡོད་པ་དང་ཁྱོན་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་8ལ་དབྱེ་ཡོད་པ་སྟེ།

（1）ཚོར་ཤེས་འགུལ་སྐྱོད་（བསྡོམས་པས་རྣམ་གྲངས་6ཡོད།）གཙོ་བོ་ལྟ་བ་དང་།ཉན་པ།སྡོད་པ།ས་ཚུགས།འགྲོ་བ།རྒྱུག་པ།གཟུགས་པོ་དོ་སྙོམས་སོགས་ཀྱི་རྩལ་ནུས་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།

（2）འཚོ་བ་རང་མགོ་ཐོན་པ།（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་10ཡོད།）བཟའ་བཏུང་དང་།སྐྱག་གཅིན།གྱོན་ཆས།གདོང་འཁྲུད་ལ་སོགས་པའི་ནུས་རྩལ་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད

（3）སྐད་ཡིག་འཕེལ་རྒྱས་（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་9ཡོད།）དེའི་ནང་ཐ་སྙད་ཀྱི་གྲངས་འབོར་དང་རྙོག་འཛིང་རང་བཞིན།གྲངས་ཀྱི་གོ་དོན།འབྲི་ཀློག་དང་དཔེ་ཀློགདེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་སོགས་ཀྱི་རྩལ་ནུས་ཚུད་ཡོད།

（4）མི་སྒེར་གྱི་ལངས་ཕྱོགས།དེའི་ནང་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་དང་།རང་འགུལ་བྱེད་ནུས།བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ནུས།རྒྱུན་གཏན་གྱི་དགའ་ཕྱོགས།མི་སྒེར་གྱི་གོམས་གཤིས་སོགས་མི་སྒེར་གྱི་འགུལ་ཤུགས་མཚོན་པའི་ནང་དོན་ཚུད་ཡོད།

（5）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི།（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་9ཡོད།）གཙོ་བོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བརྩི་སྲུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ནུས་རྩལ་ཚུད་ཡོད།

（6）ཡུལ་དུས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་ཁེལ་（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་4ཡོད།）དུས་ཚོད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་།བར་སྟོང་གི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ།འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་བཀོལ་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས།

（7）ངལ་རྩོལ་ནུས་རྩལ།（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་7ཡོད།）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱིམ་ལས་དང་ལས་རིགས་ངལ་རྩོལ་གྱི་ནུས་རྩལ་ཚུད་ཡོད།

（8）དཔལ་འབྱོར་བྱེད་སྒོ་（ཁྱོན་བསྡོམས་རྣམ་གྲངས་4ཡོད།）དངུལ་གྱི་དོན་སྤྱི་དང་།ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ནུས་རྩལ།འཆར་གཞི་ལྟར་དངུལ་སྤྱོད་པའི་ནུས་པ་བཅས་ཚུད་ཡོད།ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ནི་བརྒྱ་ཆའི་ཚད་གཞིའི་གནས་ཀྱི་རྒྱུན་དུ་སྨོ་དང་འཚམ་པར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཚོང་གྲངས་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པ་རེད།

གཞན་ཡང་ད་དུང་བྱིས་པའི་སྤྱོད་ལམ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་དང་དེ་བཞིན་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་（ནད་གཡོག་གིས་སྤྱོད་པ་）སོགས་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་ཐད་ཀྱི་འོས་འཚམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རེའུ་མིག་ཀྱང་ཡོད།

2.སེམས་ཁམས་ནད་རྟགས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་རེའུ་མིག

བསམ་པའི་ནད་རྟགས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་མང་ཆེ་བ་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཏུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་ཅན་གྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ལ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་།གྲངས་འབོར་ཅན།ཁྱོན་ཡོངས་སོགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ལྡན་པས་རེད།མིག་སྔར་གྲངས་འབོར་དེ་རིགས་ཀྱང་སྒོ་བསྟེན་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི་དང་སྨན་བཅོས།གཟུགས་པོའི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད།ཚན་ཞིབ་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དེ་བས་མང་བ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པའི་གྲངས་ཀ་དེ་རིགས་ལ་རང་གིས་རང་ལ་དཔྱད་བསྡུར་དང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པའི་རིགས་གཉིས་ཡོད།རྒྱུན་བཀོལ་རེའུ་མིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（1）ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་རང་དཔྱད་རེའུ་མིག（Symptom Checklist 90，SCL-90）དེ་ནི་L.R.Parlif.200སོགས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན།ཚད་ལྡན་པར་གཞི་ནི་བརྗོད་གཞི་90ཡོད་པས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་རེད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་དགུའི་ནང་དོན་ནི།ལུས་ཕུང་ཅན་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཚོར་བ་རྣོ་བ།ཡིད་མུག་པ།སེམས་ཁྲལ།སེམས་ཁྲལ།འཇིགས་སྐུལ།བསམ་པའི་ངོ་བོ་བཅས་ཡིན།ནད་རྟགས་རེ་རེ་ཡང་མོ་ནས་ལྔ་ལ་བགོས།མཐའ་མའི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་སྤྱིའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དང་།ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཀྱི་ཆུ་ཚད།དེ་བཞིན་མཚོན་ཚུལ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཕྱོགས་བཅས་ནས་གནད་དོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་དེ་བཞིན་ཚབས་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།SCL-90ལ་སྔ་གཞུག་ཏུ་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་འགའ་བྱས་ཆོག་སྟེ།ནད་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས།

（2）ཡི་མུག་རང་བསྡུར་རེའུ་མིག（Selef-Rating Depression Scale，SDS）དང་སེམས་འཚབ་རང་དཔྱད་རེའུ་མིག（Selef-Rating Aingety Scale，S）SDSདང་SASགཉིས་ནི་W.K.Zungགཉིས་ནི་1965ལོ་དང་1971ལོར་བསྒྲིགས་ཤིང་།རེའུ་མིག་ལ་རྣམ་གྲངས་20ཡོད་ཅིང་།རིམ་པ་བཞི་པའི་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་བེད་སྤྱོད་སྟབས་བདེ་བ་དང་།ནད་པའི་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་རང་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་ཐད་ཀར་མཚོན་ཐུབ་པ།བེད་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་མི་དགོས།མིག་སྔར་མང་ཆེ་བ་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གི་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་རགས་ཙམ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས།དེ་བཞིན་བརྟག་དཔྱད་དང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་སོགས་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ད་དུང་“བསྡུས་བསྡུས་གསལ་སྨྱོ་ནད་དཔྱད་ཆས་”དང་།“ཧན་སྨི་ཏུན་ཡི་མུག་པའི་ཚད་རེའུ་མིག”“ཧན་སྨི་ཏུན་སེམས་ཁྲལ་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག”སོགས་ཀྱང་ལག་ལེན་ཁྲོད་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན3པ་ནས་3པའི་བར།

སྨྱོ་ནད་འཚག་འདེམས་རེའུ་མིག

དང་པོ།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་གདམ་གསེས་རེའུ་མིག་གི་ནང་དོན།

1.སྔར་བྱས་དང་ཉེ་ཆར（བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཟླ་གཅིག་ཙམ་གྱི་ནང་།གཤམ་གྱི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ）ལ་གཤམ་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་དམ།

（1）རིམ་གྱིས་ཁེར་སྡོད་ཁེར་སྡོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་ཅིང་།ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་མི་བྱེད།

（2）དམིགས་ཡུལ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱིར་སོང་བ་དང་།མི་གཞན་གྱིས་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ངོ་ཚ་མི་ཤེས་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བ།

（གསུམ།）རྒྱུ་རྐྱེན་མི་གསལ་བའི་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ་དང་།མི་གཞན་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ།དངོས་རྫས་གཏོར་བ་བཅས་ཡིན།

（4）འགུལ་སྟངས་ཇེ་དལ་དུ་སོང་བ་དང་།ཐ་ན་མལ་དུ་ཉལ་ནས་སྐད་ཆ་མི་བཤད་པ།

（5）དུས་རྒྱུན་གྱི་བྱ་འགུལ་རྒྱུན་ལྡན་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མང་ལ་འགྲོ་ལ།ཉིན་རྒྱུན་བྲེལ་འཚུབ་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་།ཇུས་གཏོགས་བྱེད་པར་དགའ་བའམ་སྒོར་མོ་གང་འདོད་དུ་བཀོལ་བ།ཡང་ན་མཚན་ཐ་དད་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་དགའ་བ།

2.སྔར་བྱས་དང་ཉེ་ལམ་གཤམ་གྱི་བརྩེ་དུང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་དམ།

（1）རྒྱུན་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་བཞིན་ཡོད།འདི་ལྟ་བུའི་གཤིས་ཀ་ད་ལྟ་དང་མི་མཐུན།

（2）བརྩེ་དུང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།ངུས་ནས་བགད་པའམ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ།

（3）ཧ་ཅང་སྐྱིད་ཅིང་སྤྲོ་སྣང་ཆེ་ལ་སྐད་ཆ་མང་བས།རང་ཉིད་རིག་པ་ཧ་ཅང་སྐྱེན་པོ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ།

（4）དོན་དངོས་མེད་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཆོག་པའི་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པ།སྐྱོ་སྣང་སྐྱེ་ཞིང་ཡིད་མི་ཚིམ་པ།སེམས་སྡུག་ངུས་པའམ་སེམས་མི་བདེ་བ།

（5）བརྩེ་སེམས་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་།སྐད་ཆ་ཉུང་བ།བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཡང་གནད་འགག་མེད་པ།ཁྱིམ་མི་ལ་བརྩེ་བ་མེད་པར་འགྱུར་བ།སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

3.སྔར་བྱས་དང་ཉེ་ལམ་བསམ་བློ་འཁྲུགས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་དམ།

（1）ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་བཤད་པ་དང་ཁེར་བཤད་དམ་མི་གཞན་གྱིས་ཧ་མི་གོ་བའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ།

（2）རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་མི་ཐེབས་པར་འདོད་པ།

（3）དོགས་པ་ཅན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།ཁུངས་ལུང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་མི་གཞན་གྱི་གཏམ་སྤྱོད་ནི་ཁོ་ལ་དམིགས་པ་དང་།ཁོ་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ།དཔྱད་ཆས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（4）དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བློ་གྲོས་ལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་ཤིང་།དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་ཤུགས་ཡོད་པར་ངོམ་པ།

（5）གནས་གཞིའི་ས་ཁུལ་མེད་པར་མཚན་ཐ་དད་པས་རེ་སྙེག་བྱེད་པ་དང་།ཡང་ན་བཟའ་ཟླར་སེམས་འགྱུར་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་མི་གཙང་བའི་སྣང་བ་ཤར་བ།

4.སྔོན་ཆད་དམ་ཡང་ན་ཉེ་ལམ་དོན་དངོས་སུ་མེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཚོར་བྱུང་ངམ།

（1）སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་ཁོ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཁོ་ལ་གླེང་མོལ་བྱེད་པ།（གཞན་གྱིས་ཐོས་མ་སོང་།）

（2）མཐོང་བའམ་ཚོར་བའམ་ཚོར་བ།དོན་དངོས་སུ་མི་གནས་པའི་གཟུགས་བརྙན་དང་དྲི་མ།

5.སྔོན་ཆད་དང་ཉེ་ལམ་ཀླད་པར་ནད་བྱུང་བས་རིམ་གྱིས་བྱ་བ་དང་འཚོ་བའི་ནུས་པ་ཞན་དུ་སོང་བའམ་གླེན་པ་དུ་གྱུར་ཡོད་དམ།

（1）ཡིད་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་།ཉིན་དེའི་དོན་དག་ཡིད་ལ་མི་དྲན་པ།གཉེན་ཉེའི་རུས་མིང་བཤད་པ་མི་འགྲིག་པ།དུས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་དངོས་པོ་འཇོག་སའི་གནས་བརྗེད་པ།སྒོར་བུད་རྗེས་ཡུལ་ལ་ལོག་པའི་ལམ་མི་རྙེད་པ།

（2）ལས་ཀ་བྱེད་ནུས་མངོན་གསལ་དུ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་དེ་སྔའི་ལས་ཀ་（ཡང་ན་ནང་ལས་）ལ་རྟག་པར་ནོར་འཁྲུལ་ཤོར་བའམ་ཡང་ན་མངོན་གསལ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

（3）རང་གིས་འཚོ་བར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་མི་ཤེས་པ།གྱོན་ཆས་མི་དག་པ།གཙང་སྦྲ་མི་ཤེས་པ།བཟའ་བཏུང་གིས་ལྟོ་བ་རྒྱགས་མི་ཤེས་པ།གཉིས་ནས་གཞན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས།

（4）བརྩེ་དུང་ཉམས་ཞན་ཡིན་པས།ངུས་ནས་བགད་ན་རང་ཚོད་རང་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་རྣམ་འགྱུར་ལྐུགས་པ།

（5）གཞོགས་ཞ་བའམ་ངག་ལྐུགས་པའི་རྗེས་སུ།རིག་པ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་ཞིང་།གོང་གསལ་གྱི་དོན་ཚན་བཞིའི་ནང་གི་དོན་ཚན་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ།

6.དུས་རྒྱུན་དུ་ལུག་གི་རྭ་རླུང་འཐེན་པ།（བརྒྱལ་གཟེར་）རྗེས་ནས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དཔེར་ན།

（1）དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རིག་པ་མི་གསལ་ཞིང་།རྣམ་འགྱུར་མི་གསལ་བ།གཉེན་ཉེ་ངོ་མི་ཤེས་པ།མགོ་རྨོངས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ།སྤྲོ་བ་མེད་པ།བྱ་སྤྱོད་ལ་དམིགས་ཡུལ་མེད་པ།གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་དྲི་བར་ལན་འདེབས་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ཡིན།

（2）གཤིས་ཀ་རྩུབ་པོ།གཤིས་ཀ་གྱོང་པོ།སྤྱོད་པ་རྩུབ་པོ།གླེན་པ།

7.སྔོན་ཆད་དམ་ཡང་ན་ཉེ་ལམ་ཚ་བ་རྒྱས་ཡོད་མེད་དང་ལུས་པོའི་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་མེད།དཔེར་ན།དུས་ཡུན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རིག་པ་མི་གསལ་བ་དང་།ལྐུགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་པ།གཉེན་ཉེ་མི་ཤེས་པ།མགོ་རྨོངས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ།ངར་ལངས་ཤིང་མི་བདེ་བ་བྱེད་པ།བྱ་སྤྱོད་ལ་དམིགས་ཡུལ་མེད་པ།དྲི་བར་ལན་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་འདེབས་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་རེད།

བརྒྱད།རྒྱུན་པར་གཉིད་ཁུག་པའི་སྨན་དང་དེ་མིན་གྱི་སྨན་（ནད་ཀྱི་རྐྱེན་པས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་འཐུང་དགོས་པའི་སྨན་ཚུད་མེད）མང་པོ་འཐུང་ནས་ཞེན་ཆགས་པར་གྱུར་ཏེ་འཐུང་མཚམས་འཇོག་མི་རུང་བའམ་ཡང་ན་ཆང་མང་པོ་འཐུང་བ་དེ་གོམས་གཤིས་སུ་གྱུར་ཡོད།

9.རང་ལོ་18ཡན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ནམ།ལོ་ན་18ཡན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ནམ།ཆུང་དུས་ནས་གཤིས་ཀ་ཡ་མཚན་ཞིག་ཡིན་ནམ།མཚོན་ཚུལ་ནི།

（1）ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཁྱིམ་མི་དང་།ཁྱིམ་མཚེས་སམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཆམ་པོ་ཡོང་དཀའ་བ་དང་།རྒྱུན་དུ་འགལ་བ་བྱུང་བ།ཐ་ན་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བ།

（གཉིས།）མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་བྱེད་པར་བརྩོན་ལེན་བྱེད་པ་དང་།མཚན་ཐ་དད་ཀྱི་གྱོན་ཆས་གྱོན་པ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་གཞན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་མཛེས་ཆས་སྤྲས་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ཀྱིས་བསྐྱུར་མི་ཆོག་པ་བཅས་ཡིན།

10.གླེན་པ་དང་ཤེས་རིག་ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་དམ།

གཉིས།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་གདམ་གསེས་རེའུ་མིག་བཀོལ་སྤྱོད་གསལ་བཤད།

1.གདམ་གསེས་རེའུ་མིག་གི་ནང་དོན་གསལ་བཤད།

（1）གནད་དོན1-4ནི་ཀླད་རྩའི་ནད་དང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྤྱད་ཡིན།

（2）གནད་དོན་5བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།

（3）གནད་དོན་6ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།བརྒྱལ་གཟེར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།

（4）གནད་དོན་བདུན་ཡོད་དེ།ལུས་ཕུང་གི་ནད་དང་མཉམ་དུ་འབྱུང་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན།

（5）གནད་དོན་བརྒྱད་ཡོད་དེ།སྨན་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་དགོས།

（6）གནད་དོན་9ལ་གཞིགས་ནས་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་དགོས།

（7）གནད་དོན་10ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་དྲགས་པ་རེད།

གཉིས།གདམ་གསེས་རེའུ་མིགསྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་ཚད་གཞི་དང་སྐར་གྲངས་ཀྱི་དོན་སྙིང་།

（1）སྔོན་ལ་གནད་དོན་ཆེན་པོ་རེ་རེར་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱ་དགོས་པ་དང་།སྐར་གྲངས་0~2（གནད་དོན་གང་ཡང་མེད་དུས་སྐར་0ལ་དཔྱད་བསྡུར་དང་།གནད་དོན་ཡོད་ཀྱང་བྱེ་བྲག་གི་དཔེ་མཚོན་མེད་དུས་སྐར་1ལ་དཔྱད་བསྡུར་དང་།གནད་དོན་ཡོད་པ་མ་ཟད་བྱེ་བྲག་གི་དཔེ་མཚོན་ཡོད་དུས་སྐར་2ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱ་དགོས།）

（2）སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་བརྩི་བ།གནད་དོན་ཆེ་གྲས་ཚང་མའི་སྐར་གྲངས་བསྡོམས་དགོས།སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་2ཡན་ཡིན་ན་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་གདགས་གཤིས་ཡིན་པས།ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་ལ་བརྟག་དཔྱད་དམ་ཡང་ན་མུ་མཐུད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་འདོན་དགོས།

（ཀྲང་ཝེ་ཞི་དང་།1985ལས་དྲངས）

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་དང་བརྟག་དཔྱད།

རིགས་དབྱེ་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་གསོ་བཅོས་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།སེམས་ཁམས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་སྐབས་མངོན་ཚུལ་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ནད་རྟགས་ལ་རྒྱུན་པར་དམིགས་ཁྱད་རང་བཞིན་མེད།དཔེར་ན།ཡི་མུག་ནད་རྟགས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཁྲོད་འབྱུང་སྲིད།དཔེར་ན་ཡི་མུག་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ལ།བློ་ཡུལ་ལ་འགག་པའི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།ནད་རྟགས་གཅིག་འདྲ་ཡོད་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དང་།ནད་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་མི་འདྲ་བས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོད།སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཆེད་ལས་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟར་བཟོས་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཡིན།མ་ལག་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་དོན་སྤྱི་དང་བསམ་བློ་མང་པོ་མཚོན་གྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་དེ་བས་མང་བ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་མི་སྣས་རང་གི་སློབ་ཁྲིད་དང་།ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུགནད་ཐོག་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ཁྲོད་དུའང་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་དག་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འགལ་རྐྱེན་ལ་མཚན་ཉིད་འཇོག་ཐུབ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་བརྟག་དཔྱད་ལ་བལྟས་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པ་མ་ཟད།དེ་ནི་ཐུན་མོང་གི་སྐད་ཆས་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤེལ་རེས་བྱས་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།

དང་པོ།རིགས་དབྱེ་རིག་པ།

སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་ཁྲོད་དུ་ནད་རིགས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རིགས་སྣ་མང་བའི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་གཞིགས་ནས།ནད་རིགས་དང་ནད་རིགས།ནད་རིགས་བཅས་དབྱེ་ནས་མ་ལག་གྲུབ་སྟེ།བརྟག་དཔྱད་དང་དབྱེ་འབྱེད་བརྟག་དཔྱད།སྨན་བཅོས་དང་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བཅས་ལ་གཞི་འཛིན་ས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཆེད་ཡིན།

ནད་རྐྱེན་ནད་ལུགས་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ནི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་དང་ནད་ལུགས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་གཞིགས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།ནད་རྟགས་བྱུང་རྗེས་བརྟག་དཔྱད་མི་འགྱུར།ནད་འདིའི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་ཆང་བཅུད་ཀྱིས་བསླངས་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལྟ་བུ།ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་ན་ནད་རྐྱེན་གསོ་བཅོས་ལ་ཕན་པ་ཡོད།ནད་རྟགས་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ནི་ཐུན་མོང་གི་ནད་རྟགས་སམ་རྟགས་འདུས་ལ་གཞིགས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཡིན།ནད་རྟགས་དང་རྟགས་འདུས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ།ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་ལ་དེ་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད།ནད་རྟགས་གཅིག་པའམ་རྟགས་འདུས་ལ་ནད་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་ཡོད།ནད་རྟགས་རིགས་བགར་ན་ནད་དང་བསྟུན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་དང་ནད་བྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་གཉིས་མི་གསལ་བས།ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་མེད་པས།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་སུ་དབྱེ་བར་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་རྐྱེན་ནད་ལུགས་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་ནད་རྟགས་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་ལྟ་རྟོག་གི་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་དགོས།རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི།དཔེར་ན་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་(WHO)ཀྱིས་རྩ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་དང་ཨ་རིའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་དང་སྡོམ་རྩིས་ལག་དེབ་ཚང་མ་རྩ་དོན་འདི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།རང་རྒྱལ་དུ་ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་གོང་གསལ་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཉིས་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་པ་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་དོན་དངོས་གནས་ཚུལ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་བཟོས་པ་རེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན3པ་ནས་4པའི་བར།

སེམས་ཁམས་བར་གེགས་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་སྤྱི།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་ནི་ནད་ཐོག་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བཙུགས་པ་ཞིག་ཡིན།ནད་ཐོག་གི་ཞིབ་བརྗོད་ལ་མཚོན་ན།ང་ཚོས་ལེའུ་དང་པོ་རུ་ཅུང་འབྲེལ་ཡོད།དཔེར་ན།བྱུང་ཚད་དང་བྱུང་ཚད་ལྟ་བུ།དེ་མིན་ད་དུང་གལ་ཆེའི་དོན་སྤྱི་ཁ་ཤས་ལ་ང་ཚོས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

ནད་རིགས（course）ཞེས་པ་ནི་ནད་རིགས་ཤིག་ལ་ནད་བྱུང་རྗེས་རྒྱུན་མཐུད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།སྨྱོ་བའི་ནད་ནི་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལ་ཕྱོགས་པ་སྟེ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བྱུང་ཞིང་ཐ་ན་ཚེ་གང་བོའི་ནད་ལ་ཟེར།

སྔོན་རྩིས།（prgnes）སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གང་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་སྲིད་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ཇེ་བཟང་དང་ཇེ་སྡུག་ཏུ་སོང་ན།བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཕལ་ཆེར་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

ནད་རྐྱེན་རིག་པ།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དང་གསོ་རིག་གི་གནད་དོན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་སྟེ།ནད་གཞི་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་བར་ཟེར།

དེ་མིན།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལ་ད་དུང་ནད་དང་བཀག་འགོག་གློ་བུར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་ཡང་ན་དལ་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་འདུས།

1.ཨ་མེ་རི་ཁའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབྱེ་བ།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་《བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྡོམ་རྩིས་ལག་དེབ》（DSM）ཐོག་མར་པར་སྐྲུན་བྱས་པ་ནི་1952ལོར（DSM-I）ཡིན་ལ།རྗེས་སུ་1968ལོ་（DSM-I2）དང་1980ལོའི（DSM-II）དང་1987ལོར（DSM-R-DSM-I-IM-In）སྟེ་DSM-IIབཟོ་བཅོས་བྱས་པ་རེད།པར་གཞི་4པ་དེ་1994ལོའི་ཟླ་5པའི་ནང་སྤེལ་བ་རེད།༢༠༠༠ལོར་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པའི་DSM-TRནི་པར་གཞི་4པར་དག་བཅོས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།པར་གཞི་འདིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་200ལྷག་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་པ་དང་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

DSM-IIདངDSM-I4གཉིས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ནི་པར་གཞི་སྔོན་མ་གཉིས་ལ་བཟོ་བཅོས་ཅུང་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་ཅིང་།བརྟག་དཔྱད་རེ་རེར་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་གསལ་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།དེ་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ལམ་ཚད་རྡོ་རིང་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོགགཞན་ཡང་ད་དུང་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཀྱང་བཏོན་ཡོད།DSMམ་ལག་གི་རིགས་དབྱེ།གཙོ་བོ་ཨ་རིར་བསྐྱོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེར་ཞིབ་ཕྲའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཡོད་པས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད།ICD-10ཡང་དེ་ལ་བལྟས་ནས་ནད་རིགས་རེ་རེར་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཁ་སྣོན་བྱས།

DSM-IIརྒྱུད་ཁོངས་ཀྱིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་རིགས་17དུ་བགར་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན3-5

DSM-བཞི་པའི་རིགས་དགར།

1.རྒྱུན་པར་བྱིས་པ་དང་ན་ཆུང་དུས་སུ་ཐོག་མར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་འགོག་རྐྱེན།

2.བླ་འཆོལ་དང་།གླེན་པ།བརྗེད་པ།དེ་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

གསུམ།ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ།གཞན་དུ་གླེང་མེད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་།

4.དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འགོག་རྐྱེན།

5.སེམས་ནད་དང་གཞན་པའི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

༦བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན།

7.སེམས་ཁུར་གྱི་འགོག་རྐྱེན།（སྐུལ་དགོས་པའི་འགོག་རྐྱེན།）ཡང་རིགས་འདིར་གཏོགས།

8.ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

9.འགོག་རྐྱེན།

10གྱེས་འབྱེད་འགོག་རྐྱེན།

11.མཚན་མ་དང་མཚན་མའི་མིང་ཐོབ་འགོག་རྐྱེན།

12ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན།

13.གཉིད་ལོག་འགོག་རྐྱེན།

14.གཞན་དུ་མ་གནས་པར་རིགས་དབྱེ་བའི་ངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

15.འཕྲོད་པའི་འགོག་རྐྱེན།

16.མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

17.ནད་ཐོག་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་གཞན་པ།

གསོ་རིག་གནས་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སྨན་རྫས་ལས་བྱུང་བའི་འགུལ་སྐྱོད་བར་གེགས་

སྨན་རྫས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བར་གེགས་གཞན་དག་

གཉེན་ཉེའི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་

སྡུག་གཅོད་གཏོང་བའམ་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན།

སྲིད་པའི་ནི་ནད་ཐོག་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཁ་གསབ་གནས་ཚུལ་།

DSM-བཞི་པའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་བཟོ་བཅོས་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཞིབ་འཇུག་པ་1000ལྷག་ཙམ་ཞུགས་ཡོད་པ་དང་།ས་གནས་70ལྷག་ཙམ་དུ་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་ཚོད་ལྟའི་ལས་དོན་ཁག་12སྤེལ་བ་དེ་མི་6000ལྷག་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།བཟོ་བཅོས་ལས་ཀར་ICD-9དང་ICD-10གཉིས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་དང་ཚད་གཞི་དཔྱད་གཞིར་བྱས་ཡོད་ལ།ICDམ་ལག་དང་བསྡུར་གཞི་ཡོད།（BA）1980ལོར་པར་སྐྲུན་བྱས་པའི་DSM-IIནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་བ་དེ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཙུགས་པ་ལས།ཚོད་དཔག་གི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་རྨང་གཞི་ལྟར་རིགས་དབྱེ་མི་བྱེད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་དབང་རྩའི་ནད་དང་ཡིད་ནད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་སྟངས་བསྒྱུར་བ་སོགས་ཡིན།བཀག་རྒྱ་མི་འདྲ་བའི་ཐད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཐད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཐད་ཀློག་པ་པོས་དེབ་འདིའི་ནང་གི་ནད་མི་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལེའུ་དང་ས་བཅད་ནང་གི་ཞིབ་ཕྲའི་ནང་དོན་ལ་དཔྱད་གཞི་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།

2.རྒྱལ་སྤྱིའི་བསམ་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ནད་རིགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་སྡོམ་རྩིས་རིགས་དབྱེ་ཚད་གཞི།（Internomonal Statistical Clal sificanon of Diseasesand Rleated Prlebms ICD）ནི་WHOརྩ་འཛུགས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཁས་པས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།མ་ལག་དེའི་ནང་ནད་རིགས་སོ་སོའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཚུད་ཡོད།1948ལོར།WHOཡིས་ཕ་རི་སིར་སྐབས་དྲུག་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནད་རིགས་དང་ཤི་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་བའི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་ICD-6ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་དང་།ཐེངས་དང་པོར་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་ཚུད་པ་མ་ཟད།1952ལོར་དངོས་སུ་སྤེལ་བ་རེད།མིག་སྔའི་ICD-10ནི་1992ལོར་པར་སྐྲུན་བྱས་པ་དང་།དེའི་ནང་གི་ལེའུ་ལྔ་པ་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།རང་རྒྱལ་གྱིས་1993ལོར་འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་དེབ་ཡིག་སྒྱུར་དང་པར་སྐྲུན་བྱས་ཡོད།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）དེའི་རིགས་དབྱེ་གཙོ་བོ་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-6ལ་གསལ།

ICD-10ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བས་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད།ཨེ་ཤེ་ཡར་ཀྲུང་གོ་དང་།རི་པིན།རྒྱ་གར་བཅས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱིས་ལས་དོན་དེར་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།ICD-10གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་དེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞིར་དཔྱད་གཞི་བྱས་པ་མ་ཟད།DSMམ་ལག་ལའང་དཔྱད་གཞི་བྱས་ནས་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་ཐད་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བའི་རིག་གནས་དང་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་མཁོ་བའི་དུས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་དང་།དབང་རྩ་ཉམས་པའི་ནད་དཔྱད་སོར་འཇོག་སོགས་རེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན3པ་ནས་6པའི་བར།

ICD-10ལེའུ་ལྔ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དགར།

F00-F09དབང་ཅན（ནད་རྟགས་རང་བཞིན་ཡང་འདུས）བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་（གཙོ་བོ་རྟགས་འདུས་ནད་རིགས་དབྱེ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།）

F10-F19ཡིས་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་བཀོལ་ནས་བསླངས་པའི་བསམ་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་（དེའི་ནང་དུ་“རྡོ་ཐ་བཀོལ་ནས་བསླངས་པའི་སྙིང་སྟོབས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་”ཞེས་པ་བཀོད་ཡོད།

F20-F29ཤེས་འཆོས་པ་དང་།ཁ་གྱེས་པ།སྟོང་བསམ་ཅན་བཅས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

F30-F39བློ་ཡུལ་（བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་）འགོག་རྐྱེན།

F40-F49དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་དང་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།“དབང་རྩའི་ནད་”ཞེས་པའི་མིང་མེད་པར་བཟོས་པར།“དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་”ཞེས་པའི་རྒྱན་ཁོ་ན་སྤྱད་ན།སེམས་ནད་ཅེས་པའི་མིང་དེ་སྤྱོད་མི་དགོས།

F50-F59དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་ལུས་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྟགས་འདུས་(“དབྱིངས་སུ་མ་ཚུད་པའི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་”དེ་རིགས་སུ་བསྡུས།

F60-F69དར་མའི་མི་གཤིས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

F70-F79སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འཐོག་ཐོགས་

F80-F89སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་བར་གེགས་

F90-F98རྒྱུན་པར་བྱིས་པ་དང་ན་ཆུང་དུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་།

F99རིགས་འབྱེད་པར་སྒུག་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན།（དེ་ནི་གོང་གསལ་གྱི་F00-F98ཚང་མར་མ་ཚུད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཟེར།）

3.ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（Chinese Classificomand Diagnagomc Criteria of Mental Disorders，CCCMD）ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ལས་ཀ་བས་ལོ་མང་འབད་བརྩོན་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན།བྱ་བ་འདི་1958ལོར་འགོ་བརྩམས་ཤིང་།ཐེངས་དང་པོར་རིགས་བགར་བའི་འཆར་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་སྟེ།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་རིགས་དབྱེ（ཚོད་ལྟའི་འཆར་ཟིན）ཡིན།1978ལོར་ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྐབས་གཉིས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་དབང་རྩའི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་རིག་གཞུང་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་འཆར་འགོད་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དང་།1981ལོར་ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིགས་དབྱེ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ཤིང་།1989ལོར་CMD-2ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས།1994ལོར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བསམ་འཆར་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་CCMD-2-Rཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་དང་།1995ལོར་དངོས་སུ་དཔེ་སྐྲུན་བྱས།1995ལོར་ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་པར་གཞི་3པའི་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་པ་དང་1996ལོ་ནས་2000ལོའི་བར་དར་མའི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་17དང་དེ་བཞིན་བྱིས་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་7ལ་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་ཚོད་ལྟ་དང་བརྟག་དཔྱད་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་CMD-3རྩོམ་སྒྲིག་ལས་དོན་ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་2001ལོར་དངོས་སུ་དཔེ་སྐྲུན་བྱས་པ་རེད།པར་གཞི་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་གི་ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་སྔར་བས་ཉེ་པོ་ཡོད་པ་དང་།ནད་གཞི་མང་ཆེ་བའི་མིང་འདོགས་དང་།རིགས་དབྱེ་ཐབས།ཞིབ་བརྗོད།བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཚང་མ་ICD-10དང་གཅིག་མཐུན་ཡོང་གང་ཐུབ་བྱས་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་བདེ་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-7ནི་CMD-3རིགས་དབྱེ་བའི་ཨང་སྒྲིག་ཨང་1པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3-7

CMD-3རིགས་དགར།

0-དབང་རྫས་རང་བཞིན་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་

1.བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་དང་དབྱིངས་སུ་མ་ཚུད་པའི་དངོས་རྫས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན།

2-ཤེས་འཆོས་པ་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གཞན་དག་གི་འགོག་རྐྱེན།

3-བློ་ཡུལ་བར་གེགས་

4.ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་

5-སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་ལུགས་བར་གེགས་

6.མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་།གོམས་གཤིས།ངར་ལངས་པ་བཅས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་འགོག་རྐྱེན།མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་

7-སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་པ་དང་།བྱིས་དུས་དང་ན་ཆུང་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་བར་གེགས་

8.བྱིས་དུས་དང་ན་ཆུང་དུས་སུ་འགུལ་མང་བར་གེགས་དང་།སྤྱོད་ལམ་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཁམས་བར་གེགས་བཅས་ཡིན།

9-བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ།

CMD-3ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དག་ལྡན།

（1）གཙོ་རྒྱུན་གྲུབ་མཐའ་（སྣང་ཚུལ་གྲུབ་མཐའ་）ཡི་ལྟ་བ་མཚོན་པར་བྱེད་ན།གཙོ་བོ་ནད་རྐྱེན་དང་ནད་ལུགས་རིག་པ་གཉིས་ཀར་ལྟ་རྟོག་བྱས་ནས་རིགས་དབྱེ་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གཞི་འཛིན་ས་བྱེད་དགོས།

（2）རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་དངོས་སུ་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་གཞི་འཛིན་སར་བྱེད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་སྔོན་གྱི་CCMDཔར་གཞི་དང་ICD-10དང་DSM-III4དཔྱད་གཞིར་འཛིན་དགོས།

（3）CCMD-3རིགས་བགར་ནས་ICD-10ལ་ཉེ་བར་བྱས་ཏེ།རིག་ཚན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་དགོས།

（4）རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་ཆེད་ལས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན་ལ།གསོ་རིག་གི་སྤྱི་ཁོག་དང་གསོ་རིག་གི་ཡན་ལག་གཞན་དག་གིས་དང་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན།

（5）CCMD-3རྩོམ་འབྲི་སྐབས་ཡི་གེའི་མཚོན་ཐབས་དང་རྩོམ་འབྲི་སྟངས་ཀྱི་ཚད་གཞིར་དོ་སྣང་བྱས་ཤིང་།ས་བཅད་གསལ་པོ་དང་ཚད་གཞིའི་བླང་བྱ་བཏོན་ནས་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་དང་།དང་ལེན་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན།བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་བཅས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

（6）མུ་མཐུད་དུ་བསམ་བློའི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཡཱ་ཞིན་ཁ་ཤས་ཏེ།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་ནད་དང་།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་སྨྱོ་ནད།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སོགས་སོར་བཞག་བྱེད་དགོས།

（7）CCMD-3གྱིས་ICD-10ཡི“གླེན་ནད”ནད་རྟགས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་ཁྱད་ཆོས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་བ་དང་།འབྲེལ་ཡོད་ལེ་ཚན་གྱིས་ཀྱང་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།ཁི་དང་ཡ་ནད་ནི་མགོ་ནང་དུ་རེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཡཱ་ཞིན་ལྟ་བུ་ཡིན།

（8）རང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་ལ་གཞིགས་ན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་རྒྱལ་ནང་དུ་གནས་སྐབས་སུ་མི་འཚམ་པ་དཔེར་ན།ICD-10ནང་གི་འདོད་ཆགས་ཚད་བརྒལ་དང་།བྱིས་དུས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན།མཚན་མའི་སྐྱེ་འཚར་དང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ཡཱ་རིགས་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་གཞིགས་ནས་ནད་རྟགས་འུད་སྒྲོག་བྱེད་པའི་ལུས་ཕུང་དང་དེ་བཞིན་སྤུན་ཟླའི་འགྲན་རྩོད་འགོག་རྐྱེན་སོགས་CCMD-3ནང་འཇུག་ཐུབ་མེད།

གོང་གི་ལོ་20རིང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཐབས་ཁྲོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན།དེ་དག་གི་བེད་སྤྱོད་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཆེད་ལས་ལས་གཞན།འབྲེལ་ཡོད་རིག་ཚན་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་།སྨན་ལུགས་རིག་པ།དབང་རྩའི་ནད་རིག་པ།ཐ་ན་ནང་དང་།ཕྱི་དང་།བུད་མེད།བུ་དང་བུ་མོ་སོགས་ཀྱི་རྨང་གཞི་དང་ནད་ཐོག་གི་ཚན་ཁག་སོ་སོས་ཀྱང་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱ་ཆེར་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཡིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནད་ལུགས་དང་ནད་ལུགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྨན་རིགས་གསར་བ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་བཟོ།ནད་ཐོག་ཚོད་དཔགལུགས་མཐུན་གྱི་སྨན་བསྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཚང་མར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་བཏོན་ཡོད།

རིགས་འདི་གསུམ་པོའི་མ་ལག་ལ་ཕྱོགས་ལ་ལ་ནས་མི་འདྲ་སྟེ།དཔེར་ནDSMམ་ལག་གིས་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་མེད་པར་བཟོས་མོད།CCMDམ་ལག་ཁྲོད་སྔར་བཞིན་རིགས་འདི་སོར་འཇོག་བྱས་ཡོད།ཡང་དཔེར་ན།DSMརྒྱུད་ཁོངས་ཀྱིས་སྔོན་ཆད་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་པོའི་བར་གེགས་ལ་སེམས་ཁྲལ་བར་གེགས་ཞེས་བརྗོད།འོན་ཀྱང་CCMDམ་ལག་གིས་སྔར་བཞིན་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།རིགས་འབྱེད་མ་ལག་གསུམ་གྱི་འདྲ་མཚུངས་ཚེག་མི་འདྲ་ས་ལས་མང་བ་རེད།དཔེར་ན་ICD-10ནང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་བགོས་ཏེ་བརྗོད་པ་དང་DSM-V4ལ་བསྐྱར་བརྩེགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག（Nolen-Hoeksema，2001）འདི་ནི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་དང་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ICDདང་DSMམ་ལག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྤྱོད་བཞིན་པ་ནི་CCMDརིགས་དབྱེ།རིགས་དབྱེ་གཅིག་པའི་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་ང་ཚོས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔེ་དེབ་དང་ཆེད་ལས་དཔྱད་རྩོམ་ཀློག་ཤེས་པ་མ་ཟད།རྒྱལ་སྤྱིའི་དབར་སྤེལ་རེས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ།

ཨ་མེ་རི་ཁས་DSMམ་ལག་སྤྱད་པའི་རྐྱེན་གྱིས།ཡོ་རོབ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་ཀྱང་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་འདི་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ།མ་ལག་རིགས་གསུམ་བརྩེགས་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆར་རྒྱུས་ལོན་ལེགས་པོ་བྱེད་ཆེད།དཔེ་དེབ་འདི་DSMམ་ལག་གི་རིགས་དབྱེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།CCMDདང་ICDམ་ལག་གིས་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་འགོག་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་རིགས་དབྱེ་ནས་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཉིས།བརྟག་དཔྱད་རིག་པ།

1.བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

གཅིག་གྱུར་གྱི་རིགས་དབྱེ་ཡོད་ན་ཕན་ཚུན་བར་དུ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།དབང་བོའི་འགལ་རྐྱེན་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་ཡང་དག་མིན་པའི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དམིགས་ཚད་དེ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་བྱས་པས།ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་མི་མཐོ་བ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།1978ལོར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་R.Spitzerཡིས་སྔོན་རབས་པའི་ལས་ཀའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་ཞིབ་འཇུག་དང་གཏན་འབེབས་བྱས་པས།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཡོད་པར་གྱུར་ཅིང་།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོར་བཏང་།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྡེབ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས།དངོས་ལུགས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྣམ་པས་བྲིས་པའི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་དོན་ཚན་ཞིག་ཡིན།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་ནང་དོན་གྱི་ཚད་གཞི་དང་ཕྱིར་འབུད་ཚད་གཞི་གཉིས་ཚུད་ཡོད།ནང་དོན་གྱི་ཚད་གཞིའི་ཁོངས་སུ་ནད་རྟགས་རིག་པའི་དམིགས་ཚད་དང་།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་གཞིའི་དམིགས་ཚད།ནུས་པ་གནོད་སྐྱོན་གྱི་དམིགས་ཚད།ནད་དུས་ཀྱི་དམིགས་ཚད།དམིགས་བཙུགས་ཀྱི་ཡ་ཅན་གྱི་སྟོན་རྟགས།ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་དམིགས་ཚད་སོགས་ཚུད་ཡོད།ནད་རྟགས་རིག་པའི་ཚད་གཞི་ནི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པ་ཡིན་ལ།དགོས་ངེས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡང་ཡོད།

CMD-3ཁྲོད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་མཚོན་ན།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་བཀོལ་སྤྱོད་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

CMD-3སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）

1.ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི།མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གཉིས་ཡོད་དེ།འདུ་ཤེས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་།རིག་ནུས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།བརྩེ་དུང་གི་མཐོ་རླབས་སམ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

（1）ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཐོན་པའི་སྐད་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་།

（གཉིས།）བསམ་གཞིགས་ལྷོད་པ།བསམ་བློ་ཐོར་བ།སྐད་ཆ་མུ་འབྲེལ་མིན་པ།ཡང་ན་བསམ་གཞིག་ཞན་པ།

（གསུམ།）བསམ་བློ་བར་འཇུག་དང་།ཕྱིར་འཐེན་པ།ཁྱབ་པ།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཆད་པ།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།

（མུ་མཐུད་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི）

（4）གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་།ཚོད་འཛིན་བྱས་པའམ་ཡང་ན་མྱོང་ཚོར་ཟབ་པོ་བྱུང་བ།

（5）གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ།

（6）བསམ་གཞིགས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ལྡོག་ནོར་དང་།ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།ཡང་ན་ཚིག་དང་ཚིག་གི་བརྩམས་ཆོས་གསར་པ།

（7）བརྩེ་དུང་ལྡོག་ནོར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མངོན་གསལ་གྱི་བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ།

（8）ཕྱོགས་བསྡུས་ནད།བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་དང་།ཡང་ན་གླེན་པའི་བྱ་སྤྱོད།

（9）མངོན་གསལ་གྱི་འདོད་བློ་ཉམས་པའམ་ཆད་པ།

གཉིས།ཚབས་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་གཞི།རང་གིས་ཤེས་པའི་ཤུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པའམ་ཡང་ན་ནུས་ལྡན་གྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

གསུམ།ནད་ཡུན་གྱི་ཚད་གཞི།

（1）ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ན་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་གཅིག་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཡོད་པ་དང་།རྐྱང་པའི་རིགས་ལ་གཏན་འཁེལ་གཞན་ཡོད་དགོས།

（2）གལ་ཏེ་དུས་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པ།གལ་ཏེ་བརྩེ་དུང་གི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་ནས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཚད་གཞི་ལ་སླེབས་མ་ཐུབ་ཚེ།ཁ་གྱེས་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་མུ་མཐུད་དུ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཡན་ལ་སྐོང་དགོས།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོག

4.ཕྱིར་ཕུད་ཚད་གཞི།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་པོ་དང་ཞེན་ཆགས་མེད་པའི་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་འདོར་དགོས།ད་དུང་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་མེད་པའི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་པར་གལ་ཏེ་ཡང་གོང་གསལ་གྱི་ནད་རིགས་དེ་གཉིས་ཕོག་ཚེ་མཉམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

གོང་གི་ཚད་གཞི་ལྟར།དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་པ་ཞིག་གིས་ངེས་པར་དུ་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་བཀོད་པའི་ནད་རྟགས་གཉིས་སམ་གཉིས་ཡན་ཡོད་དགོས།དུས་མཚུངས་སུ་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་གཞི།ནད་ཡུན་ཚད་གཞི།ཕྱིར་ཕུད་ཚད་གཞི་བཅས་སྐོང་དགོས།དཔེར་ན།ནད་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ཟླ་གཅིག་ཀྱང་མི་ལོངས་པ་དང་།གཞན་ཚང་མ་ཡིད་ཚིམས་ཡོད་ན།སྔར་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་དཔྱད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

པར་གཞི་མི་འདྲ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ནང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་བཀོད་ཡོད་པས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།རིགས་དབྱེ་ཁག་གི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཚང་མར་རང་སོ་སོའི་འགོག་རྐྱེན་གང་ཞིག་གི་ཞིབ་ཕྲའི་ཚད་གཞི་ཡོད་པས་ཞིབ་བསྡུར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

གཉིས།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན།

（1）ཚད་རིམ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན།

ཚད་རིམ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་ལྟར།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།ངེས་པར་དུ་གཤམ་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ལས་ཀ་བསྒྲུབ་རྒྱུར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

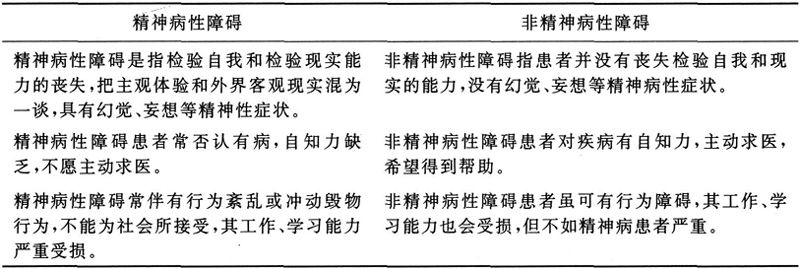
དེའི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཞི་ཁྱོན་གྱི་གཞན་འགྱུར་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་བལྟ་དགོས།

རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་རྗེས།ནད་རྟགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ལུས་ཕུང་ལ་བརྟག་དཔྱད་སོགས་བྱས་ན་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་ཕྱིར་ཕུད་ན་ད་གཟོད་ནུས་པ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ཐུབ།

“བྱེད་ནུས”རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།གཙོ་བོ་ནད་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བར་ཆད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་ནད་དང་མི་གཤིས་བར་གེགས་སོགས།（སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་གཙོ་གནད་རེའུ་མིག3-6ལྟ་བུ）

དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐུལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ནད་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཡང་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།དེའི་རྗེས་ནད་རྟགས་འདི་འབྱུང་སྲིད་པའི་ནད་རིགས་རེ་རེ་བཞིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།ནད་གཞི་གང་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་དཔྱད་དང་དེ་མིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་ཡོད་དགོས།

རེའུ་མིག་3-6སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་དང་སེམས་ནད་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་གཙོ་གནད།



（2）མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་1980ལོར་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་རྩ་དོན་DSM-IIནང་དུ་དངོས་སུ་བཀོད་ཅིང་།ཁྱོན་བསྡོམས་མདའ་ལྔ་བཀོད་ཡོད།དེ་ལ་ལག་ལེན་བྱེད་སྟངས་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ཁོང་དུ་ཆུད་དཀའ་བ་སོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ཁྱབ་གདལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།DSM-བཞི་པའི་ལེགས་བཅོས་འོས་འཚམ་བྱས་པ་དང་།བཀོད་པའི་མདའ་ལྔ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

མདའ་གནད།ནད་ཐོག་འགོག་རྐྱེན།（clinical disorders）དེའི་ཁོངས་སུ་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་1-15（འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ཕུད།）ཚུད་ཡོད།ནད་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་གཞན་དག་སྟེ།བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་17པ་རེད།

མདའ་གཉིས།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་བསམ་བློའི་འཚར་ལོངས།དེའི་ནང་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་16པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ།དེ་ནི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་རིགས་དང་པོའི་ནང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན།

མདའ་གསུམ།སྤྱིར་བཏང་གི་གསོ་རིག་གནས་ཚུལ（general medical conditions）ཞེས་པ་ནི་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ཕུད་པའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ལ་ཟེར།

མདའ་གཞི།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན།（psychesoooooooial and envionmental polblems）གནད་དོན་འདི་དག་ཕལ་ཆེར་ཆུ་ཚོད་དགུ་པར་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཆོག་སྟེ།①རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཐུན་མོང་གི་གནད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་།②སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན།③སློབ་གསོའི་གནད་དོན།④ལས་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན།⑤སྡོད་ཁང་གི་གནད་དོན།⑥དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནད་དོན།⑦སྨན་པ་བསྟེན་པའི་གནད་དོན།<7>ཁྲིམས་འཛིན་སྡེ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན།（༤）གནད་དོན་གཞན་དག་བཅས་ཡིན།

མདའVབྱེད་ནུས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་（global assessment ofunctoning，GAF）བྱས་པ་དང་།GAFཚད་རེའུ་མིག་ལས་བརྒྱ་ཆའི་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་བྱས།གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་མེད་ན།ཉིན་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་རྒྱུས་ལོན་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ལ་སྐར་མ་རྒྱག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་91-100ཡིན།ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད་དེ།སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བ་དང་སློབ་གྲྭའི་འཚོ་བའམ་ཡང་ན་བྱ་བ་སོགས་ཕྱོགས་གང་རུང་ཞིག་གི་ནུས་པར་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་མཁན་ལ་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་41~50ཡིན།

གོང་གི་ཚད་རིམ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་ལ་རང་རང་གི་ལེགས་ཆ་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ནད་དཔྱད་རྩ་དོན་ཅུང་མང་བ་དང་ཞིབ་ཚགས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཁྲོད་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་ཏེ།རིམ་པ་དབྱེ་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་བརྟག་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་དང་།བསམ་ཕྱོགས་གསལ་བོ་ཡིན་དགོས།མདའ་མང་རྒྱུད་ཁོངས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་དེ་སྔར་ལས་ཆ་ཚང་བའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་དུ་བཞག་ནས་བསམ་བློ་བཏང་ན།དེའི་རིག་ལམ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་ཁོ་ན་ཙམ་མ་ཡིན་པར།མིའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་མི་དང་དེའི་འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ཡོད།ལག་ལེན་གྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་རིགས་གཉིས་བེད་སྤྱད་དེ།ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་དེའི་དགེ་མཚན་གྱིས་ནུས་པ་སྔར་ལས་ལེགས་པར་འདོན་ཐུབ་པར་བྱ་དགོས།

3.བརྟག་དཔྱད་བརྒྱུད་རིམ།

བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞེས་པ་ནི་འཕྲེད་ཕྱོགས་ཀྱི་བགྲོ་གླེང་དང་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་ལྟ་བ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་བསམ་པའི་རྣམ་པ་དང་དེའི་འགུལ་རྣམ་འགྱུར་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱེད་པ་དང་།དེའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་དང་ནད་མ་བྱུང་གོང་གི་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་ཞིབ་མོ་བྱས་ཏེ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན（དཔེར་ན་རྒྱུད་འདེད་དང་།ནད་གཞི།སྨན་རྫས་སོགས）ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་ནད་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་པ་དང་།དེའི་ནང་འཕྲེད་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཅེས་པ་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་དང་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་བའི་བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པར་ཟེར།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་འདིས་ད་ལྟ་གཙིགས་སུ་འཛིན་པར།གཙོ་བོ་ནི་གནས་བབ་ཡག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་དང་བསམ་བློའི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་སྐྱིད་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུའོ།།གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་བརྒྱུད་རིམ་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་མི་སྒེར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།མི་སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞིའི་རྣམ་པ་དང་།ནད་རྟགས།ནད་ཡུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བཅས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ནད་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

བྱེ་བྲག་ཏུ་གཤམ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གོ་རིམ་བརྩི་སྲུང་བྱ་དགོས་ཏེ།

（1）དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་འཚོལ་སྡུད་བྱེད་པ།①ནད་ཐོག་གི་ནད་རྒྱུས་འཚོལ་སྡུད་བྱེད་པ་དང་།བློས་འཁེལ་ཆོག་པ་དང་དོགས་པ་ཡོད་པའི་དོན་དངོས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ།②ལུས་ཕུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་ལུས་གཞུང་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་ཡོད།③བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ནས་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ལེན་པ།④ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་བརྟག་དཔྱད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་།ཀླད་པའི་གློག་རིས།CTཁབ་ལེན་མཉམ་འདས(MRI)ཀླད་ཆུ་བརྟག་དཔྱད་སོགས་ཚུད་ཡོད།（5）ནད་བྱུང་རིམ་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་རིམ་འགྱུར་བྱུང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།

（2）དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།①འཚོལ་སྡུད་བྱས་པའི་གོང་གི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ལ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་གདེང་འཇོག་བྱེད་པ།②དཔྱད་ཡིག་གི་རིན་ཐང་ལྟར་གལ་ཆེའི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།③མ་མཐའ་ཡང་1འདེམས་དགོས།ཆེས་བཟང་ན་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གཉིས་གསུམ་ཙམ་འདེམས་དགོས།④ནད་རྟགས་དང་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནད་རིགས་གང་དག་གནས་ཡོད་པ་དང་།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་དང་།ལྗིད་གཤིས་སེམས་ཁམས་ནད་ནས་ཡང་མོ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་རིམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་བསམ་གཞིག་བྱེད་དགོས།<5>ནད་རིགས་འགའི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཆེས་ཆེ་བའི་རིགས་ཤིག་གདམས་དགོས།⑥འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཕྱིར་མིག་བལྟས་ནས་སྟོན་པ།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་སྟོན་པ།རབ་ཡིན་ན་ནད་རིགས་ཤིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་དོན་དངོས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་ནད་རིགས་གཞན་པ་དང་མཉམ་དུ་གནས་པར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།⑦བརྟག་དཔྱད་དང་བརྟག་དཔྱད་གཞན་པ་ཕྱིར་ཕུད་པའི་གོ་རིམ་གསལ་བཤད་བྱེད་པ།

གོང་གི་གོ་རིམ་དག་ནི་ཚད་རིམ་གྱི་རྩ་དོན་ལྟར་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས།གལ་ཏེ་མདའ་མང་རྩ་དོན་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་ན།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པ་སྟེ།ནད་རིགས་ཤིག་གམ་ཡང་ན་ཁ་ཤས་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ནད་རིགས་འདི་དག་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།དེ་མིན།སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཁམས།ཁོར་ཡུག་བཅས་ཀྱི་ཐད་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་རིན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་གང་དག་གནས་ཡོད་པ་དང་།གནད་དོན་འདི་དག་གིས་ནད་རྟགས་ལ་ནུས་པ་ཅི་འདྲ་ཐོན་ཡོད།མཐའ་མར་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་ནུས་པར་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་གདེང་འཇོག་བྱ་དགོས།

དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན།རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་མཚན་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་མོད།DSM ICD CMDསོགས་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གིས་མཚན་ཉིད་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཐད་ལ་ཕན་ཡོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད་པས།བཤད་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་གཞི་དེར་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་འཐུས་ཚང་ཡིན་པའི་ཚད་འཇལ་མ་ལག་ཡོད་པ་དང་།ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བའི་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་དང་ལེན་དང་ཁས་ལེན་ཐོབ་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྒྲོམ་གཞི་དེ་ནི་མིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་འདང་བ་དང་མི་འདང་བའི་ཆ་སྔར་བཞིན་གནས་ཡོད།འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའི་ནང་།རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་སོ་སོ་ལ་བཟོ་བཅོས་ཐེངས་མང་བྱས་ཤིང་།འགལ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་མེད་པར་བཟོས་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བ་དང་།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བའང་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།མ་ལག་གསུམ་པོས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་དེ་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལས་མེད་པར་བཟོས་པ་ལྟ་བུ་རེད།DSMམ་ལག་གིས་1980ལོར་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཁ་སྣོན་བྱས།ཆེད་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་འགོག་རྐྱེན་མི་འདྲ་བར་ངོས་འཛིན་ཟམ་མི་ཆད་པར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་དེ་དང་འདྲ་བའི་ལེགས་བཅོས་སྔར་བཞིན་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཐོན་གྱི་ཡོད།གོང་སྨྲས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་མ་ལག་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ད་དུང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་རང་སྣང་གི་གྲུབ་ཆ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས།དེའི་ཚབ་ཏུ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྣམ་པའི་“བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན”གྱི་མཚན་ཉིད་（Nolen-Hoeksema，2001）འཇོག་དགོས།

དེ་ལྟར་ཡིན་རུང་།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་རྟགས་ནི་སྔར་བཞིན་མ་ལག་འདི་དག་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ།དཔེར་ན།འགལ་རྐྱེན་ལ་ལ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་བཞི་ཡོད་ན་ད་གཟོད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་ལ་སླེབས་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་ནི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གསུམ་དང་མཐུན་དགོས།དེར་བརྟེནDSMམ་ལག་གིས“psychojc disorder not otherwise specified，NOSཡི་བརྟག་དཔྱད་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་དགོས་ཞེས་བཏོན་ཡོད།ད་དུང་ནད་པ་ལ་ལར་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ནད་རྟགས་ནི་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་བར་ཆད་གང་རུང་ལ་ལྟོས་དཀའ།སྐབས་འགར་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་གིས་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མར་འགལ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་སེལ་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་སྐབས་འགར་གནས་ཚུལ་རིགས་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད།དཔེར་ན།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་ལྟ་བུ་ཡིན།

རིགས་གཞན་ཞིག་གིས་གོང་སྨྲས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པའི་བསམ་འཆར་ལ།བཀག་འགོག་གི་བརྟག་དཔྱད་ནི་མི་སྒེར་ཞིག་ལ་ཤོག་བྱང་གཅིག་སྦྱར་བ་ཙམ་ཡིན་ལ།ཤོག་བྱང་འདིས་མཚོན་པ་ནི་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གཞན་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཙམ་ཡིན་པས།མི་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་མི་སྒེར་གྱི་ནད་ལུགས་རིག་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།མི་ཞིག་ཤོག་བྱང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སྦྱར་ཚེ།ཆེད་ལས་མི་སྣའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།མི་སྒེར་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པར་ལྟ་ཞིབ་དང་མི་སྒེར་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དེར་མཚོན་ན།དེས་ཤོག་བྱང་སྟེང་དུ་སྦྱར་བའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་ལྟར་བྱ་བ་སྒྲུབ་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།（Nolen-Hoeksema，2001）གཞན་ཡང་།བརྟག་དཔྱད་གསལ་བོ་ཞིག་བྱས་ན།མི་སྒེར་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་གསོ་བཅོས་དང་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པར་ཕན་པ་མ་ཟད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུས་སྔར་བཞིན་ཤོག་བྱང་ཞིག་སྦྱར་ཡོད་པའི་མི་ལ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིའི་མཐོང་ཆུང་དང་Rathus，Greene，2000）ཐོབ་སྲིད།

གཞན་ཡང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད།WHOཡིས་རྒྱལ་ཁབ་39ཡི་ནད་ཐོག་ལྟེ་གནས་100ཡི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་700ལ་ICD-10སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་2460ལ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཆེད་ལས་མི་སྣས་འགོག་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཡི་གེ་དེ་ནི（kapppaབཏགས་གྲངས་）0.70ཡན་ཡིན།དཔེར་ན།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་ཤེས་འཆོ་བ་དང་།བཙན་སྐུལ་ནད།དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་འགལ་རྐྱེན་གཞན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཚད་ཅུང་དམའ་སྟེ།དཔེར་ན།འཚབ་པའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་འཆོ་བ་དང་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད་0.50ལས་དམའ་བ་དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ཅུང་དམའ་བ།ལ་ལ་ནི་0.12（འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན）ཡིན།（Oltmanns Emery 2004）

དེར་བརྟེན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་རིགས་དབྱེ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མ་ལག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས།ངེས་པར་དུ་མ་ལག་འདི་དག་གི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཤེས་དགོས་པ་མ་ཟད།འགལ་རྐྱེན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་མཚན་ཉིད་འཇོག་སྐབས་ངེས་པར་དུ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས།དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ང་ཚོས་མི་ཞིག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་སྐབས།འགོག་རྐྱེན་ལ་མཚན་ཉིད་འཇོག་དགོས་པ་མ་ཟད།ང་ཚོའི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་མི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དང་།འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དཔྱད་འཇོག་ཅེས་པ་ནི་ལྟ་ཞིབ་དང་།གྲོས་མོལ།ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཟབ་མོ་བྱེད་པའི་མཚོན་ཐབས་དང་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཟེར།ནད་ཐོག་དཔྱད་དཔོག་བྱས་པ་བརྒྱུད་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་ཞིབ་བརྗོད་དང་བརྡར་ཤ་བཅད་ནས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐབས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་དང་།གྲོས་མོལ་བྱེད་ཐབས།ཚད་ལེན་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཆེད་ལས་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟར་བཟོས་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཡིན།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆེད་ལས་མི་སྣས་རང་གི་སློབ་ཁྲིད་དང་།ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུགནད་ཐོག་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ཁྲོད་དུའང་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་དག་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འགལ་རྐྱེན་ལ་མཚན་ཉིད་འཇོག་ཐུབ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་བརྟག་དཔྱད་ལ་བལྟས་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཐུན་མོང་གི་སྐད་ཆས་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤེལ་རེས་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད།

རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི།རིགས་སྣ་མང་བའི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་གཞིགས་ནས།ནད་རིགས་དང་ནད་རིགས།ནད་རིགས་བཅས་དབྱེ་ཞིང་།མ་ལག་གྲུབ་སྟེ།བརྟག་དཔྱད་དང་དབྱེ་འབྱེད་སྨན་བཅོས།ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བཅས་ལ་གཞི་འཛིན་ས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པ་ཡིན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་དང་ནད་བྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་གཉིས་མི་གསལ་བས།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་རྐྱེན་ནད་ལུགས་རིག་པ་རིགས་དབྱེ་བ་དང་ནད་རྟགས་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་བ་གཉིས་ཀར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་（WHO）ཀྱི་ICDམ་ལག་དང་ཨ་རིའི་DSMམ་ལག་ཚུད་ཡོད།རང་རྒྱལ་དུ་ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་CCMDམ་ལག་ཡོད།ལེའུ་འདིར་DSM-ID-10 CMD-3གྱི་རྩ་བའི་རིགས་འབྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྡེབ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས།དངོས་ལུགས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྣམ་པས་བྲིས་པའི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་དོན་ཚན་ཞིག་ཡིན།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་སྐབས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་རིགས་གཉིས་ཚུད་ཡོད་དེ།རིམ་པ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་ཡིན།ལག་ལེན་གྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།དེའི་དགེ་མཚན་དེ་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་སྔར་ལས་ལྷག་པར་འདོན་སྤེལ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

རིགས་དབྱེ་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་འགྱུར་སྲིད།DSM ICD CCMDསོགས་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གིས་མཚན་ཉིད་སེམས་ཁམས་སམ་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་ཕན་ཡོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མ་ལག་སྤྱོད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་མ་ལག་དེ་དག་གི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་ལ་ཕྱོགས་གང་དག་ཡོད།ཕྱོགས་འདི་དག་ལ་གདེང་འཇོག་ཁྲོད་ནུས་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

2.དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་ལེན་དང་བསྡུར་ན་མི་འདྲ་ས་གང་དག་ཡོད།

3.སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་གནད་དོན་གང་དག་ལ་མཉམ་འཇོག་བྱ་དགོས།

4.རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གང་དག་ཡོད་དམ།བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་འདི་དག་ནི་རྩ་དོན་གང་ཞིག་གཞིར་བཟུང་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།

5.རིམ་ལྡན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་དོན་སོ་སོར་བཟང་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

6.བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ལ་བཟང་ཆ་དང་མི་འདང་བའི་ཆ་གང་དག་ཡོད།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཀུང་ཡའོ་ཞན།（2003）སེམས་ཁམས་དཔྱད་དཔོགས།པེ་ཅིན།མཐོ་རིམ་སློབ་གསོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།68~79

2.འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་བརྩམས།ཧྥན་ཞའོ་ཏུང་།ཝང་ཏུང་།ཡུས་ཞིན།ལིའུ་ཕིན་གྱིས་བསྒྱུར།（1993）ICD-10ཡི་སྙིང་སྟོབས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ།ནད་ཐོག་བརྗོད་བྱ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།（2001）ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（པར་གཞི་3པ།）ཅིས་ནན།ཧྲན་ཏུང་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

4.AmericanPsychiatrc Asooooociomon（2000）Diaganignomtatistical Manual ofMental Disorders4th ed）Washington，C：Anmericanuychateriernsiersiersiersiersersiersiersiersiersiers.Wnshington，

5.Nolen-Hoeksema（2004）Abnorml Psychology NeWYork McGraw-Hill

4

ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་

གཤམ་གྱི་ནད་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱིས་ང་ཚོར་བསམ་བློའི་ནད་པའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ4-1”

ངས་རྨི་ལམ་ཞིག་རྨིས་བྱུང་།རྨི་ལམ་འདི་ངོ་མ་རིང་བ་དང་།ལོ་གཅིག་ལ་སླེབས་ལ་ཉེ།རྨི་ལམ་དུ་ང་ཅུང་ཙམ་ཡང་མ་སྐྲགའོན་ཀྱང་ད་ལྟ་རྨི་ལམ་ལས་སད་བྱུང་།འོན་ཀྱང་འཇིགས་སྐྲག་གི་བསམ་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མངོན་ཡོང་།

ལོ་གཅིག་གི་སྔོན་ལ།རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློར་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་ཅིང་།དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ཧ་ལམ་མི་ཡུལ་དང་འདྲ་བར་འཕྲུལ་སྣང་གི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སླེབས་པ་ཤེས་ཐུབ།འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོད་མེད་ལ་ང་དོགས་པ་སྐྱེས་ལ།འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཡོད་པ་དང་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ་བའི་འགལ་བ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།ང་ལ་བག་ཆགས་ཆེས་ཟབ་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་ཡིན།ངའི་ཨ་མས་ང་ལ་མལ་ལས་ལངས་སུ་བཅུག་པ་ཡིན།ངས་གློ་བུར་དུ་མི་འདི་ངའི་ཨ་མ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ངའི་ཨ་མ་མ་རེད།ཁོ་མོ་ནི་ངའི་ཨ་མ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྐྱང་ཡིན་ཞིང་།ཁོ་མོས་དུས་རྒྱུན་དུ་གྱོན་པའི་གྱོན་ཆས་ཀྱང་གྱོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོ་ནི་གང་ནས་ཡོང་བ་མི་ཤེས་པའི་མི་ངན་ཞིག་ཡིན་པས།ང་ལ་སེམས་བཟང་བཅངས་མི་སྲིད་པར།ང་ལ་མལ་ལས་ལངས་སུ་བཅུག་ནས་ང་ལ་ཟ་མ་ཟ་རུ་འཇུག་རྩིས་བྱེད་པ་ནི་ཁོ་མོས་ང་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་ང་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།ངས་ཁོ་མོས་ང་ལ་སྟེར་བའི་ཞོགས་ཟས་ཟས་པ་ཡིན།ང་གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་མེད་པ་མ་ཟད།དུག་དེ་དག་གིས་ངའི་བསམ་བློ་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སོང་སྙམ་གྱི་འདུགངའི་ཨ་མར་བརྫུས་པའི་མི་འདིས་ངའི་བསམ་བློ་ཚང་མ་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་ལ་ངའི་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག”ཅེས་བཤད།ཁོ་མོ་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཁོ་མོའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ད་དུང་མི་ངན་གྲངས་ལས་འདས་འདུགཁོ་མོ་ཚོས་འདི་ལྟར་བྱེད་ག་ལ་རུང་།ངའི་བསམ་བློ་དང་།བརྩེ་དུང་།བསམ་པ་བཅས་ཚང་མ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་མི་དེ་ཚོའི་ལག་ཏུ་བཟུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ང་སྐྲག་གི་མི་འདུག

……

（འདི་ནི་《བསམ་པའི་ལུས་གསོའི་ཚགས་པར་》དང་།དུས་ཐེངས་29པའི་《ངས་རྨི་ལམ་ཞིག་རྨིས་བྱུང་།》）

ནད་པས་ང་ཚོར་ཁོ་མོར་ནད་བྱུང་སྐབས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མྱོང་ཚོར་དང་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་བརྗོད་པ་སྟེ།ཁོ་མོས་ཁུངས་ལུང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཨ་མ་ནི་མིང་དོན་མི་མཚུངས་པའི་མི་ངན་ཞིག་རེད་སྙམ་པ་མ་ཟད།ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད།ཐ་ན་ཨ་མས་ཁོ་མོར་མལ་ལས་ལངས་སུ་འཇུག་པ་དང་།ཁོ་མོར་ཟ་མ་ཟ་རུ་འཇུག་པའང་ཁོ་མོར་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།ཟ་མའི་ནང་དུ་དུག་ཡོད་པར་སྙམ་ནས།ཟས་ཟོས་རྗེས་མོའི་རིག་པ་དྭངས་པར་གྱུར།ཁོ་མོའི་ཨ་མར་བརྫུས་པའི་མི་འདིས་ཁོ་མོའི་བསམ་བློ་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་པོར་མཐོང་ཞིང་།དེ་ནས་ཁོ་མོའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱས།ཁོ་མོས་ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་།བརྩེ་དུང་།འདོད་བློ་བཅས་ཀྱང་མེད་པར་གྱུར་སོང་།གོང་དུ་བཤད་པའི་གསལ་བཤད་ལས་ང་ཚོས་ནད་པའི་ཤེས་ཚོར་དང་བསམ་གཞིགས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་སྟེ།དེས་དངོས་ཡོད་ཁོར་ཡུག་ལ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བརྡར་ཤ་བཅད་པར་བརྟེན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ནུས་པ་ཤོར་བ་མཐོང་ཐུབ།

སྨྱོ་ནད་ནི་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཡོད་ཚད་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལ་ཁོར་ཡུག་ལ་ཚོར་བ་དང་།མྱོང་རོལ་བྱེད་པ་དང་།ཚོར་སྣང་གི་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་“དངོས་ཡོད་དང་འཕྲད་པའི”ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པས།དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་རེད།ང་ཚོས་སྨྱོ་ནད་ནི་ཆེས་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ནད་ཅིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་དོན་ནི།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་དངོས་པོར་བརྟེན་པ་ལྟ་བུ།ནད་པ་དེ་དག་གིས་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐུབ་པ།ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ་ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ཆ་ཚང་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པར་གློ་བུར་དུ་ནད་བྱུང་བའི་དུས་སུ་ནུས་པ་འདི་དག་ཤོར་འགྲོ་བ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་དུ་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་དཀའ་ངལ་བཟོས་པས།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་དང་ཐ་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་རེད།

ལེའུ་འདིས་བསམ་བློའི་སྣང་ཚུལ་དང་ནད་ཡུན་འཕེལ་ཚུལ།མཇུག་འབྲས།མིག་སྔར་ང་ཚོས་དེའི་ནད་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་ལྟ་བ།དེ་མིན་སྨན་བཅོས་དང་བདེ་ཐང་སླར་གསོ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བགྲོ་གླེང་བྱས།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐབས་འགར་མི་དེ་འདྲར་འཕྲད་སྲིད་ཅིང་།ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་དང་།རྣམ་འགྱུར་དང་ཡང་ན་ཡ་མཚན་ཅན།གྱོན་ཆས་ཧྲུལ་པོ།ངུ་དགོད་སྒྲས་ཁེངས་ཀྱི་ཡོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་ལ་རྒྱུན་དུ་འཇིགས་སྐྲག་དང་མཐོང་ཆུང་གི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ཡོད་པ་མཐོང་སྐབས།རྒྱུན་དུ་མི་དེ་རིགས་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བ་དང་སྨྱོན་པ་དང་སྨྱོན་པ་ཞེས་འབོད།ཅིན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་《གྲུ་མོའི་རྗེས་གྲབས་མྱུར་མཚམས》ཁྲོད་དུ་བུད་མེད་དང་ལོག་དངོས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོད་ལ།ཁེར་བཤད་དགོད་དང་སྐྱོ་སྣང་གི་བསམ་བློ་རབ་རིབ་ཏུ་གྱུར་ཡོད།”ཅེས་བཀོད་ཡོད།གནའ་དུས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྣང་ཚུལ་འདི་དག་ལ་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པས།དེའི་སྨྱོ་ཧམ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་གདོན་འདྲེར་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་དགོས།ཁོ་ཚོས་ཇི་ལྟར་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་མི་ཤེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་མནར་གཅོད་དང་ལྕགས་ཀྱི་ལྕགས་ཐག་གིས་བསྡམས་པའམ་ཡང་ན་འཁྲུས་གཞོང་དུ་བཞག་ནས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཁྲུས་བྱས་པ་དང་།ཐ་ན་མེ་དང་གསོད་པས་ཀྱང་དེ་ལ་“སྨན་བཅོས་”བྱས་པ་རེད།

ཚན་རིག་ཡར་ཐོན་བྱུང་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཚན་རིག་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་བཟུང་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བརྩམས་སྐབས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ནི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་རིམ་བཞིན་ངོས་ཟིན་པ་རེད།མིག་སྔར་ཡོངས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་ཀྱང་།དེ་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་འཁྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།འདིར་བཤད་པའི་“ཁ་བྲལ་”ཞེས་པ་ནི་མིའི་རང་སྣང་གི་ཚོར་བ་དང་།བསམ་པ།འདོད་བློ།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དོན་དངོས་བར་གྱི་ཁ་བྲལ་དང་གཅིག་མཐུན་མིན་པར།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁ་གྱེས་པའི་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་འགྱུར་ལ་ཟེར་བ་མིན།

དང་པོ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གྲུབ་པ།

དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཧྲིལ་པོ་དང་འདྲ་བར་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་རིང་གི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།མིའི་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ཀྱག་ཀྱོག་གི་གོ་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཤེས་རྟོགས་དེ་རིགས་ད་དུང་འཐུས་ཚང་དང་མཇུག་སྒྲིལ་བའི་ཚད་དུ་གཏན་ནས་སླེབས་མེད།

ཤེས་རིག་ཉམས་པའི་ནད་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་བཏོན་པར་ལོ་བརྒྱ་ཡང་ཟིན་གྱི་མེད།དེ་ནི་གཙོ་བོ་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་（Emil Kraeplein）དང་།1856-1926།Eugen Bleuler（1857ལོ་ནས་1939ལོའི་བར།）དང་Kurt Schneider（1887ལོ་ནས་1967ལོའི་བར།）བཅས་རེད།

དུས་རབས19པའི་ལོ་མགོར།ཡོ་རོབ་གླིང་གི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བས་ནད་ཐོག་དངོས་སྣང་རིག་པ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་སྨྱོ་ནད་ལ་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།དེའི་ནང་Benedic A.Moreelཡིས་1860ལོར་བྲིས་པའི་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད（dmesne pratecooooooke）དང་།Magnumཡིས་བྲིས་པའི་དལ་གཤིས་འཕྲུལ་སེམས་ནད་དང་།K Kahlbaumཡིས་1863ལོར་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་པའི་འཚབ་ནད་དང（catenkiehatonalཡི་ལང་ཚོ་ཡི་སློབ་མ་ཡིནད།）།སྔོན་རབས་པའི་ལས་ཀའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་1898ལོར་གོང་གསལ་གྱི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ནི་རིགས་དང་པོ་ཡིན་དགོས་པ་སྟེ།སྔ་ཙམ་ནས་བྱུང་བའི་གླེན་ནད（13menta praecox）ཡིན་དགོས་པ་བཏོན་ཡོད།སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ཀྱི་སྙིང་བོ་ནི་སྔ་དུས་སུ་ནད་འབྱུང་བ་དང་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡུན་དང་གླེན་ནད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།འདིར་བཤད་པའི་གླེན་ནད་ནི་རྒན་པའི་གླེན་ཁོབ་དང་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་གླེན་འཁོབ་དང་མི་འདྲ་བར།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དེ་ཡིན།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་འཕྲུལ་སྣང་དང་།འཕྲུལ་སེམས་དང་།མཉམ་འཇོག་གི་འགོག་རྐྱེན།འགྱུར་མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།བརྩེ་བ་མཐུན་སྦྱོར་མིན་པ་སོགས་ནི་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་གླེན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན།ནད་རྟགས་འདི་དག་དང་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡུན་ནི་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་གླེན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་གཙོ་བོ་ཡིན།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་རྗེས་མ་ནི་ལྷག་ཏུ་གལ་ཆེ།（Alllloy，et al，1996）གཞན་ཡང་།ཁོས་བསམ་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གནས་སྐབས་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ་ཙམ་འདོན་གྱི་ཡོད་པས།མིའི་འཚོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་རང་གཤིས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་རྦད་དེ་སྣང་ཆུང་བྱེད་པ་དང་།དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་དེ་ཕྲ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་དང་ཚོད་སྦུག་བརྒྱུད་ནས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-1

ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱ་དགོས་ན།མི་སྣ་ཞིག་གི་བྱས་རྗེས་ནི་ནམ་ཡང་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་།དོན་དངོས་སུ་ད་ལྟའི་བར་དུ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཁོ་ནི་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེས་ཆེ་བའི་མི་སྣའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་དགོས།འདི་ནི་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་ཡིན།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་ནི་1876ལོར་ཝེར་ཚི་པའོ་སློབ་ཆེན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་ནས་མཐར་ཕྱིན་ཞིང་།Flechsigཡིས་ཀླད་པའི་དབང་རྩའི་གཤགས་ལས་རིག་པ་སྦྱངས་པ་དང་།རྗེས་སུ་དེང་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་རྨང་གཞི་འདིང་མཁན་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་ཧྥེང་ཐེ་ཡི་དེང་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོད་ལྟ་ཁང་ནས་བྱ་བ་བསྒྲུབས།1883ལོར་མིང་དུ་གྲགས་པའི་《སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རྩ་གནད་》པར་སྐྲུན་བྱས།༡༨༨༥ལོ་ནས་བཟུང་སྔ་རྗེས་སུ་ཏུར་ཕ་ཐེ་དང་ཧའེ་ཏེ་པའོ་སློབ་ཆེན་དུ་སློབ་ཁྲིད་གནང་བ་དང་།༡༩༣༣ལོ་ནས་བཟུང་མུའུ་ཉི་ཧེ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ནད་ཐོག་བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་དགེ་རྒན་ཆེ་མོའི་འགན་བཞེས།༡༩༢༢ལོར་མུའུ་ཉི་ཧེའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་སུའོ་ཀྲང་གི་འགན་བཞེས།



ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་དུ་མ་བསྐྱོད་གོང་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པའི་དབར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།སོ་སོས་ཚིག་ཐག་བཅད་ནས་སྤེལ་རེས་བྱེད་དཀའ་བར་གྱུར་ཡོད།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་མང་པོ་བྱས་ཏེ།ནད་ལུགས་རིག་པ་དང་ནད་ཐོག་ཚོད་ལྟ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱད་དེ།ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་དབྱེ་བ་ཕྱེས།ཁོང་གིས་ནད་ཀྱི་རང་བྱུང་བརྒྱུད་རིམ་ཏེ།ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ།མཐའ་འབྲས་དང་དེའི་ལག་ལེན་གྱི་མངོན་ཚུལ་བཅས་རིགས་དབྱེ་བའི་རྨང་གཞིར་བྱས་ཤིང་།སྨྱོ་ནད་ལ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་ཕྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་རིགས་གཉིས་ཡོད།སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད།སྨྱོ་བའི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དང་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མིང་ཡང་དགར་ཡོད།ཁོང་གིས་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ལ་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་སྟེ།ཛ་དྲག་ཅན་དང་ལང་ཚོའི་ཅན།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་བཅས་ཡིན།དེ་མིན།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་ད་དུང་ཀྲོ་ཝའི་རྒྱུད་དུ་སོང་ནས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་།《ཅུང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སྐོར་》ཞེས་པ་སྤེལ་ཏེ།དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་བརྒལ་བའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་གསར་གཏོད་བྱས།

ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་བརྩམས་ཆོས་གཙོ་བོ་《སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རགས་བསྡུས》དང་།《སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ནད་ཐོག་འདྲེན་གཏམ།》《ལས་ཀའི་འཁྱོག་ཐིག》《ཀླད་པའི་ངལ་རྩོལ་གྱི་རྣམ་བཤད།》《ནད་ཐོག་བསམ་བློའི་ཁྲིད་དེབ》སོགས་ཡོད།

གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་མ་མཐར་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་ཐད་ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་（Alloy，et al，1996）ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད།དང་པོ།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ངེས་པ་མེད།ནད་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ནི་དོས་དྲག་རང་བཞིན་དང་དོས་དྲག་རང་བཞིན་ཡིན་ལ།མཐའ་འབྲས་ཀྱང་གླེན་ནད་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།འོན་ཀྱང་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་17%ཡི་ནད་པ་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་མངོན་གསལ་གྱིས་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ་ཐུབ་པར་ཁས་བླངས་པ་རེད།གཉིས་པ།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་འདི་དག་བར་གྱི་ནང་གནས་འབྲེལ་བ་དང་ངོ་བོར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་མེད།གསུམ་པ།Bleulerལ་དུས་རབས་གཅིག་པའི་བསམ་པའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁས་པ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དབང་རྩའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཏེ།ཇི་ལྟར་བྱས་ན་མངོན་མེད་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་རྐྱེན་གང་ཞིག་བརྒྱུད་ཀྱང་།ནད་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོག

དེ་བས།Bleulerཡིས་1908ལོར་སྨྱོ་བའི་ནད་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་བཏོན།མིང་འདི་ནི་ཀེ་རི་སེའི་སྐད་ཀྱི་schizein(དོན་ནི་ཁ་བྲལ་ཡིན）དང་Pren（དོན་ནི་སྙིང་སྟོབས）ལས་བྱུང་བ་རེད།ཁོང་གིས་དེ་ནི་ནད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པར་འདོད།Bleulerཡིས་བསམ་པའི་ཁ་གྱེས་ནས་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ལྟེ་བར་འཛིན་གྱི་ཡོད།འདིར་བཤད་པའི་ཁ་བྲལ་ནི་“ཁུངས་སྣེ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་མཚམས་ཆད་པ་”ཞེས་པར་དཔེ་བཞག་ཡོད།Bleulerཡིས་བལྟས་ན།སྐད་ཆ་ཙམ་མ་ཟད།བསམ་གཞིགས་དེའང་ཁུངས་སྣེ་བརྒྱུད་ནས་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་པ་ཞིག་རེད།འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁུངས་སྣེ་དེ་དག་ཆ་ཚང་ཡིན་ཚེ་དམིགས་ཚད་དང་སྟོན་ཕྱོགས་གསལ་པོ་ཡོད་ཚེ་གཞི་ནས་ནུས་ལྡན་གྱི་བསམ་གཞིག་དང་སྤེལ་རེས་བྱེད་ཐུབ།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ཁུངས་སྣེར་གཏོར་བརླག་ཐེབས་པས་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བ་རེད།དཔེར་ན།Bleulerཡིས་དོ་སྣང་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་ནི་བསམ་གཞིགས་ལ་དམིགས་ཡུལ་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་པར་སྙམ་ནས།ནད་པས་མཐའ་སྐོར་དུ་བྱུང་བའི་མིའམ་དངོས་པོ་ལ་འགྱུར་འབྱུང་བྱས་ཏེ་སྒྱིད་ལུག་གིས་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཆད་པ་ནི་ཁུངས་སྣེ་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།（Alloy，et al，1996）

Bleulerཡིས་དེ་ནས་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཀྱི་4 Aནད་རྟགས་གཞུང་ལུགས་（Walker，et al 2004）བཏོན།ལེན་ཞང་འགོག་རྐྱེན(disturbance ofsoesooooosociom）དང་།བརྩེ་བ་མེད་པ（aathy）བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནི་རྨང་གཞི་ཡིན།ཁོས་བལྟས་ན།རྨང་གཞིའི་ནད་རྟགས་འདི་བཞི་བོའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི“ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ”དང་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་དུས་རིམ་སོ་སོའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས།དེ་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་བྱེད་ཆོག་པར་འདོད།རྨང་གཞིའི་ནད་རྟགས་ལས་གཞན།ད་རུང་ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་འགའ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་དང་།འཕྲུལ་སྣང་།ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས།སྨྱོ་བ།ཡི་མུག་གི་ནད་རྟགས།ཛ་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་སོགས་ཡིན།ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་འདི་དག་གིས་མི་རྣམས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་བཞག་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་མིན་ལ།བསམ་པའི་ནད་རིགས་གཞན་དག་ཁྲོད་དུའང་འབྱུང་སྲིད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།དེའི་ཕྱིར་དམིགས་ཁྱད་རང་བཞིན་མེད་པས།ནད་དཔྱད་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་མི་ཐུབ།མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།Bleulerཡིས་བསམ་བློའི་ནད་ནི་ནད་རྐྱེན་མི་འདྲ་ཞིང་ནད་རྟགས་དང་འདྲ་བའི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།

འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་གྱི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།Bleulerཡི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རབ་རིབ་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས།Schneiderཡིས་དེ་བས་ཞིབ་ཚགས་ལ་གཅིག་གྱུར་ཡོང་སླ་བའི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་བཏོན་པ་སྟེ།རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་（fist ranksymptoms）དེའི་ནང་དུ།①བསམ་གཞིག་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་།རྩོད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉན་འཇོག。བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་གཞིག་གཞན་དབང་དུ་འཇུག་པ།གཞན་དབང་དུ་འཇུག་པ།བསམ་གཞིག་བྱ་ཡུལ་དུ་འཇུག་པ།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་འཕྲུལ་སྣང་ཞིག་ཡིན།④ལྐོག་གྱུར་གྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཆོག༡༥༠-༡༩༥༠བར་ཡིན་ན་རྒྱུན་པར་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་མྱོང་བ་ཟེར།འདི་ནི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལུགས་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་གནས་པ་དང་།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་མ་མཐོང་ན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་གྲུབ་ཐུབ།དེ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རྟགས་ལ་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ནད་རྟགས་ཟེར།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དག་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཁྲོད་དུའང་མཐོང་ཐུབ།Schneiderཡིས་ཀྱང་རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་མེད་ཀྱང་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་ཁས་བླངས་པ་རེད།（Allloy，et al，1996）Schneiderཡིས་རིགས་བགར་བའི་ཐབས་འདིས་ཞིབ་བཤེར་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བསམ་བློའི་ནད་ཁྲོད་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལས་སླ་པོར་ཤེས་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ཞིབ་བཤེར་མཁན་མི་འདྲ་བའི་བར་དུ་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།དོན་དངོས་སུ་Schneiderཡི་དམིགས་འབེན་འདི་ལ་ཆ་ཤས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཉུང་མཐར་ཡང་བཞི་ཆ་གཅིག་གི་མཚན་ཟུང་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཡང་གོང་གི་རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་ཡོད།（Hoening 1984 Alloy，et al，1996）དེ་མིན་རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟས་ན།ནད་རྗེས་དང་འབྲེལ་བ་མེད།（Silverstein,1981，Alloy，et al，1996）

གོང་གི་ཞིབ་བརྗོད་ལས་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ཁོབ་ཀྱི་གོ་དོན་ཅུང་ནན་མོ་དང་གསལ་བོ་ཡིན་པས།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་དང་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་པར་སྙམ།Bleulerཡི་དོན་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ལ་རབ་རིབ་ཙམ་ཡིན།ཁོང་གིས་བསམ་བློའི་ནད་ནི་ནད་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་དེ་ནས་བཟུང་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པར་འདོད།Schneiderཡི་རེ་བ་ནི་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་ནད་རྟགས་བརྗོད་པ་དང་བློས་འགེལ་ཆོག་པའི་རིགས་དབྱེ་མ་ལག་མཁོ་འདོན་བྱེད་དགོས།Bleulerབརྟག་དཔྱད་དོན་སྤྱི་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཨ་རིར་ཆ་བཞག་ན་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་ཉིའུ་གཡོད་སྨྱོ་ནད་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་བསྡོམས་འབོར་གྱི་བསྡུར་གྲངས་དེ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་30པའི་20%ནས་1952ལོའི་80%བར་འཕར་ཡོད།ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་གོ་དོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཡོ་རོབ་ཏུ་དཔེར་ན་ལོན་ཏོན་གྱི་Maudsteyལྟ་བུ་དེ་དུས་མཚུངས་ཀྱི་ལོ་40ཡི་ནང་བསྡུར་ཚད་དེ་སྔར་ནས་ད་བར་20%ཙམ་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་ནད་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་དང་།ནད་ཡུན།མཇུག་འབྲས་བཅས་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིསDSM-IIཁྱབ་བསྒྲགས་མ་བྱས་གོང་གི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ནང་དུ་མྱུར་གཤིས་སེམས་ནད་དང་།བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད།འཕྲུལ་སྣང་གང་རུང་ཡོད་པ།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་ནད་པ་དང་ཐ་ན་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་ནད་པ་བཅས་དང་།ཐ་ན་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་ནད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད།DSM-II4ནས་བཟུང་ཨ་རིའི་ཆེད་ལས་མི་སྣས་དེ་སྔོན་རྒྱ་སྐྱེད་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་པ་མ་ཟད།ཁེ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་ཐ་སྙད་སྤྱོད་འགོ་བརྩམས།

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པ་ནས་བཟུང་།ཞིབ་འཇུག་པས་དོ་ཁུར་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད།（Harvey Walker，1987）གདགས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་།ཚོར་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ལ་ཟེར།གཙོ་བོ་འཕྲུལ་སྣང་དང་།རེ་སྟོང་།ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཡོད།དེ་དང་ལྡོག་སྟེ།སྲིབ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་གཙོ་བོ་ཉམས་རྒུད་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འགའ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་བརྩེ་དུང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ།དོ་སྣང་མ་བྱུང་བའི་སྐྱོན་ཆ།སྐད་ཆ་ཉུང་བ།ཀུན་སློང་དཀོན་པ་སོགས་ཡིན།

དེ་ལས།ཤེས་རྒྱ་ཆུང་བའི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བྱུང་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་ལས་མེད་རུང་།ལོ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བའི་རྩ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་གཙོ་བོ་ལག་ལེན་དངོས་སྣང་རིག་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་འབྱུང་རྐྱེན།འབྱུང་རྐྱེན་ལམ་འབྱུང་རྐྱེན་དང་།ནད་ཡུན་དང་མཇུག་འབྲས་བཅས་ལ་འབྲེལ་ནས་དེའི་ནང་གནས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།དེའི་ངོ་བོ་འཛིན་འདོད་པ་རེད།འབད་བརྩོན་དེ་རིགས་བྱས་པར་གྲུབ་འབྲས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དངོས་འབྲེལ་ཤེས་རྟོགས་དང་།ཁོང་དུ་ཆུད་པ།ཁྱད་བསད་བཅས་བྱེད་པར་ད་དུང་ལམ་ཐག་ཧ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས།ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་（2001）གིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་《སྨྱོ་ནད་རིག་པ་》ཞེས་པའི་ནང་དུ་བསམ་བློའི་ནད་ནི་ནད་རྐྱེན་གསལ་པོ་མ་ཤེས་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།ནད་རིགས་མང་པོ་གཞོན་ནུ་དང་དར་མར་ཕོག་ཡོད་པས།རྟག་པར་ཤེས་ཚོར་དང་།བསམ་གཞིགས།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཐད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་བསམ་བློའི་བྱེད་སྒོ་མཐུན་སྦྱོར་མིན་པ་དང་།ནད་ཡུན་མང་བ་དང་ནར་འགྱང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

གཉིས།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་མཆེད་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུ

སྨྱོ་རྟགས་ནི་ནད་འབྱུང་ཚད་དང་།ནད་ཕོག་ཚད།དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་ཚད་བཅས་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།WHOཡི་སྙན་ཞུ་ལྟར་ན།༡༩༤༦ལོ་ནས་༡༩༩༢ལོའི་བར་གྱི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་སྙན་ཞུ་བསྡོམས་རྩིས་བྱས་རྗེས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་འབྱུང་ཚད་ནི་0.7‰ནས་0.5‰བར་ཡིན་པ་དང་།ཆ་སྙོམས་0.24‰ཡིན་ལ།ནད་ཕོག་ཚད་0.9‰ནས་17.4‰ཡིན།ཆ་སྙོམས་5.8‰ཡིན།གལ་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་གྲངས་དུང་ཕྱུར་50ཡོད་ན།འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་ཁྲི་2900ལ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དབང་བོར་སྐྱོན་ཤོར་བའི་ཚད་ནི་50%ཡིན་པ་དེས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་10%ཟིན་པ་དང་།1993ལོར་Davison Neale，1998ལོར་གསལ།

རང་རྒྱལ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་1982ལོ་དང་1993ལོར་ས་ཁུལ་བདུན་（པེ་ཅིན་དང་།ཏ་ཆིང་།ཧུའུ་ནན།ཅི་ལིན།ལིའོ་ཉིན།ནན་ཅིན།ཧྲང་ཧའེ་བཅས་）སོ་སོར་བྱེད་ཐབས་གཅིག་འདྲ་སྤྱད་ནས་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མཆེད་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་གཉིས་བྱས་མཐར།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་དུས་སུ་བྱུང་ཚད་དེ་1993ལོར་5.31%ཡིན་པ་དང་།མི་ཚེ་གང་པོར་ནད་ཕོག་ཚད་དེ་1982ལོའི་གྲངས་ཀ་ལས་མཐོ་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་སྔར་བཞིན་ཨང་དང་པོ་ཡིན།《སྨྱོ་ནད་འགོག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལས་དོན་གྱི་ལོ་ལྔའི་འཆར་གཞི་དགུ་བའི་ལག་བསྟར་ཇུས་གཞི་》ལྟར་ན།རང་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སྤྱིའི་བྱུང་ཚད་ནི་དུས་རབས་20བའི་ལོ་རབས་80བའི་10.54‰ནས་ལོ་རབས་90བའི་14.05%ལ་འཕར་བ་དང་།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཁྲི་1500ལྷག་ལ་བསླེབས་ཡོད།

རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དེ་ཞིང་གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཉེ་འཁོར་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་སྐས་ཚད་ཏེ།ཞིང་གྲོང་སྡོད་དམངས་ཁྲོད་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་སྡོད་དམངས་ལས་ཉུང་བར་མ་ཟད།སྐས་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འདི་སྨན་པ་བསྟེན་པའི་ཁྱད་པར་གྱིས་བཟོས་པ་མིན།འདི་ཕལ་ཆེར་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་འབྱུང་སླ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཏེ།དཔེར་ན།ནད་དུག་རེད་པ་དང་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་སོགས་ལྟ་བུ།གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཅུང་མང་བ་རེད།གཉེན་སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་མེད་པ་དང་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པ་གཉིས་བསྡུར་ན།ཉེན་ཁའི་ཚད་ནི་2.6%-7.2%འཕར་སྣོན་བྱུང་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་གཉེན་སྒྲིག་བྱ་ཡུལ་རྙེད་དཀའ་བར་བཟོས་པས་རེད།（Eaton 1985）རང་རྒྱལ་གྱི་ས་ཁུལ་12ཀྱི་མཉམ་ལས་བརྟག་དཔྱད་དཔྱད་གཞི་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ནད་ཕོག་ཚད་ལོ་35དང་ལོ་55ལ་སླེབས་པའི་ཚོགས་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་མི་ཚོགས་མཐོ་ཤོས་ཡིན་པ་རེད།ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་ནི་ལོ35ཡན་ཆད་ཀྱི་ལོ་ན་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཅུང་མངོན་གསལ་ཡིན།ཕོ་ནི1：1.60（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན）ཡིན།སྐྱེས་པའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ནད་བྱུང་བའི་ལོ་ཚོད་ནི་བུད་མེད་ལས་ལོ་4ཡི་སྔ་བ་ཡོད།（Riecher-Resler Hafner，2000）གཞན་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཕོག་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པའི་དུས་ཚིགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།དམངས་ཁྲོད་དུ་ངག་རྒྱུན་དུ“ཚལ་གྱི་མེ་ཏོག་བཞད་ཅིང་།གླེན་པ”ཞེས་ཤོད་སྲོལ་ཡོད།དཔྱིད་མཇུག་དབྱར་འགོའི་དུས་སུ་ནད་ཕོག་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཟེར།མི་ལ་ལས་འདི་རླུང་གནོན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་ཉི་འོད་ཕོག་ཚད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་འགྲེལ་བཤད་འདི་དག་ལ་ཚན་རིག་གི་བདེན་དཔང་ཐོབ་མེད།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རིམས་ནད་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ཞིག་ནི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་20～25བར་དུ་ཐེངས་དང་པོར་ནད་འདི་ཕོག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།མི་ཚེའི་དུས་སྐབས་འདིར།ཕ་མར་བརྟེན་པ་ནས་རིམ་བཞིན་རང་ཚུགས་སུ་གནས་པ་མ་ཟད།མཚན་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བཙུགས་ནས་བྱ་བ་འཚོལ་འགོ་བརྩམས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་རིགས་ཀྱི་འཚོ་བའི（DeLisi，1992）འགོ་བརྩམས།དེར་བརྟེན།ནད་རིགས་འདིས་ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་པར་བྱེད་པ་དང་།ལས་རིགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ལེགས་གྲུབ་འབྱུང་བར་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ།དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་པ་རེད།སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།ཞིབ་འཇུག་པས་བསམ་བློའི་ནད་ནི་“དབྱེ་མཚམས་”མེད་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།རིགས་རྒྱུད་དང་།རྒྱལ་ཁབ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ།ཕོ་མོ་གང་ཡིན་རུང་ཚང་མར་ནད་འབྱུང་ཉེན་ཡོད།（Walker et al 2004）

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

ས་བཅད་འདིས་སྨྱོ་བའི་ནད་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་གཙོ་བོ་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ཡིན།དཔེར་ན།བསམ་གཞིག་གི་བསམ་བློ་ལྷོད་གཡེང་དང་།སྟོང་བསམ་རང་བཞིན།མི་འདྲ་བའི་མྱོང་ཚོར།འཕྲུལ་སྣང་།བརྩེ་བ་མེད་པ།འཚབ་ནད་སོགས་ལ་གྲོས་བསྡུར་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།གལ་ཏེ་ཀློག་པ་པོས་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཞིབ་ཕྲའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་མང་ཙམ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཚེ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཐད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དཔྱད་གཞིར་བྱས་ཆོག

གཅིགཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོའི་ཁྱད་ཆོས།

（གཅིག）བསམ་གཞིག་གི་འགོག་རྐྱེན།

ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕྱོགས་ལྔའི་ཐད་ནས་རྟོག་ཞིབ་བྱ་དགོས་ཏེ།①བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐད་ནས་དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དོན་དངོས་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་མིན་ལ་བལྟ་དགོས།②བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ཞེས་པ་ནི་བསམ་གཞིགས་བྱུང་བ་དང་།བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་པ།མེད་པར་གྱུར་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཟེར།③བསམ་ཞིབ་ཅེས་པ་ནི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་ཟེར།④བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞེས་པ་ནི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མྱུར་ཚད་དང་།འདུ་ཤེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གོ་དགོས།<5>བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞེས་པ་ནི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་གནས་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་མུ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་ཚང་རང་བཞིན་ལ་ཟེར།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་གཙོ་བོ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།

1.བསམ་གཞིགས་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན（forml thought disorder）ལ་སྐད་ཆས་རྙོག་འཁྲུངས(disorganized speeeech）ཡང་ཟེར།དེ་ནི་ནད་པའི་བསམ་གཞིགས་དང་སྐད་བརྡའི་ཕུང་གྲུབ་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་དཀའ་བ་རེད།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཚད་འཇལ་དཀའ་བསDSM-II4ཁྲོད་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་གྱི་སྐད་ཆས་རྙོག་འཁྲུག་གིས་དེ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་མངོན་ཚུལ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་གཞིགས་སྒྱིད་ལུག་ཡིན་པ་དང་།བསམ་གཞིགས་འཐོར་བ།སྐད་ཚིག་གི་རྩོམ་གསར་པ།མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས་སོགས་ཡོད།

（1）བསམ་བློ་སྒྱིད་ལུག་ཡིན་པ།དེ་ཡང་གཅིག་བརྟེན་གཅིག་བརྟེན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལྷོད་དྲགས་པ་དང་།གཏན་འཇགས་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས་མེད་པ།བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་ཕྲན་བུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལྡོག་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་འབྲེལ་བ་མེད་པས།

（2）བསམ་གཞིགས་འཐོར་བ།དེ་ནི་གཅིག་བརྟེན་གཅིག་ལེན་ཐོར་ནས་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་ནང་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པ་དང་།དེའི་སྐད་ཆ་རེ་རེའི་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ཡང་དག་པ་དང་དོན་སྙིང་ཡང་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྐད་ཆ་དུམ་བུ་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཚིག་དང་ཚིག་བར་དུ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད།དཔེར་ན།ནད་པར་ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར།ནད་པས“དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུགགསར་འགྱུར་གྱིས་ལཱ་ཏེང་འཛིན་བཟུང་བྱས་པ་དང་།ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལ་རྒྱུ་སྐར་ཆེན་པོ་དགུ་ཡོད་པས།ཞོགས་པ་ཟ་རྒྱུའི་སྣུམ་ལྕུག་རྒས་འདུག་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག”ཅེས་ལན་བཏབ།

（3）ཐ་སྙད་གསར་པ་བཅས་ཡིན།དེ་ནི་ནད་པས་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ཐ་སྙད་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས་དེའི་ནང་གི་ཐ་སྙད་ཁ་ཤས་ལ་གོ་དོན་གསར་པ་ཞིག་བསྣན་ཡོད།གལ་ཏེ“ཉི་མ”དང“སང་ཉིན”གྱི་ཡི་གེ་མཉམ་དུ་བཞག་ཚེ“ཉིན་མོ”ཆགས་པ་ནaltི་ཉིན་མཚན་གཅིག་རིང་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

（4）མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།དེ་ནི་ནད་པས་སྤྱིར་བཏང་གི་དོན་སྤྱི་དང་།ཚིག་གྲུབ།ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་དང་དངོས་རྫས་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོན་སྙིང་ངེས་ཅན་ཞིག་སྤྲད་ནས་སྤྱི་མཚན་གྱི་དོན་སྤྱི་དེ་བྱེ་བྲག་གི་གཟུགས་བརྙན་ལྟ་བུར་གྱུར་བར་ཟེར།དཔེར་ན།བུད་མེད་ཀྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ཞིག་སྨན་ཁང་དུ་ཞུགས་སྐབས་སྤུན་མདོག་གི་སྟོད་གོས་དམར་པོ་གྱོན་ནས་ལྭ་བ་བརྗེ་མི་འདོད།གཉིད་པའི་དུས་སུ་དྲོད་རླངས་ཀྱི་ཤིང་སྒྲོམ་བཤིག་སྟེ་དྲོད་རླངས་ཀྱི་པང་ལེབ་པང་དུ་བཟུང་ནས་གཉིད།ནད་པའི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལྟ་སྟེ།དམར་པོའི་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་འཐུས་ཚབ་པ་ཡིན་ཞིང་།དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་པར་གཞི་ནི་བཟོ་པའི་གྲལ་རིམ་ཡིན་པས།ཤིང་སྒྲོམ་བཤིག་རྗེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱིས་རྫིག་ཉམས་བསྟན་མི་རུང་བ་དང་།དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་པར་གཞི་བཟུང་ནས་ཉལ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་བཟོ་པའི་གྲལ་རིམ་གཉིས་མཐུན་སྒྲིལ་བྱ་དགོས།

（5）སྐད་ཆ་ཉུང་བ།སྐད་ཆ་ཉུང་དུ་མངོན་གསལ་ཕྱིན་ཡོད་དེ།སྐད་ཆའི་ནང་དོན་ཉུང་སྐབས།སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་ཐོགས་པ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་བཤད་པའི་གནད་འགག་གི་གྲངས་ཀ་དེ་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2001）

བསམ་གཞིགས་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་སྔོན་ཆད་བསམ་པར་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ཤིག་རེད།Bleurནི་བསམ་གཞིག་ལྷོད་གཡེང་དུ་སོང་བ་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་གདོད་འབྱུང་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།ནད་རྟགས་གཞན་དག་ཚང་མ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ཐོན་པ་ཞིག་རེད།Meehlཡིས་འདི་ནི་ཤེས་རྟོགས་སྤོ་སྐྱོདཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་（དཔེར་ན།སྨྱོ་ནད།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལྟ་བུ）གི་ནད་པའི་ལུས་སྟེང་དུའང་བལྟ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་བསམ་གཞིག་གི་འགལ་རྐྱེན་ཁྱད་ཆོས་ནི་བརྗེ་རེས་རང་བཞིན་（crss）（ཡང་གསར་བ།1998）ཡིན།ཡང་གཅིག་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་བདེ་ཐང་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བསམ་གཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད།

2.བསམ་གཞིག་གི་ནང་དོན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

བསམ་གཞིག་གི་ནང་དོན་བཀག་རྒྱ་ནི་སྟོང་བསམ་གཙོ་བོ་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།སྟོང་བསམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཞིག་འཇོག་དཀའ།ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཅིག་ཆད་ནའང་མི་འགྲིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་（ཞུས་ཞིན་དང་།1998།）ཡོང་བའི་རེ་སྟོང་བཅངས་པ་དེ་ནི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེས་དོན་དངོས་དང་རྗེས་དཔག་གི་ཡོ་བསྲང་ཁས་མ་བླངས་ན་གཡོ་འགུལ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་བ་དང་ཡོ་བསྲང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་པ་དང་།སྟོང་བསམ་ནི་རང་ཉིད་ནང་ཚུད་པ།སྟོང་བསམ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཅན་ཞིག་རེད།

ནད་ཐོག་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྟོང་བསམ་ནི།

（1）གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་རེ་སྟོང་།ནད་པས་མཐའ་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་བྱ་བ་ནི་ཁོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།མདུང་རྩེ་ནི་ཁོ་ལ་གཏད་ཡོད་པ་དང་།མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་ལ་དམའ་འབེབས་དང་།དམའ་འབེབས།གནོད་འཚེ་བཅས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ཁོ་བརླག་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དུ་གནོད་པ་མེད་པའི་དོན་རྐྱེན་ནི་འཇིགས་སྐུལ་དང་རྗེས་འདེད་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་རེད།དཔེར་ན།ནད་པ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་མིས་རང་གི་ཟ་མའི་ནང་དུ་མདོག་མེད་དུག་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ལ་གནོད་པར་འདོད།

（2）འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འདུ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བའི་སྟོང་བསམ་ཡང་ཟེར།ནད་པས་ཁོང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་བྱུང་བ་དང་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་བྱ་བ་ཚང་མ་ཁོང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་སྙམ་ནས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བསམ་བློ་བཏང་བ་དེས་ཁོང་ལ་ཅི་ཞིག་མཚོན་གྱི་ཡོད།ནད་པས་ཉེ་འཁོར་དང་ཁོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་དོན་དག་ཚང་མ་ཁོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྩིས།

（3）ཕྲག་དོག་གི་སྟོང་བསམ་བཅངས་པ།དེ་ནི་ནད་པས་ཁུངས་ལུང་སྤུ་ཙམ་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟའ་ཟླ་ལ་བློ་དཀར་མེད་པར་འདོད་པ་ལ་ཟེར།

（4）འཕྲུལ་སེམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ།དེ་ནི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཕྱིའི་ཤུགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང་།ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ།ཡང་ན་ཕྱིའི་ཤུགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་ལ་ནུས་པ་ཐོན་པར་སྙམ་ནས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་དུ་བཅུག་པ་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།ནད་པ་ལ་ཏིན་གྱིས་མཐོ་གསར་ལག་རྩལ་གྱི་གློག་ཀླད་བཀོལ་ནས་རང་གི་བསམ་བློ་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་དང་།རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མ་ཅི་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་ཁོས་ཀྱང་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

（5）ཁྲག་རྒྱུད་མིན་པའི་རེ་སྟོང་།ནད་པས་དོན་མེད་དུ་རང་གི་ཕ་མ་མ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པར་ཟེར།

འཕྲུལ་སེམས་ལ་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ་དང་མཐུད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ་རིགས་གཉིས་ཡོད།གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སེམས་ནི་བསམ་བློའི་གནས་ཚུལ་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་ཡིད་ཆེས་བྱུང་བ་རེད།མཐུད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སེམས་ནི་ད་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་སྟེང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་སྟོང་བསམ་རེད།

ནད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན་ལ།མ་མཐར་ཡང་༣༤ཡི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་སྟོང་བསམ་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག་(IPSSS)ཁྲོད་དུ་བརྒྱ་ཆའི་༩༧གྱི་ནད་པར་རང་ཤེས་ནུས་མེད་པའི་ནད་པའི་རང་ཚོད་ཟིན་ཤུགས་(Grolawo Warner）ཏེ།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་ཤེས་ཚོར་དང་བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་རྩ་བ་ནས་མི་ཤེས།M.Rokeachཡིས་ཞིབ་འཇུག་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་མྱོང་ཞིང་།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཡེ་ཤུ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཤེས་འཆོས་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ནད་པ་གསུམ་པོ་ནད་ཁང་གཅིག་ཏུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ལོ་གཉིས་ནང་ནད་པ་གསུམ་པོ་འཚོ་བ་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁོ་ཚོར་ཞིབ་བཤེར་བྱས་མཐར།ཁོ་ཚོས་དོན་དངོས་ཐོག་གི་འགལ་བ་ཚང་མ་མཐོང་ཡང་མ་མཐོང་བ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།རྩོད་པ་གང་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད།ད་དུང་སྔར་བཞིན་རང་ཉིད་ནི་ཡེ་ཤུ་(Alloy，et al 1996）ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རྟག་པར་སྟོང་བསམ་ནི་གོ་སྐོན་བློ་འགུགས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།གོ་སྐོན་བློ་འགུགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་ནི་སྟོང་བསམ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

སྟོང་བསམ་ལ་མཚོན་ན།སྨན་པའི་སོམ་ཉིའི་དྲ་བར་ཚུད་ཆེ་ཤོས་ནི་སྐབས་འགར་སྟོང་བསམ་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་སླ་བ་མ་ཡིན་པར།KraftདངBabigiannགཉིས་སུ་སྔོན་ཆད་ནད་དཔེ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཀོད་ཡོད།བུད་མེད་ཅིག་སྨན་ཁང་དུ་ཡོང་ནས་ཁོ་མོའི་ལག་གཉིས་ཀར་ཁབ་རེ་ཡོད་ཟེར།གཟུགས་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།ལུས་ངོས་སུ་ཁབ་གཙགས་པའི་སྣང་ཚུལ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་འདྲི་རྩད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཁོང་ལ་དེ་སྔ་ལོ་9ཡི་ནང་སྔ་རྗེས་སུ་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་ཐེངས་བརྒྱད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ཐེངས་རེར་འཕྲུལ་སྣང་གི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ལོ་7རིང་གི་ཆང་རག་འཐུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།དེ་དག་ཚང་མས་དེ་ནི་སྟོང་བསམ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཧང་སང་དགོས་པ་ཞིག་ནི།དེའི་རྗེས་ཀྱི་Xབརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་སྨན་པས་ཁོ་མོའི་དཔུང་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁབ་ངོ་མ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་མཐོང་།--ཁོ་མོས་ཐེངས་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་ཁྲོད་དུ་ཟུག་ཡོད་པ་རེད།ཐེངས་འདིར་རང་ཉིད་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་རྗེས་ཀྱི་ཐེངས་གསུམ་ལ་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་སུའང་ཁོ་མོའི་ལག་གཉིས་མར་ཁབ་གཙགས་པའི་སྐོར་གྱི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་དེ་ནི་སྟོང་བསམ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།（Alloy，et al 1996）དེ་བས།ནད་པའི་བསམ་གཞིག་གི་ནང་དོན་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་སྐབས།ངེས་པར་དུ་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བསམ་བློར་ཞིབ་བཤེར་གསལ་བོ་བྱ་དགོས།

དེ་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་པས་ད་གཟོད་སྟོང་བསམ་བཅངས་ཡོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་པར་ཡང་སྟོང་བསམ་བཅངས་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དང་བསྡུར་ནས་བཤད་ན།སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཁུངས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

3.བསམ་གཞིགས་ཉམས་ལེན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

བསམ་གཞིགས་ཉམས་ལེན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཁོངས་མིན་པའི་ཉམས་ལེན་ཡིན་ཞིང་།གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ།

（1）བསམ་གཞིགས་དེ་བར་འཇུག་ཚོར་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླད་པའི་ནང་གི་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་རང་ཉིད་ལ་མི་དབང་བར་གཞན་གྱིས་བསྐྱུར་བར་འདོད།

（2）བསམ་གཞིགས་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་པའམ་རྒྱང་བསྒྲགས་བྱ་ཡུལ་དུ་ཚུད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་དེ་བཤད་མེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་མི་གཞན་གྱིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།རྒྱང་བསྒྲགས་བྱས་པ་དེ་མི་ཚང་མས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ།

（3）འཕྲུལ་སྣང་གི་ཚོར་བ།ཤེས་ཚོར་གྱི་དུས་མཚུངས་སུ་གློ་བུར་དུ་འཕྲུལ་སེམས་བྱུང་བ།ཚོར་ཤེས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་ཡང་མེད།ཚོར་ཤེས་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་སྟོང་བསམ་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་ཞིང་།དེའི་ནང་དོན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།དཔེར་ན་ནད་པ་ག་གེ་མོས་ཚགས་པར་ལ་བལྟས་རྗེས་མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་པས་ནང་དོན་ཅི་ཞིག་ལ་བལྟ་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད་པ་དང་།ཅི་ཞིག་ལ་བལྟ་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད་སྙམ་ནས་ཚགས་པར་ལ་མི་བལྟ་བ་ནི་དོན་འདི་མེད་པས།ནད་པས་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་ཚགས་པར་ལ་མི་བལྟ་བ་རེད།（ཁྲེན་ཧུང་ཏའོ།1984）

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-2

འཕྲུལ་སེམས་ཀྱི་རིགས་དགར།

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན（1998）གྱིས་ནང་དོན་མི་འདྲ་བ་ལྟར་རིགས་དྲུག་ཏུ་དབྱེ་རྒྱུའི་རེ་སྟོང་བཅངས་པ་གཤམ་གསལ།

（1）གནོད་འཚེ་ཕོག་ཡུལ་གྱི་སྟོང་བསམ་（དེའི་ནང་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་གཏོང་བའི་རེ་སྟོང་དང་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་རེ་སྟོང་སོགས་ཚུད་ཡོད་）དང་།

（2）འཕྲུལ་སེམས་ལ་སྒྲོ་བཏགས་པ།（ཁྲག་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་སོགས་འདུས།）

（3）ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ།

（4）མཚན་ཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོང་བསམ་（དེའི་ནང་དུ་ཕྲག་དོག་གི་སྟོང་བསམ་དང་ཞེན་ཆགས་པའི་སྟོང་བསམ་སོགས་ཚུད་ཡོད།）

（5）དབྱིབས་འགྱུར་སྟོང་བསམ་བཅངས་པ།

（6）གཞན་པ།དཔེར་ན་ཁྲག་རྒྱུད་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་བསམ་དང་ཟུར་གཟུགས་སྟོང་བསམ་སོགས་སོ།།

（4）བསམ་གཞིགས་མང་པོ་ཡོད།བསམ་པའི་རླབས་རྒྱུན།ནད་པའི་འདོད་མོས་ཀྱི་དབང་དུ་མི་ཚུད་པ་དང་།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཀླད་པར་བྱུང་བ་རེད།

རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོགང་ཚོའི་བསམ་བློ་དང་།བརྩེ་དུང་།ནང་སེམས་ཀྱི་ངར་སེམས་དང་།ཐག་གཅོད་བཅས་ཚང་མ་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་དང་།དེ་ནི་ངའི་འདོད་བློ་ལས་བྱུང་བ་རེད།དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འགའ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་གལ་ཏེ་ཐང་ཆད་པའམ་གཉིད་ཁུག་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སུ།སེམས་ཀྱི་སྣང་ངོར་སྣང་བ་དང་འདུ་ཤེས་ཤར་བ།བརྗེས་པའི་དུས་སུ་གང་འདོད་ལྟར་མ་ཡིན་པའི་མྱོང་ཚོར་ཡང་ཡོད།སྐབས་དེར།བདེ་ཐང་ཅན་གྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་བཀག་འགོག་དང་ཐེ་གཏོགས་མ་བྱས་ན་བསམ་པ་ལྷོད་གཡེང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་མྱོང་ཚོར་མི་འདྲ་བའི་ནང་གང་འདོད་དུ་ཉམས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གང་འདོད་དུ་ཉམས་ལེན་མི་བྱེད་པར་ནད་པས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་གཞིག་སྐུལ་སློང་དང་མཚམས་འཇོག་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་བློ་མིན།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་བློ་གཞན་འགྱུར་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་བློ་དེ་འདོད་བློ་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་དང་།འདོད་བློ་མིན་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་གིས་རང་ཁོངས་མིན་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་སྐུལ་སློང་དང་མཚམས་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།རང་ཁོངས་མིན་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པས།འདིས་ང་ཚོས་དེ་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

（གཉིས།）ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཟློས་གར་རང་བཞིན་གྱི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་འཕྲུལ་སྣང་ཡིན།ནད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཕོག་ཐུག་ཅི་ཡང་མེད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་ཐུབ།འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཉན་ན་འཕྲུལ་སྣང་དང་།མིག་གི་འཕྲུལ་སྣང་།ཚོར་བ་འཕྲུལ་སྣང་།མདུན་ཁྱམས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་།ནང་ཁྲོལ་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་།བྲོ་བ་དང་འཕྲུལ་སྣང་།རེག་ཚོར་སོགས་ཡོད།IPSS（སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག）ཡི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་74%ལ་འཕྲུལ་སྣང་ཡོད།

ཉན་འཕྲུལ་སྣང་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་འཕྲུལ་སྣང་རེད།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་70%ལ་ཉན་སྣང་གི་འཕྲུལ་སྣང་(Cleghorn et al，1992）ཡོད།འཕྲུལ་སྣང་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་（དཔེར་ན་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དང་།འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་སོགས་）ཁྲོད་འབྱུང་སྲིད་པ་མ་ཟད།སྨན་རྫས（དཔེར་ན་ཁི་ཁ་དབྱིན་ལྟ་བུ）ཀྱིས་ཀྱང་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཐུབ།

ཉན་ན་འཕྲུལ་སྣང་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་རིགས་འགའ་ཡོད།

（1）དཔྱད་གཏམ་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་།གཞན་གྱིས་རང་ལ་གཏམ་གླེང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཐོས་རྗེས་གཏམ་གླེང་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ནི་ལྡོག་ཐབས་མེད་པའི་སྒོ་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་དང་།ཟུར་ཟ།ཁ་རྡུང་གཏོང་བ།ཉེས་མེད་ཉེས་འགེལ་བཅས་བྱེད་པ་དེ་རེད།

（2）བཀའ་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་།སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་བྱ་བ་བསྒྲུབ་ཏུ་འཇུག་པ་ཐོས་པ།དཔེར་ན་མི་ལ་རྡུང་བ།ཟ་མ་མི་ཟ་བ།རང་ཉིད་རྨས་པ།ཡང་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ།

（3）རྩོད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུལ་སྣང་བཅས་ཡིན།འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཉན་པའི་ནང་དོན་ནི་ནད་པ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད།ནད་པས་ཐོས་པ་ནི་མི་གཞན་གཉིས་ཀྱི་རྩོད་གླེང་རེད།སྐབས་འགར་ལྕེ་འཐབ་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་ནད་པ་ལྟེ་བར་འཛིན་གྱི་ཡོད།དེའི་ནང་ནས་མི་གཅིག་གིས་ནད་པའི་ནོར་འཁྲུལ་ཐེར་འདོན་བྱེད་པ་དང་།མི་གཞན་ཞིག་གིས་ནད་པ་འདིར་དག་སེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མས་ཁོང་ལ་ནད་པར་འབོད་ཀྱི་ཡོད།

（4）བསམ་གཞིག་གི་སྒྲ་གྲགས་པ།ནད་པས་བསམ་གཞིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་ཚོར་ཐུབ་པ་དང་མཉམ་དུ།ཀླད་པའི་ནང་དུ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་དང་འདྲ་བའི་སྐད་ཆ་འབྱུང་ཞིང་།དེ་ནི་བསམ་གཞིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་དང་བསྟུན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།（ཁྲེན་ཧུང་ཏའོ།1984ལོ།ཧྲེན་ཡུས་ཁྲའོ།2001）

འཕྲུལ་སྣང་ནི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།ནད་པ་ལ་ལས་སྐད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླད་པའི་ནང་ནས་འོང་བ་ཡིན་ཟེར་ཞིང་།ནད་པ་ལ་ལས་དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དང་བསམ་ཚོད་བྱས་པ་གསལ་བོ་མིན་པས།ནད་པ་དེ་ལས་མང་པ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

（གསུམ）བརྩེ་དུང་སྤྱིར་བཏང་བ།

བརྩེ་སེམས་སྤྱིར་བཏང་བ（flat afect）ནི་སྐད་ཆ་དབུལ་བའི་རྟགས་དང་འདྲ་བར་ཤེས་འཆོ་བའི་རྟགས་སུ་ངོས་བཟུང་བའི་མོ་གཤིས་ནད་རྟགས་ནི་ནད་པར་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སྤྲོ་སྣང་དང་ནུས་ཚད་མེད་པ་དང་།མི་སེམས་འགུལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་བགྲོ་གླེང་བྱེད་སྐབས་བརྩེ་སེམས་མེད་པ་དེ་ལ་ཟེར།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོགཁོ་ཚོའི་ལས་ཀ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ནུས་པར་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད་པས།རྟག་པར་ཉིན་གང་བོར་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མི་བསྒྲུབ་པར་བསྡད་ཡོད།

བརྩེ་སེམས་སྤྱིར་བཏང་བའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་མིའི་བར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་མིའི་བར་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ཡང་མེད་པས།མི་གཞན་གྱིས་དེ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་འདོད་ན་དཀའ་ཁག་གི་ཚོར་བ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྲིད།དེའི་ཕྱིར་མི་ལ་ལས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ནི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།དོན་དངོས་སུ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་བརྩེ་སེམས་ཉམས་མེད་པས།གལ་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ན།དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ།དེའི་སྣང་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ཚུལ་ནས་སྔར་བཞིན་གསོན་ཤུགས་ལྡན་པ་དང་།ཐ་ན་ཚོར་བ་རྣོན་པོའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（འོན་ཀྱང་ཁོས་བཤད་པ་དེ་ནི་བར་ཆད་ཅིག་ཡིན།）སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཉམས་མེད་ཀྱི་འབག་གི་རྗེས་ནས་སྦས་ཡོད་པ་རེད།དེ་ནི་བརྩེ་དུང་གི་ཁུར་པོ་ལྕི་དྲགས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ནས་བཤད་ན།

ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཕྱིའི་མངོན་ཚུལ་ནི་དངོས་གནས་མངོན་གསལ་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་ཁྱད་པར་མེད།KringདངNealeགཉིས་ཀྱིས་1996ལོའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་གློག་བརྙན་གྱི་དུམ་ཚན་འགར་བལྟ་རུ་འཇུག་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཁོ་ཚོའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཡང་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས།གློག་བརྙན་གྱི་དུམ་ཚན་རེ་རེའི་རྗེས་སུ།ཁོ་ཚོ་ཚང་མས་གློག་བརྙན་འདིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩེ་བ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་རེ་བ་བཏོན།མཇུག་འབྲས་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་ཧ་ཅང་ཉུང་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཡར་ཞུ་བྱས་པའི་བརྩེ་དུང་གི་གྲངས་ཀ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་འདྲ་བར་མང་།（Davison Neale，1998）

（བཞི）འཚབ་ནད།

འཚབ་པའི་ནད（satonic syndrome）ནང་དུ་འགུལ་སྐྱོད་དང་སྡོད་སྟངས།བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད།དེའི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རང་སྟེང་གི་རང་བདག་མིན་པའི་རང་བཞིན་ཏེ།དཔེར་ན་ཤིང་རེངས་དང་རང་འགུལ་ནད།ཚུགས་ཀ་སོགས་ཡོད།དེ་ནི་གདོད་ནུས་ཀྱི་ནང་ཤུགས་དང་འགུལ་སྐྱོད་ནུས་རྩལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བའི་བཀག་འགོག་ཡིན།

（1）ཤིང་རེངས་རྣམ་པ།དེ་ནི་ནད་པའི་འགུལ་སྟངས་དང་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པའམ་ཡང་ན་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།རྒྱུན་དུ་བཟོ་ལྟ་གཅིག་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་མཁའ་རླུང་གི་སྔས་མགོ་ལྟ་བུ།

（2）ལྡོག་པ།དེ་ནི་ནད་པས་ཕྱི་ནས་ཡོང་བའི་བཀའ་བཀོད་དམ་ཡང་ན་རེ་བ་ལྟར་རང་བདག་མིན་པའི་འགོག་རྒོལ་ཞིག་ལ་ཟེར།དེ་ནི་རྐང་བཙུགས་ནས་མཉམ་ལས་མི་བྱེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན།

（3）བྲེལ་འཚུབ་རང་བཞིན་གྱི་རང་འགུལ་ནད།ནད་པའི་འགུལ་སྐྱོད་དང་འགུལ་སྟངས་གང་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་བློ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ནུས་པ་དང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་ཞིག་རེད།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཀའ་བཀོད་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་མིག་བཙུམས་ཤིང་ལྕེ་རྐྱོང་བ།ལག་པ་བཀྱགས་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོངས་སུ་ཤོར་བ་རེད།

（བཞི།）རྣམ་འགྱུར་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྣམ་པ།ནད་པས་བྱིས་བློ་ཅན་དང་གླེན་རྟགས་ཅན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་།རྣམ་འགྱུར།གོམ་པ་དང་འགུལ་སྟངས་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཁྱད་མཚར་བ་ཞིག་མ་རེད།ནད་པས་བསམ་གཟས་ནས་ཚུགས་ཀ་སྟོན་བཞིན་ཡོད།

（5）འགྱུར་མེད་ནད།ནད་པས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་བསྐྱར་ཟློས་དང་འགྱུར་བ་མེད་པར་སྟབས་བདེའི་བྱ་སྤྱོད་འགའ་སྤེལ་བ་རེད།བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ལ་དམིགས་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡང་མེད་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཡང་མེད།དཔེར་ན་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་མགོ་བོ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་འཁོར་བ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།

（6）མང་འགུལ་དང་དགའ་སྤྲོ།ནད་པར་གློ་བུར་དུ་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ལངས་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་ངར་བ།གོ་བ་ལེན་དཀའ་བ།སྐད་ཆའི་ནང་དོན་ཆོ་མེད་པ་དང་འགྱུར་བ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།གློ་བུར་དུ་མལ་ལས་ལངས་ནས་དངོས་པོར་བཅག་པ་དང་མི་ལ་རྨས་སྐྱོན་བཏང་བ་དང་།དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་ཁང་བའི་ནང་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱས་ཏེ།རྒྱུན་མི་ཆད་པར་རང་སར་བསྡད་ནས་རང་སོར་གནས་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།（ཁྲེན་ཧུང་ཏའོ།1984ལོ།ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2001）

འཚབ་པའི་ནད་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་ལ།རྒྱུན་པར་ལུས་ཕུང་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།རྐང་ལག་གི་སྣེ་འཁྱག་འཁྱག་དང་ཁྲག་གནོན་དམའ་བ་སོགས་ལྟ་བུ།གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཤིང་རེངས་ཀྱི་ནད་པས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ་སྐད་ཆ་ཡང་བཤད་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་འདུ་ཤེས་ནི་གསལ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ཚོར་བ་རྣོན་པོའང་རེད།ནད་པས་ཚོར་བ་རྣོན་པོས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བྱུང་བའི་དོན་རྐྱེན་ཚོར་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ནད་པ་དེ་དག་མང་ཆེ་བར་ད་དུང་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་རྟགས་（དཔེར་ན་སྟོང་བསམ་དང་ཉན་འདོད་ཀྱི་འཕྲུལ་སྣང་）ཡོད་པར་བརྟེན།ཁོ་ཚོ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།འཚབ་པའི་ནད་རྟགས་ནི་“རང་ཉིད་”ལ་བསམ་པའི་འཇིགས་སྐུལ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་དང་།འགོག་སྲུང་བྱེད་ནུས་མེད་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།འགྱུར་མེད་ཀྱི་འགུལ་སྟངས་ནི་རང་ཉིད་ལ་སྔར་བཞིན་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཆེད་ཡིན།མགོ་གྱང་ལ་གཞུས་པ་དེའང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་ན་ཟུག་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།རང་ཉིད་སྔར་བཞིན་གསོན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།（Tle，1997）

（ལྔ།）རང་ཤེས་ཤུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

རང་ཤེས།ཞེས་པ་ནི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པར་ཟེར་བ་སྟེ།རང་ཉིད་ལ་ནད་ཡོད་པ་དང་བསམ་པའི་གནས་སྟངས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཡང་དག་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་ཟེར་བ་མ་ཟད།རང་ཉིད་ཀྱི་སྔར་བྱས་དང་ད་ལྟའི་མངོན་ཚུལ་དང་ཉམས་ལེན་ཁྲོད་ཀྱི་གང་དག་ནི་ནད་གཞིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་སྟོན་པར་ཟེར།

སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་རང་རིག་ནུས་ཤུགས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་ཤུགས་ཀྱི་ཆ་ཚང་ཚད་དང་དེའི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་ལེགས་སུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་གལ་ཆེའི་དམིགས་ཚད་གྲས་ཤིག་ཡིན།

གཉིས།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་ཐབས།

1.ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

འདིར་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་DSM-V.CCMD-3ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་དེའི་ཁྱད་པར་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ICD-10，DSM-V.CCMD-3ནི་སྨྱོ་བའི་རྟགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཐད་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཐུན་ཡིན་ལ།དེ་དང་འདྲ་བར་ནད་ཡུན་གྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་མིན་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་གི་དབྱེ་འབྱེད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ནད་རིམསDSM-IV4ལ་ཆེས་ཉུང་ནའང་ཟླ6གི་ནང་དུ།ཆེས་ཉུང་ནའང་ཟླ1གི་ནང་དུ་Aཚད་གཞི་དང་མཐུན་དགོས།CCMD-3ནི་ཆེས་ཉུང་ནའང་ཟླ་གཅིག（གལ་ཏེ་སྨྱོ་རྟགས་ཡོད་ན།ཟླ་གཅིག་མ་ལོན་པར་ཁ་གྱེས་ཚུལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོག）ཡིན་དགོས།དོན་དངོས་སུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཟུར་ཚད་DSM-VICMD-3གྱི་ནད་ཡུན་གྱི་རེ་བ་ལྷག་ཏུ་ནན་མོ་ཡིན།གཞན་ཡང་DSM-IIIV.4ཡིས་བསམ་བློའི་ནད་དང་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཏོན་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（PPA）།

ཀ་བ།ཁྱད་ཆོས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས།གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཡན་མཚོན་དགོས་ཏེ།ཟླ་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ（གལ་ཏེ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱས་ན།དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ）མངོན་གསལ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་དགོས།

（1）རེ་སྟོང་།

（2）འཕྲུལ་སྣང་།

（3）སྐད་ཆ་རྙོག་འཁྲུག

（4）མངོན་གསལ་གྱི་རྙོག་འཁྲུག་དང་ཡང་ན་ཛ་དྲག་གི་བྱ་སྤྱོད།

（5）སྲིབ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་བརྩེ་སེམས་དང་།སྐད་ཆ་ཉུང་བ།འདོད་བློ་ཉམས་པ་བཅས་ཡིན།

མཆན་འགྲེལ།གལ་ཏེ་ཁུངས་ལུང་མེད་ཅིང་ཡ་མཚན་པའི་སྟོང་བསམ་དང་ཡང་ན་འཕྲུལ་སྣང་ནི་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་བསམ་བློ་བརྒྱུད་བསྒྲགས་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་དཔྱད་མོལ་བྱེད་པ་དང་།ཡང་ན་སྐད་སྒྲ་2ཡན་ཕན་ཚུན་བགྲོ་གླེང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན།རྣམ་གྲངས་1ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་ཡིན།

B.སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའམ་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཞན་པ།ནད་གཞི་བྱུང་པ་ནས་བཟུང་དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཤིག་གི་ནུས་པ（དཔེར་ན་ལས་ཀ་དང་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།རང་གིས་རང་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）མངོན་གསལ་དོད་པོས་ནད་མ་ཕོག་གོང་ལས་ཧ་ཅང་གིས་ཞན།（དཔེར་ན་བྱིས་པའི་དུས་སམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ་ནད་བྱུང་ཚེ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།སློབ་སྦྱོང་།ཡང་ན་ལས་རིགས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་བཅས་ལ་སླེབས་ཐུབ་ཀྱི་མེད།）

C.ནད་དུས།ནད་ཀྱི་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ཆེས་ཉུང་ནའང་ཟླ་དྲུག་ཡིན།ཟླ་དྲུག་གི་ནང་དུ་ཆེས་ཉུང་ནའང་ཟླ་གཅིག་གི་ནང་དུ་Aཡི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་དགོས།དེའི་ནང་དུ་སྔོན་འདེད་དམ་ལྷག་ལུས་བྱུང་བའི་དུས་སྐབས་ཏེ།སྔོན་འདེད་དམ་ཤུལ་ལྷག་པའི་དུས་སྐབས་སུ།ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྲིབས་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་སམ་ཡང་ན་Aཡི་སྟེང་དུ་བཀོད་པའི་ཅུང་ཡང་བའི་ནད་རྟགས་གཉིས་ཡན་ཡིན།དཔེར་ན།ཁྱད་མཚར་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་མྱོང་བ་ལྟ་བུའོ།།

ང་བ།བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་དང་ཁ་བྲལ་གྱི་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སེལ་བ།བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་གྱི་བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་ཚང་མ་སེལ་ཟིན།རྒྱུ་རྐྱེན་ནི།（1）ལྗིད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་དང་།སྨྱོ་བའམ་མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལྡང་བའི་དུས་མཉམ་དུ་མྱུར་གཤིས་ནད་རྟགས་ཀྱི་དུས་སྐབས།（2）མ་ཟད།དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བརྩེ་དུང་（བློ་ཡུལ་）བྱུང་ན།དེའི་རྒྱུན་མཐུད་པའི་དུས་ནི་གློ་བུར་བའི་དུས་སམ་ལུས་པའི་དུས་དང་བསྡུར་ན་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཐུང་བ་ཡིན།

Eདངོས་པོའམ་ལུས་ཕུང་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ།ནད་དེ་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་གང་ཞིག་དང་།སྨན་བཅོས་སྨན་རྫས་ཤིག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།）ཡང་ན་ལུས་ཁམས་སྤྱིར་བཏང་བའི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ཤིག་མ་ཡིན།

F.རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགོག་རྐྱེན་གྱི་འབྲེལ་བ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དམ་ཡང་ན་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགོག་རྐྱེན་གཞན་པའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ན།མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་གཅིག（གལ་ཏེ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་གསོ་བཅོས་བྱས་ན།དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་ཐུང་བ）མངོན་གསལ་གྱི་འཕྲུལ་སེམས་དང་འཕྲུལ་སྣང་བྱུང་ན་མ་གཏོགས།དེ་མིན་ཚེ་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཟུར་སྣོན་མི་བྱེད།

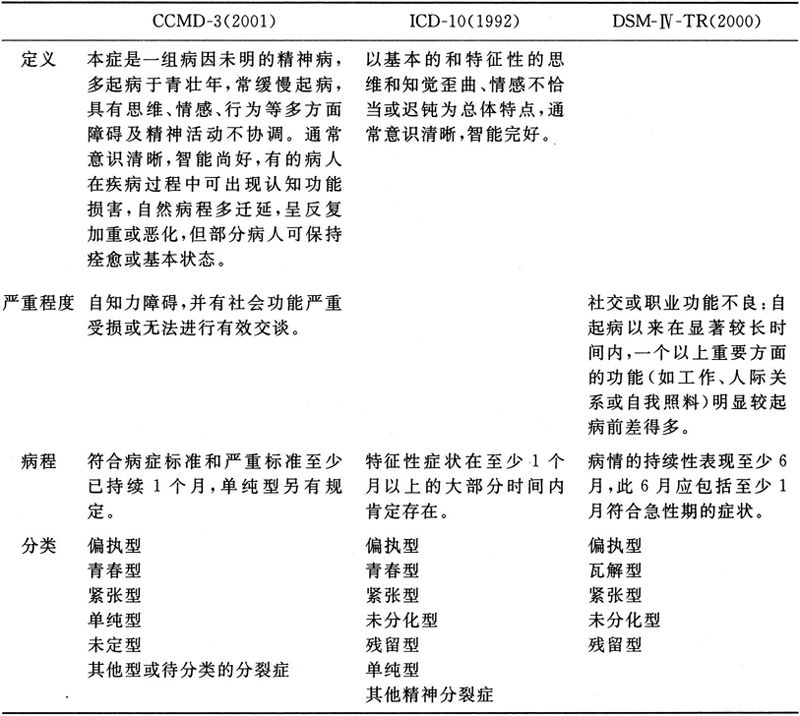
CMD-3ཁྲོད་ཀྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་DSM-V4ལ་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད།དཔེར་ན།དེའི་ནང་བརྗོད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་ཅུང་ཞིབ་ཕྲ་ཡིན་པ་དང་།དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ།①ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཐོན་པའི་སྐད་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ་ཉན་པ།②མངོན་གསལ་གྱི་བསམ་གཞིག་ལྷོད་པ།བསམ་གཞིག་འཐོར་བ།སྐད་ཆ་མི་འབྲེལ་བ།ཡང་ན་བསམ་གཞིག་གི་ནང་དོན་ཉུང་བ།③བསམ་བློ་བར་འཇུག་དང་།ཕྱིར་འཐེན་པ།ཁྱབ་པ།བསམ་གཞིགས་ཆད་པའམ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།④གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་།ཚོད་འཛིན་བྱས་པའམ་ཡང་ན་ཤེས་རྟོགས་གསལ་པོ་བྱུང་བ།（5）གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བསམ།⑥བསམ་གཞིགས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ལྡོག་ནོར་དང་།ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིགས།⑦བརྩེ་དུང་ལྡོག་ནོར་ཤོར་བའམ་ཡང་ན་མངོན་གསལ་དོད་པའི་བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ།<8>ཛ་དྲག་རྟགས་འདུས་དང་།ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད།གླེན་རྟགས་ཚ་བའི་བྱ་སྤྱོད།（བདུན།）མངོན་གསལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཉམས་པ་དང་ཡང་ན་ཆད་པ་བཅས་སོ།།གཞན་ཡང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་ཤུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ཚབས་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་གཞིར་འཛིན་དགོས།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་ཚོགས་པའི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）

མི་འདྲ་བའི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་ནི་4-1ཡིན།

2.ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་དཔྱད་གཏམ།

སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཚོད་སྐོར།ཞིབ་འཇུག་བཅས་ནི་སྨན་པས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བསམ་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲུབ་དགོས།རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ཁྲ་ནི་གཙོ་བོ་བསྡུས་སླའི་སྨྱོ་ནད་ཚད་རེའུ་མིག（BPRS）དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་རེའུ་མིག（Pesitve and Negatve Syndrome Scale PANESS）ཡིན།སྟབས་བདེའི་སྨྱོ་ནད་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་དང་སྲིབ་གཤིས་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་ནི་གཙོ་བོ་ཉེ་བའི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།སྔ་མའི་བརྗོད་གཞི18དང་ཕྱི་མའི་བརྗོད་གཞི33ཡིན།ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་སྨན་གྱི་ཕན་ནུས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི(ICD-10)DSM-VI.CMD-CMD-3）ལྟར་བསམ་བློའི་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དེའི་ནད་རྟགས་དང་།ནད་ཡུན།སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་བསམ་བློའི་ནད་རིགས་གཞན་པ་ཕྱིར་འབུད་བྱས་རྗེས་ད་གཟོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

རེའུ་མིག4-1མི་འདྲ་བའི་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུད་ཁོངས་ཀྱིས་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་བསྡུར་ཚད།



ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་4-3

གདགས་གཤིས་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་འཇལ་ཆས།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཀླད་རྩའི་ནད་ནི་མ་མཐའ་ཡང་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་སྟེ།གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཡིན།སྔོན་མ་ནི་སྐྱེས་འཕེལ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་འཕྲུལ་སྣང་དང་བསམ་གཞིག་ལྷོད་གཡེང་ཡིན་ན།རྒྱུན་པར་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད།རྗེས་མ་ནི་ཆད་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།དཔེར་ན་བརྩེ་བ་སྤྱིར་བཏང་དང་གཞན་དབང་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་སོང་བ།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་པ་མེད།

སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་ནི་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ་ཅུང་སྨིན་པ་ཅན་གྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན།དེ་ལ་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཕན་འབྲས་དང་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་ཚད་དང་དེ་མིན་ཞིབ་ཚགས་ཅན་གྱི་བསམ་བློའི་ཞིབ་བཤེར་དང་ནད་རྟགས་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་ལྡན།

དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ནང་དུ་སྐར་མ་30ནས་40ཡི་ནང་དུ་བསམ་བློར་དངོས་སུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་།ཁྱོན་བསྡོམས་ནད་རྟགས་30ཡོད་ཅིང་།ནད་རྟགས་རེ་རེའི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ལ་རིམ་པ་7ཡོད།1ནས་7བར་ཡིན།དེའི་ནང་གི་ནད་གཞིའི་རྣམ་གྲངས་7ལ་གདགས་གཤིས་ཡིན་པ་དང་།ནད་གཞིའི་རྣམ་གྲངས་7ལ་སྲིབས་གཤིས་ཡིན་པ།ནད་གཞིའི་རྣམ་གྲངས་16ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་པ།ད་དུང་ཁ་གསབ་རྣམ་གྲངས་3ཚུད་ནས་གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།དེ་ལྟར་ཁྱོན་རྣམ་གྲངས་33ཡོད་པ་རེད།དེ་ནི་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་རེའུ་མིགམཉམ་འདུས་སྐར་གྲངས།སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རེའུ་མིག་དང་ཁ་གསབ་ཀྱི་རྒོལ་རྡུང་གི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་ས་བཅད་བཅས་ཡིན།ཚད་5ཡི་ཐོབ་སྐར་ལྟར་ན།ནད་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་བརྗོད་ཆོག་པར་མ་ཟད།དེ་དག་ལ་རིགས་དབྱེ་བ་སྟེ།ནད་པ་ནི་གདགས་གཤིས་ཡཱ་རིགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ཡ་རིགས།ཕོ་མིན་ཡང་འདྲེས་རིགས་བཅས་ཡིན།དེར་བརྟེན།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་དང་ལྷག་པར་དུ་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་ལ་གལ་ཆེའི་མཛུབ་སྟོན་གྱི་ནུས་པ་ཡོད།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས།ནད་ཡུན་དང་རྗེས་རྩིས།

སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་ཅིག་ཡིན་ལ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།བསམ་པའི་ཐོག་གི་ནད་རྟགས་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ལ་ཇི་ལྟར་རིགས་དབྱེ་བ་དང་།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་དེའི་ནད་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རིན་ཐང་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ།ཐ་ན་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་ཀྱི་རྒྱབ་ནས་དེའི་དོན་སྙིང་འཚོལ་ཞིབ་དང་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་གིས་དོན་གཉེར་བྱེད་པའི་དམིགས་ཚད་ཅིག་རེད།

དང་པོ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

（གཅིག）IIརིགས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་དང་IIརིགས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད།

མིག་སྔར་ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་རིགས་གཉིས་ཡོད།རིགས་བགར་ཐབས་འདིའི་རིགས་ལ་ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་པ་དང་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མང་པོ་ཐོབ་ཡོད།གདགས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས（pesitve syndrome）དང་སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས（negatve syndrome）ནི་ཆེས་སྔ་མོར་དུས་རབས་19པར་དབྱིན་ཇིའི་སྨན་པ་Reynoldsདང་Jacksonགཉིས་ཀྱིས་བཏོན་པ་རེད།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་ནི་ནད་ལུགས་ཀྱི་རྐྱེན་ཞིག་གིས་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་སེལ་བའི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་གནས་མི་དགོས་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བར་འདོད།སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་མཐོ་རིམ་སྐྱི་མོའི་འགུལ་སྐྱོད་གོ་རིམ་མེད་པར་གྱུར་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ནད་པར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ཁྲོད་ཚང་དགོས་པའི་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནུས་པ（Allloy et al 1996）མེད་པ་རེད།རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་འདིས་ལས་ཀ་ལ་བརྟེན་ནས1980ལོར་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་གསར་བ་བྱུང་།CromWསེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ①རིགས་དང་IIརིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག1.རིགས་ནི་གདགས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཕལ་བ།དེའི་གདོད་འབྱུང་ནད་རྟགས་ནི་འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་ཡིན།དེའི་མངོན་མེད་ཀྱི་ནད་ལུགས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་ནི་ཀླད་པའི་ནང་གི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ནང་རྐྱེན་གྱི་གོ་རིམ་དོ་མཉམ་མིན་པ།དཔེར་ན།ཏོ་པ་ཨན2ལེན་གཟུགས་བྱེད་ལས་ཚད་བརྒལ་ལྟ་བུ་ཡིན།IIརིགས་ནི་སྲིབ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ཕལ་བར་གྱུར་ཡོད།དེའི་ཐོག་མའི་ནད་རྟགས་ནི་བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ་དང་སྐད་ཀྱིས་མི་འདང་བ་སོགས་ཡིན།ཡཱ་རིགས་ཀྱི་ནད་པའི་ཀླད་པCTལས་མངོན་པ་ནི་ཀླད་ཤག་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་དང་པགས་སྐྱི་རྙིད་འཁུམ་སོགས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་ཡིན་པས།མངོན་མེད་ཀྱི་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མཚོན།དབྱིབས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་སྐབས།CrWཡིས་Iདབྱིབས་དེ་IIརིགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ཆོག་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་གནས་ཀྱང་ཆོག་པར་འདོད།IIདབྱིབས་ནི་ཁེར་རྐྱང་དུ་གནས་ཀྱང་ཆོག་པར་འདོད།

（གཉིས）ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ།

ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ཀྱི་IIརིགས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་ཐབས་ནི་མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ཆེས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་བཞིན་པ་ནིDSM-བཞི་པའི་རིགས་དབྱེ་ཐབས་ཡིན།DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་རིགས་ལྔ་ལ་དབྱེ་ཡོད་ཅིང་།གཤམ་དུ་སོ་སོར་རྒྱས་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

1.མཁྲེགས་བཟུང་ཅན།

“གྱོད་དཔེ4-2”

ད་ལོ་ལོ་56ལ་སོན་ཡོད།ལོ་14ཡི་གོང་ཁོ་མོ་ཐེངས་བརྒྱད་པར་སེམས་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་སྨན་ཁང་ནས་བྲལ་མྱོང་མེད།ལོ་25ཡི་གོང་ཁོ་མོ་གྲོང་གསེབ་ཏུ་ངལ་རྩོལ་བྱེད་པར་བཏང་རྗེས་བློ་ཡིད་གཏན་ནས་སྐྱོ་ཞིང་།དེ་རྗེས་གཉིད་མི་ཡོང་བ་དང་།གཏམ་འཆལ་བཤད་པ།ནམ་ཕྱེད་ལ་དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་ཕྱིར་བྲོས་པ།གཞན་གྱི་རྩ་གནད་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་པ།རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐས་འཛེག་ཐོག་རྡོ་དང་གྲི་བཞག་ནས“×ང་ལ་ལྐོག་ནས་རྩིས་རྒྱག་དགོས”ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ཁྱིམ་དུ་ཉིན་གང་བོར་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་རྒྱུ་ཆ་འབྲི་བ་དང་།གཙོ་བོ་ཞིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་སོགས་དབང་གྲགས་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲི་དགོས།དུས་རྒྱུན་དུ་ཁེར་བཤད་བྱེད་པ་དང་སྟོང་བར་སྐད་ཆ་བཤད་པ།སྔོན་ཆད་གཅིག་པུ་པེ་ཅིན་ལ་སོང་ནས་ཡུལ་ལ་བསྐྱལ།སྔ་གཞུག་ཏུ་ཐེངས་བརྒྱད་ལ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱི་ཕན་ནུས་མི་བཟང་བ་དང་།དེའི་སྟོང་བསམ་དང་འཕྲུལ་སྣང་ཡོངས་སུ་སེལ་མ་ཐུབ།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་སུའང་སྟོང་བསམ་དང་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཡོད།ཉིན་རེར་རྙེད་ཐུབ་པའི་ཤོག་བུ་ཡོད་ཚད་བཀོལ་ནས་འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་བཞིན་ཡོད།དེའི་ནང་དོན་ནི་ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་ཞིག་རེད།མང་ཆེ་བས་མི་ག་གེ་མོར་གནོད་རྒྱུའི་རེ་སྟོང་དང་ཡང་ན་མི་ག་གེ་མོར（མང་ཆེ་བ་སྨན་པ་དང་ནད་པའི་གྲོགས་པོ་ཡིན）གྲངས་འབོར་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ནོར་ཞིག་སྟེར་དགོས་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།འཕྲིན་ཡིག་འདི་དག་ནམ་ཡང་སྐུར་མི་སྲིད་ཀྱང་།སྔར་བཞིན་བྲིས་ནས་མཚམས་མི་འཇོག②

མཁྲེགས་བཟུང་རིགསཀྱི་མིང་གཞན་ལ་འཕྲུལ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱང་ཟེར།དེ་ནི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རིགས་དབྱིབས་ཡིན།ནད་འབྱུང་བ་ཅུང་དལ།ནད་འབྱུང་བ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་གཞོན་ནུ་དང་དར་མ།དར་མ་བཅས་ཡིན།ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དོགས་པ་མང་ཞིང་ཚོར་བ་རྣོན་པོ།རིམ་གྱིས་སྟོང་བསམ་དུ་འགྱུར་ཞིང་།སྟོང་བསམ་ནི་མ་ལག་ཅིག་ཡིན་ཆོག་ལ་རྙོག་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཆོགསྐབས་ལ་ལར་འཕྲུལ་སྣང་དང་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་བར་གེགས་（དཔེར་ན་མིག་གི་དངོས་པོ་དབྱིབས་འགྱུར་བ་སོགས）ཡོད་ཅིང་།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཉན་ན་འཕྲུལ་སྣང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་ཐུབ།འཕྲུལ་སྣང་གི་ནང་དོན་དང་སྟོང་བསམ་གཉིས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།དེའི་བརྩེ་དུང་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུན་དུ་འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་གྱིས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཏེ།དོགས་པ་མང་ཞིང་།ཐ་ན་མི་ལ་རྨས་སྐྱོན་དང་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཉམས་རྒུད་དུ་འགྲོ་བ（ནད་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ན་ཚ་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་འཚམ་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ནུས་པ་དང་།འདོད་བློ་དང་བརྩེ་དུང་གི་ཚོར་བ།ཀུན་སློང་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་བཅས་ཚང་མ་རང་བཞིན་གྱི་མར་ཆག་པ་ལ་བསྟན་པ་ཡིན）མངོན་གསལ་མིན་ལ།དེའི་སྟོང་བསམ་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་སྐབས།བྱ་སྤྱོད་དང་།སྐད་ཆ།བསམ་གཞིགས་བཅས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མངོན་གསལ་མེད་པས།ནད་ཕོག་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ནད་པས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་བྱ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ།

2.འཚབ་པའི་རིགས།

“གྱོད་དཔེ4-3”

ནད་པའི་“གྲྭ་བ་”ཞེས་པ་ནི་ལོ་ན་18ལ་སོན་སྐབས་བྱ་སྤྱོད་རྙོག་འཁྲུག་དང་ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་བྱུང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་བ་རེད།དེའི་རྗེས་ཐེངས་གསུམ་ལ་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ཐེངས་གསུམ་པར་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས།ས་གནས་དེ་གའི་དགོན་སྡེའི་ཕྱི་རོལ་དུ་སོང་ནས་གྲྭ་བ་བྱས།ཁྱིམ་ནས་ཐོན་ཏེ་ཟླ་བ་10སོང་རྗེས་སླར་ཡང་རྒྱུན་གཏན་དང་མི་འདྲ་བ་ཐོན་ནས་དགོན་སྡེའི་སྦྱིན་བདག་གིས་ཁྱིམ་མིར་སྨན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་དགོས་པའི་བརྡ་ཐོ་བཏང་བ་རེད།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་སྐད་ཆ་མི་ཤོད་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་མི་དགོས་པ།རྣམ་འགྱུར་ཛ་དྲག་ཡིན་པ།ལྟོ་ཆས་མི་ཟ་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཉིན་གང་བོར་མལ་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་ཉལ་ནས།ཚུགས་ཀ་གཅིག་ཀྱང་མི་འགུལ་བ་དང་།སྨན་པས་བཏོན་པའི་དྲི་བར་ལན་མི་འདེབས་པ་རེད།དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས།ལེགས་བཅོས་ཅུང་ཟད་བྱུང་སྟེ།ཉིན་དཀར་སྔར་བཞིན་མི་འགུལ་མོད།འོན་ཀྱང་དགོང་མོར་མལ་ལས་ལངས་ནས་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་།ཕར་འགྲོ་ཚུར་འགྲོ།གསང་སྤྱོད་ལ་འགྲོ་བ་སོགས་བྱེད་ངེས་ཡིན།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་སོང་རྗེས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་ཡོད།

ཛ་དྲག་ཅན་གྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་གཞོན་ནུ་དང་དར་མའི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་ཞིང་།ཤིང་རེངས་སུ་གྱུར་བའི་ཚུལ་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་སྐད་བརྡའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པ་དེ་ཡིན།ནད་པའི་གསོན་ཤུགས་ཡོད་ཚད་ཉམས་ཤིང་།ཚུགས་ཀ་མཁྲེགས་པོ་ཞིག་གིས་མི་འགུལ་བ་རེད།སྐབས་འགར་ཚུགས་ཀ་གཅིག་གིས་དུས་ཚོད་འགའ་དང་ཡང་ན་ཉིན་འགའ་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ།ཐ་ན་རྐང་ལག་ཡང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་མི་འགུལ་བར་དུ་མདོག་སྐྱ་བོར་གྱུར་ནས་སྐྲངས་འདུགང་ཚོས་རྣམ་པ་འདི་ལ་ཤིང་རེངས་ཟེར།ནད་པར་འགུལ་སྐྱོད་དལ་ཞིང་སྐད་ཆ་ཉུང་ལ་འགུལ་སྐྱོད་ཉུང་བའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་།ཛ་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ཤིང་རེངས་ཀྱང་དུས་ཐུང་གི་ཛ་དྲག་རང་བཞིན་དང་རེས་མོས་ཀྱིས་ཐོན་གྱི་ཡོད།འཚབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ལངས་སྐབས།ནད་པར་ངར་ལངས་པ་དང་སྐད་མཐོན་པོས་ཁ་བརྡ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྐད་རྒྱག་སྲིད་དེ།དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་དངོས་པོར་གཞུས་པ་དང་།ཡང་ན་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ།རང་སྲོག་རང་གིས་བཅད་པ།ཐ་ན་མི་གཞན་ལ་དམའ་འབེབས་དང་གནོད་འཚེ་གཏོང་འདོད་པ་རེད།དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ཤིང་རེངས་པས་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ཉམས་པ་མཚོན་གྱི་མེད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཤིང་རེངས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བྱུང་བའི་དོན་དག་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པ་དང་།ནད་རྟགས་ཞི་རྗེས་ཤིང་རེངས་དུས་སྐབས་སུ་མི་གཞན་གྱིས་ཁོང་ལ་བཤད་པའི་བྱ་སྤྱོད་བརྗོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།ནད་པ་ལ་ལས་རྒྱབ་འགལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བསྟན་པ་སྟེ།ཁོ་ཚོར་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་མི་སྒྲུབ་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་ལྡོག་པའི་བྱ་བ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

3.ཐོར་ཞིག་ཏུ་གཏོང་བ།

“གྱོད་དཔེ4-4”

ནད་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནུས་པ་ནི།ཕོ་དང་ལོ་21ཡིན་ལ།སློབ་ཆེན་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན།སློབ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་སྦྱངས་འབྲས་ཅུང་བཟང་།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་གཟའ་འཁོར་གཅིག་འགོར་བའི་སྔོན་ལ་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་།དྲི་བར་ལན་འདེབས་སྐབས་དྲི་བ་དང་མི་མཐུན་པ།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།བསམ་བློ་ཐོར་བ།ངུ་ཤུམ་མི་མང་བ།སྐབས་འགར་གད་མོ་ཆེན་པོ་ཤོར་བ།སྐབས་འགར་ངུ་གི་ཡོད།གྱོན་པ་ཡང་ཡང་ཕུད་པ།ཐ་ན་ལུས་རྗེན་པར་འདོན་པ།ཉལ་ཆས་དང་གྱོན་ཆས་ཚང་མ་ས་ལ་དབྱུག་པ།མཚན་ཐ་དད་མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་ཡར་རྒྱུགས་ནས་འཐམ་རྩིས་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་མི་ཡོངས་ལ་གྱོན་ཆས་གཙང་མ་གྱོན་དུ་བཅུག་ནས།“ངས་ཁྱོད་ཚོར་དགོངས་པ་མ་ཚོམ།”“ངས་ཨ་ཕ་དང་མཉམ་དུ་བརྩེ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་ཡིན།”ཞེས་ཟེར་ཞིང་།ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་མཚན་མའི་དབང་བོའི་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་བཙོག་པ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།ནད་ཁང་ནང་གི་ཚགས་པར་དུམ་བུར་གཤགས་ནས་གང་ས་གང་དུ་གང་བྱུང་དུ་གཏོར་བ།སྨན་པས་བསམ་བློར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་དེའི་དྲིས་ལན་དེ་དྲི་བ་དང་མི་མཐུན་པ་དང་།བསམ་བློ་ཐོར་བ།གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་སྟོང་བསམ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།

ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི（disorganized schizohrenia）རྣམ་པར་ལང་ཚོའི་རྣམ་པ་ཡང་ཟེར།ནད་པ་དེ་རིགས་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་ནད་ཕོག་པ་ཡིན་ཞིང་།ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ཁུངས་མེད་པ་དང་།བསམ་གཞིགས་གཏོར་བཤིག་ཐེབས་པ།བརྩེ་དུང་ཆ་མི་འགྲིག་པ།རྣམ་འགྱུར་བཅོས་མ་ཡིན་པ།བྱ་སྤྱོད་དེ་བྱིས་བློ་ཅན་དང་གླེན་རྟགས་ཅན་ཡིན་པ།བཞད་གད་བྱེད་པ།རྒྱུན་དུ་ངར་ལངས་པ་དང་གདོད་ནུས་（གཙོ་བོ་ཡི་ག་དང་འདོད་ཆགས་ཡིན）ལྡན་པ།དཔེར་ན་མི་མང་པོའི་ཁྲོད་དུ་གྱོན་ཆས་ཕུད་པ་དང་།མཚན་ཐ་དད་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན།ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་པའི་འཕྲུལ་སྣང་ཟང་ཟིང་དུ་འགྱུར་བ་དང་།ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པ་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་།རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གང་ཡང་མི་ཐེབས་པ་དང་།ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་མགྱོགས་པ།ནད་རྟགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྨྱོན་པ་ལ་བཟུང་བའི་བག་ཆགས་དང་འཚམ་ཤོས་ཡིན།

༤འཕྲོ་ལུས་རིགས།

དེ་ནི་སྔོན་ཆད་ཉུང་མཐར་ཡང་ནད་ཕོག་པ་ཞིག་ཡིན།མིག་སྔར་ད་དུང་ནད་རྟགས་རེ་གཉིས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་དང་།བརྩེ་སེམས་སྤྱིར་བཏང་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཉམས་པ།མི་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་ལྟ་བུ་དང་།ནད་རྟགས་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་བརྟན་པོ་ཡིན་པ།ཉེ་བའི་ལོ་གཅིག་ནང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་མེད་པའམ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་ཕྱིན་མེད་པ་བཅས་ལ་ཟེར།

5.གྱེས་འགྱུར་མ་བྱུང་བའི་རིགས།

“གྱོད་དཔེ4-5”

“དགའ་སྤྲོ”ཞེས་པ་ནི་ལོ་18ལ་སླེབས་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྲི་ཆུའི་ལྷོ་རྒྱུད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆུང་ངུ་ཞིག་ཏུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།ཁོ་མོ་ཆུང་དུས་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཕུལ་དུ་བྱུང་ཞིང་།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཕ་མའི་ལག་མཐིལ་གྱི་མུ་ཏིག་ལྟ་བུ་དང་སྤོབས་སེམས་ཡིན་ལ།ད་ལྟ་ནི་ས་གནས་དེ་གའི་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་གཙོ་གནད་སློབ་འབྲིང་ཞིག་གི་སློབ་མ་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཉེ་བའི་ཟླ་འགའི་རིང་ལ།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གློ་བུར་དུ་བུ་མོ་སྐད་ཆ་མི་བཤད་པ་ཤེས་ནས།“དགའ་བ”ཞེས་དྲིས་པར་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དུ་བུ་ཞིག་གིས་ཁོ་མོར་དགའ་བ་དང་།ཁོ་མོ་ཡང་ཁོ་མོར་དགའ་བ་ཤེས་སོང་།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་དེ་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་ཁོ་ལ་བསམ་ཚུལ་དེ་འདྲ་མེད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།སྐབས་དེར་ཁོ་ལ་བཅངས་པའི་བརྩེ་བ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལྟ་སྟངས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་སུ་བུ་དེ་ནི་ཁོ་མོར་དགའ་བ་ཡིན་པར་སྔར་བཞིན་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱས་ཡོད།དེའི་རྗེས་ཁེར་བཤད་བྱེད་པ་དང་།ངུ་དགོད་མི་རྟག་པ།གཉིད་ཞན་པ་སོགས་བྱུང་ན།མཚན་གང་བརྙན་འཕྲིན་ལ་ལྟ་མི་དགོས།ཕ་མ་གཉིས་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྐབས་བུ་འདི་དངོས་གནས་མོ་མཛེས་ལ་དགའ་ཞིང་།མོ་ཡང་ཁོ་ལ་དགའ་ལ་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཡང་དགའ།ཕྱིས་སུ་ཕ་མ་ནི་རང་གི་ཕ་མ་མ་ཡིན་པར་འདོད་དེ།ཕ་མའི་གདོང་གི་རྣམ་པ་འགྱུར་བ་མཐོང་ན་ཞི་ལའི་གདོང་དང་འདྲ་བ་རེད།ཁྱིམ་དུ་རླུང་བསྟན་ནས་ཕ་མ་དགྲར་འཛིན་པ་དང་།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་གནོད་པར་འདོད།དེ་ནས་ས་གནས་དེའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་ཞིང་།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཟླ3ལ་སྤྱད་རྗེས།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཕལ་ཆེར་མེད་པར་གྱུར།

ང་ཚོས་མཐོང་གསལ།“དགའ་བ”ཞེས་པར་ཁྲག་རྒྱུད་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་བསམ་དང་།ཞེན་ཆགས་པའི་སྟོང་བསམ་སོགས་སྟོང་བསམ་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་བལྟ་བྱའི་དབྱིབས་འགྱུར་སོགས་ཚོར་སྣང་གི་ཕྱོགས་བསྡུས་འགོག་རྐྱེན་དང་།ངུ་དགོད་མི་རྟག་པའི་བརྩེ་སེམས་མི་སྙོམས་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཡོད་པས།དེ་ནི་ཨུ་ཚུགས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་གྱི་མེད།ནད་པ་ལ་ལའི་ནད་རྟགས་གོང་གསལ་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལའང་མི་འཚམ་པ་དང་།ཡང་ན་དུས་མཉམ་དུ་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ལ།གདགས་གཤིས་མངོན་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཡོད།དེ་ལ་གྱེས་འགྱུར་མ་བྱུང་བའི་རིགས་ཞེས་ཟེར།（undiferentated schizohreniia）ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་བསྟུན།སྔ་དུས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་སྔ་དུས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནི་གྱེས་འགྱུར་བྱུང་མེད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་བསྡུར་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་4-4།

རྐྱང་རིགས་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་

“གྱོད་དཔེ4-6།”

“སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་མེད་པ”ཞེས་པ་ནི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་འདི་ལོ་ལོ་28ལ་སླེབས་ཡོད།མོའི་ནད་ནི་ལོ་༡༤སྔོན་ལ་སློབ་ཆུང་འདོན་སྐབས་བྱུང་བ་རེད།སྐབས་དེ་དུས་ཁོང་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་གློ་བུར་དུ་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དོགས་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་གཞན་དང་འཕྲད་སྐབས་དོགས་པ་བྱེད་པ་ནི་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་སྐབས་ཡིན་པ་དང་སྐབས་འགར་དོན་མེད་རྐང་འཁྲབ་ལག་འཁྲབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་ཚོད་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་ནང་ལྐུགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་།སྐད་ཆ་མི་ཤོད་པ།རང་གིས་རང་ལ་གད་མོ་དགོད་པ།སྒྱིད་ལུག་བྱེད་པ།བྱ་བ་གང་ཡང་མི་སྒྲུབ་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་སྔ་ས་གནས་དེ་གའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་པ་བསྟེན་སྐབས་“ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པ་”ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་མྱོང་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་བཅུའི་ནང་ད་བར་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མ་ཐུབ།ནད་པས་ཁྱིམ་དུ་ཁྱིམ་ལས་བྱས་ཀྱང་འགན་ཁུར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།ལོ་25ལ་སླེབས་སྐབས་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་།ལོ་28ལ་སླེབས་སྐབས་བུ་མོ་གཅིག་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ཡོད།བུ་མོ་བཙས་རྗེས།“སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་མེད་པར”ཁོ་མོས་དོ་ཁུར་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པ་དང་།སེམས་ཁུར་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར།བུ་མོ་ངུ་བཞིན་དུ་སློང་ཡང་ཁ་ཡ་མི་བྱེད།ནང་མིས་ཁོ་མོར་བལྟ་སྐབས་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པ་དང་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡང་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མིན་འདུགདུས་རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་དུ་འཚོ་བ་རོལ་བར་སྒྱིད་ལུག་དང་།གདོང་མི་འཁྲུད་པ།ཟ་མ་མི་ཟ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།དུས་རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ནས་ཆུ་ཚོད་འགའ་ལ་འདུག་དགོས།

DSM-བཞི་པའི་དབྱིབས་ལྟར་མ་གཏོགས།CCMD-3ཁྲོད་དུ་རྣམ་པ་རིགས་གཅིག་ཡོད།ནད་པ་དེ་རིགས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ་ནད་ཕོག་པ་དང་ནད་ཐོན་འགོར་པོ་ཡོད་པས་ཐོག་མའི་དུས་སུ་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།ངལ་དུབ་ཆེ་བ་དང་།གཉོད་ཆུང་ནུས་མེད།གཉིད་མི་ཁུག་པ།ལས་ཕྱོད་ཆག་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཉིན་བཞིན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཁེར་རྐྱང་གི་རང་བཞིན་དང་གཞན་དབང་གི་རང་བཞིན།སྐད་ཆ་ཉུང་བ།འདོད་བློ་ཞན་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཕྱིར་ནུར་བྱེད་པ།འཚོ་བ་སྒྱིད་ལུག་ཡིན་པ།བརྩེ་སེམས་ཞན་པ།གདགས་གཤིས་ཡིན་པ་བཅས་ཡིན།ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་ནད་ཕོག་པའི་སྔ་དུས་སུ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཡུན་ནར་འགྱངས་སུ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་རིགས་འདི་མ་བཀོད་ན།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གལ་སྲིད་བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ་དང་ཕྱིར་བཤོལ་བྱས་པ་ཁོ་ན་ལས་སྨྱོ་ནད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་མི་རུང་།དེ་ནི་མི་གཤིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་སྨན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་ཐོག་མངོན་ཚུལ་དང་སྨན་བཅོས།

（གསུམ）སེམས་ནད་གཞན་དག

DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྟགས་ཀྱང་ཡོད་པས།ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་གཤམ་གསལ།

（1）ཀླད་རྩའི་ནད་དང་འདྲ་བའི་འགོག་རྐྱེན།CCMD-3ནང་དུ་ཁ་གྱེས་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཟེར།དེ་ནི་ནད་ཡུན་ཟླ་གཅིག་མི་ལོངས་པའི（CCMD-3）ཡང་ན་ཟླ་དྲུག（DSM-II4）ཙམ་མ་གཏོགས།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཞན་དག་དང་མཐུན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ལ་ཟེར།

（2）བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན།གཙོ་བོ་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རིང་ལ་བརྩེ་དུང་གི་ནད་རྟགས་（ལྕི་བའི་ཡི་མུག་དང་སྨྱོ་བའི་རང་བཞིན་）ཡོད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།

（3）སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཡིན།གཙོ་བོ་ཟླ་བ་གཅིག་ཡན་ལ་ངོ་མཚར་མེད་པའི་སྟོང་བསམ་དང་སྟོང་བསམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ།འཕྲུལ་སྣང་ཚོར་བ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་གཞན་མེད་པ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་ལ་ཟེར།

（4）དུས་ཐུང་གི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ནད་ཡུན་ཉིན་གཅིག་ལས་བརྒལ་ཡང་ཟླ་གཅིག་ལས་ཐུང་བས།མཇུག་མཐར་ཡོངས་སུ་སླར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རིགས་གཅིག་ལ་ཟེར།

（ལྔ།）མཉམ་སྤྱོད་（ལྟོས་འབྱུང་）རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཡིན།གཙོ་བོ་ནད་པར་རང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་ཞིག་ལ་སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་རྗེས་སུའང་དེའི་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་མངོན་གྱི་ཡོད།

དེ་མིན་ད་དུང་ལུས་པོའི་ནད་རིགས་དང་དངོས་པོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་གི་ཡོད།ང་ཚོས་སྟོན་དགོས་པ་ཞིག་ལ།སྐབས་རེ་ཆེད་ལས་ཀྱི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་བསམ་པའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་གསལ་པོར་འབྱེད་དཀའ།དཔེར་ན།སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་དང་བློ་ཡུལ་བར་ཆད་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ཧ་ཅང་རབ་རིབ་ཡིན།སྨྱོ་བའི་ནད་དང་འཚམ་པའི་ནད་པ་ལ་ལར་དུས་མཚུངས་སུ་མངོན་གསལ་གྱི་ཡི་མུག་དང་སྨྱོ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད།བློ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ནད་པ་ལ་ལའི་ནད་ཡུན་ནང་དུ་ཡང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་གསལ་བོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་ལྟ་བུ་ཡིན།དེར་བརྟེནDSM-ID-10 CMD-3ཁྲོད་དུ་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།

གཉིས།ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཡུན་དང་རྗེས་རྩིས།

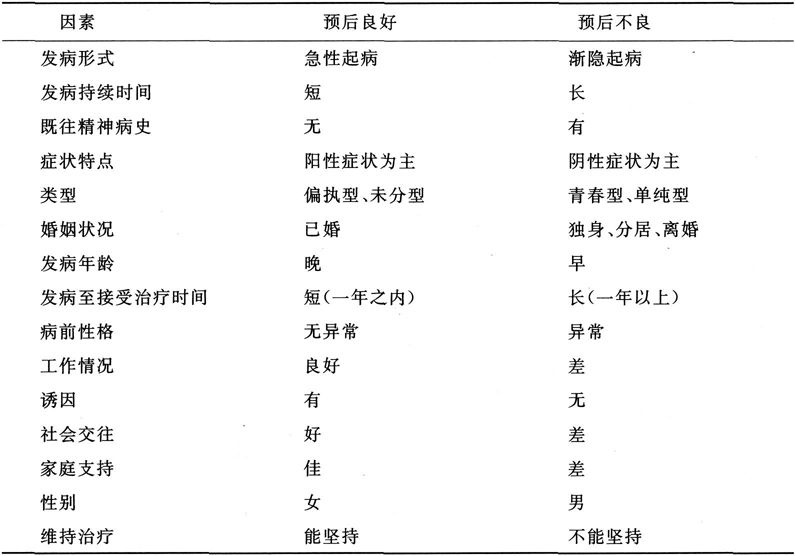
སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ཐོག་མར་ལང་ཚོའི་དུས་ནས་ལོ་༣༠བར་ཡིན།ནད་བྱུང་བའི་དུས་འགོར།རྒྱུན་དུ་ཐོག་མར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་མངོན་ཞིང་།འགྱུར་ལྡོག་འདི་དག་ལ་མཐོང་ཆེན་མི་བྱེད་པར་ནད་དེའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྟོགས་རྗེས་ད་གཟོད་རྙེད་པ་ཡིན།སྔ་དུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འདི་ལོ་འགའ་ལ་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་།སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་མངོན་གསལ་གྱིས་མར་ཆག་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལོ13-16བར་ཡིན།ནད་པ་ལ་ལར་ཚོར་བ་རྣོན་པོ།ངོ་ཚ་བ།དཔའ་ཞུམ་པ།ཧུར་ཐག་གི་སེམས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་མེད་པ།སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་པའི་ནུས་པ་ཞན།（Done et al 1994）གཞན་ཞིག་ནི་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་།འཁྲུག་ཆ་ཆེ་བ།འགྲན་རྒོལ་གྱི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ།མཁྲེགས་པོར་འགྱུར་བ།དགེ་རྒན་ལ་བརྩི་བཀུར་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།དུས་ཚོད་འདི་ལ་སྔོན་འདེད་དུས་སྐབས་ཞེས་འབོད།

དུས་སྐབས་ཤིག་གི་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་དུས་སུ།རྒྱུ་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་བྱེད་ནུས་འོག་ཏུ་ནད་པར་བསམ་པའི་ཐོག་གི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་འབྱུང་སྟེ།ཐོག་མར་ནད་འབྱུང་སྲིད།མིག་སྔའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལ་བལྟས་ན།ནད་ཕོག་པའི་མི་མང་ཆེ་བ་（75%）ལ་ནད་ཐོག་གི་ནད་གཞི་སངས་དྲག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།སྨྱོ་བའི་ནད།ཐོག་མའི་དུས་སུ་ནད་ཡུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་གཏན་འཁེལ་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་བརྩི་སྲུང་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།ཕལ་ཆེར20%-30%ཡི་ནད་པར་མི་ཚེ་གང་བོར་ནད་མི་འབྱུང་བ་དང་།ནད་པ་གསུམ་ཆའི་གཅིག་ནི་ངེས་པར་དུ་འབྱུང་རྐྱེན་འོག་ནས་བསྐྱར་འཕར་འབྱུང་སྲིད།གཞན་ནད་པ་ལ་ལར་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་སྲིད་ལ།མཚམས་རེར་རིང་ཐུང་མི་འདྲ་བས།ནད་བྱུང་བའི་མགོ་དང་མཇུག་སྒྲིལ་བར་མངོན་གསལ་གྱི་དབྱེ་མཚམས་མེད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ལྡང་ན་མི་གཤིས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་སྲིད།བསྐྱར་འཕར་ཐེངས་རེ་རེར་མི་གཤིས་ལ་གཏོར་བརླག་དང་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ངེས།

ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་དཔྱད་གཞི་ལྟར་ན།（Mulller，1976）ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ནད་ཡུན་ལ་རིགས་4ཡོད་དེ།①དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་བྱུང་ན།མཐར་དྲག་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ནད་རྟགས་ཅུང་ཡོད་པ་དེས་བརྒྱ་ཆའི་35ཟིན་ཡོད།②དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་བྱུང་སྟེ་མངོན་གསལ་གྱིས་ཞི་འཇགས་སུ་སོང་མེད་པ་དང་།མཇུག་མཐར་ནད་རྟགས་བར་མ་དང་ཕལ་ཆེར20%ཟིན།③དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཕོག་པ་དང་།འཕར་ཆག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡུན་ཡོད་པ།མཐར་དྲག་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཚད་ཡང་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པས་ཧ་ལམ་15%ཟིན་པ།④དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཐོན་པ།ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་རྐྱང་པ་དང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཞི་ལྷོད་དུ་ཕྱིན་མེད་པ།མཐར་ནད་གཞི་ལྕི་འབྲིང་གི་ནད་རྟགས་ཐོན་ནས་30%ཟིན་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་མང་སྟེ།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་སྣ་མང་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག(IPSS)གི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ན་རེའུ་མིག་4-2ཡོད།

རེའུ་མིག4-2སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ནད་གཞུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།



（ཚའེ་ཅི་ཚའེ་དང་ཐང་དབྱི་ལང་།2000ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་།2001）

ས་བཅད་བཞི་པ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ནི་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་ཚབས་ཆེན་དུ་གྱུར་བའི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མའི་རིང་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་ནད་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་བར་འབད་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་ཕལ་ཆེར་གཤམ་གྱི་དུས་རིམ་འགའ་བརྒྱུད་མྱོང་བ་རེད།

དུས་རིམ་དང་པོ།དུས་རབས་19པའི་མཇུག་ནས་དུས་རབས་20པའི་འགོ་ལ།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་གླེན་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན།ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཙོ་བོ་ནི་ནད་ལུགས་གཤགས་ལས་དང་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མཇུག་འབྲས་གཏན་འཁེལ་ཞིག་མ་རེད།Bleulerཡིས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་པ་དང་།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་ཁོང་གིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པར་སྙམ།དེའི་ཕྱིར་དུས་རིམ་འདིར།ཤེས་འཆོ་བ་དེ་ནི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་མིན་པའི་ནད་རིགས་སུ་ངོས་བཟུང་བ་རེད།དུས་རིམ་འདིའི་བཅོས་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་སྨན་ཁབ་རྒྱག་པ་དང་།ཚ་རྒྱས་གསོ་ཐབས་བྱེད་པ།ཆུའི་བཅོས་ཐབས།ཁམས་དཀར་འདྲེན་སྦུབས་གཅོད་པ་སོགས་ཡིན་ལ།ཕལ་ཆེར་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད།

དུས་རིམ་གཉིས་པ།དུས་རབས20པའི་དུས་འགོ་ནས་ལོ་རབས50པའི་བར།དུས་རིམ་འདིར་ནད་ཐོག་རྒྱུད་འདེད་རིག་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བྱ་བ་མང་པོ་བསྒྲུབས་ཡོད་ཅིང་།སེམས་རྒྱུ་སྨྲ་བར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ལོ་རབས30བའི་ནང་དུ་འཁུམ་འདར་དང་།སྨན་རྩ་འདར་བའི་བཅོས་ཐབས།སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་གཤགས་བཅོས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།ཤན་གླིང་རྒྱུ་དྲན་པ་ཐོར་བའི་བཅོས་ཐབས་སོགས་བྱུང་བས་ཕན་ནུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན།

དུས་རིམ་གསུམ་པ།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50ནས70བར།ཁིལ་ག་ཙིན་འདྲེས་གྲུབ་བྱས་པ་མ་ཟད་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པའང་ཆེན་པོ་ཐོབ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ནི་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།བརྟག་དཔྱད་ཚད་རེའུ་མིགགཞི་གྲངས་ཀྱི་སྡོམ་རྩིས་ཐག་གཅོད་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་།སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ཚད་འབེབས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་འགོ་བརྩམས།ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་ཁིལ་པིང་ཙིན་དང་ལི་ཁྲག་ཕིན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས།སྨྱོ་བའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་ངོ་བོའི་ཐད་ནས་ཐོད་བརྒལ་བྱུང་།

དུས་རིམ་བཞི་པ།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས70པ་ནས་ད་ལྟའི་བར།ཆ་རྡུལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་སྒྲ་བརྙན་བརྟག་དཔྱད་ལག་རྩལ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བས།སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་གསར་བ་ཞིག་བཏོན།མིག་སྔར་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་སྟེང་ཡིན་པ་དང་།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱུང་བ་དང་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་པ་དེས་སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས90པ་ནས་བཟུང་།ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པས་བསམ་བློའི་ནད་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་རྒྱུད་འཛིན་（ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་བུ་གཉིས།ཕྲུ་གུ་གསོ།ཚོས་གཟུགས།རྒྱུ་གཞི་རྒྱུ།）རིམས་ཐར་།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས།ཀླད་པའི་གཟུགས་བརྙན།དབང་རྩ་སྐྱེ་འགྱུར།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་（ཁྱིམ་ཚང་གི་སྦྱོང་བརྡར་ཁོར་ཡུག་དང་།མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་སོགས་འདུས）སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དང་པོ།རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱུད་འཛིན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་སྟེ།རྒྱུད་འཛིན་དེ་ནི་རྒྱུད་རྒྱུ་མང་པོའི་གསོག་འཇོག་གི་ནུས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།མངོན་གཤིས་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་ཡིབ་གཤིས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་མངོན་གསལ་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་ཆོས་ཉིད་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་མཚམས་ཐང་གཅིག་ཡོད་ཅིང་།མཚམས་ཐང་འདི་ལས་བརྒལ་ན་རྒྱུན་འགལ་བྱུང་བ་རེད།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་འབྱུང་བ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཚོར་སྣང་སླ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།རྒྱུད་རྒྱུ་མང་བའི་རྒྱུད་འཛིན་འདི་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུད་རྒྱུ་མེད་པ་སྟེ།སྤྱིར་བཏང་གི་མིའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རྒྱུད་རྒྱུ་འདི་ཡང་གནས་ཡོད།

གཅིགཕྲུ་གུ་ཉིས་སྐྱེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག

ཟུང་སྐྱེས་ཕྲུ་གུ་ལ་སྒོ་ང་གཅིག་པའི་ཕྲུ་གུ་（MZ）དང་སྒོ་ང་མི་མཐུན་པའི་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ཀ་ཚུད་ཡོད།（DZ）ཞིབ་འཇུག་འདིའི་གཞི་འཛིན་ས་ནི་ཕྲུ་གུ་ཟུང་གི་རྒྱུད་འཛིན་ཐད་འདྲ་མཚུངས་རང་བཞིན་ཆེས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་སྤྱི་དང་།ཁྱད་པར་དུ་སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཐད་ནས་རྦད་དེ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་དེ་རེད།བམ་པོ་འདིའི་ཤོག་ངོས་627པ་ནས་627པའི་བར་ལ་གསལ།--རྩོམ་སྒྲིག་པའི་མཆན།གལ་ཏེ་ཀླད་རྩའི་ནད་ནི་ཡོངས་སུ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་ན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ལ་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་ནི་100%ཡིན་དགོས།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་ནི་48%དང་སྒོ་ང་གཞན་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་ནི་17%（Allloy et al 1996）ཡིན།གྲངས་གཞི་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་མི་ཞིག་གི་གཅེན་གཅུང་མིང་སྲིང་ལ་གལ་ཏེ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་ཚེ་ཁོ་པར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།གསལ་པོར་བཤད་ན་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་རྒྱུད་འཛིན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་དེས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དེ་རྦད་དེ་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ནས་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་མེད་པས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་འདི་ནས་ཡང་ཕལ་ཆེར་གཉིས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད་པ་འདྲ།འོན་ཀྱང་Fischerཡིས་མུ་མཐུད་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོད་དཔག་བཏོན་ཡོད་དེ།གལ་ཏེ་གཞི་གྲངས་འདི་དག་གིས་དངོས་གནས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་མཚོན་ཡོད་ན།བུ་གཉིས་ལ་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་མེད་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྲུ་གུར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ཧ་ཅང་མཐོ་དགོས།དེ་ནི་བྱ་སྤྱོད་སྟེང་ནད་རྟགས་མངོན་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་བུ་ཕྲུག་ལ་ཁྱེར་ཡོང་སྲིད།དོན་དངོས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་མེད་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བུ་ཕྲུག་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ།སྨྱོ་བའི་ནད་དང་སྨྱོ་བའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི9.4%ཡིན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྲུ་གུའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་12.3（Alloy，et al，1996）ཡིན།གྲངས་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མང་།ཡང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བུ་གཉིས་ཀ་རང་ཉིད་ནི་ནད་འབྱུང་སླ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་ལས་ལྷག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།བུ་གཉིས་ལ་ཕྲུ་གུ་གཅིག་བུ་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་དེ་བུ་གཅིག་བུ་ལས་མཐོ་བ་མིན།

2.ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞིབ་འཇུག

ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་ཁྱིམ་མིར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མཐོ་བ་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཕོག་ཚད་1%ལས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཤེས་འཆོ་བའི་ཁྱིམ་མིར་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་མ་ཟད།ནད་པའི་ཁྲག་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཇེ་ཉེ་དང་།ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་སོང་ན།དེའི་བུ་ཕྲུག་བརྒྱ་ཆ་13དང་།ཚ་བོ་དང་བུ་ཕྲུག་6དང་།ཕ་མ་6དང་།ཨ་ཞང་དང་ཨ་ནེ་2%(Sarason 1999）བཅས་ཡིན།བལྟས་ཡོང་ན་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་ནི་རྒྱུད་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་སེལ་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་པ་དང་དེའི་ཁྱིམ་མི་གཉིས་ཀ་གཞི་རྒྱུ་འདྲ་བ་མ་ཟད།དེའི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་ཉམས་མྱོང་ཡང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།

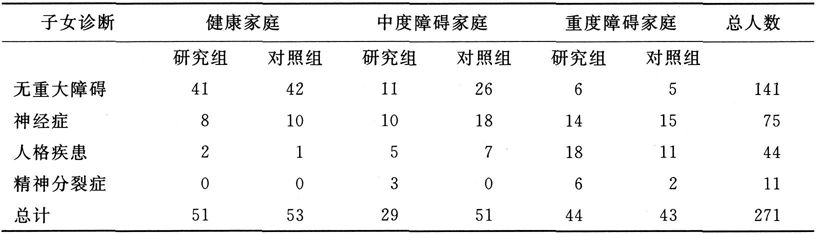
Gottesmanསོགས1982ལོར་དུས་རབས་20པའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་རྒྱུད་འདེད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཉར་གསོ་བྱེད་མཁན་ཕ་མའི་ནད་ཕོག་ཚད་མཐོ་པོ་མིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་བུ་ཕྲུག་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་པས་གཉོར་སྐྱོང་བྱས་པ་ཡིན་ལ།དེའི་བྱུང་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་མེད།（ཞུས་ཐའོ་ཡོན་དང་1999ལྟ་བུ）

3.བུ་གསོ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།

གཞན་གསོ་བུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡིན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ཨ་མའི་ཕྲུ་གུས་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་མེད་པའི་ཕ་གཡར་མ་གཡར་ལ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་སེལ་དགོས།Heston 1966ལོར་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ཕ་མ་ལ་སྤྲད་པའི་བྱིས་པ་47དང་ཁོར་ཡུག་གཅིག་གི་ནང་དུ་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་མིན་པའི་བུ་ཕྲུག་50ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད།མཇུག་འབྲས་ལ།ཤེས་འཆོས་པའི་སྐྱེད་མའི་བུ་ཕྲུག་47གྱི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་འཆོས་པ་དང་།བརྩེ་དུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།སྨྱོ་ནད་ཕོག་པ་བཅས་ཀྱི་མི་གྲངས་18ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་།ཤན་སྦྱར་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་མི་2ལས་མེད་པས་སྨྱོ་ནད་ཅན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་མིན།སྨྱོ་བའི་ཨ་མའི་བུ་ཕྲུག་ལ་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་མི་གྲངས་ནི་13ཡིན་པ་དང་།ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་ལ་མི་གྲངས་9ལས་མེད།མཇུག་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ཨ་མའི་གཉོར་སྐྱོང་གི་བུ་ཕྲུག་གི་ནད་འབྱུང་ཚད་ནི་བདེ་ཐང་ཨ་མའི་གཉོར་སྐྱོང་གི་བུ་ཕྲུག་ལས་མཐོ་བ་རེད།ཤེས་འཆོ་བའི་མའི་བུ་ཕྲུག་གིས་ཉེས་པ་བསགས་ཚད་ཀྱང་ཅུང་མཐོ་བ་ཡིན།（Aloy，et al，1996）

ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཟུར་ཚད་གཞན་ཞིག་ནས་གོང་གི་ལྟ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།ཞིབ་འཇུག་པས་ཆུང་དུས་ནས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་བྱིས་པ་སྐོར་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་ཉར་གསོ་བྱེད་མཁན་ལ་སྨྱོ་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་མ་ཟད།བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་བདེ་ཐང་གི་ཁྱིམ་ཚང་དང་།བཀག་རྒྱ་འབྲིང་བའི་ཁྱིམ་ཚང།འགོག་རྐྱེན་ཆེ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་བཅས་སུ་དབྱེ་ཡོད།བྱིས་པ་སྐྱེས་དུས་ཀྱི་ཨ་མར་སེམས་ནད་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ཞིབ་འཇུག་ཚོ་ཆུང་དུ་འདེམས་དགོས།བྱིས་པ་ལྷག་མའི་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཚུན་ཆ་འགྲིག་པའི་རིག་ཚན་བདམས་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།དེ་ནས་བྱིས་པ་འདི་གཉིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་སེམས་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།མཇུག་འབྲས་ནི་རེའུ་མིག་4པ་ནས་3པའི་བར་བསྟན་པ་ལྟར།བདེ་ཐང་ཁྱིམ་ཚང་ཡོངས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནར་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཚང་མར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་མེད།བཀག་གཞི་འབྲིང་བ་དང་ལྕི་བའི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་73གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོད་ལྟའི་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པ་9ལ་སྨྱོ་བའི་ནད་ཕོག་པ་དང་།ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་གི་མི་༩༤ནང་གི་མི་༢ལ་སྨྱོ་བའི་ནད་ཕོག་འདུགམཇུག་འབྲས་འདི་དག་གིས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཚད་ནི་གཉོར་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ(Tienari，1987，Aloy，et al，1996）རེད།

རེའུ་མིག4-3གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་དང་གསོ་སྐྱོང་ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་ཐང་གནས་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ།



（Tienariདང་1987）

4.ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་དང་རྒྱུད་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག

གོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བལྟས་ཡོང་ཚེ་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེ་ནི་རྦད་དེ་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤད་མི་ཐུབ།རྒྱུད་འདེད་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་འབྱུང་བར་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན་པས།སྐུལ་བའི་རང་བཞིན་དེ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟེང་ནས་མཚོན་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།

ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་གཞི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་མང་པོ་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་པས་འགོས་སླ་བའི་རང་བཞིན་ནི་ཇི་ལྟར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་པ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་ཤེས་དཀའ་བས་རེད།ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མི་རྣམས་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ངོས་འཛིན་ཞིག་ཐོབ་པ་སྟེ།ཤེས་འཆོས་པ་ནི་རྒྱུ་གཞི་མང་བ་ལས་རྒྱུ་གཞི་རྐྱང་པའི་ནད་རིགས་མིན་པ་（Gottesman）རེད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཁོངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེའི་རྒྱུད་རྒྱུ་ཡི་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་ཀྱི་གནས་ངེས་རྙེད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་འབད་བརྩོན་འདི་དག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མེད།（Kato，et al，2002）Crowsཡིས་འདི་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་ནི་མཚན་མའི་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཚོས་ཕུང་བོའི་ཁུལ་དུ་གནས་སྲིད་པའི་ཆ་བཞག་ཅིག་ཡིན།Sherringtonཡིས་1988ལོར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་བདུན་གྱི་མཉམ་འདུས་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།ནད་འདི་བཏོན་པའི་ནད་ལུགས་རྒྱུད་རྒྱུ་ནི་ཚོས་ཕུང་ཨང་6པར་གནས་ཡོད།གཞན་ཡང་ཚོས་མདོག་གཟུགས་ཆ་5པར་གནས་འཕྲིན་སྤེལ་ཡང་གོང་གི་མཇུག་འབྲས་ལ་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་མ་ཐུབ།（ཞུས་ཐའོ་ཡོན་དང་1999ལ་གསལ།）

ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆ་རྡུལ་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་ལག་རྩལ（molecular genetic techniques）བེད་སྤྱད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།བལྟས་ཡོང་ན་གྱོད་དཔེ་ཉུང་ཤས་ཤིག་གམ་ཡང་ན་མངོན་སུམ་རང་བཞིན་གྱི་གཞན་འགྱུར་འབྱུང་སླ་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱུད་རྒྱུ་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་རྙེད་པ་རེད།འདེམ་སྒུག་པའི་གཞི་རྒྱུའི་དབྱེ་ཞིབ（canidate gene analyses）དང་།རྒྱུད་རྒྱུ་ཚོ་བཤར་འབེབས（genome scans）དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་ཞིབ་འཇུག（linkagudies）བཅས་ཀྱིས་རྒྱུ་གཞི་དམིགས་བསལ་ཅན་（Badner，Gershon，2002，Mowry，Neraroaroh.）འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

ཆ་རྡུལ་རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རྐྱེན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས།གཞོན་དུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ནད་དང་དེ་མིན་གྱི་སེམས་ནད་（དཔེར་ན་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སེམས་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལྟ་བུ་）ནི་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དཔང་རྟགས་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མིན་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད།ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་ལག་རྩལ་སྤྱད་དེ་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེ་པའི་མ་དཔེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་རྗེས་ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་པ་འཆོལ་བའི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་ཁ་བྲལ་གྱི་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་།སྨྱོ་ནད།སྨྱོན་པ་བཅས་བར་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་རིམ་བརྩེགས་མངོན་གསལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།（Cardno et al 2002）

གཉིས།དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཞིབ་འཇུག

1950ལོར་ཁིལ་པིང་ཙིན་རྙེད་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྨྱོ་བའི་སྐྱ་རེངས་མཐོང་དུ་བཅུག་ལ།ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཐད་ནས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་དུ་བཅུགམ་གཞི་གནད་དོན་དང་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱི་གནད་འཁེལ་ཕན་ནུས་དང་འཕེལ་རིམ་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་བརྡ་ཆའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།དེ་ལས་ཆེས་སྔ་ཤོས་ནི་ཏོ་པ་ཨེན་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་དེ་རེད།

1.ཏོ་པ་ཨེན་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།

ཏོ་པ་ཨན་ནི་ཀླད་པའི་ནང་གི་ཨེན་རྐྱང་རིགས་ཀྱི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཡིན།ཧྥིན་སེ་ཙིན་རིགས་ཀྱི་སྨན་གྱི་སྨན་གྱི་བྱེད་ནུས་གཙོ་བོ་ནི་ཏོའོ་པ་ཨན་ལེན་གཟུགས་ཡིན།ལག་ལེན་དང་ཚོད་ལྟ་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཧྥིན་སེ་ཙིན་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཡོད།དུས་མཚུངས་སུ་ཕ་ཅིན་སན་ཧྲི་ནད་དང་འདྲ་བའི་སྨན་གནོད་པའང་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པས་དེར་གཞིགས་ནས་ཏུའོ་པ་ཨེན་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།ཏུའོ་པ་ཨེན་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལྟར་ན།ཤེས་རྒྱ་ཆུང་བའི་ནད་ནི་ཏུའོ་པ་ཨེན་གྱི་འབུར་འབྲེལ་གྱི་གནས་ཁ་ཤས་སུ་འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་།ཡང་ན་ཏུའོ་པ་ཨེན་གྱི་གྲངས་ཀ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བ།ཡང་ན་འབུར་འབྲེལ་རྒྱབ་ཀྱི་ཏུའོ་པ་ཨེན་ལེན་གཟུགས་མང་དྲགས་པ།ཡང་ན་ཏུའོ་པ་ཨེན་ལེན་གཟུགས་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ཚོར་བ་རྣོན་པོར་གྱུར་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་དུ་མའི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་བརྒྱུད།དང་པོ།ཏུའོ་པ་ཨན་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྨན་ཞིག་ཡིན་པས།སྨན་དེ་རིགས་ཀྱིས་བསམ་པའི་ནད་རིགས་གཞན་དག་ལའང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།གཉིས།ཏུའོ་པ་ཨེན་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་（གཙོ་བོ་གདགས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་）ལ་ནུས་པ་ཐོན་པ་ལས་སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཕན་ནུས་མངོན་གསལ་མིན།གཞན་ཡང་ཀླད་རྩའི་ནད་ལ་སྨན་རྫས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས།སྨན་རྫས་ཀྱིས་ལེན་གཟུགས་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་དུས་ཚོད་འགའི་ནང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་ནད་རྟགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་རྒྱུན་པར་གཟའ་འཁོར་འགའ་འགོར་རྗེས་ལག་ལེན་གྱི་ཕན་ནུས་དང་སྨན་གྱི་བྱེད་ནུས་དེ་གནས་འདིར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དཀའ་བའི་ཁ་གྱེས་སུ་འགྲོ་སྲིད།དེར་བརྟེན།མི་ལ་ལས་མ་གསལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་པའི་དབང་གིས་ཤེས་འཆོས་པ་དང་།ཏོ་པ་ཨན་གྱིས་ནད་རྟགས་འདི་དག་ཇེ་ཆེར་བཏང་བ་རེད།

འོན་ཀྱང་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལའི་རྐྱེན་གྱིས་ཏུའོ་པ་ཨན་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལ་ཡང་བསྐྱར་མཐོང་ཆེན་བྱས།བེམ་རོ་གཤགས་འབྱེད་དང་fMRIགཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་ཏོ་པ་ཨན་གཉིས་ཀྱི་ལེན་གཟུགས་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་ཡོད།（Kestler，et al，2001）ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་ཏོ་པ་ཨན་གྱི་འདྲེས་གྲུབ་དང་ཕྱིར་གཏོང་ཚད་མང་དུ་འགྲོ་སྲིད།（Lindsrm，et al 1999）ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གིས་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་འཇུག་པས་ཏོ་པ་ཨན་ལ་དོ་ཁུར་བྱས།

2.5-HTབློས་བཞག་སྨྲ་བ་

བེམ་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཐོད་པའི་མདུན་འདབ་པགས་རྫས་5-HT 2Aཡི་ལེན་གཟུགས་སྟུག་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་།5-HT 1Aཡི་ལེན་གཟུགས་སྟུག་ཚད་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།5-HT 2Aལ་ལུས་ནུས་ཀྱིས་ཏོ་པ་ཨེན་གྱི་འདྲེས་གྲུབ་དང་གྲོལ་གཏོང་ཚོད་བགག་བྱས་པ་དང་།5-H T 1Aལེན་གཟུགས་དང་5-HT 2Aལེན་གཟུགས་འགོག་རྒོལ་འགྲན་རྩོད་བྱས།ལི་ཐན་ཧྲེ་ལིན་གྱིས་5-HT 2Aལེན་གཟུགས་འགོག་པ་བརྒྱུད་ཀླད་པའི་པགས་རྫས་ཏོ་པ་ཨན་བརྒྱུད་ལམ་གྲུང་སྐུལ་བྱས་ཏེ།སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཇེ་ལེགས་སུ་བཏང་།དཔེ་མཚོན་མིན་པའི་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་རྫས་གསར་བ（དཔེར་ན་ཝེ་སི་ཐུང་དང་།ཁིལ་ཏན་ཕིན།ཨའོ་ཏན་ཕིན་ལྟ་བུ）ནི་ཏུའོ་པ་ཨེན་ལེན་གཟུགས་2འགོག་ལ་5-HT 2Aལེན་གཟུགས་ཀྱང་འགོག་པས་སྲིབས་གཤིས་དང་།གདགས་གཤིས་དང་།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཚང་མར་ཕན་པ་ཡོད།

3.ཁ་ཤན་མཁྲིས་བུལ་ནུས་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།

ཁ་ཤན་མཁྲིས་བུལ་ལ་ཀླད་ཁུལ་ཁ་ཤས་སུ་ཏུའོ་པ་ཨེན་ནུས་པ་འགོག་པའི་ནུས་པ་ཡོད།ཤེས་འཆོལ་བའི་སྔོན་གྱི་དུས་སུ།ཏུའོ་པ་ཨེན་མང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།ཁ་ཞན་མཁྲིས་བུལ་ཡང་ཚབ་འབྱིན་རང་བཞིན་གྱིས་མང་དུ་གཏོང་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ཁ་ཞན་མཁྲིས་བུལ་རང་ཉིད་ལ་སྲིབས་གཤིས་སུ་འགྱུར་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད།འོན་ཀྱང་དུས་འདིར་གཙོ་བོ་བརྩེ་དུང་རྟུལ་པོར་འགྱུར་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་འཁུམ་པར་བྱེད།མྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐབས་སུ།ཏོ་པ་ཨན་སྔར་བས་ཇེ་མང་དང་།ཁ་ཤན་མཁྲིས་བུལ་གྱི་ཚབ་འབྱིན་ཤོར་ནས་གདགས་གཤིས་སུ་འགྱུར་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཏོ་པ་ཨེན་ནེ་ནུས་པ་བཅད་རྗེས།གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་མོད།འོན་ཀྱང་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བའི་ཁ་ཞན་མཁྲིས་བུལ་སླར་གསོ་དེ་ཏུའོ་པ་ཨན་ལས་དལ།ཡིན་ཡང་དེའི་སྐབས་གཙོ་བོ་སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་སྨྱོ་ནད་བྱུང་རྗེས་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་།

གོང་དུ་བཤད་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལས་གཞན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་འདི་ལྟ་སྟེ།①མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ནུས་པར་བློས་བཞག་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་འདོར་བར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་རྒྱས་པར་འདོད།②ཀུད་ཨེམ་སྐྱུར་གྱི་ཚོད་བཤད་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཀུད་ཨེམ་སྐྱུར་ནི་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད་པ།（3）γ-ཨེམ་རྨང་ང་སྐྱུར(GAB A)ནི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའིZ-ཨེམ་རྨང་ང་སྐྱུར་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད་པ།

མིག་སྔའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་སྣང་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཁོ་ནར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་ལས།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་དངོས་སུ་བྱེད་ཐབས་མེད།དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་དངོས་རྫས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་མང་པོ་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་དཀའ་ཁག་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ལུས་སྟེང་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་འགྱུར་ལྡོག་རེད།དེ་ནི་འགྱུར་ཚད་རིགས་གསུམ་པ་ལས་ནད་རིགས་རང་ཉིད་ལས་བྱུང་བ་མིན།དོན་དངོས་སུ།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་དང་དུ་བ་འཐེན་པ།འཚིག་ཇ་འཐུང་བ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་སྟེང་གི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་ཆུ་ཚད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་དུ་འཇུག་སྲིད།

གསུམ་པ།ཀླད་ཆེན་དང་ཀླད་པའི་གཟུགས་བརྙན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྔ་མོར་བྱུང་ཞིང་གླེན་ནད་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀླད་ཆེན་ནང་ནས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་འཚོལ་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་འབྲས་བུ་ངོ་མ་ཞིག་གཏན་ནས་ཐོབ་མ་ཐུབ་པ་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་རྩིས་འཁོར་དང་Xའཕྲོ་ཐིག་བརྙན་གྲུབ་ལག་རྩལ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཆད་རིམ་བཤར་འབེབས་（CT）དང་།ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་(MRI)།གློག་རྡུལ་ཕོའི་འཕྲོ་གཏོང་ཆད་རིམ་བཤར་འབེབས་(PET)སོགས་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དཔྱད་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་གྱི་ལག་རྩལ་འགག་སྒྲོལ་བྱུང་བ་རེད།དེའི་ཐད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཞི་ནས་དོན་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད།མིག་སྔརCTདངMRIཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།30%ནས་40%ཡི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པར་ཀླད་ཤག་རྒྱ་བསྐྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཀླད་པའི་ཆགས་ཚུལ་གཞན་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད།

ནད་པ་མང་ཆེ་བའི་བེམ་རོ་ཀླད་ཆེན་གཤགས་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་ཀླད་པའི་ཆགས་ཚུལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་དེ་གཙོ་བོ་རྣ་ལྷན་ལོ་མ་-མཐའ་ཁུལ་（དཔེར་ན་མཚོ་རྟ་དང་ཁམ་སྙིང་）དང་མདུན་པགས་རིགས(Benes)དང་།1992ལོར་Davison MNeale，1998）དུ་བྱུང་བ་རེད།དེ་ལས་མང་བའི་མཇུག་འབྲས་ནིCTསྤྱོད་ཅིང་།MRIཡིས་གསོན་པོར་གནས་པའི་ཤེས་འཆོ་བ་ནད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་སྐྱེས་པའི་ཀླད་ཤག་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་།མཐའ་ཡི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་བོངས་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ།ཀླད་པའི་ཕུང་གྲུབ་གཏོར་བརླག་དང་འཁུམ་པ།（Chua，1995，Davison，Neale，1998）བཅས་ལ་གསལ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་པ་རྙིད་འཁུམ་ནི་སྔ་དུས་སུ་ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན་ལ།ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བ་མང་དུ་སོང་བས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་ཡང་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཀླད་ཤག་འདི་དག་གི་རྒྱ་ཆེ་ཚད་མི་ཆེ་སྟེ།སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་ཤག་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་མི་འདྲ།ཀླད་ཤག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་ཡང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པས།སྨྱོ་ནད་གཞན་དག་སྟེ་དཔེར་ན་སྨྱོ་བའི་ནད་ལྟ་བུའང་རྟོགས་ཐུབ།ཡང་མི་ལ་ལས་བསམ་བློའི་ནད་པའི་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་altབ་ནི་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་དང་པུན་ཨར་ཏན་རིགས་ཀྱི་སྨན་འཐུང་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།（Rieder，1983，Davison，Neale，1998）།

གཞི་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཀླད་ཆེན་མདུན་གྱི་པགས་རྫས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཡོད་པ་མཚོན།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་PETཡིས་ནད་པའི་ཀླད་ཁུལ་གྱི་རྒུན་འབྲུམ་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་མདུན་པགས་རྒྱུ་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་ཉམས་པ་ཤེས་ཐུབ།ནད་པསWisconsin（Weinberger，1988-Davison Neale，1998）ལ་བལྟ་དགོས།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་དེའི་བདེ་ཐང་གི་སྒོ་ང་གཅིག་པའི་གཅེན་གཅུང་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ།ཞིབ་འཇུག་པས་MRIབཀོལ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་དེའི་བདེ་ཐང་གི་གཅེན་གཅུང་ཕོ་མོ་གཉིས་བསྡུར་ན།ཀླད་ཤག་གསུམ་པའི་ཤོང་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་པར་ལེན་ཚོགས་པ་ལས་ཆེ།དེ་གསུམ་གྱི་ཀླད་ཆུང་བོངས་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་མེད།བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་སྒོ་ང་གཅིག་པའི་གཅེན་གཅུང་མིང་སྲིང་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་བསྡུར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་དཔྲལ་འདབ་སྐྱ་བོའི་བོངས་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་མཇུག་དབྱིབས་ཀྱི་ལྟེ་སྙིང་དང་ཀླད་ཤག་གི་བོངས་ཚད་ཇེ་ཆེར་སོང་ཡོད།གཞན་པའི་ཀླད་པའི་ཆགས་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད།（Alloy et al 1996）ཡིན་ནའང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་བུ་གཉིས་དང་བསྡུར་ན་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་བོངས་ཚད་ཅུང་ཆུང་།（Baare，et al，2001）འདིས་ཀླད་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆ་དེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མཚོན།

དེ་བས་མང་བའི་དཔང་རྟགས་ཀྱིས་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་དབང་རྩའི་སྐྱེ་འཚར་གྱི་དོ་མི་སྙོམས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ནད་པའི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་རྒྱུངས་སྐྱ་ཤོར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་འཚར་གྱི་དུས་སྔ་མོ་དང་ཡང་ན་དུས་མཇུག་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་པ་མི་ཤེས།Thompsonསོགས་ཀྱིས་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།སྐྱ་བོ་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས།ཞིབ་འཇུག་པས་དབྱེ་འབྱེད་ཚད་མཐོ་བའི་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་གྱི་སྒྲ་བརྙན་བྱབས་འབེབས་བྱས་པའི་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་ལོ་5ཡི་ནང་གྲུབ་ཚུལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ།ད་དུང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི།དེ་མིན་དབང་རྩ་སྙོམས་ཤོར་བྱུང་བའི་ནད་པ་གཞན་དག་གི་ཀླད་ཆེན་བསྡུར་ན།ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་རྒྱུངས་སྐྱའི་ཤོར་བ་དང་བསྡུར་ན་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དང་།ཤོར་སོང་བའི་བར་སྟོང་གི་རྣམ་པ་དེ་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་སྐྱ་བོའང་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་དེའི་ནད་པས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཀླད་འདབ་པགས་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་ཐོད་འདབ་དང་རྣ་ལྷན་འདབ་ཁུལ་དུ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད།གཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་སྐྱ་བོའི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་མེད་པར་མ་ཟད།རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་པགས་སྐྱི་ཡང་ཚུད་མེད།

སྔོན་ཆད་ཀྱི་བྱ་བ་ལས་ནར་སོན་པའི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་སྐྱ་སྤུས་ཀླད་ཆེན་གྱི་ས་ཁོངས་ཁ་ཤས་སུ་ཤོར་བ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།ས་ཁོངས་གཞན་པའི་སྐྱ་སྤུས་ཤོར་བ་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཀླད་འདབ་སྐྱ་བོར་གྱུར་པ་ནི་རྗེས་མ་ལ་ངོས་བཟུང་བ་ཡིན་ལ།ཐོད་འདབ་དང་རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་རྒྱུངས་སྐྱའི་ཤོར་བ་ནི་ཀླད་འདབ་ཀྱི་རྒྱུངས་སྐྱའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པའི་བསམ་པར་འདིས་ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁམས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གསལ་བཤད་བྱས་པར་འདོད།ཀླད་ཆེན་མི་འདྲ་བའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་སྐྱ་སྤུས་ལ་ད་དུང་བྱེད་ནུས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་པགས་རིམ་གྱི་སྐྱ་རྫས་ཤོར་བ་དེ་གདགས་གཤིས་ཐ་ཤལ་གྱི་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན།རྩུབ་ཤས་ཆེ་བ་སོགས་ལྟ་བུ།དཔྲལ་འདབ་སྐྱ་བོར་གྱུར་ན་སྲིབས་གཤིས་སུ་གྱུར་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྟེ།དཔེར་ན་ཁ་ཉུང་བ་ལྟ་བུ།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་པས་ཀླད་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྙན་གྲུབ་ཀྱི་བྱ་བ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད།ཁོ་ཚོས་བསམ་བློའི་ནད་དེ་ཀླད་ཁུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན།ཀླད་ཁུལ་ནི་ཅུང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཀླད་པའི་རྒྱུ་ལམ་གྱིས་ཚབ་བྱེད་དགོས།རྒྱུ་ལམ་འདིའི་གནད་འགག་གི་གནས་གསུམ་ནི་ཐོད་པའི་འདབ་མ་དང་།ཀླད་དེའུ་དང་།ཀླད་སྙིང་བཅས་ཡིན།Andreasenབསམ་པར།ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་ནི་ཐོད་པའི་འདབ་མ་དང་ཀླད་ཆུང་ལམ་གྱི་འཚར་སྐྱེ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ལ་“ཤེས་རྟོགས་འཚར་སྐྱེ་མི་ལེགས་པ”ཞེས་ཟེར།སྐྱེ་འཚར་དུས་རིམ་ཧྲིལ་པོར་འཕྲད་པའི་གནོད་སྐྱོན་གྱིས་སྐྱེ་འཚར་ལེགས་པོ་ཡོང་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཚེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ཐོན་གྱི་ཡོད།（ཞུས་ཐའོ་ཡོན་དང་1999ལ་གསལ།）

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་དབང་པོའི་རྒྱུ་དང་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཡར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་རང་སྟེང་གི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྐྱེན་གྱིས།དེ་ནི་ནད་རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཡིན་པ་དངོས་གནས་གསལ་པོར་འབྱེད་མ་ཐུབ་པས།ཞིབ་འཇུག་སྣ་ཚོགས་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་དཀའ་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་སྔར་ལས་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་བྱས་ན་མ་གཏོགས་མཐར་ཐུག་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན4པ་ནས5པའི་བར།

ཤེས་འཆོས་པའི་མིག་འགུལ་རི་མོ་ཞིབ་འཇུག་

མིག་འགུལ་རི་མོ་ནི་མིག་རིལ་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྗེས་ཤུལ་འགོད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཏེ།ཚོད་ལྟ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་གཏན་འཇགས་བརྙན་རིས་ལ་རང་དགར་ལྟ་སྐབས་བྱུང་བའི་མིག་འབྲས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཤུལ་ལམ（search eye ment while viewing a figure，SFMVF）ཡིན།བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་རི་པིན་གྱི་མཁས་དབང་ཞའོ་ཏའོ་ཀྲུའོ་ཡེ་（1972）ཡིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐད་ཐོག་མར་སྤྱད་པ་ཞིག་རེད།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་མགོའི་དབྱིབས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སྒྲིག་ཆས་ཤིག་ཡིན་ལ།གཞོགས་གཉིས་སུ་དམར་ཕྱིའི་ཐིག་ཕྲ་མོའི་འོད་ཁུངས་རེ་ཡོད།འོད་ཁུངས“+”དེ་མཚོན་རྟགས་བྱས་ཏེ།ཐད་ཀར་མིག་འབྲས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྗེས་ཤུལ་འགུལ་སྐྱོད་མཚོན་པ་རེད།སྒྲིག་ཆས་སྟེང་གི་རང་འགུལ་པར་ལེན་ཤེལ་གྱི་ཟིན་ཐོ་ནི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་འཆར་ཤེལ་སྟེང་གི་བརྙན་རིས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་དང་།རང་འགུལ་ཚོད་འཛིན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་འདྲེས་གྲུབ་བྱེད་ནུས་བརྒྱུད།རྒྱུ་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་བརྙན་འབེབས་སྤྱིན་ཐག་སྟེང་དུ་ཟིན་ཐོ་འགོད་དགོས།མིག་སྔའི་འགུལ་སྐྱོད（NEF）དང་།མིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་སྤྱིའི་བར་ཐག་（TESL）།མིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་བར་ཐག་（MESL）།ཚུར་སྣང་རང་བཞིན་གྱི་འཚོལ་ཞིབ（RS）བཅས་ཡིན།ཉེར་སྤྱོད་དབྱེ་འབྱེད་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན།ཞའོ་ཏའོ་ཀྲུའོ་ཡེ་ཡིས་སྟོན་རྒྱུར།མཇུག་འབྲས་ནི་ལྡོག་ཐབས་ནི་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་དོན་དངོས་དང་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་མིན་པའི་བར་ཆད་ཡིན།ཞའོ་ཏའོ་ཀྲུའོ་ཡེ་ཡིས་ད་དུངNEFཡི་གྲངས་ཀ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།CSSདང་RSSསྐར་གྲངས་དམའ་དུ་འགྲོ་བ་ནི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་རེད་ཅེས་བསྟན་ཡོད།TESLཡི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་ནད་ཐོག་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ཅིག་ཡིན།MESLཡི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་ཁ་ཐོར་ནད་པའི་ནད་ཐོག་དལ་གཤིས་ཅན་གྱི་དམིགས་ཚད་ཅིག་ཡིན།མིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་RSSཡིས་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་ཚོར་སླ་བ་དང་།རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེSFMVFརྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་ཁ་ཐོར་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་བྱང་ཚད་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆ་བཞག་ཅིག་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱི་ཧན་ཡུང་ཧྭ་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་（1999-2000）སོགས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིས་དབྱེ་འབྱེད་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ཆ་སྙོམས་བྱས་ན-1.275དང་།སྨྱོ་བའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཚོགས་ཆུང་དང་།ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའི་ཚོགས་ཆུང་།དལ་གཤིས་ཚོགས་ཆུང་བཅས་སུ་དབྱེ་བ་སྟེ།སོ་སོར་1.585，2.332དང་།3.499བཅས་ཡིན།ནད་པའི་ཁྱིམ་མི་དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་གཉིས་བསྡུར་ན།NEFདང་།CSS RSSབཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཧ་ཅང་མངོན་གསལ་ཡིན་ལ།ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ཀྱི་ཚོ་ཆུང་དང་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད།མཇུག་འབྲས་འདིས་ཞའོ་ཏའོ་ཀྲུའོ་ཡེ་ཡི་ལྟ་བ་བདེན་དཔང་བྱས།

བཞི།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀླད་རྩའི་ནད་ནི་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་མོད།དེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་མིག་སྔར་ཤེས་མེད་པའི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་དུ་གཏོགས་མོད།འོན་ཀྱང་མཆེད་ནད་རིག་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པ།ཀླད་རྩའི་ནད་ཡུན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་སྔར་བཞིན་ཤེས་པ་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་དང་།ནད་ཡུན་དང་།ནད་རྗེས་བཅས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

（གཅིག）སྔ་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྨ་ཁ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།

རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་སྡུག་གཅོད་བཏང་བ་ལས་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་ཞུམ་མེད་བྱ་སྤྱོད་ནི་བསམ་བློའི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་བསྡུར་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ནད་བྱུང་བའི་སྔོན་གྱི་ཁུར་པོ་ལྕི་དྲགས་པའི་འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ་ནི་ཧ་ཅང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་དེ་ནད་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་གཟའ་འཁོར3གྱི་ནང་དུ།ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་རེད།60%ནས་65%ཡི་མྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པས་ནད་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་གཟའ་འཁོར་2-3གྱི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཡར་ཞུ་བྱེད་དགོས།སྨྱོ་བའི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་པས།ཁོ་ཚོར་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་འཕྲད་སྐབས་ཐེབས་པའི་གནོན་ཤུགས་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོད།ཁོ་ཚོ་མི་དང་ཉེ་དྲགས་པར་སྐྲག་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་མི་གཞན་གྱི་སེམས་ཁུར་དང་བརྩེ་བ་ཡང་མཁོ།འདི་ནི་ཁྱད་རྟགས་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་འཆོ་བ་ནད་པའི་འགལ་བ་ཡིན།དཔེར་ན།ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་འཚོ་བ་རོལ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཚོགས་མིས་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་བརྩེ་བ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད་ན།ནད་བྱུང་བའི་ནད་ལོག་རྒྱག་ཚད་དེ་ལས་མཐོ་བ་རེད།（Butzlafff.Hooley）དེ་བས་སྐུལ་དགོས་པའི་སྨན་བཅོས（Norman）དངet al 2002）ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ན་ནད་པའི་ཁམས་སོས་དང་ནད་བབ་གཏན་འཇགས་ཡོང་བར་ཕན་པ་ཡོད།མིག་སྔའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་མིན་ལ།ཆ་རྐྱེན་གང་ལེགས་ཤིག་ཀྱང་མིན།（Giolawo 1997）

（གཉིས）སེམས་ཁམས་རིག་པས་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།

1.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ།

སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་བསམ་པའི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པར་སྔ་ས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཡོད།ལུའུ་པིང་ཙིན་གྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་སྔོན་དུ།སྔོན་ཆད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།ད་ལྟའི་བར་དུའང་ད་དུང་ཕན་ལྡན་གྱི་བསམ་བློ་ཞིག་རེད།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ལ་འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་གྱིས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ཕམ་པར་བྱས་ཡོད།ཕུའུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་རང་ཉིད་ལ་སྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཚད་མཐོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ཚང་མ་སྲུང་ཐབས་བྲལ་བ་དང་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་མ་ཐུབ་པར་བཙན་འཛུལ་བྱེད་སྲིད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི（ལོ་ན་ཆུང་བའི）རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཕྱིར་སྣུར་བྱས་རྗེས།ཁོའི་སྔར་བས་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བར་གལ་ཏེ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ན།རྣམ་པ་འདི་མུ་མཐུད་དུ་གནས་ཤིང་།དེ་ལས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་བྱུང་བ་སྟེ།

（1）དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་གནོད་འཚེ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་མགོ་གནོན་ཐེབས་པའི་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དོན་གང་སར་ཁྱབ་པ་དང་།ཡང་ན་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ཉམས་ལེན་དུ་མངོན་གྱི་ཡོད།

（2）གནོད་སྐྱོན་གཏོང་བ་འདིས་རང་ཉིད་བྲོས་བྱོལ་དང་།ཐོག་མའི་དུས་སུ་（ལོ་ན་ཕྲ་བའི་）འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་དུས་རིམ་ལ་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་སྲིད།དེའི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་མི་གསལ་བ་དང་གཙང་སྦྲ་མི་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན།

（3）རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་མི་འདང་བ་དེས་དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་དང་དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་མཉམ་བསྲེས་སྔར་བས་བྱུང་ནས་དོན་སྤྱི་དང་།སྤྱི་མཚན།བསྡུ་སྒྲིལ་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་འགོག་རྐྱེན་（Tཀོན་ll e 1997）ཐོན་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གསར་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་Fruedཡི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་སྐོར་གྱི་ལྟ་བ་ལ་ཡོངས་སུ་མོས་མཐུན་མི་བྱེད་པར་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནུས་པ་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ནི་མིའི་སེམས་ཁྲལ་ལས་བྱུང་བ་དང་ཟང་ཟིང་གི་བྱེད་སྟངས་ཐོག་ནས་མི་གཞན་ལ་སྤྱོད་ཚུལ་ངན་པ་ཞིག་རེད།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་ལས་གཡོལ་ཐབས་དང་།སེམས་ཁྲལ་ལས་གཡོལ་ཐབས།འཇིགས་སྐྲག་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་ཆེད་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་འདྲ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་མང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་མ་སྨིན་པའི་འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་（ལུའུ་ཏུན་ཡུའེ་དང་ཀྲང་ལི་ཅེ།1992）བཅས་ཡིན།

2.ཁྱིམ་ཚང་ཞིབ་འཇུག་གི་ལྟ་བ།

ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོགསེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་འཚོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱིས་དུས་ནས་བཟུང་མི་འཕྲོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་ལྟ་སྐྱོང་མེད་པ་དང་།ཕ་མ་གཉིས་ལ་སེམས་ཁམས་སམ་དབང་རྩའི་ནུས་པ་མེད་པའི་ནད་ཡོད་པ།ཕ་མ་ཆང་རག་ལ་འཐུང་བ།ཕ་མ་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བ།ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་ཕ་མའི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ཕྲུ་གུར་བརྩེ་བ་མེད་པ།ཕ་མའི་སློབ་གསོའི་ཐད་གཅིག་མཐུན་མིན་པ།གཅེན་གཅུང་བར་གྱི་འགྲན་ཟླར་ལངས་པ་བཅས་ཡིན།

1956ལོརBatesonདང་ཁོའི་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་“བསམ་བློའི་ནད་ལ་ཕྱོགས་པའི་གཞུང་ལུགས་”ཞེས་པ་སྤེལ་ཏེ།ཚོད་འཛིན་ཉིས་བརྩེགས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་ཏེ།ནད་པ་ནི་སྨྱོ་ཧམ་ཆེ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་ལས་མཆེད་པར་འདོད།བསམ་ཚོད་ཅིག་བྱས་ན།མི་ཞིག་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་པས།ཁོ་ཁོར་ཡུག་འདི་ལས་འབྲལ་མི་ཐུབ་པས།དགོས་ངེས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་མི་འཛིན་ག་མེད་རེད།ཁོང་ལ་ཆུ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་ཕན་ཚུན་འགལ་བ་ཡོད་པའི་ཆ་འཕྲིན་གཉིས་ཐོབ་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་འགལ་བ་གསར་ཪྙེད་དང་གདེང་འཇོག་བྱེད་སྐབས།མི་དེ་བཀག་རྒྱ་ཉིས་བརྩེགས་ཐེབས་པའི་གནས་སུ་གྱར་ཡོད།（Nichols，2005）Lidzདང་Fleckདང་Cornleison（Davison，Neale，1998）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པ་ཆུང་དུས་དང་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཨ་མས་རྒྱུས་ལོན་མ་ཐུབ་པ་དང་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཧ་ཅང་གཅེས་ལངས་དང་ཚོད་འཛིན་མ་བྱས་པས་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་དང་།ཨ་མའི་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་བྱིས་པ་དག་ལ་གཟབ་ནན་དང་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏོང་བའི་སྔ་གཞུག་གི་འགལ་ཟླའི་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་བཟོས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བར་ཆད་བཟོས་ཡོད།Wynneདང་Singerགཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་ཁ་བརྡ་དང་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་ཟང་ཟིང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།ནད་པ་ནི་ལོ་ན་ཕྲ་ཞིང་ངེས་གཏན་མེད་པ་དང་མཐུན་འགྲིག་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས།དེའི་རྗེས་ཀྱི་བསམ་པའི་ཁ་གྱེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཆགས་པར་སྐུལ་འདེད་ཐེབས་ཡོད།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་མིའི་བརྩེ་དུང་མཚོན་ཚུལ།（expressed emoton，EE）ཡང་ནད་རིགས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་དང་ནད་གཞུག་ལ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་པར་འདོད།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་མི་ནི་བརྩེ་དུང་མཚོན་མཁན་ཡིན་སྐབས།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ནད་གཞི་བསྐྱར་འཕར་བྱུང་ཚད་ཀྱང་ཅུང་མཐོ་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་དབྱིན་ཡིག་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཅུང་མང་།རང་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་1998ལོར་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་མྱོང་མོད།མཐའ་འབྲས་སུ་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་མིས་བརྩེ་དུང་མཚོན་མཁན་གྱིས28.2%ཟིན་ཡོད།དེ་ནི་ཐེངས་དེའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་རྒྱ་གར་གྱི་བསྡུར་ཚད（23%）ཡིན་པ་དང་།དབྱིན་ཇིའི་བསྡུར་ཚད་（54%）ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་དམའ་བ་ཡོད།དགྲར་འཛིན་གྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་15.5%ཡིན་པ་དང་།ཅུང་དམའ།

ལྔ།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

1.བསམ་གཞིགས་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་བློའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི་འབྲེལ་བ་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད།མི་ཞིག་དང་སྤེལ་རེས་བྱེད་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྔར་ཡོད་འདུ་ཤེས་དང་གླེང་དགོས་པའི་འདུ་ཤེས་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མང་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྐད་ཆ་མ་བཤད་གོང་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་དེ་དག་རྩོམ་སྒྲིག་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ཤིག་བདམས་ཏེ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བཟོ་གི་ཡོད།དེ་བས།ནད་པའི་བསལ་འདེམས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་གཏོར་བརླག་ཐེབས་པས།ཁོ་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་སུ་ཁ་བྱང་གཅོད་མི་ཐུབ་པ་རེད།（Allloy，et al 1996）ཡིན་ཡང་དེ་ནི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་གནད་དོན་ཞིག་ལ་ཐད་ཀར་ལན་སྟེར་མི་ཐུབ་པར་བཤད་པ་མིན།ཕོག་ཐུག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་དག་གིས་ཐད་ཀར་དུ་སྟབས་བདེའི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཞིབ་ཚགས་པའི་ཚད་རིམ་སྟེང་གི་འབྲེལ་བ་ལ།ཁོ་ཚོ་རྟག་པར་སོམ་ཉིའི་དྲ་བར་ཚུད་ཅིང་ཟང་ཟིང་དུ་འགྱུར་ངེས།སྣང་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ནི་Cohenསོགས་ཀྱི་དངོས་བཤེར་ལས་བདེན་དཔང་བྱས།ཁོ་ཚོའི་ཚོད་ལྟའི་ཁྲོད་དུ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ཚོ་གཉིས་ལ་ཁ་དོག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཤོག་བྱང་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་བསྟན་པ་དང་།ཤོག་བྱང་འདི་གཉིས་དུས་མཚུངས་སུ་ཉན་མཁན་རྣམས་ལ་སྟོན་པ།དེ་ནས་ཉན་མཁན་རྣམས་ལ་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཤོག་བྱང་གཅིག་ཤོད་དུ་བཅུག་ནས།ཉན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཞིབ་བརྗོད་གཞིར་བཟུང་ནས་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་འདེམ་དགོས།དངོས་བཤེར་མཇུག་འབྲས་ལ།ཤོག་བྱང་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་གི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྐབས།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་འདྲ་བར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་ལ།ཤོག་བྱང་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་སྐབས།ཤེས་འཆོ་བ་ནད་པའི་བསམ་གཞིག་གི་མགོ་བརྩམས་ཏེ་ནུས་ལྡན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ།ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་བསམ་གཞིག་གི་འཆིང་རྒྱ་ལས་ཐར་བ།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་འབྲེལ་བ་ཞིག་བྱུང་རྗེས།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་དང་འདྲ་བར་དེ་བསྐྱུར་ནས་སྔར་ལས་འཚམ་པའི་འབྲེལ་བ་འཚོལ་མི་རུང་བར་འབྲེལ་བ་དང་པོའི་སྟེང་སྦྱར་ཡོད་པ་རེད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་མ་གཞི་ནས་ལྡན་པའི“འབྲེལ་གཏུག་སྒྲོག་ཟང”གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ལྷག་མའི་ཆ་ཤས་དེ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ས་དང་པོ་ནས་སྦྲེལ་ཐག（Allloy，et al，1996）པ་རེད།

2.སྟོང་བསམ།

སྟོང་བསམ་དེ་ཡང་སྙིང་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་དང་།ཞིབ་འཇུག་པས་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་ཐད་ནས་ཚོད་དཔག་མང་པོ་བཏོན་ཡོད།

འཇར་མན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཚོས་དོན་དངོས་ཐོག་སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་ཡང་དོན་དངོས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།མང་ཆེ་བ་ཡང་བདེ་ཐང་གི་མིའི་མྱོང་ཚོར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དམག་གསར་གྱིས་ཐེངས་དང་པོར་དམག་ཆས་སྤྲས་ཏེ་སྲང་ལ་འགྲོ་དུས་ཁྲོམ་སྲང་གི་མི་ཚང་མས་ཁོ་ལ་བལྟ་བཞིན་འདུག་སྙམ།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་དང་རྣམ་འགྱུར་ནི་བརྩེ་དུང་གི་གསང་བརྡ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།ཉེས་ཅན་ཞིག་གིས་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་གནོད་པ་མེད་པའི་དོན་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐིལ་བརྟོལ་བ་ཚོར་ཐུབ།ཡང་སུ་ཞིག་གིས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་མི་ཕན་པའི་མྱོང་བ་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་སམ།འོན་ཀྱང་བདེ་ཐང་ཅན་གྱིས་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་དང་།དཔེ་གཞིའི་མ་ལག་གམ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་བསྒྱུར་ཐུབ་པ།རང་ཉིད་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་གཞན་གྱིས་ང་ལ་བལྟ་དགོས་ཞེས་དྲིས་ཆོག་པ་ནི་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།མི་ཞིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཐོད་བརྒལ་དང་བརྗེ་སྤོར་གྱི་ནུས་པ་མེད་པར་གྱུར་སྐབས།སྟོང་བསམ་གྱི་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།ཁོ་རང་ཉིད་མི་སྣ་གཙོ་བོར་གྱུར།སྟོང་བསམ་གྱི་ངོ་བོའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་དེའི་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པར།ནད་པས་སྟོང་བསམ་ཉམས་ལེན་གྱི་འབྱུང་རྩ་རྩད་གཅོད་མི་བྱེད་པ་དང་།སྟོང་བསམ་གྱི་ནང་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་མི་བྱེད་པ།མི་གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་ལ་ཡང་ཞིབ་དཔྱད་མི་བྱེད་པ་བཅས་རེད།

B.A.Maherཡིས་སྟོང་བསམ་མཁན་གྱི་བསམ་གཞིགས་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བ་མིན་པར།དེའི་ཤེས་ཚོར་གོ་རིམ་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་བྱུང་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁུངས་མེད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་བ་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་བྱེད་ཙམ་རེད།དེས་ན།གལ་ཏེ་སྟོང་བསམ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་ཤེས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ན།ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་རང་གི་སྟོང་བསམ་བདེན་དཔང་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་སྔར་བཞིན་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེ་ན།ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དུ།སྐབས་འགར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཨུ་ཚུགས་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་སྟོང་བསམ་དང་འདྲ་བར་མཁྲེགས་པོར་གྱུར་པ་ཤེས་དཀའ།ཁོ་ཚོས་ཁེར་རྐྱང་གི་གཞི་འཛིན་ས་ཁོ་ཚོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།དཔེར་ན།དུས་རབས་19པར།སྐྱུག་བཤལ་གྱི་ངོས་འཛིན་ལ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རིགས་གཉིས་ཡོད།འཇར་མན་གྱི་རོ་པོ་ཐེ་·ཁོ་ཧོ་ཡིས་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་པ་བརྒྱུད་སྐྱུག་བཤལ་གཞུ་དབྱིབས་འབུ་ཕྲ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་།ཁོང་གིས་སྐྱུག་བཤལ་ནི་སྐྱུག་བཤལ་གཞུ་སྲིན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་སྙམ་གྱི་ཡོད།སྐབས་དེའི་སྐྱུག་བཤལ་གྱི་དབང་གྲགས་ནི་མ་ཁོ་སི·ཕེ་ཐེང་ཁོ་ཧྥུའུ་ཡིས་སྐྱུག་བཤལ་མཆེད་པར་ངེས་པར་དུ་ནད་གཞིའི་འབུ་ཕྲ་དང་།འོས་འཚམ་གྱི་ས་ཁམས་ཆ་རྐྱེན།གནམ་གཤིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།དེ་བཞིན་མི་སྒེར་གྱི་འགོས་སླ་བའི་རང་བཞིན་བཅས་རྒྱུ་རྐྱེན་བཞི་ཚང་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་དེར་ཁོ་ཧེ་ཡི་ལྟ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དཔང་རྟགས་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕེ་ཐེང་ཁོ་ཧྥུ་ཡིས་སྔར་བཞིན་རང་གི་གཞུང་ལུགས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས།ཁོའི་ཡང་དག་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཆེད།ཐ་ན་མི་མང་པོའི་མདུན་ནས་སྐྱུག་བཤལ་གཞུ་དབྱིབས་འབུ་ཕྲ་ཡོད་པའི་ཞུ་ཁུ་འཐུང་བ་དང་།མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་རེད།འདི་ལྟ་བུའི་དཔེ་ནི་ཚན་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དུ་བགྲང་གིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་རེད།Maherཡི་སེམས་སུ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་སྟོང་བསམ་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།དེའི་འགྲན་རྩོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ནི་དོན་དངོས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ཉམས་ལེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་སྔར་ལས་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ་བསམས་པས།སྟོང་བསམ་དོར་ནས་དོན་དངོས་ཁས་ལེན་མི་འདོད་དེ།（Alloy，et al，1996།）མི་ལ་ལས་Maherཡི་གཞུང་ལུགས་ལ་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བཏོན་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ལ་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་ཁོ་ཚོའི་ཁྱད་མཚར་གྱི་མྱོང་ཚོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས།ཁོ་ཚོའི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྟངས་ལ་ཡང་འཛོལ་ཆ་ཡོད།（Garety，Hlemsley，Wessley，1991，Alloy，et al，1996）།ཁོ་ཚོའི་ཚོད་ལྟའི་ཁྲོད་ནས།སྟོང་བསམ་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཆ་འཕྲིན་མང་པོ་ཞིག་བྱིན་ནས།ཁོ་ཚོར་རིགས་འདེད་བྱེད་དུ་བཅུགམཇུག་འབྲས་ལ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་སྟོང་བསམ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་པ་དང་བསྡུར་ན།སྟོང་བསམ་ཅན་གྱི་ནད་པས་ཆ་འཕྲིན་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གིས་རིགས་འདེད་བྱས་པ་རེད།དེ་ནི་ཐོག་མར་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་བཀག་འགོག་ཡོད་པ་དང་།ཁོ་ཚོའི་ཁྱད་མཚར་གྱི་མྱོང་ཚོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་ཆེས་སྟབས་བདེ་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐད་ཀར་སྡོམ་ཚིག་འཇོག་པར་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ཚུལ་དེ་རེད།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་སྟོང་བསམ་བྱུང་བ་ལའང་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་དེ།སྟོང་བསམ་གྲུབ་པ་དེ་ནི་གློར་ཕོག་གི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།འདིར་བརྗོད་པའི་ཕོག་ནི་མི་སྒེར་གྱི་མཐུན་སྦྱོར་མིན་པ་དང་།ཕན་ཚུན་གྱི་འགལ་བ་ཉམས་ལེན་དེ་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོངས་སུ་བསྒྱུར་བས།དངོས་ཡོད་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་འགོག་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པ་རེད།མངོན་སུམ་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།དོན་དངོས་དེ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དོན་དངོས་དང་རང་སྣང་གི་དོན་དངོས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་བ་དང་།འགལ་བ་དེ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་མངོན་སུམ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་མཚོན་ཚུལ་གཉིས་ནི་སྟོང་བསམ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བསྐྱར་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད།སྟོང་བསམ་ཅན་གྱི་ནད་པས་རང་ཉིད་དོན་རྐྱེན་གྱི་ལྟེ་བར་གནས་སུ་འཇུག་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་དང་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད།བསམ་ཚུལ་ནི་ཐོག་མར་རང་སྣང་དང་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་དང་།ལྟོས་གཞིའི་མ་ལག་གི་རེངས་པོར་འགྱུར་བའི་རྣམ་པ་ཞིགརང་གི་ལྟ་བ་མཁྲེགས་བཟུང་དང་ཐོད་བརྒལ་མི་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་བཅས་ཡིན།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན4པ་ནས་6པའི་བར།

འཕྲུལ་སེམས་བྱུང་བའི་ཆ་རྐྱེན།

（1）ཤེས་རྟོགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བྱུང་བའི་སྟོང་བསམ།ལུས་པོའི་ཕྱི་ནང་གི་ཕོག་ཐུག་ནུས་པ་ཞིག་གིས་རྐྱེན་པས་ནད་པས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ངར་སློང་དངོས་པོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་（ཤེས་ཚོར་དང་མྱོང་ཚོར）ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།དེ་དུས་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་རིག་པ་གསལ་པོ་ཡོད།

（2）འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་གི་སྟོང་བསམ་རེད།སྐབས་དེར་ནད་པར་འཇིགས་སྐྲག་གི་འཕྲུལ་སྣང་དང་འཁྲུལ་སྣང་མང་པོ་འབྱུང་ལ།དཔེར་ན་ས་ཐོག་ཏུ་སྦྲུལ་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་།གྱང་ནི་ཁྲག་དམར་པོར་གྱུར་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།སྐབས་དེར་ནད་པར་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པ་རེད།དེའི་ཕྱིར་འཕྲུལ་སྣང་གི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་འཕྲུལ་ཚོར་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།འཕྲུལ་སེམས་འདིའི་རིགས་ནི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་འབྱུང་།

（3）བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བྱུང་བའི་སྟོང་བསམ་བཅས་སོ།།ཤུགས་དྲག་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པའི་འོགགལ་ཏེ་སྨྱོ་བའམ་ཡིད་མུག་པ།ནད་པའི་བསམ་གཞིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་རང་བཞིན་དང་གཏན་ཚིགས་ཞིབ་བཤེར་གྱི་གོ་རིམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བརྡར་གཅོད་དང་རིགས་འདེད་བྱེད་སྲིད།སྨྱོ་བའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་།རིག་པ་ཧ་ཅང་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པ།བསྡུར་ཐུབ་མཁན་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཤར་ཡོང་གི་ཡོད་པས་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་ཡོད།ཡི་མུག་པའི་ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་གཞིག་དལ་ཞིང་།སེམས་ཤུགས་ཞན་པ།ཡིད་ཆད་པ།རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ་དང་།རང་གིས་རང་ལ་ཉེས་པ་གསོག་པའི་སྟོང་བསམ་སྐྱེས་སྲིད།

（4）བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་གི་རེ་སྟོང་།ནད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་ནུས་པ།སྤྱི་མཚན་གྱི་སྙིང་བསྡུས་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཕོག་སྐབས།དེས་དངོས་ཡོད་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ནུས་པར་འཁྱོག་བཤད་བྱས་ཡོད་པས།འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་ཐ་སྙད་དང་བསམ་བློ་ཐོན་གྱི་ཡོད།རྨང་གཞི་དེའི་ཐོག་ཅུང་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པ་དང་གྲུབ་ཆ་ཚགས་དམ་པའི་སྟོང་བསམ་སྣ་ཚོགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་སྟོང་བསམ་ནི་འདི་ལ་གཏོགས།

（5）མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རྨང་གཞིའི་ཐོག་བྱུང་བའི་སྟོང་བསམ་བཅས་རེད།ནད་པའི་མི་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱོར་མིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས།དེའི་མི་གཤིས་སྒྲིག་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་མཐོན་པོ་བྱས་ཏེ།སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་བཅངས།འོན་ཀྱང་དེའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ཁོའི་སྒྲོ་འདོགས་སྟོང་བསམ་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་འོག་བྱུང་བའི་རེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི་རྐྱེན་གྱིས།ནད་པའི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ནས་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་གཞན་གྱི་དྲང་གཞག་མིན་པ་དང་།དགྲར་འཛིན་པ།ཕྲག་དོག་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་གཞན་ལ་གནོད་པའི་སྟོང་བསམ་བཅངས་ཀྱི་ཡོད།

༣འཕྲུལ་སྣང་།

ཞིབ་འཇུག་པས་སྟོང་བསམ་གྱི་བྱུང་བ་ནི་ནད་པས་དོན་དངོས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་བསམ་པའི་འཆར་སྒོ་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།ལྟ་བ་འདིར་Bentall（1991）ཡི་ཚོད་ལྟའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ།དངོས་བཤེར་ཁྲོད་དུ་འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཉན་པའི་ནད་པར་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་སྟེ།གཅིག་ནི་ཁུངས་སྣེ་བཏོན་ནས་ནད་པར་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།དཔེརནHཞེས་པའི་མགོ་རྡུང་བའི་ཚིག་གིས་ས་གནས་ཤིག་ལ་མིང་འདོགས་དགོས།རིགས་གཞན་ཞིག་ནི་ཁུངས་སྣེ་དང་འགྱུར་འབྱུང་མཁོ་འདོན་དང་།དཔེར་ན་ཅི་ཞིག་ནི་རྐང་པ་གྱོན་བྱེད་ཡིན་ནམ་།ལྷམ།གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་རྗེས་སུ།ཚུར་སྣང་ཡོད་ཚད་ཡང་བསྐྱར་ཁོ་ཚོར་བྱུང་དུ་བཅུག་སྟེ།ཚོར་བ་གང་དག་ནི་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན་པ་དང་།གང་ཞིག་ནི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཚོར་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་བཤད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།མཇུག་འབྲས་ལ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་ཉན་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་སྣང་དང་བསྡུར་ན་འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཉན་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ།

ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་པས་རང་གི་ཉན་འདོད་ཀྱི་འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།1993ལོར་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་པ50ཡིས་ཁོ་ཚོར་རང་གི་འཕྲུལ་སྣང་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་པས།མཇུག་འབྲས་ནི་མི་རྣམས་ཧང་སངས་དགོས་པ་ཞིག་རེད།ནད་པ་ཕྱེད་ཀ་ལས་བརྒལ་བས་ཁོ་ཚོས་ཉན་ན་འཕྲུལ་སྣང་གི་ཁྲོད་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་འདོད།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོས་རང་གི་འཕྲུལ་སྣང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད།ནད་པ་ལ་ལས་ཁོ་རང་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་འདུག་ཟེར།དེ་ནི་འཕྲུལ་སྣང་གིས་ཁོ་ལ་རོགས་པ་བྱས་པ་རེད།ཐ་ན་ནད་པས་འཕྲུལ་སྣང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད་པར་འདོད་དེ།ཁོས་ངས་འཕྲུལ་སྣང་གི་ཁྲོད་ནས་རང་གི་ཨ་ཕ་བསད་པ་ཡིན་ཟེར།འདི་ལྟར་བྱས་ན་དོན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་འདི་ལྟར་བསྒྲུབ་མི་དགོས།འཕྲུལ་སྣང་གིས་ནད་པའི་རང་བཀུར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་བྱ་བ་བསྒྲུབ་པར་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པ་བཅུ་ཡིས་འཕྲུལ་སྣང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ན།ཁོ་ཚོས་འཕྲུལ་སྣང་མུ་མཐུད་དུ་གནས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཕྲུལ་སྣང་གིས་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་འདོད།1993ལོར་Alllloy，et al 1996）

འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཉན་ན་ནད་པས་གོ་བ་ཡིན་ནམ་བསམ་ཚོད་བྱས་པ་ཡིན།PETཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་རྒྱ་ཆུང་བའི་ནད་པར་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་སྐབས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིས་རང་གིས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཐོས་སྐབས་ཀླད་ཆེན་གྱི་སྐད་བརྡའི་ཁུལ་དུ་དེ་དང་འདྲ་བའི་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་སྟངས་ཤིག་བྱུང་བ་མཐོང་ཐུབ།དེ་ནི་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་པས་ཐོས་པ་ནི་རང་གི་སྐད་ཡིན།（Cleghorn，1992-Aloy，et al 1996）

Asaadཡིས་“དབྱེ་འབྱེད་ནང་རྐྱེན་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་”ཞེས་པའི་གཞུང་ལུགས་བཏོན།（1990）Asaadཡིས་བསམ་པར།ཀླད་སྐམ་དྲ་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ནང་རྐྱེན་ཞིག་གི་དཀྱིལ་གཞུང་ཡོད་སྲིད་ལ།དཀྱིལ་གཞུང་དེས་ཕྱི་རོལ་དང་ཀླད་པར་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པར་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད།དབྱེ་འབྱེད་ནང་རྐྱེན་འདིར་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུ་སྣ་ཚོགས་ཞུགས་ཡོད་ལ།སད་པའི་རྣམ་པ་དང་དལ་རླབས་གཉིད་པའི་སྐབས་སུ།སྒྲིག་གཞི་འདི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལས་ཀའི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད།མྱུར་དུ་མིག་འགུལ་ནས་གཉིད་པའི་སྐབས་སུ།ངལ་གསོ་བའི་ཚུལ་དུ་གནས།ངལ་གསོ་བའི་རྣམ་པ་རུ་ནད་ལུགས་འགྱུར་འབྱུང་སྣ་ཚོགས་སམ་ཡང་ན་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་བརྗེ་སྒྱུར་བྱེད་ནུས་འཁྲུགས་པར་བྱེད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ནད་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་གི་ཚོར་ཤེས་ལ་ཆག་སྐྱོན་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་ཙམ་མིན་པར།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་ཀླད་པར་ཕོག་ཐུག་（དྲན་ཤེས）དེ་ནོར་འཁྲུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཚོར་ཤེས་སུ་བརྩིས་ནས་ཚོར་བ་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་དེ་ཡིན།

དྲུག་པ།ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག

མིག་སྔར་ཞིབ་འཇུག་པས་ལྟ་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་རྟོགས་ཡོད་པ་སྟེ།སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན།ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཚང་མར་སྐྱོན་ཆ་མངོན་གསལ་ཡོད་པ་རེད།（Walker，et al 2004）ཞིབ་འཇུག་པས་ཐོག་མར་བློ་རིག་བརྟག་དཔྱད་དང་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད།མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་རིགས་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་གནད་འགག་ནི་ནད་པའི་གཞི་རྩའི་ཤེས་ཚོར་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལས་འགན་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་མངོན་གསལ་ཆེ་ཞིང་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐྱོན་ཆ་གནས་ཡོད་པ་རེད།（Green et al 2000）།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀྱང་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཐོག་མར་བྱུང་བ་དང་།སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་མ་བྱས་པའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཡང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་རེད།འདིས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཞན་ཆ་འདི་དག་ནི་སྨན་གྱི་ཞོར་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པ་མཚོན་ཡོད།

Greenསོགས་མི་（1999）གྱིས་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་རྟགས་བཀོད་པའི（backward masking）དངོས་བཤེར་ཧྥན་ལུགས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ཆ་འཕྲིན་ཐག་གཅོད་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཤེས་པ་འཆོལ་བའི་ནད་པས་མིག་ལ་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་མྱུར་ཚད་དེ་བདེ་ཐང་གི་མི་ལས་དལ་བ་ཤེས།ཡང་གཅིག་ཤོས་ནི་རྩ་འཕར་ཚོད་འཛིན（prepulse inhibition）ཀྱི་དངོས་བཤེར་དཔེ་གཟུགས་ནི་མིས་ཡང་བསྐྱར་ཚོར་བ་ཕོག་ཐུག་གི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་རྩ་འཕར་ཚོད་བགག་ནུས་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ཡོད།（Perry et al 2002）ཡང་ཅིག་བཤད་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པས་བྱུང་ཟིན་པའི་“རྙིང་བའི་”ཚོར་བ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཚོར་བ་འབྱུང་སྐབས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་འདི་ནི་“གསར་བའི་”ཚོར་བ་ཞིག་དང་འདྲ།འདི་ལྟ་བུའི་སྔ་དུས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ཆ་འཕྲིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་གྱི་གནོད་འཚེ་ལས་གཞན།འགྱུར་འབྱུང་མྱུར་ཚད་དང་འགུལ་སྐྱོད་འགྱུར་འབྱུང་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་མྱུར་ཚད་ཐད་ཀྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཡང་མངོན་གསལ་གྱི་ཞན་ཆ་ཡོད།（Flyckt，et al，2000，Kedeger，et al།2001）གཞན་ཡང་།སྐད་ཆ་དང་བར་སྟོང་གི་དྲན་ཤེས།མཉམ་འཇོག་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་ནུས་སོགས་མཐོ་རིམ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཕྱོགས་སུའང་གནོད་པ་མངོན་གསལ་ཡོད།(KuperbergHeckers，2000）ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གིས་ང་ཚོར་བསམ་བློའི་ནད་པའི་གཞི་རྩའི་ཤེས་རྟོགས་ནུས་པར་གནོད་པ་ཐེབས་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།གནོད་སྐྱོན་འདི་དག་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་ནུས་པར་གནོད་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།（Walker，et al 2004）

ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པའི་ཐད་འཕེལ་རྒྱས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་འཕེལ་རྒྱས་དེ་དག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་ལ་འབབ་ཡོད་ཅེས་བཤད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི①སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན།ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཐད་ཀྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ཚང་མར་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་པ་འདྲ།འདི་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་ཞན་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།འདིས་ང་ཚོས་ད་དུང་ཁྱད་ཆོས་ཅན་དང་།ཡོད་ཚད་དམ་ཡང་ན་མང་ཆེ་བ་ཤེས་དཀའ་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་གནས་པའི་ཞན་ཆ་རྙེད་མེད་པ་མཚོན།②མི་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ནད་པ་ལ་ལར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཐད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ནི་ཐ་ན་བདེ་ཐང་གི་མི་ལས་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་དང་།ནད་པ་ལ་ལར་བདེ་ཐང་གི་མི་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཞན་པ།

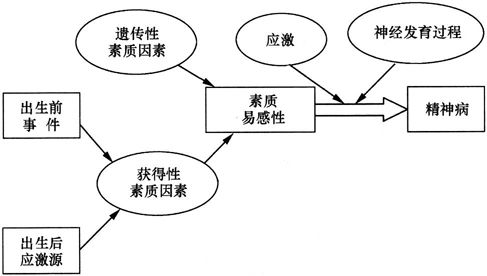
བདུན་པ།ཕྲུ་གུ་མ་སྐྱེས་གོང་དང་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བུ་བཙའི་ཚན་ཁག་གི་མཉམ་བྱུང་ནད་པར་བུ་བཙའི་ཚན་ཁག་གི་བླ་གཉན་འབུར་ནད་ཡོད་པའི་ནད་པར་བུ་བཙའི་ཚན་ཁག་གི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་སྲིད་པས།1999དང་།McNeil，eat，2000）།（ཨ་མེ་རི་ཁ）རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བཙའ་འཁོར་སྐབས་ཀྱི་མཉམ་སྒྲུབ་རྣམ་གྲངས（Nomonal Collate Perinatal Polject）ཀྱིས་བྱིས་པ་9000ཡན་སྐྱེས་པ་ནས་ནར་སོན་པའི་བར་ལ་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ནད་དེ་ནི་གསོ་རླུང་མི་འདང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བུ་བཙའི་ཚན་ཁག་གི་བླ་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།（Cannon，eal，2000）

གཞན་ཡང་སྨྱོ་བའི་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་ཕྲུ་གུ་མ་སྐྱེས་གོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཨ་མའི་རེད་པ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།ཨ་མར་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ཆམ་རིམས་（Barr，et al，1990）དང་ཡང་ན་རླུང་འབྲུམ་（Brown，et al，2001）འགོས་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ཕྲུ་གུར་སེམས་ཁམས་འཆོ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་རེད།

ཉེ་ལམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།བཙས་གཞུག་གི་ཀླད་ཆེན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ཚེ་སྨྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

སེམས་ནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་ཅིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ནད་རྐྱེན་གྱི་མ་དཔེ་བཏོན་ཡོད།（དཔེ་རིས་4-1ལ་གསལ།）ས་བཅད་འདིར་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་པའི་མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན།ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཡར་རྒྱས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གསར་པ་དང་ལག་རྩལ་གསར་པར་བརྟེན་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཟུར་ཚད་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་མང་པོ་གནས་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་རེད།དཔེར་ན།བྱེད་ཐབས་གཅིག་འདྲ་སྤྱད་ནས་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།རྒྱུན་དུ་མི་མཐུན་པའི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་རེད།དེ་ནི་མ་དཔེ་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་མ་དཔེ་བླངས་མེད་པ་དང་།བླངས་པའི་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་དོགས་གཞི་ཡོད་སྲིད་ལ།རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ནད་པའི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་རིགས་བསྡུ་ལེན་ཡང་བྱེད་སྲིད།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ན་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྨན་པས་གཞོགས་འདེགས་དམ་ཟབ་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལ་ཞིག་གིས་གོང་གསལ་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་བསྒྲུབས་ཀྱང་ད་དུང་གཏན་འཁེལ་གྱི་མཇུག་འབྲས་ཐོབ་མི་ཐུབ།འདི་ནི་ང་ཚོས་དེ་རིང་བཤད་པའི་བསམ་པའི་རིགས་འབྱེད་པའི་ནད་ཡིན་ལ།ངོ་བོའི་སྟེང་ནས་བཤད་ན་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་ནད་རིགས་འགའ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ང་ཚོས་དེའི་ངོས་འཛིན་དང་རིགས་འབྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་འདི་མཚོན་མེད།དེ་ལྟ་བུའི་ཡོང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།



པར་རིས་4-1ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་བྱང་ཚད།སྐུལ་བསྟུན་དཔེ་དབྱིབས་（Walker et al 2004）

ས་བཅད་ལྔ་པ།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་མཚོན་ན།དེའི་ནད་རྐྱེན་གྱི་ཟུར་ཚད་མི་འདྲ་བའི་ངོས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་གཞིགས་ན།མིག་སྔར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་པ་མང་ཆེ་བས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྔོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་ནི་བསམ་བློའི་བརྟག་དཔྱད་གསལ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པར་མ་ཟད།སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་འདི་རིགས་ལ་མྱུར་དུ་མཇུག་འབྲས་འཇོག་མི་དགོས་པར་ནད་པའི་བདེ་ཐང་ལ་ལྟ་རྟོག་ནན་མོ་བྱེད་དགོས།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཐོག་མར་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་མེད་པ་བཟོ་དགོས།དེའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གདམས་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕན་ནུས་ཆེས་ལེགས་པོ་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།ནད་གཞི་མྱུར་བའི་སྐབས་སུ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་གཙོ་བོ་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་གཙིགས་སུ་འཛིན་དགོས།དེའི་བསམ་བློའི་ནད་རྟགས་རིམ་གྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱས་རྗེས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་པའི་རང་ཤེས་ནུས་པ་སླར་གསོ་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་སླར་གསོ་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་དགོས།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་4-7

སྨྱོ་ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར།

（1）ཁ་བརྡའི་ནང་དོན་ངེས་པར་དུ་གསལ་བོ་ཡིན་དགོས།འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་དྲང་བདེན་ཡིན་དགོས།

（2）གསོ་རིག་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨན་པ་གཙོ་བོ་རྒྱུན་དུ་བརྗེ་མི་ཆོག

（3）སྨྱོ་བའི་ནད་རྟགས་དེ་ནད་པའི་ནད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་སེལ་བར་གོ་བ་ལེན་པ་དང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་གྲུབ་ཆ་ཇེ་བཟང་དུ་གཏོང་དགོས།དེ་ནས་འདས་སོང་གི་འབྱུང་རྐྱེན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

（4）ནུས་པ་གང་ཡོད་བཏོན་ནས་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གསལ་བོ་བཤད་དགོས།

（5）ནད་པ་དང་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འགོ་རྩོམ་སར་འཛིན་དགོས།

（6）ནད་པ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གང་ཡང་འཛིན་མི་རུང་།ནད་པས་བཤད་པ་དང་བཤད་པའི་ནང་དོན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་དགོས།ཐོག་མར་ནད་པ་ནི་མི་ཡིན་པ་ལས།ནད་རྟགས་འཁྱེར་མཁན་མིན།

གཅིགསྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།

1.སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50པའི་ལུའུ་པིང་ཙིན་གྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པས།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་དུས་རབས་འབྱེད་པའི་འཕུར་མཆོང་བྱུང་།ཁིལ་ག་ཙིན་གྱིས་ཕལ་ཆེར་70%ཡི་མྱུར་གཤིས་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་སེལ་ཐུབ།ཁིལ་ག་ཙིན་གྱི་གསོ་བཅོས་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ཏུའོ་པ་ཨེན་ལེན་གཟུགས་འགོག་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཏུའོ་པ་ཨནD2ལེན་གཟུགས་བརྒྱུད་ནས་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།འོན་ཀྱང་དེས་དུས་མཉམ་དུ་མཁལ་མགོའི་རྨེན་རྩི་སོགས་ལེན་གཟུགས་གཞན་འགོག་ཐུབ་པས་ཞོར་སྐྱོན་མང་པོ་འབྱུང་།དཔེར་ན།སྙུང་གཟུགས་ཕྱིའི་འགྱུར་འབྱུང་གཞོན་པ་（extrapyramidal syndromes（དེའི་ནང་དུ་འཇམ་སྡོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།ཕ་ཅིན་སེན་མིང་པའི་ནད།མྱུར་གཤིས་ཤའི་རྐྱོང་ཤེད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།འཕྱིས་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་འགོག་རྐྱེན།）ལྷིང་འཇགས་དྲགས་པ་དང་གཉིད་ཞེན་ཆེ་བ།ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་རྟགས།ལུས་པོའི་སྡོད་སྟངས་ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཡོད།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད་པས།དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་འདོད་པ་ཞིག་མིན་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།གཞན་ཡང་།ཁིལ་པིང་ཙིན་སོགས་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ལ་ནུས་པ་མངོན་གསལ་མིན།དེར་བརྟེན།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཞོར་སྐྱོན་ཆུང་བ་དང་དུས་མཚུངས་སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་ཡང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་གསར་སྤེལ་བྱེད་པར་ཤུགས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་90པ་ནས་བཟུང་།ཝེ་སི་ཐུང་སོགས་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་བའི་ངོ་གདོང་ནས་བཟུང་།འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྨན་ནི་ཁིལ་ཏན་ཕིན་དང་།ཝེ་སི་ཐུང་།ཅི་ཕུའུ་ལེ་བཅས་ཡིན།ཁིལ་ཏན་ཕིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་ལ།མིག་སྔར་ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་པའི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཆེས་ལེགས་པའི་སེམས་ནད་འགོག་པའི་སྨན་ཞིག་ཡིན།དེས་སྙུང་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་འགྱུར་འབྱུང་ཆུང་བ་དང་།ཞི་ལྷོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཅུང་ཆེན་པོ་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་བརྒྱ་ཆའི་0.26གི་ནད་པས་སྨན་འཐུང་རྗེས་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོ་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ།（ཡན་ཝུན་ཝེ།1996）ཝེ་སི་ཐུང་ནི་ཚད་མཐོ་བའི་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་5-HTལེན་གཟུགས་འཁོན་ཐོགས་སྨན་ཞིག་ཡིན།ཡང་བསྐྱར་ཕུ་ལེ་ཡི་སྨན་ནུས་དང་ཁིལ་ཏན་ཕིན་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོ་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་སྙན་ཞུ་གསལ་བོ་ཞིག་མཐོང་མ་བྱུང་།སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་པས་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་མ་ལག་གཞན་དག་ལའང་ཤུགས་རྐྱེན་བཞག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མར་ཏུའོ་པ་ཨེན་འགོག་པའི་ནུས་པ་ལྡན།དེ་དག་གི་ལེགས་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་སྔ་འབྱུང་དང་ཕྱི་འབྱུང་གི་འགུལ་སྐྱོད་བར་ཆད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དེ་ཡིན།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་གྱི་གསོ་བཅོས་ལ་མཚོན་ན་ད་དུང་གསོ་བཅོས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལ་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས།མིག་སྔར།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་ཞིག་མེད་པ་ནི་བཅོས་ཡུན་གཅིག་གི་སྨན་བཅོས་བྱས་ན་བསམ་བློའི་ནད་རྦད་དེ་དྲག་ཐུབ་པ་རེད།ཡང་བསྐྱར་མི་འཕར་བའི་ཆེད་དུ།ཐོག་མར་ནད་བྱུང་བའི་མིས་རྒྱུན་དུ་སྨན་ལོ་2-3ལ་བསྟེན་པ་དང་།ནད་པ་ལ་ལར་ཐ་ན་མི་ཚེ་གང་བོར་སྨན་འཐུང་དགོས།

ཤེས་འཆོས་པ་ནད།སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་མངོན་མེད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པ་ཞིག་ནི་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།རྒྱུད་རྒྱུ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པའི་གཞི་རྒྱུའི་དཔེ་རིས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྒེར་གྱི་སྨན་བཅོས་ཇུས་གཞི་（Basile，et al，2002）བཏོན་པ་རེད།དེ་ནི་མིག་སྔར་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་ཡིན།（Basile，et al 2002）

2གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས།

སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་(ECT）རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བཞིན་མེད།འོན་ཀྱང་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་པརECTནི་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།དེ་ནི་རྒྱུན་པར་འཚབ་པའི་ནད་རྟགས་དང་།བརྩེ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་སྦྲིད་སྨན་དང་ཤ་ལྷོད་བྱེད་རྫས་སྤྱད་པའི་འདར་ཡངས་གློག་མེད་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་རིམ་གྱིས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འདར་ཡངས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།དེའི་བདེ་འཇགས་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོར་བཏང་སྟེ།ཤ་གྲིམ་འདར་ཡངས་དྲག་པོའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་རུས་ཆག་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

3.སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

དུས་རབས་19པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་བསམ་པའི་ཕྱི་བཅོས་གཤག་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དེ་སྨྱོ་སྨྱོན་སུན་ནད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་30པར་སླེབས་སྐབས་ཕོར་ཐིའུ་ཀལ་དབང་རྩའི་ཕྱི་བཅོས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་Egas Monizཡིས་དཔྲལ་འདབ་པེ་རྒྱུ་གཅོད་འབྱིན་གཤག་ཐབས་ཡིན་ཡང་གཤགས་བཅོས་འདི་ལ་ཤུལ་ནད་ཅུང་མང་བས།གཤགས་བཅོས་ཐེབས་པའི་མིའི་རིག་ནུས་ཉམས་པ་དང་མི་གཤིས་འགྱུར་བ།མཐུད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱལ་གཟེར་སོགས་འབྱུང་བས།དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་མྱུར་དུ་ཕྱིར་ཕུད་པ་རེད།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50པའི་རྗེས་སུ།དབང་རྩའི་ཕྱི་བཅོས་སྨན་པས་ཡང་བསྐྱར་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་པ་སྟེ།ལངས་གཟུགས་ཕྱོགས་ངེས་གཤགས་བཅོས་（ཀླད་བརྙན་རིག་པའི་ཐབས་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས།མགོའི་ཕྱི་ནས་གཤགས་བཅོས་འབེན་གནས་ཀྱི་རྩ་གསུམ་ལངས་གཟུགས་གནས་ངེས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་དང་།དེ་ནས་ཀླད་ཁྱིམ་གྱི་གསོར་ཁུང་ནང་དུ་གློག་སྣེའི་ནང་དུ་བཅུག་ནས།གློག་དཀག་དང་།གློག་ཟློས་གར།འཁྱག་གཏོང་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀླད་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ལ་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་དང་།ངར་ཤུགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས།དཔྲལ་འདབ་དཀར་རྒྱུ་གཅོད་འབྱིན་གཤག་ཐབས་

སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ནི་ཀླད་པའི་ཆགས་ཚུལ་ལ་གཏོར་བཤིག་བཏང་ནས་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཀླད་པའི་ཕྲ་ཕུང་ལ་བསྐྱར་སྐྱེའི་ནུས་པ་མེད་པས་གཏོར་བཤིག་ཕོག་ཚེ་སླར་གསོ་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་བརྟེན་སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོགས་འདྲི་དང་ངོ་རྒོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་དེ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཡང་ཉིན་བཞིན་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།མིག་སྔར་སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་མཐར་མ་བྱས་ཐབས་མེད་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ནི་ཀླད་ནུས་ཆ་ཤས་ཀྱི་གནས་ངེས་གཞུང་ལུགས་ཡིན་ལ།དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཀླད་ཁུལ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་བྱེད་ནུས་དང་ཕན་ཚུན་དོ་མཉམ་ཡིན་པས།ཀླད་ཁུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་གཏོར་བརླག་བྱས་ཏེ་སེམས་ཁམས་བྱེད་ནུས་ག་གེ་མོ་ཞིག་བསྒྱུར་ཐུབ།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ང་ཚོས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཀླད་པའི་ནུས་པ་ནི་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་མཐོ་རིམ་གྱི་སེམས་ཁམས་ནུས་པ་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཁེར་རྐྱང་གི་གནས་སམ་ཡང་ན་དབང་རྩའི་ཕྲ་ཕུང་གི་ཚོགས་སུ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།དེ་བས།གཞུང་ལུགས་སྟེང་ནས་མིག་སྔའི་སེམས་ཁམས་ཕྱི་བཅོས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་བྱེད་ལས་ཤིག་བསྒྱུར་བའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་སླེབས་དཀའ།

གཉིས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

1.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།

སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གཙོ་བོ་ནད་པའི་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་མ་ཡིན་པར་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་མིག་སྔའི་གནད་དོན་རེད།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་མཉམ་དུ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དང་བསྡུར་ན།སེམས་ཁམས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་རང་འགུལ་སྒོས་སྤྱོད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནང་དོན་ཁོ་ན་གླེང་མི་རུང་།ནད་པ་ལ་ལར་ཁོ་ཚོ་ཉམས་ཞན་དུ་འགྱུར་བའམ་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆོགནད་པ་གཞན་དག་ལ་ཁོར་ཡུག་དང་འཕྲོད་པ་བྱེད་རྒྱུར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས།གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ནི་ཁ་བརྡ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྟངས་དང་བསྡུར་ན་གནས་ཚུལ་སྤོ་བསྒྱུར་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།བསམ་པ་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་པའི་ནད་པར་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་བྱ་བ་ཆུང་ངུའི་ཐད་ནས་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ནད་པ་ཅུང་ལེགས་པའི་དམིགས་འབེན་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པར་སྐུལ་མ་བྱེད་པ་ནི་འགྲེལ་བཤད་ཁོ་ན་ལས་གལ་ཆེ།

སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཧ་ཅང་མང་སྟེ།རྩ་བའི་རིགས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་པའི་གཞོན་དུས་སུ་ཡིད་ཚིམས་པའི་རེ་འདུན་དང་འདོད་པ་དེ་ཡིན།དཔེར་ན་ཕ་མའི་བརྩེ་བ་དང་ཐུགས་ཁུར་ལྟ་བུ།གསོ་བཅོས་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ཡིད་ཚིམས་པར་བྱེད་དགོས།

2.ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནད་པར་ཕན་པ་དང་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་འཛུགས་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱས་ནས་སླར་ཡང་གདོང་ཐུག་གི་གནས་ཚུལ་མི་ཐོན་པ་བྱེད་དགོས།གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་（ཤེས་རྟོགས་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་འཛིན་པ）བརྒྱུད་ནད་པ（ཁྱིམ་མི་ཡང་འདུ）ཡི་མི་ཕན་པའི་ཚོར་སྣང་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་ཡོ་བསྲང་བྱེད་དགོས།དམིགས་ཡུལ་ནི་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་གདོང་ཐུག་གམ་གནད་དོན་གསར་པ་མི་ཐོན་པར་བྱས་ནས་ནད་གཞི་བསྐྱར་འཕར་ཡོང་རྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་འགྱུར་འབྱུང་རྣམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་ཐོན་ཡོད།གསོ་བཅོས་ནི་གཙོ་བོ་ནད་པ་རེ་རེའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་དང་ཟིན་ཐོ་འགོད་པ་དང་།དེ་ནས་ནད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་དམིགས་ས་ཡོད་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སམ་ཡང་ན་འཆར་གཞིའི་དམིགས་ཡུལ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ།ནད་པར་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།གལ་ཏེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ན།མྱུར་དུ་བྱ་དགའ་སྟེར་དགོས།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས（CBT）ནི་གཙོ་བོ་Beckཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ལ་བརྟེན་དགོས།CBTཡིས་ནད་པར་ཐད་ཀར་ཁོ་ཚོའི་ནད་རྟགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།སྨན་པས་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་སྐབས།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་འགའ་ངོས་བཟུང་རྗེས།དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།（Dickerson，2000）དངོས་བཤེར་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྨན་ལ་ཚོར་བ་མི་སྐྱེན་པའི་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པའི་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་ལ།མྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ལCBTནི་ཕན་ལྡན་གྱི་ཁ་གསབ་ཅིག་ཡིན།（Butillo et al 2001）

གཅོང་ནད་ཅན་གྱི་མི་ལ་མཚོན་ན།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་མངོན་གསལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།ལྷག་པར་དུ་ཡུན་རིང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ཞན་དུ་སོང་ཡོད།གསོ་བཅོས་ལ་དབྱེ་ན་ཕྱོགས་5ཡོད།

（1）ཤེས་རྟོགས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ།དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པའི་མཉམ་འཇོག་གི་ནུས་པ་དང་ལག་རྩལ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དཔེར་ན།ཉམས་འཇོག་གི་བསལ་འདེམས་དང་སྤོར་སྤོར་སྤོར་སོགས་ལྟ་བུ།དུས་མཚུངས་སུ་ནད་པའི་སྤྱི་མཚན་གྱི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་སྟེ།དཔེར་ན།དོན་སྤྱིའི་ཆགས་ཚུལ་དང་ཚིག་གི་མཚན་ཉིད་སོགས་ལྟ་བུ།

（2）སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་སྣ་ཚོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་སྒྲོན་བརྙན་པར་རིས་རབ་དང་རིམ་པ་སྤྱད་ནས་དངོས་ཡོད་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་སྣ་ཚོགས་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་ནད་པས་སྒྲོན་བརྙན་པར་རིས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཞིབ་འབྲི་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས།འགྲེལ་བཤད།དབྱེ་ཞིབ་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།མཐར་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་དང་།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་མིན་སོགས་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

（3）ཁ་བརྡ་བྱེད་པ།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་ཇེ་མཐོར་བཏང་སྟེ།ནད་པས་གནད་དོན་ལ་དོ་སྣང་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དྲན་འཆར་སྐད་བརྡའི་བརྒྱུད་རིམ་སྤྱད་ནས་ནད་པར་འབྲིད་ཁྲིད་དང་།ནད་པས་མི་གཞན་གྱིས་བཏོན་པའི་གནད་དོན་ལ་ལན་འོས་འཚམ་ཞིག་འདེབས་པར་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

（4）སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པའི་འཚོ་བའི་ནུས་རྩལ་དང་ལས་ཀའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་དང་མཐོར་འདེགས་བྱས་ཏེ།ཡང་དག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་གཞི་ཞིག་འཛུགས་པ་དང་།ནད་པའི་རང་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་བབ་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ནུས་པ་བསྐྱར་དུ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དེའི་ནང་འཚོ་བའི་ནུས་རྩལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་།ལས་ཀའི་ནུས་རྩལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་བཅས་འདུས།

（5）མིའི་བར་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པ།དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་པས་མིའི་བར་གྱི་འགལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

3.ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

ནད་པ་གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་གིས་ནད་ཡུན་དང་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་ལ།ཁྱིམ་ཚང་གི་ནུས་པ་ལྷག་ཏུ་མངོན་གསལ་ཡིན།ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཟུར་བརྟེན་རང་བཞིན་མཐོར་འདེགས་དང་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ།

（1）སེམས་ཁམས་སློབ་གསོ།དེའི་ནང་དུ་ཀླད་རྩའི་ནད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱུན་ཤེས་དང་།ནད་འདིའི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ན།དེ་ནི་ཚོད་འཛིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡིན་ལ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དགོས་ངེས་རང་བཞིན་དང་ནད་ཡུན་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐུབ།རང་རྒྱལ་གྱིས་1993ལོར་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སེམས་ཁམས་སློབ་གསོའི་སྐོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་པ་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་སློབ་གསོའི་འཆད་ཁྲིད་ཇུས་གཞི་（ཆེད་སྒྲོམ་4པ་ནས་9པའི་བར་མཐོང་）བཏོན།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་པེ་ཅིན་དང་།ཧྲང་ཧའེ།སུའུ་ཀྲོའུ་སོགས་ས་ཆར་འཆར་གཞི་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་དུས་བཀག་ལྟར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་སློབ་གསོའི་འཆད་ཁྲིད་བྱ་འགུལ་རྩ་འཛུགས་བྱས་པས་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།

（2）གཟབ་ནན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།ནད་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་ཇེ་བཟང་དུ་གཏོང་བར་རོགས་རམ་དང་།རེ་བ་དང་དགོས་མཁོ་གསལ་བཟོ།དངོས་གཤིས་སམ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་ཁ་གསལ་འདོན་སྤྲོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད།མི་འདྲ་བ་དང་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སྐུལ་བསྟུན་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱས་ཏེ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཐབས་རྩལ་འདོན་སྤྲོད་བྱ་དགོས།

（3）ཉམས་ཉེན་ལ་ཇུས་གཏོགས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་རང་བཞིན་ཞན་པའམ་ཐ་ན་སྨན་འཐུང་བ་དང་ལེན་མ་བྱས་ན།སེམས་ཁམས་ཐོར་བའི་ནད་ཡང་བསྐྱར་ལྡང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།སྐབས་འདིར་བསྐྱར་འཕར་འབྱུང་སླ་བའི་ཉེན་ཁ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།དེ་བས་ནད་པར་རོགས་སྐྱོར་བྱས་ནས་འཇིགས་སྐུལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གསུམ།ལུས་གསོའི་སྨན་བཅོས།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ཁམས་སོས་གསོ་བཅོས་ལ་སྨན་ཁང་གི་ཁམས་སོས་གསོ་བཅོས་ལ་གཞིགས་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།（community-based rehilitandon，CBR）དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་འགོག་བཅོས་ལ་གཞིགས་ནས་ཁམས་སོས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

1.སྨན་ཁང་གི་ཁམས་སོས་གསོ་བཅོས་ལ་དམིགས་པ།

ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་བཀག་སྡོམ་ཅན་གྱི་དོ་དམ་བྱེད་སྟངས་ལྟར་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་ཡིན་པས།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མེད་པ་རེད།འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་འོག་དང་།ལྷག་པར་དུ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པ་ལ་ལར་ཉམས་རྒུད་ཀྱི་རྣམ་པ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།（དཔེར་ན་བརྩེ་བ་ཉམས་པ་དང་།སྤྲོ་བ་ཉམས་པ།མི་སྒེར་གྱི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་དང་།མི་སྒེར་གྱི་གོམས་གཤིས།རྒྱན་ཆ།སྤྱིར་བཏང་གི་འཚོ་བའི་ཚད་གཞི་ཉམས་པ་སོགས）།མི་རྣམས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་ལ་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་རྟགས་འདུས་ཅེས་བརྗོད།

སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ཕྱོགས་བསྡུས་མི་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི།①ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་།སྒོ་དབྱེ་རྣམ་པའི་ནད་ཁང་གི་དོ་དམ་བྱེད་སྟངས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།ནད་ཁང་གི་འཚོ་བའི་སྨན་བཅོས་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས།②སྨན་ཁང་ནང་གི་བདེ་ཐང་སླར་གསོ་སྦྱོང་བརྡར་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།དེའི་ནང་འཚོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་བྱ་སྤྱོད།ལས་ཀའི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་།དེ་བཞིན་རོལ་དབྱངས་གསོ་བཅོས་དང་རི་མོ་འབྲི་བ།ཡིག་གཟུགས་གསོ་བཅོས།གཡོས་སྦྱོར་སྨན་བཅོས་སོགས་འདུས།③སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་བའི་རིགས་འོས་འཚམ་ཞིག་བཀོལ་དགོས་ཏེ།མིག་སྔར་དཔེར་ན་ཁིལ་ཏན་ཕིན་དང་།ཨོ་ཏན་ཕིན།ཝེ་སི་ཐུང་སོགས་སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་གསར་བས་ནད་པར་ཐེབས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཅུང་ཆུང་བས།བསམ་བློའི་བདེ་ཐང་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་སྲིད།

གཉིས།སྡེ་ཁུལ་གྱི་འགོག་བཅོས་ལ་བརྟེན་པའི་ལུས་གསོའི་སྨན་བཅོས།

སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལུས་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་བར་བརྒལ་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བའི་བར་སྟོང་དང་དེ་དང་མཚུངས་པའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལུས་གསོའི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དང་།ཁོང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་འཚམ་པའི་སྦྱོང་བརྡར་སྣ་ཚོགས་བཀོད་སྒྲིག་གང་ཐུབ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གང་ཐུབ་བྱས་ནས་སྔ་ཙམ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།རང་རྒྱལ་དུ་གཞི་རིམ་གྱི་སྡེ་ཁུལ་དུ་བཟོ་བཅོས་ས་ཚིགས་བཙུགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དང་།ཆུས།རྫོང-ཁྲོམ་ལམ།ཤང（གྲོང་རྡལ）བཅས་རིམ་གསུམ་སྨྱོ་ནད་འགོག་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཀའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་ནས་ཧྲང་ཧའེ་ཡི་རྣམ་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།མ་དཔེ་འདིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་ནི་བསམ་པའི་བདེ་ཐང་སླར་གསོའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་ལ་བལྟ་ཆོག

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།མིག་སྔར་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བློའི་ནད་ནི་སྐུལ་བསྟུན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཚོར་སླ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པས།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས།ཡུན་རིང་བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་དགོས།སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་དུ་འཛིན་དགོས།དེ་ནི་སྨན་པ་དང་ནད་པའི་བར་དང་།སྨན་པ་དང་ཁྱིམ་མིའི་བར།སྨན་པ་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པའི་བར་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ལས་དམ་ཟབ་བྱེད་དགོས།མིག་སྔའི་བསམ་པར་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་ནི།

（1）ནད་པ་དང་དེའི་ཁྱིམ་མི་ལ་བསམ་བློའི་ནད་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ངོ་མ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།དེ་ནི་བསམ་བློའི་ནད་ནི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ཚེ་གང་བོར་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།གཅོང་ནད་གཞན་པ་དང་འདྲ་བར་ནད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་དུ་འཇུག་པ།སྨན་ནི་ངེས་པར་དུ་འཐུང་དགོས།

（2）སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གསོ་བཅོས་ཧྲིལ་བོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ལ།ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པ་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་དེ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་ཁྱིམ་ཚང་དུ་ཐེབས་པའི་འཛེམ་བྱའི་མྱོང་བ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ།ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་དགྲ་ཟླར་ལངས་པ་དང་།མང་དྲགས་པ།སྐྱོན་བརྗོད་ཐེབས་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ཆོག

（3）ནད་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ཁྲིད་རྒྱུ་ཡང་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ནད་པ་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་ཐུབ།

（4）ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་སྐྱུག་བྲོ་བའི་སྣང་ཚུལ་དེ་ཚབས་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གོ་གནས་ཅུང་མཐོ་བའི་ནད་པ་ལྷག་ཏུ་མངོན་གསལ་ཡིན།（ཁྲེན་དབྱི།2000）དེར་བརྟེན།ཤེས་རྒྱ་ཆུང་བའི་ནད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཁྱིམ་ཚང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པར་ཞུགས་ནས་ཁྱིམ་མི་ཁེར་རྐྱང་དུ་སྡོད་པའི་ཚོར་བ་དང་ངོ་ཚ་བའི་བསམ་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

སྨྱོ་བའི་ནད་ནི་ཚབས་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སམ་དར་མའི་དུས་སུ་ནད་འབྱུང་ཞིང་།ཀྲུང་གོ་རུ་ཚེ་གང་བོའི་ནད་འབྱུང་ཚད་ནི་6.55‰ཡིན།དེའི་ནད་རྟགས་ལ་ཤེས་པ་（བསམ་པ་དང་ཤེས་རྟོགས་）དང་།བརྩེ་དུང་（བསམ་པ།）བསམ་པ།）བྱ་སྤྱོད་（བྱ་སྤྱོད་）སོགས་སེམས་ཁམས་གོ་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་སོ་སོར་འདུས་ཡོད།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་གདགས་གཤིས་ནད་རྟགས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག

ནད་པ་ལ་ལར་ནད་བྱུང་ཐེངས་རེར་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་ནས་མི་ཚེ་གང་བོར་ནད་མི་འབྱུང་།ནད་པ་མང་པོ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་སྲིད།DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལྟར་ན།ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་དེ་ཨུ་ཚུགས་ཅན་དང་ལང་ཚོའི་རིགས།འཚབ་པའི་རིགས།མ་ཕྱེ་བའི་རིགས།ལུས་པའི་རིགས་བཅས་རིགས་5ལ་དབྱེ་ཆོག་ལ།མི་འདྲ་བའི་རིགས་བར་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་དེ་ནད་རིགས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ནི་ནད་རིགས་སྐོར་ཞིག་གི་སྤྱི་མིང་ཡིན།

དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར།ཀླད་ཆེན་གཟུགས་བརྙན་གཤགས་བཅོས།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས།ནད་ལུགས་སེམས་ཁམས།ཤེས་རྟོགས་ནུས་པ།ཕྲུ་གུ་མ་སྐྱེས་སྔོན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཅིང་།ཁྱབ་ཁོངས་ཚང་མར་རང་རང་སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ཤེས་རྟོགས་རེ་ཡོད།མིག་སྔར་ནད་འབྱུང་སླ་བའི་མ་དཔེ་ནི་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དང་ལེན་དང་གོང་བཀུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་མིག་སྔའི་ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་རྫས་ནི་ཀླད་པའི་ནང་གི་དབང་རྩའི་བརྒྱུད་སྤྲོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ལེན་གཟུགས་ཞིག་ཡིན་པས།འོས་འཚམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཆ་འཕྲིན་གྱི་རྒྱུ་ལམ་བཅད་ནས་ནད་རྟགས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་བདེ་སོས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནུས་ལྡན་སྒོས་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དང་།སྐུལ་སློང་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་རྐྱེན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་ཏེ།ནད་པར་ཕན་པ་དང་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཐུབ།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ཁྱོད་ལ་“སྨྱོན་པ་”དང་“མི་ཡ་མཚན་”ལ་ཐུག་པའི་མྱོང་བ་ཡོད་མེད་ལ་ཕྱིར་མིག་ཅིག་ལྟོས་དང་།ལེའུ་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས།ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་ན་ཁོ་ཚོ་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་གང་དག་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་(DSM-V)དང་མཐུན་ནམ།གལ་ཏེ་མིན་ན།ཁྱོད་ཀྱིས་ནད་འདི་སེལ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

2.རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ལ་ཇི་ལྟར་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

3.ལེའུ་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་དེ་བས་གལ་ཆེ་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་ནམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་ནམ།

4.གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་ཏུ་ཡོང་ན།ཁྱོད་ཀྱི་ལས་འགན་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་མྱུར་དུ་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་བར་རོགས་རམ་དང་ནད་གཞི་གཏན་འཇགས་ཡོང་བར་སྲུང་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ནམ།ཁྱོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་གང་དག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་སྲིད་དམ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ།（2001）སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་4པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.TIle Rཡིས་བརྩམས།ཝང་ཞི་ལིན་གྱིས་བསྒྱུར།（1997）དངོས་སྤྱོད་སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་10པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།（1998）བསམ་པའི་ནད་ལུགས་རིག་པ།ཀླད་པའི་ནད་རྟགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

4.Walker Eདང་།Kestler L，Bollini A，HochmanM，2004.Schizoལ་གསར་བརྗེ་ཀ་པ་སྟེ།etiology course.Annnnual ReveieW ofPsychology，55：430ནས430བར།

མཆན་འགྲེལ།

①ཧོ་ཡན་ལིང་།སུའོ་ཡུས་དང་།ཀྲང་མིན་ཡོན་གཉིས་ཀྱིས་གདགས་གཤིས་དང་སྲིབས་གཤིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རེའུ་མིག་གི་རྒྱ་ཡིག་པར་གཞི།

②དེབ་འདིའི་ནང་གི་གྱོད་དཔེ་ལ་ཆེད་དུ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལས་གཞན།ཚང་མ་ནི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་སྔ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མྱོང་བའི་ནད་ཐོག་དང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་ཐོའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་ཐོའི་རིགས་ཡིན།

③གྱོད་དོན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ནི་སུའུ་ཀྲོའུ་ཀོང་ཅི་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་ནད་ཐོ།

④གྱོད་དོན་དེ་སུའུ་ཀྲོའུ་ཀོང་ཅི་སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་པའི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་ནད་ཐོ།

⑤Patrick D.McGorryསོགས།（1999）སྔ་དུས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་ཕྱོགས་སྟོན།དབྱང་སེན་ཚན་རིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་བསམ་བློའི་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།

5

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པ་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

རྒྱ་ཡིག་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་ཁྲོད་དུ།བརྩེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་ཧ་ཅང་མང་ལ།ཆེས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་བརྩེ་དུང་（feleing）།བརྩེ་དུང་（affecton）།བློ་ཡུལ་（mood）སོགས་ཡོད།དོན་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་དེ་དག་དབྱེ་འབྱེད་གསལ་པོ་བྱ་དགོས།DSM-n-Rདང་ICD-10སྔོན་ལ་ལེའུ་འདིར་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པའི་ནད་རིགས་རིགས་འདིར་བརྩེ་དུང་གི་བཀག་རྒྱ་(affect disorder）དང་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཟེར།DSM-I-R(1987）དང་ICD-10（1992）ནས་བཟུང་།བློ་ཡུལ་བཀག་རྐྱེན(mood disorder）ཞེས་མིང་བཏགས།རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མ་ལགCCMDཡི་སྲོལ་རྒྱུན་སྟེང་ད་དུང་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པའི་མིང་འདི་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།2001ལོར་པར་སྐྲུན་བྱས་པའི་CCMD-3སྟེང་དུ་ད་གཟོད་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་བསྒྱུར།དུས་མཚུངས་སུ་ད་དུང་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པའི་མིང་འདི་སྔར་བཞིན་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད།

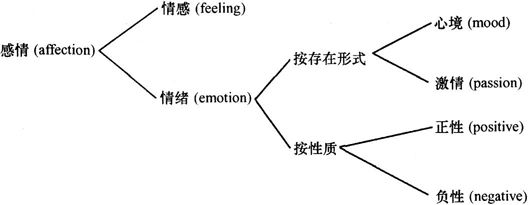
ནད་རིགས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མིང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་རིགས་འདི་ལ་ངོས་འཛིན་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་མཚོན་ན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།འདི་ལྟ་བུའི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་དོན་ཅི་ཡིན།བརྩེ་དུང་དང་བསམ་ཚུལ།བློ་ཡུལ་ཀྱི་བརྩེ་དུང་བར་ལ་ཁྱད་པར་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།འདི་ནི་ང་ཚོས་ནད་རིགས་འདི་ལ་གྲོས་བསྡུར་མ་བྱས་གོང་ཐོག་མར་ཁ་གསལ་བྱ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

བརྩེ་སེམས།（affecton）ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་དང་མིའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བརྩེ་དུང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དང་བརྩེ་བ་འདུས་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན།བསམ་ཚུལ་ནི་མི་སྒེར་དང་ཁོར་ཡུག་གི་དོན་སྙིང་གི་དོན་རྐྱེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེས་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་མཚོན་གྱི་ཡོད།བསམ་ཚུལ་གྱིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ནི་བརྩེ་དུང་གི་བྱ་འགུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིན།བརྩེ་དུང་ནི་རྒྱུན་པར་གཏན་འཇགས་ཡིན་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལྡན་པའི་མཐོ་རིམ་བརྩེ་དུང་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་པ་ཡིན།དེས་མཚོན་པའི་བརྩེ་དུང་གི་ནང་དོན་ཞེས་པ་ནི་བྱ་དངོས་དེ་དག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་སྙིང་དེ་བརྩེ་དུང་ཐོག་གི་མྱོང་ཚོར་ལ་ཟེར།

མདོར་ན།བསམ་ཚུལ་དང་བརྩེ་དུང་ནི་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།དེ་ནི་བརྒྱུད་རིམ་གཅིག་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན།བརྩེ་དུང་ནི་བརྩེ་དུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་མྱོང་བ་དང་མྱོང་ཚོར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས།སེམས་ཁམས་ནི་མྱོང་རོལ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེའི་སྐྱེ་དངོས་རང་བཞིན་གཙོ་བོ་ནི་（མེང་ཀྲའོ་ལན།1994）ཡིན།

སེམས་ཁམས་ལ་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་དེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་སྤྲོ་སེམས།བློ་ཡུལ་ནི་ཅུང་ཉམ་ཆུང་ཞིང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་མུ་མཐུད་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་མིན་པར།ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།དེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་འདྲ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ལ་བསམ་ཚུལ་འདིའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་པས།སེམས་ཁམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁ་དོག་འབྱུང་དུ་བཅུག་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྤྲོ་སེམས་ནི་ཤུགས་དྲག་ཆེ་ཞིང་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་པ་དང་ཡུན་ཐུང་གི་བསམ་ཚུལ་གནས་ཐུབ་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།རྒྱུན་པར་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་རྐྱེན་དང་འགལ་ཟླའི་འདོད་བློའི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་རེད།（མེང་ཀྲའོ་ལན།1994）

བརྩེ་དུང་དང་།བསམ་ཚུལ།བརྩེ་དུང་།སེམས་ཁམས།སྤྲོ་སེམས་བཅས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་དཔེ་རིས་5-1ལ་བལྟ་ཆོག



རི་མོ་5-1བརྩེ་དུང་དང་།བསམ་ཚུལ།བརྩེ་དུང་།བློ་ཡུལ་།སྤྲོ་སེམས་བཅས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར།བློ་ཡུལ་ཀྱིས་ཅུང་རྒྱུན་སྲིང་བ་དང་གཏན་འཇགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་མཚོན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་དེ་སྤྱད་ནས་ནད་ཡུན་ལོ་དུ་མའི་རིང་གི་ཡི་མུག་ལངས་པ་དང་སྨྱོ་བའི་སྣང་ཚུལ་དེ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་བརྩེ་གདུང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསྡུར་ན་ཞེས་པའི་མིང་འདི་བྲིས་པ་ནི་ལྷག་ཏུ་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་རེད།

ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་DSM-V4རིགས་བགར་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མ་ལག་གཞིར་བཟུང་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པ་དང་།བློ་ཡུལ་ཀྱི་གེགས་ཞེས་པའི་མིང་འདི་སྤྱོད་དགོས།འོན་ཀྱང་དྲངས་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་འགའི་ནང་།གལ་ཏེ་སྔར་གྱི་རྩོམ་པ་པོས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མིང་ནི་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་ན།སྔར་བཞིན་སོར་འཇོག་བྱ་དགོས།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།དེ་གཉིས་ནི་རིགས་གཅིག་གི་ནད་རིགས་ལ་ཟེར་བ་མིན།

དང་པོ།བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་དང་ལོ་རྒྱུས།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མགོ་བརྩམས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་ཤེས་རྟོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད།སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་2600ལོར།གནའ་བོའི་ཨེ་ཇིབ་ཀྱི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ཁྲོད་དུ་སུན་ནད་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བྱུང་།སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་དུས་རབས་4པར།ཡི་མུག་དང་སྨྱོན་པ་དེ་ཞི་པོ་ཁེ་ལ་ཏིས་བརྗོད་མྱོང་།ཁོའི་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དུ་སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་གི་བློ་ཡུལ་ཚུད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྐབས་དེའི་བློ་ཡུལ་རིགས་འདི་གཉིས་ནི་དོན་གཅིག་ལ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་ལོ་100ཡས་མས་སུ།Soranasཡིས་བསྟན་དོན།སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན།སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོར།གནའ་བོའི་ཞི་ལའི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་Aretaeusཡིས་སྨྱོན་པ་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་སྐབས་འགར་མི་གཅིག་གི་ལུས་སྟེང་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་།དེ་ལས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན་དེ་དག་ནི་ནད་རིགས་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤས་ཆེ།སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་6པའི་སྐབས་སུ།Trallianusཡིས་སྨྱོན་པ་ནི་ཡི་མུག་དེ་སྨྱོ་བའི་གནས་སུ་འཕེལ་བ་དང་།དེ་ནི་ཡི་མུག་པའི་དུས་རིམ་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཏོན་པ་རེད།ལྟ་བ་འདིས་མིག་སྔའི་སྨྱོ་ནད་ཞིབ་འཇུག་པའི་ཁྲོད་དུ་ད་དུང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད།（Alloy，et al，1996）

1845ལོར།Gedesingerཡིས་སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་གི་ཕན་ཚུན་འགྱུར་ལྡོག་གི་རྣམ་པ་བསྟན།1851ལོར་Farletཡིས་“འཁོར་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་”ཞེས་པ་བཏོན་པ་དང་།ཐེངས་དང་པོར་སྨྱོ་སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་བསྟུད་མར་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་པ་དེ་ནི་ནད་རིགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བསྟན་པ་རེད།Fleming（1799-1880）ཡིས་《སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་དང་སྨན་བཅོས》ཞེས་པའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་རིག་ནུས་ཆད་བརླག་གི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ལ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཡོད།Kahlbaumཡིས་1882ལོར་ཐོག་མར་སྨྱོན་པ་དང་ཡི་མུག་ནི་ནད་རིགས་གཅིག་གི་དུས་རིམ་གཉིས་ཡིན་ཞེས་བཏོན་པ་རེད།དུས་རབས19པའི་ལོ་མགོར།པ་ལིའི་སེམས་ནད་ཁང་གི་ཡོན་ཀྲང་Philipe Pinelཡིས་རོ་མའི་གོང་མ་Tiberiusདང་ཧྥ་རན་སིའི་རྒྱལ་པོ་ལུའུ་དབྱི16དཔེར་བརྗོད་དུ་བྱས་ཏེ།དགོད་བྲོ་བའི་སྒོ་ནས་སུན་ནད་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་བྲིས་ཡོད།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་Neumannཡི་གཞུང་ཕྱོགས་ནད་ཡུན་གྱི་རིགས་དབྱེ་ཐབས་ལ་ལྟ།དེའི་པར་གཞི་6པའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་སློབ་དེབ་ནང་དུ།ནད་ཡུན་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་དུ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་མིན་ལྟར།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དེ་གཅིག་གཉིས་སུ་དགར་ཆོག་སྟེ།དྲན་པ་སྨྱོ་བའི་སུན་ནད་དང་སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་ནད་གཉིས་སུ་དགར་ཆོགའདི་ནི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཁི་ལི་ཕི་ལིན་གཉིས་ཀྱི་ཐབས་ཡིན།ད་ལྟའི་བར་དུ་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་སྐར་གཉིས་བཅའ་ཁྲིམས་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་སྔར་བཞིན་ཆེས་དབང་གྲགས་ཅན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད།96ལོར་ཁོ་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་སྨྱོ་སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་ནད་རིགས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཏུ་དབྱེ་བ་མ་ཟད།སྨྱོ་བའི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད(Allloy et al 1996）ཞེས་ཀྱང་བཏགས།

གཉིས།ཡི་མུག་ནད་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཡིད་མུག་པ།

1.རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཡིད་མུག་པ།

དོན་དངོས་ཐོག་མི་ཚང་མའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱོ་སྣང་དང་།ཡིད་ཆད།སྐྱོ་སྣང་བཅས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད།ཡིད་མུག་པ།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།སྐྱོ་སྣང་སྐྱེ་འོས་པའི་དོན་རྐྱེན་ལ་འཕྲད་སྐབས།གལ་ཏེ་ཡི་མུག་པའི་ཚོར་བ་མེད་ན།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གནད་དོན་ཡོད་ཀྱང་སྲིད།ང་ཚོ་ལ་སྐྱོ་སྣང་གི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས།གང་མགྱོགས་ཀྱིས་ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པ་ནས་ཐར་ཐུབ་པ་དང་།འཚོ་བར་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་མེད་ན།དེར་ཐེ་གཏོགས་བྱ་མི་དགོས།

སེམས་ཁམས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད་དེ།ཡི་མུག་དང་།སེམས་ཁྲལ།འཇིགས་སྐྲག་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཤིག་ཡིན་པས།དགའ་སྤྲོ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནི་ཡང་དག་རང་བཞིན་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོགའོན་ཀྱང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་མི་རུང་།ཡི་མུག་རང་སྟེང་གི་ཉམས་ལེན་ནི་མི་དགའ་བ་རེད།འོན་ཀྱང་འདིས་དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མཚོན་མི་ཐུབ།ན་ཟུག་དང་འདྲ་བར།མི་ལ་མཚོན་ན་སྲུང་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།གལ་ཏེ་མི་ལ་ན་ཟུག་མེད་ན།གནོད་འཚེ་ཐེབས་སྐབས་དུས་ཐོག་ཏུ་སྲུང་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་མི་ཐུབ།དེ་དང་འདྲ་བར།ཡི་མུག་རང་ཉིད་ལ་ཡང་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་ཡོད།མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལར་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ན།ཡི་མུག་པའི་ནུས་པ་ལ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱེད་ཆོག་སྟེ།①ཡི་མུག་ཡང་མོ་ནི་དུས་ཡུན་རིང་པོར་བལྟས་ཚེ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ནུས་ལྡན་པ།②ཡི་མུག་གིས་མིའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བསམ་གཞིག་དང་མྱོང་ཚོར་ལ་གཡོལ་ཐུབ།

དེར་བརྟེན།ཡི་མུག་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་འདྲ་བར་རྒྱུན་ལྡན་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་གཟུགས་ཤིག་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བར་དུ་བལྟོས་མེད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་མེད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡི་མུག་དེ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཤིང་།མིའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་སྐབས།ང་ཚོས་འདི་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས་ཞེས་བཤད།སྐབས་འགར་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དང་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་ཀྱང་དབྱེ་བ་གསལ་པོ་འབྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།ཚན་རིག་དང་གཟབ་ནན་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན་ནད་ཐོག་སྨན་པས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་རྒྱུས་འཚོལ་བསྡུ།བསམ་བློར་བརྟག་དཔྱད་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།གཅིག་གྱུར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལྟར་ད་གཟོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།ཡིན་ནའང་སྐབས་འགར་ད་དུང་ཚིག་ཐག་གཅོད་མི་ཐུབ་པ་རེད།བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་སྐོར་ལ།ང་ཚོས་ས་བཅད་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་ཕྲའི་ངང་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

འོ་ན་ཡི་མུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཡི་མུག་ཡིན་ཞེ་ན།རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཡི་མུག་དེ་ནི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་ཏུ་ཡིད་མུག་དེ་རིགས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བར་བྱེད་ཐུབ་པས།ཆེད་ལས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱ་མི་དགོས།གཤམ་ལ་ཞིབ་ཕྲའི་ངང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཡི་མུག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

（1）སྐྱོ་སྣང་།

རྒྱུན་པར་གཞན་གྱི་བརྩེ་བ་ཤོར་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ།རྣམ་པ་གཞན་པའི་སྒོ་ནས་ཤོར་བ་དཔེར་ན།གོ་གནས་ཤོར་བ་དང་།སོ་སོར་སྡོད་པའམ་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བ།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྱོང་གུན།བརྩེ་དུང་ཤོར་བ།ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ།ཐེངས་དང་པོར་ཁྱིམ་དང་བྲལ་བ།མཛའ་བརྩེ་མེད་པ་བཅས་དང་།ཐ་ན་གཅེས་ཉར་སྲོག་ཆགས་བོར་བའང་དེ་དང་འདྲ་བའི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།

གོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཡིན་རུང་།དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་རྒྱུན་པར་དོ་བདག་དུས་སྐབས་ཤིག་རིང་གི་སྐྱོ་གདུང་གི་དུས་སྐབས་ཤིག་སློང་སྲིད།དུས་ཚོད་དེའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ཕྱི་རོལ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པར་གྱུར་ནས་སླར་ཡང་གནོད་འཚེ་མི་ཕོག་པ་བྱས་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཁོ་རྒྱུན་དུ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འདས་སོང་གི་ཕྱིར་དྲན་ལ་མགོ་འཁོར་ཡོད།ཐོག་མའི་དུས་སུ་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྱིར་དྲན་དེ་དག་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བསྐྱར་ཟློས་བྱས་རྗེས།རིམ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་བཟོ་བའི་ནུས་པ་ཤོར་རྒྱུ་རེད།འདི་ནི་འགྱུར་འབྱུང་སེལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རེད།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་1917ལོར་སྤེལ་བའི་དཔྱད་རྩོམ་ནང་“སྐྱོ་སྣང་དང་ཡིད་སྐྱོའི”ཁྲོད་དུ་སྐྱོ་སྣང་དང་ཡི་མུག་ལ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཡོད།ཕྱི་མ་དེ་མི་རྣམས་ལ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་བ་དང་དགྲ་ཟླར་འཛིན་པའི་བརྩེ་དུང་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུར（Aloy，et al，1996）བསྒྱུར་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་བ་རེད།དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་གྱོད་དཔེ་ལས།གཟའ་འཁོར་འགའ་འམ་ཡང་ན་ཟླ་འགའ་འགོར་རྗེས།མི་སྒེར་གྱིས་ཕྱི་རོལ་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་ནུས་ཤུགས་རིམ་གྱིས་སླར་གསོ་བྱུང་སྟེ།སྐྱོ་སྣང་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཡང་བསྐྱར་འཚོ་བའི་སྤྲོ་སྣང་སླར་གསོ་བྱས།སྤྱིར་བཏང་དུ་མྱ་ངན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ལོ་ཕྱེད་ནས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འགྲུབ་ཐུབ།གལ་ཏེ་སྐྱོ་སྣང་གི་ནད་རྟགས་ལོ་གཅིག་ལས་བརྒལ་ཚེ་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

（2）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགྱུར་ལྡོག་གཞན་དག

གཞན་ཡང་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡི་མུག་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་ཨ་མ་ཁ་ཤས་（ཐ་ན་ཕ་ཡང་ཡིན་）ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགྱུར་འབྱུང་（pospartum dressressredacton）ལྟ་བུ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བསྟན་དོན།50%ཡི་བུད་མེད་ཀྱིས་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་མ་མཐར་ཡང་ཡི་མུག་ཕྲན་བུ་འཕར་བའི་མྱོང་ཚོར་བྱུང་ཞིང་།དེའི་ནང་10%ལ་ཡི་མུག་པའི་སྣང་ཚུལ་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པས་མངལ་སྦྲུམ་དང་ཕྲུ་གུ་བཙའ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་སྐུལ་རྩི་ཡང་བསྐྱར་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་ནི་སྣང་ཚུལ་འདི་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།དེ་ལས་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་སྔོན་དཔག་དང་འབད་པ་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཡིད་ཆད་པའམ་ཡང་ན་ཕ་མ་ཡིན་པའི་མི་སྒེར་གྱིས་ཕྲུ་གུར་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ལ་དོན་དངོས་ཀྱི་ངོས་ནས་མེད་དེ།དཔེར་ན།ཕྲུ་གུར་གཉོར་སྐྱོང་དང་ཕྲུ་གུས་སྐྱེད་མར་བརྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་ཡིད་མུག་པར་འགྱུར་སྲིད།

ཡིན་ཡང་དེ་ནི་བཙས་གཞུག་གི་ཡི་མུག་འགྱུར་འབྱུང་ཡོད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་མིན།གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར།10%ཡི་སྦྲུམ་མ་ལ་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད་པས།སྐབས་འདིར་བཙས་གཞུག་གི་ཡི་མུག་ནད་དུ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད།ཧུར་ཐག་གིས་གསོ་བཅོས་བྱ་དགོས།

2.སུན་ནད།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་མཁན་དུང་ཕྱུར་3.4ཡོད་ཅིང་།འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཆེན་པོ་བཅུའི་ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་ནད་ཨང་ལྔ་པར་སླེབས་པ་དང་།སྔོན་དཔག་བྱས་ན་2020ལོར་སླེབས་དུས་དེ་ཨང་གཉིས་པར་སླེབས་རྒྱུ་རེད།འཛམ་གླིང་སྟེང་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་བཏང་བའམ་ངལ་རྩོལ་ནུས་པ་ཤོར་དུ་བཅུག་པའི་ནད་རིགས་གཙོ་བོའི་ཁྲོད་དུ་རིགས་ལྔ་ནི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཡིན།དེ་དག་ནི་ཡི་མུག་ནད་དང་།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད།ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་གི་འགོག་རྐྱེན།ཆང་རག་འཐུང་བ།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་（ཝང་ཞི་ལིན་2000）བཅས་ཡིན།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ།Robinsདང་།Hezer Weissmannབཅས་ཀྱིས་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ནས་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་བདམས་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་9500ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་མི་ཚེ་གང་བོའི་ནང་དུ་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ག་ཚོད་བྱུང་བར་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་འདོད་ཡོད།མཇུག་འབྲས་ནི།ལོ20ནས25བར་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད།5%-6%ལ་མ་མཐར་ཡང་ཐེངས་གཅིག་ལ་འཕར་བ་དང་།ལོ་25-44བར་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་8%ནས་9%ཡིན།དེ་ཡང་མི་གཅིག་གསོན་ཡུན་ཇི་ཙམ་རིང་ན་ཡི་མུག་པའི་གོ་སྐབས་དེ་ཙམ་གྱིས་མང་བ་ཡོད།འོན་ཀྱང་ལོ་70ཡན་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་སུན་ནད་ཐོན་ཚད་1%ཙམ་ལས་མེད།（Alloy，et al 1996）

སུན་ནད་ཀྱིས་མིའི་ངལ་རྩོལ་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པར་ཡང་ཉིན་བཞིན་མཐོང་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།BenjaminG.Drzs（2000）ཡིས་1995ལོར་ཨ་རིའི་ཀུང་སི་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་བདེ་ཐང་གསལ་བསྒྲགས་བྲིས་པའི་ལས་ཚན་པའི་བདེ་ཐང་དང་ལས་ཚན་པའི་ཡིག་ཚགས་དཔྱད་ཡིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།སུན་ནད་དང་དེ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་བཞི་པོ་སྟེ།སྙིང་ནད་དང་།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།ཉམས་རྒུད་དུ་འགྲོ་བའི་གནད་དོན་བཅས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གཏོང་སྒོ་དང་།སྨན་རིན།ནད་དགོངས་དང་སྨན་རིན་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་པ་ཡིན།ཕྱིར་ལོག་པའི་དཔེ་དབྱིབས་སྤྱད་དེ་མི་འབོར་སྡོམ་རྩིས་རིག་པ་དང་ལས་བགོས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཚོད་འཛིན་བྱས་ན།ཀུང་སི་དེའི་ལས་མིས་ལོ་རེར་སུན་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨན་རིན་ནི་ཨ་སྒོར་5415ཡིན་པ་དེ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་ལས་ཆེས་ཆེར་མང་ཞིང་།གནས་ཚུལ་གཞན་པ་གསུམ་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།ལས་མིར་དུས་གཅིག་ཏུ་སུན་ནད་དང་ནད་རིགས་གཞན་གང་རུང་ཞིག་ཕོག་རྒྱུའི་འགྲོ་གྲོན་དེ་ཁེར་རྐྱང་དུ་ནད་དེ་རིགས་ཕོག་པ་ལས་ལྡབ་1.7གྱིས་མང་བ་ཡོད།སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་ལོ་རེར་ཆ་སྙོམས་སུ་ནད་དགོངས་ཉིན་9.86ཞུ་གི་ཡོད་ཅིང་།ནད་གཞན་པ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་ཡོད།ལོ་40མན་གྱི་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་པའི་ལས་མི་དེ་དག་ལས་ལོ་40ཡན་གྱི་ལས་མི་ལོ་རེར་ཉིན་3.5ངལ་གསོ་མང་ཙམ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད།སུན་ནད་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་དང་ལྷག་པར་དུ་ལས་ཞག་གི་གྱོང་གུན་དེ་ནད་རིགས་གཞན་དག་མང་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་འགྲོ་གྲོན་ཆེ་བ་དང་འགྲོ་གྲོན་ཆེ་བ་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སུན་ནད་དང་ནད་རིགས་གཞན་དག་ཟླ་སྒྲིལ་བྱེད་སྐབས་དེ་བས་ཀྱང་དེ་ལྟར་རེད།

འོ་ན།ཡང་སྙིང་ཅི་ཞིག་ལ་སུན་ནད་ཟེར།

ཡི་མུག་པའི་ནད་ཐེངས་གཅིགཡང་ན་ཐེངས་མང་དུ་ལངས་པ་དང་།དེའི་སྐབས་སུ་སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་མེད་པས།དེ་ལ་ཡི་མུག་ནད་ཟེར།དེ་ལ་མཚན་རྐྱང་འགོག་རྐྱེན(unipolar disorder）ཡང་ཟེར།ནད་རིགས་དེ་རིགས་ནི་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་།དེའི་བྱུང་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་སྟེ།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཟླ་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་སྐྱེས་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་4%དང་།བུད་མེད་ལ་བྱུང་ཚད་ནི་6%ཡིན།མི་ཚེ་གང་བོའི་ནང་དུ་ནད་བྱུང་ཚད་ནི་17%（Blazer，et al，1994）ཡིན།ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ཞིག་ནི་ནད་ལོག་རྒྱག་སླ་ཞིང་།ཕལ་ཆེར་80%ཡི་ནད་པས（ཡི་མུག་ནད་དང་།བློ་ཡུལ་ངན་པ།གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་ཉམས་པ）ནད་ཐེངས་དང་པོར་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ནད་གཞི་ཐེངས་གཉིས་པ་ཕོག་གི་ཡོད།ཕལ་ཆེར་15%ཡི་ཡི་མུག་ནད་དལ་གཤིས་སུ་འགྱུར་ལ།ནད་ཡུན་ལོ་གཉིས་ལས་རིང་བ།（Lara）Klineནི་Acocllla 1996ནས་བརྒྱུད་པ།）སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་ནས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་ནད་དེ་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་འདྲ་བར་ཨང་གཉིས་པར་གནས་ཡོད།མི་སྒེར་གྱིས་སྒོ་ཕྱེ་བའི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་སྙན་ཞུ་ཕུལ་དོན།ཁོ་ཚོའི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་12%ནས་48%ལ་ཡི་མུག་པའི་གནད་དོན་ཡོད།ནད་པ་འདི་དག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཉམས་ཆུང་ཡིན་པས།སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལས་ཀར་འགྲོ་མི་ཐུབ།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་སོགས་གཅོང་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ལས་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་མལ་དུ་ཉལ་དགོས།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ཚབས་ཇེ་ཆེ་ནས་ཇེ་ཆེར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད།འཛམ་གླིང་འཁྲུག་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱེས་པའི་མི་ནི་སྔོན་རབས་པ་ལས་ཅུང་མཐོ་བའི་སུན་ནད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ཨ་རིར་1990ལོར་ཡི་མུག་གེགས་སེལ་གྱི་སྤྱིའི་འགྲོ་གྲོན་ཧ་ལམ་ཨ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་437ཟིན་པ་དེ་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་ནད་ཀུན་གྱི་སྤྱི་བསྡོམས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་1997）

ཁེར་སྡོད་དང་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་གྱི་མིས་ཡི་མུག་ནད་ལ་ཕོག་སླ་བའི་རང་བཞིན་ལྡན་ལ།བུད་མེད་ཀྱི་སུན་ནད་བྱུང་ཚད་སྐྱེས་པ་ལས་ལྡབ1.5-3ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་སྐུལ་རྩིའི་ཁྱད་པར་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་གི་མི་སྣའི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་སྣང་ཚུལ་འདི་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ཚོད་ལྟ་བྱས།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གཅིག་གི་བསམ་པར་ཁྱད་པར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་གཉིས་ཀྱི་ཡི་མུག་པའི་ཚུར་སྣང་མི་འདྲ་བ་རེད།Nolen-Heoksemaཡིས་བུད་མེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་སྐབས་སུ།ཁོ་མོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་ཕྱོགས་པ་དང་།རང་ཉིད་ཅིའི་ཕྱིར་ཡི་མུག་པར་བསམ་བློ་བཏང་ན།ད་གཟོད་ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་བར་འདོད།ཡིན་ནའང་སྐྱེས་པས་དེ་ལས་ལྡོག་པའི་བྱེད་སྟངས་སྤྱད་ན།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་བསྒྱུར་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་བུད་མེད་ལ་དེ་ལས་རིང་ཞིང་ཚབས་ཆེ་བའི་ཡི་མུག་（Alloy，et al，1996）འབྱུང་སྲིད་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་སྔོན་ཆད་སུན་ནད་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་དང་ལོ་ཚོད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་ལ།དར་མ་དང་རྒན་པོ་ནི་ནད་འབྱུང་མང་བའི་མི་ཚོགས་ཡིན།ད་ལྟ་བལྟས་ན་ཕོག་སླ་བའི་མི་ཚོགས་ནི་གཞོན་ནུ་རེད།སུན་ནད་བྱུང་བའི་བུད་མེད་ནི་ལོ་15ནས་19བར་དང་།སྐྱེས་པ་ནི་ལོ་25ནས་29བར་ཡིན།（Burke，et al，1990）མ་ཟད་མི་ཚེའི་དུས་རིམ་རེ་རེའི་ནང་དུ་སུན་ནད་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།ཐ་ན་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱང་འབྱུང་སྲིད།

སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕལ་ཆེར་50%ཡི་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཐེངས་དང་པོར་ཡང་ཁོ་ཚོའི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་ནད་བྱུང་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཆེད་མཁས་པས་འདི་ལྟ་བུའི་བཤད་ཚུལ་ཡིད་རྟོན་མེད་པར་འདོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་མི་འདང་བ་རེད།འོན་ཀྱང་མ་མཐར་ཡང་ནད་པ་ཕྱེད་ཀ་ལ་ཐེངས་དང་པོར་ནད་ཕོག་རྗེས་ཐེངས་གཉིས་པ་དང་ཐ་ན་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བའི་ནད་ཕོག་པ་མ་ཟད།དེ་སྔོན་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད།ནད་པའི་ནད་ཐེངས་དང་པོར་ཇི་ལྟར་སྔ་ན་ནད་པས་ཐེག་ཐུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་ལྟར་ཆེ་བ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་ཡང་དེ་ལྟར་ཉུང་ལ།ཁོ་ཚོའི་ལྡོག་གཤིས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མང་།

སུན་ནད།ནད་ལོག་རྒྱག་པའི་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།མི་ལ་ལ་ཞིག་བསྟུད་མར་ནད་ལོག་རྒྱག་པ་དང་།ལ་ལར་ཐེངས་གཉིས་ལ་ནད་བྱུང་བའི་བར་དུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད།འདིར་བཤད་པའི་“རྒྱུན་ལྡན་”གྱི་དོན་སྙིང་ཡང་མི་འདྲ་སྟེ།མི་ལ་ལ་ནད་མ་ཕོག་གོང་གི་གནས་ཚུལ་སླར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།ལ་ལར་སླར་གསོ་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ལས་ཀའི་གནས་ཚུལ་དང་།ཡོང་འབབ།གཉེན་སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།རོལ་རྩེད་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ད་དུང་གནོད་སྐྱོན་ཅུང་ཚབས་ཆེ་བ་ལུས་ཡོད།སུན་ནད་ཀྱིས་ད་དུང་རིམས་འགོག་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས་ནད་པར་ནད་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སླར་གསོ་བྱེད་དཀའ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སུན་ནད་བྱུང་བས་ངེས་པར་དུ་སྐུལ་དགོས་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་།དེ་ལས་ཀྱང་སྐུལ་དགོས་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་སུན་ནད་ཇེ་ལྗིད་དུ་བཏང་སྟེ།དལ་གཤིས་སྐུལ་དགོས་ངེས་དང་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་བྱུང་བ་རེད།ཡི་མུག་ནད་བྱུང་བའི་དུས་ཡུན་ཇི་ལྟར་རིང་ན་ནད་གཞི་ཡོངས་སུ་སོས་པའི་ཉེན་ཁ་དེ་ལྟར་ཆུང་།ཡི་མུག་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།50%ཡི་ནད་པར་ཐེངས་གཅིག་མ་གཏོགས་འཕར་མེད་པ་དང་།30%ཡི་ནད་པ་དལ་གཤིས་ཡི་མུག་ཏུ་འགྱུར་བ།20%ཡི་ནད་པར་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བ།（Alloy，et al，1996）བཅས་སོ།།

གསུམ།ཟུང་མཚན་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཟུང་མཚན་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།（bipolar disorder）ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།ཟུང་མཚན་བར་གེགས་ཀྱི་མི་ཚེ་གང་བོའི་ནད་ཕོག་ཚད་ནི་ཡི་མུག་ནད་ལས་ཉུང་ལ།ཕལ་ཆེར་1%ཡིན།དེ་དང་སུན་ནད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་སྨྱོ་བའི་དུས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་གལ་ཆེན་མང་པོ་ནས་མི་འདྲ།ཐོག་མར།ཟུང་སྣང་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་དང་སུན་ནད་གཉིས་མི་འདྲ།ནར་སོན་པའི་མི་ལས་0.8%-1.1.6%ལ་ཟུང་ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད།ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ནད་བྱུང་བའི་ལོ་ཚོད་ནི་ལོ20ཡས་མས་ཡིན།（Kessler McGonagle，et al，1994）གཉིས་པ།དེ་གཉིས་ཀྱི་མི་འབོར་སྡོམ་རྩིས་རིག་པ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ།ཡི་མུག་ནད་དང་མི་འདྲ།མཚན་གཉིས་ལ་བརྩེ་དུང་གི་བར་ཆད་དེ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཟུང་ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་གི་བར་ཆད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་གྲས་མཐོ་པོའི་ཁྲོད་དུ་ལྷག་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།གསུམ།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་མེད་དེ་ཡི་མུག་ནད་འབྱུང་མིན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་མེད།བཞི་པ།སུན་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རང་བཀུར་དང་།རྟེན་པ།ཨུ་ཚུགས་བཅས་ཡིན་པ་དང་།མཚན་ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་མཁན་ལ་རྟག་ཏུ་སྨྱོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།ལྔ་བ།ཟུང་ཚན་གྱི་བརྩེ་དུང་ལ་བར་ཆད་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་དང་བསྡུར་ན་ཁེངས་འཐིབས་རང་བཞིན་གྱི་དལ་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་པ་འབྱུང་སླ་བ་སྟེ།དཔེར་ན་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་དལ་ཞིང་གཉིད་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ལྟ་བུ།དྲུག་པ།དེ་གཉིས་ཀྱི་ནད་ཡུན་མི་འདྲ་སྟེ།ཚན་ཟུང་གི་བརྩེ་དུང་ལ་གནོད་པའི་ནད་ཡུན་ཅུང་ཐུང་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་འབྱུང་ཚད་ཅུང་མང་སྟེ།50%ཡི་ནད་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ཐེངས་གྲངས་ནི་4འམ་དེ་ལས་མང་བ།et al 1996ལོ།གོང་གི་ཁྱད་པར་ལ་གཞིགས་ན།མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་གཉིས་ལ་ནད་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་གནས་ཡོད་པར་འདོད།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་དུས་རབས་དུ་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བརྩེ་དུང་འདིའི་“ཉམ་ཆུང་”ནི་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་སྔར་བཞིན་གསང་བ་ཞིག་ཡིན།ནད་རིགས་འདི་ལ་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པ་ནི་ལེའུ་འདིའི་ས་བཅད་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་ནང་དུ་སྤེལ་རྒྱུ་དང་།ས་བཅད་བཞི་བའི་ནང་དུ་དེའི་གསོ་བཅོས་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་འབྱེད་དང་།ནད་ཐོག་མཚོན་ཚུལ།བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་སྐོར།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་བརྩེ་དུང་དང་བློ་ཡུལ་འགྱུར་ལྡོག་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་ཞིག་ཡིན།ལེའུ་འདིར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་གསུམ་ཡོད་དེ།སུན་ནད་དང་།ཟུང་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་གདུབ་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་བཅས་ཡིན།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བློ་ཡུལ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་དེ་དག་གི་དུས་ཚོད་ཁྱད་ཆོས།ནད་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་དུ།གཟའ་འཁོར།སྐབས་འགར་ཉིན་འགའི་ནང་དུ།བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་གློ་བུར་དུ་ཡིད་ཆད་དང་སྨྱོ་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངེས།གལ་སྲིད་ནད་གཞི་ལངས་ཚེ་ནད་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་ནམ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་སླར་གསོ་བྱེད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་མང་བའི་སྐབས་སུ་ནད་རྟགས་མུ་མཐུད་དུ་ཞི་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད།དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བའི་བརྩེ་བ་རྙོག་འཁྲུག་ཏུ་འགྱུར།

དང་པོ།ཡི་མུག་ལངས་པ་དང་སུན་ནད།

“གྱོད་དཔེ5-1”

“ཡིད་སྐྱོ”ཞེས་པ་ནི་ལོ་34ལ་སླེབས་པའི་དངུལ་ཁང་གི་ལས་མི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཁོང་ལ་བུ་མོ་སྤྱང་གྲུང་ལྡན་པ་དང་།ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་བྱམས་ལྡན་གྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཡོད།ཉིན་གསུམ་གྱི་སྔོན་དུ།“ཡིད་སྐྱོ”ཞེས་པས་གློ་བུར་དུ་ཡུལ་ནས་བྲོས་ཏེ།ས་ཆ་གཞན་ནས་ཆུ་ལ་བླུགས་ཏེ་རང་སྲོག་བཅད་ཅིང་།མི་གཞན་གྱིས་སྐྱོབ་རྗེས་ཁྱིམ་མིར་བརྡ་བཏང་ནས།སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ།“སེམས་སྡུག་”གིས་སྨན་པར་བཤད་དོན།ཉེ་བའི་ཟླ་ཤས་རིང་ལ།ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱས་ན།བྱ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆེ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་འགན་ཁུར་མི་ཐུབ་པར་སྐྲག་ཅིང་།ཁྱིམ་དུ་དོན་དག་ཆུང་རྩག་ཁ་ཤས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བས།རིམ་བཞིན་གཉིད་མི་ཡོང་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བ།བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྒྲུབས་ཀྱང་སྤྲོ་བ་མེད་པ།ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་མེད་པ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཉིན་རེར་སྔ་མོར་མལ་ལས་ལངས་ན་ཧ་ཅང་མི་སྐྱིད་པ་དང་།གསོན་ན་ཧ་ཅང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྣང་བ་ཞིག་ཤར་ཡོང་གི་ཡོད་པས།ཁྱིམ་ནས་སྨན་འཐུང་ནས་རང་སྲོག་བཅད་ཟིན།ཁྱིམ་མིས་དུས་ལྟར་ཤེས་རྗེས་ཉེན་ཁ་ལས་ཐར།བདའ་འདེད་ཁྲིམས་སྦྱོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་“སེམས་སྡུག་”ཅེས་པ་ནི་ལོ་བཅུའི་སྔོན་ལ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་འགྲོ་བའི་དུས་ནས་དེ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་བྱུང་མྱོང་བ་དང་།ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གཉིད་མི་ལོག་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཞན་པ།མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་འདོད་པ་བཅས་ཡིན་པ་དང་།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ལོ་གཅིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་དགོངས་ཞུ་བྱས་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་པར་རིམ་བཞིན་སླར་གསོ་བྱུང་བ་རེད།④

ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།སེམས་ཁམས་ལ་རྨ་ཁ་བཟོས་ན་མི་ཞིག་མཚན་མོ་གཅིག་ལ་ཡི་མུག་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་མང་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཡི་མུག་བྱུང་བ་ནི་རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས།ཟླ་འགའ་དང་ཐ་ན་ལོ་འགའི་རྗེས་ནས་ད་གཟོད་ཕྱིར་མངོན་པ་ཡིན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་འདི་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་རྗེས་མགོ་བརྩམས་མ་ཐག་བཞིན་དུ་རིམ་བཞིན་མཇུག་རྫོགས་ངེས་ཡིན།

ཡི་མུག་པའི་གནས་སུ་གྱར་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན།ཁོང་གི་སེམས་ཁམས་ནུས་པའི་ཕྱོགས་མང་ཆེ་བར་འགྱུར་ལྡོག་ཟབ་མོ་བྱུང་ཡོད།དེ་ནི་བློ་ཡུལ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཀུན་སློང་དང་།བསམ་གཞིགས།ལུས་ཁམས་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་རྩལ་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད།WHOཡི་སྙན་ཞུ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སུན་ནད་ཀྱི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ནི་སེམས་སྡུག་དང་།དགའ་གཅེས།སེམས་ཁྲལ།སེམས་འཚུབ་པ།སེམས་ཤུགས་ཉམས་པ།སྤྲོ་སྣང་ཉམས་པ།གཅིག་བསྡུས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ཤོར་བ་དང་།

1.ཡི་མུག་འཕར་བའི་ཁྱད་ཆོས་རང་བཞིན་གྱི་མཚོན་ཚུལ།

（1）ཡིད་མུག་པ།ཕལ་ཆེར་ཡི་མུག་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཚང་མས་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ནས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་མི་དགའ་བ་སྟེ།ཡི་མུག་པའི་ཚོར་བ་འདིའི་རིགས་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་བ་ནས་ཡིད་ཆད་དང་ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱིན་ཡོད།ཡང་མོ་ཅན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་ངུ་བ་དང་།དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བ་ནི་ཁོ་ཚོ་ངུ་འདོད་ཀྱང་ངུ་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་ཁོ་ཚོའི་གནས་ཚུལ་ནི་ལྡོག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།རང་ཉིད་སྐྱོབ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།མི་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མི་ཐུབ།

（2）དུས་རྒྱུན་གྱི་བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་དུ་སྤྲོ་བ་དང་སྤྲོ་སྣང་ཤོར་བ།ཡི་མུག་པའི་སྙིང་གི་ཕྱི་རོལ་ལས་གཞན།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སུན་ནད་སློང་བའི་ནད་རྟགས་ནི་སྤྲོ་སྣང་ཉམས་པ་དེ་ཡིན།དེ་ནི་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་དེ་ཡིན།སྔོན་ཆད་མི་འདིས་ཅི་ཞིག་ལ་དགའ་རུང་།ཁྱིམ་ལས་དང་།ཤོག་པེ་རྩེ་བ།ཡུལ་སྐོར་སོགས་བྱས་རུང་།ད་ལྟ་ཅི་ཡང་མི་འདོད་པར་འདོད་དེ།ཟ་མ་ཞིམ་པོ་མི་འདུགཉལ་བོ་སྤྱད་ན་སྤྲོ་སྣང་མི་འདུགགྲོགས་པོ་ཚོ་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་མི་འདོད།ཚབས་ཆེ་བའི་སུན་ནད་ནི་རྦད་དེ་ལྷོད་གཡེང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད།ཐ་ན་ཞོགས་པ་མལ་ལས་ལངས་མི་ཐུབ།

（3）ཡི་ག་འཁྲུགས་པ།ཡི་མུག་ནད་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཡི་ག་ཧ་ཅང་ཞན་པ་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།གཞན་པའི་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་ཇེ་བཟང་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་གཏོང་དགོས།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཇི་ལྟར་བྱུང་ནའང་འདྲ།མང་དུ་ཕྱིན་ནའང་འདྲ།ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནའང་འདྲ།འགྱུར་ལྡོག་དེ་རིགས་རྟག་པར་ཡི་མུག་འཕར་བའི་སྐབས་སུ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

（4）གཉིད་འཁྲུགས་པ།གཉིད་མི་ལོག་པ་ནི་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད།སྔ་མོར་སད་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་གཉིད་མི་ལོག་པ་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།མི་ལ་ལ་གཉིད་མི་ཁུག་པའམ་ཡང་ན་མཚན་མོར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཟས་འཇུ་དཀའ་བའི་ནད་དང་འདྲ་བར་གཉིད་འཁྲུགས་པའི་ནད་པར་སྐབས་འགར་གཉིད་མང་པོ་ལོག་གི་ཡོད།ནད་པ་དེ་རིགས་ཉིན་ལྟར་ཆུ་ཚོད་15ཡན་ཉལ་ཆོག་གི་ཡོད།

（5）བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་དལ་བའམ་ཡང་ན་ངར་ཤུགས།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་ཁྲོད་དུ་ནད་པར་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་ཧ་ཅང་ཐང་ཆད་ཡོད་པ་དང་།ཚུགས་ཀ་དུས་རྒྱུན་དུ་མཚམས་ཆད་ཡོད་པ་དང་།འགུལ་སྐྱོད་དལ་ཞིང་གཟབ་ནན་ཡིན་པ།སྐད་དམའ་ཞིང་སོམ་ཉི་བྱེད་པ།དྲི་བར་ལན་མ་བཏབ་པའི་སྔོན་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་མཚམས་འཇོག་པ་རེད།ངར་ཤུགས་ཆེ་བ་ནི་ཡོངས་སུ་ལྡོག་པའི་རྣམ་པས་མངོན་ཞིང་།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ངལ་གསོ་དང་མཚམས་མི་འཇོག་པར་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱས་ནས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྨྲེ་ངག་འདོན་བཞིན་ཡོད།

（6）ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཀུན་སློང་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་དང་།རྒྱུན་པར་མངོན་གསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་སྲིད།བྱ་བ་ཅི་ཡང་མ་བསྒྲུབ་ཀྱང་།ཁོ་ཚོས་ཉིན་གང་བོར་ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེས།

（7）རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་བ་དང་ནང་གི་ཚོར་བ་（feleing of worthlessness and guilt）སུན་ནད།ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་འགྲིག་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དང་།རིག་པ་དང་།ཕྱི་ཚུལ།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།ནུས་པ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད།རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་བ་འདིའི་རིགས་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་ཚོར་བ་ཡོད།སུན་ནད་པའི་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་བ་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་སྒྲུབ་པའི་དཔང་རྟགས་འཚོལ་བཞིན་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་བྱིས་པས་སློབ་སྦྱོང་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པའམ་རླངས་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལོ་ལ་དབུགས་མེད་ན།ཡི་མུག་པའི་ནད་པས་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

（8）བསམ་གཞིག་བྱེད་དཀའ་བ།ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རིམ་གཉིས་འདྲ་བར་ཇེ་དལ་དུ་འགྲོ།སུན་ནད་བྱུང་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་སོམ་ཉི་བྱས་ནས་ཐག་མི་ཆོད་ཅིང་།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སྙན་གསེང་ཞུས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་དཀའ་བས་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པར་དྲན་པ་ཉམས་པ་རེད།དཀའ་ངལ་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་དང་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་སེམས་ཁམས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་དགོས་ན་ཁོ་ཚོས་དེ་ཙམ་གྱིས་བསྒྲུབ་དཀའ།

（9）ཤི་བའམ་རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ།སུན་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་ཡང་ཡང་དྲན་ནས་རང་སྲོག་བཅད་།ཁོ་ཚོས་ནམ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཤི་སོང་ན་ཐར་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ཚང་མར་ཡང་ཕན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།དོན་དངོས་ཐོག་དངོས་གནས་ཡི་མུག་པའི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བྱས་སོང་།ཁོ་ཚོས་མཇུག་མཐར་རང་སྲོག་བཅད་སོང་།

（10）ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་གཞན་དགགཞན་ཡང་།སུན་ནད་པར་ད་དུང་སྟོང་བསམ་དང་འཕྲུལ་སྣང་སོགས་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད།དེའི་ནང་དོན་ནི་བློ་ཡུལ་དང་མཐུན་ཞིང་།རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་གནས་རྗེས་ད་གཟོད་འབྱུང་བ་མ་ཟད།ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བའི་སྔོན་ལ་ཡལ་འགྲོ་བ་རེད།བྱིས་པའི་སུན་ནད།བྱིས་པ་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གཙོ་བོ་དཔེར་ན།མགོ་ན་བ་དང་ཕོ་བ་ན་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།རྒན་པའི་ཡི་མུག་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་འཁང་ར་བྱེད་པའི་དྲན་ཤེས་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་དེ་ཡིན།རིག་གནས་ཀྱིས་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ལ་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད།ཀྲུང་གོའི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་ན་ཟུག་དང་ངལ་དུབ།ཉམས་རྒུད་ཀྱི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ནི་ཅུང་ཡོངས་ཁྱབ་ཡིན།

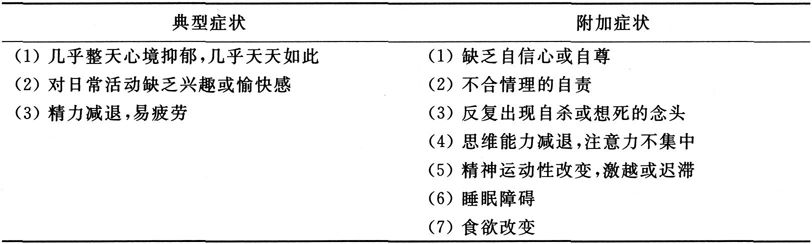
ལོ་ཚོད་མི་འདྲ་བའི་སྐབས་སུ།སུན་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་ཀྱང་མི་འདྲ།བྱིས་པའི་དུས་སུ།སུན་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་མཐོང་མངོན་ཚུལ་ནི་ཟས་མི་ཟ་བ་དེ་ཡིན།དེ་ལས་ཅུང་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་ནི་སྣང་མེད་དང་འཁྲུག་ཆ་དོད་པའམ་ཡང་ན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཏེ་བྱིས་པས་ཕ་མར་བརྟེན་རྐྱང་བྱེད་པ་དང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཕ་མ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ།ཚེ་ལས་འདས་པའམ་ཕ་མ་ཤི་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གིས་དཀའ་ངལ་བཟོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་གི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ནི་ཁོང་ཁྲོ་དང་།ལྡོག་པ།མཚམས་འཇོག་པ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ལ་སྣང་ཆུང་བྱེད་པ་དང་།གོ་བ་མི་ལེན་པའམ་ཡང་ན་ལོངས་སྤྱོད་མི་བྱེད་པའི་འཁང་ར་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་དང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པ་དེ་རེད།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།ན་གཞོན་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་གནད་དོན་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པའི་ལུས་སྟེང་དུ་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་རེད།མི་རྒན་པའི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲོ་སྣང་དང་ཀུན་སློང་མེད་པ་དང་།

ནད་པ་ཞིག་གི་ལག་ལེན་ནད་རྟགས་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་རྗེས།དེའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད།ཡི་མུག་པའི་ཐེངས་གྲངས།སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ཚད་བཅས་ལ་གཞིགས་ནས།སྔར་ལས་ལྷག་པར་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་དཔྱད་མི་འདྲ་བ་བྱས་ཆོག

2.ཡི་མུག་འཕར་བའི་ཚད།

ནད་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན།ICD-10ལ་གཞིགས་ན།ཡི་མུག་ནད་ལ་ལྗིད་མོ་དང་འབྲིང་བ།ཡང་མོ་བཅས་སུ་དབྱེ་ཆོགརིགས་འདི་གསུམ་འབྱེད་ཆེད།ICDབརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གིས་ཐོག་མར་ཡི་མུག་འཕར་བའི་ནད་རྟགས་ལ་དཔེ་མཚོན་གྱི་ནད་རྟགས་དང་ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་ཡོད།

རེའུ་མིག5-1ཡི་མུག་འཕར་བའི་དཔེར་མཚོན་ནད་རྟགས་དང་ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་



འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993

ནད་པའི་ལུས་སྟེང་དུ་བྱུང་བའི་དཔེ་མཚོན་ནད་རྟགས་དང་ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་ལ་གཞིགས་ནས།ICDཡིས་ཡི་མུག་པའི་ནད་པའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ལ་གཤམ་གྱི་དབྱེ་བའི（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས）།

（1）ལྕི་བའི་རྟགས་ཅན（severe）ཡི་མུག་པའི་ནད་པ།དཔེར་འོས་ནད་རྟགས་གསུམ་དང་ཟུར་འགེལ་ནད་རྟགས་ལྔ་པོ་ཚང་མར་ནད་གཞི་ལངས་ཚད་ཉུང་མཐར་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཉིས་རིང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།

（2）ཀྲུང་ཨང(moderate）ཡི་མུག་བྱུང་བའི་ནད་པ།དཔེ་མཚོན་ནད་རྟགས་གཉིས་ནི་ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་གསུམ་མམ་བཞི་ཡིན་པ་དང་།ནད་གཞི་ཡོངས་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཉིས་རིང་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་དགོས།

（3）ཡང་མོ་（mild）ཡི་ཡི་མུག་འབྱུང་བ།དཔེ་མཚོན་ནད་རྟགས་གཉིས+ཟུར་སྣོན་ནད་རྟགས་དོན་ཚན་གཉིས།ནད་གཞི་ཡོངས་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུན་མཐུད་དགོས།

3.ཡི་མུག་ལངས་པ་དང་སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།

DSM-བཞི་པའི་ཡི་མུག་བྱུང་བ་དང་སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（SDA）།

A.གཟའ་འཁོར2གཅིག་གི་ནང་དུ།སྔོན་ཆད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་བྱུང་སྟེ།གཤམ་གྱི་ཚན་པ་ལྔ་ཡི་ཡན་མཚོན་དགོས།དེའི་ནང་དུ་ཉུང་མཐར་ཡང་ཚན་པ་གཅིག་ནི་（1）སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་ཡི་མུག་པའམ་（2）པའི་སྤྲོ་སྣང་ངམ་སྤྲོ་སྣང་ཤོར་བ་དེ་ཡིན།

མཆན།སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་།ཡང་ན་བློ་ཡུལ་དང་མི་མཐུན་པའི་སྟོང་བསམ་གྱིས་འཕྲུལ་སྣང་བསྐྱེད་པའི་ནད་རྟགས་མི་འདུ།

（1）ཧ་ལམ་ཉིན་རེའི་ཉིན་ཞིག་གི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཡིད་མུག་ཡོད་པ་དེ་ནི་རང་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་（དཔེར་ན་སེམས་སྡུག་པའམ་སྟོང་ལྷང་ལྷང་）ཡིན་པའམ།ཡང་ན་མི་གཞན་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་（དཔེར་ན་བལྟས་ན་མིག་ཆུ་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་）རེད།མཆན།བྱིས་པའམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ནི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད།

（2）ཧ་ལམ་ཉིན་རེའི་ཉིན་གཅིག་ནང་གི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་འགུལ་སྐྱོད་ཡོད་ཚད་（ཡང་ན་ཧ་ལམ་ཡོད་ཚད་）ལ་སྤྲོ་བ་ཆུང་དུ་མངོན་གསལ་དོད་པོར་འགྲོ་གི་ཡོད།

（3）མངོན་གསལ་གྱི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་འགྲོ་བ།

（4）ཉིན་རེར་ཕལ་ཆེར་གཉིད་མི་ཁུག་པའམ་གཉིད་ལ་དགའ་བ།

（5）ཉིན་རེར་བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་དྲག་འཐབ།ཡང་ན་འགོར་འགྱངས（གཞན་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ།དེ་ནི་རང་སྣང་གིས་སེམས་མི་བདེ་བའམ་ཡང་ན་དལ་མོའི་ངང་སྡོད་པ）མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན།

（6）ཕལ་ཆེར་ཉིན་རེར་ཐང་ཆད་པའམ་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ།

（7）ཧ་ལམ་ཉིན་ལྟར་འཚོ་བ་ལ་རིན་ཐང་མེད་པའམ།ཡང་ན་རང་གིས་རང་ལ་ཉེས་པ་བསགས་ནས་རང་ལ་འཁང་ར་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ（སྟོང་བསམ་གྱི་ཚད་དུ་སླེབས་པས།རང་ལ་ནད་རེ་ཕོག་པར་ཁ་རྡུང་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད）རེད།

（8）ཉིན་རེར་བསམ་གཞིགས་སམ་ཡང་ན་བསམ་བློ་གཅིག་བསྡུས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའམ།ཡང་ན་སོམ་ཉི་བྱས་ནས་（ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་།ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ།）

（9）ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་འཆི་རྒྱུ་དྲན་པ།（འཆི་རྒྱུ་ཁོ་ནར་མི་སྐྲག་པ་མིན།）འཆར་གཞི་དམིགས་བསལ་ཅན་མེད་པར་རང་ཤི་རྒྱག་རྒྱུའི་བསམ་ཚུལ་དྲན་པ།ཡང་ན་རང་ཤི་རྒྱག་རྩིས་སམ་ཡང་ན་འཆར་གཞི་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་དྲན་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་པ།

ཁ་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་མཉམ་བསྲེས་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མི་མཐུན།

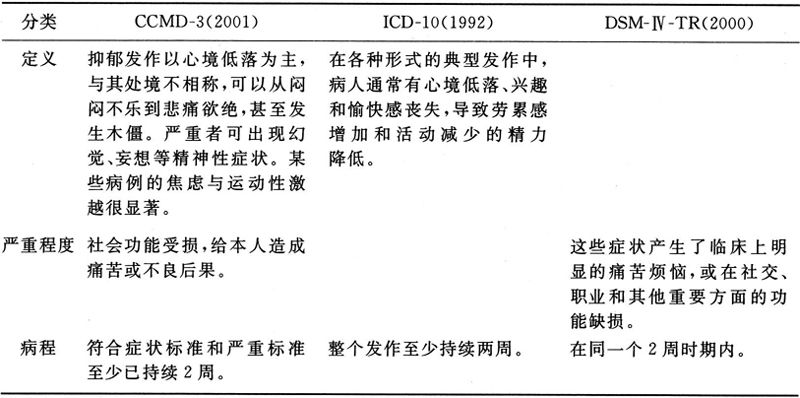
ག་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས།དེ་མིན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བ།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་གིས་（དཔེར་ན་སྨན་ཞིག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།སྨན་ཞིག་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ（དཔེར་ན་ལྦ་བའི་ནུས་ཁུངས）ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཐད་ཀར་གྱི་བྱེད་ནུས་མིན།

E.ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་ཁ་བྲལ་མི་ཐུབ་པ་དང་།རྗེས་མ་ནི་རང་གི་དགའ་ཕྱོགས་ཤོར་རྗེས་ནད་རྟགས་འདི་དག་བྱུང་ནས་ཟླ་གཉིས་ཡན་འགོར་ཞིང་།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་བྱེད་ནུས་ཆད་བརླག་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དང་།ནད་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་འཚོ་བའི་རིན་ཐང་མེད་པར་གཡེང་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ལ།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་སམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་དལ་པོར་གྱུར་པ་རེད།

རེའུ་མིག་5-2ནི་CMDདང་DSMདེ་བཞིན་ICDཞིབ་བསྡུར་གྱི་རྣམ་པའི་རེའུ་མིག་ཐོག་ནས་བརྗོད་པ།

རེའུ་མིག5-2མི་འདྲ་བའི་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུད་ཁོངས་ཡི་མུག་འཕར་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་བསྡུར་བ།



གཞན་ཡང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་དེ་ཞིབ་འཇུག་དང་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་བསྟུན་ནས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།མངོན་གསལ་དོད་པའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཤིག་ནི་སུན་ནད་ཡིན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50པར།བརྩེ་དུང་ལ་གནོད་པའི་བྱུང་ཚད་ཚོད་དཔག་བྱས་ན་3-4‰ཡིན་ལ།ལོ་རབས་80བར་བསླེབས་རྗེས་3%-9%ལ་འཕར།སྣང་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ནི་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་གི་རྐྱེན་དང་།སུན་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཇེ་ལྷོད་དུ་སོང་བས་སུན་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་ཡོད།

4.ཡི་མུག་བར་གེགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རིགས།

（1）དུས་ཚིགས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་གེགས་སྐྱོན།དེ་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་སྐོར་ཞིག་ཡིན་ལ།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་འཁོར་ཡུན་རང་བཞིན་གྱི་སྟོན་དགུན་གྱི་ཡི་མུག་འཕར་བ་དེ་རེད།དེའི་ཕྱིར་མི་ལ་ལས་དགུན་དུས་ཀྱི་སུན་ནད་ཀྱང་ཟེར།གཞོན་ནུ་མར་ནད་ཕོག་པ་དང་བུད་མེད་ལ་མཐོང་རྒྱུ་མང་།ནད་གཞི་ལངས་སྐབས་ཡི་ག་མཐོ་བ་དང་།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བ།ངལ་དུབ་ཆེ་བ།སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བ།ཕོག་ཐུག་སླ་བ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

（2）མགྱོགས་མྱུར་འཁོར་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཟུང་མཚན་འགོག་རྐྱེན།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨྱོན་པ་དང་ཡིད་མུག་གཉིས་རེས་མོས་ཀྱིས་བྱུང་བའམ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་རྣམ་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལོ་རེར་ཉུང་མཐར་ཡང་ཐེངས་4རེ་དང་།ཐེངས་རེའི་འཁོར་སྐྱོད་དུས་འཁོར་ཆུ་ཚོད་48ལས་མི་ཐུང་བ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བར་གསེང་དུས་ཡུན་ཐུང་བའམ་ཡང་ན་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཟེར།

（3）བཙས་གཞུག་གི་སུན་ནད།བཙས་གཞུག་ཏུ་ཡི་མུག་ནད་ནི་བཙས་གཞུག་གི་གཟའ་འཁོར་4ཡི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།ཞིབ་ཏུ་གླེང་ན་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-1ལ་གསལ།

（4）མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་ནད་རྟགས་མཉམ་དུ་གནས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་རྟགས་དེ་ནད་གཞི་དང་འཚམ་མེད་པས།ལེའུ་འདིའི་ནང་གི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་མཉམ་ནད་སྐོར་གྱི་རྣམ་བཤད་དང་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་5-4ལ་གསལ།

（5）དུས་ཐུང་ནང་སུན་ནད་བསྐྱར་དུ་ལངས་པ།སེམས་མི་བདེ་བའམ་སྤྲོ་སྣང་ཤོར་བ།འདས་ཟིན་པའི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཕལ་ཆེར་ཟླ་རེར་ཐེངས་རེ་བྱུང་བ་མ་ཟད།ཐེངས་རེར་བྱུང་བ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ལས་བརྒལ་མི་ཆོག

（6）ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སུན་ནད།དེ་ནི་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་སེམས་ནད་ཅིག་ཡིན།

（7）མཚམས་སུ་སུན་ནད་བྱུང་བ།ནད་པའི་མ་འོངས་པར་ཡི་མུག་པའི་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་མ་ཟད།བྱེད་ནུས་དང་གནས་ཚུལ་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་སྲིད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-1

བཙས་རྗེས་ཡི་མུག་ནད་

2001ལོའི་ཟླ་6པའི་ཚེས་20ཉིན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཤིའུ་སི་ཏུན་གྱི་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ནས་ལོ་8ལོན་པའི་ལོ36ཅན་གྱི་བུད་མེད་ཅིག་གིས་རང་གི་བྱིས་པ་5བསད་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་ཆུང་བའི་Kyལ་ཟླ་6མ་གཏོགས་མེད།ཆེས་ཆེ་བའི་Noahཡང་ལོ་7ལས་མེད།Andrea Yatsཡིས་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་རང་འགུལ་ངང་ཁ་པར་བརྒྱབ་ནས་རང་ཉེས་རང་ཞུ་བྱས་པ་དང་།ཉེན་རྟོག་པས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་འཁྲུ་གཞོང་གིས་ཕྲུ་གུ་5རྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་རེད།

Andrea Yatsལོ་གཉིས་ཀྱི་སྔོན་དུ་ཕྲུ་གུ་བཞི་པ་སྐྱེས་རྗེས་བཙས་རྗེས་ཡི་མུག་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཅིང་།དེ་རྗེས་རྒྱུན་དུ་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་མོའི་ཁྱོ་གས་ཨ་རིའི་འཇིག་རྟེན་འཕུར་སྐྱོད་ཅུས་ཀྱི་གློག་ཀླད་བཟོ་བཀོད་པ་Lothe Yatesགྱིས་ཡ་ང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་རྗེས་ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆུང་མར་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་དང་།ཁོ་མོས་བཟའ་ཟླ་ཕྲུ་གུར་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་དང་།ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་ཡི་མུག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ནས་གཞི་ནས་ཕྲུ་གུ་ཤི་བ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།Lothe Yatessཡིས་བཤད་རྒྱུར།ཁོང་མཚན་མོར་གཉིད་མི་ཐུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཚུད་དེ།“འདི་ནི་མོས་བསྒྲུབ་པ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་མ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་དེ་ཁོ་མོ་རང་ཉིད་མིན་པར་གྱུར་ཟིན་པས་ཡིན།”༢༠༠༡ལོའི་ཟླ་༧པའི་ཚེས་༢ཉིན།Motherhooood Murder

བཙས་གཞུག་ཏུ་ཡི་མུག་ནད་ནི་བཙས་གཞུག་གི་གཟའ་འཁོར་4ཡི་ནང་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།བང་མའི་ནང་དུ་བྱུང་ཚད་ཕལ་ཆེར་1/10ཡིན།བསྡོམས་རྩིས་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཨ་མེ་རི་ཁར་ལོ་རེར་བྱིས་པ་200ཨ་མས་བསད་པ་རེད།རང་རྒྱལ་གྱི་ཀུའོ་སུའུ་ཆིན་སོགས་ཀྱིས་1996ལོ་ནས་1999ལོའི་བར་སྔ་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་ཁག་6བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བཙས་གཞུག་ཏུ་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་0%-17%ཡིན།ལི་ཧྥིན(1997）སོགས་ཀྱིས་བང་མའི་ནད་པ160ལ་སྙོམ་སྒྲིག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག(ES-D)སྤྱད་ནས་བཙས་གཞུག་ཏུ་ཡི་མུག་པར་འཚག་བཤེར་བྱས་པས།མཇུག་འབྲས་སུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་ནད་པ9ཡོད་པ་དེས་5.36%ཟིན།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པ5ལ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་བླ་གཉན་འགྱངས་བྱུང་བ་མངོན།

བཙས་གཞུག་ཡི་མུག་ནད་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ།

（1）གསུམ་ཆ་གཅིག་གི་སྦྲུམ་མ་བཙས་གཞུག་ཏུ་སྔ་མོ་ནས་ཡིད་མུག་ཡོད་ལ།རྒྱུན་པར་གསོ་བཅོས་བྱ་མི་དགོས།

（2）ཉེ་བའི་10%ཡི་བང་མས་བཙས་གཞུག་གི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཚད་ཡང་མོ་དང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་བཙས་གཞུག་ཡི་མུག་འབྱུང་བ་དང་།གཞན་པའི་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

（3）བཙས་གཞུག་གི་སྨྱོ་ནད་ནི་སྨྱོ་བའི་ཁྱད་ཆོས་སུ་མངོན་ལ།རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་ཟུང་མཚན་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།

བཙས་གཞུག་ཏུ་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཡི་མུག་འགོག་པའི་གསོ་བཅོས་འདུས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་སྦྲུམ་མར་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ངང་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

CCMD-3གྱི་ཁྲོད་དུ།སྨྱོ་རྟགས་དང་ཡི་མུག་ཡང་མོ་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁ་སྣོན་བྱས་ཏེ།བློ་ཡུལ་ཀྱི་གེགས་དེ་ཡང་མོ་ཅན་དང་ལྗིད་མོ་ཅན་གཉིས་སུ་དགར་ཡོད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དེ་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་དང་སྨྱོ་ནད་མེད་པའི་ནད་རྟགས་སུ་དབྱེ་ཡོད།བསྐྱར་འཕར་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དང་བསྐྱར་འཕར་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་སོར་འཇོག་བྱས་ཡོད།བློ་ཡུལ་ལ་ངན་པའི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།བློ་ཡུལ་དེ་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་དུ་ཆགས་ཡོད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-2

ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཡི་མུག་ནད་

ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སུན་ནད།ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་སེམས་ནད་ཅིག་ཡིན།དེའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ།

（1）ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་འབྱུང་བ་སྟེ།བུད་མེད་ཀྱི་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་སྔ་གཞུག་ཏུ་ལོ45-55བར་དང་།སྐྱེས་པ་ཕལ་ཆེར་ལོ55~65བར་ཡིན།

（2）བརྩེ་དུང་གི་ཡི་མུག་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།དངངས་སྐྲག་བྱེད་པ་བཅས་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས།དེ་ལ་དོགས་པ་དང་།རང་གིས་རང་ལ་ཉེས་པ་བསགས་པ།ཕྲག་དོག་སོགས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཤེས་རིག་ལ་བཀག་འགོག་མེད།

（3）ནད་པ་མང་ཆེ་བར་གཉིད་མི་ལོག་པ་དང་ལུས་ལ་མི་བདེ་བ།རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་ནུས་པ་འཁྲུགས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཞོར་ལ་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་གྱི་བྱེད་ནུས་དང་ལྷག་པར་དུ་མཚན་མའི་གཤེར་རྨེན་གྱི་བྱེད་ནུས་ཉམས་པ་བཅས་ཡིན།

（4）ནད་འདི་བུད་མེད་ལ་བྱུང་བ་མང་ལ།བྱུང་ཚད་ནི་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་2-3ཡིན།

ཧོ་རྨིན་ཧུའེ་སོགས（1999）ཡོངས་རྫོགས་འཐེན་བཤེར་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་ཕུའུ་ཐུའོ་ཁུལ་ཁྲའོ་དབྱང་ཁྲོམ་གཞུང་གི་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཡུལ་མིར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས་མི་4746ཁྲོད་12.05%ཡི་ཡི་མུག་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་5.12%ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཤེས།ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་ཡིན་པས།ཐོབ་སྐར་བུད་མེད་ཚང་མ་སྐྱེས་པ་ལས་མང་།ཧྲི་ཧྲིན་ཞོན་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྡོད་དམངས་462ཁྲོད།4%ལ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་།8.1%ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ།ཡི་མུག་ནད་བྱུང་ཚད་1.1%ཡིན།ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་བྱུང་ཚད་ནི་3%དང་སེམས་འཚབ་ནད་བྱུང་ཚད་ནི་1.3%ཡིན།

མིག་སྔར།ཞིབ་འཇུག་མང་ཆེ་བ་ནི་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སུན་ནད་ནི་ཕྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་ཡིན་པར་འདོད།མི་ཞིག་གི་རྗེས་ནས་བྱིས་པ་ནར་སོན་ཏེ་རང་ཉིད་དང་ཁ་བྲལ་ནའང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཤུགས་དང་།གཤིས་ནུས།འདོད་ཆགས་བཅས་ཚང་མ་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་དང་།བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཐུར་ལམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས།མིག་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་བྱེད་ངེས་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་བྱས་རྗེས་འཇོག་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་སྟེར་དགོས།གོང་གསལ་གནད་དོན་དེ་དག་ཚང་མ་མདུན་དུ་ལྷགས་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།འདིའི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ཨའེ་ལི་ཁེ་སེན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྤྱད་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཆོག་སྟེ།དར་མ་དང་རྒན་རྒོན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་སྟེ།ཉམས་རྒུད་དང་འགོར་འགྱངས།ཡིད་ཆད།ཡིད་ཆད་བཅས་རེད།（despair）

གཉིས།སྨྱོ་ནད（manic episoགཏན་ལ་ཕབ་པ）དང་ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

“གྱོད་དཔེ5-2”

×སྨན་པ་ལགས།

ངའི་ཐེངས་བཅུ་བཞི་ལ་སྨན་ཁང་དུ་སོང་བ་ཡིན།ད་གཟོད་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་སྨན་པ་ཞིག་དང་འཕྲད།ངས་ཁྱེད་ལ་གུས་བཀུར་བྱེད།ཁྱེད་རང་ལ་གུས་བཀུར་ཞུ་གི་ཡིན།ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་ལོ་གཅིག་ལས་ལོ་གཅིག་གིས་བཟང་བར་སྨོན།།།

རྒྱུ་མཚན་ནི་ང་ཚོ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སེམས་གཏམ་བཤད་པ་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

ད་ཐེངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྨན་ལ་ཕན་པ་ཡོད་ན་ད་གཟོད་ངའི་སེམས་བདེའམ།།གང་ལགས་ཤེ་ན།།

ཡིན་ནའི་དོན་དག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐེག་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།འོ་ན་བསིལ་བསིལ་གྱི་ནད་པས་ནམ་ཡང་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དེ་རིང་ཉིན་གུང་ང་ཧ་ཅང་མི་དགའ།སང་ཉིན་ངའི་ནུ་བོས་ནད་ཁུར་ནས་ང་ལ་བལྟ་རུ་འཇུག་སྲིད།ངེད་གཉིས་ནི་ཨ་མའི་ཆེད་དུ་ཡིན× ××ཡིན།རྒན་པོ་ནི་དགེ་རྒན་དང་།སློབ་གྲྭ།རླངས་འཁོར།སྦྲུལ་དབྱིབས།ལུག་རོ།རྐང་པ་བཅས་ཉམས་གསོ་བྱེད་པ་དང་རྡོ་དབོར་ནས་གཏོར་བརླག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞན་དང་རྩོད་ཐབས་བྲལ་བའི་ཚད་གཞི་མེད་པའི་དཔེ་ཆ་བ་གླེན་པ་ཞིག་ཡིན་……ཕངས་པ་ཞིག་ལ་ངེད་གཉིས་ནི་མའོ་ཀྲུའུ་ཞིས་བྲིས་པའི་མཚམས་སྦྱོར་ཞིག་ཡིན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནད་དང་།སྤྱི་ཚོགས་རྙིང་བའི་བུ་གཉིས།ནམ་ཡང་སྐད་ཆ་མི་ཉན་པའི་གཅེས་ཕྲུག་གཅིགཆུང་མ་བཟང་བོ།ངས་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཤང་ཀང་གི་སྨན་པ་Xདྲན་པ།འདས་སོང་བརྗེད་ན་རྒྱབ་གཏོད་བྱེད་པ་མཚོན།གཞུང་དྲང་ནི་ཆག་སྒོ་ཡིན།ལུའུ་ཏན་ཕིན་དང་འགྲོགས་ནས་མི་ཚེ་གང་བོར་མདུན་ཕྱོགས་སུ་བལྟས།མདུན་ཕྱོགས་སུ་ལྟོས།“དངུལ”ལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།ང་ལ་སྒོར་804ཡིས་ནོར་རྒན་གཉིས་དང་ལུག་རྒན་གསུམ།མགོ་བཞི་ཉོ་རྒྱུ་ཡོད།གཤིན་རྒྱལ་གྱིས་གདོན་ཕྲུག་དག་གིས་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཕན་ཚུན་འཁོན་འཛིན་དང་ཕྲག་དོག་བྱེད་པ་མཐོང་སླ།སུ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཆེད་སུ་ལ་རྩོད་བཞིན་ཡོད།སྐད་ཆ་མང་དྲག་པས་གློག་གི་ངལ་གསོ་ལས་མེད།

× ××ཟླ་×

××

གོང་དུ་ནི་སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཞིག་གིས་ནད་བྱུང་བའི་དུས་སུ་གཙོ་བོ་སྨན་པ་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་རེད།འཕྲིན་ཡིག་འདིའི་ནང་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་དཔེར་འོས་པའི་སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཁ་ཤས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་འོས་པའི་དབང་རྩའི་ནད་ལངས་པ་ནི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།ཉིན་འགའི་རིང་གི་ནད་ཡུན་བརྒྱུད་རྗེས།རྒྱུན་པར་ནད་ཡུན་ནི་ཡི་མུག་ལས་ཐུང་།སྨྱོ་བའི་ནད་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཉིན་འགའ་ནས་ཟླ་འགའི་བར་ལ་འབྱུང་ཞིང་།དེ་ལ་མཇུག་རྫོགས།དེ་ཡང་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་མཚུངས།ནད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལས་ང་ཚོས་ཁོ་མོས་མཚོན་པའི་བསམ་གཞིགས་ནི་གཡོལ་ཐབས་དང་།སྒྲོ་བཏགས་པ།བྱུང་རྒྱལ་དུ་བསམ་བློ་གཏོང་བ་བཅས་ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོའི་ཐར་ཐོར་དེ་རིགས་ནི་སྨྱོ་བའི་བསམ་བློ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ།གོང་འོག་ཚང་མར་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྐད་ཆའང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པས།དུས་ཡུན་རིང་པོར་ནད་པས་སྨྱོ་བའི་མནར་གཅོད་བྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་བརྩེ་དུང་གསལ་པོར་ཚོར་ཐུབ།

1.སྨྱོ་འཕར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ།

（1）བརྩེ་དུང་གི་མཐོ་རླབས་འཕྱུར་ཞིང་ཕོག་ཐུག་བཟོ་སླ་བ།འདི་ནི་སྨྱོ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ངོ་བོའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།བརྩེ་དུང་གི་མཐོ་རླབས་འཕྱུར་བའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ནི་ནད་པའི་ཚོར་སྣང་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པས་འཛམ་གླིང་ནི་ཧ་ཅང་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།ཁོང་ཚོས་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་སྒྲུབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཚང་མར་སྤྲོ་སེམས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད།སྨྱོ་ནད།ནད་པའི་བརྩེ་བ་དེ་རིགས་ཀྱི་མཐོ་རླབས་ནི་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་ཁོར་ཡུག་དང་མཐུན་སྦྱོར་ཡིན་པས།ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཐ་ན་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པའི་ནུས་པ་འགའ་ཡོད།དཔེར་ན།ནད་པས་བརྩེ་དུང་དང་བཅས་ཏེ་གླུ་ལེན་ཤེས་པ་དང་།མི་གཞན་གྱིས་རང་དབང་མེད་པར་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་གླུ་དབྱངས་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་རྒྱུན་དུ་ཕོག་ཐུག་སླ་མོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕོག་ཐུག་བཏང་ན་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་ཡོང་གི་རེད།）དེའི་གྲུབ་ཆ་འདྲེས་ཡོད་ཅིང་།ཁོ་ཚོའི་ཚད་མཐོའི་བཟི་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་ཐོག་ནས་རྩོམ་པ་པོས་རྟག་པར་མི་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགོར་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་གླེན་རྟགས་ཚ་ཐག་ཆོད་འདུག་བསམས་པར་མ་ཟད།མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་འཇོན་ཐང་དབང་གིས་ཁོ་ཚོར་སྡང་སེམས་བཅངས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་མི་ལ་ལས་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

（2）རང་བཀུར་གྱི་སྦོས་པ།སྨྱོ་ན་ནད་པས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་ནི་འགུག་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་པ་དང་།གལ་ཆེན་ཡིན་པ།སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་མི་སྣ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།དོན་དངོས་སུ་ཁོ་ལ་དོན་དངོས་སུ་ནུས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་སྤྱིར་བཏང་མིན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཐུབ།ཁོ་ཚོས་ཕལ་ཆེར་ལག་རྩལ་གསར་བ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད།ཉིང་རྡུལ་མཚོན་ཆ་ཇུས་འགོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཇི་ལྟར་བདག་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།རང་བཀུར་གྱི་སྦོས་པ（inflated selef-esteem）དེ་སྟོང་བསམ་གྱི་ཚད་དུ་འཕེལ་ཐུབ།

（3）གཉིད་ལོག་པ་ཉུང་དགོས།སྨྱོ་ལངས་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ།ཁོ་ཚོས་ཞག་གང་བོར་དུས་ཚོད་2-3མ་གཏོགས་གཉིད་མི་དགོས།འོན་ཀྱང་ཕྱི་ཉིན་སེམས་ཤུགས་རྒྱུན་ལྡན་ལས་ཧ་ཅང་བཟང་།འདིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་དང་བྱ་བའི་ནུས་པ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་མིན་སྣང་ཚུལ་གྱིས་མི་གཞན་པས་དུས་ཐོག་ཏུ་ནད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མི་ཐུབ།

（4）སྐད་ཆ།སྨྱོ་ན་རྩོམ་པ་པོས་སྐད་མཐོན་པོས་མྱུར་ཞིང་རྒྱུན་མཐུད་པའི་ངང་སྐད་ཆ་བཤད་བཞིན་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆའི་ཁྲོད་དུ་ཟུང་འབྲེལ་དང་།སྒྲ་འབྲེལ།

（5）བསམ་གཞིགས་བྲོས་བྱོལ་དུ་སོང་བ།སྨྱོ་ལངས་བྱེད་མཁན་རྩོམ་པ་པོས་རྒྱུན་དུ་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་གཏོང་གི་ཡོད།དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཇི་འདྲའི་མགྱོགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཞིག་རེད།ཁོ་ཚོས་དེ་ལྟར་བཤད་ཚེ་གཞི་ནས་རང་གི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མྱུར་ཚད་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་ཀྱི་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་བསམ་ཕྱོགས་ཀྱང་མགྱོགས་མྱུར་ངང་བརྗོད་གཞི་གཅིག་ནས་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད།

（6）དོ་སྣང་བྱེད་ས་ཐོར་བ།སྨྱོ་བ།རྩོམ་པ་པོའི་རིག་པ་ཁ་ཐོར་དུ་འགྲོ་སླ་བས།ཁོ་ཚོས་བྱ་བ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་དངོས་གཞན་དག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཅིང་མྱུར་དུ་དེ་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ངེས་ཡིན།

（7）སེམས་ཤུགས་རྒྱས་པ།མཐོ་རླབས་འཕྱུར་བའི་བློ་ཡུལ་ནི་དུས་རྒྱུན་དུ་ངལ་གསོ་བའི་དགོས་མཁོ་ཇེ་ཉུང་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

（8）སྤྱོད་པ་རྩིང་པོ།（reckless behavior）སྨྱོ་ན་ནད་པའི་བདེ་སྣང་གི་འུད་སྒྲོག་གིས་ཁོ་ཚོས་ངར་ལངས་པ་དང་ཁ་ཏ་བསླབ་བྱ་མི་ཉན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དུ་ཚུད་དེ་གང་བྱུང་དུ་དངུལ་གཏོང་བ་དང་།ཧོལ་རྒྱུག་གིས་རླངས་འཁོར་བསྐོར་བ།གང་འདོད་དུ་འཐུང་བ།བྱུང་རྒྱལ་དུ་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་མི་འདྲ་བར་བསམ་བློ་གཏན་ནས་མི་གཏོང་བ་དང་།མཇུག་འབྲས་ལ་བསམ་བློ་མི་གཏོང་མཁན་གྱིས་ཨར་ཁང་ནང་སྐད་ཅོར་མི་གཏོང་བར།ནམ་གུང་ལ་གྲོགས་པོ་ལ་ཁ་པར་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་མི་ཡོངས་ཀྱི་གསོག་དངུལ་བཀོལ་ནས་རྡོ་རྗེ་ཕ་ལམ་གྱི་མཛུབ་དཀྲིས་ཤིག་ཉོ་བཞིན་ཡོད།

2.སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

DSM-བཞི་པའི་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（ཡན་ཝུན་ཝེ།1994，APEC，2000ནས་དྲངས།）

ཀ་བ།དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་ལ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་སྨན་ཁང་དུ་འདུག་དགོས་པའི་ཚད་ལ་ཐོན་ན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་དུས་ཡུན་རིང་བའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་གི་བློ་ཡུལ་ཇེ་མཐོར་སོང་སྟེ།སྒྲོ་བཏགས་པའམ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ་ཡིན།

B.བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དུས་སྐབས་འདིར་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་ཁྲོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གསུམ་ཡན་དང་མངོན་གསལ་གྱི་ཚད་ཡོད་དེ།

（གཅིག）རང་གིས་རང་ལ་གདེང་འཇོག་ཚད་མཐོན་པོ་བྱེད་པའམ་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་པ།

（2）གཉིད་ལོག་པའི་དུས་ཚོད་ཇེ་ཉུང་ལ་གཏོང་དགོས།

（3）དུས་རྒྱུན་ལས་སྨྲ་བར་དགའ་བ་དང་།ཡང་ན་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བཤད་དགོས་པའི་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པ།

（བཞི།）བསམ་བློ་ངེས་མེད་དུ་འཁོར་བའམ་ཡང་ན་རང་སྣང་ནས་བསམ་བློར་འགྲན་པ།

（5）ཁོར་ཡུག་དང་བསྟུན་ནས་སྤོ་སྒྱུར་བྱས་ན།སེམས་ཁ་འབྱེད་སླ་བ།

（6）དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་བྱེད་སྒོ་མང་དུ་སྤེལ་བ།（སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་དང་།ལས་ཀསློབ་སྦྱོང་།མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་བཅས་གང་ཡིན་རུང་ཚང་མ་དེ་འདྲ་རེད།）ཡང་ན་བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དྲག་པོར་འགྱུར་བ།

（7）སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་བྱེད་སྒོ་འགའ་ཞིག་ལ་ཞུགས་དྲགས་ན།བྱེད་སྒོ་དེ་རིགས་ལ་མངོན་མེད་ཀྱི་ཤུགས་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱོ་སྣང་སྐྱེ་སྲིད་པའི་མཐའ་འབྲས་ངན་པ་ཡོང་སྲིད།དཔེར་ན།ཚོད་འཛིན་མེད་པའི་ཅི་དགར་རོལ་དང་།བབ་ཅོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་གླེན་རྟགས་ཚ་བའི་ཚོང་ལས་ཀྱི་མ་རྩ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་རེད།

ག་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་མཉམ་བསྲེས་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མི་མཐུན།

ང་བ།བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་འདིས་ལས་རིགས་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་འགུལ་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད་པའམ།ཡང་ན་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་མི་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ།ཡང་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་པ་བཅས་ལ་ངེས་པར་དུ་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།

E.ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།སྨན་རྫས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཞན་པ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ（དཔེར་ན་ཁྲབ་ཚན་ལྟ་བུ）ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

མཆན་འགྲེལ།ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་སྨན་བཅོས་（དཔེར་ན་སྨན་བཅོས་སྨན་རྫས་དང་།གློག་གི་ཧྲོ་ཁི་སྨན་བཅོས།འོད་བཅོས་）སོགས་ལས་བྱུང་བའི་སྨྱོ་བའི་སྨྱོ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པས།ཟུང་མཚན་-1རིགས་ཀྱི་གེགས་སུ་གཏོགས་མི་འོས།

3.མཉམ་བསྲེས་འཕར་བ།

དུས་ཐུང་ཐུང་ཞིག（མ་མཐར་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་）ནད་པ་ཡང་མོ་ཞིག་ལ་དུས་མཉམ་དུ་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་མཐུན་པ།（དཔེར་ན་ཁོ་ཚོས་སྨྱོ་བའི་ནད་ལ་སྒྲོ་བཏགས་པ་དང་འགུལ་སྐྱོད་བྱས་པ་མང་དྲགས་པ།མིག་ཆུ་ཤོར་བ་དང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཡོད།）སྐབས་དེར་མཉམ་བསྲེས་ནད་ཟེར།

4.སྨྱོ་ནད།

ཡང་སྨྱོ་ལངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་སྐད་ཆས་ཇེ་མང་དང་།སེམས་ཤུགས་ཆེ་བ།འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་མང་བཅས་ཡིན་པས།བརྩེ་དུང་གི་མཐོ་རླབས་དང་སྐུལ་སླ་བ་སོགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཡོད།ནད་པའི་བློ་ཁ་མི་བརྟན་པ་དང་།གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་རེ་བ་སྐོང་མ་ཐུབ་ཚེ་ཁྱིམ་མི་དང་ལས་རོགས་རྣམས་དང་ཁ་རྩོད་རྒྱག་སླ་པོ་ཡོད།རང་ཆེ་རང་ཆེ།རང་ཆེ་རང་ཆེས།དུས་མཚུངས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་གཉིད་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས་རྟག་ཏུ་ལས་དུས་འཕར་མ་བྱས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་ཡོད།སྨྱོ་བའི་ནད་དང་སྨྱོ་བའི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་ལ་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་མ་ཟད།དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་མངོན་གསལ་མིན་པས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་མི་དགོས།

5.ཟུང་ཤང་གི་འགོག་རྐྱེན།

སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་གློག་བརྙན་འཁྲབ་སྟོན་པ།གློག་བརྙན་《ཟིང་འཁྲུག་ནང་གི་མཛེས་མ》ཞེས་པའི་ནང་ཧའོ་སི་ཅ་འཁྲབ་མཁན་ཧྥེ་ཝུན་ལི་ལ་ཨའོ་སི་ཁའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་མྱོང་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་གློག་བརྙན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ཆེས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་དང་ཆེས་མཛེས་ཤོས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་འཁྲབ་སྟོན་པའི་གྲས་ཤིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོགའོན་ཀྱང་མོ་ནི་ནད་ཀྱིས་ཐེབས་པའི་ཕན་ཚུན་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཞིག་རེད།ཁོང་གི་རྣམ་ཐར《ཧྥེ་ཝུན་ལིའི་རྣམ་ཐར》ནང་རྩོམ་པ་པོ་ཨན་ཉི·ཨའེ་ཏེ་ཧྭ་ཙེས“ཧྥེ་ཝུན་ལི་ནི་ཧམ་པ་ཚ་ཞིང་ཨུ་ཚུགས་ཚ་བ་ཞིག་རེད།སེམས་སྡུག་གི་དུས་ནི་སྐྲག་དགོས་པ་ཞིག་དང་སྙིང་རྗེ་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྲུ་གུ་ཞིག་དང་འདྲ།དེ་བྱིངས་ཀྱི་དུས་སུ་གཞི་ནས་གྲོགས་པོ་ཚོས་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པའི་སྤྲོ་སྣང་དང་སྤྱང་གྲུང་ལྡན་པའི་སྐུ་ཟླ་ཞིག་རེད”ཅེས་བྲིས་ཡོད།（ཨན་ཉི·ཨའེ་ཏེ་ཧྭ་ཙི།1983）

ནད་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཕན་ཚུན་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།ཟུང་མཚན་བར་གེགས་ལ་རིགས་གང་དག་ཡོད།གཤམ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནད་དཔེ་ཞིག་རེད།

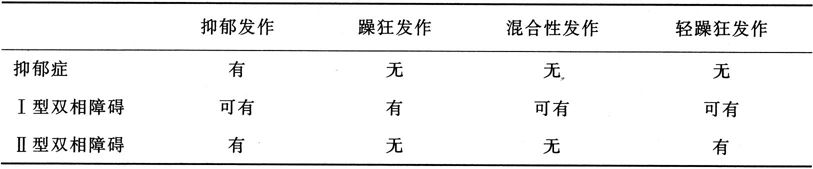
“གྱོད་དཔེ5-3”

“བརྗེ་སྤོར”ནི་སྨན་གཡོག་གྲགས་ཅན་ཞིག་རེད།འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གྲྭར་འགྲིམ་དུས།མོས་སྔོན་ཆད་མིང་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་མི་བཟང་བ་དང་།སྐད་ཆ་མི་བཤད་པར།རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཧྲིལ་བོ་ནི་ནད་ཡིན་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་ཟེར།འཇིག་རྟེན་དུ་འཚོ་བ་ཅུང་ཙམ་ཡང་མི་འདུགཐེངས་མང་ལ་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་ནས་རང་སྲོག་བཅད།སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ་བ་རེད།ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་གློ་བུར་དུ་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་དེ་།བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ལ་བབ་ཅོལ་དང་།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་།དུས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་མཛེས་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་མོ་མཐོང་ནས་ཁོ་མོ་ལ་རེ་སྙེག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།རང་ཉིད་ཀྱི་འཇོན་ཐང་ཆེ་བས་འགོ་ཁྲིད་བྱས་ཆོག་སྙམ་པ་དང་།དངུལ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་ནས་ཕན་མེད་དམ་ཡང་ན་རིན་གོང་མཐོ་བའི་ཅ་ལག་འགའ་ཉོས་པ།མཚན་མོར་གཉིད་ཞན་པས་སྐབས་རེ་མཚན་གང་གཉིད་མི་ཁུགསྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨྱོ་བར་འགོག་པའི་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་།སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས་ནད་རྒྱུན་པར་གཏན་འཇགས་ཡིན་པ་མ་ཟད་གཉེན་སྒྲིག་ཀྱང་བྱས་ཡོད།ཡིན་ཡང་ཁོ་མོར་མངལ་ཆགས་རྗེས་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་ཅིང་རང་སྲོག་ཐེངས་མང་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྟེ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་མི་བཟང་བ་དང་།སྒྱུག་མོ་ཡིས་མནར་གཅོད་བྱས་པ།ཁྱོ་གས་སེམས་ཁུར་མ་བྱས་ན་ཤི་སོང་ན་དགའ་ཞེས་བཤད།ཁོ་ཚོའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་ནས་ཡང་སྤྲོ་བ་འཕེལ་ཞིང་།གཏམ་བཤད་ན་ཆུ་ལྟར་བཞུར་ཞིང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།རྒྱུན་དུ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དང་དོན་དག་ཆུང་རྩག་གི་ཆེད་དུ་རྩོད་པ་བྱས་ནས་སྒོར་མོ་གང་འདོད་དུ་བཀོལ་ནས་དངོས་པོ་ཉོ་བཞིན་ཡོད།

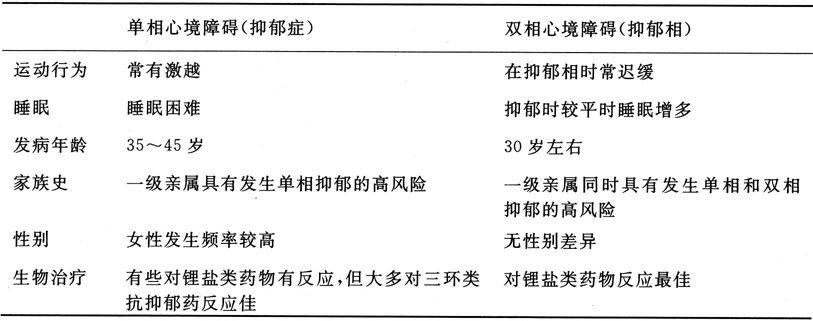
མིག་སྔའི་DSMབརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཁྲོད་ཟུང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད།ནད་པ་ལ་ལ་ཞིག་ལ་ཐེངས་རེར་སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་ཞིང་།དེའི་རྗེས་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སྣེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་།གནས་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ཀྱང་ཟུང་གི་བར་གེགས་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་དགོས།གཞན་ཡང་ནད་པ་ཁ་ཤས་ལ་དབང་རྩའི་ནད་འཕར་བྱུང་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཡང་སྨྱོ་དང་ཡི་མུག་འཕར་གྱི་ཡོད།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་IIརིགས་ཀྱི་ཟུང་མཚན་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་ན།Iདབྱིབས་ཟུང་མཚན་（བློ་ཡུལ་）འགག་པར་མ་མཐར་ཡང་སྨྱོ་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་།སྨྱོ་བའི་ནད་དམ་མཉམ་བསྲེས་ནད་ཅིག་འབྱུང་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མེད།IIརིགས་ཟུང་མཚན་（སེམས་ཁམས）གེགས་པར་མ་མཐར་ཡང་ཡི་མུག་པའི་ནད་ལངས་ཐེངས་གཅིག་དང་མ་མཐར་ཡང་སྨྱོ་སྨྱོ་བའི་ནད་ཅིག་འབྱུང་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ནད་ཞིག་གཏན་ནས་བྱུང་མྱོང་མེད།1.མཚན་ཟུང་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་སྨྱོ་བའི་རྟགས་ཡོད།IIརིགས་ཟུང་གི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་སྨྱོ་བའི་རྟགས་མེད།CMD-3གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་དབྱེ་བ་འདི་བཟོས་མེད།

ཡི་མུག་ནད་དང་།ཟུང་མཚན་IIརིགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ཟུང་མཚན་IIརིགས་ཀྱི་བར་གེགས་བཅས་བར་གྱི་ཁྱད་པར་རེའུ་མིག5-3དང་།རེའུ་མིག5-4ལ་བལྟ་ཆོག

རེའུ་མིག5-3ཡི་མུག་ནད་དང་།Iརིགས་ཟུང་གི་འགོག་རྐྱེན།IIརིགས་ཟུང་གི་བར་གེགས་བར་གྱི་ཁྱད་པར།



རེའུ་མིག5-4མཚན་གཅིག་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་ཟུང་སྣང་ཁམས་བར་གེགས་ཡི་མུག་གི་མི་འདྲ་བ།



སྨྱོ་བའི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན།དེའི་ནད་རྟགས་ནི་ངེས་པར་དུ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གམ་ཡང་ན་དེ་ལས་ཐུང་བའི་དུས་ཚོད་ནང་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་དགོས་པའི་ཚད་ལ་ཐོན་ཡོད་ན།ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད།

གཞན་ཡང་།དབང་རྩའི་ནད་ལངས་པ་དང་ཡི་མུག་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེDSMམ་ལག་ཏུ་ཡང་ཟུང་མཚན་བར་གེགས་ལ་ངོས་བཟུང་ཡོད།བལྟས་ཡོང་ན་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུར་མཚན་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་སྨྱོ་རྟགས་ཁོ་ན་མི་སྟོན་པར་འདོད་ཅིང་།སྨྱོ་རྟགས་ལངས་པ་ན་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྱུང་སྲིད།མཚན་ཟུང་བར་གེགས་ངོས་འཛིན་ཐད།CCMDམ་ལག་ཅུང་མི་འདྲ།མ་ལག་འདིའི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་སྨྱོ་ལངས་པ་དང་ཡི་མུག་འཕར་བ་གཉིས་ཀར་བྱུང་ཟིན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ད་གཟོད་ཟུང་མཚན་བར་གེགས་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།

ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ནི།བརྩེ་དུང་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རྦད་དེ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་གཉིས་མ་རེད།བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་མི་འདྲ་བ་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་DSM-V.བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་གཙོ་བོ་སུན་ནད་དང་།ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་།བློ་ཡུལ་གནོད་པ།གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་བཅས་ཡོད།CCMD-3ལྟར་ན།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་གཙོ་བོ་ཡི་མུག་ནད་དང་ཟུང་གི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་གདུབ་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་བཅས་ཡོད།CCMDབརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ནང་གི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་དང་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་DSM-V4ཁྲོད་དུ་བཅུག་ནས་བློ་ཡུལ་གེགས་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ངན་པའི་ཁྲོད་དུ་ཚུད་ཡོད།གསར་དུ་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའིCMD-3ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་དེ་བློ་ཡུལ་ངན་པར་བསྒྱུར་པར་མ་ཟད།དབང་རྩའི་ནད་དང་ཁ་བྲལ་ནས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཁྲོད་དུ་བསྡུས།（ཁྲེན་ཡན་ཧྥང་།2001）ཡིན་ནའང་།CCMD-3གྱི་སེམས་ཁམས་ངན་པ་དང་DSM-V4མི་འདྲ་བ་ནི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་དང་སུན་ནད་ཀྱི་སྔོན་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མི་འདུས།གཞན་CCMD-3ལ་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་བརྟག་དཔྱད་མིང་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་CCMD-3འབྲེལ་ཡོད་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་ནད་སྐྱོང་ཁྲོད་དཔྱད་གཞིའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་སྤྲད་ཡོད།

ཟུང་མཚན་བར་གེགས་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ་ཡི་མུག་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།དཔེར་འོས་ནད་དཔེ་ལས་ཟུང་འགག་པའི་ནད་པར་ཐོག་མར་སྨྱོ་བའི་ནད་འབྱུང་ལ།ཐེངས་རྗེས་མར་ནད་བྱུང་ཚེ་རྣམ་པ་གཞན་མངོན་སྲིད།ཐེངས་དང་པོར་དབང་རྩའི་ནད་ལངས་པ་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བར་གསེང་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ལ།དེ་ནས་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཅིག་འབྱུང་ཞིང་།དེའི་རྗེས་སུ་མཚམས་ལྡན་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཐེངས་གཅིག་ལ་འཕར་རྗེས་ལམ་སེང་མཚན་ལྡོག་འཕར་བ（ཡི་མུག་འཕར་བ）དང་།ཐེངས་འདི་གཉིས་དང་ཆ་གཅིག་འཕར་རྗེས་ད་གཟོད་མཚམས་ལྡན་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད།མགྱོགས་མྱུར་འཁོར་སྐྱོད་ཅནགྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨྱོན་པ་དང་ཡི་མུག་གཉིས་རེས་མོས་སུ་འབྱུང་བའམ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་རྣམ་པས་འབྱུང་ཞིང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བར་གསེང་དུས་ཡུན་ཐུང་བའམ་མེད་པ་དེ་ཡིན།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་ནད་གཞུག་ཅུང་ཞན།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-3

ཡི་མུག་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་དང་སྨྱོ་བའི་རྒྱུན་སྤྱོད་འཇལ་ཆས།

སུན་ནད་དང་ཡི་མུག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་སྐབས།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་ཚད་ཁྲ་བཀོལ་ནས་བྱེད་ཆོགཚད་འདིའི་རིགས་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་ཚད་རེའུ་མིགབརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚད་རེའུ་མིགདཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་སྟངས་ལ་གཞིགས་ནས་རང་གིས་ཚད་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་དང་གཞན་གྱིས་ཚད་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག

1.ངོས་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་འཇལ་བྱའི་རེའུ་མིག

བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་ཚད་ཁྲ་ནི་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་རྣམ་པ་དང་གྲུབ་ཚུལ་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བསམ་བློའི་ཞིབ་བཤེར་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གཙོ་གནད་དམ་ཡང་ན་ཚད་གཞི་ལྟར་ཇུས་འགོད་བྱས་པའི་ས་བཅད་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།ས་བཅད་རེ་རེས་ནད་རྟགས་རེ་དང་ནད་ཐོག་གི་འགྱུར་ཚད་མཚོན་གྱི་ཡོད།གྲངས་ཚད་དེ་རིགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་གྱི་གོ་རིམ་དང་།འདྲི་བ་འདོན་སྟངས།སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་ཚད་གཞི་བཅས་ངེས་ཅན་ལྡན་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཐ་སྙད་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་བརྒྱབ་ཡོད་པས་སྨན་པ་དཀའ་བཅུ་པའམ་ཞིབ་འཇུག་པས་གཏན་འབེབས་ལྟར་འདྲི་རྩད་དང་ཞིབ་བཤེར་ནན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཐ་སྙད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱས་ཏེ།ལན་བཏབ་པ་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་གྱི་ཨང་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དེའི་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ལ།བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་རེའུ་མིག་ནི་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་བཀོལ་བ་ཡིན་པས།ངེས་པར་དུ་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བསྟུན་དགོས་པ་མ་ཟད།ཐད་ཀར་དུ་ལག་ལེན་བརྟག་དཔྱད་དུ་བཀོལ་མི་རུང་།རྒྱུན་མཐོང་གི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་བློར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ནི།

（1）བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་གནད་འགག

（2）བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་(PSE）དང་དབང་རྩའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་རེའུ་མིག(SCAN)

（3）མཉམ་འདུས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བརྟག་དཔྱད་དང་གླེང་མོལ་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་གི་གཙོ་གནད།

གཉིས།བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག

བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མིན་པའི་ཚད་རེའུ་མིགདེ་ནི་བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་གྱི་རེའུ་མིག་དང་འདྲ་བར་ནན་ཏན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐབས་ཡོད།ཚད་དེ་རིགས་ཀྱི་རེའུ་མིག་མང་ཆེ་བ་ནི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱིས་དཔྱད་བསྡུར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།གཙོ་བོ་ཡི་མུག་པའི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚད་ཁྲ་དེ་དག་ཇུས་འགོད་བྱེད་སྐབས་གཞི་འཛིན་སའི་ཡི་མུག་གི་དོན་སྤྱི་ཧ་ཅང་མི་འདྲ་ཞིང་།དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་ལའང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས།ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཡི་མུག་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་མཚོན་པ་རེད།རེའུ་མིག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ནས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ནད་རྟགས་འདུས་པ་མ་ཟད།དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱ་ཡུལ་གྱི་རང་སྣང་གི་མྱོང་བ་ཡང་འདུས།རེའུ་མིག་ཁ་ཤས་སུ་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཡི་མུག་ནད་རྐྱེན་ལ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ཡང་འདུས།རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚད་ཁྲ་ནི།

（1）Beckཡི་མུག་འདྲི་ཤོག(BDI)ནི་མིག་སྔར་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པའི་ཡི་མུག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་ཡིན་ལ།འཕྲིན་ཡིག་གི་བྱེད་ནུས་ལེགས་པོ་ཡོད།

（2）ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག（SDS）

（3）ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པའི་འདྲི་ཤོག་(DSI）།

（4）Carrollཡི་མུག་པའི་ཚད་རེའུ་མིག(CRS)

（5）རྒྱུན་སྙོམས་སྒྲིག་ལྟེ་གནས་སུ་ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག(ES-D)བཀོལ་དགོས།

（6）རྒན་པའི་ཡི་མུག་པའི་ཚད་རེའུ་མིག（GDS）

（7）ཧན་སྨིར་ཏུན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་ཚད་རེའུ་མིག(HRSD)

ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་སྣ་ཚོགས་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ཡི་མུག་པའི་ཚོད་སྐོར་ལ་དམིགས་ནས་བཟོས་པ་ཡིན་ཞིང་།སྨྱོ་བའི་ཚོད་སྐོར་བྱེད་པའི་ཚད་ནི་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་རེད།བརྟག་དཔྱད་རང་བཞིན་མིན་པའི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཡོ་བྱད་ཁྲོད།Bech-Rafafalesenསྨྱོ་ཚད་དཔྱད་ཆས་(BRMS)ནི་སྨྱོ་བའི་ཚད་དཔྱད་ཆས་ལ་དམིགས་པ་ཡིན།

གསུམ།བློ་ཡུལ་ངན་པའི་གེགས་དང་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན།

ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དལ་གཤིས་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྒྱུས་དང་ཡང་ན་ཡི་མུག་དང་ངར་ལངས་པའི་ནད་རྒྱུས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ནད་རྟགས་ནི་སུན་ནད་དང་འཚམ་པའམ་ཡང་ན་ཟུང་ཁམས་ཀྱི་བློ་ཡུལ་ལ་འགག་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་མེད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་གལ་ཏེ་ལོ་གཉིས་ཡན་ལ་རྒྱུན་བསྐྱངས་ན།སེམས་ཁམས་ངན་པ་དང་འཁོར་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོག

༡བློ་ཡུལ་ངན་པའི་འགོག་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་ངན་པའམ་ཡང་ན་བློ་ཡུལ་ངན་པ་ནི་ཅུང་ཡི་མུག་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།དེ་ལྟ་བུའི་ནད་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་སྡུག་དང་།ནང་ཕྱོགས་སུ་གནས་པ།གཟབ་ནན་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན་པས།སྤྲོ་སྣང་ལེན་པའི་ནུས་པ་མེད།དེ་མིན་ཁོ་ཚོར་ལུས་སྟོབས་ཞན་ཞིང་རང་བཀུར་གྱི་ཆུ་ཚད་དམའ་བས།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་བཟའ་བཏུང་དང་།གཉིད།བསམ་གཞིགས་སོགས་ཚང་མ་རྙོག་འཁྲུག་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།སུན་ནད་དང་ཧ་ཅང་འདྲ་བ་རེད།འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་དེ་འདྲ་ཚབས་ཆེན་མིན་པའམ་ཡང་ན་མང་པོ་མེད་པ་རེད།དེའི་བྱུང་ཚད་ནི་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ཡིན།

བློ་ཡུལ་ངན་པ་ལ་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་བཞི་འདུས་པ་སྟེ།①ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཀྱི་སྔོན་འདེད་དུས་རིམ་གྱི་ཡི་མུག་རིགས་འགྱུར།②ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གློ་བུར་དུ་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་ཆ་མི་ཚང་བའི་སེལ་བ།③དུས་ཡུན་རིང་བོར་གནས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་མི་སྒེར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་།④མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཡི་མུག་གི་རིགས།

དེ་སྔའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཕོག་པའི་མི་སྒེར་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་བློ་ཡུལ་སྡུག་པ་དང་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་སླ་བ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་ཆེད།Jun Soo Kwon(2000）སོགས་ཀྱིས་བུད་མེད་ཡི་མུག་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པ་85ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་ལོ་85ལ་སླེབས་པའི་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་བུད་མེད་85ལ་ཆ་མཚོན་ན།ལོ་3གྱི་རྗེས་སུ།ཁེར་རྐྱང་གི་བློ་ཡུལ་ངན་པ་དང་སུན་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་གཉིས་བསྐྱར་དུ་ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་རེད།མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།ཡི་མུག་པའི་མི་གཤིས་བར་གེགས་ཚན་ཆུང་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་བློ་ཡུལ་ཞན་ནད་འབྱུང་ཚད་དེ་བདེ་ཐང་ཤན་སྦྱར་ཚན་ཆུང་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་དང་།ཚོ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་སུན་ནད་འབྱུང་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད།

Daniel N.Klein（༢༠༠༠）སོགས་ཀྱིས་སྔ་མོར་བློ་ཡུལ་དུ་ཤར་བའི་བར་ཆད་དང་ཡི་མུག་པའི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སྒོ་སྟེན་ནད་པ་༨༦ལ་བལྟས་ནས་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས།རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་མི་སྣ་རྣམས་ཚོ་ཆུང་དུ་ཞུགས་རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར30-60ནང་དུ་གཞུང་ཕྱོགས་བར་གསེང་རང་བཞིན་གྱི་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་དང་Hamiltonཡི་མུག་པའི་ཚད་དཔྱད་ཆས་ཀྱིས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།མཇུག་མཐར།བློ་ཡུལ་སྐྱོའི་ནད་པའི་ལོ5ཡི་སླར་གསོ་ཚད52.9%ཡིན།སླར་གསོ་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ།ཆ་སྙོམས་ཀྱིས་ཟླ་23ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།འཇལ་གཅོད་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་ཚད་ནི་45.2%ཡིན།བློ་ཡུལ་སྐྱོའི་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་ནི་ཕལ་ཆེར་70%ཡི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན།འཚམས་འདྲི་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།བློ་ཡུལ་སྐྱོའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་ལ་ཅུང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ནད་རྟགས་དང་ཆེས་དམའ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་མངོན་པ་མ་ཟད།རང་གསོད་འདོད་མཁན་དེ་བས་མང་བ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་མཁན་ཡང་དེ་བས་མང་བ་ཡོད།ཚོ་ཆུང་དུ་མ་ཞུགས་སྔོན་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་མེད་པའི་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་ནད་པར་ཐེངས་དང་པོར་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ནི་བརྒྱ་ཆའི་76.9%ཡིན།གོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།Kleinnསོགས་ཀྱིས་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་ནད་ཡུན་བསྲིངས་ནས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སླ་བར་འདོད།གཞན་ཡང་།བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་ནད་པ་ཕལ་ཆེར་ཚང་མ་མཇུག་མཐར་མཉམ་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྱུང་སྲིད།དེར་བརྟེན།བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ཡང་མོ་ནས་འབྲིང་བར་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་གཞུང་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།གནས་ཚུལ་ཚབས་ཆེན་ཡིན།

DSM-བཞི་པའི་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（PPA）།

ཀ་བ།ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་ཉིན་མང་ཆེ་བར་ཉིན་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་འབྱུང་ལ།དེ་ནི་རང་སྣང་གི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ལ།མི་གཞན་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པའང་ཡིན་ཆོག

མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཡིན་ན།སེམས་ཁམས་ནི་ཕོག་ཐུག་བཟོ་སླ་ཞིང་།ནད་ཕོག་པའི་དུས་ཡུན་ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་གཅིག་ཡིན།

B.ཡི་མུག་པའི་སྐབས་སུ།མ་མཐའ་ཡང་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡན་མངོན་དགོས།

（1）ཁ་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་ཞན་པའམ་ལྟོ་ཚོད་མང་དྲགས་པ།

（2）གཉིད་མི་ཁུག་པའམ་ཡང་ན་གཉིད་མང་དྲགས་པ།

（3）ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ངལ་དུབ་ཆེ་བ།

（4）རང་ཉིད་ལ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དམའ་བ།

（5）རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་ཐག་གཅོད་དཀའ་བ།

（6）ཡིད་ཆད་པ།

ག་བ།བཀག་འགོག་འདིའི་ལོ2ཀྱི་ནད་དུང（བྱིས་པའམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ནི་ལོ1ཡིན）།Aདང་Bཡི་ནད་རྟགས་མེད་པར་གྱུར་ནས་ཟླ2ཡན་འགོར་མེད།

ང་བ།བཀག་འགོག་འདིའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ནད་དུས།（བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ལ་ལོ་གཅིག་ཡིན།）ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ནད་འབྱུང་སྟེ།དལ་གཤིས་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་གེགས་པར་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་དང་།ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་གེགས་པར་འགྱུར་ལ།ཁ་ཤས་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ།

མཆན་འགྲེལ།བློ་ཡུལ་མ་འགག་པའི་སྔོན་ལ་ལྕི་བའི་ཡི་མུག་ལངས་པ་ཐེངས་གཅིག་འབྱུང་ཞིང་།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་གང་ལེགས་ཀྱིས་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་དགོས།（ནད་རྟགས་གསལ་པོ་མེད་པ་དང་ཟླ་གཉིས་འགོར་བ།）གཞན་ཡང་ལོ2（བྱིས་པའམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ནི་ལོ1ཡིན）ཡི་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་བར་ཆད་ཁྲོད།ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་འཕར་བས།དུས་དེར་དུས་མཉམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་བྱས་ཆོག་སྟེ།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ན།

E.སྨྱོ་བའི་ནད་དང་མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་མྱོང་མེད་པ་མ་ཟད།གདུབ་དབྱིབས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་གྱི་ཚད་གཞི་དང་གཏན་ནས་མི་འཚམ།

F.བར་ཆད་དེ་ནི་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།དཔེར་ན།ཀླད་རྩའི་ནད་དང་སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་ལྟ་བུ།

G.ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་སྨན་རྫས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཐད་ཀར་གྱི་ཕན་ནུས་མིན།

H.ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་གཞན་པའི་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་བརླག་སྐྱོན་བྱུང་བ།

2.གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་

གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན（cyclithymic disorder）གྱི་ནད་པ་ནི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྨྱོ་བའམ་ཡི་མུག་གི་རྣམ་པར་གནས་པ་དང་།ནད་རྟགས་ནི་བློ་ཡུལ་ངན་པ་དང་འདྲ་བར་ཅུང་ཡང་བས།ནད་པའི་འཚོ་གནས་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་སྨྱོ་བའི་སྐབས་སུ།ཁོ་ཚོས་ཐང་ཆད་པའི་ངང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དུས་དང་ཡང་ན་ཡི་མུག་པའི་དུས་སུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྲོད་དུ།འཁོར་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་ཟུང་གི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཧ་ཅང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་བྱ་བ་ལེགས་པོ་སྒྲུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་འདོད།

DSM-བཞི་པའི་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.མ་མཐའ་ཡང་ལོ2ཀྱི་ནང་དུ།སྨྱོ་བའི་རྟགས་ཐེངས་མང་དང་ཡི་མུག་པའི་རྟགས་ཐེངས་མང་འབྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་རྟགས་དང་མི་མཐུན།

མཆན་འགྲེལ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཡིན་ཚེ་ནད་ཕོག་པའི་དུས་ཚོད་ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་གཅིག་ཡིན་དགོས།

ཁ་བ།གོང་གི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ།（བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ནི་ལོ་གཅིག་ཡིན།）ཐེངས་གཅིག་ཀྱང་Aཡི་ནད་རྟགས་མེད་པར་གྱུར་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་འགོར་མེད།

ག་བ།ལོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་དྲན་པ་མི་གསལ་བ་དང་ཡིད་མུག་པ།སྨྱོ་བ།མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་འཕར་བ་སོགས་འབྱུང་།

མཆན་འགྲེལ།གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལོ་2（བྱིས་པའམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལོ་གཅིག་ཡིན）ཀྱི་ནང་དུ།བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་བའམ་མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་འཕར་བ།ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལངས་པ་སོགས་（སྐབས་དེར་ཟུང་རིགས་IIཅན་གྱི་གེགས་པ་སྟེ་གདུབ་དབྱིབས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོག

D.Aནད་རྟགས་ནི་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་མི་གཏོགས་པ་མ་ཟད།བསམ་པའི་ཁ་གྱེས་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ལའང་མ་བཀོད་པའང་མ་ཡིན།

E.ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་སྨན་རྫས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕན་ནུས་མིན།

F.ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་གཞན་པའི་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་།

བློ་ཡུལ་ངན་པ་དང་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་མ་ཟད་མི་ཚེ་གང་བོར་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་སྲིད།དོན་སྙིང་འདིའི་སྟེང་ནས་བཤད་ན་དེ་དག་ནི་གེགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་རེད།སུན་ནད།ཡང་ན་ཟུང་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ནད་པ་དང་འདྲ་བར།བློ་ཡུལ་ངན་པ་དང་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་ཆད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་དང་།དེའི་བློ་ཡུལ་ལ་གེགས་པའི་བྱུང་ཚད་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མཐོ་བ་རེད།སེམས་ཁམས་ངན་པ་དེ་དང་ཡི་མུག་ནད་དང་འདྲ་བར་ནད་འབྱུང་བའི་ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ།བུད་མེད་ལ་བྱུང་ཚད་སྐྱེས་པ་ལས་ལྡབ་1.5-3གྱིས་མཐོ་བ་དང་།འོན་ཀྱང་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་ཟུང་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་འདྲ་བར་ནད་འདིའི་བྱུང་ཚད་ལ་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གསལ་བོ་མེད།ནད་དཔེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།བློ་ཡུལ་ངན་པ་དང་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་ཡི་མུག་ནད་དམ་མཚན་གཉིས་ལ་བར་གེགས་ཐེབས་པའི་སྔ་དུས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན་ལ།ཕལ་ཆེར་10%ཡི་བློ་ཡུལ་ངན་པའི་ནད་པ་ཡི་མུག་ནད་དུ་འགྱུར་འགྲོ།15%-50%ཡི་གདུབ་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་བའི་ནད་པ་ནི་ཟུང་གི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དུ་འགྱུར་འགྲོ།

བཞི་པ།བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་རིགས་འབྱེད་པའི་སྐོར་གྱི་ལྟ་བ་གལ་ཆེན་འགའ།

ཡི་མུག་ནད་དང་ཟུང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལས་གཞན།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་རིགས་འགའ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ།ཤེས་རྟོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ལ་ཕན་ཞིང་།གཤམ་དུ་དེ་དག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

1.སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་དང་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན།

“གྱོད་དཔེ5-4”

“ནད་མང་པོ”ནི་འབྱོར་ཕྱུག་ལྡན་པའི་ཞིང་པའི་ཁེ་ལས་མཁས་ཅན་གྱི་བཟའ་ཟླ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འདི་ལོ་ལོ་38ལ་སླེབས་ཡོད།ལོ་14ཡི་གོང་ཁོ་མོས་ཕྲུ་གུ་དང་པོ་དེ་སྐྱེས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་གཉིད་ཞན་པ་དང་།རྨི་ལམ་མང་བ།ལུས་པོ་བརྟན་པོ་མིན་པའི་ན་ཟུག་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་ནས་ཨན་ཏིང་དང་བྲོ་ལྔའི་མངར་ཆའི་ལྡེ་ཁུ་འཐུང་རྗེས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ནས་མོའི་ཡིད་མི་སྐྱིད་པའི་བྱ་བ་ཆུང་ཆུང་ལ་འཕྲད་སྐབས།སེམས་ཁམས་ལ་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་པ་དང་།ངུ་བར་དགའ་བ།རྐང་ལག་སྦྲིད་པ།སེམས་འཚུབ་པ།ལུས་ཧྲིལ་བོ་འཁྱག་པར་འགྱུར།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་ཚེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་རྒྱུན་དུ་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྟེར།ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་ལྷག་གི་རིང་ལ་སྨན་ཁང་སྣ་ཚོགས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།སྨན་ཁང་གི་ཚན་ཁག་སོ་སོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མ་མཐོང་།དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་རིང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་ལས་ཀའི་དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་ཕྱིར་གཞུང་དོན་སྒྲུབ་པར་བསྐྱོད་དགོས་པས“ནད་མང་པོ”སེམས་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་།གཟུགས་པོར་ན་ཟུག་གཏོང་བ།རྐང་ལག་འདར་བ།རྨི་ལམ་ངན་པ་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།“ནད་མང་བ”ཞེས་པར་གསོན་པོར་བསྡད་ན་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བ་དང་།དེ་སྔ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཐུབ་མེད་པ་རེད།

སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་དང་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་དངོས་ཡོད་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡིན།དབང་རྩའི་ནད་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་མཁན་ལ་ནུས་ལྡན་གྱི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་གིས་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་ཅིང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་མཁན་ལ་དེའི་བསམ་གཞིག་གི་གོ་རིམ་ལ་འཕྲུལ་སྣང་དང་།སྟོང་བསམ།ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཚོར་བ།ནོར་འཁྲུལ་གྱི་དད་སེམས་བཅས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་དངོས་ཡོད་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་པའི་ནད་པའི་འཕྲུལ་སྣང་དང་རེ་སྟོང་།ཡང་ན་ཚབས་ཆེ་བའི་ངང་ཕྱིར་བཤོལ་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོ་དང་ཁོར་ཡུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅད་པ་རེད།སྨྱོ་ནད།རྩོམ་པ་པོར་ཡང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་ཀྱང་ཆོག（འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་སོགས་སྨྱོ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད།）དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་མཁན་ལ་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་མེད།དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱིས་མིའི་འཚོ་བར་གཏོར་བརླག་ཚབས་ཆེན་བཟོ་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་འདི་རིགས་ཀྱིས་སྔར་བཞིན་ཁོ་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་པར་མ་ཟད།ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ད་དུང་ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་སྲུང་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

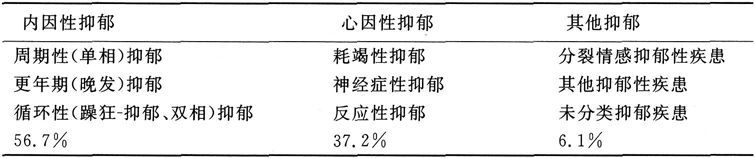
འོ་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་དང་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན་ནམ།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བས་དེ་དག་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན་པར་འདོད།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱིས་དེའི་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཤོར་བའི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་ཡོད་ཚད་སྨྱོ་ཞིང་ཡི་མུག་པའི་སྨྱོ་ནད་ཁྲོད་དུ་བགོས་ཡོད།ཁོས་བལྟས་ན་ནད་རིགས་འདི་དག་ནི་ཅུང་ཡང་བའི་བློ་ཡུལ་འཁྲུགས་（ང་ཚོས་ད་ལྟ་བཤད་པའི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་）དང་མི་འདྲ།གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྟ་བ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པར་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གི་དཔང་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཡོད།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགལ་རྐྱེན་དང་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་དངོས་ཡོད་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནུས་པ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ད་དུང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་དང་།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་འབྱུང་བཅས་ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་དེ་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་དང་།དེའི་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་རེད།ནད་འཕར་བའི་དུས་ཡུན་དེ་ལས་ཐུང་།（Coryll，et al，1996，Acococla，1996ནས་དྲངས།）Schatzbergསོགས་ཀྱིས་སྨན་མི་བཀོལ་བའི་གནས་ཚུལ་འོགསྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་ནད་པ་11དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་མིན་པའི་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་32དང་བདེ་ཐང་བསྡུར་མཁན་23ལ་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁག་ཅིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།མཇུག་འབྲས་ནི་མཉམ་འཇོག་དང་ཨ་ལན་སློག་པ།དྲན་ཤེས་ཀྱི་ངག་ཐོག་ནས་མཚོན་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ནམ་ཡང་ན་བདེ་ཐང་ལ་ལྟ་མཁན་ལས་དེ་བས་ཆེ་བའི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་རེད།

2.ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན།

Enogenousནི་ལ་ཏིང་སྐད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།དོན་ནི་ནང་ཁུལ་ནས་ཡོང་བའི་དོན་ཡིན།རྒྱུན་མི་ཆད་པར་བློས་བཞག་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡི་མུག་ནི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་སེམས་སྡུག་གི་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།དེའི་ཕྱིར་བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་ཡོད་ཚད་ནི་སེམས་ཁུངས་རང་བཞིན་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ལྟ་བ་འཛིན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་ད་གཟོད་སེམས་ཁུངས་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་སྐྱེ་དངོས་འབྱུང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་（Acoclla，1996）ཡིན་པར་འདོད།དེའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་གཉིས་སུ་དབྱེ།ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡི་མུག་ལ་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་ཟེར།མེད།དེ་ནི་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་རེད།ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་སྐྱེ་དངོས་འབྱུང་ཁུངས་རང་བཞིན་ཡིན།

WHOཡི་ཡི་མུག་གེགས་སེལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་དང་མཐུན་སྦྱོར་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུའི་ནང་དུ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་（སེམས་རྐྱེན་རང་བཞིན་）གྱི་ཡི་མུག་ལ་ཆེད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པ་དང་།ཞིབ་ཕྲའི་ནང་དོན་རེའུ་མིག་5-5ལ་གསལ།

རེའུ་མིག5-5རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཡི་མུག་གི་ཁྱད་པར།



（WHOནས་དྲངས་པ།1985）

འོན་ཀྱང་ཁྱད་པར་དེ་རིགས་ནི་ལས་སླ་པོར་ཐོབ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་ལངས་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་བརྡར་ཤ་གཅོད་དཀའ་བས་རེད།དངོས་གནས་དོན་རྐྱེན་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནའང་།ནད་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་དང་བསྟུན་ནས་རྒྱུ་རྐྱེན་འདིས་ཐོན་པའི་ནུས་པར་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད།ནད་པར་ཐེངས་དང་པོར་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྱུང་སྐབས།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ནས་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་མི་ཐོན།WHOཡི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲོད་དུ།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་སྙིང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་སྐོར་གཉིས་སུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་གདགས་གཤིས་རིགས་15ནི་ཧ་ཅང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་དམིགས་ཚད་དྲུག་ནི།སྔ་སད་དང་།ཞོགས་པའི་ལྗིད་ཚད།བསམ་གཞིགས་དལ་བའམ་ཡང་ན་འགོར་འགྱངས།བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་འགོར་འགྱངས།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་འདུ་ཤེས།རྒོལ་བ།ངར་སློང་སླ་བ་བཅས་ཡིན།དེའི་ནང་གི་སྔོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལྔ་པོ་ནི་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ཁྲོད་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་ལ།ཕར་རྒོལ་དང་སྐུལ་སླ་བས་སྙིང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ཁྲོད་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ལས་ཐོབ་པའི་གཞི་གྲངས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་མང་ཁྱད་དབྱེ་ཞིབ（MANOVA）བྱས་རྗེས།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་སྙིང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རིགས་15ཡི་ནང་གི་རིགས་གཉིས་ཁོ་ནའི་ཐད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མི་འདྲ་སྟེ།རྐྱེན་ཆ་1（ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་རྟུལ་བ）དང་རྐྱེན་ཆ་3（རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མི་གཤིས་）ཡིན།སྙིང་གི་ནད་པར་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་།རྟུལ་བའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་སྟེང་ནས་སྐར་གྲངས་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་མི་གཤིས་ལ་སྐར་གྲངས་ཅུང་དམའ།གོང་སྨྲས་ཀྱི་སོམ་ཉིའི་དྲ་བར་ཚུད་པས།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་དང་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དེ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ལ་མི་སྤྱོད་པར་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་བརྗོད་པ་རེད།སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་དང་།རྩི་ཤིང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་ནད་པ།（དཔེར་ན་སྔ་མོ་ནས་སད་པ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དམའ་རུ་སོང་བ།བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལྟ་བུ）དེ་བཞིན་གཉེན་ཉེ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་མུག་ཚད་བརྗོད་པ་དེ་ཁོ་ཚོའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ནད་པ་ལ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ཡི་མུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མེད་པ་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་དང་ཤེས་རྟོགས་ལས་བྱུང་བའི་འགོག་རྐྱེན་ལ་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་ཟེར།

ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པ་གཉིད་པའི་རྣམ་པ་དང་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་མི་འདྲ་བས།ཁོ་ཚོས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མང་པོ་མངོན་པས།ལུས་པོའི་གསོ་བཅོས་（དཔེར་ན་གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་དང་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་）ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ལྷག་ཏུ་བཟང་།དེའི་དབང་གིས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སུན་ནད་ལྷག་ཏུ་མང་བ་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དཔང་རྟགས་ཀྱང་ཡོད།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལ་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྨང་གཞི་ཡོད་ན།འདི་ལྟ་བུའི་ནད་པ་ནི་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པ་ལས་མངོན་གསལ་གྱི་ཡི་མུག་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མིན་པ་གསལ་པོར་མཚོན་པ་རེད།

3.སྔ་འབྱུང་རང་བཞིན་དང་འཕྱིས་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགོག་པ།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ནི་དེ་ལ་རིགས་དབྱེ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།ཡི་མུག་ནད་དང་ཟུང་གི་བློ་ཡུལ་འགག་པ།བློ་ཡུལ་ངན་པ།གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཅན་བཅས་ཀྱི་ནད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་རིགས་བྱུང་བ་ཇི་ལྟར་སྔ་ན་དེའི་གཉེན་ཉེ་ལ་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཐེབས་པའི་ཉེན་ཁ་དེ་ལྟར་ཆེ།སུན་ནད་བྱུང་མཁན་གྱི་བུ་ཕྲུག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་གལ་ཏེ་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ནད་བྱུང་ཚེ་ལོ་20ལས་ཆུང་ཚེ་བུ་ཕྲུག་གི་སུན་ནད་དེ་མི་ཚེ་གང་པོར་འབྱུང་ཚད་ནི་ཕ་མ་ལོ་30ཡི་རྗེས་སུ་ནད་བྱུང་བའི་བུ་ཕྲུག་གི་ལྡབ་གཉིས་ཙམ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཞིག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ལོ་40ཡི་རྗེས་སུ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་ཡི་བྱུང་ཚད་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད།

ནད་ཀྱི་སྔ་མོར་བྱུང་བའང་ནད་པ་དང་དེའི་ཁྱིམ་མིར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནད་རིགས་གཞན་པ་འབྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།བློ་ཡུལ་ངན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་94%ཡི་སྔ་མོར་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཡི་མུག་ནད་བྱུང་བ་དང་།འཕྱི་པོར་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་གྲངས་ཀ་འདི་55%ལས་མེད།

Gabedlleསོགས་ཀྱིས（༢༠༠༠༢）ཟུང་གི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས།སྔ་སྐྲངས（ལོ་༢༡ལས་ཆུང་བ）མང་ཆེ་བ་ནི་སྐྱེས་པ་ཡིན་པ་དང་།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་དང་།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།མངོན་ཚུལ་ཕྱོགས་འཛོལ་ཡིན་པ།ཟླ་བ་༢༤ཡི་རིང་གི་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་ནར་སོན་པའི་ནད་ལས་རྩ་བ་ནས་དྲག་གི་ཡོད།རྩོམ་པ་པོས་དཔྱད་གཞི་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་སྔ་ཙམ་ནས་སྐྲའི་བཟོ་ལྟ་དང་སྨྱོ་བའི་སྨྱོ་བའི་རིགས་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་དང་དེ་བས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སེམས་གཉིས་གེགས་པའི་རིགས་སུ་འགྱུར་སླ་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

མདོར་ན།སྔ་ཙམ་འབྱུང་མཁན་དང་ཁོ་ཚོའི་གཉེན་ཉེ་རྣམས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཁོ་ཚོར་གནད་དོན་དེ་བས་མང་བ་འཕྲད་སྲིད།གོང་གི་ཤེས་རྟོགས་ལས་སྔ་མོར་བྱུང་མཁན་གྱི་བློ་ཡུལ་འགོག་རྐྱེན་དུ་གྱུར་བའི་“རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཁུར་པོ”དེ་བས་ལྕི་བ་དང་།གཞན་སྔ་མོར་བྱུང་མཁན་གྱི་གཉེན་ཉེའི་ནད་འབྱུང་ཚད་ཀྱང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་མཚོན་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཡི་མུག་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་ཡོད།དེ་ཡང་སྔ་མོར་བྱུང་མཁན་གྱི་བྱིས་པར་ཁོ་ཚོའི་ཕ་མའི་ས་ནས་ཡི་མུག་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཡོད།

4སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་སྤྱི་ནད།

ཡི་མུག་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྤྱི་ནད（comorbidity）དེ་ཡིན།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།དེའི་ནང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་བའི་མི་ཞིག་ལ་ཡང་ནད་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཞིང་།སྐབས་འགར་དེ་གཉིས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་མཐུན་པ་སྟེ།དེ་ནི་དུས་ཐོག་མའི་ནད་ཡིན།（intraepisoa comorbidity）མཚམས་མཚམས་སུ་མི་ཚེ་གང་བོའི་དུས་སྐབས་མི་འདྲ་བ་སྟེ་མི་ཚེ་གང་བོར་ཐུན་མོང་གི་ནད（lifetime comerbidity)བྱུང་བ་རེད།སྤྱི་ནད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཆེས་ཐོག་མར་Feinstn 1970ལོར་བཏོན་པ་རེད།ཆེས་ཐོག་མའི་མཚན་ཉིད་ནི་“ནད་པ་གཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སའི་གསལ་བང་ནད་ཕོག་པ་ཕུད་པའི་ནད་རིགས་གཞན་དག་གང་རུང་ཞིག་གནས་པ་དང་ཡང་ན་གསལ་བང་ནད་ཕོག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་”(Acococlla，1996）ཞེས་པ་དེ་རེད།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་འདི་གཉིས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ནད་པས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡི་མུག་སྨན་ལ་དེ་དང་འདྲ་བའི་འགྱུར་འབྱུང་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་དེ་དང་འདྲ་བའི་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།

སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁྲལ་ནད་དང་སུན་ནད་བར་གྱི་མཉམ་ནད་གནད་དོན་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེས་སུ་འཇུག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

（1）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་སེམས་ཁམས་མཉམ་གནས་བྱེད་པ།དོན་དངོས་སུ།ང་ཚོས་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གཉིས་ནི་བརྩེ་སེམས་དང་བློ་ཡུལ་ཡིན་པ་ལས་ལག་ལེན་གྱི་ནད་རྟགས་ཁོ་ན་མིན་པར།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དུས།དེ་གཉིས་ནི་ཚད་མཐོའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

（2）ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་གི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་མཉམ་དུ།WHOཡིས་1988ལོར་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་གེགས་དང་སེམས་ཁྲལ་གེགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་50%ལ་སླེབས་ཡོད།Korffཡིས་1987ལོར་གཞི་རིམ་གྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་སྡེ་ཁག་གི་ནད་པ་1224ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཕྱེད་ཀ་ཡན་གྱི་ནད་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་8%ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་DSM-IIབརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིག་གམ་དུ་མ་（སུན་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།བློ་ཡུལ་ཞན་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་）བརྟག་དཔྱད་དང་མཐུན་ཡོད།

（3）སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ནད།ཞུས་པིན།（1993）སེམས་ཁྲལ་ནད་པའི་ནད་པ་42དང་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ནད་པ་38ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་ཁྲལ་ནད་རྟགས་ཀྱིས་76.23%ཟིན་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པས་66.6%ཟིན་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨི་ཞེ་ཀེན་སློབ་ཆེན་གྱིས་ཐེངས་གཅིག་རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་པའི་བར་ཆད་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་50%ལ་བསླེབས་པ་དང་།ཚེ་གང་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་51.2%ལ་བསླེབས་པ་རེད།སུན་ནད་དང་འགྲོགས་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་འཇིགས་སྐྲག་དང་འཇིགས་སྐུལ་ཁོ་ན་ནི་ཆེས་གཙོ་བོ་ཡིན།སེམས་ཁྲལ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཚང་མར་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ཀྱང་ཧ་ཅང་མཐོ།ཕལ་ཆེར་42%ཀྱི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཅན་གྱི་ནད་པར་མ་མཐའ་ཡང་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཅིག་བྱུང་ཡོད།335%-70%ཡི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བ།31.7%ཡི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པར་དུས་མཚུངས་སུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་།66%ཡི་སེམས་ཁུར་དཀའ་བའི་ནད་པར་ཚེ་གང་བོའི་ནང་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཐེངས་གཅིག་བྱུང་མྱོང་།

སུན་ནད།ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་གི་དབང་གིས་གནའ་བོའི་རྩོད་གླེང་ཞིག་བྱུང་བ་སྟེ།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གཉིས་ནི་དངོས་གནས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ནད་རིགས་གཅིག་གི་མངོན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡིན།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་མཐོ་བའི་མཉམ་ཕོག་རང་བཞིན་ལ།ཉེ་ལམ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པས་དེ་ལས་གཏིང་ཟབ་པའི་བགྲོ་གླེང་བྱས།Lenze（2000）སོགས་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།35%ཡི་རྒན་རྒོན་གྱི་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་སྔོན་ཆད་མ་མཐར་ཡང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་ཕོག་མྱོང་མོད།23%ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་རེད།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ནི།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་འཇིགས་སྐུལ་བཅས་ཡིན།(6.6%）ཁེར་རྐྱང་དུ་ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་བརྒྱུད།27.5%ཡི་ཡི་མུག་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།ཡིན་ཡང་མུ་མཐུད་དུ་སྣ་མང་དུ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཡི་མུག་ཁོ་ནའི་བར་ཆད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འགྱུར་ཚད་ནི་ལོ་ན་ཅུང་ཆུང་བ་དང་ཁ་གསང་བའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་འཛིན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན།（external loooocontol）རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་སེམས་ཁྲལ་ཁོ་ན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནི་ཚོར་སྣང་སླ་བ་དང་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཡིན།ཕྱི་ལ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་འཛིན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་གཅིག་མཐུན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཉག་ཅིག་ཡིན།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་ནི་ནད་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བར།དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་མཚོན་ཡོད།དེ་བས་Lenzeཡི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་གི་བར་ཆད་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ་མོད།འོན་ཀྱང་ཡི་མུག་ཁོ་ནའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁྲལ་ཁོ་ནའི་འགལ་རྐྱེན་སོ་སོར་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁའི་རྐྱེན་ཆ་མི་འདྲ་ས་ནི་འདྲ་མཚུངས་ལས་མང་བ་རེད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-4

མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་སེམས་ཁྲལ་ཡི་མུག་བར་གེགས་དང་དེའི་ངོས་འཛིན་

སྤྱི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་གསར་རྙེད་བྱུང་བས་ནད་རིགས་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་སྟེ།མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་གེགས་འགག（mixed anxiety and depresste disorder MADD）དེ་DD）ནང་དུ་ཞུགས་ནས་DSMབརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ནང་དུ་ཞུགས་པ་རེད།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་ICD-10ཡི་ཁྲོད་དུ་ནད་འདིའི་རིགས་ཡོད་པ་རེད།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ནད་པར་དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་འགལ་རྐྱེན་གནས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་དེ་གཉིས་སོ་སོར་བསམ་བློ་བཏང་ཚེ་དེ་དང་མཐུན་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།ICD-10ཡིས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་གསལ་བོ་ཞིག་མ་བྱིན།

མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་བར་ཆད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་འཕྲིན་གྱི་ནུས་པར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་ཆེདDSM-V4ཚོད་ལྟ་ཚོ་ཆུང་གིས་དེའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་བཏོན་པ་སྟེ།

ཀ་བ།ནད་ཡུན་གྱི་ཚད་གཞི།རྒྱུན་མི་ཆད་པའམ་ཡང་ན་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་སུན་སྣང་དང་མི་བདེ་བ་ནི་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་གཅིག་གི་རིང་ཡིན།

ཁ་བ།ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚད་གཞི།ནད་པར་ཆེས་ཉུང་ནའང་དུས་ཚོད་གཅིག་གི་ནང་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་བཅུའི་ཁྲོད་ཀྱི་བཞི་ཡོད་དེ།

（1）རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ།

（2）ཀླད་པ་སྟོང་བ།

（3）གཉིད་འཁྲུགས་པ།

（4）ངལ་དུབ།

（5）ཤུགས་མེད་པ།

（6）དོགས་ཟོན་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པ།

（7）བྱ་བ་ངན་པ་ཞིག་བྱུང་བའི་སྔོན་ཚོར་བྱུང་བ།

（8）རེ་བ་མེད་པའི་ཚོར་བ།

（དགུ།）རང་དམན་རང་དམན་བྱེད་པ།

（10）རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་བ།

ག་བ།ཕྱིར་ཕུད་ཚད་གཞི།

（1）ནད་རྟགས་ནི་ཐད་ཀར་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པའམ་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཁོག་ནད་ལས་བྱུང་བ།

（2）ཡི་མུག་ནད་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།བློ་ཡུལ་ཞན་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་སོགས་ཀྱི་མདའ①བརྟག་དཔྱད་ལོ་རྒྱུས།

（3）ཆ་ཤས་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་འགོག་རྐྱེན།

ང་བ།ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་གཞི།མངོན་གསལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ།ལས་རིགས་ཡང་ན་ནུས་པ་གཞན་པའི་གནོད་པ་ཡོད།

མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་འགག་གནད།དོན་སྤྱི་འདི་ལས་བཏོན་པ་སྟེ།མི་རྣམས་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་མཉམ་བསྲེས་ནད་རྟགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་དུང་སེམས་ཁྲལ་ནད་དང་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མ་མཐུན་པའི་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་གསལ་བོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།དོན་དངོས་ཐོག་ནད་པ་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་དེ།ཁོ་ཚོ་སེམས་ཁྲལ་དང་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་དང་།ལྷག་པར་དུ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་གནས་ཡོད།གལ་ཏེ་ནད་རིགས་འདི་རིགས་ལ་འོས་འཚམ་གྱི་ནད་རིགས་ཀྱི་ཤོག་བྱང་མེད་ན།ནད་པ་འདི་དག་ལ་དུས་ལྟར་གསོ་བཅོས་བྱེད་དཀའ།

གཉིས།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྲེལ་གནད་དོན་གྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་ནད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་མཚོན་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་ནས་གསལ་བཤད་བྱས།VanPraag(1996）ཡིས་འདི་འགྲེལ་བཤད་ལྔ་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་པ་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཡང་བློས་བཞག་གི་ལྟ་བ་གསར་བ་འགའ་བཏོན་ཡོད་དེ།ད་ལྟ་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་པ་གཤམ་གསལ།

（1）ནད་རིགས་ཀྱི་མཉམ་འདུས།（disorders abound）ནད་མཉམ་ཕོག་གི་སྣང་ཚུལ་ནི་ཕན་ཚུན་ཁེར་རྐྱང་དུ་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།

（2）ནད་རིགས་ཀྱི་རིམ་པའི་འབྲེལ་བ།ནད་རིགས་ཤིག་ནི་གདོད་འབྱུང་གི་ནད་རིགས་ཡིན་པ་དང་།ནད་རིགས་གཞན་དག་ནི་དེ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།

（3）མི་གཤིས་ཀྱི་ཞན་ཆ་གྱི་འབྲས་བུ།སྤྱི་ནད་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་པའི་ནད་རིགས་འགའ་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་པའི་རྨང་གཞི་ཡོད།

（4）སྐམ་ཟིན་པའི་ཡལ་ག་མང་པོ（one stem）དང་many branches）ཞེས་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་རེད།དེ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཅིག་གི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ནི་ནད་རིགས་འགའ་འདྲེས་ནད་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཡིན།

（5）རིགས་འབྱེད་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་(nesogy abandoned）མེད་པར་བཟོ་དགོས།མིག་སྔའི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རིགས་འབྱེད་པའི་སྐོར་དང་།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མི་འདྲ་བའི་ཁོངས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་།ཆ་འཕྲིན་ཐག་གཅོད།བསམ་ཚུལ་སྙོམས་སྒྲིགསེམས་ཁྲལ་སྙོམས་སྒྲིགངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།གཞུང་ལུགས་འདིས་མིག་སྔར་གྱི་རིགས་དབྱེ་དེས་བསམ་བློའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པ་ལོག་ལམ་དུ་དྲངས་པར་འདོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ད་ལྟ་མཚན་ཉིད་བཞག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཚང་མ་ནི་མི་སྒེར་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་།ཁོར་ཡུགསེམས་ཁམས།ལུས་ཁམས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་བྱུང་བའི་ཕོག་ཐུག་ངན་པ་ལས་བྱུང་བའི་འགྱུར་འབྱུང་རེད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་བར་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ནི་འགྱུར་ལྡོག་ཁྲི་སྟོང་མང་པོ་ཡིན་པས།དེས་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་རང་བཞིན་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།འདི་ཡང་མིག་སྔར་སྐྱེ་དངོས་སེམས་ནད་རིག་པ་ལ་འཕྲད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

（6）རྒྱུན་མཐུད་ཤལ་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་ནད་རྟགས་རིམ་བརྩེགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས།Nuttཡིས་1997ལོར་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་བར་གྱི་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་མཉམ་ནད་འགྲེལ་བཤད་བྱས།ཁོང་གིས་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་ནི་ཁེར་རྐྱང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ནད་རིགས་གཉིས་མིན་པར་བསྟུད་མར་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁྱུ་ཤལ་རྒྱུད་ཀྱི་མཐའ་སྣེ་གཉིས་ཡིན་པར་འདོད།

（7）Kendlerནི་1987ལོ་ནས་1996ལོའི་བར་གྱི་འགྱུར་ཚད་མང་བའི་རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཇུག་རབ་དང་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གཉིས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་ཅིང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚོ་བའི་མྱོང་བ་མི་འདྲ་བ་ནི་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པ་འདྲ།（ཀྲོ་ཧུང་དང་།1999）1999ལོར།）Tyrerལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ལྟ་བ་ཡོད་དེ།ཁོང་གིས་སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་རྩའི་ནད་རྟགས་འདུས་（general neurotthc syndrome）ཀྱི་དོན་སྤྱི་བཏོན་ཏེ།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་ལ་ཐུན་མོང་གི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚད་ལྡན་པར་འདོད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་མཉམ་ནད་ལ།མིག་སྔར་ད་དུང་ཚད་ལྡན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད།སྤྱིར་བཏང་གི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གསོ་བཅོས་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།ནད་པ་མི་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ནས་དེའི་གཙོ་གནད་ཐག་གཅོད་དགོས།（ལེའུ་འདིའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཁག་ལ་གཟིགས།）

ས་བཅད་གསུམ་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་གཞི།

ཡི་མུག་དེ་སྨྱོ་བའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྐྱེན་གྱིས།གཞུང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨྱོན་པ་དེ་ཡི་མུག་པའི་རིམ་གཉིས་འགྱུར་འབྱུང་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་ནས།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་སྐོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡི་མུག་དེ་དོ་སྣང་བྱེད་ས་གཙོ་བོར་བརྩིས་ཡོད།（སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལས་གཞན།）འདིར་སྔོན་ལ་སུན་པའི་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

དང་པོ།ཡི་མུག་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མིག་སྔའི་ཡི་མུག་པའི་རྒྱུད་འདེད་དང་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་སྐོར་ལ།དབང་རྩའི་སྐྱེ་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་ཅི་འདྲ་ཐོན་ཡང་།སྐྱེ་དངོས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་གེགས་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

1.རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཅན་གྱི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་ཞིག་ཡིན་ན།ནད་འདིའི་བྱུང་ཚད་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མཐོ་བ་ཡིན།དེའི་ཁྲོད་དུ་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་ཡི་བྱུང་ཚད་ནི་སྤྱིར་བཏང་མི་ཚོགས་ཀྱི་ལྡབ1.5-3ཡིན་ལ།ཟུང་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་ལྡབ10ཡིན།Slater（1944）ཡིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སྨྱོ་འཚབ་ནད་པའི་ཐད་ཀའི་གཉེན་ཚན་ཁྲོད་ཀྱི་15%ལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་འཚུབ་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་0.5%ལས་མེད།（Alloy et al 1996）

འོན་ཀྱང་དེ་ཁོ་ནས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚད་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཉམ་ཕོག་ཚད་ལའང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདུས་ཡོད།བུ་གཉིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ནུས་པར་སྔར་བས་ནུས་ལྡན་སྒོས་རྒྱབ་སྐྱོར་བགྱི་ཐུབ་པ་ཡིན།M.G.Allenཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་བློ་ཡུལ་བཀག་པའི་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ནི་72%ཡིན་ལ།སྒོ་ང་ཐ་དད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་མཁན་ནི་14%ཡིན།མཚན་རྐྱང་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ལ་མཚོན་ན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ཚད་ནི་40%ཡིན་ལ།སྒོ་ང་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེས་མཁན་ནི་11%ཡིན།གཞི་གྲངས་འདི་དག་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཟུང་ཁམས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་བློ་ཡུལ་ལས་ཅུང་ཆེ་བ་རེད།Kendlerཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་སྒོ་ང་གཉིས་སྐྱེས་བའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གྱི་40%ནས་45%ནི་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་།ལྷག་མའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཁྱད་པར་ཏེ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་བརྒྱུད་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་ཡིན།（Alllloy，et al，1996ནས་བསྒྱུར།）

མི་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་བཞག་པའི་དཔང་རྟགས་ནི་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།མཚན་ཟུང་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་ནད་པའི་སྐྱེ་རྒྱུན་གཅོད་པའི་ཨ་མ་དང་མ་གཡར།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཉོར་སྐྱོང་བྱ་ཡུལ་གྱི་མ་གཡར།མ་གསོའི་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཟུང་ཁམས་ལ་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་སྐྱེས་མའི་ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་ལ་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་31%ཡིན་ལ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ནི་2%ཡིན།（Mendlewicz Rainer，1977，Alloy，et al，1996）Wenderསོགས་ཀྱིས་ཏེན་མག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཚོད་ལྟའི་ནང་གི་ཐད་ཀའི་གཉེན་ཚན་གྱི་སུན་ནད་བྱུང་ཚད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ཚོ་ཆུང་གི་ལྡབ་8ཡིན་པ་དང་།རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་ལྡབ་15ཡིན།（Allloy，et al，1996）

2.དབང་རྩའི་སྐྱེ་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

གལ་ཏེ་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཁྲོད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཡོད་ན།གཤམ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ནི།ཅི་ཞིག་ལ་དབང་རྫས་རང་བཞིན་ཟེར།དབང་རྩའི་སྐྱེ་རྒྱུན་གཅོད་མཁན་ལ་མཚོན་ན།དྲིས་ལན་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཚིགས་འགྲོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གོང་གི་རྩོམ་ཡིག་ནང་དུ་བཤད་པ་ལྟར།གཉིད་ལོག་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཉིད་ལོག་པའི་འཁོར་ཡུན་གྱི་ཀླད་པའི་གློག་རིས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་REMགཉིད་（མགྱོགས་མྱུར་དུ་གཉིད་པའི་དུས་སྐབས）འགོ་བརྩམས་དུས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་ཕྱིར་འགྱངས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡོད།ཀེང་ཀྲི་སོགས་（2000）ཀྱིས་བསྟུད་མར་དགོང་མ་གཉིས་ལ་སུན་སུན་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་པ་14ཡི་གཉིད་ཀྱི་རི་མོ་དང་།དགོང་མ་གཉིས་ཀྱི་གཉིད་ཀྱི་ཞུགས་གྲངས་བསྡུར་ན།ནད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྤྱིའི་དུས་ཚོད་དང་།གཉིད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་དུས་ཚོད།སད་པའི་དུས་ཚོད།སད་སད་པའི་དུས་ཚོད།གཉིད་ཀྱི་ཐེངས་གྲངས།གཉིད་ཀྱི་ཕན་ནུས།གཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ།REMཡི་གཉིད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་དུས་ཚོད།

ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་དུས་ཚིགས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ཤེས།ནད་རིགས་འདི་དག་ནི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པའི་འོད་ཐིག་ཧྲིལ་བོའི་གྲངས་འབོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ནད་རིགས་འདིའི་རིགས་སྟོན་དུས་དང་དགུན་དུས་སུ་ཡི་མུག་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་ཞིང་།དཔྱིད་ཀ་དང་དབྱར་དུས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་དང་ཡང་ན་ཅུང་སྨྱོ་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བ་ཡིན།དེར་བརྟེན།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡི་མུག་པའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་བཏོན།དུས་ཚིགས་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བཀག་འདུགདགུན་དུས་ཉིན་རེར་འོད་འཕྲོ་བའི་དུས་ཚོད་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཐང་གོ་གཟུགས་ཀྱི་ཟགས་ཐོན་དེ་ནག་སེལ་སྐུལ་རྩི་མང་དུ་འགྲོ་བ་དེ་ནི་SADཡི་ནད་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།ལྟ་བ་འདི་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ།ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་ཐབས་བཙལ་ནས་ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་འོད་ཐིག་གི་ཚད་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་དང་།དེ་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་ཏེ།མཇུག་འབྲས་བཟང་བོ་ཞིག་རྙེད་བྱུང་།（Blehar ar sental）1989ལོ）

3.སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག

གལ་ཏེ་ཡི་མུག་ནི་དབང་རྩ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་གིས་བཟོས་པ་ཡིན་ན།དེ་ནི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།མིག་སྔར་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གཞུང་ལུགས་གཙོ་བོ་ནི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་དོ་མི་མཉམ་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡིན།

བདེན་དཔང་མང་པོའི（གཙོ་བོ་ནད་ཐོག་ནས་ཐོན་པ་ཡིན）ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅོས་པའི་སྨན་རྫས་དང་གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་དབང་རྩའི་འབུར་ཐུག་གི་གནས་ཀྱི་དབང་རྩའི་བརྒྱུད་སྤྲོད་དངོས་པོའི་གར་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།དམིགས་བསལ་གྱི་ཀླད་པའི་རྒྱུ་ལམ་དེ་ཆ་འཕྲིན་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པའི་སྟེང་གི་མགྱོགས་པའམ་འགོར་བ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པ་ནས་70པའི་བར་དུ།ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཨེན་རྐྱང་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་སྟེ་NEདང་5-HTགཉིས་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་པས་མཐོང་བར།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ལ་འབུར་ཐུག་གནས་ཀྱི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་གར་ཚད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཕན་འབྲས་ཡོད་ལ།ཀླད་ཆུ་དང་གཅིན་དང་ཁྲག་གི་བྱིན།ཇ་ཧྥུན་ཨེན་གྱི་ཆུ་ཚད་ཀྱི་འཇལ་གཅོད་ལས་རྒྱུན་དུ་ཨེན་རྐྱང་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས།དེའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡི་མུག་ནི་དངོས་པོ་འདི་དག་གི་མི་འདང་བ་དང་།སྨྱོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་དངོས་པོ་འདི་དག་མང་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་སྔར་བས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཀླད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་ནུས་པ་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ལས།འདི་ལྟ་བུའི་སྟབས་བདེའི་ནང་རྐྱེན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་གསར་དུ་ཞིབ་འཇུག་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་གསར་པ“ཏ་གཟུགས་ལང་”ནི་5-HTཡི་གར་ཚད་མང་དུ་བཏང་བ་མ་ཡིན་པར་འབུར་འབྲེལ་མདུན་གྱི་5-HTཡི་བསྐྱར་དུ་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་འབུར་འབྲེལ་བར་གྱི་5-HTཡི་གར་ཚད་ཉུང་དུ་བཏང་བ་དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྔོན་ཆད་ཏན་ཨེན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་དང་འགལ་བ་ཞིག་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ཞིབ་འཇུག་གི་གཙོ་གནད་དེ་ནད་པའི་ལེན་གཟུགས་མ་ལག་གི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྟེང་དུ་བསྒྱུར།

4.དབང་རྩའི་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་མ་ལག

སྐུལ་རྩི་ཡིས་བློ་ཡུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་སྔར་ནས་ཡོད་ལ།མིག་སྔར་ཀླད་དེའུ་འོག་མ་-འཕྱང་གཟུགས་-མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་གྱི་པགས་རྫས་ཐུན་མོང་གི་བྱེད་ནུས་དང་།ལྷག་པར་དུ་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་གྱི་པགས་རྫས་ཀྱིས་ཟགས་ཐོན་བྱས་པའི་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་གྱི་གཤེར་མའི་རྨེན་པགས་རྒྱུ་སྐུལ་རྩི་དེ་རིགས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚད་ལས་50%-75%ཡིས་མཐོ་བ་རེད།ཡུས་ཏུང་ཧྲན་（2000）གྱིས་པགས་རྒྱུ་ཕྲུན་དང་སུན་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་རྗེས།པགས་རྒྱུའི་ཕྲུན་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་ནི་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།C.DeBattista（2000）ཡིས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་སྡོད་རྩར་པགས་རྒྱུ་བླུགས་པའི་ཕྲུན་དང་ལུག་གི་པགས་རྫས་ཕྲུན་གློད་པའི་སྐུལ་རྩིའི(CRH)མྱུར་ཞིང་ཡི་མུག་པའི་ནུས་སྣང་ལ་བཤེར་འཇལ་བྱས་ཡོད།མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།ཧན་མེ་ཨར་ཏུན་གྱིས་ཡི་མུག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རེའུ་མིག་གིས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་བརྒྱུད།པགས་རྫས་ཕྲུན་གྱི་གསོ་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆ་སྙོམས་སྐར་གྲངས་8.4%དང་ཡང་ན་37%ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད།ལུག་གི་CRH（ཆ་སྙོམས་སྐར་1.2ལ་ཇེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན）དང་སེམས་གསོ་བྱེད་རྫས（ཆ་སྙོམས་སུ་སྐར་1.3ལ་ཇེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན）ཀྱི་ནད་པའི་ཧན་སྨི་ཨར་ཏུན་གྱི་ཡི་མུག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་རེའུ་མིག་21གི་ཐོབ་སྐར་ཚང་མ་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བ་ལས་མངོན་གསལ་རེད།མགྱོགས་མྱུར་སྒོས་སྐྱི་མོའི་ནང་དུ་བཅུག་ན་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ལ་མྱུར་ཞིང་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡི་མུག་དང་ཨོལ་རྨེན་སྐུལ་རྩི་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།Jtfe（2000）མིང་ཐོ་75ཅན་གྱི་སུན་ནད་ཚབས་ཆེན་གྱི་སྒོ་བསྟེན་ནད་པའི་ཁྲོད།Coxཡིས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་ཡུན་དང་ཨོལ་རྨེན་རྒྱུ་དང་།བཞི་ཏེན་ཨོལ་རྨེན་གདོད་ཨེམ་སྐྱུར་(T4）དང་ཨོལ་རྨེན་སྐུལ་རྩི་སྐུལ་བྱེད་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་ཆུ་ཚད་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ཏེ།མཇུག་འབྲས་ལ་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་གྱི་བསྐྱར་འཕར་དུས་ཚོད་དང་T3གྱི་ཆུ་ཚད་གཉིས་མོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཤེས།

གཉིས།ཡི་མུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་རྒྱུ་རྐྱེན།

（གཅིག）སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ།

1.རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་བཅད་པ།

ཁི་ལེ་ཕི་ལིན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་བཏོན་པའི་ཆེས་ཆེ་བའི་འགྲན་སློང་ནི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་དེ་མིན་གྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་མཁས་པ་ཡིན།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་ཡི་མུག་ནི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་གྱི་ནད་རྟགས་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཁོང་གི་གསུང་རྩོམ《སྐྱོ་སྣང་དང་ཡིད་མུག་པ》ཞེས་པའི་ནང་དུ་གསལ་པོར་བསྟན་དོན།ཡི་མུག་ནི་ཤོར་བའི（དོན་དང་མཚོན་བྱེད་ཡིན）ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཤོར་སྐབས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ཕྱིར་མ་ཕུད་པར་སྔར་བཞིན་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་དུ་བསྡད་ཡོད་ན།དེས་རང་ཉིད་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་ངེས།ཡི་མུག་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད།ཕྱི་ཚུལ་ནས་བལྟས་ན་ཁྱོ་ག་མེད་པར་གྱུར་ནས་ཡི་མུག་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་མོད།དོན་དངོས་སུ་ཁོ་མོའི་ཁྱོ་གར་སྔར་གྱི་སྡིག་སེམས་བཅངས་ནས་རང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་བཞིན་ཡོད།ཡི་མུག་དང་སྨྱོ་བའི་ནད་རྟགས་ནི་མི་ཞིག་གིས་བསམ་ཚོད་ཁྲོད་ཀྱི་ནག་ཉེས་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་ཧྥོ་ལོ་དབྱི་ཏིའི་སློབ་མ་ཞིག་སྟེ།K.Abrahamཡིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཡིན།Abrahamཡིས་མི་ཞིག་ལ་འགལ་ཟླ་ཡོད་པའི（ཕོ་གཤིས་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན）བརྩེ་དུང་གི་ཁ་གཏད་ཡོད་དུས།ཡི་མུག་བྱུང་བ་རེད།བརྩེ་བ་མེད་པར་གྱུར་བའི་ཁ་གཏད་དེ།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་དེ་ཁོང་ཁྲོ་དྲག་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཚུལ་མཐུན་གྱི་བརྩེ་བ་ལ་འགྱོད་པ་སྐྱེ་ཞིང་།ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤོར་མ་ཐག་པའི་དངོས་པོ་ལ་འོས་འཚམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མེད་པ་ཚོར་ངེས།འགྱོད་པ་དེ་རིགས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།འགྱོད་པའི་མི་ཡིས་ཁོང་གི་ཁོང་ཁྲོ་དེ་ཕྱི་ལ་གཡུགས་མེད་པ་རེད།“རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་ལ་ཁ་གཏད་པ”ཞེས་ཀྱང་བསྒྱུར་འདུག”ཅེས་བཤད།འདིས་རང་ཉེས་དང་ཡིད་ཆད་བཟོས་པ་སྟེ།ང་ཚོས་བཤད་པའི་ཡི་མུག་དེ་ཡིན།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་གྱོད་གཞིའི་ཁྲོད།ནད་པས་དངོས་གནས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་མི་དེ་གསོད་རྩིས་བྱེད་པ་དང་།ཁོང་ཁྲོའི་ནང་དུ་འཕེན་རྒྱུ་དེ་རང་ཉིད་ལ་ལྐོག་གསོད་བྱེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

གཞུང་ལུགས་འདི་དག་ལ་ཡང་ཚོད་ལྟའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཡོད།Hauriཡིས་སླར་གསོ་བྱས་ཟིན་པའི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པའི་རྨི་ལམ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནར་སོན་པའི་མིའི་རྨི་ལམ་གཉིས་བསྡུར་ན།ཚོ་ཆུང་གཉིས་བར་དུ་བར་མཚམས་སུ་སད་དུ་བཅུག་པས།མཐར་སུན་ནད་བྱུང་མྱོང་བའི་མི་མང་བོར་རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་རྨི་ལམ་ཡོད་པ་ཤེས།

དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་གསུང་རབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་དང་དག་བཅོས་གསར་པ་བྱས་ཡོད།ད་ལྟ་ཡི་མུག་སྐོར་གྱི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་འདི་དག་ལ་ཡང་ཐུན་མོང་དང་སྲོག་ཤིང་གི་ལྟ་བ་ཡོད།

ཐོག་མར།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡི་མུག་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ལས་བྱུང་བ་དང་།རྒྱུན་པར་གཞོན་དུས་ཤོར་བ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།

གཉིས་པ།མི་སྒེར་གྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་དེ་ད་ལྟའི་དོན་རྐྱེན་（དཔེར་ན་ལས་ཤོར་དང་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་ལྟ་བུ）གྱིས་གྲུང་སྐུལ་བྱས་ཡོད་པས།ནད་པས་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་དུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད།

གསུམ་པ།ཕྱིར་ནུར་འདིའི་རིགས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་དམིགས་ཡུལ་མེད་པའི་བསམ་པ་དང་རོགས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་རེད།འདིས་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་མེད་པ་མཚོན།རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས།ཡི་མུག་མཁན་ལ་ཕྱིར་སྣུར་བྱུང་བ་རེད།

བཞི་བ།གཞུང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཁྲོ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ལྟེ་བ་ཡིན་པར་མི་འདོད་པར།ཁ་གཏད་ཡུལ་གྱི་འགལ་ཟླའི་སེམས་ཁམས་ནི་ཡི་མུག་མཁན་གྱི་བློ་ཡུལ་ཀྱིས་མནར་བའི་རྨང་གཞི་ཡིན་པར་འདོད།

ལྔ་བ།རང་བཀུར་ཤོར་བ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན།

2.ཤོར་བའི་ཁ་གསབ།

དུས་ཡུན་རིང་བོའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་མིག་སྔར་ཡི་མུག་པའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འབྱུང་རྩར་བརྟེན་ནས་སྔོན་ཆད་དང་མིག་སྔར་ཤོར་བའི་རིགས་ཀྱི་འགལ་ཟླའི་སེམས་ཁམས་གསལ་བོར་སྟོན།འོན་ཀྱང་གོང་གི་རྩོམ་ཡིག་ལས་བསྟན་པ་ལྟར།དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་གསོ་བཅོས་མཁན་དག་གིས་ཁོ་ཚོའི་རྒན་རབས་པ་ལས་ཀྱང་ཐད་ཀར་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་ནད་པའི་མིག་སྔའི་ཁོར་ཡུག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལས་འདས་ཟིན་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཚོས་མིག་སྔའི་ཡི་མུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ནད་པས་ཇི་ལྟར་ཡི་མུག་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་མི་གཞན་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།Klermnདང་ཁོའི་ལས་གྲོགས་གཉིས་ཀྱིས་སྡེ་ཚན་༡༢ནས་༡༦བར་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་།ཇུས་གཞི་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ལྟེ་བའི་གནད་དོན་བཞི་ལ་དམིགས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།སེམས་སྡུག་དང་།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བའི་རྩོད་གཞི།མི་སྣ་བརྗེ་སྒྱུར（ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་ལྟ་བུ）དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་རྩལ་ནུས་མི་འདང་བ་བཅས་རེད།སྨན་བཅོས་མཁན་དང་ནད་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཧུར་ཐག་གིས་གོང་གི་གནད་དོན་དག་ཐག་གཅོད་བྱས།ཉེ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་སྨན་གྱིས་བཅོས་མི་ཐུབ་པའི་སུན་ནད་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།（Aloy，et al，1996）

（གཉིས།）མི་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་སོར་བཞག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

གནས་པ་རིང་ལུགས་པས་བལྟས་ན།ཡི་མུག་ནི་ཆ་ཚང་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་འཚོ་བ་རོལ་མ་ཐུབ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།གལ་ཏེ་ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཚོ་ལ་འགྱོད་སྣང་སྐྱེས་སུ་བཅུག་ན།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་གནས་པའི་རིང་ལུགས་པས་དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་གདམ་ག་ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་བྱས་པར།རང་ཉིད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ལ་འགན་ཁུར་ཐུབ་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ངེས་རེད།མདོར་ན།ཡི་མུག་ནི་དངོས་སུ་གནས་པ་མ་ཡིན་པར་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ཡིན།

འདི་འདྲའི་དོན་དངོས་མིན་པའི་ཕྱོགས་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་འཇིགས་སྐྲག་ཡིན་སྲིད།ཡི་མུག་མཁན་ནི་རྒྱུན་པར་ཚད་མཐོན་པོའི་བརྟེན་མཁན་ཡིན།Fenhelཡིས་ཁོ་ཚོ་ལ་བརྩེ་བ་ཆགས་མཁན་ཞེས་འབོད།དེ་བས་ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་ནི་ཡི་མུག་པའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད།སྔར་ནས་ཡོད་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་བལྟས་ན།གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་པར་གཡོལ་ཐབས་སམ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་མིན་པར།མི་རྣམས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་ཁེར་རྐྱང་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་འདྲ་བར།རང་གསོད་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཤི་བའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཤེས་དགོས།Rollo Mayཡིས་འཆི་བ་ཡིས་ཚེ་སྲོག་ལ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་སྤྲད་པར་འདོད།འཆི་བ་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།འདིས་ང་ཚོས་ཚེ་སྲོག་ལ་གཅེས་སྤྲས་བྱས།

（གསུམ།）བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པས་ཡི་མུག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་གཙོ་བོ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།གཞན་ཞིག་ནི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

༡ཡལ་བ།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡི་མུག་ནི་ཡལ་བའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ངོས་བཟུང་ནས།ཡི་མུག་ནི་ཆ་མི་ཚང་བའམ་ཆ་མི་ཚང་བའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།དེའི་གོ་དོན་ནི་མིའི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཤུགས་ཆེ་རུ་མི་འགྲོ་བ་དང་།མིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཀྱི་སྲིད་ཕྱོད་རིམ་བཞིན་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཐ་ན་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད།ཁོ་ཚོ་བྱ་འགུལ་ལ་མི་ཞུགས་པ་དང་ཕྱིར་སྣུར་གྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན་ཡི་མུག་བྱུང་བ་རེད།

ཅི་ཞིག་གིས་ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་བཏང་བ་རེད།Lewinsohnཡིས་བསྟན་དོན།མི་ཞིག་ལ་ཐོབ་པའི་གདགས་གཤིས་ཀྱི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོའི་གྲངས་ཀ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་ལ་བརྟེན་པ་སྟེ།①ངར་སྐུལ་གྱི་གྲངས་ཚད་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།②ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་ཤུགས་སྣོན་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན།③མི་ལ་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་ནུས་པ་འདི་དག་ཐོབ་པ།མིའི་ཁོར་ཡུག་གི་གློ་བུར་འགྱུར་ལྡོག་གིས་གོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དཔེར་ན།ཉེ་དུས་མི་འདོད་པའི་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོའི་མི་གྲངས་ཀྱིས་གཞུང་ལས་ཁང་ཕུད་པའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་སྣོན་དངོས་རྫས་མེད་པ་དང་།ཆུང་མ་ཚེ་ལས་འདས་མ་ཐག་པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་གཉེན་སྒྲིག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་དུས་ཆད་གསར་པ་ཞིག་འགོ་བརྩམས་པར་སོམ་ཉིའི་དྲ་བར་ཚུད་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།ཁོར་ཡུག་གསར་པའི་ནང་དུ་མི་དེ་ཚོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་མིན་ཤེས་ཀྱི་མེད་སྟབས་ཕྱིར་བཤོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བ་རེད།མཇུག་མཐར།ཡི་མུག་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཆི་བ་ལས་འཚོ་གནས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོར་བརྩི་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་འདིས་མི་གཞན་ལ་འགྱོད་པ་སྐྱེས་སུ་འཇུག་པ་དང་འགྱོད་པ་སྐྱེ་རུ་འཇུག་པ་རེད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་ཡི་མུག་གིས་རང་སྲོག་གཅོད་ངེས།

ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་Lewinsohnཡི་ལྟ་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་གལ་ཏེ་ཡི་མུག་མཁན་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་འདྲ་བར་མི་སྐྱིད་པའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཟློས་ཕྱོད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་།སྤྲོ་སྐྱིད་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཟློས་ཕྱོད་ཇེ་མང་དུ་གཏོང་བར་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ན།ཁོ་ཚོའི་བློ་ཡུལ་ཕལ་ཆེར་ཇེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་སྲིད།ཡི་མུག་མཁན་ལ་ཇེ་དྲག་དང་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པ་རེད།（Acocllla，1996）རང་ཤི་རྒྱག་རྩིས་བྱས་ཀྱང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།ཡིད་མུག་ཡོད་ཀྱང་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་མེད་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་བསྡུར་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལོགས་དབྱེའི（sicial isolomon）བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཁ་གཏད་གཅོག་སླ་པོ་ཡོད།རང་གསོད་མཁན་གྱིས་གནད་དོན་ལས་གཡོལ་བར་ལྷག་ཏུ་དགའ་ཞིང་།གནད་དོན་ལ་བལྟས་ན་ཛ་དྲག་མིན་པར།དེ་ལས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཅན་གྱི་རྣམ་པས་ཚུར་སྣང་བྱེད་དགོས།（Acocllla 1996）འདི་ལྟ་བུའི་ཐབས་ངན་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་དཀའ་བར་བྱས།

༢གཟུར་གཡོལ་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་སྤྱོད།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཚོ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་མི་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་སླ་བ་རེད།འདིས་སུན་ནད་ཀྱི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་རྨང་གཞི་གྲུབ་པ་ཤེས།ལྟ་བ་འདིར་གཞིགས་ན།ཡི་མུག་མཁན་ལ་མི་དགའ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ནམ་ཡང་ཁོ་ཚོར་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་མི་བྱེད་པའི་མི་དག་ལ་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་དུ་འཇུག་མོད།འོན་ཀྱང་ཡི་མུག་མཁན་ལ་ཁོ་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་གྲོགས་པོའི་ས་ནས་ཐོབ་པ་ནི་བརྩེ་བ་མ་ཡིན་པར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།ཡི་མུག་ནི་སྲོག་སྐྱོབ་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།མིའི་དབར་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གཞན་ཞིག་གིས་ཡི་མུག་ནི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཡི་མུག་མཁན་ལ་མཚོན་ན།དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ལྡོག་འདྲེན་དེ་དག་ཁས་མ་བླངས་ན་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཆེན་པོ་ཡོད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཁོ་ཚོས་སྔོན་ལ་མཇུག་འབྲས་ལ་སྔོན་དཔག་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པས་རེད།（Acoclla 1996）

དེ་བཞིན་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཡོད།དཔེར་ན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྔར་བཞིན་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཡིན་ལ།དྲག་སྐྱེད་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་དགུའི་ནང་རྒྱུན་པར་རང་གི་བཟའ་ཟླས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་བཟའ་ཟླས་དང་ལེན་བྱས་པ་ལས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སླ་བ་རེད།འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་འདིས་ཡི་མུག་པའི་ནད་འབྱུང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་ཅེས་བཤད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྱུང་བ་དང་།ཡི་མུག་པའི་ནད་སངས་དྲག་ཏུ་སོང་རྗེས་མེད་པར་གྱུར་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་།ཡི་མུག་པའི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཡི་མུག་རྒྱུན་མཐུད་དུ་གནས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

3.ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པས་མི་སྒེར་ལ་ཐོབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ནི་ཁོ་ཚོའི་མི་སྒེར་གྱི་ནུས་པ་དང་རེ་འདུན།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས།ཁོ་ཚོ་དང་ཕན་ཚུན་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་“ཞེན་ཆགས”ཀྱི་མི་གྲངས་བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད།ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་ཁྲོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གང་རུང་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་གྲོགས་པོ་གྲོངས་པའམ་ཡང་ན་ནུས་པ་ཤོར་བ།ཡང་ན་རྒྱུ་ནོར་གྱི་གནས་བབ་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྐབས་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་ཟློས་ཕྱོད་དང་གྲངས་འབོར་ཉུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།གལ་སྲིད་ཤུགས་དེ་དག་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ཚེ་བརྟེན་བྱའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས་དམའ་རིམ་གྱི་ཚུར་སྣང་ཆུ་ཚད་（དཔེར་ན་བསམ་ཚུལ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་）ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ནས་མང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དེ་བས།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་ཤུགས་མུ་མཐུད་དུ་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ནད་རྟགས་ལ་བྱ་དགའི་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་བས།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་བྱུང་བ་རེད།

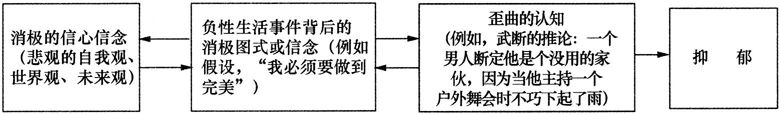
Wernerདང་Rehmགཉིས་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་བུད་མེད་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་96ལ་བརྩེ་དུང་གི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས།དེ་རྗེས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་འབྲས་ལ་གཞིགས་ནས་ཁོང་ཚོར་ཤུགས་སྣོན་ཆེན་པོ་དང་ཤུགས་སྣོན་དམའ་པོ་ཁག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་པ་རེད།ཚོད་ལྟ་ཡིས་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ངོ་མ་མི་ཤེས་པར།རང་ཉིད་བློ་རིག་ཚད་ལེན་ཞིག་ལ་ཞུགས་པར་འདོད།མ་མཐའི་ཚད་གཞི་མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་ཚོགས་ཆུང་གིས་རྐང་བཙུགས་ནས་20%ཡི་བྱ་དགའ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཚད་གཞི་མཐོ་བའི་ཚོགས་ཆུང་གིས་80%ཡི་བྱ་དགའ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།མཇུག་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་དང་ཚོར་སྣང་མྱུར་ཚད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དམིགས་ཚད་ཀྱི་ཚད་འཇལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཐོག་མར་ཅུང་ཡི་མུག་པའི་ངང་ཚོད་ལྟ་བྱས་ན།ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་གྲངས་འབོར་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚོར་བར་ཡང་དག་པའི་ཐེངས་གྲངས་དོན་དངོས་ཀྱི་གྲངས་ཀ་ལས་ཉུང་བ）མ་ཟད།དེ་ལས་ཀྱང་ཡི་མུག་པར་འགྱུར།（ཁྲིན་ཀྲུང་ཀེང་དང་།1985ལ་གསལ།）

（བཞི།）ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

གཞུང་ལུགས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་གཙོ་བོ་ནི།མི་སྒེར་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་དད་སེམས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་འགག་རྩའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།ཡི་མུག་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ནས།Aaron Beckཡི་ཤེས་རྟོགས་རྣམ་པ་ནི་མིག་སྔར་ཆེས་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ལག་ལེན་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཁོའི་ཡི་མུག་གཞུང་ལུགས་མཚམས་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

1 Beckགཞུང་ལུགས་

Beckཐོག་མར་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་ནད་པས་སྙན་ཞུའི་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་དོན་དངོས་འཁྱོག་བཤད་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་སྐྱོ་སྣང་གི་བསམ་བློ་བཅངས་ཡོད་པ་ཤེས།དེའི་ཕྱིར་ཁོས་ཡི་མུག་པའི་ནད་པར་བཏོན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོའི་བསམ་བློ་ལ་སྒྱིད་ལུག་གི་འཁྱོག་བཤད་ཡོད་པས་རེད།



5-2 Beckཡི་ཡི་མུག་གཞུང་ལུགས་ཁྲོད་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པའི་ཤེས་རྟོགས།

Beckགཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ང་ཚོ་མི་རེ་རེར་དཔེ་རིས་སྣ་ཚོགས་ཡོད།རི་མོ་འདི་དག་བརྒྱུད་ནས།ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།ཡིད་མུག་མཁན།བྱིས་དུས་སམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དུས།རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ཡིན།དཔེར་ན།ཕ་མ་གྲོངས་པ།ན་ཟླ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཆུང་ཆུང་གིས་ཁས་མ་བླངས་པ།དགེ་རྒན་གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ།ཕ་མའི་ཡི་མུག་གི་རྣམ་འགྱུར་སོགས་ཀྱིས་སྒྱིད་ལུག་གི་རི་མོ་དང་དད་སེམས་ཏེ།སྒྱིད་ལུག་གི་སྒོ་ནས་ཁོར་ཡུག་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་སྟངས་འཛིན་པ།དེའི་རྗེས་སུ།སྔོན་ཆད་སྦྱངས་པའི་དཔེ་རིས་རྣམ་པའི་གནས་ཚུལ་དང་མཚུངས་པའི་བརྩེ་བ་གསར་པ་དང་འཕྲད་ཚེ།ཕལ་ཆེར་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཆ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད།སྒྱིད་ལུག་གི་རི་མོ་དེ་དག་གིས་རང་འགུལ་ངང་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ།ཡི་མུག་པའི་འཚོ་བ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་སྲིད།དཔེར་ན།རང་ཉིད་ལ་སྐྱོན་འཛུགས་བྱེད་པའི་དཔེ་རིས་ཤིག་གིས་ཡི་མུག་པའི་མི་རྟག་པར་སྙིང་བོ་མེད་པའི་གཡང་གཟར་དུ་ལྷུང་བ་དང་།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་དཔེ་རིས་ལྟར་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད།

ཡིད་མུག་མཁན་ལ་ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་མང་པོ་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་དེ་དག་གིས་ཁོ་ཚོས་དོན་དངོས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་མི་ཐུབ།ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་དང་སྒྱིད་ལུག་གི་དཔེ་རིས་རྣམ་པའི་ཕན་ཚུན་བྱེད་ནུས་ཐོན་ནས་ཡི་མུག་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་སྔར་བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་མ་ཟད།Beckཞེས་བའི་སྒྱིད་ལུག་གི་སུམ་འབྲེལ་བསྡུ་ལེན་ཞེས་པ་སྟེ་ལྡོག་ནུས་རང་བཞིན་གྱི་རང་ཉིད་ལྟ་བ་དང་།འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ།མ་འོངས་ལྟ་བ་བཅས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་ཡོད།

ཧྥུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་མཚོན་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་མིས་གཞན་དབང་གི་སྒོ་ནས་བསམ་ཚུལ་དེ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ན།བློ་རིག་གིས་མྱོང་ཚོར་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།Beckནི་མིའི་བསམ་ཚུལ་ནི་དེའི་གཏན་ཚིགས་བརྡར་ཤ་གཅོད་པའི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད།ང་ཚོའི་བརྩེ་དུང་གི་མངོན་ཚུལ་ནི་ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་འདིར་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་དང་།དོན་དངོས་ཐོག་ཡི་མུག་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་མི་མང་ཆེ་བས་འཛམ་གླིང་ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་སྟངས་དང་གཅིག་པ་མ་རེད།Beckནི་ཡི་མུག་མཁན་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་མི་མཐུན་པའི་རང་གིས་རང་ལ་བརྡར་ཤ་བཅད་པའི་རྒྱལ་ཁ།

བདེན་དཔང་མང་པོ་ཞིག་གིས་Beckཡི་ལྟ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།མི་རྣམས་ཀྱིས་Beckཡི་ཡི་མུག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཞིར་བཟུང་ནས་ཡི་མུག་པའི་ཤེས་རྟོགས་ནོར་འཛོལ་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པའི་འདྲི་ཤོག་བཟོས་པ་སྟེ།དཔེར་ན།རང་འགུལ་བསམ་གཞིག་འདྲི་ཤོག（ATQ）དང་།ཡི་མུག་ཉམས་ལེན་འདྲི་ཤོག（DEQ）ཤེས་རྟོགས་ནོར་འཛོལ་འདྲི་ཤོག（CBQ）སོགས་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་འདྲི་ཤོག་སྟེང་གི་ཐོབ་སྐར་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ཡོད།Krantzདང་Hammen(1979）དང་།Hollonདང་Kendall（1980）གཉིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བསྟན་དོན།ཡི་མུག་མཁན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་Beckདང་མཐུན་པའི་གཞུང་ལུགས་（Dobson ShaW.1986）ཡིན།ཡི་མུག་པའི་གསོ་བཅོས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།མི་ཞིག་གི་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ།（Simonsདང་།Garfiled Murhy，1984）

འོན་ཀྱང་Beckལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།དཔེར་ན།ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་རྒྱལ་ཁ་ལ་རེ་བ་འོས་འཚམ་ཞིག་བཅངས་ཡོད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་གི་མིས་ཚོད་དཔག་མཐོ་དྲགས་ནས་ལེགས་འགྲུབ་འབྱུང་ཐུབ་ཤས་ཆེ།Beckལ་འགྲན་སློང་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་གཞན་ཞིག་ནི།ཡང་སྙིང་ཡི་མུག་གིས་སྒྱིད་ལུག་གི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྒྱིད་ལུག་གི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་ཡིད་མུག་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དངོས་བཤེར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།མི་ཞིག་གིས་དོན་རྐྱེན་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་དེས་ཁོའི་བློ་ཡུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བློ་ཡུལ་ཀྱིས་ལྡོག་ནས་མི་ཞིག་གི་བསམ་ཚུལ་བསྒྱུར་ཐུབ།ད་ལྟ་ད་དུང་ཐད་ཀར་དུ་ཡི་མུག་པའི་བརྩེ་སེམས་དང་ལུས་ཁམས་ཕྱོགས་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དཔེ་རིས་རྣམ་པ་དང་ནོར་འཛོལ་གྱི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ནད་རྟགས་དང་བྱེད་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་མེད།

2.རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་རེ་བ་མེད་པའི་གཞུང་ལུགས་རིགས་གསུམ་པོ།

Beckལས་གཞན་པའི་ཞིབ་འཇུག་པས་མི་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་ནས་ཡི་མུག་འབྱུང་བ་དང་མུ་མཐུད་དུ་གསལ་བཤད་བྱས།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ནི་རོགས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་སྣང་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་སྐོར་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རིགས་གསུམ་རེད།རོགས་མེད་ཚོར་བ་དང་རེ་བ་མེད་པའི་ཚོར་བ་ནི་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་ཤེས་རྟོགས་དང་གཞུང་ལུགས་འགྲེལ་བཤད་ནི་ཆེས་ཐོག་མའི་ནད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་རང་བཞིན་གྱི་རོགས་མེད་གཞུང་ལུགས་དང་།

（1）ཞིས་ཅིན་ཕིང་གི་རོགས་རམ་མེད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།（learned hlepness)

གཞུང་ལུགས་འདིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།མི་སྒེར་གྱི་སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་པ་དང་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཚོད་འཛིན་ལེགས་འགྲུབ་མ་བྱུང་བའི་ཚོད་ལྟ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ལས་བྱུང་བ་རེད།

གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཚོད་ལྟ་ཁང་ནང་གི་ཁྱིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་ཚུགས།ཞིབ་འཇུག་པས་ཐོག་མར་ཁྱི་དེ་ཐར་མི་ཐུབ་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་བཞག་རྗེས་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་རེད།གློག་གིས་ཁྱིའི་སྐད་ཅོར་དང་འཕག་འཚག་བསླངས།འོན་ཀྱང་དེ་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་ལས་ཐར་ཐབས་མེད།དེ་ནས་ཁྱི་བར་དུ་བཀག་ཡོད་པའི་ཁང་བའི་ནང་དུ་བཞག་ན།བར་པང་གི་ཕྱོགས་ན་གློག་རྡེག་སྒྲིག་ཆས་ཡོད་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ན་མེད།བར་པང་གི་མཐོ་ཚད་ནི་ཁྱིས་དཀའ་ལས་མ་རྒྱབ་པར་མཆོང་ཐུབ་པ་རེད།དེ་ནས་ཁྱི་གློག་གིས་བརྒྱབ་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཞག་ནས་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་རེད།གློག་རྡེག་མགོ་བརྩམས་རྗེས།ཁྱིས་པང་ལས་མཆོང་ན་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་ཐུབ།ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཁྱི་ལ་གློག་འཁྱུད་ཐེབས་པའི་ཆེས་ཐོག་མའི་སྐར་མ་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་དངངས་སྐྲག་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་གཞན།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་པང་གཅལ་སྟེང་དུ་ཉལ་བ་དང་།གློག་འཁྱུད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།བྲོས་བྱོལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོད་ཀྱང་ཚོད་ལྟ་མི་བྱེད་པ་ཤེས།Seligmannཡིས་སྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གདོང་གཏད་དུས“རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ”བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད།དེ་ལྟ་བུའི་རོགས་རམ་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་སྔར་བས་ཚབས་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་།གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་དེ་དག་གི་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།སློབ་སྦྱོང་ལ་ཕན་འབྲས་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྣམ་པར་ཚུར་སྣང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་ཀུན་སློང་མེད་པར་གྱུར་ཡོད།（ཀྲང་ཁྲུན་ཤིང་གིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་པ་ཕན་གྱིས་ཞུས）།ཀྲང་ཁྲུན་ཤིང་གིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་པ་ཕན་གྱིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་པ་ཕན་གྱིས་ཞུས）

ཞིབ་འཇུག་གི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་Seligmannཡི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་བཀོལ་ཆོག་པ་རེད།ཡི་མུག་པའི་ནད་པ་མང་པོ་དང་འདྲ་བར།རོགས་མེད་ཀྱི་སྲོག་ཆགས་འདི་དག་ལ་ཟ་མི་འདོད་པའམ་ཟ་དཀའ་བ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་ལ།ཀླད་པའི་ནང་གི་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ཀ་པ་ཡང་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་།（སུན་ནད་ཀྱི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གཞུང་ལུགས་ལ་གསལ།）

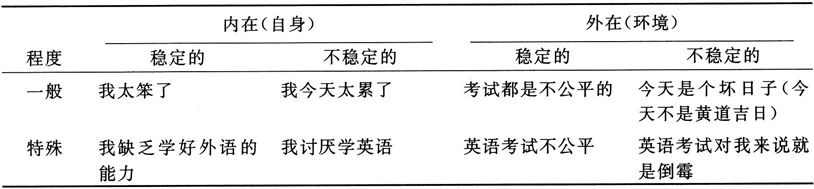
དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ལ་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྲོག་ཆགས་གཞན་དང་མིའི་རིགས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་དང་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་རེད།དེ་ལས་འབྲལ་མི་ཐུབ་པའི་འཛེར་སྒྲ་དང་རྡུང་རྡེག་གམ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བའི་གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏད་པའི་མི་དེ་ཚོས་དེའི་རྗེས་ནས་འཛེར་སྒྲ་ལས་ཐར་ཐབས་དང་།རྡུང་རྡེག་གཏོང་ཐབས།སྟབས་བདེའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱེད་སྐབས་ཕམ་ཁའང་འབྱུང་སྲིད།（Roth Vubal，1975ལོ་ནི་Davisonནས་དྲངས།）གཞན་ཡང་BDI（པེ་ཁེ་ཡི་མུག་པའི་རེའུ་མིག）ལ་གཞིགས་ནས་ཡི་མུག་པའི་སློབ་ཆེན་སློབ་མས་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་རོགས་མེད་བརྩེ་དུང་གི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་མ་ཐག་པའི་ཡིད་མུག་མེད་པའི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ（Davison 1998）དང་འདྲ་བ་རེད།

（2）ལོག་རྐྱེན་དང་དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་རོགས་མེད་གཞུང་ལུགས།（atrབཞེས་buton and learned hlepleessness)

ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་ནས་རོགས་མེད་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་འགྲེལ་བཤད་གང་ལེགས་མ་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་རིམ་བཞིན་མངོན་པ་རེད།1978ལོར།Abramsonདང་།Seligmannདང་Teasdaleགཉིས་ཀྱིས་རོགས་མེད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་དག་བཅོས་བྱས།གཞུང་ལུགས་འདིའི་ངོ་བོ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན（atrབཞེས་buton-མིས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཇི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ）ལ་བརྟེན་ནས་ཡི་མུག་བྱུང་བ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།འགྲེལ་བཤད་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་རྟོགས་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདུས།ཡི་མུག་ནི་སྒྱིད་ལུག་དང་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཚེ་ད་གཟོད་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པར།དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་བརྟན་འཇགས་ཀྱི་ནང་ཁུལ་ཁྱད་ཆོས་དང་འཚོ་བའི་ཕྱོགས་གཞན་པའི་རྐྱེན་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད།

གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་ཝེ་ན་ཡིས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཕམ་ཁ་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཁྲོད།མྱོང་ཚོར་ཞིག་གིས་ཕམ་ཁ་འདི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་སུ་བསྡུས་ཡོད།དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།①ཕམ་ཁ་ནི་ནང་ཁུངས（རང་ཉིད）ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ཕྱི་ཁུངས（ཁོར་ཡུག）ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།②གནད་དོན་དེ་རིགས་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་བརྟན་པོ་དང་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་།③གནད་དོན་དེ་རིགས་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་དམིགས་བསལ་ཡིན་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་ཡིན།རེའུ་མིག5-6ཁྲོད་ཀྱི་དཔེ་ཡིས་ཀློག་པ་པོས་ཡི་མུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

རེའུ་མིག5-6ཡི་མུག་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན་དབྱིན་ཡིག་གི་རྒྱུགས་གལ་ཆེན་ཁྲོད་ཕམ་ཁ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།



རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཞིས་ཅིན་ཕིང་གི་རོགས་མེད་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕམ་ཁའི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་ཕམ་ཁའི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་ནུས་པ་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་འདོད།སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཕམ་ཁའི་ཤུགས་རྐྱེན་མེད་པར་བཟོ་སྲིད།རྒྱུ་རྐྱེན་བརྟན་འཇགས་ཤིག་གིས་ཕམ་ཁའི་ངང་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་པར་གཏུག་ཡོད།ཕམ་ཁ་ནི་ནང་གནས་ཀྱི་རང་ངོས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྐྱེན་པས་མི་སྒེར་གྱི་རང་བཀུར་ཉུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གཤིས་ཀར་ཕན་ཞིང་རོགས་མེད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གཞིར་བཟུང་ན།ཡི་མུག་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྡོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དང་བརྟན་འཇགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་རག་ལས་པ་རེད།མིའི་རང་བཀུར་དེ་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་མིན་ནི་མིས་ཕམ་ཁ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞན་ཆ་ལ་རག་ལས་ཡོད།ཡི་མུག་མཁན་ལ་ཡི་མུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད།མཇུག་འབྲས་ངན་པ་དེ་རང་ངོས་དང་སྤྱིར་བཏང་བ།གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཏོགས།རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རྐྱེན་པས་མི་ལ་མི་དགའ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མྱོང་བ་འདི་འདྲ་བྱུང་སྐབས།ཁོ་ཚོ་ཡི་མུག་པར་གྱུར་པ་དང་།རང་བཀུར་རྩ་བརླག་ཏུ་སོང་བ་རེད།

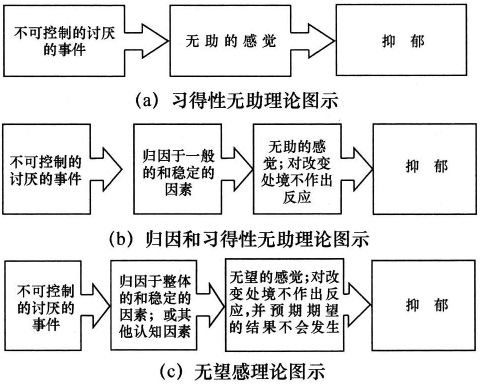
ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གཤིས་ཀ་ཞན་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།ཝེ་ལི་ཡིང་སོགས་ཀྱིས་སུན་ནད་ནད་པ་46དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་46ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བསྟན་དོན།ཡི་མུག་མཁན་ནིASQ（དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་འཇལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག）ཡི་ཆག་སྒོའི་སྟེང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི།བརྟན་འཇགས་རང་བཞིན་དང་།སྤྱིར་བཏང་རང་བཞིན།རེ་འདུན་མེད་པའི་ཚོར་བ།སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་བཅས་ཚང་མ་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་རེད།

（3）མིག་ལ་མི་འོངས་པའི་ཚོར་སྣང་གི་གཞུང་ལུགས།（hopleessness)

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པའི་རྗེས་སུ།རོགས་མེད་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་བྱུང་།རྣམ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཡི་མུག་ནི་རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་ལས་བྱུང་བ་མིན་པར་འདོད།མི་སྒེར་ལ་རང་གིས་རེ་བ་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་མི་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་རང་གིས་རེ་བ་མི་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་སྲིད་པའི་སྔོན་དཔག་ཅིག་གནས་པ་དང་།དེས་རྐྱེན་པས་བྱ་སྤྱོད་གང་རུང་ཞིག་སྤེལ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ཞིག་གཏན་ནས་འབྱུང་མི་སྲིད།

རྒྱུ་ལྡོག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་ཁྲོད་དུ་ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན（སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས）ནི་བྱང་ཚད་(diathese）ལ་ངོས་བཟུང་ནས་རོགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་བྱུང་བ་རེད།རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་བྱང་ཚད་ཅིག་ཡིན།དེས་ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་གཏན་འཇགས་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

བསམ་ཚོར་མེད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་བྱང་ཚད་གཞན་ཞིག་སྟེ།ལྡོག་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ལ་དགེ་མཚན་མེད་པའི་འབྲས་བུ་དང་ཕྱོགས་ལྷུང་ཚབས་ཆེན་ཡོད་སྙམ་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྒྱིད་ལུག་གིས་རིགས་པས་དཔྱད་པའི（negatatinference）ཕྱོགས་ལྷུང་གི་རང་བཞིན་དེ་རེད།མིག་ལ་མི་བལྟ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ནི་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ།ཡི་མུག་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་མཉམ་དུ་གནས་པ་དེ་ཡིན།མི་སྒེར་གྱིས་རོགས་མེད་ཀྱི་སྔོན་དཔག་ལ་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེས་སྲིད།རོགས་མེད་ཀྱི་སྔོན་དཔག་འབྱུང་སྐབས།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་ནད་རྟགས་ཀྱང་མཉམ་དུ་འབྱུང་ངེས།མཇུག་མཐར་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ།ཚད་མེད་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་བ་རེད།



5པ་ནས་3པའི་བར་གྱི་རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་རེ་བ་མེད་པའི་ལྟ་བ་གསུམ་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།

（ལྔ།）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཡི་མུག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས།མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་བློ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་བར་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད་པ་ཤེས།Brwnསོགས་ཀྱིས་1978ལོར་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་དཀའ་ངལ་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚད་དཔྱད་ཆས་ཇུས་འགོད་བྱས་ཏེ།འདས་ཟིན་པའི་མི་སྒེར་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས།མཇུག་འབྲས་ལ།89%ཡི་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཟླ་9ཡི་ནང་དུ་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་པའམ།ཡང་ན་ཁོ་ཚོ་མི་དགའ་ས་ཞིག་དང་ཡང་ན་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ལ་འཕྲད་པ་རེད།ཡིན་ནའང་སུན་ནད་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་30%ཡིས་གོང་གསལ་གྱི་དོན་དངོས་དེ་བརྒྱུད་མྱོང་ཡོད།（ཨའེ་སེན་ཁེ།2000）ཕན་ཀུའེ་ཧྭ་དང་ལུའུ་ཀྲེན་སོགས（1999）ཐེངས་དང་པོར་བྱུང་བའི་བློ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པ་112དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་112（ལྟོས་འཇོག་ཚན་ཁག）ལ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་སྤྱད་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་དང་།མཇུག་འབྲས་ནི་ནད་བྱུང་བའི་སྔོན་གྱི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་དང་།ཚབས་ཆེན་གྱི་ཚད་ཚང་མ་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།སུན་ནད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་མི་སྒེར་ལ་སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་དེ་བས་མང་བ་ཡོང་གི་ཡོད།Coyne（1976）ཡིས་མི་ཆ་མེད་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་འགྲུབ་ཏུ་བཅུག་རྗེས།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་དང་མི་ཆ་མེད་དབར་སྔར་བས་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་རང་མོས་ཀྱི་ཚད་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་དགོས།མཇུག་འབྲས་ལ།ཁ་བརྡ་མཇུག་བསྒྲིལ་རྗེས།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་དེ་དག་གི་ཡི་མུག་དང་དགྲར་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྟ་ལས་མཐོ་བ་དང་།དེའི་རང་མོས་ཀྱིས་ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་རེ་བ་ཡང་ཆུང་བ་རེད།གསར་རྙེད་འདི་ལས་གཞན་གྱི་ཚུར་སྣང་གིས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྲིད་ལ།ཁོ་ཚོའི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་ཉམས་མྱོང་ཡང་འབྱུང་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དེ་ལས་གཞན།རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་ཡི་མུག་གེགས་སེལ་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་མཉམ་ལས་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུའི(1985）ནང་རི་པིན་གྱི་ཁྲང་ཆི་དང་།ཐོ་ཁེའོ་དང་།དབྱི་རན་གྱི་ཏེ་ཧེ་ལན།སུའེ་ཙེར་གྱི་པ་སེའར་དང་ཁ་ན་ཏའི་མོང་ཐེ་ལིར་གྱིས་བཟོས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་ན།ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་ཀྱི་སེམས་གཅོང་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་བསྡུར་ཚད་དེ་ནང་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལས་མཐོ་བ་དང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གསུམ་ནང་ནི་ཏག་ཏག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཞིག་རེད།དེ་མིན་ཏེ་ཧེ་ལན་དུ་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ཅུང་མང་ཞིང་།（57%）པ་སེའར་（32%）དང་མེང་ཐེ་ལི་ཨེར་（27%）དུ་ཅུང་ཉུང་།ཞིབ་འཇུག་གཅིག་མཚུངས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ད་དུང་ས་ཁུལ་དེ་དག་ནང་གི་ཐོན་ལས་བཟོ་པར་ནད་ཕོག་ཚད་ཅུང་དམའ་བའི（ནད་པ་བསྡོམས་འབོར་གྱི་1.9%བཟུང་བ）ཁྱིམ་འཛིན་མ་མང་ཤོས་ཡིན་པ་དེས་ནད་པའི་བསྡོམས་འབོར་གྱི་30.4%བཟུང་ཡོད།

གསུམ།ཟུང་ཤང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།

སུན་ནད་དང་བསྡུར་ན།ཟུང་ཤང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་སེམས་ཁམས་གཞུང་ལུགས་པས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྣང་མེད་བྱས་པ་དེ་རེད།ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་སྨྱོ་མཚན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཉམ་ཆུང་རྣམ་པ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་བར་མཚམས་དུས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཐེངས་གཉིས་ལ་བྱུང་བའི་བར་མཚམས་དུས་སུ་ཁོ་ཚོའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཅུང་བཟང་བ་ཡིན།གལ་ཏེ་སྨྱོན་པ་ནི་འགོག་སྲུང་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ན།ཁོས་ངེས་པར་དུ་བྱེ་བྲག་གི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་འགོག་སྲུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།བར་གསེང་གི་སྨྱོ་ནད།ནད་པའི་ཕྱི་ངོས་སུ་འཚམ་པར་བྱེད་པ་ནི་ཁོ་ཚོའི་གནས་ཚུལ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ངོ་མ་མིན།ནུས་པ་ལྡན་པའི་འགོག་སྲུང་གི་སྣང་ཚུལ་ལ་གཡོལ་ཆེད།Winterདང་Nealeགཉིས་ཀྱིས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་སྤྱད་ནས་སྨྱོ་བའི་ནད་པར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་འདིས་ལྷོད་འབྱེད་དུས་ཀྱི་སྨྱོན་པ་དང་སུན་ནད་པ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་བཅས་ཁག་གསུམ་དུ་བགོས་ནས་ཚོད་ལྟ་གཉིས་བྱས།གཅིག་ནི་རང་བཀུར་བརྟག་དཔྱད（རང་གིས་རང་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་བའི་ཤོག་བུ་ཚོད་ལེན）དང་།གཞན་ཞིག་ནི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཚོད་ལེན།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ནི་སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་རེ་བ་དམའ་ཞིང་རང་བཀུར་གྱི་ཚོར་བ་རྣོན་པོའི་ཚད་འཇལ་ཞིག་རེད།དྲན་ཤེས་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ།ཐོག་མར་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་དོན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་ཀློག་གི་ཡོད།དེའི་ནང་གི་དོན་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ལ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་འབྲས་བུ་ཡོད།དོན་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ནི་སྒྱིད་ལུག་ཡིན།དེ་ནས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་ཁོ་ཚོས་གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེ་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱས་པ་རེད།དཔེར་ན།གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ནི་ལས་ཀ་ཤོར་མ་ཐག་པའི་མི་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ཞིང་།ཁོའི་ལས་ཀ་ཤོར་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཐད་ཀར་མ་སྤྲད་མོད།འོན་ཀྱང་གཏམ་རྒྱུད་འདིས་རིགས་འདེད་ཀྱི་གདམ་ག་རིགས་གཉིས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།དེ་གཉིས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་གཅིག་གདམས་དགོས་པ་སྟེ།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ནི་ལས་ཤོར་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་མ་ཡིན་པར་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒུད་ཀྱི་རྐྱེན་དང་།ཡང་ན་མི་དེས་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཧ་ཅང་ཞན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།ཞིབ་འཇུག་པས་དམའ་རིམ་རང་བཀུར་པས་རིགས་གཉིས་པར་རིགས་འདེད་བྱེད་པར་འདོད།དངོས་བཤེར་མཇུག་འབྲས་ནི་ཞིབ་འཇུག་པའི་སྔོན་དཔག་དང་འཚམ།ཤོག་བུ་དང་པོས་རང་བཀུར་གྱི་ཚད་འཇལ་སྐབས།སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཐོབ་སྐར་ཚང་མ་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ལས་མཐོ་བ་ཡོད།དྲན་ཤེས་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་མཇུག་འབྲས་ནི་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་དང་འདྲ་བ་དང་།དེ་གཉིས་ཀར་དམའ་རིམ་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་མངོན་གྱི་ཡོད།སྨྱོ་བའི་ནད་པའི་རང་བཀུར་གྱི་ཆུ་ཚད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་དམའ།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།ཁོ་ཚོའི་མཚོན་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལེགས་འགྲུབ་མ་བྱུང་བའི་ཚོར་སྣང་（Acoclla，1996）བྱུང་བ་རེད།

ས་བཅད་བཞི་པ།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་མཚོན་ན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཐོག་མར་ནད་རྟགས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ཅན་གྱི་ནད་པས་རང་སྲོག་བཅད་པའམ་རང་ཉིད་བརླག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་གསོ་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པར་འདོད།དེའི་ནང་དུ་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་དང་།འོས་འཚམ་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་།དགོས་ངེས་ཀྱི་དུས་སུ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།ཐ་ན་ཛ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་གློག་འདར་ཡངས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།དེ་བཞིན་དུ་ནད་གཞི་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁའི་དུས་ལས་བརྒལ་དགོས།ནད་གཞི་ཅུང་གཏན་འཇགས་སུ་གྱུར་རྗེས།ནད་རྟགས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་རྗེས།ནད་པའི་ལས་རིགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ནུས་པ་སླར་གསོ་བྱ་དགོས་པར་མ་ཟད།འོས་འཚམ་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་སློབ་གསོ་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྨན་རྫས་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་ནད་གཞི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་དང་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེས་དམའ་བའི་ཚད་ལ་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་དགོས།

དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

（གཅིག）གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས།

མིག་སྔར་འདར་ཡངས་གསོ་བཅོས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་པ་དང་ནད་རྟགས་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་ཞིང་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་པར་དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་དང་།དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་རང་གསོད།སྨན་རྫས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་ཕན་མི་ཐོགས།ཡང་ན་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་བཀོལ་མི་ཐུབ་པའི་ནད་པརECTསྔར་བཞིན་ཕན་ལྡན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།དེ་ནི་རྒྱུན་པར་ནད་བྱུང་བས་བཅོས་པའི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་སྦྲིད་སྨན་དང་ཤ་ལྷོད་བྱེད་རྫས་སྤྱད་པའི་འདར་ཡངས་གློག་མེད་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་འདར་ཡངས་གློག་གི་ཚབ་བྱས་ཏེ་གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་བདེ་འཇགས་རང་བཞིན་མཐོར་འདེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ།གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་མིའི་ཀླད་པར་ཐད་ཀར་ནུས་པ་ཐོན་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་འདིས་མིའི་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ལ་ལྡོག་ཐབས་མེད་པའི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།D.Cohenསོགས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཞིག་ནི།བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་ཚབས་ཆེན་བྱུང་ནས་ECTསྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ནར་སོན་པའི་ནད་པ་བཅུ་ལ་བྱས་པ་ཡིན།དེའི་མཇུག་འབྲས་ལས།སྙན་ཞུ་དྲུག་པོ་ECTསྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་དྲན་པ་ཤོར་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཅིག་གིས་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་རང་སྣང་གི་དྲན་ཤེས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ཡོད།འདིས་ECTསྨན་བཅོས་ཀྱིས་ཚད་འཇལ་ཆོག་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་གནོད་འཚེ་བཟོས་མེད་པ་མཚོན།

（གཉིས）སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།

མིག་སྔར་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཚབས་ཆེ་བའི་སུན་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ཆེས་ལེགས་པའི་གདམས་གསེས་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དག་གིས་ཅུང་མགྱོགས་པའི་སྒོ་ནས་ནད་རྟགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པས་ཡིན།

1.ཡི་མུག་འགོག་སྨན་

（1）གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་(TCA)1957ལོརKuhnཡིས་ཐོག་མར་པིང་སྨི་ཙིན་ཙིན་ལ་ཡི་མུག་འགོག་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་ཤེས།དེའི་རྗེས་སུ་གྲུབ་ཚུལ་དང་འདྲ་བའི་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བསྐྲུན།（སྨན་རྫས་འདིའི་རིགས་ཀྱི་རྫས་འགྱུར་སྒྲིག་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་གདུབ་གསུམ་ཡོད་པས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་ཡིན།）མིག་སྔར་TCAནི་ནད་ཐོག་གི་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་ཨང་དང་པོའི་གྲས་ཡིན།TCAཡི་སྨན་ནུས་ཅུང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་དེའི་རྐྱེན་རྩ་ད་དུང་ཐག་ཆོད་མེད།རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་མང་ལེན་ཕིན་དང་།པིང་སྨི་ཙིན་ལུའུ་པིང་སྨི་ཙིན་དང་།ཨ་སྨི་ཐི་ལིན་སོགས་ཡོད།TCAལ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་ཞོར་སྐྱོན་ལ་སྙིང་འཕར་འགྲོས་ཐལ་དང་།ཁྲག་ཤེད་དམའ་བ།སྙིང་གི་འཕར་སྟངས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་སོགས་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་གི་འགྱུར་འབྱུང་གཞོན་པ་དང་།ཞོར་སྐྱོན་གཞན་པ་ལ་ཁ་སྐམ་པ།རྩ་འགག་པ།མཐོང་ཤུགས་མི་གསལ་བ།གཉིད་ལ་དགའ་བ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་ཡོད།

（2）གདུབ་བཞི་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གདུབ་བཞི་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནི་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་རྗེས་སུ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་བཀོལ་བའི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་རིགས་ཤིག་ཡིན།གཙོ་བོ་མ་ཕུ་ཐི་ལིན་དང་མེ་འན་ཧྲི་ལིན་གཉིས་ཡོད།སྔ་མའི་ཡི་མུག་འགོག་པའི་རྐྱེན་རྩ་ནི་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱིས་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་འབུར་འབྲེལ་མདུན་སྐྱི་ཡིས་ཀ་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་བསྐྱར་དུ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པ་དེ་རེད།ཕྱི་མ་ནི་འབུར་འབྲེལ་སྔོན་གྱིaམཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ལེན་གཟུགས་བརྒྱུད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འབུར་འབྲེལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་སླར་གསོ་བྱེད་པ་རེད།

（3）གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི5-HTཡིས་ཡང་བསྐྱར་ཚོད་བགག་རྫས་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པ།（SSRI）དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས་90པ་ནས་བཟུང་།དཀའ་སྡུག་བརྒྱ་ཕྲག་གིས་མཚོན་པའི་SSRIརིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནི་རིམ་བཞིན་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱི་གཙོ་ཤུགས་དམག་དཔུང་དུ་གྱུར།སྨན་འདིའི་རིགས་ལ་གཙོ་བོ་ཧྥུལ་ཞི་ཏིན（བརྒྱ་འདས་འགྲེལ་བཤད）དང་།ཕ་རོ་ཞི་ཏིང（སེ་ལི་ཐེ）།ཧྥུལ་ཧྥུ་ཚའོཨན།ཧྲེ་ཆུས་ལིན།ཞི་ཐེ་སྤུ་ཧྲེང་རྫོང་བཅས་ཡོད།སྨན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་རྐྱེན་རྩ་ནི་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱིས་5-HTཡི་ཡང་བསྐྱར་སྡུད་ལེན་འགོག་པ་དེ་ཡིན་ལ།ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཞོར་སྐྱོན་དེ་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ལས་ཆུང་བས།ཞི་ལྷོད་ཀྱི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་མེད་པས།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཉིན་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྨན་འཐུང་དགོས།དེའི་ཕྱིར་མིག་སྔར་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྟེང་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

（4）བློ་ཡུལ་གཏན་འཇགས་སྨན་པ།སྔོན་ཆད་ཐཱན་སྐྱུར་ལིས་ལ་སྨྱོན་པ་འགོག་པའི་སྨན་ཞེས་བརྗོད།ད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཐཱན་སྐྱུར་ལིས་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ཟུང་ཁམས་བར་གེགས་ཀྱི་ཡི་མུག་ལའང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་རེད།དེའི་ཕྱིར་བློ་ཡུལ་བརྟན་འཇགས་སྨན་ཟེར།ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ལིས་ཚྭ་ཡིས་ལིས་ཚྭ་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ལྡན་ཅན་གྱི་སུན་ནད་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།M.Bauerསོགས་ཀྱིས་གཟའ་འཁོར6གི་སྒོ་འབྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ལྟ་དང་མྱུར་གཤིས་སྐབས་ཀྱི་ལིས་ཚྭ་གཞོགས་འདེགས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ལྡན་གྱི་ངན་རེངས་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ནད་པ30ལ་སྐབས་བསྟུན་དང་།མཉམ་དུ་བགོས་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ལིས་ཚྭ་རམ་འདེགས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཟུང་རྨོངས་དང་།སེམས་གསོ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐུབ།ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་2-4ཡི་གཏན་འཇགས་དུས་སྐབས་སུ།སྐབས་བསྟུན་གྱིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ནད་པར་ཟླ་4རིང་གི་ལིས་ཚྭ་དང་སེམས་གསོ་སྨན་དང་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་མུ་མཐུད་དུ་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་སྤྱོད་དུ་འཇུག་དགོས།མཇུག་འབྲས་ལ།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་རྒྱག་པའི་ནད་པ་བཅོ་ལྔའི་ནང་དུ་མི་བདུན་（47%）ཡང་བསྐྱར་འཕར་བ（མི་གཅིག་གིས་རང་སྲོག་བཅད་པ）དང་།ཚོད་ལྟའི་ཟུང་ལོང་གི་དུས་སྐབས་སུ་ལིས་ཚྭ་ནི་ཡིད་མུག་སེལ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ནད་པ་བཅུ་བཞི་ཡི་ཁྲོད་དུ་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད།སེམས་གསོ་སྨན་རྫས་ཚོགས་ཆུང་བསྐྱར་འཕར་བྱུང་བའི་མི་བདུན་གྱི་ནང་དུ་མི་5ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་འཕར་བ་དང་།དེ་མིན་མི་2ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་འཕར་བཞིན་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་ལྗིད་མོ་ཅན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།ལིས་ཚྭ་ཡི་རམ་འདེགས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནད་པའི་ནད་གཞི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

（5）འཕེལ་རྒྱས་གསར་ཤོས།མིག་སྔར་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་ལ་བཀོལ་བའི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནི་5-HTདང་NEཡང་བསྐྱར་སྡུད་ལེན་ཚོད་བགག་སྨན་ཡིན།（serotonin-noradrenine renaline reptake inhibitor，SNRI）NEདངNEདངHTཡི་མུག་འགོག་སྨན་（NaSA）ཡིན།སྔོན་མ་དེའི་ཚབ་བྱེད་སྨན་ནི་ཝན་ལ་ཧྥ་ཞིན་ཡིན་ལ།དེ་ནི་གཙོ་བོ་5-HTཡི་ཡང་བསྐྱར་བསྡུ་ལེན་དང་NEཡི་ཡང་བསྐྱར་བསྡུ་ལེན་བྱས་ནས་ཡི་མུག་འགོག་པའི་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཡིན།NaSSAཡི་ཚབ་བྱེད་སྨན་རྫས་སྨི་ཏན་ཕིན（རུའེ་མེ་ལུང）ཡིན་ལ།དུས་མཉམ་དུ་5-HTནུས་པ་དང་NEནུས་པའི་དབང་རྩའི་བརྒྱུད་སྤྲོད་ཁ་སྣོན་བྱེད་ཐུབ།སེ་ནའེ་ཕུ་ཏིན（ཏ་པའོ།Tatinol）ནི་5-HTའབུར་འབྲེལ་བར་གསེང་གི་ཡང་བསྐྱར་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཡི་མུག་འགོག་པའི་ཕན་འབྲས་ཐོན།

ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ལ་རིགས་ཧ་ཅང་མང་སྟེ།དེ་དག་གི་ཡི་མུག་འགོག་པའི་བྱེད་ནུས་ནང་རྐྱེན་དང་སྨན་རྫས་བརྗེ་ཚབ་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ནང་རྐྱེན་མི་འདྲ།ཡི་མུག་པའི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི།ཡི་མུག་པའི་སྨན་གྱིས་སྨྱོ་བའི་ནད་སློང་བར་བྱེད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱི་སྤྱིའི་འཁོར་རྒྱུགས་ཚད་ནི་7.8%དང་།ཟུང་ཁམས་གེགས་བཅོས་ཀྱི་འཁོར་རྒྱུགས་ཚད་ནི་28.6%།སུན་ནད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འཁོར་འཚུབ་ཚད་ནི་5.3%（ཐང་ཝུན་ཤིན2000）བཅས་ཡིན།

2.སྨྱོ་འགོག་སྨན།

（1）བློ་ཡུལ་བརྟན་འཇགས་ཀྱི་སྨན་ཞིགལིས་ཚྭ།（ཐཱན་སྐྱུར་ལི）ནི་ཆེས་ཐོག་མར་དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས40པའི་ནང་དུ་ཨོ་སི་ཁྲུ་ལི་ཡའི་སྨན་པ་CaIIཡིས་སྨྱོ་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ཞོར་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་མ་ཟད།དེའི་གསོ་བཅོས་ཚད་དང་དུག་ཕོག་པའི་ཚད་ཧ་ཅང་ཉེ་བས།བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཅུང་ཆེ།དེའི་ཕྱིར་ལོ་རབས་70བའི་ནང་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁྲག་ལིས་ཀྱི་གར་ཚད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཞོར་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་བྱས་རྗེས།ད་གཟོད་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།ཡང་མི་ལ་ལས་དེ་ཡི་མུག་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་དུ་དེས་ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་ཡི་མུག་ཁོ་ན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད།

（2）བརྒྱལ་གཟེར་འགོག་པའི་སྨན།ཁིལ་ཟེ་ཨན་དང་།ཁ་མ་ཞི་ཕིན།པིང་ཅ་སྐྱུར་ནཱ།（ཏེ་པ་ཅིན）སོགས་བརྒྱལ་གཟེར་འགོག་སྨན་ལའང་དབང་རྩའི་ནད་འགོག་པའི་ནུས་པ་ལེགས་པོ་ལྡན།

3.སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན།

སྨྱོ་ནད་འགོག་པའི་སྨན་ཡང་བློ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ཁྲོད་དུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེ་དག་གིས་སྨྱོ་བའི་ངར་ལངས་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལེགས་པོ་ཡོད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བློ་ཡུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་འཕྲུལ་སྣང་གི་ནད་རྟགས་ལའང་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

（གསུམ）འོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་Lewyཡིས་1982ལོར་ཐོག་མར་མིས་བཟོས་འོད་ཀྱི་ལད་ཟློས་བཀོལ་ནས་ཉིན་བར་དུ་འོད་འཕྲོ་བའི་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ཏེ་དུས་ཚིགས་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་ཆད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་པ་མ་ཟད་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ལེགས་པོ་ཐོན།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།མིས་བཟོས་འོད་ཤལ་ཡོངས་ཀྱི་འོད་ཀྱིས་ཉི་འོད་འཕྲོ་བར་ལད་ཟློས་བྱས་པ་ནི་SADབཅོས་པའི་ཆེས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀྱང་SADཡི་ནད་པར་སྔོན་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་འོད་བཅོས་（ཀའོ་ཨན་མེན།1999）སྤྱོད་དགོས་པར་འདོད།

（བཞི）གསོ་བཅོས་རྒྱུན་འཁྱོངས།

གཞན་པའི་ནད་རིགས་མང་པོ་དང་འདྲ་བར།བློ་ཡུལ་ཀྱི་གེགས་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་དཀའ་བ་སྤྱོད་ཐེངས་གཅིག་ལ་གཏན་བདེ་ཐོབ་པ་ཞིག་མིན་ཏེ།དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་ལ་ཕན་འབྲས་ཐོན་པ་དང་།ནད་རྟགས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཚང་མ་བརྟན་པོ་དང་ཐ་ན་ནད་རྟགས་མེད་པར་གྱུར་རྗེས་སྨན་བཅོས་མཇུག་རྫོགས་པ་མཚོན་གྱི་མེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ནད་རྟགས་འགོག་པ་ཙམ་ལས།ནད་ཁམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་མྱུར་དུ་ཡོ་བསྲང་མ་བྱས་པས་ངེས་པར་དུ་གསོ་བཅོས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱ་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།གསོ་བཅོས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་ནི་མྱུར་གཤིས་དུས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སྨན་རྫས་བཀོལ་དགོས་ལ།མང་ཉུང་གཅིག་འདྲ་ཡིན་དགོས་ལ།ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་འོས་འཚམ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་མྱུར་གཤིས་དུས་སུ་ECTསྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ཐེངས་རེ་ལ་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་རྩོམ་པ་པོ་ནི།མྱུར་གཤིས་དུས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་ཕན་འབྲས་ཐོན་སྐབས་མ་མཐའ་ཡང་ཟླ་དྲུག་ལ་མུ་མཐུད་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་སྔོན་ཆད་ཡི་མུག་ཐེངས་གཉིས་ཡན་ལངས་པ་དང་།དལ་གཤིས་ཡི་མུག་ཟུང་ཅན།ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཡང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བ།⑥སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བསྐྱར་དུ་འབར་མཁན་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།ལོ50ཡན་གྱི་ཐེངས་དང་པོར་སུན་ནད་བྱུང་བའི་རྩོམ་པ་པོ་དང་ལོ40ཡན་གྱི་ཡི་མུག་ནད་ཐེངས2ཡན་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་སྔོན་ཆད་ཀྱི་ཡི་མུག་ནད་ཐེངས3ཡན་བྱུང་མཁན་ལ་ཚེ་གང་བོར་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།（ཝང་ཅིན་ཝེ་ཡི་དཔྱིད་གསར་སྐྱེལ་འདྲེན།2001）

གཉིས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་ལེན་གཙོ་བོ་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།ལེ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ལ་རྩ་དོན་རང་བཞིན་ཅན་ནམ་ནད་རིགས་དམིགས་ཁྱད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་ནང་དོན་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་དགོས།

1.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།

གོང་གི་རྩོམ་ཡིག་ནང་དུ་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་གླེང་བ་ལྟར།ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཐད་ནས་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཡང་བསྐྱར་ཁག་ཐེག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བར་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེར།རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་དང་།བག་ཕེབས་ཡོང་བ།བག་ཕེབས་ཡོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་ཡོད།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་གཏན་འཇགས་སུ་གྱུར་རྗེས།ཡང་བསྐྱར་ནད་རྟགས་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས།འདིར་བརྗོད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ཚང་མར་འཚམ་པ་ཞིག་མིན།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གནོན་ཤུགས་དང་ཁུར་པོ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ནི་གཙོ་བོ་ཡི་མུག་པའི་མྱོང་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་སུན་ནད་པའི་ཁུར་པོ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།སྡིག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།ལྷག་པར་དུ་གདེང་ཚོད་མེད་པའམ་ཡང་ན་ནད་པས་རང་སྲོག་གཅོད་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཅུང་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ།སྨན་བཅོས་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་བཟོ་ཉེན་ཡོད།（Tཐིའེ་ll 1997）

སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པ།མི་འདྲ་ས་ནི་དེའི་གཙོ་གནད་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པར་བརྩེ་དུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།མི་མངོན་པའི་རང་གསོད་མཁན་ལ་མཚོན་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པའི་བྱ་བ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བཤད་པའམ་ཅི་ཡང་བསྒྲུབ་མི་ཉན་པར་ལྷག་ཏུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ཚོས་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་ནི་སྨན་བཅོས་པ་དང་མི་གཞན་ལ་བཅངས་པའི་བརྩེ་དུང་གི་འབོད་སྒྲ་ཡིན་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་དགའ་པོ་ཡོད།

༢ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས།

ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་ནི་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་དང་བསམ་གཞིགས་ཐད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ནོར་འཁྲུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་སྐབས་འདིས་དཀའ་ངལ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད།ཐག་རིང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བགྲོ་གླེང་མི་བྱེད།དེའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ནི་སྨན་ལས་ཞན་པ་མིན་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།

སུན་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་རྟག་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དོན་རྐྱེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པར་འཁྱོག་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་ཁོང་ཚོས་རང་ངོས་དང་ཁོར་ཡུག་མ་འོངས་གསུམ་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་འཛིན་གྱི་ཡོད།འཁྱོག་བཤད་དེ་དག་གི་ཤེས་རྟོགས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་བསམ་བློའི་ཆོས་ཉིད་ལས་འཛོལ་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཁྱོ་ག་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་དུས་རྒྱུན་ལས་ཕྱི་བའི་སྐབས་སུ།སུན་ནད་བྱུང་བའི་བུད་མེད་ཀྱིས་བསྡོམས་ཚིག་འདི་འདྲ་ཞིག་འཇོག་སྲིད་དེ།ཁོ་ལ་གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་པར་དགའ་རོགས་ཡོད་ཁོ་ཐག་རེད།ཁོ་མོས་སྔར་བཞིན་འདི་ལྟར་བསམ།དཔེ་དེ་ནི་རང་ཤེད་ཀྱིས་རིགས་པས་དཔགས་པའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ནད་པར་དཔང་རྟགས་ནུས་ལྡན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་མ་བརྒྱུད་པར་བསྡོམས་ཚིག་བཟོས་པ་རེད།ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་གཞན་དག་གི་ཁོངས་སུ་བསམ་ཚུལ་ཚང་མའམ་མེད་པ་དང་།ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་དྲགས་པ།གདམ་ཀའི་རང་བཞིན་རགས་བསྡུས།སྒྲོ་བཏགས་སོགས་ཚུད་ཡོད།（Beckདང་et al 1979）ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་ཕྲའི་ནང་དོན་དེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ལེའུ་གཅིག་བལྟ་དགོས།

ཤེས་རྟོགས་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།འགྱུར་ལྡོག་དེ་དག་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་ལྟ་དང་།གཏན་ཚིགས་རྩོད་རྩོད།དཔང་རྟགས་ཞིབ་བཤེར་དང་།གནད་དོན་ཐག་གཅོད།མི་སྣ་འཁྲབ་པ།ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྐྲུན་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྐྲུན་ནི་དགེ་མཚན་ལྡན་ཞིང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་སྒྱིད་ལུག་དང་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཚབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཤིག་རེད།

སྒོ་བསྟེན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕན་འབྲས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་དེ་ཉུང་མཐར་ཡང་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་དང་འདྲ་བར་ཕན་ནུས་ལྡན།（Beck，et al 1979）སྨན་བཅོས་བྱས་མ་ཐག་པའི་སྒོ་བསྟེན་ནད་པ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས།ཡི་མུག་པའི་ཐོབ་སྐར་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་ཚད་དེ་དམིགས་ཚད་དུ་བཟུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།མཇུག་འབྲས་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ངོས་འཛིན་གྱི་གསོ་བཅོས་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་ནད་པའི་ཡི་མུག་པའི་སྐར་གྲངས་ནི་66%དང་།གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ཁོ་ན་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ནི་63%ཡིན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་སྨན་བཅོས་རིགས་གཉིས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ནི་72%(William s，1997）ཡིན།འདི་ལྟ་བུའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཤེས་རྟོགས་དང་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་པའང་ལེགས་པོ་ཡོད།（Stuart-Browers，1995，Wedght，1996，Barlog.2004།）

3.བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཞི་བའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ་དང་།ནད་པར་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བའི་བསྡུར་ཚད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡི་མུག་གི་རྣམ་པ་སེལ་དགོས།Fenserheimཡིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་པའི་སྤྲོ་སྣང་བསྐྱར་དུ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བཏོན།ཐོག་མར་ནད་པར་ཡིད་ཚིམས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་སྟེ།དཔེར་ན་འཁྱགས་ཞོ་ཞིག་ཟ་བ་དང་།མྱུལ་ཞིབ་བརྩམས་སྒྲུང་ཞིག་ཀློག་པ།དེ་ནས་ཁོ་ཚོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་དང་ཁ་ཆད་ཅིག་བཞག་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་སྤེལ་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་།ཁ་ཆད་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་སླེབས་ཚེ།ཁོ་ཚོ་དགའ་པོ་ཡོད་མེད་ལ་མ་བལྟོས་པར།ཁོ་ཚོ་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།བརྒྱུད་རིམ་དེ་བསྐྱར་ཟློས་ཐེངས་མང་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་ད་དུང་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོ་སྣང་ངང་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པའི(pleasure excursionsions)འགྱུར་འབྱུང་ཟིན་ཐོར་འགོད་རྒྱུ་རེད།བྱེད་སྒོ་དེ་འདྲ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་ནད་པ་དང་དངོས་པོ་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཁོང་ཚོའི་སྤྲོ་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།

ཡི་མུག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་（social-soocial-skillls trainininining）བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ལག་རྩལ་འདི་དག་གི་ནང་དུ་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་པའི་དམིགས་འབེན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་།ཐབས་ཇུས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར།རང་ཉིད་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་སྦྱོང་བརྡར།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་དང་དེ་བཞིན་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་སོགས་ཚུད་ཡོད།སྨན་པས་སྦྱོང་བརྡར་འདི་དག་བརྒྱུད་ནས་ཐད་ཀར་ནད་པའི་གཞི་རྩའི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་དང་ཡང་ན་གཞན་པའི་ཁ་གཏད་གཅོག་རྩལ་སློབ་བཞིན་ཡོད།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནད་པའི་གནད་དོན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ཏེ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པར་བྱེད་དགོས།

དོན་དངོས་ཐོག་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་སྤྱོད་སྐབས་རྟག་ཏུ་གོང་གསལ་གྱི་བྱ་ཐབས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་པLewinsonཡི་སྨན་བཅོས་འཆར་གཞིའི་ནང་དུ་བློ་ཡུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གིས་རང་ལ་ལྟ་སྐུལ་ཚོད་འཛིན་དང་།ཁ་གཏད་གཅོག་རྩལ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ།དུས་ཚོད་དོ་དམ་སོགས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་ཚུད་ཡོད་པས།

4.མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

མི་དང་གནས་ཉར་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ཚོད་ལྟ་རོགས་རམ་ཡི་མུག་དང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ནད་པར་ཁོ་ཚོའི་བརྩེ་དུང་སྡུག་བསྔལ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།ནད་པས་ད་དུང་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།མིས་མི་གཞན་ལ་བརྟེན་དྲགས་ནས་ཡིད་ཚིམས་པའི་ཚོར་བ་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་དང་།འཚོ་བ་དངོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།མི་དང་གནས་ཉར་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པར་རང་ཉིད་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་དམིགས་ཡུལ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པ་ནི་འཚོ་བ་དེ་བས་ལེགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་སུ་བཅུགསྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཚོས་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོས་ལུའོ་ཅེ་སིས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་སྤྱད་དེ་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚུལ་དང་བསམ་ཤེས་བྱས་ནས་ཡི་མུག་པའི་ནད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཉན་གྱི་ཡོད།དོན་དངོས་ཐོག་ཐབས་ཤེས་དེ་རིགས་ཀྱང་རང་ཤི་བརྒྱབ་པའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་དང་བླངས་པས་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།དཔྱད་གཏམ་མི་སྤེལ་བར་ཉན་རྒྱུ་ཁོ་ན་རེད།

5.ཚོགས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

གལ་ཏེ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འདྲེས་སྡེབ་ནི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅོས་པའི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ན།བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསམ་པའི་ནད་རིགས་གཞན་པའི་ནད་པ་ལ་ཚོགས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་གཞན་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་བསྡུར་ན།ཚོགས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དགེ་མཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་ཕན་འབྲས་མཐོ་བ་དང་།སྤྱིར་བཏང་གི་ཚོགས་པས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ནད་པ་8～12ལ་དུས་མཉམ་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཆོད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།གཉིས།ཚོགས་པ་བརྒྱུད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ནད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ནུས་པ་སྐུལ་སློང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།ནད་རིགས་སྣ་གཅིག་དང་ཐ་ན་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་པར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་།ནད་ཀྱི་ཚོར་བ།མྱོང་ཚོར།འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ནད་ཡུན་དང་གསོ་བཅོས་འགྱུར་འབྱུང་（སྨན་བསྟེན་པའི་ཞོར་སྐྱོན་ཡང་འདུས།）བཅས་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་ནད་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དང་།ནད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་།མྱོང་ཚོར།སྨན་བཅོས་འགྱུར་འབྱུང་འདྲ་བ་（སྨན་བསྟེན་པའི་ཞོར་སྐྱོན་ཡང་འདུགའདྲ་ས་དེ་དག་ནི་ནད་པའི་བར་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་འདྲིས་དང་།ཕན་ཚུན་སྐུལ་ལྕགཕན་ཚུན་བློ་སྒོ་འབྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཡིན་ཞིང་།ཚོགས་པའི་སྨན་བཅོས་པས་ཁྲིད་སྟོན་དང་སྨན་བཅོས་བྱས་ན།མཉམ་འགུལ་དེ་དག་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཐུབ་པ་ལས།ནད་གཅིག་ལས་གཞན་པར་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་མི་དགོས་པ་མ་ཟད།“ནད་གཅིག་བློ་གཅིག་”དང་།“ནད་གཅིག་གསོ་”ཀྱང་ཡིན་པས།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་དང་།ནད་པས་སྨན་བཅོས་ལ་བཅངས་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་མཐོར་འདེགས་གཏོང་ཐུབ།

དེ་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་ཅུང་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོགས་པས་རྒྱུན་དུ་བློ་ཡུལ་ལ་ཤར་དཀའ་བའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་གསོ་བརྒྱུད་ནས་ཚོགས་མིར་སུན་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ནད་འབྱུང་ཚད།ནད་བསྐྱར་འབྱུང་ཚད།སྨན་བཅོས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་ཁྱད་ཆོས་སོགས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།ཐུན་མོང་གྲོས་བསྡུར་དང་།ཚོགས་ཆུང་མཉམ་འགུལ།འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་འཁྲབ་པ།ཚོགས་ཆུང་ཁག་བགོས་སྦྱོང་བརྡར་བཅས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་ཁོངས་མི་ཚོར་རང་འགུལ་བསམ་གཞིག་དབྱེ་འབྱེད་དང་།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་འགུལ་བསམ་གཞིག་དང་རྩོད་པ།ཕན་ཚུན་རོགས་རམ།ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་བཅས་བྱེད་རོགས་བྱས་ནས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཚུར་སྣང་རང་བཞིན་གྱི་རང་འགུལ་བསམ་གཞིག་སྤྱད་དེ་ངོས་འཛིན་གསར་པ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

གསུམ།ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ།

སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་དང་འདྲ་བར།བློ་ཡུལ་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་དང་དེའི་ཁྱིམ་མིར་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ནི་ཐོག་མར་ནད་པའི་མི་གཤིས་དང་།ཁོ་ཚོ་དང་དེའི་ཁྱིམ་མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་དགོས་པ་དང་།དེ་ནས་ཆ་འཕྲིན་འདི་དག་ལ་གཞིགས་ནས་དམིགས་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་བྱ་དགོས།ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་བརྒྱུད་དེ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནད་པས་ནད་གཞི་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་ནད་གཞི་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ནད་པར་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་རོགས་རམ་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་རྒྱུ་རེད།

ས་བཅད་འདིར་གཙོ་བོ་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་དང་།གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་དང་ཚོགས་པའི་གསོ་བཅོས་སོགས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་ནི་མིག་སྔར་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ཡིན།དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ནད་པ་མི་འདྲ་བའི་བར་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།རིགས་དབྱིབས་གཅིག་གི་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཕན་ནུས་ཐོན་སྐབས།རིགས་གཞན་ཞིག་གི་གསོ་བཅོས་ལ་ཕན་ནུས་ཞན་སྲིད།དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་བལྟས་ན།གསོ་ཐབས་ཤིག་གི་བཟང་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྨོངས་འཐོམ་གྱིས་དེ་ཁས་ལེན་པའམ་ཡང་ན་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གི་སྐྱོན་ཆ་ཞིག་གི་དབང་གིས་རྨོངས་ཚོད་ཀྱིས་དེ་ནི་མི་འདང་བ་རེད།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རང་ཤི་རྒྱག་པ།

བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གང་རུང་ཚང་མར་ངེས་པར་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གྲོས་བསྡུར་ཚུད་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་མཇུག་རྫོགས་སྐབས།དེའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བ་ནི་སུན་ནད་རེད།བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་མི་ཚེ་གང་བོའི་བྱུང་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་19ལ་སླེབས་ཡོད།དར་མས་རང་སྲོག་བཅད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།ཕལ་ཆེར་50%ཡི་རང་གསོད་མཁན་གྱིས་རང་སྲོག་མ་བཅད་པའི་སྔོན་ལ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཤེས།（Acoclla，1996）

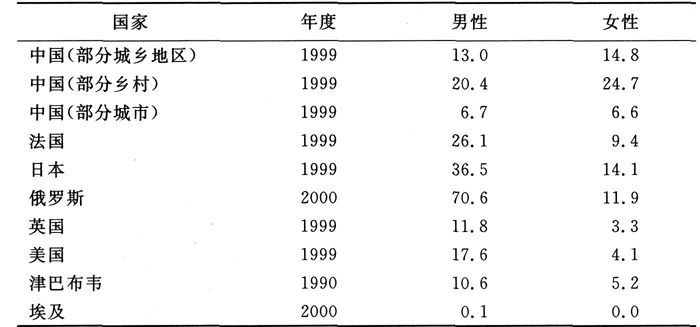
གཅིགརང་སྲོག་བཅད་པའི་མཚོན་ཚུལ།

༡གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས།

རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོབ་དཀའ།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་གསོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་བལྟས་ཡོང་ཚེ་ལས་འཛོལ་ཞིག་དང་འདྲ་བ་ཞིག་བཟོ་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རེད།ཚོད་དཔག་བྱས་ན་15%ཙམ་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་འཛོལ་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་རང་སྲོག་བཅད་པའི་མཇུག་འབྲས་རེད།1986ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་སྙན་ཞུ་ཁྲི་3ལྷག་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན་རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་པའི་མི་བརྒྱད་རེའི་ཁྲོད་དུ་དངོས་སུ་རང་སྲོག་བཅད་ཡོད་པས་རྩིས་བརྒྱབ་ན།ལོ་རེར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་མི་ཁྲི་24ཡིས་རང་ཤི་རྒྱག་འདོད་པ་རེད།རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་སྟེ་དཔེར་ན་ཧྥ་རན་སི་དང་ཧོ་ལན་ལ་མཚོན་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚད་སྔར་ལས་མཐོ་བ་དང་།ཧང་ག་རིར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་ཁྲི་10/9/ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་མཐོ་ཤོས་ཡིན།རིག་གནས་ལ་ལའི་ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་ཀླད་ཀོར་ཡིན་སྲིད།དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་ཤི་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།1990ལོར་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ཁྲི་140ཡིན་པ་དེས་ལོ་དེའི་ནང་ཤི་བའི་མི་གྲངས་བསྡོམས་འབོར་གྱི་1.6%བཟུང་ཡོད།（ཀྲའོ་མེ།2000）

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་རང་སྲོག་གཅོད་ཚད་ལ་དུས་བཀག་ལྟར་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་གཞི་གྲངས་མེད།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི《འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་བསྡོམས་རྩིས་ལོའི་ཚགས་པར》ཐོག་1989ལོར་ཀྲུང་གོས་རང་སྲོག་བཅད་ཚད་སྐྱེས་པ་ཁྲི་14.7/ཁྲི་10ཡིན་པ་དང་བུད་མེད་ཁྲི་19.6/ཁྲི་10ཡིན་ཞེས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ཡོད།ཀྲུང་གོའི་རྒྱལ་ཁབ་སྡོམ་རྩིས་ཅུས་ཀྱིས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་གྲངས་ལྟར་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་རང་སྲོག་བཅད་དེ་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ལ་གཞིགས་ནས་རིགས་འདེད་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚད་ནི་ཁྲི་17.07/ཁྲི་10ཡིན།1999ལོར་WHO-པེ་ཅིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་མཐོ་རིམ་ཞིབ་འཇུག་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་པུའུ་ཡིས་ཐེངས་དང་པོར་དངོས་སུ་ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་ཀྲུང་གོ（1993）ལོ་རེར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་ཁྲི་22.2/ཁྲི་10/ཀྲོ་མེ།2000）ཡིན།ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བ་དང་།ཕོ་མོ་མི་འདྲ་བ།ལོ་ཚད་མི་འདྲ་བ་བཅས་ལ་བསྡོམས་རྩིས་བྱས་པ་ལྟར་ན།གྲོང་གསེབ་ཏུ་རང་སྲོག་གཅོད་ཚད་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མཐོ་བ་དང་།བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་མཐོ་བ།གཞོན་ནུ་དང་རྒན་འཁོགས་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་མཐོ་བ་（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ།2000）ཡིན།

རེའུ་མིག5-7རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བའི་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད།（ཆ་ཤས།）（སྡེ་ཚན།མི་གྲངས་ཁྲི་10རེ།）



（WHOགཞི་གྲངས་ལ་གཞིགས་ནས་Wasermannདང་2003）

རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྟེང་ནས་མི་འཚམ་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ལས་གཞན།རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་མི་ལའང་མི་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།རང་ཉིད་གསོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་མཚམས་འཇོག་མིན་ལ་འགལ་ཟླ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།ཁོ་ཚོས་རྟག་ཏུ་མི་གཅིག་ཁེར་རྐྱང་དུ་སྡོད་སྐབས་སེམས་ཁམས་སྡུག་བསྔལ་ཚབས་ཆེན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོགཁོ་ཚོས་རྒྱུན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་འཛིན་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཐབས་ལམ་གཞན་པ་འཚོལ་ཐབས་མེད།དེར་བརྟེན་མི་ཁ་ཤས་དངོས་གནས་ཤི་འདོད་མེད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་ཧ་ལམ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པའི་འོག་ཚེ་སྲོག་ཤོར་བ་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་ད་དུང་གསོན་པོར་གནས་པའི་ཁྱིམ་མིར་སྡུག་བསྔལ་དང་བསམ་པའི་ཐོག་གི་གནོན་ཤུགས་ཚད་མེད་བཟོས་ཡོད་པས།མི་ལ་ལས་“རང་གསོད་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་གསོན་པོར་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྒམ་ནང་དུ་བཞག་པ་རེད་”ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།（Acoclla 1996）

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-5

ཀྲུང་གོའི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་།

ཉེ་བའི་ལོ་བཅོ་ལྔའི་རིང་གི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འབྲེལ་ཡོད་གཞི་གྲངས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཀྲུང་གོའི་སྤྱིའི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་རིམས་ནད་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གཏན་འཇགས་ཡིན།ཧྥེ་ལི་ཕུང་སོགས（2001）འཕྲོད་བསྟེན་པུའི་འཆི་ཚད་དེ་མི་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འདེད་རྩིས་བྱས་པར་ཀྲུང་གོའི་སྤྱིའི་རང་སྲོག་གཅོད་ཚད་ཁྲི་23/10ཟིན་པ་དང་།རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ཁྲི་28.7ཟིན་ཡོད་པ་རེད།ཚོད་དཔག་བྱས་པར་གཞིགས་ན།རང་སྲོག་གཅོད་པ་ནི་ཀྲུང་གོའི་འཆི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ལྔ་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།ལོ་15ནས་34བར་གྱི་མི་ཚོགས་འཆི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་དེ་རེད།WHOཡི་གཞི་གྲངས་ལྟར་ན།1998ལོར་རང་སྲོག་བཅད་པ་དང་རང་ཉིད་རྨས་ནས་རྨས་སྐྱོན་ཁྲི་880བཟོས་ཏེ་ཚེ་སྲོག་ལ་སྙོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་དེས་ཀྲུང་གོའི་ནད་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་2%ཟིན་ཡོད།དེས་རྐྱེན་པས་རང་སྲོག་བཅད་དེ་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གློ་བ་འགག་པ་དང་།ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡིད་མུག་པ།ཀླད་པའི་ཁྲག་རྩ་ན་བ་བཅས་སུ་གྱུར་རྗེས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་བཞི་པར་སླེབས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ཀྲུང་གོས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གྲོང་གསེབ་ཏུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྡབ་3ཡིན་པ་དང་།བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དེ་སྐྱེས་པ་ལས་བརྒྱ་ཆ་25ཡས་མས་ཡིན།བུད་མེད་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚད་མཐོ་ཞིང་།རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་ཞིང་གྲོང་གི་ན་གཞོན་བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་སྟེ།ཞིང་གྲོང་གི་ན་གཞོན་བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ན་གཞོན་སྐྱེས་པ་ལས་66%མཐོ་བ་རེད།

འཕྲོད་བསྟེན་པུའུ་ཡིས་སྙན་ཞུ་ཕུལ་དོན།ལོ་རེར་ཉུང་མཐར་ཡང་མི་ཁྲི་200རང་ཤི་རྒྱག་མ་ཐུབ་པ་རེད།ཧྥེ་ལི་ཕུང་སོགས（2001）རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་མི་ཁྲི་1.4ཡི་དཔྱད་གཞིར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་དུ་མྱུར་སྐྱོབ་བྱས་ནས་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་མི་ཁྲི་1.65%ཟིན་པ་དང་གྲོང་ཁྱེར་0.34%ལས་ཟིན་གྱི་མེད་པ་རེད།དེའི་ཐོག་ནས་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་དང་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་གཉིས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད།གྲོང་གསེབ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་བ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།སྨན་ཁང་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བུད་མེད་དང་སྐྱེས་པས་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་མི་གཉིས་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་2.5：1ཡིན་པ་མ་ཟད།རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ནི་ལོ15-34བར་ཡིན།

པེ་ཅིང་ཧུའེ་ལུང་ཀོན་སྨན་ཁང་དང་ཀྲུང་གོ་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་ས་ཚིགས་23ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་།ཁྱོན་བསྡོམས་རང་ཤི་བརྒྱབ་པའི་གྱོད་དཔེ་895ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་།དེའི་ནང་85%ཤང་གྲོང་དང་།28%སློབ་གྲྭར་གཏན་ནས་སྡོད་མྱོང་མེད།58%ཡིས་ཞིང་སྨན་དང་བྱི་བ་འཐུང་མྱོང་ཡོད།47%ཡི་གཉེན་ཉེ་དང་ངོ་ཤེས་ཀྱིས་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་དང་རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཉེས་དམིགས་མ་འགྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།63%ལ་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ཡོད།དེ་ཤི་བའི་སྔོན་གྱི་ལོ་གཅིག་གི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཕོ་མོའི་འཁྲིག་སྤྱོད་དོན་རྐྱེན་ནི་དཔལ་འབྱོར་དཀའ་ཁག་(40%）དང་།ལུས་པོའི་ནད་ཚབས་ཆེན་（38%）དང་དེ་མིན་ཁྱོ་ཤུག་གི་འགལ་བ་（35%）བཅས་ཡིན།58%ཡིས་ཞིང་སྨན་དང་བྱི་བར་སྤྱད་པའི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་གྱོད་དཔེ་ལས།62%ཡིས་དུག་འཐུང་རྗེས་སྨན་བཅོས་བྱས་མྱོང་།

རང་སྲོག་བཅད་པའི་གྱོད་དཔེ་882ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན།རང་ཚུགས་ཀྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན10ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་སྟེ།གཟའ་འཁོར་སྔོན་མ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡི་མུག་པའི་ཚད་ལྕི་བ་དང་།རང་སྲོག་བཅད་ནས་འགྲུབ་མ་ཐུབ་པ།ཤི་བའི་སྐབས་དེའི་མྱུར་པའི་སྐུལ་ཤུགས་ཆེ་བ།ཤི་བའི་སྔོན་གྱི་ཟླ་གཅིག་གི་ཚེ་སྲོག་གི་སྤུས་ཀ་ཞན་པ།ཤི་བའི་སྔོན་གྱི་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་མིའི་བར་འགལ་བ་དྲག་པོ་ཡོད་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བ།གྲོགས་པོ་དང་ངོ་ཤེས་མྱོང་བ།རང་སྲོག་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པ།མི་སྒེར་གྱི་མདུན་དུ་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་མང་ན་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཡང་དེ་ལྟར་མཐོ།དེ་ནི་འགྱུར་ཚད་ཡོད་ཚད་བསྡུ་ལེན་བྱས་པའི་གྱོད་དཔེའི1567ཁྲོད་གོང་གསལ་གྱི་ཚད་0~1，2～3～4~5，6~10ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གྱོད་དཔེ་དེ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསྡུར་ཚད་ནི་སོ་སོར་1%དང་20%72%དང་94%བཅས་ཡིན།

མིག་སྔར་རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་རང་ཤི་རྒྱག་མ་ཐུབ་པའི་ཁྱད་ཆོས་སྐོར་གྱི་རྒྱུ་ཆ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཀྲུང་གོའི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའིཁྲི་1.4ཡི་གྱོད་དཔེ་ལས།91%གིས་སྨན་དང་དུག་སྨན་འཐུང་བ་དང་།དེ་ལས་54%ཡིས་སྨན་བསྟེན་པ།27%གྱིས་ཞིང་སྨན་སྤྱོད་པ།（དེའི་ནང་90%ནི་སྐྱེ་ལྡན་ལིན་ཞིང་སྨན་ཡིན།）10%ཡིས་དུག་སྨན་གཞན་དག་འཐུང་དགོས།སྔོན་དཔག་བྱས་པ་དང་འདྲ་བར།ཞིང་གྲོང་གི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱས་པའི་ཞིང་སྨན་གྱིས་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་ལེགས་འགྲུབ་མ་བྱུང་བའི་གྱོད་དཔེ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོའི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་ལས་ཀྱང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།（36%དང་9%）

རང་ཤི་བརྒྱབ་ཀྱང་འགྲུབ་མ་ཐུབ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ན།ང་ཚོས་ཀྲུང་གོར་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་མཐོ་བའི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དང་ཐུན་མིན་གྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཁྱད་ཆོས་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བ་དང་མི་འདྲ་བར།ཀྲུང་གོར་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཆོས་ལུགས་སམ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་མེད་པར་བརྟེན།སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ལྗིད་མོ་ཕོག་པའམ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་འཚོ་བ་མི་ལེགས་པ་ཕོག་པའི（དཔེར་ན་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད）མྱོང་བ་ཞིག་གིས་རང་ཤི་རྒྱག་པ་དེ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བ་དང་།ཁོ་ཚོས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བཟོས་པའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཡང་ན་བརྩེ་དུང་གི་ཁུར་པོ་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་བའི་དང་ལེན་བྱེད་ཆོག་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད།འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོའི་འོགམི་མངོན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་མེད་པའི་མི་སྒེར་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དྲ་རྒྱ་ཞན་པའི་ན་གཞོན་ཞིང་གྲོང་གི་བུད་མེད་དེ་ཚོའི་ཛ་དྲག་གི་སྐུལ་བསྟུན་རྣམ་པ་སྟེ་དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཁུལ་གྱི་གདོང་ཐུག་ལྟ་བུའོ།།རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར།ཀྲུང་གོའི་རང་སྲོག་གཅོད་མ་ཐུབ་པའི་མི་ཡང་བུད་མེད་ལས་མང་བ（2.5：1）ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཀྲུང་གོ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཞིང་གྲོང་ས་ཁུལ་དུ་རང་སྲོག་གཅོད་མ་ཐུབ་པར་རང་སྲོག་གཅོད་མཁན་གྱི་འཆི་ཚད་མཐོ་ཞིང་།དེའི་སྟེང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བདེ་སྲུང་མ་ལག་གིས་དེར་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཞན།དེའི་ཕྱིར་རང་སྲོག་གཅོད་མ་ཐུབ་མཁན་གྱིས་སྲོག་ལ་མི་གནོད་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་བསྡུར་ན།མྱུར་སྐྱོབ་ཞབས་ཞུ་ཅུང་ལེགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་བསྡུར་ན།ཀྲུང་གོ་རང་སྲོག་གཅོད་མ་ཐུབ་པར་རང་སྲོག་གཅོད་མཁན་ཤི་བའི་བསྡུར་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་རེད།འདིས་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།བུད་མེད་（ལྷག་པར་དུ་ཞིང་གྲོང་གི་བུད་མེད）རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཅུང་མཐོ་བ་རེད།

（ཚན་བཤུས།）

མི་ལ་ལས་རང་སྲོག་གཅོད་པ་ལ་སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་དང་བློ་རིག་རང་བཞིན་གཉིས་ཡོད།སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ནི་རྒྱུན་དུ་གློ་བུར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་བསླངས་པ་ཡིན་ལ།དེའི་ཁྲོད་དུ་མ་ཉེས་ཁ་གཡོག་དང་།འགྱོད་བཤགས།ཞེ་གནོང་བ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།སེམས་འཚུབ་པ།རྒྱན་འགྱེད་པ།འཁོན་ལན་སློག་པ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་བསླངས་པའི་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཅུང་མགྱོགས་ཤིང་།རྒྱུན་དུ་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་བ་རེད།བློ་རིག་གསལ་བའི་ངང་རང་སྲོག་གཅོད་པ་ནི་སྟེས་དབང་གི་ཕོག་ཐུག་གིས་བསླངས་པ་ཞིག་མིན་པར།རང་ཉིད་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་གདེང་འཇོག་དང་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་བརྡར་ཤ་བཅད་པ་དང་རིགས་འདེད་གང་ལེགས་བྱས་རྗེས།རིམ་གྱིས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་འདུན་པ་སྐྱེས་ཏེ།དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པ་དང་འཆར་གཞི་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།དེའི་འཕེལ་རིམ་ཅུང་དལ་བ་རེད།

རང་གསོད་མཁན་གྱིས་རང་སྲོག་མ་བཅད་པའི་སྔོན་དུ་དུས་ཚོད་ཀྱི་རིང་ཐུང་ལ་གཞིགས་ནས།ལི་ཞན་ཡུན་སོགས་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཉེས་དམིགས་མ་འགྲུབ་པའི་མི་དེ་ངར་ལངས་པ་དང་།ངར་ལངས་པ་དང་ངར་ལངས་པ་མིན་པའི་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བསྡུར་ན།ངར་ལངས་པ་རང་བཞིན་གྱི་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་མཁན་ནི་ལོ་ན་གཞོན་ཞིང་།ཁོ་ཚོ་གྲོང་གསེབ་ཏུ་སྡོད་པའི་བསྡུར་ཚད་མཐོ་བ་དང་།རང་སྲོག་མ་བཅད་གོང་གི་ཟླ་བ་གཅིག་གི་ནང་ཚེ་སྲོག་གི་སྤུས་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ།ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཅུང་ཡང་བ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་ཚད་དང་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་འདོད་བློའི་ཤུགས་ཚད་ཅུང་དམའ་བ།གློ་བུར་དུ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཅུང་མང་བ་བཅས་ཡིན།

Poeldinger（1983）ཡི་སེམས་ལ་ངར་ལངས་པ་མ་ཡིན་པའི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་གཤམ་གསལ་གྱི་དུས་རིམ་འགའ་རུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།①དོ་བདག་ལ་གནད་དོན་འཕྲད་རྗེས།རང་ཤི་རྒྱག་པ་དེ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་བ།②རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱིས“རོགས་སྐྱོར་གྱི་འབོད་པ”གཏོང་རྩིས་བྱེད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འགལ་བ་ཛ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བ།③རང་གསོད་མཁན་གྱིས་སེམས་ཐག་རྦད་བཅད་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་དེ་ཕྱི་ཚུལ་ལ་ལྷིང་འཇགས་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

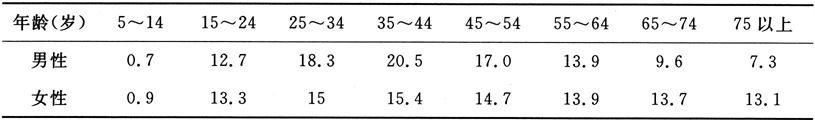
མི་ཞིག་རང་སྲོག་བཅད་ནས་འཆི་སྐབས།ཁོའི་ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་དག་གིས་རྒྱུན་དུ་ཡ་མཚན་སྐྱེས་སྲིད།“ཁོར་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་བློ་རིག་ཧ་ཅང་བཟང་”དང་“འོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་རྒྱུ་མཚན་གང་མང་ཞིག་ཡོད”པའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་འདྲ་བ་ནི་ཧ་ཅང་རྒྱུན་མཐོང་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་མཐོང་བ་ལྟར།རང་གསོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྐབས་ཁོ་ཚོའི་བསམ་དོན་གསལ་པོར་མཚོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཁོ་ཚོས་“ངས་མུ་མཐུད་དུ་འཚོ་བ་རོལ་མི་འདོད་”པའམ་ཡང་ན་“ངས་རང་ཉིད་ནི་མི་ཚང་མའི་ཁུར་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་”ཅེས་བཤད་སྲིད།ཁོ་ཚོའི་འཆར་གཞི་གསལ་པོར་མ་བཤད་པའི་མི་དེ་དག་ཡིན་ནའང་།རྒྱུན་པར་སྔ་ལྟས་ཁ་ཤས་མངོན་སྲིད།མི་ལ་ལ་ཞིག་བསམ་བློ་ཟབ་མོ་གཏོང་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་བ་དང་།གཞན་པའི་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱང་རིང་གི་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་རྩིས་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བར།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཆེས་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་ནོར་གཡུགས་པའམ་ཡང་ན་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་པ་རེད།སྐབས་འགར་སྔ་ལྟས་འདི་དག་སྐབས་དེར་བལྟས་ན་ཐད་ཀར་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དག་བྱུང་རྗེས་ཕྱིར་མིག་ལྟ་སྐབས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོན་དངོས་སུ་ཁོས་བཤད་པའི་ནང་དོན་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན་པ་ཤེས།དཔེར་ན།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཞིག་གཟའ་མཇུག་ལ་སྨན་ཁང་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་སྐབས།“ངས་ཁྱེད་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན”ཞེས་བཤད་ཡོད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་ནད་པར་སྔར་ནས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་མ་ཟད།གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་རང་གི་འཆར་གཞི་ལག་ཏུ་བསྟར་བར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་རྗེས་སུ།རྒྱུན་པར་ནད་པས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པའི་ཡི་མུག་ནད་པ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་ལྷོད་ལ་འབབ་པ་དེ་ནི་སྔ་ལྟས་བཟང་པོ་ཞིག་མིན།འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་འགྱུར་ལྡོག་འདི་རིགས་ནི་ནད་གཞི་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་བ་ཡིན་པར་འཁྲུལ་ནས།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ནད་པར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ལྷོད་གཡེང་དུ་བཏང་།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ནད་པས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་སླ་བ་ཡིན།གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།རང་ཉིད་གསོད་རྩིས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཚོ་རིམ་བཞིན་ཡི་མུག་པའི་གནས་ལས་ཕྱིར་བུད་སོང་བ་འདྲ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོ་འཆི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐར་རྒྱུ་ཐག་གིས་བཅད་ཡོད་པས།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ལས་སླ་པོར་མཐོང་ཐུབ།

2.རང་ཤི་རྒྱག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

（1）ལོ་ཚད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།མི་ཞིག་གིས་རང་སྲོག་གཅོད་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་དང་ལོ་ཚོད་ནི་རྟེན་འབྱུང་གྲངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན།ཨ་རིར་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་པའི་རྩེར་སོན་ལོ་ཚད་ནི་ལོ་24-44བར་ཡིན།ལོ་14ནང་ཚུན་དུ་བྱིས་པ་རང་ཤི་རྒྱག་པ་མཐོང་དཀོན་པ་དང་ལོ་10ཡི་གོང་ཧ་ཅང་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་རེད།ལོ་10ནས་14བར་གྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་ལོ་རེར་ཁྲི་1.1/ཁྲི་10ཡིན་པ་དང་།ལོ་15ནས་19བར་ནི་13.4/ཁྲི་10ཡིན།ལོ་20ནས་24བར་དུ་ལོ་26.5/ཁྲི་10ཡིན།དར་མའི་དུས་སུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་གཏན་འཇགས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་རྒན་པའི་དུས་སུ་སླར་ཡང་ཡར་འཕར།མང་ཆེ་བ་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐུན་སྦྱོར་མ་བྱུང་བའམ་འཚོ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཚབས་ཆེན་གཞན་དག་ཡོད་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་འོག་བྱུང་བ་རེད།

ལོ་5ནས་8བར་གྱི་དུས་མཚམས་མི་འདྲ་བའི་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད།（ཚན་པ།མི་གྲངས་ཁྲི་10རེ།）



（WHOགཞི་གྲངས་ལ་གཞིགས་ནས་Wasermannདང་2003）

（2）ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ།འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བས་རང་ཉིད་གསོད་རྩིས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་བུད་མེད་ནི་ཕལ་ཆེར་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་གཉིས་ཙམ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་རང་སྲོག་བཅད་ནས་བྱས་རྗེས་འཇོག་མཁན་གྱི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པ་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ལྡབ་གསུམ་ཙམ་ཡིན།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྐྱེས་པ་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་གིས་སྲོག་ལ་ཐུག་པའི་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བྱེད་ཐབས་གདམ་ག་བྱས་པ་དཔེར་ན་རང་གིས་རང་ལ་མེ་མདའ་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུ་རེད།ཡིན་ཡང་།རང་རྒྱལ་ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་དམིགས་ཡུལ་མ་གྲུབ་པ་ཚང་མ་སྐྱེས་པ་ལས་མཐོ།（ཝང་ཞི་ལིན།2000）འོན་ཀྱང་ཉེ་དུས་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་ལས་བསྟན་དོན།བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པར་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཚད་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།འགྱུར་ལྡོག་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་འཕོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ།ཕོ་མོའི་གནས་བབ་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（3）གཉེན་སྒྲིགབཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་དང་།ཡུགས་སྲུང་།ཡན་ཕོ་ཁེར་མི་བཅས་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་ཚད་དེ་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པ་དང་བསྡུར་ན་མཐོ་བ་རེད།（ཀྲང་ཁྲའོ་དབྱང་།2001）མི་ཧྲེང་གིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པའི་མིའི་ལྡབ་གཉིས་ཡིན།ཕྲུ་གུ་མེད་པའི་བུད་མེད་ཀྱིས་ཕྲུ་གུ་ཡོད་པའི་ཨ་མས་རང་ཤི་རྒྱག་སླ་པོ་ཡོད།

（4）ལས་རིགས།ལས་རིགས་ཁ་ཤས་ལ་ཡང་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོད།དཔེར་ན་སྨན་པ་དང་།ཁྲིམས་རྩོད་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་སོགས་ཡོད།བུད་མེད་སྨན་པ་དང་བུད་མེད་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་བུད་མེད་ཀྱི་ལྡབ་3ཡིན།འོན་ཀྱང་སྐྱེས་པའི་སྨན་པ་དང་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་2ཡིན།འོན་ཀྱང་བསྡོམས་རྩིས་བྱས་པའི་གྲངས་གཞི་དེ་དག་ལ་བློས་འགེལ་ཆོག་པའི་ངེས་པ་མེད།གང་ལགས་ཤེ་ན།ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ཤེས་ཡོན་མཐོ་བ་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་མི་ཚོགས་དེ་འདྲ་ཞིག་རྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སླ་བ་དང་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱིས་ཀྱང་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་མང་པོ་འཇོག་གི་ཡོད་པས་རེད།

（5）དཔལ་འབྱོར་གནས་ཚུལ་དང་སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་མིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་མཐོ་ལ།སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་ནི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（6）ནད་རིགས།ཡི་མུག་ནད་ནི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།WHOཡི་སྙན་ཞུ་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།59%ཡི་མུག་ནད་ཅན་ལ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འདུ་ཤེས་ཡོད།ཡི་མུག་མཁན་ལས་གཞན།ད་རུང་མི་འདི་དག་གིས་ལྷག་ཏུ་རང་སྲོག་གཅོད་སླ་བ་སྟེ།དཔེར་ན་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ཆང་བག་མེད་དུ་འཐུང་མཁན།（ལྷག་པར་དུ་རང་མོས་དང་ཡང་ན་བཙན་གྱིས་བཅད་པའི་དུས་ཡུན།）རྒན་རྒོན།སོ་སོར་སྡོད་པ་དང་གཉེན་འཐོར་བ།ཁེར་སྡོད་པ།གནས་སྤོས་ཡུལ་མི་བཅས་སོ།།སྔོན་ལ་སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཚད་ཅུང་མཐོ་ལ།སྔོན་ཆད་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མི་འབོར་གྱི་ལྡབ་18ཡིན།བརྩེ་དུང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་250དང་།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པ་170བརྟག་དཔྱད་ཚོགས་ཆུང་109བཅས་ཀྱི་ལོ་40ཡི་རིང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།བརྩེ་དུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་པར་14%རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་དང་།ཁ་བྲལ་བའི་ནད་པར་4%རང་ཤི་རྒྱག་ཚད།པར་ལེན་ཚོགས་ཆུང་གིས་རང་སྲོག་གཅོད་ཚད་ཀླད་ཀོར་（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་དང་1985）བཅས་ཡོད།

Shneidmannདང་Farberowགཉིས་ཀྱིས་1970ལོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་རང་གསོད་མཁན་གྱི་ཉེན་ཆེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མཚོན་ཐུབ་པའི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་མ་གྲུབ་པའི་མ་དཔེ་（modal suiciesattemper）ཡིན།དཔེ་དབྱིབས་འདིས་མི་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་གྲུབ་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་དེ།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ས་གནས་སུ་སྐྱེས་པའི་མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་ཁྱིམ་འཛིན་མ་ཞིག་གིས་ལོ་20ནས་ལོ་30ལ་སླེབས་སྐབས་ཨན་ཏིང་ཨན་གྱི་སྨན་བསྟེན་ཚད་ཆེས་མང་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རང་སྲོག་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་ཡིན།རང་སྲོག་བཅད་ནས་བྱས་རྗེས་འཇོག་མཁན་གྱི་དཔེ་གཞི།（modal sucia committer）ནི་ཨ་རི་ནས་སྐྱེས་པའི་མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན།ལོ་40ཡི་རྗེས་སུ།བདེ་ཐང་དང་ཡིད་མུག་པ།གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་ཐད་ནས་མེ་མདའ་བརྒྱབ་པ་དང་གནམ་ཐག་བརྒྱབ་པ།སོལ་རླངས་ཕྱེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་མཇུག་རྫོགས་པ་ཡིན།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཞིབ་འཇུག་དེ་དང་ཕལ་ཆེར་མཚུངས།འོན་ཀྱང་འབྲེལ་ཡོད་འགྱུར་ཚད་ལ་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་གསར་པ་འགའ་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་ལོ་ཚོད་རེད།དེ་ལས་ཆེས་ཆེ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་ལོ60བརྒལ་བའི་སྐྱེས་པའི་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བ་དེ་ཡིན་ལ།དེ་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོའི་མིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཇེ་ལེགས་སུ་སོང་བ་ལ་རག་ལས་པ་ཡང་སྲིད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན།ལོ་30ནས་40བར་གྱི་སྐྱེས་པའི་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་དེ་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།བགྲེས་པོས་སྔར་བཞིན་གཞོན་ནུ་ལས་རང་སྲོག་གཅོད་སླ་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཧེ་བག་ཆུང་དུ་སོང་ཡོད།མིག་སྔའི་འཕེལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་ཐ་ན་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་རིམ་བཞིན་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཉེ་དུས་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ལྟར་ན།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མས་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་པའི་བསྡུར་ཚད་ནི་8%-9%ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནང་ནས་5%-40%ནི་ཡང་བསྐྱར་རང་སྲོག་རང་གཅོད་མཁན་（Acocllla，1996）ཡིན།ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱི་རང་སྲོག་བཅད་ན་ཁྱབ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་མངོན་སྲིད་དང་།ཕལ་ཆེར་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བྱུང་ནས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་རེད།ཞང་ཀང་གི་གློག་བརྙན་འཁྲབ་མཁན་ཀྲང་གོ་རུང་གིས་རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཞང་ཀང་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་དོན་རྐྱེན་དེ་རིགས་བྱུང་བ་རེད།

ལི་ཞན་ཡུན་སོགས་（2002）ཀྱིས་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་4ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་326ལ་བརྟག་དཔྱད་ཟབ་མོ་བྱས་རྗེས།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི།ལོ་32（ཚད་གཞི་13）དང་།76%ནི་བུད་མེད་ཡིན།75%གཉེན་སྒྲིག་བྱས་པ་རེད།དེའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཆ་སྙོམས་ཡོང་འབབ་དང་ས་གནས་དེ་གའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆུ་ཚད་བསྡུར་ཚེ་ཁྱད་པར་མེད།རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་མི་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ངར་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དུ་གཏོགས།བརྒྱ་ཆ་46གི་སྙན་ཞུ་ལྟར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་སྔོན་ལ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་དུས་ཚོད་སྐར་མ་10ལས་བརྒལ་མི་ཆོག

ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཚན་5-6

རྒྱུན་མཐོང་གི་རང་ཤི་རྒྱབ་པའི་གོ་བ་ལོག་པ།

རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེར་སྔར་བཞིན་གོ་བ་ལོག་ལེན་སྣ་ཚོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

（1）རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།རང་གསོད་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ཚང་མར་རྒྱུ་མཚན་མང་པོ་ཡོད།རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་མཁན་གྱིས་གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོར་རྒྱུས་ལོན་དང་དང་ལེན་མ་བྱས་ན།ཡིད་རྟོན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་དཀའ་བ་དང་།ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དཀའ་བ་རེད།

（2）རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་གིས་རང་སྲོག་རང་གིས་གཅོད་མི་སྲིད་པར།ཚིག་གཅིག་ཀྱང་མི་བཤད་པའི་མི་མ་གཏོགས་རང་སྲོག་གཅོད་མི་སྲིད།ལྟ་ཚུལ་འདི་ཧ་ཅང་ནོར་འཁྲུལ་རེད།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་གྱོད་དཔེ་71ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་གིས་རང་ཤི་མ་བརྒྱབ་གོང་གི་ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་སྔོན་ལ་ཁོ་ཚོས་རང་ཤི་རྒྱག་གི་ཡིན་ཞེས་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད་པ་རེད།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལ་རང་སྲོག་གཅོད་དགོས་ཞེས་བཤད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་ཕལ་ཆེར་ནན་ཏན་ཡིན་རྒྱུ་རེད།

（3）རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱས་ཀྱང་ཕམ་ཁའི་མི་ནི་དངོས་སུ་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་མི་བྱེད་པར།ཁོ་ཚོས་གཞན་གྱི་སྙིང་རྗེ་ཁོ་ན་འཚོལ་བཞིན་ཡོད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མཁན་ཚང་མའི་ཁྲོད་དུ།40%ལ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཉམས་མྱོང་ཡོད།སྔོན་ལ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚོད་ལྟ་ཇི་ལྟར་མང་ན་རང་སྲོག་བཅད་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་དེ་ལྟར་ཆེ།

（4）རང་གསོད་མཁན་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་སྐབས།རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་གླེང་མི་དགོས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཡིན།ལྟ་ཚུལ་འདི་འཛིན་མཁན་གྱིས་འདི་ལྟར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཁོ་ཚོའི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་ཞུགས་སྲིད་པའམ།ཡང་ན་གལ་ཏེ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་ན།བསམ་ཚུལ་འདི་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན་པར་འདོད།དོན་དངོས་སུ་འདུ་ཤེས་འདི་དང་ལྡོག་སྟེ།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་མཁན་ཚང་མས་ནད་པར་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་གླེང་དུ་འཇུག་དགོས་པར་འདོད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པར་ཇུས་གཏོགས་བྱེད་མཁན་དང་ཁོ་ཚོའི་བར་དུ་ཡིད་རྟོན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པས།ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་དུ་བཅུག་ན།ད་གཟོད་ཁོ་ཚོར་བསམ་ཚུལ་འདི་སེལ་ཐབས་བྱེད་ཐུབ།

（5）རང་ཉིད་གསོད་མཁན་ངོ་མ་འཆི་འདོད་ཡོད་པས།ཁོ་ཚོར་བཀག་འགོག་བྱས་ཀྱང་ཕན་པ་མེད།རང་ཉིད་གསོད་རྩིས་བྱེད་མཁན་ནང་ནས་མི་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གིས་སེམས་ཐག་རྦད་བཅད་ཀྱིས་གསོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།མི་མང་ཆེ་བ་ནི་འཆི་རྒྱུ་དང་རྒྱན་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་རྟག་པར་ཁོ་ཚོ་སྐྱོབ་པར་ཡོང་མཁན་ཡོད་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་དུས་ཐོག་ཏུ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་དོ་ཁུར་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ་དེ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ལ་ཕན་ནུས་ཐོན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

（6）མི་ཞིག་གིས་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་ན།རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཉེན་ཁ་ཕལ་ཆེར་མཇུག་རྫོགས་སྲིད།དོན་དངོས་ཐོགརང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཆེས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་དུས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མཐོ་རླབས་འཕྱུར་བའི་དུས་ཡིན།རང་སྲོག་གཅོད་འདོད་མཁན་གྱིས་སེམས་སྡུག་ཆེན་པོ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་རང་ཤི་བརྒྱབ་ཀྱང་མ་འགྲུབ་པ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པར་གྱུར་སྐབས།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

（7）རང་ཉིད་གསོད་མཁན་ལ་སེམས་ནད་ཡོད།དོན་དངོས་ཐོག་རང་གསོད་མཁན་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་རེད།རང་ཉིད་གསོད་མཁན་ནང་གི་མང་ཆེ་བ་ནི་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་དང་།ཁེར་རྐྱང་།ཡིད་ཆད།རོགས་མེད་པ།མནར་གཅོད་མྱོང་བ།རྡུང་རྡེག་ཕོག་པ།བློ་ཕམ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ།བརྩེ་དུང་གི་རྣམ་པ་གཞན་དག་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཡིན།

（8）རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་ངར་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།དོན་དངོས་ཐོགརང་སྲོག་གཅོད་པ་ནི་ངར་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།གཞན་ཁ་ཤས་ནི་བསམ་བློ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་རྗེས་ལག་བསྟར་བྱས་པ་ཡིན།

གཉིས།རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.རང་སྲོག་གཅོད་པའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན།

Bancreftསོགས་ཀྱིས་1976ལོར་སྨན་རྫས་སྤྱད་ནས་རང་སྲོག་བཅད་རྗེས་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་མི་128ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་བས་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐའ་མཇུག་གི་གདམ་ག་གོ་སྐབས་སམ་ལས་དབང་ལ་སྤྲད་པ་རེད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་33%ཡི་མི་ནི་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་།42%ཀྱི་མི་ནི་ཡིད་ཆད་ཀྱི་གནས་བབ་ལས་གཡོལ་ཆེད་ཡིན།52%ཡི་མིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་པའི་གནས་སྟངས་དང་ཡི་མུག་སེལ་ཆེད་ཡིན།19%ཡི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་ག་གེ་མོ་དང་ཉེ་བའམ་ཡང་ན་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཆེད་ཡིན།གོང་གི་གཞི་གྲངས་ལས་ང་ཚོས་ད་དུང་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཀུན་སློང་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལྗི་ཚད་ཅིག་ཡིན་ལ།རང་སྲོག་བཅད་ན་མིའི་གཏིང་རིམ་གྱི་དགོས་མཁོ་མང་པོ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན་ལ་གསལ།1985ལོར།）

རང་སྲོག་རང་གཅོད་རྒྱུན་པར་དང་སྐུལ་བསྟུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་འགལ་བ་དང་།དང་ལེན་མི་བྱེད་པ།ཁ་བྲལ་གཏོང་བ་བཅས་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ན་གཞོན་རྣམས་རང་ཤི་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནད་དོན་དང་ནད་རིགས་ནི་དར་མ་དང་རྒན་རྒོན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།ཡི་མུག་དང་འདྲ་བར་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཤོར་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཡིན་ནའང་ཡི་མུག་དང་མི་འདྲ་ས་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེའང་“ཐོབ་”པའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་པ།ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཞིག་ཕྱིར་ལོག་པ་ལྟ་བུ་རེད།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བས་མིའི་རིགས་ཀྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཡོད།

ཧྥོ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཤི་བའི་གདོད་ནུས་དང་ཚེ་སྲོག་གི་གདོད་ནུས་ཕན་ཚུན་དོ་མཉམ་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལྟར་ན།གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འཛུགས་སྐྲུན་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཚང་མ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སྐྱེས་པ་དང་།འཚར་ལོངས་དང་མི་ཚེའི་ཉམས་མྱོང་དང་བསྟུན་ནས་རིམ་གྱིས་ཡར་ཐོན་ཡིན་པ་རེད།གལ་ཏེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་བཀའ་བཀོད་དེ་རིགས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་མཚམས་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱང་མུ་མཐུད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་མ་ཐུབ་ཚེ་གཏོར་བཤིག་གི་ངར་སེམས་དང་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ངར་སེམས་ཚང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་སྲིད།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་བརླག་པའི་ངར་ལངས་པ་དེ་བཏང་སྙོམས་བྱས་ན།རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྒོ་ནས་རང་ཉིད་བརླག་པར་བྱེད་པ་དང་དལ་གཤིས་རང་ཉིད་བརླག་པར་འགྱུར་ངེས།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་བརླག་པའི་ངར་ལངས་པ་ནི་འཛུགས་སྐྲུན་ངར་ཤུགས་ཀྱི་བཏང་སྙོམས་ནུས་པ་ལས་དྲག་པ་ཡོད་ན།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་མྱུར་དུ་ཟློས་གར་རང་བཞིན་གྱི་རང་ཉིད་རྩ་མེད་གཏོང་བ་སྟེ།རྒྱུན་པར་བཤད་པའི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཡིན།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཆེས་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་སྲིད།དེའི་ཁྲོད་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པ་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པར་ལོ་བཅུའི་རིང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་རེ་སྒུག་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་ནི་མཐར་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱི་ཆེས་བཟང་བའི་སྔོན་དཔག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པ་ཤེས།གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྡོམ་ཚིག་འདི་ཡང་སྒོ་བསྟེན་ནད་པ་དང་འཚམ།རང་སྲོག་བཅད་ནས་གསོན་པའི་མི་དང་རང་སྲོག་བཅད་ནས་གསོན་ཐུབ་མཁན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད།E.Scenarioཡིས་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐག་བཅད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ལ་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས།

（1）སེམས་ཁམས་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་པ།

（2）རང་ཉིད་ཁས་མ་བླངས་པ།སེམས་ཁམས་སྡུག་བསྔལ་མི་འདུ་བའི་རང་ཉིད་དཔེ་རིས་ཤིག་ཡིན།

（3）མཚོན་རྟགས་རང་བཞིན་གྱི་གནོན་སྣང་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཚོད་འཛིན།

（4）ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ།

（5）སེམས་ཐག་གཙང་མར་བཅད་དེ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་དོན་ནི།ཚེ་སྲོག་གི་མཇུག་སྒྲིལ་རྒྱུ་ནི་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐབས་ཉག་ཅིག་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ཆེས་ལེགས་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར།རང་གསོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད།ཁོ་ཚོའི་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་ལས་རྒྱུན་དུ་དོན་དེ་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ།དངོས་གནས་རང་གསོད་མཁན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི་གཞན་གྱིས་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ།དངོས་འབྲེལ་གྱི་རང་གསོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན།དེའི་ཁ་ཆེམས་ནང་དུའང་མ་ནིང་གི་ནང་དོན་མང་པོ་ཚུད་ཡོད་པ་དཔེར་ན།མཛུབ་སྟོན་དང་།ཐ་ཚིག་སྒྲོག་པ།ཁོ་ཤི་རྗེས་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་དོན་དག་གི་རྩིས་ཐོ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།ཡིན་ནའང་རང་གསོད་མཁན་ཡོད་ཚད་ལ་རྦད་དེ་ཡིད་ཆད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར།Farberowདང་Litmannགཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལྟར་ན།ཧ་ལམ་3%ནས་5%བར་གྱི་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་མཁན་དེ་ངེས་པར་དུ་འཆི་དགོས་པ་རེད།གཞན་ཡང་བརྒྱ་ཆ་30ཡི་མི་དེ་ཞིབ་འཇུག་པས་“འཚོ་གནས་དང་ཡང་ན་ཤི་བ་”ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།མི་དེ་དག་ནི་འཆི་གསོན་གྱི་འགལ་བ་དང་བརྩེ་དུང་གི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད།ལྷག་འཕྲོར་ལུས་པའི་མི་གསུམ་ཆའི་གཉིས་ཙམ་གསོད་རྩིས་བྱེད་པ་ནི་དངོས་གནས་འཆི་འདོད་མེད་པ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་དངོས་གནས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་བསད་པ་རེད།ཁོ་ཚོས་འདི་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་ལ་ཁོ་ཚོའི་སྡུག་བསྔལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།རྗེས་མའི་མི་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཁོ་ཚོའི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་མི་ལུས་པ་མཚོན་གྱི་མེད།དོན་དངོས་ཐོག་མི་མང་པོས་ད་རེས་སེམས་ཐག་གཙང་མར་གཅོད་མ་ཐུབ་ཀྱང་།ཐེངས་རྗེས་མའི་ཆོད་སེམས་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ལྡོག་འཕྲོ།ཞེས་པ་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི“རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་འབོད་བྱེད་པའི”བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།དེ་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།66%ཡི་རང་སྲོག་བཅད་དེ་ཉེས་དམིགས་མ་འགྲུབ་པའི་མིས་བཀོལ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལམ་སྲོལ（ཀྲང་ཁྲའོ་དབྱང་།2001）དཔེར་ན།མི་གཞན་ཁ་བྲལ་དུ་མི་འཇུག་པ་དང་།འབྲེལ་བ་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་ཕྱོགས་གཞན་དག་གི་ཐད་ནས་མི་གཞན་དག་ཁ་ཤས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་མང་པོ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་དོ་སྣང་མང་དུ་གཏོང་བ་དང་།དོ་སྣང་བྱེད་པ།གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོ།དེའི་ནང་དུ་སྐུལ་དགོས་པའི་གནས་བབ་ལས་ཐར་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་དང་།དེ་ནས་གནོན་ཤུགས་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་སྟེ་དོན་དངོས་ལས་གཡོལ་བའི་གནད་དོན་ཚུད་ཡོད།

2.རང་སྲོག་བཅད་པའི་རིག་གནས་དང་།ཆོས་ལུགས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།ཚེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་ཐད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཡང་ན་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གྲོས་གཞིའི་ཐད་ཆོས་ལུགས་ཁག་ལ་ལྟ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་ནི་ཆོས་ལུགས་མང་ཆེ་བ་ནི་རང་སྲོག་གཅོད་པར་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པ་དེ་རེད།

ཀྲུང་གོའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རུའུ་ལུགས་རིག་གནས་ཁྲོད་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་（དཔེར་ན་དུར་རྫས་མཁན་ལྟ་བུ）རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་རིག་གནས་ཐོག་དང་ལེན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་སྲིད་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐུལ་ལྕག་ཐེབས་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

ཧྥ་རན་སིའི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་བ་E.Durkheimཡིས་རང་སྲོག་བཅད་པ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་དང་།ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད།ཁོང་གིས་རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྟབས་བདེའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་མིན་པར་ཁ་ཐོར་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཟང་ཟིང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་གཏན་འཇགས་མིན་པའི་རྣམ་པ་བཟོས་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འབྲེལ་གཏུག་མ་ལག་ལ་གཏོར་བཤིག་བཏང་བས་མི་རྣམས་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་།ཡིད་ཆེས།བློ་སྟོབས་བཅས་ཀྱང་ཉམས་དམས་སུ་བཏང་ཡོད།སྐབས་འདིར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་འགྲོ།ད་ལྟའི་བར་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་འདོད།ཉམས་རྒུད་དུ་གྱུར་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་1932ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁས་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་ལོ་སྔོན་མ་ལས་ལྡབ་གཅིག་ཙམ་གྱིས་མང་དུ་སོང་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པའི་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒུད་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ།ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ཀྱང་སྔོན་མ་ལས་ཇེ་མཐོར་སོང་ཡོད།

གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་དེར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ཅུང་དམའ།ཅི་ནེ་ཡ་གསར་བའི་Kaluliཚོ་པའི་ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་སྣང་ཚུལ་མི་འདུགKaluliམིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་སྲོལ་རྒྱུན་དང་།འབྲེལ་བ་དམ་པོ།བཟོ་ལས་ཅན་མིན་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།ཁོང་ཚོར་སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་།སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ།དེ་བཞིན་ཡུན་རིང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་དད་མོས་དང་གོམས་གཤིས་བཅས་ཡོད།དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མི་རྣམས་རྟག་པར་རང་ཁྱིམ་དང་བྲལ་ནས་སྐྱེས་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་ཞིང་།སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་འབྱོར་སྐས་རིམ་དུ་ཡར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་མར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན་དགོས།

གསུམ།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་སྔོན་འགོག

1.རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མཁས་པ་ལ་ལས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་4Pཡི་མ་དཔེ་སྟེ།སྡུག་བསྔལ་དང་།འཆར་གཞི།སྔར་བྱས་ལོ་རྒྱུས།（previous history）ཟུར་སྣོན་གནས་ཚུལ།（plus）ཁོ་ཚོས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པ།དེའི་ནང་།

（1）སྡུག་བསྔལ།དེ་ནི་ཚོད་སྐོར་པ་རང་ཉིད་ལ་གནོད་འཚེ་ཇི་ཙམ་ཕོག་ཡོད་མེད་དང་།དེས་ཐེབས་པའི་གནོད་འཚེ་ཐེག་ཐུབ་མིན་ལ་ཟེར།

（2）འཆར་གཞི།ཁོས་རང་ཤི་རྒྱབ་པའི་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་མེད་ཚོད་སྐོར་བྱེད་དམ།དམིགས་བསལ་གྱི་ཉིན་མོ་ཡོད་དམ།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འཆར་གཞིའི་ཞིབ་ཕྲའི་ནང་དོན་ག་རེ་རེད།དེའི་ནང་དོན་ནི་སྲོག་ཡིན་ནམ།ཁོས་འཆར་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་སྲིད་དམ།

（3）སྔོན་ཆད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།དེ་ནི་དེ་སྔོན་རང་ཤི་རྒྱག་རྩིས་དང་།གལ་ཆེའི་མི་གཞན་གྱི་ཤོར་བ།ན་ཚ།གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་ཐོར་བ།ལུས་སེམས་ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ།དེ་བཞིན་མཚན་མའི་གནོད་འཚེ་ཕོག་ཚུལ་བཅས་ལ་ཚོད་སྐོར་བྱས་པར་ཟེར།

（4）ཟུར་སྣོན་གནས་ཚུལ།དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོད་སྐོར་བྱེད་པ་དང་མི་སྒེར་གྱིས་བཅངས་པའི་རེ་བ་དང་གསོན་པོར་སྡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་ཟེར།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་མི་གཞན་གྱིས་ཐེག་དཀའ་བའི་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ་དང་།སྔར་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ།ཡང་ན་ཁོང་གིས་ད་དུང་གཉེན་ཉེ་གྲོངས་པ།གཉེན་སྒྲིག་ཐོར་བ།ནད་གཞི་ལྕི་པོ་ཕོག་པ།མཐའ་འཁོར་དུ་ཁོང་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཁོང་གིས་དུས་ཚོད་དང་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་མཇུག་སྒྲིལ་རྒྱུའི་བསམ་ཚོད་བྱས་ཡོད་ཚེ་ཁོང་གིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཉེན་ཁའི་ཚད་གཞི་དེ་ཧ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད་པས་ངེས་པར་དུ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ཀྱང་སྤྱོད་དགོས།

2.ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱིས་ཇུས་གཏོགས་དང་ཉམས་ཉེན་གྱིས་ཇུས་གཏོགས་བྱེད་པ།

ང་ཚོས་བསྟན་པ་ལྟར།རང་ཉིད་གསོད་རྩིས་བྱེད་མཁན་མང་ཆེ་བས་རྦད་དེ་སེམས་ཐག་གཙང་མར་བཅད་མེད་པ་རེད།དེ་ལྟ་བུའི་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་ནི།རང་ཤི་རྒྱག་པ་ནི་རྒྱུན་པར་ཉམས་ཉེན་ལ་ལྟ་སྟངས་བཟུང་བས་ཡིན་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་བཙུགས་ནས་རང་གསོད་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པ་རེད།དོན་ཚན་དང་པོ།རང་གསོད་མཁན་གྱི་རོགས་སྐྱོབ་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་དེ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50པའི་མཇུག་ཏུ་བཙུགས་པ་དང་།རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་ལས་དོན་མི་སྣ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་དང་བླངས་པ་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་ཁ་པར་ཡོང་ནས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཉན་གྱི་ཡོད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་རང་ཤི་མི་རྒྱག་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་ཁོ་ཚོར་ས་ཆ་གང་དུ་ཆེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་འཚོལ་དགོས་ལུགས་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་ཡོད།ཁ་པར་འབྱོར་སྐབས།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་ལས་བྱེད་མི་སྣས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྔོན་ལ་ཕ་རོལ་བར་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བཏང་ནས།ཡིད་རྟོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་བཙུགས་ཏེ།དེ་ནས་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་དང་སྟབས་བདེའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་ནས་ཕ་རོལ་བས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་ཕ་རོལ་པོས་ཁ་བརྡ་བྱེད་མི་འདོད་ན།ཕ་རོལ་པོར་སེམས་གསོ་དང་།སྐུལ་ལྕགགོ་སྐོན་བཅས་བྱས་ནས་ལྷོད་ལ་བབས་སུ་བཅུག་སྟེ་སྒུག་ཏུ་བཅུག་ནས་འོས་འཚམ་གྱི་ཚབ་བྱེད་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་དགོས།

བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་དམིགས་ནས་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དེའི་ནང་སློབ་གྲྭའི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཚན་ཚུད་ཡོད།སློབ་ཚན་དེ་ཚོའི་ནང་དགེ་རྒན་དང་།ཁྱིམ་བདགགཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་བཅས་ཀྱིས་གྲོས་བསྡུར་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་ཏེ་མཉམ་དུ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་སྐོར་གྱི་ཉེན་ཁའི་བརྡ་རྟགས་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ནས་ཉེན་ཁའི་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།རང་གསོད་མཁན་གྱི་སྨན་བཅོས་ལ་བྱེད་ཐབས་རབ་དང་རིམ་པ་སྤྱོད་དགོས།རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱི་ཉམས་ཉེན་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་ནང་ཧུར་ཐག་ངང་ཉན་པ（སྒོ་དབྱེ་རྣམ་པའི་དྲི་བ་དང་བཀག་སྡོམ་རྣམ་པའི་དྲི་བ་སྤྱོད་པ）དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་མཚོན་པ།ཐུན་མོང་གི་བརྩེ་སེམས་བཟང་པོ་དང་དེ་བཞིན་ཟོལ་མེད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།

ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན།ཐོག་མར་ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།རང་ཤི་རྒྱག་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའམ་མེད་པར་བཟོ་དགོས།སྨན་པས་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་དང་ཁ་བརྡ་བྱས་ཏེ།སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ།ངར་ལངས་པ་སོགས་རང་གིས་རང་ལ་གནོད་པ་མི་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།གལ་ཏེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་འདོད་ན།ད་དུང་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས་ཤིང་།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གང་ཐེབས་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས།དེ་ནས་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་དང་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་གཞན།ད་དུང་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་ཚོ་ཆུང་བཙུགས་ཆོག་པ་རེད།ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་གསོད་མཁན་གྱི་བདེ་ཐང་སླར་གསོའི་ནང་ཞུགས་ནས་སེམས་གསོ་དང་།རྒྱབ་སྐྱོར།འགན་ལེན་སོགས་སྤྱིར་བཏང་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་ཁོང་ཚོར་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལྟ་སྲུང་མི་སྣས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་ཡང་བསྐྱར་རང་སྲོག་བཅད་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་དགོས།

ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་ནི་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེ་གཏོགས་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་བྱ་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་རེད།གླེང་མོལ་དང་ཡིད་རྟོན་འཛུགས་པ་ནི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱིས་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་ཡིན།ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་བློ་འདྲི་བྱེད་སྐབས་བློ་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱིས་སེམས་ནང་གི་འབྲེལ་བ་བཙུགས་ནས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁ་དང་བྱེད་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཚོད་སྐོར་བྱེད་དགོས་པ་དང་།གནད་དོན་དང་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ཕ་རོལ་པོས་གནས་སྐབས་རང་ཤི་མི་རྒྱག་པའི་ཁས་ལེན་དང་ཁག་ཐེག་བྱས་ཏེ་དུས་ཚོད་བརྩོན་ལེན་བྱས་ནས་དེའི་ཉམས་ཉེན་དང་རྣམ་འགྱུར་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཕྲན་བུ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནི་བརྩེ་དུང་དང་བློ་ཡུལ་འགྱུར་ལྡོག་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་ཞིག་ཡིན།ལེའུ་འདིར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན་གལ་ཆེའི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་གསུམ་ཡོད་དེ།སུན་ནད་དང་ཟུང་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་གདུབ་རང་བཞིན་གྱི་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་བཅས་ཡིན།སུན་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་བརྩེ་སེམས་དང་།ཤེས་རྟོགས།བྱ་སྤྱོད།སྐྱེ་དངོས་（ལུས་པོ）བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རབ་དང་རིམ་པ་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པ།བསམ་གཞིག་འགོར་བ།བསམ་བློའི་འགུལ་སྐྱོད་ཉམས་པ་བཅས་ནི་དཔེ་མཚོན་གྱི“དམའ་གསུམ”གྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་རེད།Beckཡི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་རོགས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ།

ཟུང་མཚན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནད་པ་ཞིག་བརྒྱུད་པ་།ཡི་མུག་དང་།སྨྱོ་བའམ་ཡང་ན་ཡང་སྨྱོ་གཉིས་ཐལ་དྲགས་པའི་བློ་ཡུལ་རྣམ་པ་ཞིག་རེད།སྨྱོ་བའི་སྐབས་སུ།ནམ་རྒྱུན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཡི་མུག་ལངས་པ་དང་ཡོངས་སུ་ལྡོག་པའི་ནད་རྟགས་ཡིན་ཏེ།བརྩེ་སེམས་རྒྱས་པ་དང་།བསམ་གཞིག་བྲོས་བྱོལ་བྱེད་པ།སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ལངས་པ།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཟུང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་བཞིན་ཡོད།

བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་སྨན་གྱིས་བཅོས་པ་དང་།གློག་གི་འཁུམ་འདར་གསོ་བཅོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བཅས་ཡིན།ཤེས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་དེ་སྨན་རྫས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལས་ཞན་པ་མིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སུན་ནད་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཐད་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

བློ་ཡུལ་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གང་རུང་ཚང་མར་ངེས་པར་དུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གྲོས་བསྡུར་ཚུད་ཡོད།བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་མི་ཚེ་གང་བོའི་བྱུང་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་19ལ་སླེབས་ཡོད།ཧྥེ་ལི་ཕུང་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བསྟན་དོན།ཀྲུང་གོས་རང་ཤི་རྒྱག་ཚད་བསྡོམས་འབོར་ཁྲི་23/10ཟིན་པ་དང་།རང་སྲོག་བཅད་ནས་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ཁྲི་28.7ཟིན་ཡོད།རང་རྒྱལ་གྱི་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གྲོང་གསེབ་ཏུ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མཐོ་བ་དང་།བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་མཐོ་བ།ན་གཞོན་དང་རྒན་རྒོན་གྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ལས་མཐོ་བ་བཅས་ཡིན།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་ཤི་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནུས་པ་རང་ལ་བཞག་པའི་མཇུག་འབྲས་རེད།ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་ཐད་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་ནུས་པ་ནན་བཤད་བྱས།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་རང་སྲོག་གཅོད་པ་ནི“རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་འབོད་བྱེད་པའི”བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་སྟེ།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁ་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་སྐབས་དང་ཐོག་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཚོད་དཔག་བྱས་ནས་ཧུར་བརྩོན་ངང་ཉན་དགོས་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་མཚོན་པར་བྱེད་དགོས་པ།ཐུན་མོང་གི་བརྩེ་སེམས་མཚོན་པར་བྱེད་དགོས་པ།ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་རང་གསོད་བྱེད་མཁན་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།གླེང་མོལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་།ཡིད་རྟོན་འཛུགས་རྒྱུ་ནི་ཁ་པར་ཐད་འབྲེལ་ཁ་པར་གྱིས་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་ཡིན།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.སུན་ནད་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཡི་མུག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཇི་ལྟར་འབྱེད་དགོས།

2.སུན་ནད་དང་བློ་ཡུལ་ཞན་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་འདྲ་ས་དང་མི་འདྲ་ས་གང་དག་ཡོད།

3.སུན་ནད་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཇི་ལྟར་འཛིན་དགོས།

4.ངར་ལངས་རང་བཞིན་གྱི་རང་སྲོག་རང་གཅོད་དང་ངར་ལངས་པ་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རང་སྲོག་གཅོད་པ་གཉིས་ལ་བསྡུར་ན།དེ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

5.ཀྲུང་གོའི་བུད་མེད་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བསྡུར་ཚད་དེ་སྐྱེས་པའི་ལས་མཐོ་བའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་འཛིན་དགོས་སམ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.Wasermann Dབརྩམས་ཤིང་།ལི་མིང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བ（2003）།རང་སྲོག་བཅད་པ།དགོས་མེད་ཀྱི་ཤི་བ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ལིའུ་ཞིན་ཧྭ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི（2004）སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ནད་ཐོག་ལག་དེབ།（ལེའུ་དྲུག་པ།སུན་ནད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས།）པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.Dvision G M.Neale J。（1998）Abnormal Psychology(7th ed）。New，John Wiley，Sons。

4.མོན་ལིན་ཀེར་གྱིས་བརྩམས།ཧྥེང་ཁྲོན་གྱིས་བསྒྱུར།2004།མིས་རང་ཉིད།ཀུའེ་དབྱང་།ཀུའེ་ཀྲོའུ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མཆན་འགྲེལ།

<mjor depresse disorderནི་ཡིག་ཐོག་ཏུ་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས་པའི་ཡི་མུག་གེགས་པར་བསྒྱུར་དགོས།ཡན་ཝུན་ཝེ་ཡིས་བསྒྱུར་དགོས་པའི་《བརྟག་དཔྱད་དང་བསྡོམས་རྩིས་ལག་དེབ》（1994）（པར་གཞི་4པ།）（DSM-I4）ནང་དུའང་གཙོ་ཆེར་འཛིན་པའི་ཡི་མུག་གེགས་པར་བསྒྱུར་དགོས།འོན་ཀྱང་ལོ་ཙཱ་བྱེད་ཐབས་འདི་ནད་གཞི་ལྗིད་མོའི་ཚད་ཀྱི་ཡང་འབྲིང་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་དང་འདྲེས་སླ་བས་གོ་ནོར་ཐེབས་པ་རེད།དོན་དངོས་སུ་འདི་ལྟ་བུའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མིང་གི་འོག་ཏུ་ཡང་མོ་དང་འབྲིང་བ།ལྗིད་མོ་བཅས་ཀྱི་ཡི་མུག་བར་གེགས་འདུས་པས།ང་ཚོས་འདི་ལ་སུན་ནད་ཞེས་བསྒྱུར།གནས་ལུགས་དེ་དང་འདྲ་བར།ང་ཚོས་mjor depressve episoaདེ་ཡི་མུག་པའི་ནད་ཅེས་པར་བསྒྱུར་བ་ཡིན།

②ད་རུང་ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཡི་མུག་པའི་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་ཡིན།

（༣）བརྩེ་དུང་གི་འགོག་རྐྱེན་དེ་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པར་བསྒྱུར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དཔྱད་མང་པོ་ཞིག་ནི་མིང་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་གོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས།འདིར་སྔར་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གི་མ་ཡིག་གཞིར་བཟུང་ནས་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་དང་མཚུངས།

④ལེའུ་འདིར་དྲངས་པའི་གྱོད་དོན་ཚང་མ་རྩོམ་པ་པོའི་ལས་ཀ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

<5>DSMདངCMDམ་ལག་གཉིས་ཀར་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མེད་པར་བཟོས་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་གྱི་ནད་རྟགས་དང་།ནད་ཡུན་ཕྱིར་འགྱངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱེན་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ལ་ད་དུང་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་ཡོད།དེ་བས་ལེའུ་འདིར་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པ་ཡིན།

⑥འབར་བ།བསྐྱར་འཕར།（recurrence）ཞེས་པ་ནི་ནད་རྟགས་རྦད་དེ་ཞི་བའི་ངང་ཟླ་གཉིས་ཡན་ལ་ཡང་རྩོམ་པ་པོར་བསྟན་པ་ཡིན།

⑦འཛམ་གླིང་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་-ཡི་མུག་ནད་འགོག་བཅོས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱ་བའི་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།ཡི་མུག་གེགས་སྐྱོན་གྱི་སློབ་གསོའི་འཆར་འགོད།གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་བཤད།（ནང་ཁུལ་གྱི་དཔྱད་ཡིག）

<7>4Pརྣམ་པ་ཧོང་ཧེང་ཡུས་ཀྱི་ཁྲིད་ཡིག་ཏུ་བསྡུས་ཡོད།

6

སེམས་ཁྲལ་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

དང་པོ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་གོ་དོན།

སེམས་ཁྲལ།（anxiety）ནི་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་སེམས་ཁམས་ཅུང་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཉེན་ཁ་ལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།སེམས་ཁྲལ་ནི་ཉེན་ཁ་དང་མི་ཕན་པའི་གནས་ཚུལ་མ་བྱུང་བའི་སྔོན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།སེམས་ཁྲལ་དང་སུན་སྣང་མི་འདྲ་སྟེ།སུན་སྣང་གཙོ་བོ་ནི་བྱུང་ཟིན་པའི་དོན་རྐྱེན་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁྲལ་ནི་མ་འོངས་པར་ཁ་ཕྱོགས་པ་ཡིན།

སེམས་ཁྲལ་ནི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེར་བསྟུན་པའི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན།དང་པོ་བརྡ་རྟགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས།དེས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་ཉེན་ཁའི་བརྡ་རྟགས་གཏོང་།བརྡ་རྟགས་དེ་རིགས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་དུས།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནུས་ལྡན་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཉེན་ཁར་ཁ་གཏད་འཇལ་བའམ་ཡང་ན་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་དེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མི་རྣམས་ལ་ནང་ཁུལ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉེན་ཁ་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་པ་དང་།མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྲུང་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དྲན་སྐུལ་བྱས།གཉིས་པ་ནི་སྐུལ་སློང་བྱས་ནས་ལུས་ཕུང་དེ་འཐབ་འཛིང་གྲ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པར་གནས་པ།སེམས་ཁྲལ་བྱུང་དུས་རྩི་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཐེབས་པའི་དབང་བོར་ངར་ལངས་པ་དང་།དོགས་ཟོན་བྱེད་ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བ།ཁྲག་གི་འཁོར་སྐྱོད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ།རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ།བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནས་ཉེན་ཁར་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་གྲ་སྒྲིག་འོས་འཚམ་བྱེད་པ།དེའི་ཕྱིར་འོས་འཚམ་གྱི་སེམས་ཁུར་བྱེད་སྐབས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕན་ནུས་ལྷག་ཏུ་བཟང་།གསུམ་པ།སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་མྱོང་གསོག་འཇོག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཞུགས་ཏེ།སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མི་རྣམས་ལ་ཉེན་ཁ་སྔོན་དཔག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མཐོར་འདེགས་སུ་གཏོང་རོགས་བྱས་ཏེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མུ་མཐུད་དུ་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་པར་རོགས་རམ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་བཟང་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།གོང་ནས་མཐོང་བར།སེམས་ཁྲལ་ནི་གནོད་པ་ཡོད་པ་ཞིག་མ་རེད།ཚད་དང་རན་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཐ་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།སེམས་ཁྲལ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གསལ་བོར་མེད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལས་མེད་པའི་སྐབས་སུ།ད་གཟོད་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་ལ་ངོས་བཟུང་ཆོག

Lewis(1967）ཡིས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་དང་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཏེ།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སེམས་ཁྲལ་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ལྡན་པར་འདོད།（ཞུས་ཞིན་དང་1993）

（1）སེམས་ཁྲལ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ནི་སྐྲག་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

（2）བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་མགྱོགས་པོ་མེད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་ཡིན་པས།དེ་ཤི་བའམ་ཡང་ན་ལམ་སང་བརྒྱལ་ནས་དྲན་པ་འཐོར་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

（3）བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་འབྱུང་འགྱུར་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ཐོག་ནས་འཇིགས་སྐུལ་ལམ་ཉེན་ཁ་ཞིག་མི་རིང་བར་ཡོང་རྒྱུ་དང་ཡང་ན་འཕྲལ་མར་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།

（4）དོན་དངོས་སུ་འཇིགས་སྐུལ་དང་ཉེན་ཁ་ཅི་ཡང་མེད།

（5）སེམས་མི་བདེ་བ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ།རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་འཁྲུགས་པ།

སེམས་ཁྲལ་ནི་སེམས་མི་བདེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ཡིན་པས།ཚད་མཐོ་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མི་རྣམས་ལ་གཡོལ་དུ་བཅུགསེམས་ཁྲལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་ཞིག་གི་གཞི་རྩའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།ནད་པས་སེམས་ཁྲལ་ལས་གཡོལ་བའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད།སེམས་ཤུགས་དང་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཟད་གྲོན་དུ་བཏང་ཞིང་།སེམས་ཤུགས་དང་དུས་ཚོད་འདི་དག་ནི་མ་གཞི་ནས་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་དོན་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།དེ་མིན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྐབས་འཕྲལ་རང་བཞིན་གྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་གཡོལ་བའམ་ཡང་ན་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་སྟེ།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་ཇེ་དྲག་ཏུ་བཏང་བས།ཁོ་ཚོས་ནུས་ལྡན་གྱི་སྒོ་ནས་སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མི་ཐུབ་པས་ཁོ་ཚོས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གསར་བ་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ངང་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐུབ་པར་འཇུག་མི་ཐུབ།དོན་སྙིང་དེའི་ཐད་རུང་ཀེས་གཏིང་ཟབ་པའི་སྒོ་ནས་བསྟན་དོན།“དབང་རྩའི་ནད་ནི་ལུགས་མཐུན་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚབ་བྱེད་ཅིག་རེད།”འདིས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བ་ནི་མ་གཞི་རང་བྱུང་གི་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།ཉམས་ལེན་དང་ན་ཟུག་འདི་དག་ནི་མི་རྣམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མིའི་རིགས་འཚོ་གནས་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་མཁོ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས་དེ་དག་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་མི་རུང་།གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་ནི།གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཆགས་སྤྱོད་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རྒྱུན་མཐུད་བྱས་པ་རེད།

གཉིས།སེམས་ཁྲལ་གྱི་རིགས་དབྱེ།

ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སེམས་ཁྲལ་ཞིབ་འཇུག་ཐད་བྱས་རྗེས་གལ་ཆེན་བཞག་ཡོད་དེ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་མི་འདྲ་བ་ལྟར་ན།ཁོང་གིས་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་སྟེ།（ཞུས་ཡིན་ཞིན་དང་།1993）

（1）དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ།དཔེར་ན།མི་རྣམས་དུག་སྦྲུལ་དང་།མཚོན་ཆ་ཐོགས་པའི་མི་ངན།ཚོད་འཛིན་མེད་པའི་རླངས་འཁོར་སོགས་ལ་སྐྲག་གི་ཡོད།

（2）དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚོར་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁྲལ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་དངོས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ངར་ཤུགས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་གང་རུང་ཞིག་བཟོ་སྲིད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྩ་བ་དེ་ཡིན།མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ལ།འདིར་བཤད་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་མིས་ཤེས་མི་སྲིད་པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ཉིད་ཟེར་བ་མིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་རྟག་པར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་དེར།མི་རྣམས་འགོག་ཐབས་མེད་པའི་ངར་ཤུགས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བར་སྐྲག་ནས།མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གནོད་པ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པའམ།ཡང་ན་ཉེན་ཁ་འདི་རིགས་འབྱུང་བར་སྐྲག་གི་ཡོད།དབང་རྩའི་ནད་གཤིས་སེམས་ཁྲལ་ལ་མངོན་ཚུལ་གསུམ་ཡོད་དེ།①“འཁྱམས་གྱེས་རིགས”（frede-floating ype）སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་མི་ཚོགས་ལ་ལའི་ཁྲོད་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མང་སྟེ།ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་བ་འགའ་ཤས་ལས་འབྱུང་བའམ།ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་རྟག་པར་རང་ཉིད་རང་གིས་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་སྐྲག་ནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱར་དུ་བཅུག་པས།ཅུང་ཟད་བདེ་བླག་ཡིན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སླེབས་ནའང་།ཁོ་ཚོས་གང་ལྟར་རི་བོང་གནམ་རྡིབ་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རྗེས་ཕྱོགས་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ཏེ་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དགོས་པས་ས་ཆ་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས།②ཚུལ་མཐུན་མིན་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དྲག་པོ་ལ།ལག་ལེན་སྟེང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཟེར།③དངངས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ།

（3）ཀུན་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ།སེམས་ཁྲལ་དེ་རིགས་ནི་ནག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་ངོ་ཚ་བའི་ཚོར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་རང་གིས་རང་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ཆད་པ་བཅད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་བློ་རང་གི་ཕུགས་བསམ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་མི་མཐུན་པའི་དབང་གིས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ཆད་པ་ཕོག་པར་སྐྲགདབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་འདྲ་བར།ཉེན་ཁ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དུ་གནས་མེད།ཀུན་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནི་ངའི་འཇིགས་སྐྲག་རེད།

Spilebeger（1966）ཡིས་སེམས་ཁྲལ་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་དེ།རིགས་གཅིག་ནི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་།རིགས་གཞན་ཞིག་ནི་ཁྱད་ཆོས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་（trait anxiety）ཡིན།སྔོན་མ་ནི་སེམས་ཁྲལ་ནི་ནད་ལུགས་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དུས་ཡུན་ཅུང་ཐུང་ཞིང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་ཅུང་ལྕི་བ།རྩི་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་ཅུང་མངོན་གསལ་ཡིན།དེ་མི་སྒེར་གྱིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་འཚོ་བའི་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན།ཁ་གྱེས་དང་།གཤགས་བཅོས།རྒྱུགས་ལེན།ལས་ཞུགས།དོན་དངོས་སམ་ཡང་ན་འབྱུང་སྲིད་པའི་ནད་གཞི་སོགས་ཡིན།ཕྱི་མ་ནི་ཆུང་དུས་ནས་རིམ་བཞིན་ཆགས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན།ཁྱད་ཆོས་ཅུང་མཐོ་བའི་སེམས་ཁྲལ་ཅན་གྱི་མིས“མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཚང་མ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ཡིན་པས།དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད”ཅེས་ཟེར།ཁྱད་ཆོས་མཐོ་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་ཁྱད་ཆོས་དམའ་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དང་བསྡུར་ན་མིག་སྔའི་སེམས་ཁྲལ་རྣམ་པའི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་（Kast 2003）ཚོར་སླ་བ་རེད།སེམས་ཁྲལ་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་སྔོན་དང་ཡང་ན་རེ་བ་ཅུང་མཐོ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།སྐབས་འདིར་རེ་སྒུག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཡང་ཟེར།Spilebegerཡིས་1977ལོར་རྣམ་པ་སྟེ།ཁྱད་ཆོས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འདྲི་ཤོག་（sate-trait anxiety inventory，STAI）བཟོས།རེའུ་མིག་འདིས་མིག་སྔའི་སེམས་ཁྲལ་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་མཚོན་ཐུབ་ལ།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡང་མཚོན་ཐུབ།

གསུམ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིགས།

1.སེམས་ཁྲལ་དང་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས།

1980ལོར་བཟོ་བཅོས་བྱས་པའིDSM-IIཡིས་ཐེངས་དང་པོར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན（anxiety disorders）སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འདིའི་རིགས་ཐོག་མར་བཏོན་པ་རེད།དོན་དངོས་སུ་དེ་དབང་རྩའི་ནད་ལས་འབྱུང་བ་རེད།དབང་རྩའི་ནད་ནི་ཆེས་ཐོག་མར་དབྱིན་ཇི་བའི་William Cullenཡིས་1769ལོར་པར་སྐྲུན་བྱས་པའི་《ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག》ཅེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།དེ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཚོར་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2002）ལ་གོ་བ་ཡིན།དེས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་མི་རྣམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མཚོན་ཡོད་དེ།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ནི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

དུས་རབས་19བར།ཕྲ་ཤེལ་དང་གཞོག་ལེབ།ཚོས་རྒྱག་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་ནད་ཐོག་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས།དབང་རྩའི་ནད་ལུགས་རིག་པའི་འགྱུར་ལྡོག་གི་ནད་རིགས་ཚང་མ་སྔ་གཞུག་ཏུ་དབང་རྩའི་ནད་ལས་གྱེས་སོང་བ་རེད།Charcotཡིས་ངལ་གསོ་སི་ཏིའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་དབང་རྩའི་ནད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད།ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་མི་རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་སློང་བའི་ནུས་པ་མཐོང་དུ་བཅུགདུས་རབས19པའི་མཇུག་ཏུ།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དབང་རྩའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་བྱས་ཏེ།དབང་རྩའི་ནད་ནི་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འགལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་བཏོན།སྐབས་འདིར་དབང་རྩའི་ནད་ནི་དབང་རྩའི་གཟུགས་གཞི་རིག་པའི་འགྱུར་ལྡོག་མེད་པའི་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།འདུ་ཤེས་འདི་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60བར་སླེབས་ཀྱང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱས་པ་རེད།འདི་ཡང་དུས་རབས་20བའི་ལོ་རབས་50ནས་70བར་རང་རྒྱལ་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་neurestidདེ་དབང་རྩའི་དབང་ནུས་ནད་དུ་བསྒྱུར་བའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།（ད་ལྟའི་བར་དུའང་ནད་ཐོག་སྨན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དབང་རྩའི་དབང་ནུས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།）

ཨ་མེ་རི་ཁའི་DSM-IལAdolr Meyerསྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བསམ་བློའི་གྲུབ་མཐའ་དང་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།དབང་རྩའི་ནད་ལ་“སེམས་ཁམས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་”ཟེར།DSM-IIབསྐྱར་གསོ་བཀོལ་སྤྱོད་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལ་རིགས་10ཡོད།DSM-IIལ་གཞུང་ལུགས་མ་ཡིན་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཡོད།དབང་རྩའི་ནད་འདིའི་རིགས་ལ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པར་འདོད་ཡོད།”དང་སེམས་ཁྲལ་ནི་དབང་རྩའི་ནད་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་མིན་པས།དེ་དོར་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་ནད་རིགས་འདིའི་རིགས་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།དེའི་ཚབ་ཏུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།རྫུན་བཟོ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ཚན་ཁག་བཞི་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་ནད་རྟགས་རིག་པའི་རིགས་བགར་བའི་ཐབས་སྤྱད་དེ།“དབང་རྫས་རང་བཞིན”དང་“བྱེད་ལས་རང་བཞིན”དེ་རིགས་བགར་བའི་གཞི་འཛིན་དུ་མི་བརྩི་བས།“དབང་རྫས་རང་བཞིན”ཞེས་པའི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཚོགས་པ་ནི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ལུས་ཕུང་གི་ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁྲལ་བར་གེགས་དང་།ཞེན་ཆགས་པའི་དངོས་རྫས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁྲལ་གེགས་པའི་ནང་དུའང་བཅུག་ཡོད།

རང་རྒྱལ་གྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50པར་དབང་རྩའི་ནད་དེ་དབང་རྩ་ཉམས་པ་དང་།ཡིད་ནད་པ།སྙིང་སྟོབས་ཉམས་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་དབང་རྩའི་ནད་བཅས་རིགས་བཞི་ལ་དབྱེ་ཡོད།ལོ་རབས་60པར་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་དང་།སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ནད།དོགས་པ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་སོགས་ཀྱི་རིགས་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད།1989ལོའི་CMD-2ཁྲོད་དུ།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་འཇིགས་སྐྲག་ནད་དང་།སེམས་ཁྲལ་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད།ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ནད།ཡིད་ནད་ནད།ཐེ་ཚོམ་ནད་རྟགས།དབང་རྩ་ཉམས་པ།དམིགས་བསལ་མིན་པའི་དབང་རྩའི་ནད་སོགས་འདུས།2001ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་CMD-3དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ།“ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་”དེ་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ནང་དུ་བཅུག་ནས།“ཡིད་ནད་”དེ་ཁེར་རྐྱང་དུ་དབང་རྩའི་ནད་དང་མཉམ་དུ་（ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་རིགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།）བསྣན་པ་དང་།“ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྐྱེན”གྱི་རིགས་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད།（ནད་རྟགས་འདིའི་གྲས་སུ་གཏོགས།）

2.སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་གྱི་མཆེད་ནད་རིག་པའི་གནས་ཚུལ།

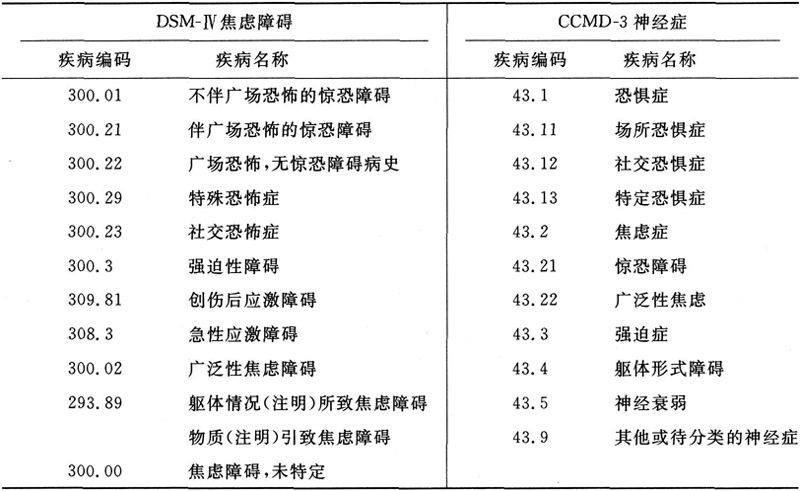
ཨ་མེ་རི་ཁའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ལྟར་ན།ཕལ་ཆེར་30%ཡི་བུད་མེད་ལ་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐབས་ཤིག་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་སྲིད།འདི་ནི་བུད་མེད་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་སྐྱེས་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་19%ཡིན་ལ།དེ་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཉིས་པ་ཡིན།འགལ་རྐྱེན་དེ་ནི་བུད་མེད་ལ་ཟླ་12ཀྱི་ནང་དུ་འབྱུང་ཚད་ཕལ་ཆེར་23%དང་།སྐྱེས་པ་ལ་མཚོན་ན་12%ཡིན་ལ།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན།（Kessler et al，1994）

རང་རྒྱལ་དུ་1982ལོར་པེ་ཅིན་དང་།ཧེ་ལུང་ཅང་།ཀོང་ཏུང་།ཧུའུ་ནན།ཧྲང་ཧའེ།སི་ཁྲོན།ཞིན་ཅང་སོགས་ས་ཁུལ་12ལ་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཡུལ་ཁྱོན་བསྡོམས་མི་674ཡོད་པ་དང་།ལོ་15ནས་59བར་ཡིན།མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་2.22%ཡིན།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་1：8.49ཡིན།དེའི་ཁྲོད་དུ་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་བྱུང་ཚད་ཆེས་མཐོ་སྟེ།1.3%ཡིན།མཇུག་འབྲས་ལས་ད་དུང་རིག་གནས་ཆུ་ཚད་དམའ་བ་དང་།དཔལ་འབྱོར་ཆ་རྐྱེན་ཞན་པ།ཁྱིམ་ཚང་གི་རྣམ་པ་འཆམ་མཐུན་མིན་པ་བཅས་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་བར་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་མེད།（ཕྱོགས་མེང་ཙེ་སོགས།1986ལོ）ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་སེམས་ཁམས་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་པ་བསྟེན་པའི་ཚད་ཅུང་མཐོ་སྟེ།དཔེར་ན།སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གིས་སྨན་པ་བསྟེན་པའི་ནད་པ་2100ཡི་ནང་དུ་ནད་པ་1467ལ་དབང་རྩའི་ནད་ཡོད་པ་དང་།དེས་བརྒྱ་ཆ་69.86ཟིན་ཡོད།

3.སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་རིགས།

DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད།སེམས་ཁྲལ་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་རྒྱུ་མཚན་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་ཟེར།དེ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།བཙན་སྐུལ་གྱི་ནད།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་སོགས་རིགས་གཙོ་བོ（SDA）ཡོད།（རེའུ་མིག་6-1ལ་གསལ།）CCMD-3ནང་དབང་རྩའི་ནད་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་ཁྲལ་དང་།ཡིད་མུག་པ།འཇིགས་སྐྲགབཙན་ཤེད་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་སམ་ཡང་ན་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རིགས་འགའ་སྟེ།འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་།སེམས་ཁྲལ་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད།ལུས་པོའི་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩ་ཉམས་རྒུད།དབང་རྩའི་ནད་གཞན་དག་（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཡན་ལག་ཅུས།2001）བཅས་ཚུད་ཡོད།

རེའུ་མིག6-1 DSM-བཞི་པའི་སེམས་ཁྲལ་བར་གེགས་དང་CCMD-3དབང་རྩའི་ནད་བསྡུར་བ།



དེ་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ན་དབང་རྩའི་ནད་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་དེ།

（1）དབང་རྩའི་ནད་དེ་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་ལེགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།བདེ་ཐང་མིན་པའི་བྱང་ཚད་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ནད་འབྱུང་བའི་རྨང་གཞི་གྲུབ་ཡོད།

（2）ནད་རྟགས་སྣ་མང་ཡིན་ལ།དེའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པར་འདོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཅིག་ཡིན།དཔེར་ན།སེམས་ཁྲལ་དང་།རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་བྲེལ་འཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས།འཇིགས་སྐྲགམིའི་སེམས་སྡུགརང་གིས་རང་ལ་དོན་སྙིང་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཁས་ལེན་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཡིན།ནད་པའི་ལུས་ཕུང་ལ་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་སྟེང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མཐོང་མ་ཐུབ།

（3）ནད་པས་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་པར་བྱེད་ཐུབ་ལ།དེའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གནས་པས།མི་གཞན་གྱིས་རྒྱུས་ལོན་དང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་ཡོད།

（4）ནད་པའི་ནད་རྟགས་ལ་སྡུག་བསྔལ་དང་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མེད་པས།རྒྱུན་དུ་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་སྒོ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་ནུས་པ་ཆ་ཚང་བའམ་ཡང་ན་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ཆ་ཚང་ཡིན་དགོས།

（5）ནད་རྟགས་འབྱུང་ཡུན་ཉུང་མཐར་ཡང་ཟླ་གསུམ་ཡིན།

ལེའུ་འདིས་གཙོ་བོ་DSM-བཞི་པའི་མ་ལག་གི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་འཚུབ་ཀྱི་རིགས།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་རིགས།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་རིགས།ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཀློག་པ་པོས་ཀྲུང་གོའི་CMD-3གྱི་རིགས་དབྱེ་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་དཔྱད་གཞི་བྱེད་ཆེད།གནས་ཡུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་ལ་ཀྲུང་གོའི་CMD-3གྱི་རིགས་དབྱེ་ལྟར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-1

དབང་རྩ་ཉམས་པ་

“དབང་རྩ་ཉམས་པ”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨན་པ་Beardཡིས་1868ལོར་ཐོག་མར་གསར་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ཁོང་གིས་དེ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དེས་ར་འཕྲོད་བྱུང་མེད་པའི་ནད་འགྱུར་གནས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏིས་དེ་དབང་རྩའི་རིགས་སུ་བསྡུས།དུས་རབས19པའི་དུས་མཇུག་ཏུ།དབང་རྩ་ཉམས་པ་ནི་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཁྱབ་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཅིག་ཏུ་གྱུར།འོན་ཀྱང་།དེ་ནི་རྩོད་གླེང་གིས་ཕྱུག་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡིན།DSM-I（1952）ཡིས་ནད་འདི་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩ་དང་ནང་ཁྲོལ་གྱི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་བར་གེགས་ཀྱི་རིགས་སུ་བཞག་ཡོད།DSM-II（1968）དང་།ICD-8（1968）ICD-9（1978）བཅས་ཀྱིས་དེ་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས་སུ་བརྩིས་ཡོད།DSM-I(1980）ཡིས་དེ་དང་ཡི་མུག་ནད་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་གཉིས་རིམ་བརྩེགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་ནད་དཔྱད་མིང་འདི་མེད་པ་བཟོས་པ་རེད།ICD-10（1992）ཡིས་ནད་འདི་ནི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་གི་འོག་ཏུ་གཏོགས།རང་རྒྱལ་གྱི་CCMD-3གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་སྔར་བཞིན་མིང་འདི་བཞག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ངོས་འཛིན་ཐད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྟགས་འདུས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་བསྟུན་ནས་དེའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་སྔར་བཞིན་ཧ་ཅང་རྒྱུན་མཐོང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ཀྱང་རེད།

CCMD-3ཁྲོད་དུ།དབང་རྩ་ཉམས་པ་ནི་ཀླད་པ་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནུས་པ་ཉམས་པ་གཙོ་བྱས་པའི་དབང་རྩའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ལ་ངར་ལངས་སླ་ཞིང་ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བའི་ཁྱད་རྟགས་ཤིག་ཡིན།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་དང་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གཞན་དག་ཀྱང་མིན།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་ཚོགས་པའི་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས་དང་2001）དབང་རྩ་ཉམས་པ་མང་ཆེ་བ་དལ་མོའི་ངང་ནད་འབྱུང་ཞིང་།སྨན་པར་སྟོན་སྐབས་རྒྱུན་པར་ཟླ་འགའི་ནད་འབྱུང་ཞིང་།དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་སེམས་འཚུབ་པ་དང་ངལ་དུབ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།སྐབས་འགར་གློ་བུར་དུ་གཉིད་མི་ཁུག་པའམ་མགོ་ན་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་འབྱུང་རྐྱེན་གསལ་བོ་ཞིག་མེད་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50པའི་མཇུག་དང་ལོ་རབས་60པའི་དུས་འགོར།དབང་རྩ་ཉམས་པའི་ནད་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་མྱོང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཛ་དྲག་གི་སེམས་ཁམས་དང་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འགའ་སྟེ།དཔེར་ན་སློབ་སྦྱོང་དང་བྱ་བ་མི་འཚམ་པ་དང་།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།བྱ་གཞག་གི་ཉམས་ཉེས།གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་དང་ཡུན་རིང་གི་བསམ་བློའི་འགལ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་དབང་རྩའི་འགུལ་སྐྱོད་གོ་རིམ་ཛ་དྲག་དང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཛ་དྲག་གི་རྣམ་པར་གནས་པ་དང་།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ཀྱིས་ཐེག་ཐུབ་པའི་ཚད་ལས་བརྒལ་ན་དབང་རྩ་ཉམས་པ་ཡིན།གཞན་ཡང་།ཀླད་པའི་ངལ་རྩོལ་ཛ་དྲག་དང་ལྗིད་རྫོབ་ཆེ་ཞིང་།སེམས་ཁམས་མུ་མཐུད་དུ་ཛ་དྲག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་།བྱ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་བཀོད་སྒྲིག་མི་འཚམ་པ།བྲེལ་འཚུབ་དང་གོ་རིམ་མེད་པ།ངལ་རྩོལ་དང་ངལ་གསོ་ཟུང་འབྲེལ་མེད་པའམ་ཡང་ན་འཚོ་བ་དང་གཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་གཏོར་བརླག་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།དབང་རྩ་ཉམས་ཀྱང་སྲིད།གཤིས་ཀ་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་པ་དང་།དཔའ་ཞུམ་པ།ཚོར་བ་རྣོ་ཞིང་དོགས་པ་མང་བ།དྲག་པ།དོན་དག་འཕྲད་དུས་འཚབ་སླ་བ།རང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་འདི་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།ནད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད།ནད་པས་དབང་རྩ་ཉམས་པ་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་མ་བྱས་པས།ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་སྣ་ཚོགས་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་འཚབ་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད།སེམས་ཀྱི་ཁུར་པོ་ལྗིད་མོ་ཡིས་སྔར་གྱི་དབང་རྩའི་འགུལ་སྐྱོད་ཛ་དྲག་གི་རྣམ་པ་སྔར་བས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་བཏང་སྟེ།འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་བྱུང་ནས་ནད་རྟགས་མུ་མཐུད་དུ་འབྱུང་དུ་འཇུག་པའམ།ཡང་ན་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་གཡོ་འགུལ་བྱས་ནས་ཡུན་དུ་ཕྱིར་འགྱངས་བྱས་ཀྱང་དྲག་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

དབང་རྩ་ཉམས་པའི་གསོ་བཅོས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།སྨན་རྫས་དང་དངོས་ལུགས།དེ་མིན་སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱང་བཀོལ་དགོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས།རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ནད་པ་དང་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་བོ་འཛུགས་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ལ།གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ།ནད་པའི་ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་ཏེ།ནད་འདིའི་རིགས་ནི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན་ལ།ནད་པའི་བྲེལ་འཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སེམས་ཁམས་མེད་པར་བཟོས་ནས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ངན་འགྱུར་གྱི་སྣང་ཚུལ་མེད་པར་བཟོ་དགོས།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས50བའི་མཇུག་ཏུ།རང་རྒྱལ་གྱིས་བཏོན་པའི“ཕྱོགས་བསྡུས་མགྱོགས་མྱུར་བཅོས་ཐབས”ནི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་སྨན་དང་དངོས་ལུགས་གསོ་བཅོས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པས།དབང་རྩ་ཉམས་པ་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཕན་ནུས་བཟང་བོ་ཡོད།དེའི་གཞི་རྩའི་བྱེད་ཐབས་ནི་ནད་པའི་རང་སྟོབས་ཀྱི་ནུས་པ་སྐུལ་སློང་དང་།ནད་པར་ནད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཆོས་ཉིད་བཅས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རོགས་བྱེད་པ།ནད་པས་དབང་རྩ་ཉམས་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མྱོང་བ།དེ་བཞིན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་མེད་པར་བཟོ་བ་བཅས་རེད།ནད་རིགས་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་མ་དག་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ལྟ་བ་ཡོ་བསྲང་དང་།ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེ་འོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འཛུགས་དགོས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ནད་པའི་འཚོ་བ་དང་།སློབ་སྦྱོང་།ལས་ཀ་བཅས་ལུགས་མཐུན་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད།སྨན་བཅོས་མི་སྣས་སྤྱད་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ལ་རང་འགུལ་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་ཧུར་ཐག་བྱ་དགོས།ཞིབ་ཕྲའི་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཉམ་སྡེབ་དང་།རེ་གཉིས་སམ་ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཚུད་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་སྨན་བཅོས་དང་།རོལ་དབྱངས་སྨན་བཅོས།སེན་ཐེན་སྨན་བཅོས་བཅས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཡང་ཁས་ལེན་བྱས་པ་མ་ཟད།སྨན་ཁང་ཁག་གཅིག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།སྨན་རྫས་ཀྱིས་དབང་རྩ་ཉམས་པ་ལ་ནུས་པ་ཡོད།མིག་སྔར་བཀོལ་བ་ཆེས་མང་པ་ནི་སེམས་ཁྲལ་སེལ་བྱེད་ཀྱི་སྨན་སྣ་ཚོགས་དང་གཉིད་འགུག་བྱེད་ཀྱི་སྨན་ཡིན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།འཇིགས་སྐུལ་ནད།

འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཅེས་པར་ཡང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཅེས་ཟེར།དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་དངོས་སམ་གནས་བབ་ལ་འཇིགས་སྣང་གི་བསམ་པ་དྲག་པོ་ཡོད་ཅིང་།ནད་པས་ཟུར་བྱོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་དང་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་ལ་ཟེར།ནད་པ་སྐྲག་སའི་དངོས་པོ་དང་གནས་བབ་ནི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་།ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའམ་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐུལ་ལངས་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་མི་ཐུབ།

དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་རིག་སྐོར་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བརྗོད་པ་ནི་འཇར་མན་གྱི་སྨན་པ་C.Westhal（1872）ནས་འགོ་བརྩམས་པ་རེད།ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་གསུང་ཚིག་ཀྱང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་སྣ་ཚོགས་ལ་མིང་བཏགས་པའི་འགོ་རྩོམ་སར་གྱུར་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ནི་རིགས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད་དེ།རིགས་གཅིག་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཡིན་པ་དཔེར་ན་འཆི་བ་དང་།མུན་ནགསྦྲུལ་སོགས་ལ་སྐྲག་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།རིགས་གཞན་ཞིག་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཡིན་པ་དཔེར་ན་སྲང་ལ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐྲག་པ་ལྟ་བུ་རེད།དེ་ནི་མི་མང་ཆེ་བས་སྐྲག་སྣང་མི་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།ནང་གསེས་དོན་ཚན་འདིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ན།“འཇིགས་སྐུལ་”ལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་པ་སྟེ།ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ངར་སྐུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་（ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་དེ་མིན་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སྣ་ཚོགས་སོགས་ཚུད་ཡོད་）དང་།ནང་ཁུལ་དུ་ངར་སྐུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་（ནད་རིགས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཚུད་）གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད།ཆེས་ཉེ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།དཔེར་ན།ICD-10དང་DSM-VI.CCMD-3ཡིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དེ་ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།དམིགས་བསལ་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བཅས་རིགས་གསུམ་ལ་དབྱེ་ཡོད།འདི་ནི་མིག་སྔར་རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་རིགས་དབྱེ་ཚད་གཞི་ཡིན།དེ་ནི་DSM-III4ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་དང་མཉམ་དུ་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ནས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྣང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་མི་འགྲོགས་པའི་འཇིགས་སྣང་གི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།སྐབས་དེར་འཇིགས་སྐྲག་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་ཨང་སྒྲིག་བྱེད་ཆོག་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ཡོད་མེད་གསལ་པོར་བཀོད་པ་ཙམ་རེད།དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་མེད་ཚེ་གཞི་ནས་“ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྣང་ནད་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་མེད་པ”དེ་ནད་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་སུ་བརྩི་གི་ཡོད།རང་རྒྱལ་མི་དམངས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དང་མཐུན་ཆེད།ས་བཅད་འདི་མང་ཆེ་བ་ནི་CMD-3གྱི་རིགས་དབྱེ་ནས་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་ཡིན།

འཇིགས་སྣང་བསྐྱེད་པའི་དངོས་གཟུགས་སམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ཧ་ཅང་མང་ཞིང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཡུལ་ལ་རེ་རེ་བཞིན་མིང་བཏགས་པ་སྟེ།འཇིགས་སྐུལ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཀེ་རི་སེའི་ཚིག་གི་མཇུག་ཏུ་“-obia”ཞེས་པའི་མིང་མཐའ་ཞིག་བསྣན།འདི་ལྟར་བྱས་ན་“Pobia”ཡི་མཇུག་མཐའི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་（ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-2）མང་པོ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད།མིང་བཏགས་སྟངས་འདིས་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་མེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-2

རྒྱུན་མཐོང་གི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་མིང་།

མཐོ་དབྱིངས་འཇིགས་སྐུལ་ནད།（acredia）དང་།སྦྲང་འཇིགས་སྐྲག་ནད།（aus ihiiiiiiia）སྡོམ་འཇིགས་སྐྲག་ནད།（emetohia）འབྲུག་གློག་འཇིགས་སྐུལ་ནད།（brontohobiiiiia，180A，20iasའཇིགས་སྐྲངས།hobia）ཁྲག་རྩལ།སྲོག་ཆགས་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།

དང་པོ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ནི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནི་སུན་ནད་དང་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་།ཨང་གསུམ་པ་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན།Magee（1996）སོགས་སྙན་ཞུ་ལས།ཨ་མེ་རི་ཁར་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཕོག་ཚད་ནི་ཚེ་གང་པོར་11.1%དང་15.5%སོ་སོར་ཡིན་པ་དང་།དེའི་ཐོག་མའི་ལོ་ཚད་ནི་ཧ་ལམ་ལོ་15དང་ཕྱེད་ཀ་ཡིན།ལོ་ན་ཅུང་གཞོན་པའི་མི་ཚོགས་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ཅུང་མཐོ།（ལོ་15ནས་24བར་དང་།14.9%དང་།ལོ་25ནས་4བར་དང་།13.8%།）ལོ་ན་ཅུང་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཅུང་དམའ།（ལོ་35ནས་4བར།41%དང་།ལོ་45ནས་4%བར།བརྒྱ་ཆ་122ཡིན།）ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ན་གཞོན་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཕོག་ཚད་ད་དུང་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་པ་ཤེས།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ཚེ་གང་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་11%（དེའི་ནང་སྐྱེས་པའི་7%དང་བུད་མེད་16%）ཟིན་གྱི་ཡོད།ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ལ།Klellerསོགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ཚེ་གང་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་5.3%ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནང་བུད་མེད་ཀྱིས་75%ཟིན་ཡོད།རྒྱུན་དུ་ལོ་20ཡི་སྔ་གཞུག་ནས་བཟུང་ནད་（Alloy et al 1996）ཕོག་ཡོད་པ་རེད།

1978ལོའི་སྔོན་དུ།རང་རྒྱལ་གྱིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་རིགས་སུ་བརྩིས་མེད་པས།བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ཅང་དམའ།རང་རྒྱལ་གྱི་1982ལོར་སེམས་ཁམས་ནད་མཆེད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ལོ་15ནས་59བར་གྱི་སྡོད་དམངས་ཁྲོད་དུ་ནད་ཕོག་ཚད་0.59%ཡིན།（མེང་ཙེ་སོགས་1986ལོ）བསྡུར་ཚད་འདི་དང་རྒྱལ་ཕྱིའི་དཔྱད་ཡིག་བར་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད་པས།རང་རྒྱལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བྱུང་བའི་མི་གྲངས་ཅུང་ཉུང་བའི་རྐྱེན་མིན་པ་མངོན་གསལ་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་རིམ་གྱིས་དང་ལེན་བྱས་པས།འཇིགས་སྐུལ་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་མཁན་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་རེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་བློ་འདྲིའི་ཞབས་ཞུའི་ཁྲོད་འཇིགས་སྐུལ་ནད་པའི་བསྡུར་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་རེད།ཀྲའོ་ཀེན་ཡོན（1991）གྱིས་སྒོ་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་བློ་འདྲི་ཁག་2100ཡི་ནང་ནས་ཁག་162ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དེས་བརྒྱ་ཆ་7.7ཟིན་ཡོད།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

1.ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།

ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།དེའི་ཁོངས་སུ་སྒོ་འབྱེད་པར་སྐྲག་པའི་བར་སྟོང་ངམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་དང་འབྲལ་བར་སྐྲག་པའི་（ཡང་ན་ཁེར་རྐྱང་དུ་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་པ་）ཚུད་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་ཚོགས་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་གནས་པ་དང་དེ་བཞིན་བདེ་འཇགས་གནས་སུ་མི་འགྲོ་བ།（མང་ཆེ་བ་ཁྱིམ་ཡིན།）དཔེར་ན།ཚོང་ཁང་དང་།ཟློས་གར་ཁང་།གློག་སྐས་ཁང་།CTབརྟག་དཔྱད་ཁང་།འཁོར་སྒམ་དང་གནམ་གྲུ་ཁང་སོགས་ཚུད་ཡོད།

ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་དེ།①སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཏེ།ནད་པ་མི་མང་འདུ་སའི་ཁྲོད་དུ་བརྒྱལ་ནས་གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོས་རོགས་སྐྱོར་མ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཀྱང་མྱུར་དུ་ཁ་བྲལ་མ་ཐུབ་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།འཇིགས་སྐྲག་འདི་ནི་ཉེན་ཁ་འབྱུང་ལ་ཉེ་བའི་སྔོན་དཔག་ཅིག་ཡིན་ལ།རང་ཉིད་ལ་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རྩི་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་གྲུང་སྐུལ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་དུས་སུ་དངངས་སྐྲག་ལངས་པའི（panic attacks）སེམས་ཁྲལ་ཚང་མ་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་དང་།གནས་ཡུལ་མང་ཆེ་བ་ནི་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་དང་།བཀག་སྡོམ་ས་གནས།འཕྲལ་མར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གནས་སུ་བྲོས་ཐབས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།③གཟུར་གཡོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད།འཕྲལ་མར་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་ནས་བྲོས་པའམ་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཐོག་མར་མྱུར་དུ་ཁ་བྲལ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཏེ་དཔེར་ན།སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་དང་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་ཚོང་ཁང་སོགས་ལ་གཡོལ་དགོས།མི་མང་འཛོམས་སར་སོང་ཡང་།རྒྱུན་དུ་སྒོ་དང་ཉེ་བའི་གནས་སུ་བསྡད་དེ།སེམས་མི་བདེ་བའི་དུས་སུ་མྱུར་དུ་བྲོས་བྱོལ་བྱེད་ཆོགནད་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་སྟེ།མི་ལ་ལ་ཐོག་མའི་དུས་སུ་རྒྱུས་ཡོད་མཁན་གྱིས་མཉམ་དུ་བསྡད་ན་ཕྱི་ལ་སོང་ཆོགནད་གཞི་ལྗིད་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་འཇིགས་སྐྲག་གི་གནས་ཀྱང་ཁྱབ་སྲིད་པས།ཁོ་ཚོ་མཐའ་བསྐོར་གྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད་པའི་གནས་གང་རུང་ལས་གཡོལ་ཐུབ་ཅིང་།ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས།ལོ་འཁོར་མོར་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་མི་ཕོད་པར་འཚོ་བར་འགོག་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་གི་ཡོད།

ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།ཧ་ལམ་1/3～1/2ཀྱི་ནད་པར་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ཞིང་།ནད་པ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་བཙན་ཤེད་ནད་རྟགས་དང་།མི་གཤིས་ཐོར་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཇིགས་སྐུལ་སོགས་ནད་རྟགས་གཞན་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་དེ་དག་གིས་ནད་ཐོག་གི་རྣམ་པ་གཙོ་མི་འཛིན་ཚེ།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་བརྟག་དཔྱད་ལ་འགོག་རྐྱེན་མི་ཐེབས།ནད་པའི་ཁྲོད་བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་ཅུང་མང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་མི་འདྲ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱེས་པས་སེམས་ཁྲལ་ལས་རྒྱལ་བར་རེ་སྒུག་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྐྱེས་པས་ཀྱང་རང་ཉིད་སེམས་ཁྲལ་ལས་རྒྱལ་བར་རེ་སྒུག་བྱས་ཡོད།བུད་མེད་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།འཇིགས་སྐྲག་སློང་བའི་སེམས་ཁམས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྷག་ཏུ་དང་ལེན་བྱེད་སླ་བ་ཡིན།

གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ“agorapobi”ནི་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་ནད་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་སུ་བརྩིས་ནས་གནས་པ་ཞིག་མིན་པར།རྒྱུན་དུ་རྣམ་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།དེ་དུས་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྣང་ཞེས་པར་བསྒྱུར་གྱི་ཡོད།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཅེས་པ་ནི་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་མེད་པའི་ནད་གཞིའི་རིགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།DSM-VIISཁྲོད་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ནན་བཤད་བྱེད་ཆོག་མོད།CCMD-3གྱིས་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དེ་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ལ་མི་བལྟོས་པའི་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།CCMD-3ནང་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་བྱེད་ས་དེ་བས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་།དེའི་ནང་དབེན་ཞིང་མུན་ནག་གི་ས་ཆ་ཚུད་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་ནང་ནས་དེ་གཉིས་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཁྲོད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

“གྱོད་དཔེ6-1”

ནད་པ་ནི་ལོ་40ལྷག་ཙམ་ལ་སླེབས་པའི་རྩིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལོ་བཅུའི་གོང་ས་ཆ་གཞན་ནས་མེ་འཁོར་ལ་བསྡད་དེ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པའི་ལམ་བར་དུ་ངལ་དུབ་ཀྱིས་མནར་ཏེ་ས་ཐག་ཉེའི་མཚམས་སུ་གློ་བུར་དུ་སེམས་འཚབ་ནས་སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།དེ་རྗེས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།བྲང་ཁ་བསྡམས་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་དེར་སྙིང་ནད་འཕར་བར་དོགས་ནས་མེ་འཁོར་ནང་དུ་ལུས།སྣང་ཚུལ་འདི་དག་སྐར་མ་བཅུ་ཡས་མས་ཙམ་ལས་འགོར་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་ནས་བཟུང་སྐྲག་སྣང་མ་བྱུང་བས།ཕྱི་རུ་སོང་ནས་རླངས་འཁོར་ལ་འདུག་དུས་སེམས་ཧ་ཅང་འཚབ་ནས་གློ་བུར་དུ་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཡུན་རིང་འགོར་ན་འཇིགས་སྐྲག་གི་སེམས་པ་ལྷག་པར་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པས།ཐོག་མའི་དུས་སུ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས་འགྲོགས་ན་ཆོག་མོད།རྗེས་སུ་འགྲོགས་ནའང་འཚབ་ནས་རང་ཚོད་རང་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བ་རེད།དངངས་སྐྲག་ལངས་སྐབས་སྨན་ཁང་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་མང་བྱས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མཐོང་རྒྱུ་མེད།ཉེ་བའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ།ལྷོད་འཇགས་སྨན་འཐུང་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་མིན།སྒོ་བསྟེན་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ཡོང་སྐབས་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་ས་དང་།གྲལ་བསྒྲིགས་ནས་སྒུག་སྡོད་པ།གློག་སྐས་ནང་བསྡད་ཀྱང་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གོང་གསལ་གྱི་གྱོད་གཞི་དཔེར་ནDSM-V4བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལྟར་ན།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་CMD-3གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་གཞིགས་ན།གནས་ཡུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོག

DSM-བཞི་པའི་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（PPA）།

ཀ་བ།གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་བསྡད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ནས་འབྲོ་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དངངས་སྐྲག་ལངས་ཚེ་རོགས་རམ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད།དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་ཐང་ཆེན་དུ་འཇིགས་སྐུལ་འབྱུང་སླ་བའི་སྣང་ཚུལ་ལ་གཅིག་པུར་ཁྱིམ་དང་བྲལ་ནས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་སྡོད་པ་དང་།མི་སྐོར་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་ཡང་ན་རུ་དཔུང་འཛུགས་བཞིན་ཡོད་པ།ཟམ་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ།སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་དང་མེ་འཁོར་ནང་དུ།（མཆན།གལ་ཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གམ་རེ་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ན།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ཆོག་པ་དང་།གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁོ་ན་ཙམ་ཡིན་ན།དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས།）

B.ནད་པས་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།ཡང་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བཟོད་པའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བསམ་པ་བཅངས་ནས་དངངས་སྐྲག་ལངས་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ཡང་ན་དེའི་ཐད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཡོད་དགོས།

ག་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་དང་།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།PTSDཡང་ན་གྱེས་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་རྐྱེན་སོགས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་སྣ་ཚོགས་སེལ་དགོས།

2.སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་ནད།

སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།（soocial Pobias）ལ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཡང་ཟེར།དེ་ནི་མིའི་དབར་གྱི་གནས་བབ་གཅིག་གམ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་རིང་བའི་འཇིགས་སྣང་དང་ཟུར་བྱོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ལ་ཟེར།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཁ་གཏད་ནི་མི་ག་གེ་མོའམ་ཡང་ན་མི་ག་གེ་མོའམ་ཡང་ན་མི་འགའ་རེའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཆོག་ལ་ཧ་ཅང་ཁྱབ་ཀྱང་ཆོགའོན་ཀྱང་དེའི་ནང་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་གཉེན་ཉེ་ཕུད་པའི་མི་ཚང་མ་ཚུད་ཡོད།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་བསྡུར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སྐྲག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་གནས་ཚུལ་རྟག་ཏུ་གཡོལ་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་བས་མངོན་གསལ་དོད་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ6-2”

ནད་པ་ནི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན།ལོ་གཉིས་ཀྱི་གོང་དུ་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་དུ་སྐྱོད་སྐབས་ཉིན་ཞིག་ལམ་བུའི་ཐོག་དགེ་རྒན་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ནས་དངངས་སྐྲག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།མགོ་བོ་བཏེགས་ནས་དགེ་རྒན་དང་སྐད་ཆ་བཤད་མ་ཐུབ་པར་མགོ་བསྒུར་ནས་བྲེལ་འཚུབ་ངང་འགྲོ་གི་ཡོད།དེའི་འགྲམ་གྱི་སློབ་གྲོགས་ཤིག་གིས་གནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་ཁོ་མོར“ཁྱོད་ཀྱིས་དགེ་རྒན་དང་སྐད་ཆ་མི་བཤད་པར།དགེ་རྒན་གྱིས་ཐད་ཀར་ཁྱོད་ལ་བལྟས་ཆོག”ཅེས་བཤད།ཉིན་གཉིས་པར་སློབ་གྲྭར་ཐོན་སྐབས།མགོ་བཀྱགས་ནས་དགེ་རྒན་དེའི་མིག་ལ་བལྟ་མི་ཕོད།ཕྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་ཇེ་ལྗིད་དུ་སོང་ཞིང་།དགེ་རྒན་གཞན་པའི་མིག་གིས་ཀྱང་ཐད་ཀར་བལྟ་མི་ཕོད་པར་གྱུར་ཏེ།མི་ཕལ་པའི་མིག་གིས་ཀྱང་ལྟ་མི་ཕོད་པར་གྱུར།མཚམས་རེར་མིའི་མིག་མདངས་དང་འཕྲད་ཚེ་དངངས་སྐྲག་དང་སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་པ།ལུས་པོ་ཡོངས་ནས་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་ཞིང་།རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ནི་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན་པར་སྙམ་ནས་མི་གཞན་གྱི་ངོ་ཚའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངེས་ཡིན།དུས་དེ་ནས་བཟུང་ལམ་དུ་རྐང་འཁོར་བཞོན་པའམ་ཡང་ན་འགྲོ་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་རྟག་ཏུ་མགོ་བོ་སྒུར་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པས་མི་གཞན་གྱི་མིག་གིས་མཐོང་དོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞན་ལ་འཚུབ་ཆ་ལངས་ཤིང་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་།སློབ་ཁྲིད་སྐབས་སུ་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་ཉན་མི་ཐུབ་པ།སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཞན་པ།ནད་པས་སློབ་ཆེན་ལ་རྒྱུགས་འཕྲོད་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།ཕྱིས་སུ་ནད་རྟགས་ཚབས་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་ཕྱིར་འགྲོ་མི་ཕོད་པར་གྱུར་པས།ཁོ་མོར་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཤིང་།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པའི་རེ་བ་མི་ཞུ་ག་མེད་བྱུང་བ་རེད།

མི་མང་ཆེ་བས་མི་མང་གི་མདུན་དུ་གཏམ་བཤད་པ་དང་།དགེ་རྒན་དང་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་མདུན་དུ་ཛ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྲིད།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་གྱོད་དཔེ་6པ་ནས་2པའི་བར།ནད་པའི་འཚབ་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་ཡོད།ཁོ་མོ་མི་གཞན་དང་ཕན་ཚུན་བལྟ་རྒྱུར་སྐྲག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངོ་ཚ་བའི་གཏམ་གླེང་དང་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད་པས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཐོག“ཕན་ཚུན་བལྟ་རྒྱུར་སྐྲག་པའི་ནད་”ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ནི་ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་མང་པོའི་མདུན་ནས་མདོག་ཉེས་སྟོན་པར་སྐྲག་སྟེ་རང་ཉིད་ཁག་པོ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་གྱར་བར་དོགས་ནས་མི་མང་གི་མདུན་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་པའམ་ཡང་ན་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པར་སྐྲག་ཅིང་།མི་མང་གི་མདུན་དུ་ལྟོ་ཆས་ཟ་བར་སྐྲག་སྟེ་སྤྱི་པའི་གསང་སྤྱོད་ནང་གི་རྙོག་དྲ་སེལ་བར་སྐྲག་གི་ཡོད།ཡང་ན་འགྲམ་གྱི་མི་ལ་ལ་ཞིག་འདར་བས་ཡི་གེ་འབྲི་མི་ཐུབ་པ་རེད།མི་མང་འདུ་འཛོམ་བྱ་ཡུལ་དུ་སྐྱུག་པར་སྐྲག་པ།མི་གཞན་གྱིས་མཐོང་ནས་གདོང་དམར་པོར་འགྱུར་འགྲོ་སྙམ་ནས་སྐྲག་ནས་སྐྲག་ཐག་ཆོད་དེ་“ངོ་གདོང་དམར་པོའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་”ཅེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།དོན་དངོས་སུ།བརླན་བཤེར་ཆེ་བའི་རང་སྣང་གི་ཚོར་བ་ཙམ་ལས་ངོ་མས་གདོང་དམར་པོར་འགྱུར་མི་སྲིད།འོན་ཀྱང་ནད་པས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་ཁོ་ཚོར་ཡིད་ཆེས་དང་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དེ་བས་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་གཟུགས་པོ་ཚང་མ་མི་བདེ་བར་འགྱུར།ལག་ལེན་ཐོག་ད་དུང་ནད་པ་དེ་རིགས་ནང་གི་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཆང་ལ་བརྟེན་ནས་བློ་ཁོག་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་དུས་ཡུན་རིང་པོ་སོང་རྗེས་ཨ་རག་ལ་བརྟེན་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སེམས་ཁྲལ་དང་སྐྲག་ཕུད་ད་དུང་སེམས་འཚུབ་པ་དང་།འདར་སིག་རྒྱག་པ།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།གཅིན་འཚབ་ལངས་པ་སོགས་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་ནུས་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད།ཚབས་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་བ།ཧ་ཅང་འཚབ་པའི་སྐབས་སུ་འཇིགས་སྐྲག་སློང་སྲིད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་བཤད་ན།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།རང་ཉིད་ཀྱི་གདེང་འཇོག་དམའ་དྲག་པས་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་སྐྲག་གི་ཡོད།སྐྲག་པའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོས་འདུ་འཛོམས་སྣ་ཚོགས་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་ཁས་མ་བླངས་པ་དང་།སྤྱི་པའི་གནས་ཡུལ་དཔེར་ན་ཟ་ཁང་དང་།ཟློས་གར་ཁང་།སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་སོགས་ཀྱང་གཡོལ་སྲིད།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་ནད་དཔེ་ལ་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཅེས་བརྗོད་པར་སྐྲག་གི་ཡོད།ནད་པ་དེ་རིགས་རྒྱུན་དུ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐྲག་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་ཕོད་པར་མ་ཟད།ཐ་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་མེད།

ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་གཞོན་ནུ་དག་ལ་ནད་བྱུང་ནས་རིམ་གྱིས་ནད་འབྱུང་ཞིང་།དེ་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གསལ་བོ་མེད།ཡང་ལ་ལས་ངོ་ཚ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་རྗེས་གློ་བུར་དུ་ན་བཞིན་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་ཡུན་དལ་བ་དང་།ནད་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་ཅུང་འགོར་བ་མ་ཟད།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་མེད་མཁན་ལ་ནད་གཞུག་གི་གནས་ཚུལ་ཅུང་བཟང་བ་ཡིན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ལ་རྒྱུན་པར་སུན་ནད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།རྒྱུན་པར་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་འབྱུང་སྐབས།ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལག་ལེན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་སུ་ནི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་གཉིས་ཀྱི་མི་འདྲ་ས་ནི།ནད་པས་སྔོན་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་བ་ནི་མི་གཞན་པས་གདེང་འཇོག་མི་ལེགས་པ་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ངོ་ཚ་རུ་འཇུག་པ་དང་།རང་གི་སེམས་པ་ཤོར་དུ་འཇུག་པ་དེ་ཡིན་པས།བྱ་སྤྱོད་ཐད་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་པ་ལས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་མ་ཡིན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཟུར་བྱོལ་ནི་གཞན་པའི་བསམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ལས་མཐོང་ཐུབ།དཔེར་ན།སུན་ནད་དང་བསམ་བློའི་འགལ་རྐྱེན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དེ་བས།འདི་དག་སེལ་ཐུབ་ན།ད་གཟོད་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཐདDSM-IIIID-IIID-3བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད།DSM-V4ཡི་གཏན་འབེབས་ནི་དེ་བས་ཞིབ་ཕྲ་བ་ཞིག་རེད།དེའི་ནང་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་རིགས་ཡིན་མིན་དང་།ནད་པའི་ལོ་ཚད་18ལས་ཆུང་བ།ནད་ཡུན་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་6ཡིན་པ་བཅས་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（APEC，2000）

ཀ་བ།ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་མངོན་གསལ་དང་རྒྱུན་རིང་གི་འཇིགས་སྐྲག་ཡོད།གནས་ཚུལ་དེ་དག་གི་འོག་ཏུ་ནད་པ་དེ་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་མངོན་པའམ་ཡང་ན་མི་ཞིག་གིས་དོ་སྣང་དང་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།ལོ་ཚོད་དང་འཚམ་པའི་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་གནད་དོན་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་རོགས་པའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་བ་ལས་དར་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་གནད་དོན་མིན།

ཁ་བ།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་སྐྲག་སའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འོག་ཏུ་མངོན་ཚེ་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་ནས་གནས་བབ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་དངངས་སྐྲག་ལངས་སྲིད།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།སེམས་ཁྲལ་ནི་ངུས་ནས་སྐད་ཅོར་དང་།ཧོན་འཐོར་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་གནས་བབ་ཁྲོད་ནས་ཕྱིར་འཐེན་པ།

ག་བ།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཐལ་དྲགས་པའམ་གནས་ལུགས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་ཆོག

ང་བ།ནད་པས་རང་ཉིད་སྐྲག་སའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་གཡོལ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་དགོས།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་དགོས།

E.འཇིགས་སྐུལ་གནས་བབ་ཀྱི་གཟུར་གཡོལ་དང་།སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་རེ་སྒུགཡང་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ནད་པའི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀའམ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒོར་འགོག་རྐྱེན་མངོན་གསལ་བཟོས་པའམ།ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཕོག་པར་བསམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་བཟོས།

F.གལ་ཏེ་ནད་པའི་ལོ་ཚད་18ལས་ཆུང་ན་ནད་ཡུན་ཉུང་མཐར་ཡང་ཟླ་6ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།

G.འདི་ལྟ་བུའི་སྐྲག་པའམ་ཡང་ན་གཡོལ་དོན་ནི་དངོས་པོའམ་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་རྗེས་དཔག་གི་འགྱུར་འབྱུང་མ་ཡིན་པར་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

H.གལ་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གམ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཡོད་ན།ཚད་གཞི་Aཡི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་མེད།དཔེར་ན།རང་གི་ཟ་འཐུང་དང་།ཕ་ཅིན་སེན་ཧྲི་ཡི་འདར་བའམ་ཡང་ན་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའམ་ཡང་ན་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་སོགས་ལ་མི་སྐྲག་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཟ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ།

གསལ་པོར་བརྗོད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད（དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཡུལ་རེ་གཉིས་ཙམ་ལས་མེད）དང་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད（སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་གནས་བབ་ཚང་མར་སྐྲག་གི་ཡོད།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་ཡ་ཅན་དེ་རིགས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ནད་པར་གཡོལ་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པར་བསམ་གཞིག་བྱེད་དགོས）།

3.དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།

“གྱོད་དཔེ6-3”

ངའི་ལུས་ལ་དགོད་བྲོ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་དེ།ངས་ཞི་ལ་མཐོང་ཚེ་ཧ་ཅང་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་ཞིང་།ཐ་ན་ཞི་ལ་བྲིས་པའི་རི་མོ་ཞིག་མཐོང་ནའང་དེ་ལྟ་ཡིན།འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་པ་དང་མཉམ་དུ།ད་དུང་སྐྱུག་བྲོ་བ།དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་མགྱོགས་པ།སེམས་འཚུབ་པ།ལུས་ཡོངས་ལ་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།སྐབས་དེར།ངའི་ཀླད་པར་གཤམ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་བྱུང་སྟེ།“མྱུར་དུ་ཞི་ལ་དང་བར་ཐག་རིང་དགོས།ངས་འདི་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་བཟོད་མི་ཐུབ།”དེ་ནས།ཞི་ལ་མཐོང་མི་ཐུབ།

ང་ལོ་གསུམ་བཞི་ནས་བཟུང་བྱི་ལ་ལ་སྐྲགདྲན་གསལ་ལ་སྐབས་དེ་དུས་ངས་ཞི་ལ་གཉིས་རྡུང་རེས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ལུས་ལ་ཁྲག་གིས་ཁེངས་ཤིང་།དེའི་ནང་ནས་གཅིག་ལ་གཟུགས་པོ་ཚུར་བསྐོར་ནས་མིག་ཟུང་གིས་ང་ལ་ཅེར་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་།དེས་ངའི་གཟུགས་པོ་ཚང་མ་འདར་ནས་ཧ་ཅང་སྐྲག་གི་འདུགདེ་ནས་བཟུང་།ང་རང་ཞི་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་མི་ཕོད་པར་གྱུར།ཁྱིམ་མཚེས་ཚང་ལ་འགྲོ་དུས་ངེས་པར་དུ་ཁོང་གི་ནང་ལ་ཞི་མི་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས།ང་ཡང་འཚོང་མི་ཕོད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བྱང་བུ་ཚོང་ཁང་།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་གར་ཞི་ལ་མང་པོ་ཡོད་།བྱང་བུ་རེད་།གནས་ཚུལ་དེ་དག་གིས་ངའི་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་ཅིང་།དུས་ཚོད་འདས་པ་དང་བསྟུན་ནས་གནད་དོན་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེར་ཕྱིན་ཡོད།

（Kennerley，1997）

དཔེ་མཚོན6པ་ནས3པའི་བར་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་（specific Pobias）ཁྲོད་དུ་སྲོག་ཆགས་ལ་འཇིགས་སྐུལ་བྱས་པའི་དཔེ་ཡིན།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་ཁེར་རྐྱང་གི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱང་ཟེར།དེ་ནི་གནས་པ་དང་སྔོན་དཔག་བྱས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་གཟུགས་སམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་གང་རུང་ཞིག་ལ་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་སེམས་ཁྲལ་བྱས་པར་ཟེར།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་འཇིགས་སྣང་བྱ་ཡུལ་ནི།སྲོག་ཆགས་འགའ་སྟེ།（དཔེར་ན་ཁྱི།བྱི་ལ།སྦྲུལ།བྱི་བ་ལྟ་བུ）འབུ་སྲིན་（དཔེར་ན་སྦྲང་མ་དང་སྡོམ་ལྟ་བུ）མཐོ་སར་འཛེགས་པ།གློག་འཁྱུག་ཐོག་རྒྱག་པ།མུན་ནག་ཡིན་པ།གནམ་གྲུར་བསྡད་པ།ཕྱི་དམས་སམ་ཁྲག་ཐོན་པ།རྣོ་ངར་ལྡན་པ།དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་རིགས（དཔེར་ན་འཕྲོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དང་།རེག་ནད།ཨེ་ཙི་ནད་ལྟ་བུ）སོགས་ཡོད།

དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་བྱིས་པའི་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།དར་མའི་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཁྲོད་དུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་དེ་རྒྱུན་དུ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་འབྱུང་ཞིང་།མཐོ་སར་འཛེགས་པ།མུན་ནག་ཁྲོད་དུ་ཚུད་པ།འབྲུག་ཆར་སོགས་འཇིགས་སྐུལ་ནི་ན་གཞོན་ནམ་དར་མ་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད།ནད་པས་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་བྱ་ཡུལ་དང་གནས་ཡུལ་ལ་འཕྲད་སྐབས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་རྩི་ཤིང་གི་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་རྟགས་འགའ་ཤས་ཀྱང་ཡོད།དཔེར་ན།སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་།རྔུལ་ཆུ་ཐོན་པ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་རེད།ནད་པར་རྒྱུན་དུ་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ལས་གཡོལ་བའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་ཅིང་།ནུས་པ་མི་འདང་བའི་ཚད་དེ་ནད་པའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་གཡོལ་དཀའ་བའི་ཚད་ལ་རག་ལས་ཡོད།དཔེར་ན།ཁྱི་མིའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ།ཁྱིའི་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཅུང་ཆེ།སྦྲུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན།དེར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཧ་ཅང་ཆུང་བས།སྲོག་ཆགས་གླིང་གར་འགྲོ་རྒྱུ་ལས་གཡོལ་ཐུབ་ན་ཆོག་པ་རེད།

འཇིགས་སྐུལ་ནད་མང་ཆེ་བར་སྙིང་གཡུག་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་དང་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་མོད།འོན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཁྲག་གམ་ཕྱི་དམས་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད(blood-injury hia）ནི་དེ་དང་མི་འདྲ།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་ཁྲག་གམ་ཕྱི་རྨས་བྱུང་དུས།སྙིང་གི་འཕར་ཚད་དང་ཁྲག་ཤེད་མར་ཆག་པ་མ་ཟད།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ་དང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་བཅས་འབྱུང་།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཁྲག་གི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དང་།རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེའི་ནད་གཅིག་པའི་ཚད་ནི་2/3ཡིན།དེ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་གཞན་པའི་ལྡབ་6ཡིན།（l5ks，1987，1991，Davison，Neale，1998）དཔྱད་གཞིར་མཛོད།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་སེམས་སུ་ཁྲག་ཐོན་སྐབས་སྙིང་གི་འཕར་ཚུལ་དང་ཁྲག་ཤེད་མར་ཆག་ཚེ་ཁྲག་ཐོན་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།ཡོམ་འགྱེལ་ལ་རྡུང་རྡེག་མང་པོ་མི་ཐེབས་པ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་མཇུག་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།ཁྲག་གི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཕལ་ཆེར་རིགས་གཞན་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ལ།མི་འདྲ་ས་གཅིག་ནི་ལག་རྩལ་ལྷོད་གཡེང་དུ་མི་གཏོང་བར་ཛ་དྲག་གི་ལག་རྩལ་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་རེད།དེ་བས་བར་ཆད་འདི་རིགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐབས་མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ལྷོད་ལ་བབས་ནས་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་མེད་པར་གཏོང་མི་རུང་བར།ཤ་གྲིམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་དགོས།

དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིDSM-VI-CCMD-3ཁྲོད་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད།གོང་གི་གནས་ཡུལ་འཇིགས་སྐུལ་ནད་གཞིའི་ནང་བཏོན་པ་ཕུད།

DSM-བཞི་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（PPA）

ཀ་བ།གནས་པའམ་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་སྔོན་དཔག་བྱས་པ།དཔེར་ན་འཕུར་སྐྱོད་དང་།བར་སྣང་།ཡང་ན་སྲོག་ཆགས་ལྟ་བུ།མངོན་གསལ་དང་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་སྒོ་ནས་མུ་མཐུད་དུ་སྐྲག་པ།

ཁ་བ།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཕོག་ཐུག་ལ་མཚོན་ན།གློ་བུར་དུ་སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་སླ་བ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་དངངས་སྐྲག་ཁོ་ན་འབྱུང་སྲིད།མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།སེམས་ཁྲལ་ནི་ངུ་བའམ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་དམ་པོར་འདྲུད་པ།

ག་བ།ནད་པས་འདི་ལྟ་བུའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ལུགས་མཐུན་མིན་པ་དང་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན་དོན་དེ་མེད།

ང་བ།སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་པས་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཚེ་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་བཞིན་ཡོད།

E.འཇིགས་སྐུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་མི་སྐྲག་པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་ལ་མི་སྐྲག་པའམ་ཡང་ན་སྐྲག་པའི་སྣང་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀའམ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་པའམ།ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་བསམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་གི་ཡོད།

F.གལ་ཏེ་ནད་པའི་ལོ་ཚོད་དེ་ལོ18ལས་ཆུང་ན།མ་མཐའ་ཡང་ཟླ6གི་ནད་ཡུན་ཡོད་དགོས།

G.གཞན་པའི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་སེལ་བ།དཔེར་ན་བཙན་སྐུལ་ནད་དང་།PTSDཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་རྐྱེན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་ཀྱིས་བསླངས་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་།དངངས་སྐྲག་སློང་བའམ་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་བཅས་སོ།།

གསལ་མཆན་འགོད་པའི་རིགས།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་དང་།རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་རིགས།（དཔེར་ན་མཐོ་ཚད་དང་།འབྲུག་ཆར།ཆུ།ཆུ་ལྟ་བུ）ཁྲག་གི་རིགས།སྨན་ཁབ་-ཕྱི་དམས་ཀྱི་རིགས།གནས་ཚུལ་གྱི་རིགས།（དཔེར་ན་གནམ་གྲུ་དང་།གློག་སྐས།ཟུམ་ཁང་།）གཞན་པའི་རིགས།（དཔེར་ན་དངངས་སྐྲག་རང་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་དབུགས་འགག་པ་དང་།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའམ་ཡང་ན་ནད་འགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།སྐད་སྒྲའམ་གྱོན་ཆས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ།）

གསུམ།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

（གཅིག）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཐད་ལ།མིག་སྔར་ཞིབ་འཇུག་ཅུང་མང་བ་ནི་5-HTམ་ལག་དང་NEམ་ལག་རེད།མི་ལ་ལས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།འཇིགས་སྐུལ་ནད་པར་འབུར་འབྲེལ་རྗེས་ཀྱི་5-HTལེན་གཟུགས་ཚོར་བརྒལ་སྣང་ཚུལ་ཡོད།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་པའི་ཀླད་ཆུའི་ཁྲོད་NEཡི་ཆུ་ཚད་དེ་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤན་སྦྱར་ཚོགས་ཆུང་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ད་དུང་གཏན་འཁེལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ཅིག་བྱུང་མེད།

འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་བསྡུས་རང་བཞིན་ལྡན་པས།ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་འཕེལ་དུ་བཅུགབརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཞིག་ལས།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེར་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེའི་ལྡབ་3ནས་4（Hettema，2001）ཡིན་པ་མངོན་ཡོད།ཁྲག་དང་ཁབ་བརྒྱབ་ན་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་ལ།དེའི་ནང་གི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེ་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་64%ལ་བསླེབས་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་3%-4%ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་བལྟས་ན།འཇིགས་སྐུལ་ནད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་དམིགས་བསལ་དང་ཤུགས་དྲག་པའི་ཁྲག་རྩ་སྟེ་ལྡོག་འཕྲོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཁྲག་རྩ་ལ་དགའ་མཁན་ནི་ལྡོག་འཕྲོ་དང་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་དམ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་པར་རྒྱུད་འཛིན་བརྒྱུད་དེ་འཇབ་རྒོལ་བྱེད་པ་ཡིན།（st，1992）སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་མཇུག་འབྲས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བ་རེད།ནད་པ་རིམ་པའི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་ཀྱི་16%ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་མཐུན་པ་དང་།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་གང་ཡང་མེད་པའི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་5%ལ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་（Fyer，et al，1995）ཕོག་ཡོད་པ་རེད།ཟུང་ཕྲུག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ལྡན།（Kendler，et al，1999）རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ནུས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ར་སྤྲོད་བྱས་ནའང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལ་ཚད་ཡོད་པ་མ་ཟད།སློབ་སྦྱོང་དང་གཞན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལའང་ལད་མོ་བྱས་ན་དེའི་ཁྲོད་དུ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ནུས་པ་ཐོན་སྲིད།（Carson，et al，1996）

（གཉིས）སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འཇིགས་སྐྲག་ནི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་འགོག་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ།སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བའི་འབྱུང་རྩ་ནི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་ཤིང་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བདག་གི་ངར་ལངས་པ་དེ་ཡིན།མི་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ངར་ཤུགས་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བར་སྐྲག་ནས།བརྗེ་ལེན་གྱི་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞི་བརྒྱུད་དེ།སེམས་ཁྲལ་ནི་ཕྱིའི་ཡུལ་དང་ཡང་ན་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱིས་ཚབ་བྱས་པ་རེད།ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་ན།ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་ལ།ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་པས།ནད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ།

སྤྱི་ལོ་1909ལོར་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ལོ་4ལ་སོན་པའི་ཧན་སི་ཆུང་བས་རྟ་ལ་འཇིགས་སྣང་ཆེ་དྲགས་པའི་མཚོན་ཚུལ་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཨུ་རུ་སུའི་ཏི་ཕུའུ་སིའི་དུས་མཚམས་སུ་ཧན་སིས་ངའི་ངར་ལངས་པ་སྐྲག་གི་འདུག་ཅིང་།ལོ་3ལ་སླེབས་སྐབས་ཁོ་པས་མཇེ་ལ་རེག་ནས་ཨ་མའི་ལག་པ་མཇེ་སྟེང་དུ་བཞག་ནས་ཨ་མར་རང་གི་མྱོང་ཚོར་མཚོན་པར་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་པ་མ་ཟད།ཁོ་པའི་ཨ་མས་ཁོ་པའི་འདོད་པ་ནི་ཐ་ཤལ་ཞིག་རེད་ཅེས་སྐྱོན་འཛུགས་བྱས་པ་རེད།འདིས་ཧན་སི་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་སུ་བཅུགའོན་ཀྱང་།ཧན་སི་རང་གི་ཨ་མའམ་ཨ་ཕར་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་མེད་པར།བདག་གི་ངར་ལངས་པ་མནན་པར་མ་ཟད།“རྟ་”ལ་སྐྲག་པར་བྱས།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཧན་སིས་རྟ་འདེམ་པའི་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོས་རྟ་དང་ཁོའི་ཨ་ཕའི་འབྲེལ་བ་བྱས་པས་ཡིན་པར་འདོད།བརྗེ་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཧན་སིས་རྟ་ལས་གཡོལ་བའི་ཐབས་ཇུས་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁྲལ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་རྟའི་འཇིགས་སྐུལ་ཡང་མཉམ་དུ་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད།（Comer，2002）

དོན་དངོས་སུ།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ནད་དཔེ་སྐོར་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཡོད་ཚད་ལ་ལུགས་མཐུན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད།

2.བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

དེང་གི་ནད་ཐོག་ཁྱབ་ཁོངས་སུ།བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྩ་བའི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ།བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཐོབ་པ་རེད།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་ནི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ལས་འབྱུང་ཞིང་།ལྟ་བ་འདི་ནི་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་20པའི་ནང་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཧྭ་ཧྲིན་དང་ལའེ་ཨིན་གཉིས་ཀྱི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་དངོས་བཤེར་ཞིག་སྟེ་མ་གཞི་སྲོག་ཆགས་ལ་དགའ་བའི་ཟླ་བ་11གི་བྱིས་པ་ཕོ་པོ་ཐི་（Little Albert）ཡིས་བྱི་བ་དཀར་པོ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བའི་དངོས་བཤེར་（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་།1985）ཞིག་གིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་རེད།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པའི་ཚོད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་གི་རྨང་གཞི་འདིའི་ཐོག་Mowrerཡིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཆགས་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དུས་རིམ་གཉིས་ཀྱི་མ་དཔེ་གྲགས་ཅན་བཏོན་ཡོད་པ་སྟེ།①གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཆ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཅིག་གིས་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་（མ་ནིང་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་）སྐྲག་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བ།②ཆ་རྐྱེན་ལ་སྐྲག་པའི་ཚོར་སྣང་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད།ཟུར་བྱོལ་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་འགྱུར་འབྱུང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།དེ་ནི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ནུས་པ་ཐོན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས།དེ་ལས་གཟུར་གཡོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་ཐེབས་ཏེ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ།མ་གཞིར་རང་བཞིན་སྙོམས་པའི་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དེ་རྒྱུན་མཐུད་པ་རེད།（Davison M.Neale，2000）ལྟ་བ་འདི་ནི་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་འབྲས་མགྱོགས་ཤིང་ཕན་འབྲས་བརྟན་པོ་ཡིན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཡིན་པ་རེད།

དཔེ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཡོལ་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་（avoidance-conditioning）གི་ལྟ་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་དཔེར་ན།stདང་Huadahཡིས་（1981）འཇིགས་སྐུལ་ནད་པ106ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།བརྒྱ་ཆའི་58ཀྱི་ནད་པས་རྨ་ཁ་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་གྱིས་ཕོག་ཐུག་བཏང་བའི་སྐོར་གླེང་བའི་མྱོང་བ་（Carson，et al，1996）ལྟ་བུ།DiNardoསོགས་སྙན་ཞུ་ཞིག་ལས།50%ཡི་ཁྱིའི་འཇིགས་སྣང་ནད་པར་ཁྱིས་སོ་བཏབ་པའི་མྱོང་བ་ཡོད།ནད་ཐོག་གི་དཔེ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་འབྲེལ་ཡོད་འགྲེལ་བཤད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།དཔེར་ན།འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་རྗེས་ནས་རླངས་འཁོར་བསྐོར་ཏེ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཕོག་པ་དང་།སྐས་ལྷུང་རྗེས་སྐས་འཛེགས་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཕོག་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་།གཡོལ་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་གཞུང་ལུགས་ནི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཡོད་ཚད་ལ་མི་འཚམ།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱི་གྱོད་དཔེ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་འཇིགས་སྣང་མེད་པའི་རྨ་ཁ་བཟོས་མྱོང་བ་དཔེར་ན།DiNardoཡིས་ཁྱིའི་འཇིགས་སྣང་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་50%ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་མྱོང་བ་མེད་པ་དང་།ཡ་ང་བའི་ལས་འཛོལ་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་དཔེར་ན་འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་སྐས་ཐོག་ནས་ལྗིད་པོས་ལྷུང་བ་ལས་རླངས་འཁོར་དང་སྐས་ཐོག་ཏུ་འཛེགས་པའི་འཇིགས་སྣང་གི་ནད་དུ་གྱུར་མེད།འདིས་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ནི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཉག་ཅིག་མིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས།དཔང་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ལས་མཚོན་དོན།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་སྣང་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།（དེ་ལ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཟེར།（vicarius olearningདང་།ཚབ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ཞེས་ཀྱང་བསྒྱུར།）རྨ་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་བརྒྱུད་མི་དགོས།དཔེར་ན།སྡོམ་ལ་སྐྲག་པའི་ཨ་མ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན།སྡོམ་ལ་སྐྲག་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་བྱིས་པས་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ།དེའི་བྱིས་པས“ལད་མོ་བྱེད་པའི་ནུས་པ”བརྒྱུད་དེའང་སྡོམ་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ཕོག་པ་རེད།གོང་དུ་བཤད་པའི་stདང་Hudahdགཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ནད་པ17%ནི་གཞན་བརྒྱུད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ལས་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་བྱུང་བ་མཚོན་ཡོད།

པན་ཏུའུ་ལ་དང་རོ་སན་ཐའར་གཉིས་ཀྱིས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱས།ཐེངས་མང་པོར་བལྟས་རྗེས།ཚོད་ལྟའི་ཁྲོད་དུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་དོན་རྐྱེན་མ་བྱུང་ནའང་།བུང་བའི་སྒྲ་ཐོས་ན་གནོད་པ་མེད་པར་སྙམ།དེའི་ཐོག་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་སྐྲག་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་མི་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་ཞིག་ལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།མི་གཞན་ཞིག་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་གི་འཇིགས་སྣང་གི་ཚོར་སྣང་ཁོ་ན་མཐོང་བ་ཙམ་ཡིན་ཞིང་།གནས་ཚུལ་དེ་ནི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།Minekaདང་ཁོ་མོའི་ལས་གྲོགས་(1984）གཉིས་ཀྱིས་སྤྲེའུ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་གསོས་པའི་སྤྲེའུ་དེ་སྔོན་སྦྲུལ་ལ་མི་སྐྲགསྤྲེའུ་དེ་དག་གིས་སྤྲེའུ་སྦྲུལ་ལ་སྐྲག་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་བལྟས་རྗེས།མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྦྲུལ་ལ་སྐྲག་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་བ་མ་ཟད།ཟླ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཡང་མེད་པར་གྱུར་མེད།（Davison Neale，2000）

གཞན་བརྒྱུད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ནི་སྐད་བརྡའི་སློབ་སྟོན་དང་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཉན་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།མི་གཞན་གྱིས་འཇིགས་སྐྲག་གི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་པ་ཉན་ནའང་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་རང་བཞིན་སྦྱོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་ཕྲུ་གུར་ཨ་མས་མཐོ་ས་ནས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་མཐོ་ས་ནས་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ཕོག་པ་དང་།གསར་འགྱུར་སྨྱན་སྦྱོར་གྱིས་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་གནོད་འཚེའི་རང་བཞིན་ཡང་ཡང་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་པས་མི་ལ་ལར་ཨེ་ཙི་གསོས་ནད་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ཕོག་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གོང་གི་ལྟ་བ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དཀའ་སྟེ།ཅིའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོ་ཁ་ཤས་དང་གནས་བབ་ལ་དཔེར་ན།སྡོམ་དང་།སྦྲུལ་དང་མཐོ་ས་སོགས་ལ་འཇིགས་སྣང་འབྱུང་སླ་བ་དང་།གཞན་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་མེ་ཏོག་དང་།ལུ་གུ།མེ་མདའ་སོགས་ལ་འཇིགས་སྣང་འབྱུང་དཀའ་བ།མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཅུང་ཁས་ལེན་པའི་འགྲེལ་བཤད་ནི།མིའི་རིགས་ལ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་སླ་བའི་བྱང་ཚད་གནས་ཡོད་པ་དང་།དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་“གྲ་སྒྲིག་”བྱས་ནས་འཇིགས་སྐྲག་འགའ་ཐོབ་པ་མ་ཟད།ཕྱོགས་ལྷུང་དེ་ལ་གྲ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་(preparedness)ཞེས་འབོད་ཅིང་།གྲ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་དེ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྨྲ་བར་འཕྲོད་པ་རྣམས་འཚོ་གནས་དང་དྲག་རྒྱལ་ཞན་འཇིག་གི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པར་འདོད།（Comer，2002）ཞིབ་འཇུག་གི་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།Ohmannསོགས་ཀྱིས་ཁང་པ་དང་གདོང་།སྦྲུལ་བཅས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་མངོན་པའི་སྒྲོན་བརྙན་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་དང་སྒྲོན་བརྙན་མི་འདྲ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཡོད་ཚད་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཐོབ་མོད།འོན་ཀྱང་འགྱུར་འབྱུང་འདི་དག་མེད་པར་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཁང་པ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་འགྱུར་འབྱུང་མྱུར་དུ་མེད་པར་གྱུར་སོང་།སྦྲུལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་འགྱུར་འབྱུང་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས།CookདངMineka（1989）སྤྲེའུ་གཉིས་ཀྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཚེ།སྤྲེའུ་ཡིས་“སྦྲུལ་དང་ཉ་ཆེན་རྨིགས་”དང་“མེ་ཏོག་དང་རི་བོང་”གཉིས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

ཞིབ་འཇུག་པ་གཞན་དགདཔེར་ན་Twentymandདང་Mcfall（1975）Fischettiསོགས་ལྟ་བུ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་མེད་པའམ་འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་གླེན་རྟགས་ཡིན་པ་ཚོར་ལ།དངངས་སྐྲག་དང་སྐྲག་པའང་བྱེད་སྲིད།གཞན་ཞིག་ནི་མི་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་གིས་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལྟ་བ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་དང་རང་ཉིད་གདེང་འཇོག་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་རྒྱུ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་དེ་རེད།

༣ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས།

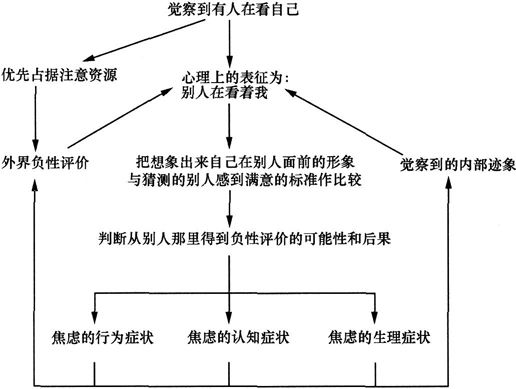
ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ནད་པས་ནམ་ཡང་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་ཚོད་དཔག་མཐོ་པོར་བྱས་ཏེ།སྒྱིད་ལུག་གི་བྱ་དངོས་ཤིག་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གཞུང་ལུགས་འདིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་གསལ་བཤད་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་རྟག་ཏུ་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་གྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དད་སེམས་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་མི་གཞན་གྱིས་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བ་དང་མི་གཞན་གྱི་སེམས་ནང་རང་ཉིད་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།“མི་གཞན་གྱིས་ངས་བཤད་པའི་སྐད་ཆར་མི་དགའ་བ་བྱེད་པ”དང“ངས་རྟག་ཏུ་ཡག་པོ་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག”སོགས་རེད།དད་སེམས་དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་མི་གཞན་གྱི་ལུས་སྟེང་དུ་མངོན་པ་དེར་ཡིད་མི་རངས་པའི་རྟགས་བསྟན་པ་དང་།（དཔེར་ན་སྨིན་མ་བསྡུ་བ།གླལ་བ་རྒྱག་པ་སོགས）དང་།དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཐོག་དུ་མི་གཞན་ལ་བག་ཆགས་མི་བཟང་བ་བཟོ་སྲིད་པ་དེ་དག（དཔེར་ན་འདར་སྒྲ་རྒྱག་པ་དང་།གྱོན་རྒྱུ་ཅུང་མི་འཚམ་པ།ཡང་ན་འདར་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད་པ）ལ་དོགས་ཟོན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（2004）ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུའང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ཁེར་རྐྱང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་རྟགས་ལ་དགའ་ཕྱོགས་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དེ་དག་གི་མཇུག་འབྲས་ཤིག་ཡིན།དེ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དེ་དག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚོར་མི་ཐུབ་པའི་ངོ་གདོང་དམར་པོ་དེ་ངོ་གདོང་དམར་པོར་འགྱུར་བ་དང་།ངོ་གདོང་དམར་པོར་འགྱུར་བ་དང་ཁ་སྐྱེངས་པོ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་དང་བརྡར་ཤ་གཅོད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་གིས་མི་སྒེར་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་བྱེད་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།དེ་མིན་མི་སྒེར་གྱིས་ད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་ཀར་ཤེས་རྟོགས་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་པར་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བཞིན་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་མཉམ་འཇོག་པ་དང་།ཨང་སྒྲིག་ལས་སྣོན་བྱེད་པ།མིག་སྔའི་ལས་འགན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དྲན་ཤེས་ལེན་པ་བཅས་ཚུད་ཡོད་པས།མི་སྒེར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལས་ཀར་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བཞིན་ཡོད།

ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་མི་སྒེར་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད།ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་བརྙན་རིས་དང་དྲན་ཤེས་རེ་ཆགས་སྲིད།འདིས་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་དོ་སྣང་བྱེད་པ་མཚོན་ཡོད།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་མི་གཞན་གྱིས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ལྟ་རྟོག་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་བལྟས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁུར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཁྲོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བལྟ་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཇི་ལྟར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྟག་པར་རང་གི་ལྟ་བ་འཁྱོག་པོར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།（Barlowདང་2004）Spurrསོགས（2002）བསྟན་དོན།རང་གིས་རང་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ནད་རིགས་ཡུན་རིང་གནས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེས་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་བརྩེ་དུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་བ་དང་།མི་རྣམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་བར་ཆད་བཟོས་པ།ཁེར་རྐྱང་གིས་རང་གི་འཇིགས་སྐྲག་དང་མི་མཐུན་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་མི་སྒེར་གྱིས་མི་གཞན་པས་རང་ཉིད་ལ་ཤན་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ངེས།ལྟད་མོ་བའི་ཁྱད་ཆོས།དེ་ནས་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ་དང་ཚད་གཞི་དེ་གཉིས་བར་ཁྱད་པར་ཅི་འདྲ་ཡོད་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་རེད།ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པས་རྟག་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ་དེ་ཚད་གཞིར་སླེབས་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཕམ་སོང་སྙམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་སྔར་བས་ཤོར་སྲིད་པ་སོགས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་རབ་དང་རིམ་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།མ་འོངས་པའི་ལྡོག་གཤིས་སྔོན་དཔག་ལས་བྱ་སྤྱོད་དང་།ཤེས་རྟོགས།ལུས་ཁམས་སྟེང་གི་སེམས་ཁྲལ་ནད་རྟགས་འབྱུང་།ནད་རྟགས་འདི་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་མི་སྒེར་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་སྔར་བས་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་བྱས་ཏེ།དེ་ལས་མཐོ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་།འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་འབྱུང་དུ་འཇུག་སྲིད།

མདོར་ན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་མི་སྒེར་ལ་ཁོ་ཚོའི་འཇིགས་སྣང་གི་ཁོར་ཡུག་འཕྲད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་བ་དང་།མི་གཞན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་འཛིན་པ།དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ལྟ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁྲལ་བྱུང་བ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།རི་མོ་6-1གིས་བསྟན་པའི་དཔེ་དབྱིབས་འདིར་བརྒྱུད་རིམ་འདི་བཀོད་ཡོད།（Barlowསོགས་ཡིན།）



རི་མོ་6-1ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་།སེམས་ཁྲལ་གྱི་བྱུང་བ་དང་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱུན་འཁྱོངས་དཔེ་དབྱིབས་།

Learyཡིས་རང་གིས་རང་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་བཏོན།ཁོང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཀུན་སློང་ཡིན་པ་སྟེ།མི་གཞན་གྱི་སེམས་ནང་བག་ཆགས་བཟང་པོ་འཇོག་བསམ་པའི་ཀུན་སློང་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད།མི་ཞིག་གིས་མི་གཞན་པའི་སེམས་སུ་དམིགས་བསལ་གྱི་བག་ཆགས་ཤིག་བཞག་ན་ད་གཟོད་སེམས་མི་བདེ་ཞིང་ཐ་ན་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་སྲིད།གལ་ཏེ་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་བཟུང་ཡོད་ནའང་ཚང་མར་དོ་སྣང་གཏན་ནས་མ་བྱས་ན།དངངས་སྐྲག་དང་སྐྲག་མི་དགོས།ཀུན་སློང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་ཡོད་དེ།གནས་བབ་དང་མི་གཤིས།གནས་བབ་ནི་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་ཡུལ་དང་གནས་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཟེར།གལ་ཏེ་མཚན་ཐ་དད་དང་གྲོགས་པོ་སྒྲིག་འདོད་ན།ཕ་རོལ་བོ་ནི་ཇི་ཙམ་མཛེས་པའམ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན།ཀུན་སློང་ཡང་དེ་ཙམ་ཤུགས་ཆེ་བས།དེ་ལྟར་འཚབ་ཅིང་ཡིད་མི་ཚིམ་པ་ཡིན།ཐུག་འཕྲད་བྱེད་གྲབས་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་དབང་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་གང་པོར་འགག་རྩའི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་ཛ་དྲག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།ཐེངས་དང་པོར་མི་གཞན་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ན་འཚབ་སླ་སྟེ།དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་བག་ཆགས་བཟང་པོ་འཇོག་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་དང་པོ་དེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས་རེད།དེའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཀུན་སློང་ཡོད་པའི་གནས་བབ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ནི་རྟག་པར་ཛ་དྲག་དང་སྐྲག་པའི་འབྱུང་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་མི་གཅིག་གི་ཀུན་སློང་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་ལ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་།ཡང་ན་ཁ་ངོ་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་བ།སྐྱོན་མེད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་ན།མི་དེ་རིགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་འབྱུང་སླ་བ་རེད།Learyཡི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།མི་ནི་དར་མའི་དུས་སུ་སླེབས་རྗེས།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་རང་འགུལ་ངང་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་བ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཀུན་སློང་ལོ་ཚོད་འཕེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་བབ་མཐུན་གྱིས་ཉམས་ཞན་དུ་སོང་བ་ཞིག་རེད།ཕལ་ཆེར་ནད་པ་ཡོད་ཚད་ཕ་མའི་མདུན་དུ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་མི་སྲིད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སློང་མི་འདང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

4.མི་གཤིས་དང་ཕ་མའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས།

རང་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་བྱ་སྤྱོད་ཆུང་དུ་འགྲོ་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་པའི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་མཚོན་པ་དང་།དབང་རྩའི་ནུས་པ།ངོ་ཚ་བ།གཞན་དབང་།རྒྱབ་རྟེན་（ཧྥེང་ཏུང་མེ་སོགས་）དང་།2004།ཝུའུ་ཚའེ་ཡུན་སོགས་ཡོད་པ་དང་།1994དང་།དབྱང་ཝུན་ཅོན་དང་ལུའུ་ཕེ།1998）བཅས་ཡོད་པ་ཤེས།

ཕ་མའི་སློབ་གསོ་བྱེད་སྟངས་མི་འཚམ་པ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།Bruchསོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་རབ་དང་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་དོན།སེམས་ཁྲལ་མེད་པའི་ཚོད་ལྟ་དང་བསྡུར་ན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ནད་པས་རྟག་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཏེ།ཁོ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནང་ཞུགས་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དང་།མི་གཞན་པའི་བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ།བརྙས་བཅོས་གཏོང་བ་དེ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་ཐབས་སུ་སྤྱོད་པ་བཅས་རེད།（ཀྲང་ཡ་ལིན་གྱིས་བསྟན།2000）འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིའི་ཕ་མའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས་ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ནད་པའི་ཚོ་ཆུང་གི་ཕ་མས་རྒྱུན་དུ་ཕྲུ་གུར་དྲོ་སྐྱིད་དང་།བསམ་ཤེས།ཡིད་ཆེས།སྐུལ་ལྕག་བཅས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་།ཅུང་མང་བའི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་དང་།ཆད་པ་གཅོད་པ།ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སྲུང་སྐྱོང་（ལིན་ཞུང་པིའོ་དང་ཧུའུ་ཅི་ཙེ།2002ཝང་ལི་ཡིང་།2004）བཅས་ཡོད།

བཞི།སྨན་བཅོས།

（གཅིག）སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།

འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན་རམ་འདེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ཡིན།སེམས་མི་བདེ་བར་བྱེད་པའི་སྨན་གྱིས་ནད་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་ལ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱང་བྱེད་སླ་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

（གཉིས）སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

1.བྱ་སྤྱོད་བཅོས་ཐབས།

འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཆེས་གཏིང་ཟབ་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཆེས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།ཆེས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་ནི་མ་ལག་ཚོར་འདོར་ཐབས་དང་།ཁེངས་འདྲེན་གསོ་ཐབས་（flooodingtherapy）ལད་མོ་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཡིན།

（1）རྒྱུད་ཁོངས་ཚོར་འདོར་ཐབས།བཅའ་ཁྲིམས་དེ་ནི་ཐོག་མར་ནད་པར་ལྷོད་གཡེང་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།ནད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཕོག་ཐུག་དང་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚད་ནས་ཆེ་བ་ནས་ཆེ་བ་བར་རིམ་བཞིན་བསྒྲིགས་ཏེ།དེ་ནས་ནད་པའི་ལྷོད་གཡེང་གི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་རིམ་བཞིན་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཕོག་ཐུག་གི་སྟེང་དུ་མངོན་དུ་བཅུག་པས།འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་རེད།རྒྱུད་ཁོངས་ཚོར་འདོར་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁའི་ངང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གནད་འགག་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་།སྐྲག་པའི་རིམ་པའི་མ་ལག་གཏན་འཁེལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།ཕྱིར་མངོན་པར་བསམ་ཚོད་དང་ཡང་ན་ཡུལ་དངོས་ནས་ཕྱིར་མངོན་པའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་ཆོགགསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནུས་པ་གང་ལེགས་འདོན་ཆེད།ནད་པས་རང་ཉིད་ཡར་ཐོན་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ།ནད་པས་ཐེངས་རེར་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཟིན་ཐོ་འབྲི་དགོས།རྒྱུན་མཐོང་གི་གནད་དོན་ནི་ནད་པ་ཐེངས་གཅིག་ལ་བརྒལ་བའི་གོམ་པ་ཆེ་དྲགས་པས་ཕམ་ཁའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སླ་བ་དེ་རེད།ཐེངས་རེར་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཟིན་ཐོ་བཀོད་ན་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་དུས་ཐོག་ཏུ་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་རོགས་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

（2）ཆུ་བཀང་བའི་གསོ་ཐབས་ལ་རྡེག་རྡེབ་གསོ་ཐབས་ཀྱང་ཟེར།བཅའ་ཁྲིམས་དེ་ནི་ནད་པའི་འཇིགས་སྣང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སུ་བཞག་པ་མ་ཟད།ནད་པར་འཇིགས་སྐྲག་གི་མདུན་དུ་ཕྱིར་བཤོལ་མི་བྱེད་པར་མུ་མཐུད་དུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚད་དམའ་རུ་ཕྱིན་ནས་མཐར་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་མི་སྐྱེ་བའི་རེ་བ་འདོན་པ་རེད།གལ་ཏེ་གློག་སྐས་ལ་བསྡད་ནས་འཇིགས་སྐུལ་མཁན་གྱིས་ཁོ་གློག་སྐས་ཐོག་བརྩེགས་༡༠པར་སྡོད་དུ་བཅུག་ན།འཇིགས་སྐུལ་པས་ཁོར་བལྟས་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་དུ་བཅུགམ་ལག་ཚོར་འདོར་དང་བསྡུར་ན།ཆུ་བཀང་བའི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་བཟང་ཆ་ནི་བྱེད་ཐབས་སླ་ཞིང་བཅོས་ཡུན་ཐུང་ལ་ཕན་འབྲས་ཀྱང་མགྱོགས།དེའི་སྐྱོན་ཆ་ནི་ནད་པས་བཟོད་པར་དཀའ་ལ་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ།（ཀྲང་ཡ་ལིན།1999）

（3）ལད་མོ་བྱེད་ཐབས།བཅའ་ཁྲིམས་དེ་ནི་སྨན་བཅོས་པ་མིག་དཔེར་བཟུང་ནས་ནད་པའི་སྐྲག་པའི་བྱ་དངོས་དང་གནས་བབ་ལ་བལྟས་ནས་ནད་པར་ལྟ་ཞིབ་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཞིག་རེད།བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་དཔེ་སྟོན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པར་ཕོག་ཐུག་དང་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་ཞིག་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པ་བདེན་དཔང་བྱས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ནད་པར་ཡང་སྨན་སྦྱོང་མཁན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲད་དུ་བཅུག་པ་རེད།ཐབས་འདི་ནི་རྒྱུན་པར་མ་ལག་ཚོར་འདོར་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཀོལ་བ་ཡིན།དཔེར་ན།ཞི་ལའི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ཞི་ལའི་རྩེད་ཆས་ཤིག་ལ་རེག་རྗེས།ནད་པར་ཡང་དེ་ལྟར་སྒྲུབ་ཏུ་འཇུག་པ་དང་།སྨན་པས་ཞི་ལའི་རྩེད་ཆས་པང་དུ་བཟུང་ནས་ནད་པར་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་བཅུགསྨན་པས་ཞི་ལ་གསོན་པོ་ཞིག་ལ་རེག་རྗེས།ནད་པས་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་རེག་ཅིང་།དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ།ཚད་རིམ་རིམ་པའི་མ་ལག་གི་དོན་རྐྱེན་ལྟར་འཁྲབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས།ལྟ་ཞིབ་དང་ལད་མོ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན།ནད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་གི་མདུན་དང་སེམས་ཁམས་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཆུ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།

ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཕྱིར་མངོན་པའི་ལག་རྩལ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་ལྷག་པར་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སྨན་བཅོས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་འགག་རྩ་ནི་ནད་པར་འབྲེལ་གཏུག་དང་དེར་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུ་དེ་རེད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ཚོར་འདོར་ནི་བསམ་ཚོད་ལས་ནུས་པ་ཐོན་ཆེ་བ་དང་།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་རྡབ་རྡེག་ནི་བསམ་ཚོད་ལས་ནུས་པ་ཆེ་ལ།དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ལད་ཟློས(participant modling）ནི་ལྟ་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་ལད་མོ་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ལས་ལྷག（Comer，2002）རེད།

༢ཤེས་ཚོར་བཅོས་ཐབས།

ལྟ་བ་ལ་ལས།ཤེས་རྟོགས་གསོ་ཐབས་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་འདོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཀྱི་ལྟེ་བའི་མཚན་ཉིད་ནི་ནད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་ལུགས་མཐུན་མིན་པ་དེ་རེད།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་ན་གནོད་པ་མེད་པ་ཤེས་ཡོད་ན།ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་འདི་བསྒྱུར་དགོས་སམ།དོན་དངོས་ཐོག་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལོགས་སུ་བསྒྱུར་བ་ལས་སྐྲག་སའི་ཡུལ་དུ་མངོན་མེད་པས།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལས་གཡོལ་བའི་（Davison Neale，2000）ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པར་དཔང་རྟགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ནད་པར་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་དད་སེམས་ཡོད་པ་དང་།ཤེས་རྟོགས་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་ནད་པའི་ངོས་འཛིན་དང་འགྲན་སློང་གི་ལྡོག་ཕྱོགས་དང་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་དེ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལག་རྩལ་ཏེ།དཔེར་ན་ཕྱིར་མངོན་པའི་ལག་རྩལ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར།མན་འདྲེན་ཐབས།གློད་གྲོལ་སྦྱོང་བརྡར་སོགས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བེད་སྤྱོད་དགོས།Mattickསོགས（1989）ཤེས་རྟོགས་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་གསོ་ཐབས་དང་།ཁེར་རྐྱང་དུ་མངོན་པའི་གསོ་ཐབས་དང་ཁེར་རྐྱང་དུ་ཤེས་པའི་གསོ་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཕན་ནུས་བསྡུར་ན།ད་དུང་ཚོད་འཛིན་སྡེ་ཁག་གཞན་ཞིག་ཀྱང་བཙུགས་ཡོད།ཚོད་འཛིན་ཚོ་ཆུང་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།སྨན་བཅོས་ཚོགས་ཆུང་གསུམ་ལ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕན་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨན་བཅོས་ཚོགས་ཆུང་མི་འདྲ་བ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ལེགས་བཅོས་བྱུང་བ་དང་འདྲ་གི་མེད།སྨན་བཅོས་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས་སྨན་བཅོས་ཚོགས་ཆུང་གསུམ་གྱི་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་དུ་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ཚོགས་ཆུང་དང་ཕྱོགས་བསྡུས་ཚོགས་ཆུང་གི་མི་སྒེར་ལ་ཚུལ་མཐུན་མིན་པའི་དད་སེམས་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་རང་བཞིན་གྱི་རང་གིས་རང་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་ཐད་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད།གསོ་ཐབས་གཞན་པ་དང་བསྡུར་ན།ཕྱོགས་བསྡུས་གསོ་བཅོས་སྡེ་ཁག་གི་མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དམིགས་ཚད་སྟེང་གི་ཡར་ཐོན་ལྷག་ཏུ་ཆེ།གཞན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་བཀོལ་སྤྱོད་ནི།ཉེ་དུས་ཀྱི་ཕན་ནུས་དང་ཡུན་རིང་གི་ཕན་ནུས་གང་ཡིན་རུང་ཁེར་རྐྱང་གི་བྱ་སྤྱོད་བཅོས་ཐབས་ལས་ལེགས་པ་རེད།（ཚའོ་ཀྲུང་ཁྲང་སོགས་ཡིན།）1995）

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བཅོས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཚོགས་ཆུང་གི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཚོ་ཆུང་གི་ཁོངས་མི་ནི་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཉན་མཁན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པས།ཁོངས་མི་རེ་རེར་ཕྱིར་མངོན་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་སྤྲོད་ཐུབ་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཚོ་ཆུང་གི་ཁོངས་མིས་མི་སྒེར་ལ་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་བསམ་གཞིགས་ལ་འགྲན་སློང་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ཚོགས་པ་འདི་རིགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་གོ་ཆོད་ཡིན་པར་མ་ཟད།དེ་ལས་ཀྱང་གྲོན་ཆུང་ཆེ（Barlo）སོགས་ཡིན།

3.སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་གཞན་དག

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ནི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་འཕྲོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།དེའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ནི་“རང་བྱུང་དང་མཐུན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་”དེ་ཡིན།དཔེར་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི།ནད་པར་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་“ཞུམ་ཞིང་འཚབ་པའམ་ངོ་གདོང་དམར་པོ་”ཡི་ནད་རྟགས་དང་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།དེ་ལུས་སེམས་གཞན་དུ་བསྐྱུར་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྙིང་སྟོབས་དང་འཚབ་པ།ངོ་གདོང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་བཞིན་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་ཏེ།ནད་རྟགས་དེ་ཚོར་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་ཡལ་བར་འགྱུར་དུ་འཇུག་དགོས།དེའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ནི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་ནས་ར་སྤྲོད་བྱུང་ཡོད་ལ།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཁྲོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ནི་སྨན་ལས་ལེགས་པ་རེད།（ཀྲང་ཆིན་ཧྥུང་སོགས་ཡིན།2002དང་ཀྲེང་ཡུས་ཡིང་སོགས་ཡིན།2001）

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་དབྱེ་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་ཀྲུང་ཧྲི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་བཀོལ་ཆོག་ལ།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལའང་བཀོལ་ཆོག

ས་བཅད་གསུམ་པ།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།

“གྱོད་དཔེ6-4”

ང་ལ་གློ་བུར་དུ་སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་དབུགས་རྔུབ་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་མགོ་བརྩམས།དེའི་རྗེས་ནས་ང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།སྙིང་འཕར་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བར་མཉམ་འཇོག་བྱས།སྐབས་རེ་ང་སྐྱུག་བྲོ་བའམ་ཡང་ན་དབུགས་ཆད་པ་འདྲ།ངའི་མཛུབ་མོ་ཅུང་སྦྲིད་པས་རྐང་པ་ན་ཡི་འདུགང་ཡ་མཚན་སྐྱེས།ང་ངོ་མ་དེ་ལ་མི་འགྲོ།ཕལ་ཆེར་ང་དང་དོན་དངོས་གཉིས་ཁ་བཀར་ཡོད་པ་འདྲ།ངས་བསམ་མགོ་བརྩམས་།ངས་མི་འགྱངས་བར་ཤོར་སྲིད་།ཚོད་འཛིན་དང་ཡང་ན་ཤི་སོང་།འདིས་ང་ལ་འཇིགས་སྐྲག་ཆེན་པོ་སྟེར།ནད་བྱུང་ནས་སྐར་མ་5དང་ཡང་ན་སྐར་མ་10ཙམ་ལས་འགོར་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚོར་བ་ནི་ནད་རྟགས་ནམ་ཡང་གནས་པ་མ་ཟད།ང་ནམ་ཡང་སླར་གསོ་བྱེད་མི་ཐུབ།（Silole Manicaaaaaaavar 1997）

གྱོད་དཔེ་འདིའི་ནང་གི་“ང་”ལ་དངངས་སྐྲག་གིས་ནད་ལངས་ཤིང་།དེ་ནི་གློ་བུར་དང་།ཡུན་ཐུང་།འཇིགས་སྣང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དུས་རྒྱུན་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་དང་གོད་ཆག་གི་མགོ་ལ་ཐུག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡོད།དཔེར་ན།སྙིང་གི་འཕར་ཚད་མགྱོགས་པ་དང་།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཤོར་བ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སྐབས་འགར་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཛ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ་འཕྲད་སྐབས་ཐོན་སླ་པོ་ཡོད།1993ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་རྒྱལ་ཁབ་ནད་རིགས་བརྟག་དཔྱད་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་སྡོམ་རྩིས་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་15%ཡི་མི་ཚེ་གང་བོར་དངངས་སྐྲག་ཐེངས་1ལངས་པ་དང་།3%གྱི་མི་ལ་འདས་ཟིན་པའི་ཟླ་གཅིག་གི་ནང་དུ་དངངས་སྐྲག་ཐེངས་1ལངས་པ་རེད།（Etaon，et al，1994）དངངས་སྐྲག་ལངས་ན་མི་བདེ་བར་འགྱུར་མོད།འོན་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས།གལ་ཏེ་དངངས་སྐྲག་ཡང་ཡང་ལངས་པའམ་ཡང་ན་མི་སྒེར་གྱིས་དངངས་སྐྲག་ལངས་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བར་འགལ་རྐྱེན་བཟོས་ཚེ།མི་དེ་དག་ལ་དངངས་སྐྲག་གི་བཀག་རྒྱ་ཕོག་སྲིད།

དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།བསྡུས་མིང་ལ་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ཀྱང་ཟེར།དེ་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་དངངས་སྐྲག་དེ་ཐོག་མའི་ནད་ཐོག་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་ནད་ཐོག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།མུ་མཐུད་དུ་ཡང་བསྐྱར་ལངས་པ་དང་ཡང་ན་མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་ནད་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི་ཞོར་ལ་ཡོད་པ་དང་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་མེད་པའི་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད།CCMD-3གྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དེ་སེམས་ཁྲལ་ནད་ཀྱི་ཡན་ལག་རིགས་སུ་གཏོགས་པས་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དང་པོ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཚེ་གང་བོར་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ལམ་2%-4%ཡིན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་དུས་རབས་20བའི་ལོ་རབས་80བའི་ནང་དུ་ནར་སོན་པའི་མི་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་བྱས་པ་ལྟར་ན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཚེ་གང་བོར་ནད་ཕོག་ཚད་ནི་1.5%ཡིན།དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་ཚེ་གང་བོའི་བྱུང་ཚད་ནི་3.6%ཡིན།ཡིན་ན་ཡང་9%-10%ཡི་མི་ཞིག་གིས་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ཅིག་མྱངས་མྱོང་བ་སྟེ།1993ལོར།ལོ་རབས་90པའི་བརྟག་དཔྱད་གཞན་ཞིག་ལས་ཨ་མེ་རི་ཁའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཚེ་གང་བོའི་བྱུང་ཚད་ནི་3.5%ཡིན་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་2：5（Kessler，et al，1994）ཡིན།རང་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུ་ཆ་དཀོན་པ།

དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་ནི་ནར་སོན་པའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་བྱུང་བ་དང་།ལོ་ཚོད་ནི་ལོ15-40བར་ཡིན།ཆ་སྙོམས་སུ་ནད་ཕོག་པའི་ལོ་ཚོད་ནི་ལོ25ཡིན།ཡིན་ཡང་ནད་འདི་ལོ་ཚོད་སོ་སོར་འབྱུང་ཞིང་།དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་མེད།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

དངངས་སྐྲག་གི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ནི་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མི་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གཅིག་དུས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་དངངས་སྐྲག་གིས་བསྐྱེད་པའི་ཟློས་ཕྱོད་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།ལ་ལར་ཉིན་གཅིག་ལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་དང་།ལ་ལར་གཟའ་འཁོརཁ་ཤས་སམ་ཟླ་འགར་ཐེངས་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་།ལ་ལ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན།ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནས་ཡུལ་དང་།རླངས་འཁོར་གཏོང་སྐབས།ལུས་པོའི་ངལ་དུབ་ཆེ་བ།རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་དམ་ཡང་ན་བརྩེ་དུང་གི་རྨ་ཁ་འབྲིང་བ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད།ལ་ལ་ཞིག་རང་ཤུགས་སུ་འབྱུང་ཞིང་།མངོན་གསལ་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་མེད།དཔེར་ན་ལྷོད་གཡེང་གི་རྣམ་པ་དང་ཡང་ན་གཉིད་པའི་ཁྲོད་དུའང་འབྱུང་སྲིད།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པའི་ནད་ལྡང་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས།

དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་ནི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།སྐར་མ་བཅུའི་ནང་དུ་ནད་རྟགས་ཆེས་མང་བར་སླེབས་ཡོད།དེའི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་འཇིགས་སྣང་ཆེ་ཤོས་དང་།ཤི་ལ་ཉེ་བའི་ཚོར་བ།འཆི་ཁའི་ཚོར་སྣང་བཅས་ཡིན་པ་མ་ཟད།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་གི་འབྱུང་རྐྱེན་མི་ཤེས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི་ཐོན་མང་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཡོད།དེའི་ནང་སྙིང་འཕར་འགྲོས་ཐལ་དང་།སྙིང་འདར་བ།འབྱིན་རྔུབ་དཀའ་བ།བྲང་ཁ་མི་བདེ་བ།རྔུལ་ཆུ་མང་བ།འདར་བ།སྐྱུག་བྲོ་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད།ནད་པ་20%འཕར་སྐབས་བརྒྱལ་བའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།ནད་འབྱུང་སྐབས་དབུགས་བརྗེ་དྲགས་ན་འབྱིན་རྔུབ་རང་བཞིན་གྱི་བུལ་དུག་ཕོག་པ་དང་།དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རྟགས་གཞན་པ་འབྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།ཟུག་རྒྱག་པ་སོགས་ཡིན།ནད་འདི་རྒྱུན་པར་སྐར་མ20ནས30ལ་འབྱུང་ཞིང་།དུས་ཚོད་1ལས་བརྒལ་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་སྐད་ཆ་ལབ་བེ་ལོབ་བེ་དང་།སྐད་ཆར་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་དྲན་ཤེས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པ་དང་།སྐབས་འགར་ད་དུང་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

དངངས་སྐྲག་ལངས་སྐབས་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནད་རྟགས་དང་བསྟུན་ནས་ནད་པར་སེམས་སྡུག་གི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།“ང་སྨྱོ་གྲབས་ཡོད་པ”དང་།“ང་འགྱེལ་གྲབས་ཡོད་པ”“ང་སྙིང་ནད་ཤོར་བ”“ང་འཆི་གྲབས་ཡོད་པ”སོགས་ལྟ་བུ།གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ནི་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ལྟེ་བ་ཡིན་པས།ང་ཚོ་དང་སེམས་ཁྲལ་གཞན་པའི་བར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་སྡོད་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་བྲལ་ནས་རོགས་རམ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་ཁང་གི་མྱུར་སྐྱོབ་ཁང་དུ་ནད་པ་དེ་རིགས་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།མི་གཞན་ཞིག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཤོར་ནས་ངོ་ཚ་བའམ་ངོ་ཚ་བའི་གནས་སུ་གྱར་ནས་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་པ་ལས་གནད་དོན་མི་གཞན་ལ་སྟོན་འདོད་མེད་པའམ་ཆེད་ལས་མི་སྣར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་མེད།ནད་ལངས་རྗེས།ནད་པའི་ལུས་པོ་ཧ་ཅང་ཞན་ཞིང་ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྟེར་ལ།རྨ་ཁ་བཟོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་ཤི་སོང་བ་དང་འདྲ།དེ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་ཕུང་ལ་གནད་དོན་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད་དེ།དཔེར་ན།སྙིང་འཕར་བ་དང་སྙིང་མདུན་ཁུལ་གྱི་ན་ཟུག་ནི་སྙིང་གཅུས་གཟེར་ལངས་པ་དང་འདྲ་བ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དེ་ཀླད་པར་ནད་བྱུང་བའི་རྟགས་ཡིན།ཐེངས་གཉིས་ལ་འཕར་བའི་བར་གསེང་དུ།ནད་པ་རྒྱུན་དུ་ཐེངས་རྗེས་མའི་འཕར་བར་སྐྲག་ནས་རེ་སྒུག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཡོད།

དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་སུན་ནད་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་དུ་གནས་ཤིང་།ནད་པ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ནི་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པ་དང་།ཀྲུང་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་ཀྱི་ཚེ་གང་ནད་ཕོག་ཚད་70%ཟིན་གྱི་ཡོད།གཞན་ཡང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རྟག་པར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་།དེ་མིན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་སོགས་ཡིན།ནད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལས་ཀ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁྱོ་ཤུག་གི་འབྲེལ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་མང་ཆེ་བས་ནད་འདི་ལ་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྡ་སྟོན་འགའ་ཡོད།ཐོག་མར་ནད་ལྡང་བའི་རྗེས་སུ།ནད་པས་རང་གི་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པས།དེ་འདྲ་སྐྲག་མི་དགོས།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཁོ་ཚོས་རང་གི་ནད་རྟགས་ཇི་ལྟར་བཀབ་པར་བསམ་བློ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་སྲིད།

དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྤྱི་ཚོགས་གནད་དོན་ནི་ཆང་བཅུད་དང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་རེ་ངན་བཅངས་པ་དེ་ཡིན།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དཔྱད་ཡིག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནད་པ་འདི་རིགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་15%ཡི་ཆང་བཅུད་དམ་ཡང་ན་གཞན་པའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན།ནད་པའི་སེམས་སུ་ཆང་གིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་ནད་རྟགས་མེད་པར་གཏོང་ཐུབ་སྙམ་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་ཆང་བཅུད་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་མེད་པར་མ་ཟད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་གཏོང་ངེས།Weissmnསོགས་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་དངངས་སྐྲག་གི་བཀག་རྒྱ་ལས་ཨང་དང་པོར་འཇོག་རྩིས་ཡོད་པ་དང་།ཧ་ལམ་19.8%ཟིན་ཡོད།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ལྡབ་18ཡིན་པ་རེད།ནད་རྟགས་མུ་མཐུད་དུ་བྱུང་བའི་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།དཔེར་ན།འཇིགས་ནད་དང་།སུན་ནད།ཨ་རག་ཉིང་ཁུས་དུག་ཕོག་པ་དང་།མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་སོགས་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ།མ་མཐའ་ཡང་ནད་རྟགས་13ཁྲོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་4ཡན་ཡོད་ན་ད་གཟོད་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོགདངངས་སྐྲག་གི་བཀག་རྒྱ་སེལ་དགོས་ན།ནད་པར་མ་མཐར་ཡང་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ཅིག་ལངས་དགོས་པ་མ་ཟད།སླར་ཡང་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་།ཡང་ན་ངན་འབྲས་གཞན་དག་ཐོན་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ཡང་ན་ནད་གཞི་ལངས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་རྒྱུ་བཅས་ལ་སྐྲག་དགོས་པ་མ་ཟད།མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་དགོས།DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུས་ད་དུང་ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་དངངས་སྐྲག་འགོག་རྐྱེན་དང་མཉམ་དུ་མི་གནས་པ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།DSM-IIདང་མི་འདྲ་བར།CCMD-3གྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་ཐད་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད་པར།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་པའི་འཇིགས་སྣང་ནད་ནི་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་རེད།

DSM-བཞི་པའི་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（SDA）

རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་འཇིགས་སྣང་ངམ་མི་བདེ་བའི་དུས་རིམ་ཞིག་ལ།གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་ཁྲོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བཞིའམ་དེ་ལས་མང་བ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་སྲིད་པར་མ་ཟད།སྐར་མ་བཅུའི་ནང་དུ་རྩེ་མོར་སོན།

（1）སྙིང་འཕར་བ་དང་སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་པ།（2）རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།（3）འདར་སིག་དང་འདར་བ།（4）དབུགས་ཐུང་བའམ་དབུགས་རྔུབ་པའི་ཚོར་བ།（5）ཚོར་བ་གྲེ་བར་འགག་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོད་པ།（6）བྲང་ཁ་ན་བ་དང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ།（7）སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའམ་ལྟོ་བ་མི་བདེ་བ།（8）མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།ལངས་མི་ཐུབ་པའམ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།（དགུ།）དོན་དངོས་ཀྱི་ཁ་ཐོར་（དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཚོར་སྣང་）དང་ཡང་ན་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་（རང་ཉིད་མིན་པ་）བྱུང་བ།（10）ཚོད་འཛིན་ཤོར་བ་དང་སྨྱོ་བར་སྐྲག་པ།（བཅུ་གཅིག）ཤི་ལ་ཉེ་བའི་འཇིགས་སྐུལ།（12）ཚོར་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།（13）ཚ་གྲང་འཐབ་པ།

DSM-བཞི་པའི་ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་དང་མི་མཉམ་པའི（ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐྲག་དང་མཉམ་དུ）དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞིའི（APEC，2000）

ཀ་བ།གཤམ་གྱི་གནད་དོན་གཉིས་ངེས་པར་དུ་མཉམ་དུ་གནས་དགོས།

（1）ཡང་བསྐྱར་ལྡང་བ།

（2）མ་མཐར་ཡང་དངངས་སྐྲག་ཐེངས་1ལངས་རྗེས།མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གསལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་1ཡན་བསྟུད་མར་ཟླ་བ་གཅིག་ཡན་གྱི་དུས་ཚོད་མངོན་པ་སྟེ།

（a）བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་མུ་མཐུད་དུ་བྱེད་པ།

（b）ནད་ལྡང་དུས་བླ་གཉན་འབུར་དང་ཡང་ན་མཇུག་འབྲས་གཞན་དག་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།（དཔེར་ན་ཚོད་འཛིན་ཤོར་བ་དང་།སྙིང་ནད་འཕར་བ།སྨྱོ་བ།）

（c）འཕར་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་བྱུང་བ།

ཁ་བ།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་མེད་པ།

ག་བ།དངངས་སྐྲག་དེ་རིགས་ནི་དངོས་རྫས་འགའ་ཞིག（དཔེར་ན་དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་སྨན་རྫས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་འགྱུར་ལྡོག་ལས་བྱུང་བའི་བློ་རིག་གི་ནུས་པ་ཞིག་མིན།

ང་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་དང་།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ངར་སྐུལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།（དཔེར་ན་ཁྱིམ་ནས་ཁ་བྲལ་བའམ་ཁྱིམ་མི་དང་ཁ་བྲལ་སྐབས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག）སུན་ནད་སོགས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་འཇིགས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།

དངངས་སྐྲག་ལངས་དུས་གློ་བུར་དུ་སྙིང་འཕར་བ་དང་བྲང་ན་བ།དབུགས་རྔུབ་ལེན་དཀའ་བ།ཤི་ལ་ཉེ་བའི་ཚོར་བ་སོགས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་མངོན་པས།ནད་པས་རྒྱུན་པར་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དེའི་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ཉག་ཅིག་ཡིན།ནད་ཐོག་སྨན་པས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པས།རྒྱུན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ནོར་བའམ་ཡང་ན་ལུས་ཕུང་ལ་ཞིབ་བཤེར་དང་བརྟག་དཔྱད་ཡང་ཡང་བྱས་པས།2004དང་།ཆིང་ཐའོ་སོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར།དུས་རྒྱུན་དུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་པའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་ལ་སྙིང་ནད་དང་གློ་ནད།བརྒྱལ་གཟེར་ནད།ཨོལ་རྨེན་བྱེད་ལས་རྒྱས་ཐབས།རྩེ་གཉིས་འདབ་སྐྱི་ལུག་པའི་ནད་སོགས་ཡོད།

གསུམ།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

1.སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

（1）རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ཁྲོད་དུ་10%ལ་ངལ་དུབ་ཕོག་ཡོད་པ་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་མ་ཡིན་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ནད་ཕོག་ཚད་2%ཙམ་ཡིན།（Hettema，et al，2001）སྒོ་ང་ཆ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་དང་སྒོ་ང་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ལ་ཡང་ནད་མཐུན་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་30%ནས་40%ཡི་འགྱུར་ཚད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་(Scherrer，et al，2000，Nolen-Hoeksema，2004）ལ་གསལ།རྒྱལ་ནང་གི་བརྟག་དཔྱད་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།དངངས་སྐྲག་ལངས་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་23.33%ཡོད་པ་རེད།（ཀྲང་ཡ་ལིན།2002）ཞིབ་འཇུག་གསལ་འདེབས་དེ་དག་ལ་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་འབྱུང་སླ་བའི་རང་བཞིན་མ་མཐར་ཡང་ཆ་ཤས་དང་རྒྱུད་འཛིན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（2）དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་གཞུང་ལུགས་ཏེ།Kleinnནི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས-NEཡི་ཆུ་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང་།NEགྲུང་གཤིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལྷག་ཏུ་ལྟ་བ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་མ་ཟད།ཀླད་སྐམ་སྔོ་ཐིག་ཁུལནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ས་ཁོངས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་བཏོན་པ་རེད།སྔོ་ཐིག་གི་ནང་དུ་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་50%ཡན་གྱི་NEདབང་རྩ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་།དབང་རྩའི་ཚི་སྣ་དེ་མཚོ་རྟ་དང་།ཁམ་སྙིང་།མཐའ་འདབས།ཐོད་འདབ་བཅས་ཀྱི་པགས་པར་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།གློག་གིས་སྤྲེའུ་ལ་སྐུལ་བར་བྱེད་པའི་སྔོ་ཐིག་ཁུལ་གྱིས་དངངས་སྐྲག་དང་བཅས་འབྱུང་སྲིད་ལ།ས་ཁོངས་འདིར་གནོད་པ་ཐེབས་པའི་སྤྲེའུ་ལ་ཉེན་ཁ་དངོས་ལ་འཕྲད་དུས་ཀྱང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་སྐྱེ་མི་ཐུབ།（Redmond-1985）མིའི་རིགས་ཀྱིས་སྔོ་ཐིག་གི་གྲུང་གཤིས་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་པའི་སྨན་བསྟེན་ན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་བསྡུར་ཚད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ལས་ཆེས་ཆེར་མང་ཞིང་།སྔོ་ཐིག་ངར་སློང་གི་སྨན་ཉུང་དུ་བཏང་ན།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་འགོག་ཐུབ།（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2002）ཧོང་ཞིན་པིན་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་དྭངས་ཁྲག་ནང་གི་NEཡི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་མོད།འོན་ཀྱང་གསོ་བཅོས་བྱས་རྗེས།དེའི་གར་ཚད་ཀྱང་རིམ་གྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆུ་ཚད་དུ་སླེབས་ཡོད།

（3）འོ་སྐྱུར་ཚྭ་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་ནད་པའི་སྡོད་རྩར་འོ་སྐྱུར་ནཱ་（ལུས་པོའི་འགུལ་སྐྱོད་སྐབས་བྱུང་བའི་འོ་སྐྱུར་དང་འདྲ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག）བླུགས་ན།ནད་པ་མང་ཆེ་བར་དངངས་སྐྲག་སློང་ངེས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་16གི་ཁྲོད་དུ།མི་2ཁོ་ན་ལ་དེ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ་རེད།Gorman（1984）སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་ནད་པར་ཁང་བའི་ནང་གི་CO2%ཡི་མཉམ་བསྲེས་རླུང་གཟུགས་5%འཇིབ་ཏུ་བཅུག་ན།འོ་སྐྱུར་ཚྭ་དང་འདྲ་བར་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2002）རིགས་འདྲར་ནད་པས་དབུགས་བརྗེ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའམ་ཤོག་ཁུག་གཅིག་གི་ནང་དུ་དབུགས་རྔུབ་ལེན་བྱས་ན།དངངས་སྐྲག་ལང་གི་རེད།སྣང་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་མིག་སྔར་ད་དུང་གསལ་བོ་མིན།ཕལ་ཆེར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི།འོ་སྐྱུར་གྱིས་ལུས་ནང་དུ་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཆུ་དེ་CO2དངH2Oཡིན།CO2ཁྲག་གི་ཀླད་འགོག་ཡོལ་བརྒྱུད་པ་དང་།ཀླད་ནང་CO2གར་ཚད་ཇེ་མཐོར་བཏང་བ་རེད།CO2རྔུབ་པ།དབུགས་བརྗེ་དྲགས་པའམ་ཤོག་ཁུག་བརྒྱུད་ནས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས་ན་ཀླད་ནང་CO2གར་ཚད་མང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཀླད་པའི་སྐམ་འགྱུར་ཚོར་དབང་དེ་CO2ཚོར་བ་རྣོ་ངར་དྲགས་ན།CO 2གར་ཚད་ཕྲན་བུ་ཇེ་མཐོར་སོང་ནས་དབུགས་ཀྱི་འབྱིན་རྔུབ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།ཀླད་པའི་སྐམ་པོའི་མདོག་སྔོན་ཉིང་ལ་ཕོག་ཐུག་བཟོས་ཏེ།NEནུས་པའི་དབང་རྩའི་རྒྱུ་ངར་སློང་ཚད་མང་དུ་སོང་བ་དང་།རང་བརྟེན་དབང་རྩའི་མ་ལག་གྲུང་སྐུལ་བྱས་པས་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།

（4）དབང་རྩའི་གཤགས་ལས་རིག་པ།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་ནི་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་ད་དུང་དངངས་སྐྲག་ལངས་སྲིད་པའི་རེ་སྒུག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་།ཐང་ཆེན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་པར་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཡོད།སྣང་ཚུལ་འདིར་གཞིགས་ན།Gormanསོགས（1989）དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་མངོན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་ས་ཁོངས་མི་འདྲ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དེ་ཀླད་སྐམ་སྔོ་ཐིག་གི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།རེ་སྒུག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་མཐའ་ཁུལ་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཡོལ་ཐབས་དེ་ཐོད་པའི་འདབ་སྐྱིའི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Carson 1996）

ལི་ཧུའེ་ཁྲུན་སོགས（1989）འོད་རྡུལ་རྐྱང་པའི་རྩིས་འཁོར་ཆད་རིམ་བཤར་འབེབས་（single hoton emission computed-tomoted-tomograhyདངSPECT）བཀོལ་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་ཟུར་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དཔྲལ་འདབ་དང་རྣ་ལྷན་འདབ་མར།གཡོན་ཕྱོགས་རྨང་མཐིལ་ཚིགས་ཀྱི་ཀླད་པར་ཁྲག་མི་ཤོར་བ་དང་།དེའི་པགས་དབྱིབས་དབང་རྩའི་གདུབ་ལམ་གྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་དབང་རྩའི་ནད་ལུགས་ནང་རྐྱེན་ཁྲོད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་པ་མཚོན།ཧྲིན་ཞིན་ཧྭ་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་ཁྲོད་ཀྱི་འཕར་རྩའི་ཁྲག་རྒྱུན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ཀླད་པའི་ཁྲག་རྒྱུན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་རྐྱེན་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།མི་ལ་ལས་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་བརྙན་གྲུབ（MRI）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ད་དུང་ནད་པའི་རྣ་ལྷན་འདབ་མ་དང་ལྷག་པར་དུ་མཚོ་རྟའི་གྲུབ་ཚུལ་ཐད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།

2.སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།མི་སྒེར་ཚང་མར་སེམས་ཁྲལ་ལངས་སླ་བའི་ངར་ལངས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ངར་ལངས་པ་དེ་དག་ལ་རྒོལ་པའི་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་ཡང་ཡོད།འགོག་སྲུང་ལེགས་འགྲུབ་མ་བྱུང་ཚེ་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།སྐབས་དེར།སྔོན་ཆད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ཅུང་ཆུང་ན་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་དངངས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་འབྱུང་ཞིང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད།གཞན་ཡང་ནད་པའི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་ཁ་གྱེས་ནས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འཇིག་སྐྲག་དང་།མནར་གཅོད།རྨ་ཁ་བཟོས་མྱོང་ལ།ནར་སོན་རྗེས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡི་ཁྲོད་དུ་ཅུང་སྔ་མོར་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་“འཇིགས་སྐྲག་གི་འཇིགས་སྐྲག་”（fear ofear ofear）གི་ལྟ་བ་ཡིན།གཞུང་ལུགས་འདིས་བལྟས་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་སེམས་ཁམས་དང་ཡང་ན་དེ་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་བྱུང་སྐབས།སེམས་ཁྲལ་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཅིང་།འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་སྲིད་པའི་སེམས་ཁམས་དང་ཉེ་བས།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཀྱི་གཟུར་གཡོལ་ནད་རྟགས་སུ་འགྱུར་རྒྱུ་རེད།འདིས་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནི་མི་མང་འདུ་སར་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་པ་མིན་པར།གནས་འདིར་སྐྲག་ནས་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་མཚོན།དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བར།Houtཡིས་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་དང་ནང་གི་ཚོར་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བར་འདོད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།དངངས་སྐྲག་ཆེན་པོ་ལངས་པ་དང་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ།སྙིང་འཕར་བ་ནི་རྗེས་སུ་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་ཉེན་བརྡ་ཡིན་ལ།དེ་ལྟར་བྱས་ན་འཇིགས་སྐྲག་སློང་བའི་ནུས་པ་ཐོན།དེ་ནི་སྐྲག་སྐྲག་འདར་དང་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་བར་དུ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་（Carson，1996）བཙུགས།

གོང་གི་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་（Beck Emery，1985，Clark，1988，Craske BarloW，2001）ཞེས་པ་བཏོན།དཔེ་དབྱིབས་དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་ལ་ཚོར་བ་ཧ་ཅང་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཚོར་སྣང་དེ་དག་ལ་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་གདེང་འཇོག་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད།དཔེར་ན།ནད་པའི་སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་སྐབས།“ང་ལ་སྙིང་ནད་ཕོག་འདུག”ཡང་ན་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་ཙམ་གྱིས་ང་མགོ་ཡུ་འཁོར་ངེས་ཡིན་པར་འདོད།གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདིས་སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་འདི་དག་གིས་དེ་ལས་ཀྱང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་བློ་བསྐྱེད་ཐུབ་པས།འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་ཅིང་།མཇུག་མཐར་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད།（དཔེ་རིས་6པ་ནས་2པའི་བར།）



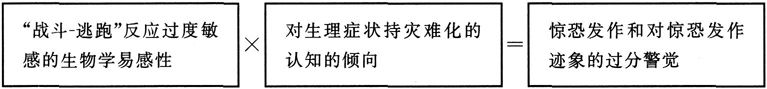
རི་མོ་6-2དངངས་སྐྲག་འཕར་བའི་རྒྱུན་འཁོར་བརྒྱུད་རིམ།

ཉེན་ཁ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཤེས་ཚོར་བྱེད་ཐུབ་ན་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེ་སྲིད་པ་དང་།གཟུགས་པོའི་ཚོར་སྣང་སྣ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ལྟར་ན།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་གི་མྱོང་ཚོར་ལ་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་གདེང་འཇོག་བྱས་ན།ཤེས་ཚོར་གྱི་ཉེན་ཁའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་ནས།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྐྲག་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།དེ་མིན་ད་དུང་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སོགས་ཀྱིས་དེ་བས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་ཚུལ་སྐུལ་སློང་བྱེད་ཐུབ།འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་འདིས་མཇུག་མཐར་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་སུ་བཅུག（Clarkནས་དྲངས་པའི་1988ལོར་Crasonལ་གསལ།）

ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བལྟས་ན།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་ཚོར་སྣང་སླ་བའི“སེམས་ཁྲལ་དང་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོའི”ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད།ཁོང་ཚོས་ལུས་ཕུང་གི་མྱོང་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ལུས་ཕུང་གི་མྱོང་ཚོར་ལ་གནོད་ཡོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སླ་བའི（Muris.et al，2001，Reiss，et al，1986）ཡོད།སེམས་ཁྲལ་དང་ཚོར་ཚད་དམའ་བའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དང་བསྡུར་ན།སེམས་ཁྲལ་དང་ཚོར་ཚད་མཐོ་བའི་མིར་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་འབྱུང་སླ་བ་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་ཡང་ཡང་འབྱུང་སླ་བ་རེད།ཕྱོགས་འདི་ལ་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འགའ་ཐོབ་ཡོད།དཔེར་ན།ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ཞིག་ལས།1984ལོ་ནས་1987ལོའི་བར་ཐེངས་དང་པོར་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་མི་སྒེར་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་3/4ནི་1984ལོའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཚོར་བ་སྐྱེན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ལོན་པའི་མི་སྒེར་（Mailer Reiss）ཡིན།Ehlers（1995）དེ་ལས་ཀྱང་རང་བྱུང་གི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ལོ་གཅིག་རིང་གི་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཚོར་བ་རྣོན་པོས་ད་དུང་སྨན་བཅོས་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་རྒྱུན་སྲུང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།དེ་མིན་ད་དུང་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱུང་བའི་ནད་པའི་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

སེམས་ཁྲལ（ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས）དེ་ནི་གནོད་པ་ཅན་གྱི་བསམ་བློར་ངོས་བཟུང་ཡོད།དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་བྱུང་བའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན།（དཔེར་ན་མི་སྒེར་ལ་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་དང་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ）དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་ཞིབ་སློབ་སྦྱོང་（དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིར་ལུས་ཕུང་གི་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལྟ་བུ）།ཡང་ན་ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་འཕྲིན་（དཔེར་ན་ཕ་མའི་ཉེན་བརྡ་དང་ལུས་ཕུང་གི་བདེ་ཐང་ལ་ཚད་བརྒལ་སྲུང་སྐྱོབ་ལྟ་བུ）བཅས་ཡིན།དེ་བས།Ehlers(1993）ཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སེམས་མི་བདེ་བའི་ནད་པའམ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ཕ་མར་མཚོན་ན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཕ་མར་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡོད་པ་དང་།ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་མངོན་པ་རེད།དེར་མ་ཟད་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པས་ཕ་མའི་ལུས་སྟེང་གི་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་རྟགས་（Barlog）སོགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་མང་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

Craskeདང་Barlow（2001）གཉིས་ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ།“ཚོར་སླ་རང་བཞིན་དང་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན”(vulnerablitily-sress）དཔེ་དབྱིབས་བཏོན་ནས་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་རེད།དཔེ་དབྱིབས་འདིས་བལྟས་ན།འཕེལ་རྒྱས་དེ་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དུ་གྱུར་བའི་ནད་པ་ལ་རྒྱུན་དུ་“འཐབ་འཛིང་དང་བྲོས་བྱོལ་”གྱི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་སླ་བ་དང་།དཔེར་ན།ཕོག་ཐུག་ཆུང་ཆུང་ཙམ་ལས་མེད།མི་འདི་དག་གི་སྙིང་གི་འཕར་ཚུལ་དང་དབུགས་ཀྱི་འབྱིན་རྔུབ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་།རྔུལ་རྨེན་གྱིས་ཟགས་ཐོན་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་ལྟ་བུ་རེད།འོན་ཀྱང་།ཁོ་ཚོར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་དངངས་སྐྲག་ལངས་སྲིད།གནོད་འཚེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་དང་ཐོག་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་ཁམས་ནད་རྟགས་ཀྱི་དྲག་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་བ་མ་ཟད།དེ་དང་མཉམ་དུ།མི་སྒེར་གྱིས་གཞན་པའི་དངངས་སྐྲག་བྱུང་བའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཚད་ལས་འདས་པའི་དོགས་ཟོན་བྱེད་པས།ཁོ་ཚོ་མུ་མཐུད་དུ་ཡང་ཞིང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་དུ་གནས་ཤིང་།མུ་མཐུད་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མི་སྒེར་ཡང་བསྐྱར་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ཇེ་མཐོར་བཏང་སྟེ།བསྐྱར་ཟློས་ཀྱིས་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད།（དཔེ་རིས་6-3ལ་གསལ།）



རི་མོ་6-3དངངས་སྐྲག་བར་གེགས་“ཚོར་སླ་-སྐུལ་བསྟུན་”དཔེ་དབྱིབས་

བཞི།སྨན་བཅོས།

1.སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས།

དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཡོད་པས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐོག་མར་སྨན་བདམས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨན་ལ་གཙོ་བོ་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་དང་པུན་ཨར་ཏན་རིགས་altཀྱི་སྨན་ཡོད།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནང་དུ་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་5-HTབསྡུ་ལེན་ཚོད་བགག་རྫས་ཅུང་མང་དུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།པུན་གྱི་ཏན་གཉིས་རིགས་ཀྱི་སaltྨན་རྫས་ནི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་ལ་བཀོལ་ན་འཚམ།སྔོན་དཔག་གི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་གཟུར་གཡོལ་ཧ་ཅང་འབུར་ཐོན་ཡིན་པས།མགྱོགས་མྱུར་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས་མཁན་དང་།རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་རྫས་ལ་ཨ་ཕུ་ཙོ་ལོན་དང་ཁིལ་ཞི་ཕན་གཉིས་ཡོད།

2.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

མི་རྣམས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ཉུང་བས།ནད་པ་མང་ཆེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དེ་ལུས་པོའི་ནད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་ནད་པར་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།འདིའི་ཕྱོགས་ལ་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ཡོད་དེ།①དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མིན་ལ།གཤིས་ཀའི་ཞན་ཆ་ཡང་མིན།②ནད་པར་རང་གི་ནད་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།③ནད་པར་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས།④སྨན་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཐད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པས།གནས་སྐབས་ཙམ་ལ་འཐུང་དགོས།⑤བཟའ་ཟླ་དང་ཁྱིམ་མི་དང་དེ་བཞིན་ནད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་བཅས་མཉམ་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནད་པའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་སླར་གསོ་བྱེད་ཐུབ།རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་ལག་རྩལ་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ཡོད་པ།ཡང་ན་བྱེད་ཐབས་འདི་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཀོལ་དགོས།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས།རྒྱུན་པར་བཀོལ་བ་ནི་རིམ་བཞིན་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཐབས་སམ་ཡང་ན་མ་ལག་ཚོར་མི་ཐུབ་པའི་ཐབས་དེ་ཡིན།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི་ནད་པར་མངོན་སུམ་དང་ཡང་ན་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་དུ་འཇུག་པ་དང་།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།ཐ་ན་འཇིགས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་མི་སྐྱེ།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་ཁག་གསུམ་ཡོད་དེ།①སྒྱིད་ལུག་དང་མི་ལེགས་པའི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་འཚོལ་བ།②སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དེ་རིགས་ལ་འགྲན་སློང་བྱེད་པ།③དགེ་མཚན་ལྡན་པའམ་ཡང་ན་དེ་ལས་ཕན་ཡོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གྱིས་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཚབ་བྱེད་པ།（Sillie Manicavaasagar）ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལས་བྱ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ནད་པའི་ནད་རྟགས་དང་སྐབས་དེའི་བསམ་ཚུལ་ཟིན་ཐོར་འགོད་པ་མ་ཟད།གོང་གསལ་གྱི་ཁག་གསུམ་ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་ཚེ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་ཕན་འབྲས་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

མིག་སྔར་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ནི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན།Barlowདང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས（Davison Neale，2000）ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་（ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་3དཔྱད་གཞིར་མཛོད།）དང་།Ellllis Beckབཅས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་དང་།དངངས་སྐྲག་སྐུལ་སློང་ཐུབ་པའི་ནང་གནས་ཕོག་ཐུག་གི་ཁག་གསུམ་གྱིས་སྨན་བཅོས་དཔེ་དབྱིབས་ཤིག་གྲུབ་ནས་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།ནང་ཁུལ་གྱི་ཚོར་བ་ཕྱིར་མངོན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བསྐྱར་ཟློས་དང་མ་ལག་གི་སྒོ་ནས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ཕྱིར་མངོན་པར་བྱས་ཏེ།དེ་དག་གི་འཇིགས་སྐྲག་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི་སྦྱོང་བརྡར་རེ་བྱས་ཏེ།བརྟན་འཇགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དངངས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་འབྱུང་དུ་འཇུག་དགོས།དཔེར་ན།དབུགས་བརྗེ་བྱས་དྲགས་པས་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་མགྱོགས་མྱུར་གྱིས་སྐར་མ་གསུམ་ཙམ་གྱིས་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།ཡང་ན་མགོ་ཡུ་འཁོར་བའི་ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་ནད་པ་རྐུབ་སྟེགས་སྟེང་སྐར་མ་འགའ་ལ་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།ནད་པས་དངངས་སྐྲག་སློང་བའི་ནད་རྟགས་དེ་ཚོར་སྐབས།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།ཁ་སྐམ་པ།སྙིང་གཡུག་ཚད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་སོགས་བྱས་ཏེ།ནད་པར་ནད་རྟགས་དེ་དག་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ་དང་།དེ་བཞིན་ཤེས་དགོས་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་ལྷོད་གཡེང་ལག་རྩལ་སྤྱད་ནས་ནད་རྟགས་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།ལག་ལེན་དང་སྨན་བཅོས་པའི་སྐུལ་མ་བརྒྱུད་ནད་པས“ཚོད་འཛིན་ཤོར་བའི”ལུས་ཕུང་གི་མྱོང་ཚོར་ནི་གནོད་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་སྤྱད་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ལུས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཁ་ཤས་བཟོ་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་སྤྱད་ན།ནད་པས་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་བ་མ་ཟད།ཁོང་གི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱང་བསྒྱུར་བ་རེད།

ནད་ཐོག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་དང་།གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་（པིང་སྨི་ཙིན་）དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་དང་སྨན་རྫས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱེད་ཐབས་ཚང་མར་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐད་ནས་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།འོན་ཀྱང་གསོ་བཅོས་མཇུག་རྫོགས་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་དྲུག་གི་རྗེས་སྙེགསྨན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནད་པར་བསྐྱར་འཕར་བྱུང་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཕྱོགས་བསྡུས་གསོ་བཅོས་སྡེ་ཁག་གི་ནད་པར་ཡང་བསྐྱར་འཕར་བའི་བསྡུར་ཚད་ཧ་ཅང་ཆེ།མཇུག་འབྲས་འདིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་དུས་ཡུན་རིང་བའི་ཕན་ནུས་ལྡན།（Barlow，et al，2000）སྨན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་ཕྱོགས་ལྔ་ཡོད་དེ།①ནད་པས་ཁོ་ཚོའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་དེ་སྨན་ལ་དབང་བ་ཡིན།གལ་ཏེ་སྨན་འཐུང་མཚམས་བཞག་ན།རང་སྟེང་གི་ཚོད་འཛིན་ནུས་པར་ཡིད་ཆེས་མ་ཐུབ་པས།བསྐྱར་འཕར་བྱུང་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བའམ།ཡང་ན་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་སྨན་འཐུང་སྲིད།②སྨན་རྫས་ནི་ནད་པའི་“བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོབ་ལྷ་”དང་ཡང་ན་ནད་པས་རང་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཁྲོད་ནས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།“བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་ལྷ་”འདིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ནད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་གཟུར་གཡོལ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་སྲིད་པས།ནད་པས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གདེང་འཇོག་བྱེད་དཀའ།③སྨན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གིས་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་སྐྲག་སློང་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་ལ།སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ཐོག་མའི་ནད་རྟགས་འདི་དག་འབྱུང་བ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཕྱིར་མངོན་པའི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན།④སྨན་གྱིས་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་ལ།ལྷག་པར་དུ་སྨན་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་སྐྲག་སེལ་ཐུབ་པའི་དུས་བཅས་སོ།།<5>སྨན་གྱིས་སྨན་འཐུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཉམས་མྱོང་དེ་སྨན་འཐུང་མཚམས་བཞག་རྗེས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བས།དེ་ཡང་བསྐྱར་འཕར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།(Barloow.4)2004）

རྒྱལ་ནང་གི་མི་ལ་ལས་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་སེལ་བར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།ཕན་འབྲས་ཀྱང་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།（ཆིའུ་དབྱི་ཧྥང་དང་།2003ལོར།ཧྲེན་དབྱི་ཧྥང་།ཀྲང་ཞའོ་ཆིང་།2003）

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-3

ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་

སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཚད་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་ལ།དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ང་ཚོས་ཁོར་ཡུག་གི་གནོན་ཤུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་འགལ་བ་སེལ་ཐུབ།

1.འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་ཐབས།

འདི་ནི་མྱུར་མོའི་ལྷོད་གཡེང་གི་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཁྱོད་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་སུ་འཇུག་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཚད་ལ་བཀོལ་ཆོགབྱེ་བྲག་གི་ནང་དོན་ནི།

（1）སྣ་ཁུང་ནས་དབུགས་རྔུབ་ན།ཁྱོད་ཀྱི་ཕོ་བར་རྔ་རུ་འཇུག་པ་འདིས་ཁྱོད་ཀྱིས་གློ་བ་ཡོངས་ནས་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་པ་མཚོན།ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་བྲང་ཁ་ནས་འགུལ་སྐྱོད་བྱས་པ་ཆེས་ཉུང་ཞིང་།དལ་མོར་དབུགས་རྔུབ་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་དགོས།

（2）དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་མཚམས་བཞག་སྟེ་སྐར་ཆ་2-3འགོར་བ།

（3）དལ་ཞིང་ཆ་སྙོམས་པའི་སྒོ་ནས་དབུགས་སྣ་ཁུང་ནས་ཕྱིར་བཏོན་པ།

（4）དབུགས་རྔུབ་པའི་སྐབས་སུ།ཁྱོད་ཀྱི་དཔུང་པ་གཉིས་དང་མགལ་སྨད་ཐུར་དུ་དཔྱངས་ན།ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་གཉིས་དང་ལག་པ་གཉིས་ལྷོད་ལ་འབབ་ཐུབ།

2.རིམ་བཞིན་མདུན་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤ་གནད་ལྷོད་པ།

གོམ་པ་རིམ་བགྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤ་གནད་ལྷོད་པར་འགྱུར་ཞིང་།དེ་ནི་ཆེས་ཐོག་མར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་Edmund Jacobsonདུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་30པར་བཙུགས་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་རིམ་བཞིན་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་མིག་སྔར་ལྷོད་གཡེང་གི་ལག་རྩལ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན།དེས་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་གཙོ་བོ་སྟེ་ལྷོད་གཡེང་གིས་ཡང་ཡང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ཏེ།མི་རྣམས་ལ་བྲེལ་འཚུབ་དང་ལྷོད་གཡེང་གི་ཚོར་བ་ཚོར་དུ་བཅུག་ཅིང་།དེ་བས་འཚབ་པའི་ཚོར་བ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད།དེ་ལ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ཏེ།མཇུག་མཐར་སེམས་ལྷོད་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་པ་རེད།དེའི་ཕྱིར།ལྷོད་གཡེང་གི་སྦྱོང་བརྡར་འདིས་ཤ་གྲིམ་རུས་པའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་དེ་ཅུང་དམའ་བའི་སད་སད་པའི་ཚད་དུ་གནས་པ་མ་ཟད།ལུས་ཀྱི་དབང་བོ་སོ་སོའི་བྱེད་ནུས་ལ་སྙོམས་སྒྲིག་གི་བྱེད་ནུས་ཐོན་ཐུབ།

འདི་ལྟ་བུའི་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་གོ་རིམ་རེ་རེའི་ནང་དུ།ཆེས་གཞི་རྩའི་འགུལ་སྟངས་ནི།ཁྱོད་ཀྱི་ཤ་གནད་འཚབ་པར་བྱས་ན།འཚབ་པའི་ཚོར་བ་ལ་མཉམ་འཇོག་བྱ་དགོས།འདི་ལྟ་བུའི་ཛ་དྲག་གི་ཚོར་བ་ནི་སྐར་ཆ་3-5དང་།དེ་ནས་སྐར་ཆ་10-15ལྷོད་དགོས།མཇུག་མཐར།ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་དུས་ཤ་གནད་ཀྱི་ཚོར་བ་མྱོང་དགོས།

རིམ་བཞིན་མདུན་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤ་གནད་ལྷོད་དེ་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་གནད་ལ་ལྷོད་དགོས།ལྷོད་གཡེང་གི་གོ་རིམ་ནི།

（1）སུག་པའི་གནས་ཏེ།རྐང་མཛུབ་ཕྱིར་བརྐྱངས་ནས་རྐང་པ་ཡི་ཤ་གནད་དམ་དུ་གཏོང་དགོས།དེ་ནས།ལྷོད་ལྷོད་བྱེད།བསྐྱར་ཟློས།

（2）སུག་པ།ཁྱོད་ཀྱི་རྐང་པ་དྲང་བོར་བརྐྱངས་ནས་རྐང་མཛུབ་ཁྱོད་ཀྱི་ངོ་ལ་གཏད་པ།དེ་ནས།ལྷོད་ལ་བབས།ཁྱོད་ཀྱི་རྐང་བ་སྒུར།བསྐྱར་ཟློས།

（3）གསུས་ཁོགཕོ་བའི་ནང་དུ་གསུས་པའི་ཤ་གནད་ཇེ་དམ་དུ་གཏོང་བ།དེ་ནས།ལྷོད་ལྷོད་བྱེད།བསྐྱར་ཟློས།

（4）རྒྱབ་ཁུགལྷོད་ལྷོད་གྱིས།བསྐྱར་ཟློས།

（5）དཔུང་པ་དང་སྐེ་ནི།ཁྱོད་ཀྱི་དཔུང་པ་གཉིས་དཀྲུག་བྱས་ཏེ།མགོ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་མནན་པ།ལྷོད་ལྷོད་གྱིས།བསྐྱར་ཟློས།

（6）དཔུང་བའི་པུས་མོ།ལག་པ་གཉིས་བརྐྱངས་བ་དང་ལག་པ་གཉིས་ལྷོད་པ།ལག་གི་ཤ་གནད་དམ་པོར་བསྡམས་པ།ལྷོད་ལ་བབས་པ།ལག་པ་གུག་པ།བསྐྱར་ཟློས།

（7）གདོང་གི་ངོས།ཐོད་པར་གཉེར་མ་བསྡུས་ཤིང་སྨིན་མ་བསྡུ་བ།ཨམ་གཙིགས་བསྡམས་པ།ལྷོད་ལྷོད་གྱིས།བསྐྱར་ཟློས།

（8）ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་པ།（རྐང་པ་དང་རྐང་བ།གསུས་པ།རྒྱབ་དང་དཔུང་བའི་སྐེ་དང་ལག་པ།གདོང་བ།）གཟུགས་པོ་ཚང་མ་འཚབ་ནས་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སྡོད་དགོས།དེ་ནས།ལྷོད་ལྷོད་བྱེད།བསྐྱར་ཟློས།

ལས་ཀ་བྱས་ཚར་རྗེས།ད་དུང་དངངས་སྐྲག་བྱས་ན་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་བྱས་ན་འགྲིགགལ་ཏེ་ལུས་ཕུང་སྐོར་ཞིག་ལ་འཚུབ་ཆ་ལངས་ན།སྦྱོང་བརྡར་འདི་རིགས་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་དགོས།རང་གི་སྦྱོང་བརྡར་འདི་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་པ་དང་ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་སྐབས།ངལ་གསོ་ཏོག་ཙམ་བརྒྱབ་སྟེ་རང་གི་བསམ་བློ་ལྷོད་ལྷོད་གཏོང་དགོས།ཁྱོད་ལ་བདེ་སྣང་དོད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཚོར་ཐུབ།སྐབས་འདིར།དབུགས་རྔུབ་ལེན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།དལ་མོའི་ངང་སྣ་ལས་དབུགས་རྔུབ་ལེན་བྱས་ནས་དལ་མོའི་ངང་ཕྱིར་གཏོང་དགོས།སྐར་མ་1-2འགོར་རྗེས།མིག་ཟུང་ཅེར་ནས་བསྡད།ཡར་ལངས་དུས་འགུལ་སྟངས་དལ་ཞིང་འཇམ་པོ་ཡིན་དགོས།

གསུམ།སེམས་ལྷོད་ལ་འབབ་ཐབས།

སྟབས་བདེ་ལྷོད་གཡེང་ལག་རྩལ་ནི་བྱ་ཐབས་སྔོན་མ་ལས་ཐུང་།སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད་རང་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་སླེབས་ཀྱི་རེད།བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་སྙིང་ནད་རིག་པ་བ་Herbert Bensonཡིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པར་བཏོན་པ་རེད།སྐབས་དེར།ཁོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྙིང་ནད་ཅན་ཉུང་དུ་བཏང་ན་ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཚད་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་ཡིན།རྗེས་སུ་བྱེད་ཐབས་འདི་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལྷོད་གཡེང་ལག་རྩལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ལྷོད་གཡེང་གི་བྱེད་ཐབས་འདི་སྦྱོང་སྐབས།ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་ཞི་ལྷོད་དང་ལྷོད་གཡེང་དུ་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཡིད་ལ་འཆར་དགོས་པ་སྟེ།འཇམ་ཁྲིད་དངོས་པོ་དེ་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དུ་བཀོལ་དགོས།རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲིད་ཁྲིད་དངོས་པོ་ནི།ཁྱོད་ལ་ལྷོད་དུ་འཇུག་པའི་སྐད་དང་རྗོད་ཚིག་（དཔེར་ན་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་སྒྲ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཡང་ན་“ལྷོད་ལྷོད་དང་ལྷོད་ལྷོད་”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་）དང་།ཡང་ན་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་（གཅིག་བྱས་ན་རང་གིས་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་རི་མོ་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད）།ཡང་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།

སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུས་གཤམ་གྱི་དོན་འགའ་བསྒྲུབ་ཐུབ་ན་ལྷོད་གཡེང་གི་ཕན་འབྲས་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

（1）མིག་བཙུམས་ནས་བག་ཕེབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་བསྟན་ནས་བསྡད་དེ།ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་རིམ་གྱིས་ནུབ་ཅིང་ལྷོད་པར་འགྱུར།

（2）སྣ་ཁུང་ནས་དབུགས་རྔུབ་པ།རང་གི་དབུགས་རྔུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།དབུགས་རྔུབ་སྐབས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དབུགས་རྔུབ་ལེན་བྱེད་སྐབས་རང་བཞིན་དང་ལྷོད་གཡེང་བྱེད་དགོས།

（3）རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་དེ་ཁོང་དུ་ཆུད་ཐུབ་མིན་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་རུང་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་གོམ་སྟབས་ལྟར་རང་ཉིད་འཚབ་ཅིང་ལྷོད་དུ་འཇུག་དགོས།སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུས་རང་གི་བསམ་བློ་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་འཁོར་ཡོང་གི་རེད།དེར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་དགོས།བསམ་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཡང་གཡེང་མི་དགོས།གལ་ཏེ་མུ་མཐུད་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་དབུགས་རྔུབ་ལེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

（4）མུ་མཐུད་དུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷོད་གཡེང་གི་དུས་ཚོད་རེད།བརྒྱུད་རིམ་འདིར་སྐར་མ་གཉིས་དགོས།ལ་ལར་སྐར་མ་༢༠དགོས།སྦྱོང་བརྡར་མཇུག་བསྒྲིལ་བའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་པ་དེ་རེད།ཁྱོད་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ཚར་རྗེས།མིག་བཙུམས་ནས་ཁ་རོག་གེར་ཅུང་ཙམ་བསྡད་རྗེས།མིག་ཟུང་ཕྱེ་ནས་བསྡད།ལུས་ཕུང་ཡར་ལངས་དུས་འགུལ་སྟངས་མགྱོགས་དྲགས་མི་རུང་།དྲག་པོར་འདུག་དགོས།

（kennerley，1997）

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

“གྱོད་དཔེ6ནས5བར།”

ནད་པ།སྐྱེས་པ།ལོ་32ལ་སླེབས་པའི་བཟོ་བཀོད་པ་ཞིག་རེད།ཉེ་ལམ་ཁོ་རྒྱུན་དུ་སེམས་འཚུབ་ཅིང་།རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་འཚབ་ཅིང་སྐྲག་པར་གྱུར།ཁོས་སེམས་སུ་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་བྱ་བ་སྟེ།དཔེར་ན་ལས་ཀར་རྗེས་སུ་ལུས་པར་སྐྲག་པ་དང་།ལས་ཁུངས་ལས་ཕྱིར་ཕུད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ལས་གྲོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།ཁོས་བཤད་རྒྱུར་།དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ལུས་ཡོངས་ན་བ་དང་།ཤ་གནད་ཛ་དྲག་རེད་།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བཟོས་ཤིང་།གཉིད་ཀྱང་ཁུག་ཐབས་བྲལ་བ་དང་།རྒྱུན་གཏན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།གཟུགས་པོའི་བདེ་ཐང་ཡང་ཡག་པོ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

གནད་དོན་དེ་ལོ་ཕྱེད་ཀྱི་སྔོན་ལ་ཁོ་རང་སྡེ་ཁག་གི་གཙོ་བདག་ལ་གནས་སྤར་བ་དང་།ཁོ་ནི་མི་བཟང་ལ་བྱ་བ་ནན་ཏན་ཅན་ཞིག་རེད།ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཡར་ཐོན་ཡོང་བར་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།ཁོ་ལ་གོ་སྐབས་འདི་ཐོབ་སྐབས།དགའ་སྤྲོ་དང་བཅས་ཏེ་སེམས་མི་བདེ་བར་གྱུར།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡག་པོ་མ་བྱས་ན་སྙམ་ནས་ལས་རོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྙན་གྲགས་མེད་པ་དང་།གོང་རིམ་གྱི་བསྔགས་བརྗོད་ཐོབ་མེད་པར་བརྟེན་ཉིན་ལྟར་ཧུར་བརྩོན་ཆེན་པོས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ།ཁོས་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་ཐང་ཆད་ཡོད་པ་མ་ཟད།རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པར་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་དུ་བཅུག་པས།ཁོའི་གནོན་ཤུགས་སྔར་ལས་ཆེ་བ་དང་།སེམས་ཁམས་སྔར་ལས་འཚབ་པར་གྱུར།ལས་རོགས་ཁག་གཅིག་གིས་རྟག་ཏུ་ཁོང་གི་ལས་ཀ་ཛ་དྲག་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་དེ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ལས་ཀ་ཛ་དྲག་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་སེམས་ཤུགས་ཆེ་བའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྔོན་ཆད་ཁོང་གིས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་དེར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་རེད།ཁོང་གིས་རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་ནས་རང་ཉིད་ལྷོད་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་རྩིས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་བཞིན་བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་དང་།སྔར་བས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སུན་སྣང་སེལ་དཀའ་བ་རེད།ད་ལྟ་ནི་སྔོན་མ་ལས་ཛ་དྲག་ཆེ་བ་དང་།སེམས་སྡུག་ཧ་ཅང་ཆེ་བས།གནས་ཚུལ་མི་ལེགས་པ་དེ་རིགས་ག་དུས་མཇུག་བསྒྲིལ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད།

དཔེ་མཚོན6-5ནང་གི་ནད་པར་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད།（generalized anxiety disorder，GAD）DSM-IIལ་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བར་ཆད་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ན།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཐལ་དྲགས་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་པ་མ་ཟད།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལྡོག་གཤིས་སམ་ཡང་ན་འཚབ་པའི་ནད་རྟགས་ཁྲོད་ཀྱི་མ་མཐའ་ཡང་རིགས་གསུམ་ཡོད།དེའི་གཞི་རྩའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་དལ་གཤིས་དང་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཡིན།དཔེར་ན་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་བྱ་བ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས）ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།GADནི་དང་ཐོག་DSM-I(1980）ཡིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཡིན་ལ།GADཡི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི་ནད་པར་ངེས་པར་དུ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བཞི་པོའི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་གསུམ་ལྡན་དགོས་པ་མ་ཟད།ཟླ་1ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་པར་འདོད།①འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་འཚབ་འཚུབ།②རང་བདག་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་རྒྱས་ཐབས།③སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་རེ་འདུན།④ཉེན་ཟོན་དང་ཞིབ་བཤེར།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དེ་DSM-R（1987）ནང་བཟོ་བཅོས་ཆེ་ཙམ་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ།ཐལ་དྲགས་པ་དང་དོན་དངོས་མིན་པའི་སེམས་ཁྲལ་དེ་GADཡི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོར་བརྩིས་ནས་ནད་རྟགས་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཚད་གཞི་ཡང་ཟླ་བ་གཅིག་ནས་ཟླ་བ་6བར་རིང་དུ་བཏང་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་བཟོ་བཅོས་འདི་རིགས་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད་དེ།GADལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི“ཚད་བརྒལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ”ཡིན་པ་མ་ཟད།དུས་ཡུན་ཟླ་བ་དྲུག་ལས་བརྒལ་དགོས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སེམས་ཁུར་དེ་རིགས་མི་སྒེར་གྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བར་བརྩི་གི་ཡོད་ཅེས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།

དང་པོ།དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་མི་འདྲ་བས།ཁྱིམ་ཚང་སོ་སོའི་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རིག་པའི་གཞི་གྲངས་ཀྱང་མི་འདྲ།སྤྱིར་བཏང་དུ་GADལ་ནད་ཕོག་ཚད་2%-5%ཡིན་པར་འདོད།དཔེར་ན་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྡེ་ཁུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན།དེས་DSM-n-Rགཞིར་བཟུང་ནས།མཇུག་འབྲས་ལGADམིག་སྔར་ནད་ཕོག་ཚད་དང་ཚེ་གང་གི་ནད་ཕོག་ཚད་སོ་སོར་1.6%དང་5.1%ཡིན།（Wittchen et alདང་།1994）GADནི་རྒྱུན་དུ་གཞན་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་བར་ཆད་ཡིན།དཔེར་ན་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།ཡི་མུག་གི་བར་ཆད་སོགས་མཉམ་དུ་འབྱུང་།རང་རྒྱལ་དུ་ནད་པའིGADལ་ངོས་འཛིན་ཉུང་བས།རྒྱུན་དུ་དབང་རྩའི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གམ་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གཞན་དག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འགྲོ་བ་དང་།རྟག་པར་དབང་རྩ་ཉམས་པ་དང་གཉིད་མི་ཁུག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཙམ་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་འགྲོ་བ་དང་།དེ་མིན་མང་ཆེ་བ་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་འགྲོ་གི་ཡོད།

ནད་འདིའི་སྐོར་བུད་མེད་ལ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་1：2ཡིན།འོན་ཀྱང་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཕོ་མོ་སྤྱིར་ན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།ནད་འདི་འབྱུང་བའི་ལོ་ཚད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དཀའ་ཞིང་།ལོ་ཚོད་མི་འདྲ་བ་དང་རྒན་པའི་ཁྲོད་དུའང་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནད་རྟགས་ནི་ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་ངང་ཇེ་ལྗིད་དུ་སོང་བ་དང་།1988ལོ།Rape BarloW།1993།Carson།1996བཅས་ལ་བལྟས་ན།སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ནི་ནད་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནད་ཀྱི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ནི་འཕྱོ་གཡེང་ངེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ཡིན།ནད་པའི་ནད་རྟགས་དང་འཚོ་བ་དངོས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནང་དོན་དང་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ནི་རྒྱུན་ལྡན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་དངོས་བྱེ་བྲག་པ་དང་གཏན་ནས་མི་འཚམ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནང་དོན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་།ནང་དོན་གཙོ་བོ་མེད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་ཡང་མེད།གལ་ཏེ་ནད་པར་འདྲི་རྩད་བྱས་ན།ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཉིན་གང་བོར་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྲག་པར་བསམ་བློ་མི་ཐོངས།འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་དང་མི་འདྲ་བར།ནད་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་གཡོལ་ཐབས་མེད།འོན་ཀྱང་ཡང་ཅུང་ཡང་བའི་སྒོ་ནས་ཆགས་སྤྱོད་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད།དཔེར་ན།བྱ་བ་བསྒྲུབ་པ་ཕྱིར་འགྱངས་དང་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་མང་བྱས།འོན་ཀྱང་GADཅན་གྱི་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདིས་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁུར་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

ནད་པས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་རྒྱུན་དུ་སྐུལ་སླ་བ།གཅིག་སྡུད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།ཐག་གཅོད་བྱེད་དཀའ་བ།ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་བར་སྐྲག་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཡོད།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་བཤད་པའི་དྲན་གཤིས་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་ནི་དོན་དངོས་སུ་བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མི་སྒྲིམ་པའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།སེམས་ཁྲལ་གྱིས་རང་གི་བྱ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ལས་ཆོད།འཚོ་བ་བཅས་ལ་གནོད་པ་བཟོས་ཤིང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ལྗིད་དུ་བཏང་བ་དང་།ཐ་ན་རང་ཉིད་རྩ་བ་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་སྐྲག་པ་རེད།

སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་ནད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཛ་དྲག་ཡིན་པ་དང་སྨིན་མ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཟྭ་རྒྱག་པ།ཚུགས་ཀ་མཁྲེགས་ཤིང་རང་བྱུང་མིན་པ་དང་མཉམ་དུ་འདར་བ།ཚད་མི་འདྲ་བའི་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་མི་བདེ་བ་བཅས་ཡོད།དེའི་ནང་འགུལ་སྟངས་ཆུང་བ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་དང་འཇམ་སྡོད་བྱེད་མི་ཉན་པ་སོགས་འདུས།ནད་པ་ལ་ལའི་སྐད་ཀྱི་ནུས་པར་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་པ་དང་།ཚབས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་ནས་བཤད་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་ཡོད།

གཉིད་མི་ཁུག་པའང་མང་པོ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།དཔེ་མཚོན་ཅན་ནི་གཉིད་ཁུག་དཀའ་བ་དང་།གཉིད་ཐུང་ལ་རྨི་ལམ་མང་བའང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྔ་མོ་ནས་སད་པར་བྱེད་པ་ནི་GADཡི་དཔེ་མཚོན་ནད་རྟགས་མིན།གལ་ཏེ་བྱུང་ན།རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁྲལ་ནི་ཡི་མུག་པའི་མུ་མཐུད་དུ་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཡིན་པ་མཚོན།ལུས་ཕུང་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནི་གཙོ་བོ་རང་བདག་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་ཚད་བརྒལ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན་ལ།མ་ལག་མང་པོ་དང་འབྲེལ་ཡོད།རྒྱུན་དུ་མཐོང་བ་ནི་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩ་དང་།འཇུ་བྱེད།འབྱིན་རྔུབ་།གཅིན་ལམ་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་ཡིན།དེའི་ནང་གི་ནད་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་དཔེར་ན་སྙིང་འཕར་བ་དང་།བྲང་ཁ་མི་བདེ་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།ཁ་སྐམ་པ།གཅིན་མང་བ།པགས་པ་སྐྱ་བོར་གྱུར་ནས་རྔུལ་ཆུ་ཤོར་བ་སོགས་ནི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་གཞི་རིམ་གྱི་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་སམ་ཡང་ན་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སླེབས་སྐབས་ནད་པས་རང་འགུལ་ངང་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་གནས་ཚུལ་མི་བཤད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།སེམས་འཚུབ་བྱས་ན་ནད་པས་ཁོ་ཚོའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་ཉམས་འཇོག་བྱེད་སླ་ཞིང་།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ནི་ནད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་ནང་དོན་དུ་གྱུར་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ལྕི་རུ་སོང་ནས་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་འབྱུང་སྲིད།

DSM-བཞི་པའི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།དོན་དག་སྣ་ཚོགས་སམ་བྱ་འགུལ་（དཔེར་ན་བྱ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་）ལ་སེམས་ཁུར་དང་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།（སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་རེ་སྒུག་དང་རེ་སྒུག）མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་དྲུག་གི་ཡན་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་དགོས།

ཁ་བ།ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ།

ག་བ།སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ་འདི་རིགས་དང་མཉམ་དུ་ཉུང་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་ཡོད་དེ།（མ་མཐར་ཡང་ཟླ་དྲུག་གི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་གནས་ཡོད།）མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པར་རྣམ་གྲངས་1མ་གཏོགས་མི་དགོས།

（1）སྡོད་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་ཡང་ན་བྲེལ་འཚུབ་ལངས་པ།

（2）ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བ།

（3）བསམ་བློ་གཅིག་ཏུ་བསྡུ་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་ཀླད་པ་གློ་བུར་དུ་སྟོང་བར་འགྱུར་བ།

（4）ངར་སློང་སླ་བ།

（5）ཤ་གྲིམ་འཁུམ་པ།

（6）གཉིད་ལོག་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ།

ང་བ།མདའ་གཞན1。བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ་སེལ་བ།དཔེར་ན།དངངས་སྐྲག་ལངས་སྐབས་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ།མི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སུ་དོགས་མི་བདེ་བ།（སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད）སྦགས་བཙོག་ཐེབས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

E.སེམས་ཁྲལ་དང་།སེམས་ཁྲལ།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སོགས་ཀྱིས་ནད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་བཟོས་པར་མ་ཟད།ནད་པའི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བྱ་བ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་བཟོས།

F.སྨན་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨན་ཞིག）དང་ལུས་པོའི་ནད（དཔེར་ན་ལྦ་ནུས་ལྟ་བུ）།བློ་ཡུལ་འགོག་པ།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་མེད་པར་བཟོ་དགོས།

DSM-བཞི་པའི་ཚད་གཞི་ལྟར་ན།GADཡི་གནད་འགག་ནི“སེམས་ཁྲལ”ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།སེམས་ཁྲལ་ནི་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་དྲུག་ཡན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།DSM-IIདང་བསྡུར་ནDSM-IIIIII4བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་རང་བརྟེན་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཚད་བརྒལ་གྱི་ནད་རྟགས་བསུབ་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི།GADརྒྱུན་དུ་འབྱུང་སླ་བ་དང་།སེམས་མི་བདེ་བ།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ།ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བ།གཉིད་ཁུག་དཀའ་བ།སེམས་སྒྲིམ་དཀའ་བ་བཅས་ཡིན།དེ་མ་ཟད་ལུས་ཁམས་ལ་དངངས་སྐྲག་དང་།དོགས་ཟོན།བརྟག་དཔྱད་བཅས་བྱེད་པའི་ནད་རྟགས་དེ་དག་ནི་རང་ཐག་རང་གཅོད་ཀྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཚད་བརྒལ་གྱི་ནད་རྟགས་ལས་GADདང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལ་ལ་ཞིག་གིས་GADདང་འགྲོགས་པའི་ནད་རྟགས་ཁྲོད་དུ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་འཚབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཡིན་ལ།རང་བདག་དབང་རྩའི་བྱེད་ནུས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཡོད།（Barlowསོགས།）2004ལོར།

CMD-3དངDSM-IVDབར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད།CCMD-3ཁྲོད་སེམས་ཁྲལ་དང་འགྲོགས་པའི་ནད་རྟགས་ལ་གཏན་འཁེལ་གསལ་བོ་བྱས་ཡོད།དེ་ནི་རང་བདག་དབང་རྩའི་ནད་རྟགས་དང་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་མི་བདེ་བའི་རྟགས་ཡིན།ནད་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་པར་དེ་དང་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ནི་སུན་ནད་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་སུན་ནད་ལ་རྒྱུན་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མི་ཚིམ་པས་ཡིན།དེའི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཙོ་གནད་ནི།GADཡི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་ཐོག་མར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ཞིང་།ནད་བྱུང་ནས་དུས་ཡུན་ཅུང་རིང་པོ་འགོར་རྗེས་ད་གཟོད་འཚོ་བ་མི་སྐྱིད་པར་འདོད།ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོ་གཉིས་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པའི་བསམ་ཚུལ་འགྱུར་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ་དང་སྔ་མོར་སད་པར་དཀའ།ནད་པ་ནི་ཡི་མུག་ནད་དང་འདྲ་བར་བྱ་དངོས་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པའམ་ཡང་ན་མདུན་ལམ་ལ་རེ་བ་མེད།དེ་མིན་ད་དུང་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་པའི་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་སྐུལ་མ་གཏོང་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ནད་གཞི་སོགས་ཡོད།

གསུམ།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

（གཅིག）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

རྒྱུད་འདེད་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནད་འདིའི་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ནང་གི་15%ལ་GADཡི་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་དང་།སྤྱིར་བཏང་མི་ཚོགས་ལས་4%ཡི་ནད་ཕོག་ཚད（Comer 2002）ལས་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཡོད།ཕྲུ་གུ་བུ་མོ་1033ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཅིག་གི་ཚད་དེ་སྒོ་ང་མི་གཅིག་པའི་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཅིག་གི་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པས་GADནི་ཚད་འབྲིང་བའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།དེའི་རྒྱུད་འདེད་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕལ་ཆེར་30%ཡིན།（Kendler et al，1992）

དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།GADདང་ཀླད་ཆེན་དང་ལྷག་པར་དུ་ཀླད་ཆེན་མཐའ་མཚམས་མ་ལག་གི་γ-ཨེམ་རྨང་ང་སྐྱུར（GAB A）མི་འདང་བའམ་GAB Aལེན་གཟུགས་མི་འདང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50བར་ཁུངས་འདེད་བྱས་ཆོག་ཅིང་།དེ་དུས་པུན་ཨེར་ཏན་རིགས་ཀྱིalt་སྨན་རྫས་ལ་སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།ཕྱིས་སུ་དེའི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་ནུས་སྣང་ནི་GAB Aཡི་ནུས་པའི་མ་ལག་གྲུང་སྐུལ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།དེ་ནས་GAB Aཡི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུ་དེ་མི་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་སྤྲོ་སྣང་གི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གནས་སྐབས་སེམས་ཁྲལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།GAB Aཡི་ནུས་པའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ཞན་པས་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེས་ནའང་།ད་དུང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་བྱེད་ནུས་ཞན་པ་དང་།ད་ལྟའི་བར་དུ་ད་དུང་གསལ་བོ་མིན།འོན་ཀྱང་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ།GAB Aཡི་བྱེད་ལས་ཞན་པས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་མུ་མཐུད་དུ་གནས་པར་འགྱུར།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།CCMD-3ཡིས་GADདང་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་མཉམ་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།DSM-V4ཡིས་ནད་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་པ་རེད།དེར་གནས་ལུགས་ཡོད་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་སེམས་ལGADདང་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་GADཡི་ནད་པའི་འཁྲིགས་འཐོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནི་མཐའ་ཁུལ་གྱི་མ་ལག་དང་GAB Aདང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་དངངས་སྐྲག་ནི་ཀླད་སྐམ་མ་ལག་གི་ཁ་དོག་སྔོན་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དངངས་སྐྲག་ལངས་སྐབས་འགྲིམ་འགྲིལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་མངོན་ཚུལ་མངོན་གསལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན།སྙིང་གི་འཕར་ཚད་དང་ཁྲག་རྒྱུན་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ།འཐབ་འཛིང་བྱེད་པ།བྲོས་བྱོལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།GADནད་པའི་ལྟ་སྟངས་དེ་ཧ་ཅང་ཞན་པོ་ཡོད།（Hoehn-Saric，et al 1981，1989，Barlog）།

（གཉིས）སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་བསམ་པར།རང་ཉིད་དང་གདོད་ནུས་ངར་ལངས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་བ་ནི་GADཡི་འབྱུང་རྩ་རེད།ང་ཚོས་རང་བཞིན་སྙོམས་པོ་དང་ཕར་རྒོལ་བྱེད་པའི་འདོད་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་མཚོན་གང་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་ཞེད་ནས་ཉེས་ཆད་ཕོག་ཏུ་བཅུག་ཅིང་།ངར་ཤུགས་དེ་དག་མངོན་དུ་མི་འཇུག་པས།བློ་ཐག་མི་ཆོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་（Free-floating aniety）དང་མིང་མེད་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད།GADདང་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་མི་འདྲ་ས་ནི།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པས་བདེ་བླག་ངང་འགོག་སྲུང་ལམ་སྲོལ་སྤྱད་པ་དང་།GADཡི་ནད་པར་འོས་འཚམ་གྱི་འགོག་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་ཆགས་མེད་པས།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ལ་གདོང་གཏོད་མི་ཐུབ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་རྩ་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པས།ནད་པས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ངོ་མ་ཤེས་མི་ཐུབ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།ཞེས་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མྱོང་ཚོར་དེ་མངོན་མེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཁྲོད་དུ་བཅུག་ཡོད།ནར་སོན་རྗེས་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་གནོན་ཤུགས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་མཁས་པ་གང་མང་ཞིག་གིས་སྔ་དུས་ཀྱི་མཛའ་བརྩེ་འབྲེལ་བ་ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་མི་ལེགས་པའི་སློབ་གསོ་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་ཉམས་ཞན་དང་གདོང་ཐུག་གི་རང་བརྙན་བསྟན་ནས་GADབཟོས་པར་འདོད།ཅུང་ཉུང་བའི་དྲོ་སྐྱིད་དང་ཐུགས་ཁུར་དང་།ཕ་མ་དྲག་པའམ་ཡང་ན་སྐྱོན་བརྗོད་མང་པོ་ཐེབས་པའི་ཕྲུ་གུར་རང་ཉིད་ནི་ཉམས་ཞན་པ་དང་མི་གཞན་དང་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།བྱིས་པ་འདི་རིགས་ནར་སོན་རྗེས།རང་གི་ཞན་ཆ་གང་ནུས་ཀྱིས་སེལ་ཐབས་དང་གཡོ་འགེབས་བྱེད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་གནོན་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱུན་པར་ཁོ་ཚོའི་ཁ་གཏད་འཇལ་ནུས་མནན་པས།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འཇབ་རྒོལ་ཐེབས་པ་རེད།（Zerbe 1990ལོར་Nolen-Hoeksema 2004）།ཉམས་མྱོང་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།རྒྱུན་དུ་ཉེས་ཆད་དང་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་ནར་སོན་རྗེས་སྐྲག་ཅིང་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སླ་བས།ལྟ་བ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་བྱས་པ་ཡིན།（Comer 2002）

2.མི་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་རང་འཇགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།

མི་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།GADཡི་མི་སྒེར་ལ་ཆུང་དུས་སུ་ཕ་མས་ཆ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་མེད་པས།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་དང་རེ་འདུན་ངོ་མ་དེ་འདོར་ཤེས་པ་དང་།ཕ་མས་བསྟོད་པར་བྱེད་པའི་རང་ཉིད་ཁོ་ན་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།རིན་ཐང་གི་ཆ་རྐྱེན་ཅན་དུ་གྱུར་པ་རེད།（conditions ofworth）ནར་སོན་པའི་དུས་སུ།ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་རིན་ཐང་ཆ་རྐྱེན་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ནང་དུ།དེས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་གལ་ཆེའི་མི་སྣའི་བསྟོད་བསྔགས་དང་།དགའ་ཞེན།རྒྱབ་སྐྱོར་བཅས་བྱེད་སྲིད་པའི་ནང་དོན་དག་རང་གིས་རང་ལ་གོ་བ་ལེན་དུ་འཇུག་པ་ཙམ་རེད།ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་མི་མཐུན་པའི་སྐབས་སུ།མི་སྒེར་ལ་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེས་སྲིད།སེམས་ཁྲལ་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་ཆེད་དུ།མི་སྒེར་གྱིས་ནོར་འཁྲུལ་ལམ་ཡང་ན་དགག་པ་སོགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་འདུ་ཤེས་སུ་ཞུགས་པར་བཀག་འགོག་བྱས།ནོར་འཁྲུལ་དང་ཁས་མ་བླངས་ན་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་ནུས་ལྡན་སྒོས་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ཐེངས་རེ་རེའི་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞི་བཀོལ་ཐེངས་རེ་རེར།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་བར་ཐག་ཇེ་རིང་ནས་ཇེ་རིང་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན།རང་ཉིད་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་བར་ཁྱད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ།འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད།(Burger，2000）

གནས་པ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་GADབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གནས་ཡོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ལ་རག་ལས་པ་སྟེ།མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་གནས་པའི་ཚོད་འཛིན་དང་འགན་འཁྲི་ལ་སྐྲག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་པར་འདོད།ང་ཚོ་ཚེ་ལས་འདས་པ་དང་འཕྲད་དུས།འཚོ་གནས་ལ་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེས་སྲིད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ང་ཚོས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་མི་ཞིག་ལ་གནོད་འཚེ་བཏང་བ་དང་།ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ནི་སྙིང་བོ་མེད་པར་འདོད།འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚད་བཀག་དང་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་འཚོ་བར་དོན་སྙིང་ཡོད་པ་དང་།འཚོ་གནས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ལས་གཡོལ་ཐུབ།ཡང་ན་འགན་འཁྲི་ལས་གཡོལ་བའམ་ཡང་ན་ཚད་གཞི་གཞན་དག་བཙུགས་ནས་སེམས་ཁྲལ་འགོག་གནོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏོད་མི་ཐུབ་པར།སེམས་ཁྲལ་ནམ་ཡང་གནས་པ་དང་།ཟོལ་མེད་མིན་པའི་འཚོ་བ་སྟེ།（Nolen-Hoeksema）2004）

3.ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།GADཡི་ཆགས་ཚུལ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་འདྲ་བ་དང་།དེ་ཡང་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་བས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཙམ་རེད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་ངོ་མའི་ལྟ་བ་ནི་GADཡི་འཕེལ་འགྱུར་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དཀའ།གང་ལགས་ཤེ་ན།མིག་སྔར་མི་རྣམས་ཀྱིས་GADཡི་ངོ་བོ་ནི་ཚོད་དཔག་དཀའ་བའི་དོན་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ཕྱི་ནང་ཕོག་ཐུག་གི་སེམས་ཁྲལ་（Barloom）དང་།Borkomec，1985，1988，Carson，1996）།

ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་སྟངས་ལ་རིམ་གྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱས།རྣམ་པ་འདིར་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ལྟ་བ་གསུམ་ཡོད།དང་པོ།GADཡི་ནད་པའི་ཁ་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་སྔོན་དཔག་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།བསམ་གཞིག་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་དེ་རིགས་བྱུང་བ་ནི་འདས་ཟིན་པའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནད་པས་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གལ་ཆེའི་དོན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གཉིས་པ།གལ་ཏེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་ལ་གདེང་འཇོག་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་བྱས་ན།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚོར་བ་དེ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན།མི་རྣམས་ཀྱིས་“ཉེན་ཁ་”ལ་གདེང་འཇོག་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་བྱེད་དོན་ནི།དེའི་གཏིང་ཟབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་དེ།གཙོ་བོ་ནི་གཞོན་དུས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལས་བྱུང་བའི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་བཞག་དམ་དཔེ་རིས་(underlying dysfctonal al aaaaaaaaaaaaaaaaaaasuptons，or sssssssssssssssssassssssssshssh,or，or schemsmsmsmsss)སོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་བས།ང་ཚོས་མི་རྣམས་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་མི་མང་དུ་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་དབང་གིས་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་དབང་དུ་བཏང་ནས་ཕྱི་ནང་གི་བརྡ་འཕྲིན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་ཏེ།གསུམ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།GADནད་པས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་།རང་འགུལ་ངང་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཕྱོགས་རྒྱུར་ཕྱོགས་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་ཀྱང་རབ་རིབ་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་གདེང་འཇོག་བྱེད་སླ་བ་རེད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདིས་ནད་པའི་སྐབས་དེའི་བསམ་ཚུལ་ཇེ་བཟང་དུ་གཏོང་ངེས།གལ་ཏེ་ནད་པ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནས་སུ་བསྡད་ཡོད་ན།ཁོའི་སེམས་ཁྲལ་ནི་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེན་ཡིན།（Carson 1996）

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་6-4།

སེམས་ཁྲལ་-GADགྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་དང་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དཔེ་དབྱིབས་

Borkomc（1994）ཡིས་བལྟས་ན།སེམས་ཁྲལ་ནི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པའི་སྐད་བརྡའི་རང་བཞིན་དང་།དོན་སྤྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་དང་བརྙན་རིས་ལས་གཡོལ་བར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁུར་བྱེད་མཁན་གྱིས་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩེ་བ་དང་ཚོད་འཛིན་མེད་པའི་ཚོར་བ་རོལ་མྱོང་བྱས།ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དེ་འཁྲིགས་འཐོར་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་དེ་དག་གིས་འཛམ་གླིང་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཕོག་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་ཐག་གཅོད་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མི་རྣམས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཏེ།སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བསྐྱེད་པའི་ལུས་ཕུང་གི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་གཡོལ་ནས།རང་བདག་དབང་རྩའི་མ་ལག་གྲུང་སྐུལ་གྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་དུ་བཅུག་པས།སེམས་ཁྲལ་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་གྱུར།

GADནད་པས་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་འདོད།དཔེར་ན།གནོད་འཚེའི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའམ།ཡང་ན་མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ།དེ་བས་སེམས་ཁྲལ་ནི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འཛིན།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་སྐྲག་གི་ཡོད།དེར་བརྟེན་ཁོ་ཚོར་མཚོན་ན་ཐབས་ཇུས་ཡག་ཤོས་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།ཁོ་ཚོས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་སེམས་ཁྲལ་དེ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པའི་ཐབས་ཇུས་སུ་འཛིན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྒྱིད་ལུག་གི་མཇུག་འབྲས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་སྐྲག་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་།དེ་ནས་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ལྷུང་བ་རེད།དེ་དང་མཉམ་དུ།GADཡི་མི་སྒེར་ནི་སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་པས་སེམས་ཁྲལ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁྲལ་ནི་མི་བཟང་བར་འདོད་པའམ།ཡང་ན་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་ཞིག་ཡིན་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་གིས་སེམས་ཁྲལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ན།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སེམས་མནན་པའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་སྤྱད་དེ།（གཏོང་སྤྲོད་དང་།2001）

Borkomcཡི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།གཟུར་གཡོལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་སྒེར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་སྒྲོལ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་གཡོལ་ནས་ཡོང་བའི་ཡུན་རིང་གི་མཇུག་འབྲས་ནི་ལས་སྣོན་གྱི་གོ་རིམ་འགོག་ཐུབ་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁྲལ་བསྐྱེད་པའི་ཤེས་རྟོགས་མུ་མཐུད་དུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བལྟས་ན།དྲན་ཤེས་ནང་གི་འཇིགས་སྣང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གྲུང་སྐུལ་བྱ་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དེས་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་ནས་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ལས་སྣོན་བྱ་རྒྱུ་བཀག་འགོག་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།གྲུང་སྐུལ་དང་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལས་སྣོན་བྱེད་པའི་དྲན་ཤེས་ནང་གི་འཇིགས་སྐྲག་གི་གྲུབ་ཚུལ་ནི་དལ་གཤིས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་སེལ་བའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།འཇིགས་སྐྲག་གི་དྲན་ཤེས་གྲུབ་ཚུལ་ལ་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།GADདང་འབྲེལ་བའི་རང་བདག་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་ཡིན་སྲིད།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཟུར་བྱོལ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ནད་པས་དངོས་ཡོད་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།འོན་ཀྱང་།ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བར་སྙམ་པར་མ་ཟད།སེམས་ཁུར་དེ་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་གྱི་གོ་རིམ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པས།མ་འོངས་པར་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྲིད།

རྣམ་པ་འདི་གཞིར་བཟུང་ནས།གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།GADགསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བྱུང་བ་སྟེ།སེམས་ཁྲལ་ཕྱིར་མངོན་པ་རེད།དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ནད་པས་སེམས་ཁྲལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ཐོན་སྲིད་པའི་ཆེས་སྐྲག་དགོས་པ་དང་ཆེས་ངན་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་ཏེ་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་བསལ་ནས་ནད་པས་མཇུག་འབྲས་ངན་ཤོས་ལ་འཛིན་པའི་གོམས་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས།དེ་མ་ཐོན་གོང་གི་སེམས་ཁྲལ་མེད་པ་བཟོ་དགོས།

བཞི།སྨན་བཅོས།

1.སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས།

པུན་ཉིས་ཏན་ནི་དུས་རaltབས་20པའི་ལོ་རབས་70བའི་ནང་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་།རིགས་མང་བའི་པུན་ཨར་ཏན་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་དེ་ཡོངས་ཁྱབalt་ཏུ་སེམས་ཁྲལ་དང་བར་ཆད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་བཀོལ་བ་མ་ཟད།དེ་དག་གིས་GADཡི་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པར་བདེན་དཔང་བྱས།འོན་ཀྱང་དེ་དག་གི་ནུས་པ་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་（གཟའ་འཁོར་4.8）ཕན་འབྲས་ཅུང་བཟང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པས་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་གྱིས་མར་ཆག་པ་རེད།སྨན་འདིའི་རིགས་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཞོར་སྐྱོན་ཡོད་དེ།སྤྱིར་བཏང་དུ་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྨན་འཐུང་བ་ཡིན།ཅུང་ལུགས་མཐུན་གྱི་གྲོས་གཞི་ནི།ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ་བའམ་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ཉམས་ཉེན་（སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན）འབྱུང་སྐབས།མགྱོགས་མྱུར་རང་བཞིན་གྱི་པུན་ཏན་གཉིས་རིགས་ཀaltྱི་སྨན་རྫས་འཐུང་དགོས།

2.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།GADབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་འགལ་བ་ཡིན་པས།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་གཙོ་བོ་ནད་པར་རོགས་བྱས་ནས་གདོང་གཏུག་འདིའི་འབྱུང་རྐྱེན་ངོ་མ་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་།དེའི་གསོ་བཅོས་གོ་རིམ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་གསོ་བཅོས་གཉིས་འདྲ་བ་རེད།ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་སྟེང་དུ་བཙུགས་པའི（object relen，（སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའི་ཡན་ལག་ཅིག）སྨན་བཅོས་གཙོ་བོ་ནད་པའི་བྱིས་དུས་དང་ཨ་མའི་སྔ་དུས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོར་བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་རོགས་བྱས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་GADལ་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི（Comer，2002）སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁར·ལོ་ཅེ་སིས་གསར་དུ་བཏོད་པའི་མི་ལྟེ་བར་བྱས་ནས་བཅོས་པའི་GADཡི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ར་སྤྲོད་ཐོབ།གསོ་ཐབས་འདིས་ནད་པའི་འཚར་ལོངས་ལ་ཕན་པའི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་བསྐྲུན་པར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཆ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་དོ་ཁུར་དང་།ཟོལ་མེད།བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་བཅས་ནི་སྨན་བཅོས་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པའི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཡིན།ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་དང་ལེན་དང་ཐུགས་ཁུར་བྱེད་པའི་ངང་ཚུལ་བཟང་བོའི་ཁྲོད་དུ།ནད་པར་སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་ཡིད་ཆེས་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡོད་པས།དེས་འཚེར་སྣང་ཅི་ཡང་མེད་པར་རང་ཉིད་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་རང་ཉིད་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསམ་བློ།བརྩེ་དུང་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།མཇུག་མཐར་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ཉམས་མྱོང་གི་འཆམ་མཐུན་ལ་ཐོན་སྐབས།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་ནད་རྟགས་གཞན་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྱུར་ངེས།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ཁྲོད་རྣམ་པ་མང་བའི་ལག་རྩལ་ནི་GADལ་བཀོལ་ཆོགདཔེར་ན།ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་དང་།མ་ལག་ཚོར་འདོར་བྱེད་ཐབས།སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་གསོ་ཐབས་སོགས་ལྟ་བུ།གལ་ཏེ་ནད་པར་ཅུང་གསལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཡོད་ན།རྒྱུད་ཁོངས་ཚོར་འདོར་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།གལ་ཏེ་སེམས་མི་བདེ་བའི་ཡུལ་དང་སེམས་ཁམས་གསལ་བོ་ཞིག་ཤེས་དཀའ་ན།སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་ཐབས་སྤྱད་དེ།ནད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་དུས།ལུས་ཕུང་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་ལུས་ཕུང་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།སེམས་འཚུབ་འགྱུར་འབྱུང་གི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྦྱོང་བརྡར་ལྷོད་གཡེང་དུ་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་GADཡི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་（Borkomec，et al，1994，1996，Davison，Neale，2000）ཇེ་ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ནི་ནད་པས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།མིག་སྔར།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་ནས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།འདིས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་མ་ཟད།བཅོས་ཡུན་ཇེ་ཐུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།འདིར་ང་ཚོས་Barlowཡིས་བཙུགས་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་གསོ་ཐབས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་ཡིན།བྱེད་ཐབས་འདིར་ཆ་ཤས་གསུམ་ཡོད་དེ།（Barloow）དང་2004ལྟ་བུ།①སེམས་ཁྲལ་གྱི་ལུས་ཁམས་ནད་རྟགས་ལ་དམིགས་ནས།（དཔེར་ན་ཤ་གྲིམ་གྲིམ་འཁུམ་ལྟ་བུ）རིམ་གྱིས་རང་བཞིན་གྱི་ཤ་གྲིམ་ཞི་ལྷོད་གཏོང་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།②སེམས་ཁྲལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་ངོས་འཛིན་བསྐྱར་སྐྲུན་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།③སེམས་ཁྲལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སྟེ།དཔེར་ན་གཟུར་གཡོལ་དང་།གཟབ་ནན།ངར་ལངས་པ།སུན་སྣང་བཅས་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བཀག་འགོག་དང་།དུས་ཚོད་དོ་དམ།གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།

ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྐྲུན་དང་འདྲ་བ་དང་།དངངས་སྐྲག་འགོག་རྐྱེན་ས་བཅད་གཅིག་ནང་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཁག་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད།GADཁྲོད་དུ་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་དྲགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་ནི་གཙོ་བོ་“ཡོང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་སྒྲོ་འདོགས་”དང་“གོད་ཆག་ཅན་གྱི་བསམ་གཞིགས”རེད།སྒྲོ་འདོགས་པ་ནི་མི་སྒེར་གྱིས་ཚོད་དཔག་མཐོ་ཞིང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཡིན།དཔེར་ན།“བྱ་བ་ལེགས་པོ་སྒྲུབ་མཁན་ཞིག་གིས་སྔར་བཞིན་ལས་ཤོར་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།”གནོད་འཚེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་བསམ་གཞིགས་ཞེས་པ་ནི་བྱུང་ཟིན་པའམ་ཡང་ན་འབྱུང་གྲབས་ཡོད་པའི་དོན་རྐྱེན་དེ་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་ཐབས་རྡུགས་དང་བཟོད་ཐབས་མེད་པའམ་ཡང་ན་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་དེ་ཐེག་མི་ཐུབ་པར་ཟེར།དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་ཕར་བལྟས་ཚོད་དུ་“གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་ལྡན་པ་”ཞིག་མིན་རུང་།དཔེར་ན།“གལ་ཏེ་ང་ཕམ་སོང་ན།དེ་ནི་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་རེད།”

སེམས་ཁྲལ་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ནི་GADཡི་སེམས་ཁྲལ་དེ་ཡོ་བསྲང་རང་བཞིན་དང་།སྔོན་འགོག་རང་བཞིན།ཡང་ན་བཟོ་ལྟ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།དཔེར་ན།“ཕྲུ་གུ་སློབ་གྲྭར་ཕྱི་འབྱོར་བྱས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་།གང་ལྟར་སྒྲ་སྒྲོག་ཆུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས”པ་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་གནས་སྐབས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པས་ནད་པར་ལྡོག་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བར།རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཀག་འགོག་དང་སེམས་ཁྲལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་GADལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ནུས་ལྡན་གྱི་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

GADཡི་ནད་པའི་གནད་དོན་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དོན་དག་ཙག་ཙིག་ལ་གདོང་གཏོད་དགོས་པ་ལས་གཞན།ད་རུང་ལས་འགན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་མནན་ནས་བཟོད་མི་ཐུབ།དེ་ནི་GADཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།ནད་པས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དོན་ཆུང་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ནས་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་སྒྲོ་འདོགས་བྱས་པ་རེད།དེར་བརྟེན།དུས་ཚོད་དོ་དམ་དང་ལས་འགན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཐབས་རྩལ་གྱིས་ནད་པའི་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་མིག་སྔའི་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་ལས།མ་འོངས་པར་སེམས་ཁུར་བྱས་ནས་འགྲུབ་མ་ཐུབ་པའི་ལས་འགན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།དུས་ཚོད་དོ་དམ་གྱི་ཐབས་ཇུས་ལ་གཙོ་བོ་ཁག་གསུམ་ཡོད་དེ།དེའི་ནང་དུ་ལས་འགན་མི་གཞན་དང་།རང་ཡིད་རང་ཆེས་ཀྱི་བསམ་པ་སྦྱོང་བརྡར（དཔེར་ན་“མིན”ཞེས་བཤད་ཤེས་པ་ལྟ་བུ）དང་དེ་བཞིན་ལུགས་མཐུན་གྱི་དུས་ཚོད་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ཉིན་རེའི་ལས་རིམ་བཀོད་སྒྲིག་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་དགོས།

གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས།ནད་པའི་རྩ་འཛུགས་དང་གཅིག་སྡུད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་།གནད་དོན་དང་དཀའ་ངལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་འཚོལ་ཐུབ་པས།གནད་དོན་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་མདུན་དུ་སེམས་ཁྲལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ།GADཡི་ནད་པར་རྒྱུན་པར་དཀའ་ཁག་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།①ཁྱབ་ཆེ་ཞིང་རབ་རིབ་ཡིན་པ།གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་གནད་དོན་ལ་བལྟ་བ།②ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་མི་དགོས།གནས་ཚུལ་དང་པོ་ནི་ནད་པས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གནད་དོན་ཁ་གསལ་དུ་གཏོང་བ་དང་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གནད་དོན་དེ་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་པའི་གནད་དོན་ཆུང་ཆུང་མང་པོར་དབྱེ་རྒྱུ་དེ་རེད།གནས་ཚུལ་གཉིས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་ནི་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་གང་མང་འཚོལ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ལས།བྱེད་ཐབས་ལུགས་མཐུན་ཡིན་མིན་ལ་མི་བལྟ་བ་དེ་རེད།དེ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་རེ་རེའི་དགེ་སྐྱོན་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱས་ཏེ།ཆེས་སྤྱད་འཐུས་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་རིགས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ནས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་དགོས།

ས་བཅད་ལྔ་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད།

བཙན་སྐུལ་ནད་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཉིན་རྒྱུན་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ཡང་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡང་ཡང་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་དང་།སྣང་འཆར།ངར་ལངས་པ་སོགས་ཡིན།ནད་པར་འདུ་ཤེས་འདི་དག་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་སྙིང་བོ་མེད་པ་དང་།དགོས་པ་མེད་པའམ་ལྷག་མ་མེད་པས།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འགུལ་སྟངས་ནི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་འགོག་པའམ་ཡང་ན་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་ཡང་ཐོན་པའི་འགྱུར་མེད་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་འགུལ་སྟངས་ལ་ཟེར།

1838ལོར་ཧྥ་རན་སིའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་མཁས་པ་Esquirlཡིས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་དཔེ་ཞིག་སྙན་ཞུ་ཐོག་མར་བྱས་པ་མ་ཟད།དེ་ནི་“སྨྱོ་རྐྱང་（monomani）གི་རིགས་སུ་གཏོགས།སྐབས་དེར་ཕལ་ཆེར་ནད་རྟགས་ཉག་ཅིག་ཏུ་འདོད་པའི་ནད་ལ་ཡང་རྐྱང་སྨྱོ་ཟེར།དེ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཆོག་སྟེ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་སྟོང་བསམ་གཉིས་ནི་སྐབས་དེར་དབྱེ་བ་གསལ་བོ་བྱས་མེད།1861ལོར།Morelཡིས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ།འདི་ནི་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།1866ལོར་ཁོང་གིས་དེ་ལ་OCDཞེས་མིང་བཏགས་པ་དང་།དེ་ནས་བཟུང་ནད་རིགས་དེ་རིགས་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཁྲོད་ད་གཟོད་ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་པའི་ཆེད་སྤྱོད་ཐ་སྙད་བྱུང་།1878ལོར་Westhalཡིས་སྔོན་རབས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཏེ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་མཚན་ཉིད་འདི་ལྟར་བཞག་ཡོད་དེ།རང་དབང་མེད་པར་དང་ཡང་ན་ནད་པའི་འདོད་བློ་དང་འགལ་ཟླར་གྱུར་པའི་བསམ་བློ་ཞིག་ཡིན་ལ།བསམ་བློ་འདི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཕྱི་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་རྣམ་པ་གང་རུང་གི་ཐོན་དངོས་ཤིག་མིན།བློ་རིག་ཀྱང་སྐྱོན་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་པས།དེ་ནི་བརྩེ་དུང་གང་རུང་ལས་གཞན་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་རིགས་འབྱེད་པའི་ཁྲོད་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་དེ་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་ནད་རིགས་དང་ཡིད་ནད་དུ་བརྩིས་ནས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཅུག་པ་རེད།1936ལོར།Lewisnཡིས་OCDཡི་དོན་སྤྱི་ལ་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་གསལ་བཤད་བྱས་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་ན་སྙིང་བོ་མེད་པ་དང་OCDཡི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མིན་པས།རང་སྣང་གི་བསམ་པར་ངེས་པར་དུ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་འདོད།Lewisཡི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་OCDཡི་ངོས་འཛིན་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས།མིག་སྔར་CCMD-3དང་ICD-10རིགས་བགར་བའི་ཁྲོད་དུ།OCDནི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།DSM-IIཡིས་དེ་སེམས་ཁྲལ་གེགས་ནང་དུ་བཞག་ཡོད།

དང་པོ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་སྔ་OCDནི་མཐོང་དཀོན་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་།ཚོད་དཔག་བྱས་ན་མི་ཚོགས་དཀྱུས་མའི་ཁྲོད་དུ་ཚེ་གང་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་0.05%ཡིན།ཡིན་ནའང་1984ལོར།ཞིབ་འཇུག་པ་ཡིས་DSM-IIབརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ཆགས་ཚུལ་རྣམ་པའི་བགྲོ་གླེང་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་ལྔར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་གཅིག་བྱས།མཇུག་འབྲས་ལས།OCDནི་མི་ཚོགས་དཀྱུས་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཚེ་གང་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་2.5%དང་།ཟླ་6གི་དུས་སུ་ནད་ཕོག་ཚད་1.6%OCDཡི་ནད་ཕོག་ཚད་དེ་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་དང་སྨྱོ་བའི་ཚད་ལྡབ་གཉིས་ཡིན།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ཞིབ་འཇུག་མང་པོའི་ཐོག་ནས་ཨ་རི་དང་དབྱིན་ཇིའི་OCDལ་ནད་ཕོག་ཚད་ཀྱང་དེ་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ལས་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་དང་།ཚེ་གང་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ལམ་2%ཡིན་པ།ནར་སོན་པའི་ཕོ་མོ་བར་གྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་（PPA）དངBebingtonདང་འདྲ་བ།1998 Regier，et al 1993，Comerདང་།2002དང་མཚུངས།）བྱིས་པའི་ཁྲོད་དུ་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་2：1ཡིན།（Hanna）བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་དང་སོ་སོར་སྡོད་པའམ་ལས་ཀ་ཤོར་བའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནད་ཕོག་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་OCDཡིས་ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཕོག་ནས་ལས་ཀ་ཤོར་བ་དང་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བ།དེ་མིན་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོན་གྱི་ཡོད།

1982ལོར།རང་རྒྱལ་གྱིས་ས་ཁུལ་12ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ།OCDལོ་15-59བར་གྱི་མི་གྲངས་ཁྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་0.03%ཡིན་པ་དང་།དབང་རྩའི་ནད་ཡོངས་ཀྱི་1.3%ཟིན།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་འདྲ་མཚུངས།（མེང་ཙེ་སོགས།1986ལོ）སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ཀྱི་སྒོ་བསྟེན་ཁྲོད།OCDནི་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།དཔེར་ན།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་OCDནི་སྒོ་བསྟེན་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་ནད་ཁྲོད་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་19.02%ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་དང་མཚུངས་པས།（ཀྲའོ་ཀེང་ཡོན།1991）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

ལག་ལེན་ཐོག་དེའི་མངོན་ཚུལ་ལྟར་ན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ（compulsion）རིགས་གཉིས་ཡོད།དེ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐུན་མོང་གི་གནས་ལ་ལྷག་ཏུ་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།①ནད་རྟགས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་ཞིང་།ནད་པས་ཡོངས་སུ་ཚོར་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།②ནད་རྟགས་ལ་“བདག་ལ་གཏོགས་པའི་”རང་བཞིན་ལྡན་པ།དེ་ནི་ཕྱིའི་སྟོབས་ཤུགས་ལས་བྱུང་བ་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་“བདག་གི་འདོད་པ་མིན།”③ནད་རྟགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་བཟོ་བ།④ནད་པས་ནད་རྟགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་མི་འོས་པ་དང་།ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ།དགོས་མེད་དམ་དོན་མེད་ཡིན་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་འདོད་པ་ཡོད་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བ་དང་།

ང་ཚོའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་བར་སྔོན་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད།དཔེར་ན་ཉིན་གཉིས་བའི་ངོ་རྒྱུགས་དང་དུས་ཆད་ལ་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་ཡང་གནས་སྐབས་སུ་བསམ་བློ་མ་བཏང་བའམ།ཡང་ན་སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་རྒྱབ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད།འོན་ཀྱང་OCDཡི་ཁྲོད་དུ།བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་འདི་རིགས་ལྷག་ཏུ་རྒྱུན་རིང་ཞིང་ཡིད་སྐྱོ་དགོས་པ་མ་ཟད།མངོན་གསལ་གྱིས་ལུགས་མཐུན་མིན་པས།ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཡང་མངོན་གསལ་གྱིས་བར་ཆད་འབྱུང་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་（ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་）ནི་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཟློས་ཕྱོད་དང་དྲག་ཚད།ནད་པས་ནད་རྟགས་ལ་སེམས་སྡུག་བྱེད་པ་དང་དེ་བཞིན་འགྲན་རྒོལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་（Bucher）།et al 2004a）བཅས་རེད།

1.བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་ལྟ་བ་ནི་OCDཡི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ཡིན་ལ།དེ་ནི་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡང་ཡང་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་དང་།སྣང་འཆར།འདོད་མོས་བཅས་ལ་ཟེར།བསམ་བློ་དང་།སྣང་ཚུལ།འདོད་མོས་བཅས་དེ་དག་ནི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྙིང་གང་ཡང་མེད་པ་དང་།དགོས་པ་མེད་པའམ་དགོས་པ་མེད་པ།ནད་པས་དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ཡིན་པ་ཤེས་ཏེ།གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཐར་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་པས།སེམས་ཧ་ཅང་སྡུག་པ་དང་སེམས་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བ་རེད།

（1）བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

ཚིག་ཁ་ཤས་དང་།སྐད་ཆ།འདུ་ཤེས་སམ་ཡིད་ཆེས་སོགས་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡང་ཡང་ཞུགས་ཏེ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་བར་ཆད་བཟོས་མོད།འོན་ཀྱང་ཐར་དཀའ་བ་རེད།མཚོན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་གཤམ་གསལ་དག་ཡོད་དེ།

བཙན་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱིས་བསམ་བློ་ཡོད་དགུ་གཏོང་བ།ནད་པས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་དག་གམ་རང་བྱུང་གི་སྣང་ཚུལ་ལ་འབྱུང་རྩ་རྩད་གཅོད་དང་ཡང་ཡང་བསམ་བློ་གཏོང་བ།དོན་དངོས་ཀྱི་སྙིང་བོ་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་དགོས་པ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ།དཔེར་ན།“སྔོན་ལ་བྱ་དེ་ཡོད་དམ་ཡང་ན་སྔོན་ལ་སྒོ་ང་ཡོད་”ཅེས་པ་ལྟ་བུ།སྟོན་ཁའི་ལོ་མ་ཅིའི་ཕྱིར་སེར་པོར་གྱུར་བ་རེད།སོགས་རེད།ནད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་བར་དུས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་ཞེས་སྡུག་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དོན་དམ་དུ་སྡུག་བསྔལ་ནི་བསམ་བློ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།ནད་པས་ངེས་པར་དུ་བསམ་བློ་མ་བཏང་ཐབས་མེད་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ལ་ཚོད་འཛིན་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ་རྟག་པར་རང་ཉིད་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་བར་བསམ་བློ་མ་བཏང་བར་འཚབ་ལངས་ནས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བཙན་ཤེད་ཀྱིས་དོགས་པ་ཟ་བ།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་སྤྱོད་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཤིང་།དགོས་པ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་ཐར་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན་རྒྱུན་དུ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།སྒོར་འགྲོ་དུས་སོལ་རླངས་ཀྱི་སྒོ་རྒྱག་མིན་དང་།སྒོ་དང་འཐེན་སྒམ་གྱི་ཟྭ་རྒྱག་མིན་སོགས་ལ་དོགས་པ་ཡོད།མ་གཞི་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་གཅིག་དང་།ཐེངས་གཉིས་པ།ཐེངས་གསུམ་བྱས་ཀྱང་སེམས་བདེ་པོ་མི་འདུགདེ་དང་མཉམ་དུ།རྒྱུན་དུ་སེམས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་བས།རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་སྤྱོད་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

བཙན་ཤེད་ཀྱིས་དྲན་པ།ནད་པའི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་འདུ་ཤེས་ཤིག་གམ་སྐད་ཆ་ཚིག་གཅིག་མཐོང་ཚེ་རང་དབང་མེད་པར་འདུ་ཤེས་སམ་ཡང་ན་རྗོད་ཚིག་གཞན་ཞིག་དྲན་ཡོང་གི་ཡོད།གལ་ཏེ་ལེན་ཞང་གི་ལྟ་བའམ་ཡང་ན་ཚིག་དེ་སྔོན་དང་ལྡོག་པ་སྟེ།དཔེར་ན་མི་གཞན་གྱིས་“མི་བཟང་”ཞེས་བཤད་ན།ཁོས་རྟག་པར་“མི་ངན་”དྲན་ཞིང་།མི་གཞན་གྱིས་“མཆོག་ཏུ་གྱུར་”ཞེས་བཤད་པས།ཁོས་རྟག་པར་“བཙོག་པ་”སོགས་དྲན་ཡོང་གི་ཡོད་པས།དེར་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་བསམ་གཞིགས་ཟེར།ཁ་གཏད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་བ་དེས་ནད་པའི་རང་སྣང་གི་འདོད་མོས་དང་འགལ་བས་ནད་པར་སེམས་སྡུག་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་ཕྱིར་དྲན།ནད་པས་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འདས་དོན་སོགས་ལ་ཕྱིར་དྲན་ཡང་ཡང་བྱས་ཚེ།དོན་སྙིང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་རྟག་པར་ཀླད་པའི་ནང་དུ་ཡང་ཡང་འཁོར་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།དཔེ་ཆ་ལྟ་སྐབས།ལོ་ཕྱེད་སྔོན་གྱི་རྒྱུགས་ལེན་དུས་རྐུ་བལྟ་བྱས་པའི་མྱོང་བ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

（2）བཙན་ཤེད་སྣང་འཆར།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་སྣང་འཆར།དེ་ནི་གསོན་ཉམས་དོད་ཅིང་གཟུགས་བརྙན་ཡང་ཡང་མངོན་པའི་ནང་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་མཚན་གྱི་བསམ་བློ་ཞིག་ཡིན།ནད་རྟགས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་པའི་སེམས་མི་བདེ་བའམ་ཞེན་པ་ལོག་པ།མང་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་དང་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་ཡིན།དེའི་ནང་དོན་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ་མཉམ་དུ་གནས་ཀྱང་ཆོགནད་པ་ཉུང་ཤས་ལ་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ཡོད་པས་འཕྲུལ་སྣང་གི་སྣང་བ་ཡོད།

（3）བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག

OCDཡི་ནད་རྟགས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཕྱོགས་སུ་མངོན་ཐུབ།འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་དང་མི་འདྲ་ས་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་དངོས་གཟུགས་ལ་སྐྲག་སྣང་བྱེད་པ་མིན་པར།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་འཇིགས་སྣང་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཤོར་བར་སྐྲག་པ་དང་།སྨྱོ་སྲིད་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འགལ་བར་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།ཐ་ན་རང་བྱུང་གནོད་ཚེ་བཟོ་སྲིད་པ་བཅས་རེད།བཙན་ཤེད་དང་འདོད་མོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་ནད་པར་མྱུར་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་ནང་གནས་ཀྱི་སྐུལ་འདེད་མེད།

（4）བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདོད་བློ།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདོད་མོས་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ངར་སྐུལ་ཡང་ཟེར།འདི་ནི་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ནང་གནས་ཀྱི་སྐུལ་འདེད་ཅིག་ཡིན།མི་འགྱངས་པར་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ངར་ལངས་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ནད་པར་སྔར་ནས་བཟུང་བྱ་སྤྱོད་ངོ་མ་ཞིག་མེད།ནད་པས་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཚུལ་མཐུན་མིན་པ་དང་།ཁུངས་ལུང་མེད་པ།ཐ་ན་ཡོང་མི་སྲིད་པ་བཅས་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་ཚོད་འཛིན་ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་སེམས་ནང་གི་ངར་ལངས་པ་དེ་སེལ་ཐབས་མེད་པ་རེད།ངར་ཤུགས་དེ་རིགས་ནི་རྟག་ཏུ་གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན་མི་གསོད་པ་དང་།ཤེལ་ཆག་གཏོང་བ།འཕུར་བའི་རླངས་འཁོར་གཏོང་བ།མཐོ་སའི་ཉི་གཡབ་ནས་མར་མཆོང་བའམ་ཡང་ན་དུས་བབ་དང་གཏན་ནས་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།དཔེར་ན་མི་མང་འཛོམས་སར་གྱོན་གོས་ཕུད་པ།མཚན་ཐ་དད་དང་འཕྲད་ཚེ་འོ་བྱེད་པའི་ངར་ལངས་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ལག་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་ནད་པར་མནར་གཅོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གཤམ་གྱི་གྱོད་དཔེ་ལས།བུད་མེད་ནད་པ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཡོད་དེ།

“གྱོད་དཔེ6ནས6བར།”

ང་ལ་ནམ་ཡང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད།ངས་རང་གི་དགའ་རོགས་དྲན་དུས།ཁོ་རང་འཆི་རུ་འགྲོ་བར་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།ཨ་མ་སྐས་ལས་བབས་རྗེས།ངས་ཁོ་མོར་གོང་ནས་སྐེ་གཅོད་དགོས་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཨ་ཅེས་མོའི་བྱིས་པ་ཁྲིད་ནས་མཚོ་འགྲམ་ལ་འགྲོ་དགོས་ཞེས་བཤད་སྐབས།ངས་ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་ཆུ་སུབ་ཏུ་འགྲོ་བར་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།བསམ་ཚུལ་འདི་དག་གིས་ང་རང་སྨྱོ་རུ་བཅུགང་ཁོ་ཚོར་དགའ།ཅིའི་ཕྱིར་ངས་ད་རུང་ཁོ་ཚོར་འདི་འདྲའི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དོན་དག་ལ་འཕྲད་པ་ཡིན།འདིས་ང་རང་ཀླ་ཀློ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག་སྟེ།རང་ཉིད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྨྱོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ང་རང་ཤི་ནའང་“མེས་པོ”ལས་དགའ་སའི་མི་ལས་ཀྱང་བཟང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

2.བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།དེ་ནི་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཡིན།ནད་པས་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་དང་།མི་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱས་མི་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་མི་འགྲིགབཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གཤམ་གྱི་རྣམ་པ་འགའ་ཡོད་དེ།

（གཅིག）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་གཙང་ཁྲུས་བྱེད་པ།རྒྱུན་མཐོང་དུ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ལག་པ་བཀྲུ་བ་དང་གོས་བཀྲུ་བ་སོགས་ཡོད།གལ་ཏེ་ནད་པ་ཞིག་ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་རེག་ན་ཕྱིར་ཡུལ་ལ་སོང་རྗེས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ལག་པ་བཀྲུ་དགོས།གསང་སྤྱོད་ལ་སླེབས་རྗེས་ལག་པ་ཐེངས་མང་འཁྲུད་དགོས་པ་མ་ཟད།ཉལ་ཁར་སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་བརྒྱབ་སྟེ་རྐང་འབོབ་ཕུད་པའི་རྗེས་སུའང་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས།མ་ཉལ་གོང་གི་བསྐྱར་ཟློས་བྱ་སྤྱོད་འདིས་ནད་པའི་དུས་ཚོད་ཆུ་ཚོད་གཅིག་འགོར་གྱི་ཡོད་ཅིང་།ཁྱིམ་མིས་བཀག་འགོག་བྱས་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད།

（2）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དུ་འཇུག་པ།མང་ཆེ་བ་ནི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དོགས་སྣང་ཅན་གྱི་རྗེས་ནས་བྱུང་བ་རེད།ནད་པ་ཞིག་གིས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་བརྙན་འཕྲིན་གྱི་སྒོ་རྒྱག་མིན་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཏེ།ཐེངས་རེར་ཁྱིམ་ནས་སྒོར་སོང་རྗེས།ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ནས་བརྙན་འཕྲིན་གྱི་སྒོ་རྒྱག་མིན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་དགོས།འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་སོང་ན་གྲངས་ལས་འདས་པར་མ་ཟད།དེ་ལས་ལས་ཚོགས་ལ་ཞུགས་པའམ་དུས་བཅད་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།ཁོ་འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཐར་མི་ཐུབ།

（3）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འདྲི་རྩད་བྱེད་པ།OCDནད་པས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད།དོགས་པ་དང་བསམ་བློ་ཡོད་དགུ་བཏང་ནས་ནད་པར་ཁྱེར་ཡོང་བའི་སེམས་ཁྲལ་སེལ་ཆེད།རྒྱུན་དུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་མི་གཞན་པར་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྒོ་ནས་གསལ་བཤད་དང་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།སློབ་མ་ཕོ་ཞིག་གིས་རང་གི་རྒྱུགས་བླངས་ན་སློབ་གྲོགས་གཞན་པར་ཕོག་ཐུག་གཏོང་མིན་ཡང་ཡང་དྲིས་མོད།དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་རྒྱུགས་བླངས་རྗེས་འཛིན་གྲྭ་གཅིག་གིས་རྒྱུགས་བླངས་པ་ཅུང་ཞན་པའི་སློབ་གྲོགས་འགའ་ལ་དགེ་རྒན་གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད།ནད་པ་ལ་ལར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་མངོན་ཞིང་།རང་གིས་རང་ལ་འདྲི་བ་དང་།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱས་ནས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་དགོས།

（4）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་གྲངས་ཀ་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པ།དེའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བང་རིམ་གྱི་སྟར་གྲངས།ཡང་ན་ཐོག་བརྩེགས་ཆེན་པོའི་གྲངས།ལམ་འགྲམ་གྱི་ཤིང་སྡོང་གྲངས་ཀ་སོགས་བགྲང་དགོས།ནད་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ལས་ཀར་འགྲོ་ཐེངས་རེར་སྲང་ལམ་གྱི་གློག་སྡོང་གི་གྲངས་ཀ་ལ་བལྟ་དགོས།གལ་ཏེ་དཀྱིལ་ནས་རྩིས་ཆས་ལུས་ཡོད་པ་ཤེས་ན་ཕྱིར་ལ་བརྩིས་ནས་བསྐྱར་དུ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་དགོས།གྲངས་ཀ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སེམས་ཁུར་དང་སེམས་ཁྲལ་མེད་པར་བཟོས་བ་དེ་ཡིན།

（5）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ།རྣམ་པ་ཞིག་གམ་གོ་རིམ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་དངོས་གཟུགས་འགའ་བཞག་ཡོད་པས་ཧ་ཅང་གྲལ་དག་ཡིན།དཔེར་ན།ནད་པ་ཞིག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཐ་མག་འཐེན་རྗེས་ཀྱི་དུ་བའི་ཞབས་དག་དུ་བའི་ནང་དུ་བའི་ནང་དུ་བའི་གོ་རིམ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་པ་ལྟར་འཇོག་དགོས།གལ་ཏེ་ཚོར་བ་མི་འགྲིག་ན་ཐེངས་མང་བོར་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

（6）བཙན་ཤེད་ཀྱི་མཛད་སྒོ་སྤེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཡིན།དང་ཐོག་ནད་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྟབས་བདེ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འགུལ་སྟངས་འགའ་སྤྱད་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་མི་བདེ་བ་སེལ་ཐབས་བྱེད་པ་ཙམ་ཡིན།དེའི་རྗེས་སུ།སྔོན་ཆད་ཀྱི་འགུལ་སྟངས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་སེལ་མི་ཐུབ་པས།ནང་དོན་གསར་བ་ཁ་སྣོན་བྱས་ཏེ།རིམ་གྱིས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་མཉམ་སྡེབ་ཏུ་གྲུབ་པས།དེར་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ཆོ་ག་ཟེར།ནད་པས་ངེས་པར་དུ་མཛད་སྒོའི་གོ་རིམ་ལྟར་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།ནོར་འཁྲུལ་ཅུང་ཙམ་ཡོད་ན་མགོ་ནས་སྒྲུབ་དགོས།

（7）བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་འགོར་འགྱངས།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་དོན་དག་གི་ཆ་འགྲིག་རང་བཞིན་དང་ཞིབ་གཙིགས་རང་བཞིན་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད་པས།དེས་འགུལ་སྟངས་འགོར་བ་དང་།ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་པ་རེད།དཔེར་ན།ཐེངས་རེར་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་ཁ་སྤུ་བཞར་བར་དུས་ཚོད་1-2སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་མང་བ་སྤྱོད་དགོས།དཔེ་ཆར་ལྟ་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དང་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་བྱས་ནས་ལྟ་བའམ་ཡང་ན་མིག་ཐིག་ཕྲེང་དང་པོའི་ཡི་གེ་དང་པོར་བསྡད་ནས་འོག་གི་ནང་དོན་བདེ་བླག་ངང་ཀློག་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

DSM-བཞི་པའི་ནང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་རྐྱེན་པས་འུ་ཐུག་ནས་བཟོས་པའི་ཕྱིའི་བྱ་སྤྱོད་（དཔེར་ན་ལག་པ་བཀྲུ་བ་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རིམ་སྒྲིག་）དང་ཡང་ན་ནང་གབ་ཀྱི་བསམ་བློའི་བྱེད་སྒོ་（དཔེར་ན་གྲངས་ཀ་དང་།སྨོན་ལམ་རྒྱག་པ།ཁ་རོག་གེར་ཡི་གེ་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）ཉུང་དུ་བཏང་བར་གོ་བ་ཡིན།མཚན་ཉིད་འདིས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནན་བཤད་བྱས་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་འདུ་ཤེས་རང་བཞིན་ཡིན་ཆོག་ལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཡིན་ཆོག་པར་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།DSM-n-Rདང་བསྡུར་ན།མཚན་ཉིད་འདི་ནི་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།དག་བཅོས་དེ་ནི་གནས་ལུགས་ཡོད་པ་ཞིག་ལོས་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་བདེན་དཔང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།90%ཡི་OCDནད་པས་གཙོ་བོ་ཞུ་གཏུག་བྱས་པ་རེད།ཁོ་ཚོའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའམ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།98%ཡི་ནད་པ་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཕྱོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད།Foa，et al，1995，Barlowསོགས་ཡོད།ཆོ་གའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་ཆོ་ག་ཅན་གྱི་བསམ་བློའི་བྱེད་སྒོ་ཡིན་ནའང་འདྲ།དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་སྒྲོལ་དཀའ་བ་དག་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་།དེ་དག་ཚང་མ་ནི་འཇིགས་སྣང་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད་དང་།བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འཚོལ་ཆེད་ཡིན།

དཔེར་འོས་ཀྱི་བཙན་ཤེད་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་།ནད་པས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་རང་ལུས་ནས་འབྱུང་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་།བྱ་བར་བར་ཆད་བཟོས་པར་མ་ཟད།དེའི་ཆེད་དུ་སེམས་སྡུག་བྱས་ནས་ཕྱིར་ཕུད་པ་དང་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པ།ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས།སྤྱིར་བཏང་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དཀའ།DSM-VICMD-3དང་བསྡུར་ན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བརྗོད་པ་ཁ་སྣོན་བྱས་པ་མ་ཟད།ནད་པ་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་དེའི་འདུ་ཤེས་དང་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཐལ་དྲགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་མེད་པར་འདོད།

DSM-བཞི་པའི་བཙན་སྐུལ་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA༢༠༠༠）

ཀ་བ།ཡང་ན་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་བློ་གཏོང་བ།ཡང་ན་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ།

བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་མཚན་ཉིད་ནི་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡིན།

（1）ནད་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ཁྲོད་དུ་སྐབས་ཤིག་རིང་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་བསམ་བློ་དང་།ངར་ལངས་པའི་བསམ་པའམ་སྣང་ཚུལ།ཡང་ཡང་བྱུང་བའམ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་བློ་གཏོང་མི་ཤེས་པར་གྱུར་ནས་མངོན་གསལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བ།

（2）བསམ་བློ་དེ་རིགས་དང་།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་སམ་ཡང་ན་ཕྱི་ཚུལ་ཙམ་ནི་འཚོ་བ་དངོས་ནང་གི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་དྲགས་པ་དེ་རེད།

（3）ནད་པས་བསམ་བློ་དང་།བསམ་ཚུལ་དང་ཡང་ན་སྣང་ཚུལ།ཡང་ན་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་གཞན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ལ་སྣང་མེད་དམ་ཡང་ན་མགོ་གནོན་བྱེད་རྩིས་བྱེད་པ།

（4）ནད་པས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་བློ་དང་།ངར་ལངས་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་སྣང་འཆར་དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླད་པའི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པ་ལས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་བློ་མིན།

བཙན་ཤེད་ཀྱི་འགུལ་སྟངས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཉིས་ཡོད་དེ།

（1）ནད་པའི་སེམས་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རེངས་པོར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བའི་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།（དཔེར་ན་ལག་པ་བཀྲུ་བ་དང་གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།ཞིབ་བསྡུར་བྱེད་པ།）ཡང་ན་བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད།（དཔེར་ན།སྨོན་ལམ་འདེབས་པ།གྲངས་བགྲངས།ཁ་རོག་གེར་ཡི་གེ་དང་ཚིག་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་པ།）

（2）བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་དང་བསམ་བློའི་བྱ་འགུལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྡུག་བསྔལ་སྔོན་འགོག་དང་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བའམ།ཡང་ན་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཆེད་ཡིན།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་གིས་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་བཏང་སྙོམས་སམ་སྔོན་འགོག་གི་ནུས་པ་ཐོན་མི་ཐུབ་པའམ།ཡང་ན་དོན་དངོས་ཐོག་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་དྲགས་པ་རེད།

B.ནད་ཡུན་གྱི་སྐབས་ཤིག་ལ།ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པའམ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་དུ་འཇུག་པ་དེ་ནི་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་ལུགས་མཐུན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོད།

མཆན།དེ་ནི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སྤྱད་མི་འཐུས།

ག་བ།སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ཁྱེར་ཡོང་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་དུས་ཚོད་ཆུད་ཟོས་སུ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པའམ།ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་དང་ལས་རིགས（ཡང་ན་སློབ་མ）ཀྱི་བྱེད་ལས།ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་འགུལ་དང་འབྲེལ་བ་ལ་འགལ་རྐྱེན་བཟོས་པ་མངོན་གསལ་ཡིན།

ང་བ།གལ་ཏེ་མདའ་གཞན་ཞིག་སྟེ་རིགས་དང་པོའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་བློ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ནང་དོན་ནི་དེ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར།（དཔེར་ན་ཟ་བར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཟས་རིགས་ལ་གཡེང་ནས་སྡོད་པ་དང་།སྤུ་འཐོག་པའི་ནད་ནི་སྤུ་མེད་པ་བཟོ་བ།གཟུགས་འགྱུར་ནད་ནི་རང་གི་ཕྱིའི་རྣམ་པར་བསམ་བློ་གཏོང་བ།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འགོག་རྐྱེན་ནི་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་ལ་གཡེང་བ།ནད་ལྗིད་མོ་ཕོག་པར་གཡེང་ནས་སྡོད་པ་དང་།

Eབར་ཆད་དེ་ནི་སྨན་རྫས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐད་ཀར་དུ་བློ་རིག་གསལ་བའི་ཕན་ནུས་ཐོན་པ་ཞིག་མ་ཡིན།

གལ་ཏེ་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ན།རང་གིས་ཤེས་པའི་ནུས་པ་ཆ་ཚང་མིན།གལ་ཏེ་མིག་སྔར་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་ན།ནད་པས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའམ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་དུ་འཇུག་པ་ནི་ཐལ་དྲགས་པའམ་ལུགས་མཐུན་མིན་པ་ཤེས་མི་ཐུབ།

གསུམ།ནད་ཡུན་དང་ནད་རྗེས།

ནད་འདི་མང་ཆེ་བ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྔ་གཞུག་གམ་ཡང་ན་དར་མའི་དུས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།ནད་པ་ལ་ལར་ནད་ཕོག་པའི་ལོ་ཚོད་ཆེས་སྔ་བ་དང་བྱིས་པའི་ཁྲོད་དུའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྐྱེས་པ་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་མཐོ་ཤོས་ནི་ལོ་13ནས་15བར་ཡིན་པ་དང་།བུད་མེད་ནི་ལོ་20ནས་24བར་ཡིན།ཆ་སྙོམས་སུ་ནད་ཕོག་པའི་ལོ་ཚད་ནི་ལོ་20ཡིན།（Rasmun Eisen Eisn，1990）སྤྱིར་བཏང་དུ།OCDལ་ནད་འབྱུང་བ་ཅུང་དལ་ལ།རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན།ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བ་དང་།འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་པ།གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་།འཚོ་བ་དང་ལས་ཀའི་ཁྲོད་ཀྱི་བར་ཆད་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་འབྱུང་རྐྱེན་ཡིན།

ནད་པ་མང་ཆེ་བས་ནད་པའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་གསང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།མི་མང་པོ་ཞིག་ལོ་5-10འགོར་རྗེས་ད་གཟོད་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།OCDཡི་ནད་པར་ཐེངས་དང་པོར་མངོན་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ནས་ཐེངས་དང་པོར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཆ་སྙོམས་ལོ་བདུན་ལས་བརྒལ་ཡོད།（Rasuang Tsuang）Rasmབྱེད་སེམས་ཀྱིས་1992ལོར་ནད་པ་3100ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།85%ནི་ནད་ཡུན་རྒྱུན་མཐུད་ཡིན་པ་དང་།10%ཡི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།2%ནི་ནད་ཡུན་ཡིན་པ་དང་།མཚམས་རེར་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།（ཀྲང་ཡ་ལིན།2000）ཉེ་བའི་ལོ་འགར།སྨན་རྫས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས།OCDཡི་ནད་པའི་ནད་གཞུག་ལ་མངོན་གསལ་གྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་རུང་ནད་པ་གསུམ་ཆའི་གཅིག་ནི་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་དང་རིམ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡིན་པས།ནད་པ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་དང་གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་བཅས་ལའང་ཚད་མི་འདྲ་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད།（ཀུའོ་ཧུའེ་རུང་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）

OCDདང་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་གཞན་པ་འབྱུང་ལ།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་ནི་ཡི་མུག་གེགས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མ་མཐའ་ཡང་བརྒྱ་ཆའི་67ཡི་ནད་པས་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དུས་རིམ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡི་མུག་གི་བཀག་རྒྱ་བརྒྱུད་དགོས།（Gibbs.1996）OCDདང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་སོགས་མཉམ་ཕོག་གི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།OCDཡི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་།ཝང་ཀྲེན་སོགས་（2003）ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།OCDཅན་གྱི་ནད་པ་47གྱི་ཁྲོད་དུ་ནད་པ་29ལ་དུས་མཉམ་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མ་ཟད།གཙོ་བོ་བཙན་ཤེད་ཅན་དང་།གཟུར་གཡོལ།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་བཅས་ཡིན།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ཁ་ཤས་（Bejerot，et al，1998）དང་འདྲ།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།OCDལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་སྟེ།①ནད་གཞི་མ་ཕོག་སྔོན་དུ་མི་གཤིས་མི་ལེགས་པ་ཡོད་པ།②ནད་ཀྱི་སྔོན་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཞན་པ།③བྱིས་པའི་དུས་སུ་ནད་འབྱུང་བ།④བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡ་མཚན་ཡིན་པ།（5）ཡི་མུག་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།གལ་ཏེ་ནད་པའི་སྔོན་གྱི་མི་གཤིས་བདེ་ཐང་དང་།སྤྱི་ཚོགས་དང་ལས་རིགས་ཕྱོགས་ལ་འཚམ་པ།ནད་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཡོད་པ།ནད་རྟགས་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་མངོན་ན།རྒྱུན་པར་ནད་རྗེས་ཅུང་བཟང་བ་རེད།（ཀྲང་ཡ་ལིན།2000）

གསུམ།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

（གཅིག）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཉེ་བའི་ལོ་འགར།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རྒྱུད་འཛིན་དང་ཀླད་པའི་བརྙན་པར།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཞིབ་འཇུག་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས།OCDལ་སེམས་ཁྲལ་ནད་གཞན་པ་ལས་ཀྱང་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྨང་གཞི་ཡོད་པ་མཚོན།

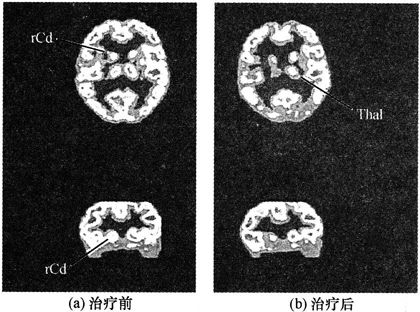
1.རྒྱུད་འདེད་རིག་པ།

OCDཡི་རྒྱུད་འདེད་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་ནི་བུ་གཉིས་ཀ་དང་དེའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞིབ་འཇུག་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།ད་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གསལ་བརྡ།OCDལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྨང་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།Billettསོགས་ཀྱི་མིས་བཤད་པའི་བུ་གཉིས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་ཁག་14ལ་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཏེ།སྒོ་ང་ཆ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་བུ་མོའི་ཁྲོད་དུ་ཆ་54ལ་ཐུན་མོང་དུ་OCDཕོག་པ་དང་།སྒོ་ང་མི་འདྲ་བ་ཆ་29ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ཕོ་མོ་ཆ་9ལ་ཐུན་མོང་དུ་ནད་ཕོག་པ(Butcher，et al，2004a）བཅས་ཡོད།Raulsསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ཁྲོད་དུ་OCDཡི་བྱུང་ཚད་ནི་10.3%ཡིན་ལ།སྤྱིར་བཏང་མི་ཚོགས་ཀྱི་1.9%ལས་ཆེས་ཆེར་མཐོ་བ་དང་།དེ་དང་མཉམ་དུ།Raulsཡིས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྨང་གཞི་མངོན་གསལ་ཡོད་པའི་Tourttelརྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ།23%དུས་མཉམ་དུ་OCDལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས།རྒྱལ་ནང་གི་དབྱང་ཡན་ཁྲུན་(1998）གྱིས་OCDཅན་གྱི་ནད་པ་90ཡི་ཁྱིམ་མིར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།OCDཅན་གྱི་ནད་པའི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བའི་ཚད་(5.9%）ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་རེད།

2.ཀླད་པའི་གཟུགས་བརྙན་རིག་པ།

PETདང་SPECT fMRIསོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་OCDཡི་ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་དང་གྲུབ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད།OCDལ་དཔྲལ་འདབ་མིག་ཕོར་གནས་ཏེ་རྨང་མཐིལ་ཚིགས་-ཀླད་དེའུ་ཆགས་ཚུལ་གྱི་དབང་རྩའི་སྐོར་ལམ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཤེས།PETབཤར་འབེབས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།OCDནད་པའི་དཔྲལ་འདབ་མིག་ཀོང་ཁུལ་དང་རྨང་མཐིལ་ཚིགས་ནང་གི་མཇུག་དབྱིབས་ཉིང་བརྗེ་ཚབ་གྲུང་གཤིས་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྱུར་བ（Baxter，et al，2001，1990，1990，Saxena，et al，et al，Ralབཅས་ཀྱི་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མཐོ་བ་རེད།ཁྲེན་ཞའོ་ལི་སོགས་ཀྱིས་fMRIལག་རྩལ་བེད་སྤྱད་དེ།ཅུང་ཞི་འཇགས་དང་ནད་རྟགས་སློང་བའི་རྣམ་པའི་འོག་གི་ཀླད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཁྲག་རྒྱུན་བླུག་བྱེད་（regional cerebral balood flogoflogF)དང་rCBF)ཟུང་གི་འདབ་མིག་ཀོང་ཁུལ་དང་གཡས་རྔ་དབྱིབས་ཉིང་།མདུན་འཐེན་ཕྱིར་འཁྱེར།གཡོན་ལོག་སོགས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཀྱི་rCBFམངོན་གསལ་གྱིས་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཤེས།གཞན་ཡང་།ནུས་ལྡན་གྱི་སྨན་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་རྗེས།ཀླད་པའི་བརྗེ་ཚབ་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དེ་དང་བསྟུན་ནས་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ།（Baxter，et al，1992，Schartz，et al，1996，1999།）

དཔྲལ་འདབ་མིག་ཕོར་ནི་མཚན་མ་དང་།ཕར་རྒོལ།ཕྱིར་འབུད་སོགས་གདོད་མའི་ངར་ལངས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ངར་ལངས་པ་དེ་དག་མཇུག་མའི་དབྱིབས་ཀྱི་སྙིང་པོར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་།མཇུག་མའི་དབྱིབས་ཀྱི་ཉིང་ལས་འཚག་ཆས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས།ངར་སེམས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཀླད་དེའུ་ལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད།གལ་ཏེ་ངར་ལངས་པ་ཀླད་དེའུ་ལ་ཁྱབ་ན།མི་སྒེར་གྱིས་ངར་ཤུགས་འདི་དག་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་པ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་ག་གེ་མོ་ཞིག་སྤེལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་འགྲུབ་སོང་ན།ངར་ལངས་པ་མེད་པར་འགྱུར།འོན་ཀྱང་OCDནད་པའི་དཔྲལ་འདབ་དང་མཇུག་དབྱིབས་སྙིང་གི་འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་རྐྱེན་གྱིས།ངར་སློང་དང་བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་རྒྱུན་ལྡན་ངང་སྒོ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པས།མི་རྣམས་ལ་སུན་སྣང་སྟེར་བའི་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ང་ཚོར་ལག་པ་བཙོག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་སྐབས།མི་མང་ཆེ་བས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཙང་སྦྲ་བྱེད་སྟངས་ཏེ།ལག་པ་བཀྲུ་བ་དང་།འོན་ཀྱང་OCDཡི་ནད་པས་ཁོའི་ཀླད་ཆེན་གྱིས་བཙོག་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་ཡང་ན་སྒོ་རྒྱག་མི་དགོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དག་སྒོ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པས།རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ལག་པ་བཀྲུ་བའི་ངར་ལངས་པ་ཡིན།ལྟ་བ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མ་སྦགས་བཙོག་དང་།རང་བཞིན།ཕར་རྒོལ་བཅས་དང་།དེ་བཞིན་བྱ་སྤྱོད་བསྐྱར་ཟློས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།དེ་དག་ཚང་མ་གདོད་མའི་ཀླད་པའི་སྐོར་ལམ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



རི་མོ་6-4བཙན་སྐུལ་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་སྔ་ཕྱི་ཀླད་ཆེན་PETབཤར་འབེབས་ཞིབ་བསྡུར་རི་མོ་

རི་མོ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་རྗེས།བཙན་སྐུལ་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་གཡས་མཇུག་རྣམ་ཉིང་（rCd）གི་གྲུང་གཤིས་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ།（Schwarta，et al，1996）

3.སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་སྒྲིག་སྲོལ།

སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཞིབ་འཇུག་གཙོ་བོ་5-HTསྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཕལ་ཆེར་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་སྨན་དཔེར་ན་ཁིལ་པིང་སྨི་ཙིན་དང་ཧྥུལ་ཞི་ཏིན།ཧྲེ་ཆུ་ལིན་སོགས་ཚང་མར་5-HTབསྡུ་ལེན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་ཡོད།5-HTབསྡུ་ལེན་ནུས་པ་ཅུང་ཞན་པའི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་དཔེར་ན་ཨ་མེ་ཐི་ལིན་དང་།པིང་སྨི་ཙིན་སོགས་ལ་ཕལ་ཆེར་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནུས་པ་མེད།དེ་བས་OCDབྱུང་བ་དང་5-HTགཉིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ（Flent lt）དང།འོན་ཀྱང་།5-H Tཇེ་དམའ་རུ་སོང་ན་OCDའབྱུང་བའི་རྐྱེན་གསལ་བཤད་ཆ་ཚང་བྱེད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ད་རུང་40%ནས་60%ཡི་OCDནད་པ5-HTཡི་བསྡུ་ལེན་ཚོད་བགག་རྫས་ཀྱིས་ཕན་ནུས་མི་ལྡན།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་OCDཡི་ནད་པར་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་5-HTངར་ལངས་པ་སྨན་འཐུང་ན་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་རེད།འདིས་OCDཡི་ནད་པར་5-HTགྲུང་གཤིས་མཐོ་དྲགས་པའམ་ཡང་ན་5-HTལ་ཚོར་བ་རྣོན་པའི་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་(Dolerg，et al，1996a，1996b，Murhy，eaeaeal，1996）དང་།Butl，1996r htl，199atatatotl，199atototl，bl，1996,

5-HTརྒྱུན་འགལ་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ཡིས་OCDཡི་ནད་པ5-HTབྱེད་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མོད།འོན་ཀྱང་5-HTབྱེད་ནུས་འགྱུར་ལྡོག་གི་ངོ་བོ་སྔར་བཞིན་མི་གསལ་བས།5-HTའགུལ་སྐྱོད་ཇེ་བཟང་དང་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་ན་ད་དུང་OCDཡི་རྙོག་འཛིང་ནད་འབྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད།

（གཉིས）སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་པའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བཙན་གནོན་ཐེབས་པའི་ཚུར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ཤུགས་སམ་ཡང་ན་མཚན་མའི་འདོད་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།OCDནད་པ་ལ་མཚན་མའི་འདོད་པ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ན།ཁོ་ཚོའི་མཚན་མའི་འདེད་ཤུགས་ཡང་ན་གཞང་ཁའི་འདོད་པ་ལྟར་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པའམ།ཡང་ན་དུས་སྐབས་འདི་བདེ་བླག་ངང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་མི་ཐུབ།ནད་པའི་སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཚེ།ཁོང་ཚོར་ཆུང་དུས་ནས་དོ་དམ་སློབ་གཅུན་ནན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།གཞུང་ལུགས་འདི་གཞིར་བཟུང་ནས།རང་དང་རང་གི་བར་གྱི་འགལ་བ་དྲག་པོ་ལས་འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་གྲུབ་ཅིང་།མཐར་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་བ་རེད།OCDདང་འབྲེལ་བའི་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞི་ལ་རིགས་བཞི་ཡོད་དེ།ཁ་གྱེས་དང་།ཚབ་བྱེད།ལྡོག་ཕྱོགས་སུ་གྲུབ་པ་དང་ཡལ་བ།et al 1996བཅས་སོ།།དེ་ནི་ཁ་བྲལ་བའི་ནུས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཚབ་བྱེད་པ།ཞེས་པ་ནི་ཧ་ཅང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་ངར་ཤུགས་འགའ་ཞིག་མི་གཞན་གྱིས་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཚབ་བྱས་པར་ཟེར།རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་གསོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་དུས་གཅིག་ཏུ་“ང་ནི་ཨ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་”པའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་པའི་ནུས་པ་ཞིག་རེད།བསམ་པའི་འཆར་སྒོ་ལས་“སྲོལ་བརྒལ་”གྱི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་སྐབས།བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།དེ་ནི་ཡལ་བའི་ནང་རྐྱེན་ཞིག་རེད།དཔེར་ན་ཁྱད་གསོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་སྐབས།ཚད་བརྒལ་གྱི་སྨོན་ལམ་དང་གཙང་འཁྲུ་བྱེད་པའི་མཛད་སྒོ།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་མཁས་པས་བལྟས་ན།ནད་པའི་མཚན་མའི་འདེད་ཤུགས་གཞང་ཁའི་འདོད་པ་ལས་ཕྱིར་བུད་པས།ཁོ་ཚོའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་ཕྱིར་འབུད་མ་ལག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའམ་སྦགས་བཙོག་ཐེབས་པར་སྐྲག་པའི་རྟགས་ཡིན།

ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་གྱིས་གསར་དུ་བཏོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།OCDཡི་འབྱུང་རྩ་ནི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ཕོག་མྱོང་བའི་བསམ་པའི་རྨ་ཁ་དེ་རེད།རྨ་ཁ་དང་སྟོང་བསམ་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་མྱོང་ཚོར་དེ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་དུ་མནན་ནས་བརྗེད་སོང་མོད།འོན་ཀྱང་ཡལ་མེད།ནར་སོན་རྗེས་འབྱུང་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནུས་པ་འོགབྱིས་བློ་ཅན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡང་བསྐྱར་མངོན་ཡོང་གི་འདུགནད་པས་རང་རྟོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་བྱེད་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་བསམ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་སེལ་གྱི་འདུགདུས་དེར་ནད་པས་མངོན་པ་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་རེད།（ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།1999ལོར།）

2.བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

Mowrerཡིས་འཇིགས་སྐྲག་དང་གཟུར་གཡོལ་བྱ་སྤྱོད་ཐོབ་པ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞུང་ལུགས་འདིས་དུས་རིམ་དང་པོར།དངོས་པོ་མ་ནིང་ཞིག་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་འབྱུང་དུ་བཅུག་རྗེས།བྱ་དངོས་འདི་དང་འཇིགས་སྐྲག་མཉམ་དུ་འདྲེས་པར་འདོད།ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱས་པ་བརྒྱུད།དུས་རིམ་གཉིས་པར།སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད།གཟུར་གཡོལ་དང་གཡོལ་ཐབས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཟད།གལ་ཏེ་གཟུར་གཡོལ་དང་གཡོལ་ཐབས་བྱས་ན་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པས།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ལ་ཤུགས་བསྣན་ནས་མུ་མཐུད་དུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་སྲིད།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ནི་ངོ་བོ་དང་ལྡན་པས།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་འཇིག་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།དེའི་ཕྱིར།ནད་པས་སྔར་ལས་རང་འགུལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།དཔེར་ན།ཆོ་གའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས།ཆོ་གའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ནི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཁྲལ་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་སྟེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་།དེ་ནས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཆགས་པ་རེད།（Barloom）སོགས་ཡིན།དཔེར་ན།སྒོའི་ལག་པར་རེག་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་ལག་འཇུ་བྱེད་པ་དང་སྦགས་བཙོག་ཐེབས་པར་སྐྲག་པའི་འདུ་ཤེས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ན།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་ཞིང་།ལག་པ་བཀྲུས་རྗེས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚོར་སྣང་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ།ལག་པ་བཀྲུས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྱུར།དེ་བས་གཅིག་མཚུངས་སམ་དེ་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཁྲོད་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་སྟེ།སེམས་ཁྲལ་--ལག་པ་བཀྲུས་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན།

གོང་གསལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་ཐོབ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།OCDནད་པ་མང་ཆེ་བ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་མངོན་ཚེ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བ་མ་ཟད།དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་ད་གཟོད་རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྲོ་བ་རེད།གལ་ཏེ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་སྐུལ་སྤེལ་ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ནད་པས་མྱུར་དུ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མཛད་སྒོའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཆོག་ན།དེའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་མྱུར་དུ་མར་ཆག་པ་རེད།（Butcher et al 2004）དཔེ་དབྱིབས་འདིས་ང་ཚོར་འཇིགས་སྐྲག་གི་དངོས་པོ་དང་ཡང་ན་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཕྱིར་མངོན་པ་ལས་མཛད་སྒོའི་བྱ་སྤྱོད་མི་འབྱུང་ལ།OCDགསོ་བཅོས་བྱེད་པར་བཀོལ་ཆོག་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དོན་དངོས་སུ།འདི་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་OCDལ་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པའི་ལྟེ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་གོང་སྨྲས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡིས་ཆེས་ཐོག་མའི་དུས་སུ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ལྟ་བ་ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མེད་པའི་OCDའགྲེལ་བཤད་ཀྱང་བྱེད་དཀའ།

3.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ།

ཉེ་བའི་ལོ་འགར།OCDཡི་ཤེས་རྟོགས་ལྟ་བ་ལ་ཡང་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་མཉམ་དུ་OCDའགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལྟ་བས་མི་མང་ཆེ་བར་བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་དང་།ནང་དུ་འཛུལ་བའི་རང་བཞིན།སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་བློ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་།དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ།འབུ་ཕྲའི་སྦགས་བཙོག་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་མེད་པར་གྱུར་ནས་OCDརུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་མི་སྲིད།འོན་ཀྱང་།མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་མེད་པར་གཏོང་དཀའ།ཁོ་ཚོ་OCDརུ་འགྱུར་སྲིད།མི་དེ་ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་མེད་པར་གཏོང་དཀའ།དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་སྟེ།（Comer，2002，Nolen-Hoeksema，2004）

（1）ཁོ་ཚོ་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་པའམ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནས་སུ་བསྡད་ཡོད་པས།ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ལ་གནོན་ཤུགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་སྐབས།ནང་དུ་འཛུལ་ཡོང་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ཡང་ན་རེངས་པོར་གྱུར་པ་དང་མཛད་སྒོ་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་སླ་བ་རེད།（Clark Purdon）དཔེར་ན།ཨ་མར་གྱུར་མ་ཐག་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གཉིད་མི་འདང་བ་དང་ཕྲུ་གུར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་གནོན་ཤུགས་ཡོད་པས་ཕྲུ་གུར་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པས་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་སྲིད།

（2）ཁོ་ཚོས་སྤྱོད་ལམ་དང་ཀུན་སྤྱོད་ལ་འཕེལ་རྒྱུན་ཆད་པའི་ཚད་གཞི་བཟུང་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་དང་བསྡུར་ན།ཁོ་ཚོས་བཙན་འཛུལ་རང་བཞིན་དང་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།དེའི་ཕྱིར་སེམས་མི་བདེ་བ་དང་འགྱོད་པ་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཁོ་ཚོས་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་མི་ཐུབ།

（3）ཁོ་ཚོར་འགན་འཁུར་གྱི་འདུ་ཤེས་མཐོ་དྲགས་པ།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ཡིད་ལ་འཁོར་ཚེ།དེ་ནི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་སྤེལ་བ་དང་མཚུངས་ཤིང་།དེའི་ཉེས་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།གལ་ཏེ་བཙན་འཛུལ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་འགོག་གནོན་མ་བྱས་ན་དེ་ནི་རེ་བ་དེ་འདྲ་བའི་དོན་དག་བྱུང་བ་དང་མཚུངས།དེར་བརྟེན།ཁོ་ཚོར་བསམ་ཚོད་རང་བཞིན་གྱི་ཉེན་ཁ་དེ་རིགས་སེལ་རྒྱུའི་འགན་འཁྲི་ཡོད་པ་དང་།དགོས་མེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགོག་གནོན་བྱས་ཏེ་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་དེའི་རྗེས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་སྔར་ལས་ལྷག་པར་བྱེད་པའི་འགན་འཁྲི་ཡོད་པ་རེད།

（4）ཁོ་ཚོའི་སེམས་ལ་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་ཧ་ཅང་ལེགས་པར་བྱ་དགོས་བསམ་གྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་སྐབས་འགར་བྱུང་བའི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར།བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ཡོད་ན་སྨྱོ་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཡིན་པར་འདོད།དཔེར་ན།“གལ་ཏེ་རང་གི་བྱིས་པར་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་ན།རང་གི་ཕྲུ་གུར་གནོད་འཚེ་བཏང་བ་དང་འདྲ་བར་འགྱོད་པ་སྐྱེས”ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།མཇུག་འབྲས་ནི།ཁོ་ཚོར་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ཡོད་སྐབས།ཁོ་ཚོར་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།བསམ་ཚུལ་འདི་དག་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དཀའ།

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་བཙན་འཛུལ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཁོ་ཚོའི་རང་ངོས་ཀྱི་དད་སེམས་མ་ལག（དཔེར་ན།བལྟོས་མེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་དང་།མཐོ་དྲགས་པའི་འགན་འཁྲིའི་འདུ་ཤེས།ལེགས་འཛོམས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བླང་བྱ།ཉེན་ཁ་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་པའི་བསམ་པ།）ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་ཏེ།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་འགུལ་བསམ་ཚུལ་སློང་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་རེད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་འཇིགས་སྐུལ་དང་མ་འོངས་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པས།ནད་པར་སེམས་ཁྲལ་གཙོ་བྱས་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་།ཡང་བསམ་ཚུལ་དེ་ཚོའི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་ནད་པས་ངེས་པར་དུ་བྱེ་བྲག་དང་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བཏང་སྙོམས་བྱ་སྤྱོད་སྤྱད་ནས（neutralisin）དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ལམ་ཉེན་ཁ་དེ་རིགས་སྔོན་འགོག་དང་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།མཛད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་པ་དང་གཟུར་གཡོལ་བྱེད་པ་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཡོད།ནད་པས་སྤྱད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས（བསམ་བློའི་མཛད་སྒོ）ཡིས་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་བས།བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་བཏང་སྟེ།ཡུན་རིང་གི་བཙན་ཤེད་ནད་རྟགས་གྲུབ་ཡོད།སེམས་ཁྲལ་སློང་བའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་།སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་པའི་ཆོ་ག་བར་གྱི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ།OCDནད་པའི་“རང་ཉིད་འཐབ་རྩོད”ཀྱི་རྟགས་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།ནད་པ་མཚམས་འཇོག་རྒྱུ་ནི་དཀའ་མོ་ཞིག་རེད།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་སྡུག་བསྔལ་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད།

གོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལས་གཙོ་བོ་OCDནད་པའི་བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་སྙོམས་ཤོར་གྱི་བསམ་ཚུལ་ནན་བཤད་བྱེད་ལ།གཞན་ད་དུང་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་OCDནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལས་སྣོན་གྱི་ནང་རྐྱེན་ལ་ནོར་འཛོལ་ཡོད་པར་འདོད།ལྟ་བ་དེས་ནད་པས་ཉེན་ཁའི་ཚོད་དཔག་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་དང་།འཇིགས་སྣང་དོན་རྐྱེན་ཚད་བརྒལ་གྱི་ལྡོག་གཤིས་ཤེས་རྟོགས།ཤེས་རྟོགས་འགོག་བཅོས།ནོར་འཁྲུལ་གྱི་རིགས་འདེད་སྒྲིག་སྲོལ་བཅས་ཀྱིས་ཆ་འཕྲིན་གྱི་རྒྱུན་གཏན་ལས་སྣོན་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་དེར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་མེད་ཚེ།གནས་ཚུལ་དེར་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་མེད་ལ་ནད་པར་ཡང་ཉེན་ཁ་འཕྲད་སྲིད་པས།ཁོ་ཚོས་གནས་ཚུལ་ནང་གི་ཉེན་ཁའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་གཞིགས་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་ཡིན་པ་ཤེས་མི་ཐུབ།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་བདེ་འཇགས་ངོ་མ་མི་ཡོང་བའི་ཆོ་ག་བསྐྱར་ཟློས་བྱས་ནས་སེམས་ཁྲལ་ཆུང་དུ་བཏང་བ་དེ་རེད།（Barlowསོགས་རེད།2004）

བཞི།སྨན་བཅོས།

OCDནི་གསོ་བཅོས་བྱེད་དཀའ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་སམ་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་དང་དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཆོག་པར་འདོད།

（གཅིག）སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།

ནད་ཐོག་སྨན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་OCDཡི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་འགའ་རེའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཐབས་སུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།OCDབཅོས་པའི་སྨན་གྱི་ཁྲོད་དུ།5-HTཡི་ཁིལ་པིང་སྨི་ཙིན་དང་SSRI（དཔེར་ན་བརྒྱ་སྐྱོ་བཀྲོལ་དང་ཕ་རོ་ཞི་ཏིང་）ཡིས་མིག་སྔར་OCDབཅོས་པའི་སྨན་ཐོག་མར་གྱུར་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།50%ནས་80%ཡི་ནད་པས་སྨན་འདི་དག་འཐུང་ན་ལེགས་བཅོས（Black，et al，1997，ཀྲང་ཅིན་སོགས་ཡོད།སྨན་གྱི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ནི་ཞོར་སྐྱོན་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྨན་འཐུང་མཚམས་བཞག་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སླ་བའི་གནད་དོན་ཡང་ཡོད།སྨན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གསོ་བཅོས་དེ་ཁེར་རྐྱང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལས་དྲག་པ་ཡོད་མེད་ནི་མིག་སྔར་ད་དུང་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ།

（གཉིས）སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་OCDཡི་རིགས་དང་ཚད།ཕྱི་རོལ་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་ནད་རྟགས་གཏན་འཇགས་སུ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་ཏུ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ།གང་ཐུབ་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་སེལ་ཐབས་བྱས་ཏེ།སེམས་མི་བདེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཐུན་མོང་གི་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་འགུལ་མང་ཙམ་ཞུགས་ནས་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བཏང་།གཞན་ཡང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཁྱིམ་ཚང་གི་ནད་རིགས་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས།སྨན་བཅོས་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པར་མཐོང་ཆེན་བྱ་དགོས།

1.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་ཆེས་ཐོག་མར་OCDབཀོལ་པ་ཡིན།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དེར་ཞིབ་ཏུ་གསལ་བཤད་བྱས།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའི་འདོད་པ་དང་ངར་ལངས་པ་སྟོན་རྒྱུ་དང་།ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་ལ་གདོང་གཏོད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་རེད།དེ་ནི་ཁོ་ཚོར་ཡིད་ཚིམས་པའི་ངར་ལངས་པ་ཞིག་རེད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའི་འགལ་རྐྱེན་མི་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཕོག་སླ་བས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་སླེབས་དཀའ་བར་གྱུར་ཡོད།ཞན་ཆ་འདིས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གསོ་བཅོས་མཁན་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ཧུར་ཐག་གི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དུ་བཅུག（Jenike，1990）སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ནད་པའི་རྒྱབ་རྟེན་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོར་བཏང་།OCDལ་ད་དུང་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོད་བཤད་ཅིག་ཡོད་དེ།OCDཡི་ནད་པའི་སེམས་ལ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་པ་ནི་སེམས་ནང་གི་དགོས་མཁོ་ཞིག་སྟེ།ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་ཁག་ཐེག་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡིན།འཇིག་རྟེན་ངོ་མ་ནི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་དང་བལྟོས་མེད་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད།དེར་བརྟེན།ནད་པས་འཚོ་བར་གདོང་གཏད་སྐབས།ངེས་པར་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚོར་ཐུབ་པའི་གཏན་འཁེལ་མིན་པའི་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁྲལ་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་དགོས།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པར་ནད་རྟགས་ཁྲོད་ཀྱི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་དོན་སྙིང་ངོ་མ་རྟོགས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།（Salzmann，1985，Davison Neale，2000）།

རྒྱལ་ནང་དུ་ཆེད་ལས་མི་སྣ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་OCDསྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་དང་གོ་བ་ལེན་ཐབས།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་གཙོ་བོ་ནད་པའི་བློ་ལ་འབབ་པའི་ནད་རྟགས་ནི་བྱིས་པའི་གཏན་ཚིགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་པ་དང་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱིས་པའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་དངོས་ཁ་ཤས་ལ་འཛིན་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།དེའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ནད་པས་དར་མའི་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་དང་།བྱིས་པའི་བྱེད་སྟངས་དོར་ནས་དར་མའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་སྤེལ་རྒྱུར་བསམ་གཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་ལྕག་སྐུལ་བྱས་པ་རེད།（ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།1999）འབྲེལ་ཡོད་ཞིབ་འཇུག་ནང་མང་ཆེ་བ་ནི་སྨན་ཁོ་ནའི་སྨན་བཅོས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་མཉམ་འབྲེལ་སྨན་གྱི་སྨན་བཅོས་གཉིས་བསྡུར་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ལ་མཉམ་འབྲེལ་སྨན་བཅོས་ཚོགས་ཆུང་གི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཅུང་མཐོ་བ་སྟེ།ཏུའུ་ཧུང་ཆུན་དང་ཁྲེན་ཡུས་མིན་སོགས་དང་།2002ཀུང་ཚུའེ་ཧྥུང་སོགས་དང་2004ཝང་ཧྥ་ཤིན་སོགས་ཡིན།

གཉིས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།ཆེས་དོ་སྣང་བྱེད་ས་ནི་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་འགྱུར་འབྱུང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཐབས་དེ་ཡིན།ཐབས་འདིས་ནད་པར་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སེམས་ཁྲལ་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིག་བྱེད་དུ་བཅུག་པའམ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་དུ་བཅུག་པའི་དངོས་པོ་དང་སེམས་ཁམས་སུ་མངོན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་རེད།གལ་ཏེ་ཕྲ་སྲིན་གྱིས་སྦགས་པར་དོགས་ནས་བཙན་གྱིས་ལག་པ་བཀྲུ་རུ་འཇུག་པའི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཁོ་ལ་བཙོག་པའི་དངོས་པོར་རེག་ཏུ་བཅུག་པར་མ་ཟད།བཟོད་པ་སྒོམ་ནས་ལག་པ་བཀྲུ་མི་དགོས།ཕྱིར་མངོན་པ་བརྒྱུད་ནད་པར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཆ་འཕྲིན་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།དེ་སྔའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏོར་ཐུབ་པ།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་བཟུང་བའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་ཡོ་བསྲང་བྱེད་ཐུབ་པ།མཐར་ནད་པས་དེ་སྔའི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་གོམས་གཤིས་སུ་འགྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཐུབ།ཕྱིར་མངོན་པར་ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་ཕྱིར་མངོན་པའམ་ཡང་ན་བསམ་ཚོད་ལས་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་།རིམ་པ་བཞིན་ཕྱིར་མངོན་པའམ་ཡང་ན་ཆུ་གང་བླུགས་པའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་དགོས།གསོ་ཐབས་འདིའི་ཕན་འབྲས་ནི་60%ནས་90%ལ་སླེབས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཡུན་རིང་གི་ཕན་འབྲས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ།（Comer，2002）ཡིན་ཡང་།གསོ་ཐབས་འདིས་ཕལ་ཆེར་25%ཡི་ནད་པར་ཕན་པ་མེད།②ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ།③བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཁོ་ན་འཛིན་པ།④ཁ་གྱེས་པའི་རིགས་དང་མཐའ་ཡི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།（མན་ཁྲང་ཧུང་སོགས་འདུས།1997）

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།OCDལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པར་ཡང་བསྐྱར་དོ་སྣང་བྱེད་ས་བཀོད་སྒྲིག་དང་།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་གྱི་དོ་མཉམ་སླར་གསོ་བྱས་ཏེ།སྔར་ལས་ལུགས་མཐུན་དང་།སྔར་ལས་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་བསམ་གཞིག་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་ལག་རྩལ་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ།①བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་བློ་ལ་འགྲན་སློང་བྱེད་པ།②བསམ་གཞིག་འགོག་ཐབས།གོང་གི་བྱེད་ཐབས་དེ་གཉིས་ནི་ཐད་ཀར་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ལ་དམིགས་པ་དང་།རིགས་གསུམ་པ་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ལས་བྱུང་བའི་སྒྱིད་ལུག་གི་རང་འགུལ་རྣམ་པའི་འཆར་ཡན་ལ་དམིགས་པ་རེད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ཕན་ནུས་ལྡན་ལ།ཕྱིར་མངོན་པའི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ནུས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པས།བློ་རིག་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་དང་ཕྱིར་མངོན་པའི་གསོ་ཐབས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཕན་ནུས་ཀྱང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།（ཝུའུ་ཀུའེ་དབྱིན་སོགས་ཡིན།1997）

གསུམ།སེན་ཐེན་བཅོས་ཐབས།

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ནི་OCDཡིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་དང་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གི་རྣམ་པ་གཉིས་སྤྱད་ཆོག་ལ།དེའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ནི་ལག་ལེན་སྟེང་ནས་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།ཝང་པིན（2003）སྒོ་སྟེན་ནས་ནད་པOCDཡི་ནད་པ52ལ་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།ནད་པ16ལ་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་བ་དང་།ནད་པ29ལ་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་སྟེ།དེའི་ལས་ཕྱོད་ནི་86.5%ཡིན།ཝང་ཧྲི་ཆང་(2003）སོགས་ཀྱིས་ཚོ་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་སྤྱད་དེ།དེའི་ལས་ཆོད་ནི་བརྒྱ་ཆའི་83ཡིན།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྨན་ཁོ་ནའི་གསོ་བཅོས་དང་བསྡུར་ན།སན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ལྷག་ཏུ་མངོན་གསལ་ཡིན།

སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་OCDལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གཙོ་བོ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་ནུས་པ་ཡོད་ཅིང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མི་འཚམ་པ་རེད།ཀྲང་ཤང་དབྱང་དང་ཝུའུ་ཀུའེ་དབྱིན་སོགས་ཀྱིས་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་བརྩི་སྲུང་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་གསོ་ཐབས་ཀྱི་བཟང་ཆ་བླངས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཉམས་མྱོང་ལྟར།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་རྩ་དོན་དེ་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བསྟུན་ནས།གང་བྱེད་གང་བྱེད་དེ་བྱེད་ལ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།སྡུག་བསྔལ་བཟོད་པ།བྱེད་རིན་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་བ།སྡུག་བསྔལ་འཚོལ་བ།གང་བྱེད་དེ་བྱེད་ལ་སྐྲག་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན།ནད་པས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་གང་འདོད་ལྟར་བྱུང་དུ་འཇུག་པ་དང་།དེ་གནས་སུ་འཇུག་པའི་རྣམ་འགྱུར་བཟུང་ནས།སྡུག་བསྔལ་མྱང་དུ་བཅུག་ན།ཅི་ཞིག་བསྒྲུབ་དགོས་ན་དེ་སྒྲུབ་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རང་འགུལ་དང་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་དགོས།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཇི་ཙམ་བྱུང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་དོན་སྙིང་ཡོད་པའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་དགོས།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་“སྡུག་བསྔལ་བཟོད་པ་དང་།བྱེད་རིན་མེད་པ”སྟེ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་དུ་བཅུག་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཟོད་སྒོམ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་གཅིག་མཐོང་གཅིག་དྲན་དང་།ཕྱིར་དྲན་སོགས་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ།ནད་པར“སྡུག་བསྔལ་འཚོལ་བ་དང་།རང་ཉིད་སྐྲག་པར་བྱེད་པ”སྟེ།དོན་སྙིང་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ།རང་འགུལ་གྱིས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་།འཇིགས་སྐྲགསེམས་ཁྲལ་སོགས་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན།གསོ་ཐབས་འདིས་OCDགསོ་བཅོས་བྱས་ན།མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་ཚད་75%ལ་སླེབས་ཡོད་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་འགྲོགས་ཡོད་མེད་ལ་ཕན་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས།

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་བསྟུན་འགོག་རྐྱེན།

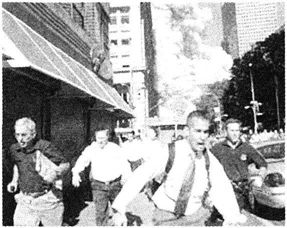
“གྱོད་དཔེ6ནས7བར།”

ངས་ནམ་ཡང་ཡོད་ཚད་བརྗེད་མི་སྲིད།གནམ་གྲུ་དང་པོས་ཨ་རིའི་འཛམ་གླིང་ཚོང་དོན་ལྟེ་གནས་ལ་བརྡུངས་སྐབས།ང་ཐོག་ཁང་གི་ཐོག་བརྩེགས་བཅུ་པའི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ངས་རྡུང་སྒྲ་ཞིག་གོ་བྱུང་།འོན་ཀྱང་ངས་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་འཆར་ཡན་བྱེད་མི་ཐུབ།མི་ཞིག་གིས་སྐད་མཐོན་པོས“མགྱོགས་པོ་ཕྱི་ལ་ཐོན་གྲབས་འདུགའབར་གས་བྱུང་འདུག”ཅེས་བཤད།ང་ཚོ་ཚང་མ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྐས་ཐོག་ཏུ་རྒྱུགས།ཐལ་རྡུལ་དང་དུ་སྨུག་གིས་ཁེངས་ནས་ཡོང་ཞིང་།དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་བའི་དུས་ཚོད་སྤྱད་དེ་ད་གཟོད་ས་ངོས་སུ་རྒྱུགས་པ་དང་འདྲ།ང་རང་ཐོག་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་རྒྱུགས་པའི་སྐབས་སུ།མི་ཁ་ཤས་མགྱོགས་པོར་རྒྱུགས་པ་དང་།ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཁྲོད་དུ་ལངས་ནས་ལྟ་བཞིན་འདུགངས་ཐོག་ཁང་གི་རྩེ་གནས་ལ་མེ་ཤོར་བ་མཐོང་སྐབས།ང་ཧང་སང་སོང་།ང་འགྲོ་མི་ཐུབ།སྐབས་དེར།གནམ་གྲུ་གཉིས་པས་ཐོག་ཁང་ལ་བརྡུངས།མི་ཞིག་གིས་ངའི་མག་པ་བཟུང་།ང་འཐེན་ནས་མགྱོགས་པོར་རྒྱུགས།ཨར་འདམ་དང་ཤེལ་ནི་གང་སར་ཁྱབ་ཅིང་།མི་རྣམས་ཡར་གཡོ་མར་གཡོ་བྱས་པས་ཚང་མ་ཐལ་རྡུལ་གྱིས་ཁེངས།ང་རང་ཐག་རིང་བའི་ས་ཆར་རྒྱུགས་ནས་ཡར་ལངས་རྗེས།ཐོག་ཁང་ལོག་པ་མཐོང་བྱུང་།ང་འདི་དག་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་ཡིད་ཆེས་ཐབས་བྲལ།མི་ལ་ལ་ངུས་པ།ལ་ལས་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ།ང་འདི་ཡོད་ཚད་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་རུང་།

ད་སྐབས་ང་གཉིད་དཀའ།ངས་འབད་པ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་གཉིད་སྐྱིད་པོ་ཞིག་ཁུག་ཏུ་འཇུག་མོད།འོན་ཀྱང་ང་མར་ལ་ལོག་ནས་གཉིད་འདོད་དུས།རྣམ་པ་དེ་དག་ལ་ངའི་ཀླད་ཆེན་གྱིས་ཁེངས་འདུགངས་ལོག་བཞིན་པའི་ཐོག་ཁང་མཐོང་བྱུང་།མི་ཞིག་གི་གདོང་ཆག་ཞིག་གིས་རྨས་པ་མཐོང་།ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་མནན་ནས་བསད།ངས་ས་རྡུལ་དང་དུ་སྨུག་ཚོར་བྱུང་།སྐབས་འགར་བདག་གིས་ངུས་ནས་མིག་ཆུའི་ནང་དུ་སྔས་མགོ་རློན་པར་བཟོས་ཤིང་།སྐབས་འགར་ངས་གནམ་པང་ལ་ཅེར་ནས་འགྱེལ་བའི་ཐོག་ཁང་མཐོང་བ་དང་འདྲ།དེའི་སྐབས་སུ།ངས་སྔར་བཞིན་བྱ་བ་ལས་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ངའི་ཀླད་པ་ནི་ནམ་རྒྱུན་ས་ཆ་གཞན་ན་ཡོད་པ་འདྲ།སྐབས་རེ།གཞན་གྱིས་ང་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ངས་མ་གོ་ཐལ།ངས་དུས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་བར་སྣང་དུ་གཡེང་ཞིང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡོད་ཚད་མེད་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ངས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་རྒྱུན་དུ་ཐོས་སྲིད་པའི་རླངས་འཁོར་གྱི་ཉེན་བརྡ་ཐོས་སྐབས།ང་སྐྲག་གི་འདུག

（Nolen-Hoeksema 2004ནས་དྲངས།）

དེ་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་“9·11”འཇིགས་སྐུལ་འཇབ་རྒོལ་ཁྲོད་སྟེས་དབང་དུ་གསོན་པའི་མི་ཞིག་གིས་བྲིས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད།དེ་ནི་རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་འགོག་ཐེབས་པའི་དཔེ་ཞིག་རེད།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན（postraumomun a sress disorer，PTSD）ཞེས་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐུལ་འགོག་རང་བཞིན་དང་ཡང་ན་གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་གྱི་རྐྱེན་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པའམ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་ཡོད།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་དུས་བརྒལ་རྗེས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མྱོང་བ་དང་།དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕོག་ཐུག་ལ་མུ་མཐུད་དུ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་དོགས་ཟོན་བྱེད་པའི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད།ནད་པར་བསམ་པའི་ཐོག་གི་རྨ་ཁ་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཕོག་མྱོང་ཡོད་ཅིང་།དོན་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཧ་ལམ་མི་ཚང་མར་སྡུག་བསྔལ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བཟོ་གི་ཡོད།དཔེར་ན་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་དང་།དམག་འཁྲུགལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་བཅས་དང་།སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱི་དམར་གསོད་དང་།གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་ཁྲིམས་ཆད།བཙན་གཡེམ།བཙན་གཡེམ།བཙན་ཁྲིད་བཅས་སམ་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ཉེས་གསོག་བྱེད་སྒོ་གཞན་དག་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།ནད་པ་ནི་ཐད་ཀར་དུ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་མཁན་ཡིན་ཆོག་ལ།འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་མཐོང་མཁན་དང་སྟེས་དབང་གི་གསོན་མཁན་ཡང་ཡིན་ཆོགརྒྱུན་པར་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་མངོན་གསལ་མིན་པའི་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་དུས་ཤིག་བརྒྱུད་རྗེས་ད་གཟོད་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ་ཡིན།ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་དུས་ནི་ཉིན་འགའ་དང་གཟའ་འཁོར།ཟླ་འགའ་སོགས་མི་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་ནི་ཟླ་དྲུག་གི་ནང་དུ་ལོ་ཕྱེད་ཡན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དཀོན།



རི་མོ་6-5ཨ་མེ་རི་ཁའི་“9·11”འཇིགས་སྐུལ་འཇབ་རྒོལ་དངོས་སུ་མཐོང་མཁན་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་།

（དེ1985ལོའི་sohu.comལས་དྲངས）

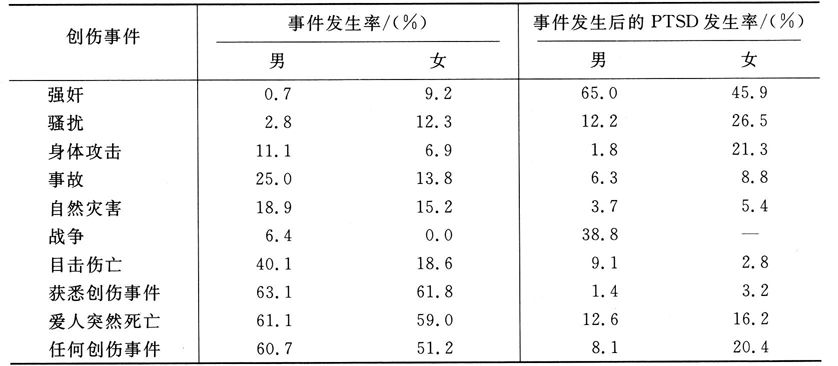
རྨས་རྗེས་སྐུལ་བའི་འགོག་རྐྱེན།1980ལོར་དག་བཅོས་བྱས་པའི་DSM-IIཐེངས་དང་པོ་བྱུང་བ་དང་།ཕྱིས་ཀྱི་ICD-10དང་CMD-2ཀྱིས་ཀྱང་ནད་འདིར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་བརྗོད་པ་ནི་1666ལོར་དབྱིན་ཇིའི་གྲགས་ཅན་ཉིན་ཐོ་རྩོམ་མཁན་Sam uePepysཞིག་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱས་ཆོག་ཅིང་།སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་ལོན་ཏོན་དུ་ཐོན་པའི་མེ་ཆེན་པོ་ཞིག་དངོས་སུ་མཐོང་ཡོད།མེ་སྐྱོན་དེས་མི་སྣ་ཤི་རྨས་དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་གྱོང་གུན་ཆེན་པོ་བཟོས་པ་མ་ཟད།གྲོང་ཁྱེར་ཧྲིལ་པོ་སྐབས་ཤིག་རིང་ཟང་ཟིང་གི་གནས་སུ་གྱར་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།ཁོས་དོན་རྐྱེན་འདི་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས།སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་Pepysནི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དོན་རྐྱེན་དེའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལས་ཐར་ཐུབ་མེད།ཁོང་གིས་ཟླ་བ་དྲུག་གི་རྗེས་སུ་བྲིས་དོན།“ཧ་ཅང་ཡ་མཚན་ཞིག་རེད།མེ་ལ་འཇིགས་སྣང་ཧ་ཅང་ཆེ་བས་ང་རང་རྟག་པར་མཚན་མོར་སད་ཀྱི་ཡོད།རྟག་པར་མེ་ཆེན་དེ་དྲན་གྱི་ཡོད་པས།ང་ཐོ་རེངས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་པར་མ་སླེབས་བར་དུ་གཉིད་ཀྱང་ཁུག་གི་མི་འདུག”དེའི་གསལ་བཤད་ལྟར་ན།ཁོ་དེང་རབས་ཀྱི་PTSDཡི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན།（Daly，1983）རང་རྒྱལ་གྱི་ཉེ་བའི་ལོ་བཅུའི་རིང་།སེམས་ཁམས་རྨ་ཁ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པར་ཡང་དོ་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།1994ལོར་ཁོ་ལ་མ་དབྱི་མེ་ཆེན་དང་།1998ལོར་ཀྲང་པེ་ས་ཁུལ།2002ལོར་ཏ་ལེན་བཅས་སུ་“མཁའ་ཐོག་གོད་ཆག་5·7”བྱུང་ནས་ཚང་མར་སེམས་ཁམས་ལས་དོན་པ་ཞུགས་ཡོད།

དང་པོ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

PTSDཐོག་མའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ནི་དམག་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་ལོག་པའི་དམག་མི་དང་།བཟུང་དམག་དང་དེ་བཞིན་གཅིག་སྡུད་བཙོན་ཁང་གི་སྟེས་དབང་ངང་གསོན་པའི་མི་སོགས་ཡིན་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་མིས་བཟོས་པ་སྣ་ཚོགས་དང་རང་བྱུང་གནོད་འཚེའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་དུ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱས་པ་རེད།PTSDནི་ལོ་ཚོད་སྣ་ཚོགས་སུ་འབྱུང་ཞིང་།དེའི་བྱུང་ཚད་ད་དུང་གསལ་བོ་མིན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་PTSDབྱུང་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།5%-6%གི་སྐྱེས་པ་དང་10%-14%ཡི་བུད་མེད་ལ་མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་དུ་PTSD（Yehuda，2002）ནད་ཕོག་མྱོང་ཡོད།རྒྱལ་ནང་དུ་ཧོ་པེ་ཀྲང་པེ་ས་ཁུལ་དུ་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་འཚེ་ཕོག་པའི་ཚོགས་སྤྱིར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཟླ་3དང་ཟླ་9ཡི་ནང་PTSDཐོན་ཚད་སོ་སོར་18.8%དང་24.2%（ཝང་ཏུང་སོགས་དང་1999）ཟིན་པ་དང་།ཟླ་17རྗེས་གནོད་འཚེ་ཕོག་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཁྲོད་PTSDཐོན་ཚད་9.4%（ཀྲའོ་ཁྲེང་ཀྲི་སོགས་）ཟིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་ལ་རྨས་སྐྱོན་བྱུང་བ་དང་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་མྱོང་བའི་སྟེས་དབང་དུ་གསོན་པའི་མི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས།PTSDབྱུང་ཚད་ནི་35%-40%ཡིན།ཧན་ཅན་པོ་དང་ལིའུ་ལན་ཧྥུན།2003ལོ།ཧོ་མིང་སོགས་ཡིན།1993།ལིའུ་ཀོང་ཞུང་སོགས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེ་འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་འཛོལ་དང་རང་བྱུང་གནོད་འཚེ་སོགས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ལས་PTSDདེ་བས་མང་བ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།དཔེར་ན།བཙན་གཡེམ་ཐེབས་པའི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ཁྲོད་དུ་བརྒྱ་ཆ་55ཡི་མིར་PTSDབྱུང་བ་དང་།དོན་རྐྱེན་བྱུང་ནས་ངལ་དུབ་བྱུང་མཁན་ལ་བརྒྱ་ཆ་7.5དང་།རྣ་བས་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་དོན་རྐྱེན་ཕོག་མཁན་ལ་བརྒྱ་ཆ་2ཡིན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་བཟའ་ཟླ་གློ་བུར་དུ་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཤི་བའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ།14%ལ་PTSDབྱུང་བ་དང་།PTSDརིགས་འདིས་སྐྱེས་པའི་PTSDནད་པའི་39%དང་བུད་མེད་ཀྱི་27%ཟིན།དོན་རྐྱེན་འདི་སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་གང་རུང་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་རྒྱུན་པར་འབྱུང་བའི་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།（Yehuda）2002）བུད་མེད་ལ་ཚེ་གང་བོའི་ནང་དེ་ལས་མཐོ་བའི་PTSDའབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་བུད་མེད་ཀྱིས་PTSDལ་དེ་ལས་མཐོ་བའི་ཚོར་སླའི་རང་བཞིན་ཡོད་པ་ཁག་ཐེག་བྱེད་དཀའ།སྣང་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ནི་བུད་མེད་ལ་མཚན་མའི་ཚུར་རྒོལ་དང་ལུས་ཕུང་གི་ཚུར་རྒོལ་ཐེབས་སླ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།བུད་མེད་ཀྱིས་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་འདྲེས་པའིPTSDཡིས་50%ཡན་ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་སྐྱེས་པའི་ཁྲོད་15%མ་གཏོགས་ཟིན་མེད།དོན་རྐྱེན་དང་རང་བྱུང་གནོད་འཚེ།བཟའ་ཟླ་ཚེ་ལས་འདས་པ་སོགས་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱིPTSDབྱུང་ཚད་ཁྲོད་སྡོམ་རྩིས་རིག་པ་སྟེང་གི་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རེའུ་མིག་6-2རྨས་པའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་དང་ཕོ་མོ་མཚན་གཉིས་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་རྗེས་ཀྱི་PTSDབྱུང་ཚད་（Yehuda，2002）



གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

ཐོག་མར་རྨས་རྗེས་སྐུལ་བསྟུན་རྟགས་འདུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་དམག་འཁྲུག་ལ་ཞུགས་མྱོང་བའི་དམག་མི་ཞིག་ཡིན།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་རྗེས་སྐུལ་བསྟུན་རྟགས་འདུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་གསུམ་ནས་འབྱུང་།

གཅིགརྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཡང་ཡང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ།

འདི་ནི་PTSDཡི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ཡིན།འགའ་ཞིག་གིས་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་ངང་སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད།དེར་བསྟུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ཡང་འབྱུང་སྲིད་ཅིང་།དཔེར་ན་གློག་བརྙན་ནང་གི་“འཁྱུག་ལོག་”(flashback）ལྟ་བུ་རེད།ལ་ལ་ཞིག་གིས་རྨི་ལམ་ནང་དུ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དང་རྨི་ལམ་རྨིས་བཞིན་ཡོད།ནད་པས་རྨ་ཁ་དང་འདྲ་བའི་གནས་བབ་ལ་འཕྲད་སྐབས།དཔེར་ན་བརྙན་འཕྲིན་འཆར་ངོས་ཀྱི་རིགས་དང་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་།དོན་དག་རྙིང་པ་བསྐྱར་གླེང་བྱེད་པ།ས་ཆ་རྙིང་པ་བསྐྱར་བསྐོར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ལོ་འཁོར་གཅིག་ལོན་པའི་རྗེས་དྲན་ཉི་མ་ལྟ་བུ།ཡང་ན་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེ་མཚོན་པའི་ཕོག་ཐུག་ལྟ་བུ།དཔེར་ན།སྔོན་ཆད་ནགས་ཚལ་ཁྲོད་དུ་དྲག་ཤུགས་མྱོང་མཁན་གྱིས་ནགས་ཚལ་མཐོང་བ་དང་།དངོས་སུ་དམག་འཐབ་བྱེད་མྱོང་མཁན་གྱིས་ཐད་འཕུར་གནམ་གྲུའི་དུང་འཁྱིལ་འཕུལ་སྒྲ་ཐོས་ན།ནད་པས་ཁོར་ཡུག་ལ་བཅངས་པའི་བརྩེ་སེམས་དང་འཕྲད་པས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་དྲག་པོ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།（དཔེར་ན་འཇིགས་སྣང་དང་།སྡུག་བསྔལ་དང་ཡང་ན་ཡི་མུག་སོགས་ལྟ་བུད།）ཡང་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་མགྱོགས་པོ་ཡོང་སླ་བ་རེད།

ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ཀྱང་ར་སྤྲོད་བྱུང་ཡོད།ཨ་རིའི་McNallyསོགས(1990）PTSDདང་PTSDམེད་པའི་ཝེ་ཐེ་ནམ་དུ་ཕྱིར་ལོག་པའི་དམག་མིར་Stolopཚོད་ལྟ་བྱས་ཏེ།མིང་ཚིག་མི་འདྲ་བའི་ཚུར་སྣང་གི་དུས་ཚོད་ཚད་འཇལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ན།PTSDཕྱིར་ལོག་པའི་དམག་མི་PTSDདང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐ་སྙད（PTSDཡི་སྟེང་དུ་ལུས་ཡོད་པ་ཤེས་པས།རྗེས་མ་ལས་ཧ་ཅང་དལ།གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་ནི་བཙན་གཡེམ་ཐེབས་པའི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་ལུས་སྟེང་དུ་ར་སྤྲོད་ཐོབ་ཡོད།གཞན་ཡང་།Vranaསོགས་ཀྱིས་1995ལོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།PTSDནད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་རྨས་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་སླ་བ་རེད།(Davison Neale，2000）

གཉིས།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཕོག་ཐུག་དང་ཡང་ན་བརྩེ་བ་སྦྲིད་པ་ལས་གཡོལ།

ནད་པས་རྨ་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་མྱོང་ཚོར་གླེང་བའམ་ཡང་ན་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་པའི་བྱ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་ལས་གཡོལ་ནས་དོན་དེ་བརྗེད་ཡོད་པ་འདྲ།སྐབས་འགར་སྦྲིད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་མངོན་ཞིང་།ནད་པས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་མི་ལ་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་ཞིག་སྟེར་གྱི་ཡོད།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལའང་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེ་དཀའ་བ་དང་།སྔོན་ཆད་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་ལའང་སྤྲོ་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་འདྲ།ཕྱི་རོལ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་ཞིང་ལོགས་སུ་གནས་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་མཐུན་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།ཧ་ལམ་ཅི་ལའང་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པར་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་སྣ་ཚོགས་མཚོན་པར་བྱེད་དཀའ་བ་དང་།མ་འོངས་པར་སེམས་མི་སྐྱིད།ཚབས་ཆེན་ཡིན་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་ངེས།གཞན་ཡང་ནད་པ་ལ་ལར་རྨ་ཁ་བཟོ་སྐབས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཁ་ཤས་སམ་ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་ལོ་རྒྱུས་བརྗེད་སོང་ན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས་རེད།དཔེར་ན།རིགས་དང་པོའི་ནད་པ་ལ་རྨ་ཁ་ཡོད་ན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་རྨ་ཁ་གསལ་བོ་ཞིག་དྲན་མི་ཐུབ།

རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱས་ན་གནས་སྐབས་སུ་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ངེས་ཡིན།ཁ་གྱེས་པའམ་ཡང་ན་སྦྲིད་པ་ནི་ནང་དུ་འཛུལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྨ་ཁ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་བརྩེ་དུང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅོད་ཆེད་ཡིན།བརྩེ་དུང་ཐ་དད་དུ་སོང་བ་ལས་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ལ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་ཡོད་དེ།བརྩེ་སེམས་དྲག་པོ་ལས་གཡོལ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཕྱོགས་ཀྱང་ཡོད།ཚབས་ཆེ་བའི་བརྩེ་དུང་གི་དབྱེ་བ་དེས་མི་སྒེར་དང་མི་གཞན་དབར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པ།གསར་གཏོད་ནུས་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ།འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཆར་གཞི་བཀོད་པ་སོགས་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ།དོགས་ཟོན་རང་བཞིན་གྱི་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ།

རྨ་ཁ་བརྒྱུད་པའི་མིས་ཚད་བརྒལ་གྱི་དོགས་ཟོན་རང་བཞིན་ཚོར་ཐུབ།འདིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དུས་ཡུན་རིང་བོར་“འཐབ་འཛིང་དང་བྲོས་བྱོལ་”གྱི་རྣམ་པར་གནས་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དེ་ནི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་པ་དང་མཚུངས།“བདེ་འཇགས”ཞིབ་བསྡུར་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་མི་སྒེར་གྱིས་ཀྱང་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འཇིགས་སྐུལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་མྱོང་ཚོར་ཞིག་གིས་དུས་ཚོད་དང་སེམས་ཤུགས་མང་པོ་བཀོལ་ནས་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་འཚོལ་བཞིན་ཡོད།ཚད་བརྒལ་གྱི་དོགས་ཟོན་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་ལ་བར་ཆད་བཟོས་ཏེ།མི་རྣམས་ལ་ངལ་དུབ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།དེ་དང་མཉམ་དུ།མི་སྒེར་གྱིས་ད་དུང་གཉིད་ཁུག་དཀའ་བ་དང་།གཉིད་མི་འཕྲོད་པའམ་སད་སླ་བ་དང་།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བའམ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།སྐྲག་ཐག་ཆོད་པ།རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ།སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྡུད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་འབྱུང་སྲིད།

བཞི།མངོན་ཚུལ་གཞན་དག

PTSDཡི་ནད་པའི་འགྱོད་པ་དང་རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཡང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།དེར་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།རང་ཉིད་གསོན་པོར་གནས་པ་ལས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པ་དང་།མི་གཞན་རྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས།གང་ལགས་ཤེ་ན།གནས་ཚུལ་འགའ་ཤས་འོག་བློ་སྟོབས་མ་མངོན་པར་འགྱོད་པ་སྐྱེ་ནས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་གཞན་ལ་སྡུག་བསྔལ་དེ་བས་མང་བ་མྱོང་ནས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་གི་ཡོད།གང་ལགས་ཤེ་ན།རྨ་ཁ་ནི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་ལས་བྱུང་བའི་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།ཁོ་ཚོའི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་ཚུལ་ནི།“གལ་ཏེ་ངས་བསྒྲུབས་པ་ཆེས་བཟང་ན།ཁོ་ད་དུང་གསོན་པོར་གནས་སྲིད་”པའམ་ཡང་ན་“གལ་ཏེ་ངས་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན།དེ་དག་ཚང་མ་འབྱུང་མི་སྲིད་”ཅེས་པ་དེ་ཡིན།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་མཐའ་འབྲས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་འགན་འཁྲིར་སྙིང་བསྡུས་བྱས་ཏེ།མ་གཞི་བྱས་ན་ཁོ་ཚོས་རྨ་ཁ་མ་བཟོས་གོང་ངམ་རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་ཐག་གཅོད་མི་འདྲ་བ་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་སྟེས་དབང་དུ་གསོན་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཆུང་མའི་ཆེད་དུ་རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱས་ཏེ།ཉིན་དེར་རླངས་འཁོར་དེར་མ་བསྡད་ན་དོན་རྐྱེན་མི་འབྱུང་བར་འདོད།ཆུ་ལོག་ཁྲོད་དུ་གསོན་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་སྲོག་སྐྱོབ་པར་ལན་མ་བཏབ་པར།རང་གི་ཁྱིམ་མི་ཁོ་ནས་འགྱོད་པ་སྐྱེས།

འདས་པོའི་གཉེན་ཉེ་འདས་པོའི་འདས་པོའི་རྣམ་པ་དང་འགྱོད་པ་ནི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།ནག་ཉེས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་སེམས་སྡུག་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆེར་བཏང་སྟེ།བསམ་ཚུལ་མཚོན་པར་མི་ཕན་པ་དང་།གཉེན་ཉེ་ཤོར་བ་དང་ཚེ་སྲོག་ཤོར་བའི་འཚོ་བའི་རྣམ་པ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པར་མི་ཕན་པས།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་དང་།དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གསར་པ་འཛུགས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་རེད།

ད་རུང་མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ནི།བྱིས་པར་ཡང་PTSDའབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་མངོན་ཚུལ་ནི་དར་མ་དང་མི་འདྲ།བྱིས་པ་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་འཇིགས་སྐྲག་དང་།སེམས་ཁྲལ།ལུས་པོ་མི་བདེ་བ།སྡང་སེམས་འཛིན་པ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།བཟོ་ལྟ་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་རྨི་ལམ་དྲག་པོ་རྨིས་ཀྱི་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཡང་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན།སྔོན་ཆད་ཀྱི་གྲུང་ཤ་དོད་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལྷིང་འཇགས་སུ་གྱུར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པ་རྣམས་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྐད་ཅོར་དང་ཕར་རྒོལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།རྨ་ཁ་བཟོས་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་ལ་ལར་རང་ཉིད་ཡུན་རིང་ལ་གསོན་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།བྱིས་པ་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྦྱོང་བརྡར་ཐོབ་ཟིན་པའི་ལག་རྩལ་ཤོར་འགྲོ་སྟེ།དཔེར་ན་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ནུས་པ་དང་ཡང་ན་གཅིན་སྐྱག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཤོར་འགྲོ་བ།ལོ་ན་ཕྲ་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་རང་གི་གནད་དོན་བརྗོད་མི་མཁས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།རང་ལ་ཐེབས་པའི་ལུས་པོར་མནར་གཅོད་དམ་ཡང་ན་མཚན་མའི་རྨ་ཁ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ།རྨ་ཁ་ཡིས་བྱིས་པར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་སྐབས་དེར་ཐེབས་པའི་གནོད་འཚེ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་ནར་སོན་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་ནུས་པ་དེ་ཡིན།ཐོག་མའི་རྨ་ཁ་ཡིས་ནར་སོན་པའི་དུས་སུ་གཤིས་ཀའི་གནད་དོན་དང་།སེམས་ཁྲལ།བསམ་པའི་ནད་གཞིའི་རྣམ་པ།སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ནད་རྟགས།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་ལ་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད།ཆང་རག་དང་དེ་བཞིན་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་ལེགས་པ་སོགས་འབྱུང་སྲིད།

གལ་ཏེ་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་ནད་ཐོག་དཔྱད་གཞི་ཆ་ཚང་ཡིན་ན།ནད་ཐོག་མངོན་ཚུལ་དཔེ་མཚོན་ཡིན་པས།PTSDལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ནི་དཀའ་མོ་མིན།འོན་ཀྱང་།གལ་ཏེ་ནད་པའི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་རང་འགུལ་མིན་པ་དང་།སྨན་པའམ་ཡང་ན་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ཀྱང་འདྲི་བ་འདོན་པར་མི་མཁས་ན།ནད་པར་བརྟག་མི་དགོས་པ་རེད།ནད་དཔྱད་ལུས་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ།འདྲི་རྩད་བྱེད་སྐབས་གཤམ་གྱི་ཁུངས་སྣེ་སྔོག་འདོན་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

（1）གཉིད་ལོག་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་དོགས་ཡོད་ནད་པར་ནད་པའི་རྨི་ལམ་རྨིས་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྨི་ལམ་རྨིས་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་མོ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

（2）སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ནས་ཕྱིར་བཤོལ་ཐེབས་པའི་དོགས་ཡོད་ནད་པར་ནད་པས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ལ་བཟུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་།འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར།གཞན་དང་འགྲོགས་དུས་ནད་པའི་བརྩེ་དུང་གི་མྱོང་ཚོར།ནད་པས་གཉེན་ཉེ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་སོགས་གསལ་བོར་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།PTSDཁྱད་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་གཡོལ་དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་རང་བཞིན་གྱི་སྦྲིད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་མེད་ཐག་གཅོད་དགོས།

（གསུམ）བྱ་སྤྱོད་ཐད་ཀྱི་དོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་པར་དོན་རྐྱེན་མ་བྱུང་གོང་དང་ད་ལྟའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་དང་བསྡུར་ན་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།བསམ་ཚུལ་མངོན་པ།སྤྱོད་པ་རྩུབ་པོའམ་ལྷག་པར་དུ་དྲག་ཤུགས་སམ་ཡང་ན་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་།ཨ་རག་ཉིང་ཁུའམ་ཡང་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་“རང་ཉིད་སྦྲིད་པར་བྱེད་པའི”ཆེད་དུ་འདས་དོན་ལ་ཕྱིར་དྲན་མི་བྱེད་པ་དང་།དུས་རྒྱུན་སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ་སོགས་ཡིན།གལ་ཏེ་ན་གཞོན་དུས་སུ་གནས་ཚུལ་འདི་དག་མེད་ན།PTSDལ་དོགས་པ་ཚད་མཐོན་པོ་བྱེད་དགོས།

（4）ནད་པ་ལ་ལའི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ནི་རབ་རིབ་ཀྱི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་སྐོར་ཡིན་ལ།ནད་པས་རྨས་མའི་རང་བཞིན་གྱི་འདས་དོན་གླེང་བ་ལས་གཞན།SDཡི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བསམ་པའི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དཔྱད་བསྡུར་བྱས་ཏེ།ནད་དཔྱད་ལ་ནོར་འཁྲུལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

DSM-VDTSDནང་གི་ཞིབ་ཕྲའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་ནད་ཡུན་མི་འདྲ་བའི་དབྱིབས་འབྲིང་མི་འདྲ་བ་དབྱེ་ཡོད་པ་དང་།ཟླ་བ་གསུམ་ནང་ཚུན་དུ་དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱིPTSDཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ཟླ་བ་གསུམ་ལས་བརྒལ་ཚེ་དལ་གཤིས་ཀྱིPTSDཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་ཟླ་དྲུག་འགོར་རྗེས་བྱུང་བའི་རིགས་ལ་འཕྱིས་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་PTSDཞེས་ཟེར།CMD-3 PTSDཡི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དངDSM-II4ཡི་བར་ཁྱད་ནི་ནད་ཡུན་གྱི་ཚད་གཞི་ངེས་པར་དུ་ཟླ་གསུམ་ལ་ཐོན་དགོས།

DSM-VIPTSDལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（PPA）

ཀ་བ།སྔོན་ཆད་ནད་པ་（བསམ་པ）ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཕྱིར་མངོན་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་གཤམ་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་དེ།

（1）ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་མྱོང་བ་དང་།དངོས་སུ་མཐོང་བའམ་ཡང་ན་བྱ་བ་གང་རུང་ཞིག་གམ་འགའ་ཤས་འཕྲད་ནས་དངོས་འབྲེལ་ཤི་བའམ་ཡང་ན་ཧ་ལམ་གྱོང་གུན་ཚབས་ཆེན་བཟོས་པའམ།ཡང་ན་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ཆ་ཚང་རང་བཞིན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་པའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་།

（2）ནད་པར་འཇིགས་སྐྲག་དང་རོགས་རམ།འཇིགས་སྐྲག་གི་འགྱུར་འབྱུང་དྲག་པོ་ཡོད།

ཁ་བ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་མྱོང་དགོས།

（1）བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་པ།དེའི་ནང་དུ་གོ་དོན་དང་།བསམ་ཚུལ།ཤེས་ཚོར་（མཆན་འགྲེལ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།ཡང་ཡང་རྨས་སྐྱོན་གྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་མཚོན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྩེད་མོ་ལྟ་བུ）དང་།

（2）རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེ་དང་འདྲ་བའི་རྨི་ལམ་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཡང་བྱུང་（མཆན།དཔེར་ན་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་ན།མི་རྣམས་ལ་འཇིགས་སྐྲག་ཆེ་བའི་རྨི་ལམ་རྒྱས་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པ།）

（3）གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་བརྩེ་དུང་གི་མྱོང་ཚོར་དང་བྱ་སྤྱོད་དེ།རྨ་ཁ་བཟོས་པའི་དོན་རྐྱེན་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་འདྲ།（དེའི་ནང་དུ་རིག་པ་དྭངས་གསལ་དང་ཆང་གིས་བཟི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེ།དཔེར་ན།འཁྲུལ་སྣང་དང་།འཕྲུལ་སྣང་།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་བཅས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སྲིད་པ།）（མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།རྒྱུན་མཐུད་པའི་རྨ་ཁ་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སྲིད་པ།）

（4）ནད་པར་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་གནས་བབ་དང་ཡང་ན་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་མཚོན་པའི་ཕོག་ཐུག་ལ་འཕྲད་སྐབས།བསམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ།

（5）ནད་པར་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་གནས་བབ་དང་ཡང་ན་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་མཚོན་པའི་ཕོག་ཐུག་ལ་འཕྲད་སྐབས།མངོན་གསལ་གྱི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་།

ག་བ།རྒྱུན་མི་ཆད་པར་རྨ་ཁ་ཅན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་བབ་དང་དོན་རྐྱེན་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ།ཡང་ན་ཡོངས་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་རྟུལ་བའམ་སྦྲིད་པ།（རྨས་མའི་སྔོན་ལ་མི་གནས་པ།）དེར་མ་མཐའ་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་འདུས་ཏེ།

（1）རྨ་ཁའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་།ཚོར་སྣང་།བརྗོད་གཞི་སོགས་ལ་འཛེམ་དགོས།

（2）སྡུག་གིས་དྲན་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱེད་སྒོ་དང་།གནས་བབ།མི་སྣ་བཅས་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་བ་དང་ཡང་ན་དེ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་ལས་གཡོལ་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས།

（3）རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཕྱོགས་གལ་ཆེན་འགའ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

（4）བྱེད་སྒོ་གལ་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ལ་སྤྲོ་བ་ཆུང་དུ་མངོན་གསལ་འགྲོ་བ།

（5）མི་གཞན་དང་རྒྱང་དུ་གྱེས་ཤིང་།གཉེན་ཉེ་ལ་མི་ཆ་མེད་དང་འདྲ་བའི་བརྩེ་དུང་ཡོད་པ།

（6）བརྩེ་དུང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་དོག་ཏུ་འགྲོ་བ།

（7）འབྱུང་འགྱུར་ལ་ཡིད་སྨོན་ཤོར་ཞིང་།འབྱུང་འགྱུར་ལ་བསམ་ཚོད་དང་།རེ་འདུན།བསམ་ཚུལ་བཅས་མེད་པ་（དཔེར་ན།ལས་ཀ་དང་།གཉེན་སྒྲིགབུ་ཕྲུགརྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་བཅས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་རེ་མི་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་）བཅས་ཡིན།

ང་བ།དོགས་ཟོན་རང་བཞིན་གྱིས་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས་ལ་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གཉིས་ཡོད་དེ།

（1）གཉིད་ཁུག་དཀའ་བ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་གཉིད་མ་ཁུག་ན་སད་སླ།

（2）ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བའམ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།

（3）རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ།

（4）དོགས་ཟོན་ཆེ་དྲགས་པ།

（5）ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་མཆོང་བའི་སྣང་འཆར།

Eནད་ཡུན་ཟླ་གཅིག་ལས་བརྒལ་བ།

F.བར་ཆད་འདིས་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བའམ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་ཀཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་གཞན་པའི་ཐད་ཀྱི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་བྱུང་བ།

མཆན།དོས་དྲག་གི་ནད་ཡུན་ནི་ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་ནང་ལ་ཡིན།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡུན་ནི་ཟླ་གསུམ་ཡན་ཡིན།འཕྱིས་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད་དུ།གལ་ཏེ་རྨས་རྗེས་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཟའ་འཁོར་4མི་ལོངས་པར་མ་ཟད།རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་4ཡི་ནང་དུ་ནད་བྱུང་མཁན་ལ་མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་བར་གེགས་ཟེར།རྨ་བཟོས་རྗེས་ཀྱི་དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་དུས་རིམ་དུ་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་།ཁ་གྱེས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་།གཉིད་འཁྲུགས་པ།སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བ།འཇིགས་སྐྲག་གི་འགྱུར་འབྱུང་།ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་བཅས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཕོག་ཐུག་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཅུང་ཉུང་བ་རེད།མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་PTSDའདྲ་མཚུངས་ཡིན་ལ།ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཅུང་འབུར་ཐོན་ཡིན།མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་བར་གེགས་ནི་PTSDམུ་མཐུད་དུ་འབྱུང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་PTSDབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་རེད།

DSM-བཞི་པའི་མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།སྔོན་ཆད་ནད་པ་（བསམ་པ）ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་ཕྱིར་མངོན་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཉིས་ཡོད་དེ།

（1）ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་མྱོང་བ་དང་།དངོས་སུ་མཐོང་བའམ་ཡང་ན་དོན་དག་གཅིག་གམ་འགའ་ཤས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཧ་ལམ་ཤི་བའམ་ཡང་ན་གྱོང་གུན་ཚབས་ཆེན་བཟོས་པ་དང་།ཡང་ན་རང་ཉིད་དམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ཆ་ཚང་རང་བཞིན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་པའི་དོན་རྐྱེན་དང་།

（2）ནད་པར་འཇིགས་སྐྲག་དང་རོགས་རམ།འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་ཡོད།

B.མི་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྟེར་བའི་དོན་རྐྱེན་དེ་བྱུང་བའི་དུས་སམ་དེའི་རྗེས་སུ།མ་མཐར་ཡང་རྣམ་གྲངས་གསུམ་ཡན་གྱི་གཤམ་གྱི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་མངོན་ཐུབ།

（1）སྦྲིད་པ་དང་ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་བརྩེ་བ་མེད་པའི་ཚོར་བ།

（2）ཁོར་ཡུག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ནུས་པ་མར་ཆག་པ།

（གསུམ།）བྱ་དངོས་ཀྱི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་པ།（དོན་དངོས་སུ་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ།）

（4）ལུས་ཕུང་དང་བསམ་བློའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤོར་བ།

（5）རྨ་ཁ་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

ག་བ།ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱུང་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་།འདུ་ཤེས།རྨི་ལམ།འཁྲུལ་སྣང་།གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་སྣང་བའམ་ཡང་ན་མྱོང་ཚོར་དེ་རིགས་ཀྱི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྨ་སྐྱོན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེ་རིགས་མུ་མཐུད་བསྐྱར་དུ་མྱོང་ཚོར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།ཡང་ན་རྨས་སྐྱོན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལས་མངོན་པའི་གསལ་འདེབས་དངོས་པོ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་ཡིན།

ང་བ།མངོན་གསལ་གྱིས་རྨ་ཁ་ལས་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བར་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།འདུ་ཤེས་དང་།མྱོང་ཚོར།གླེང་གཞི།འགུལ་སྐྱོད།ས་གནས།མི་སྣ།

Eམངོན་གསལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཉེན་ཟོན་རང་བཞིན་གྱི་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས།

F.བར་ཆད་འདིས་ནད་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བའམ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་བྱ་བ།ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་སྐྱོན་བྱུང་བའམ།ཡང་ན་ནད་པས་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་བྱ་གཞག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།དཔེར་ན།དུས་ཚོད་མང་པོ་སྤྱད་ནས་ཁྱིམ་མིར་རྨ་ཁ་དེ་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་རོགས་རམ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའོ།།

H.འགལ་རྐྱེན་འདི་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་དངོས་པོ་དང་སྨན་རྫས་གང་ཞིག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་སྣང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ལ།དུས་ཐུང་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པར།སྔར་ཡོད་ཀྱི་མདའ་གདུགས1དང་ཡང་ན་མདའ་གསེགIIསོགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་སོང་བ་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་མིན།

གསུམ།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

ལག་ལེན་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་དང་འདྲ་བའི་རྨས་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་མྱོང་བ་ཞིག་མ་བརྒྱུད་པར་PTSDལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་མེད་པ་དང་།མི་ཁ་ཤས་ལ་ཚབས་ཆེན་མིན་པའི་རྨ་ཁ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་དེ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།འདིས་PTSDབྱུང་བ་ནི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དེ་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན།

གཅིགརྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན།

གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་དང་གནོད་འཚེ་ནི་ནད་ཕོག་པའི་ཐད་ཀའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་མཚོན་ན།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ནི་ཐེག་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་ཚེ་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཚབས་ཆེན་ཡོད།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་མྱོང་བ་ནི་PTSDབྱུང་བའི་གཞི་རྩའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚབས་ཆེ་ཆུང་དང་ངོ་བོ་དེ་PTSDབྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།རྨས་སྐྱོན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་དུས་ཡུན་རིང་ན་ནད་འདི་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ནད་རྟགས་ཀྱང་ཅུང་ཚབས་ཆེན་ཡིན།ཐད་ཀར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ（དཔེར་ན་བུད་མེད་ལ་བཙན་གཡེམ་དང་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པ་ལྟ་བུ）ཞིག་གིས་མི་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས།ཐད་ཀར་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན（གས་གཏོར་བྱུང་ཚེ་མི་གཞན་རྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བའམ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་ཐུབ）ཞིག་གིས་མི་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆུང་ཆུང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།སྤྱིར་བཏང་དུ་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།

（1）མིས་བཟོས་གནོད་སྐྱོན།དེ་ནི་མིའི་ནོར་འཁྲུལ་ལམ་མིས་ཇུས་འགོད་བྱས་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་ལམ་མ་ལག་གི་ནོར་འཁྲུལ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དཔེར་ན།འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་དང་།མཁའ་ཐོག་གོད་ཆག་ཆེན་པོ།མེ་སྐྱོན་ཤོར་བའམ་སོལ་རླངས་འབར་གས།གཏེར་ཁྲོན་བཅས་ལ་འབར་གས་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་རྡིབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།དཔེ་མཚོན་དོན་རྐྱེན་ནི།1994ལོར་ཁོ་ལ་མ་དབྱི་ནས་བྱུང་བའི་མི་223ཤི་བའི་མེ་ཆེན་དང་།1986ལོའི་སུའུ་ལེན་གྱི་ཆེ་ཨར་ནོ་པེ་ལི་ཉིང་གི་གནོད་འཚེ་ལྟ་བུ་རེད།

（2）རང་བྱུང་གི་ཆག་སྒོ།དཔེར་ན།ཆུ་ལོག་ཆེན་པོ་ལངས་པ་དང་།ས་ཡོམ་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ།མེ་རི་འབར་བ།ནགས་ཚལ་མེ་སྐྱོན།རྒྱ་མཚོའི་རླུང་འཚུབ།གཉེན་ཉེ་གློ་བུར་དུ་ཤི་བ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན།དཔེར་འོས་དོན་རྐྱེན།དཔེར་ན།༡༩༧༦ལོའི་ཐང་ཧྲན་ས་འགུལ་ཆེན་པོ་དང་།༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡༢པའི་ཚེས་༢༦ཉིན་ཧིན་རྡུ་རྒྱ་མཚོའི་ས་འགུལ་ཆེན་པོ་ལས་བྱུང་བའི་མཚོ་ཡོམ་ལྟ་བུ།

（3）དྲག་ཤུགས་དང་།ཉེས་གསོགའཇིགས་སྐུལ་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན།དཔེར་ན།མི་ངན་གྱི་འཇབ་རྒོལ་ཕོག་པ་དང་།བཙན་གཡེམ་ཕོག་པ།ཆགས་རྩེད་མནར་གཅོད་ཕོག་པ།དམག་འཁྲུག་རྒྱག་པ།འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་འབར་གས།ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱུ་ནོར་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པ་སོགས་ལ་ཟེར།དཔེ་མཚོན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དཔེར་ན་ཨ་མེ་རི་ཁའི་“9.11”འཇིགས་སྐུལ་འཇབ་རྒོལ་ལྟ་བུ་རེད།

༢སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་བལྟས་ན།གཞན་པའི་སེམས་མི་བདེ་བའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་མི་ལ་PTSDའབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་གྱིས་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།Trueསོགས（1993）ཀྱིས་ཝེ་ཐེ་ནམ་གྱི་དམག་འཐབ་དམག་མི་རྒན་གྲས་4000ལྷག་ཙམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།དམག་འཐབ་དྲག་པོ་བྱེད་མྱོང་བའི་དམག་མི་དཀྱུས་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་PTSDཡི་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།དེ་མ་ཟད་སྒོ་ང་གཅིག་པའི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་དེ་སྒོ་ང་མི་འདྲ་བའི་ཕྲུ་གུ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་རེད།མཇུག་འབྲས་འདི་དག་གིས་PTSDབྱུང་བ་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མཚོན།

དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཐད་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་འཕེལ་རྒྱས་མྱུར་པོ་བྱུང་ཡོད།་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།PTSDཡི་ནད་པར་མཚོ་རྟ་རྙིད་འཁུམ་དང་མཚོ་རྟ་ཡི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ།དེ་མིན་མཚོ་རྟ་Nཡི་ཁ་ཞན་ཐན་ཨན་སྐྱུར་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།དྲག་ཚད་མཐོ་ཞིང་སྐུལ་དགོས་པའི་སྲོག་ཆགས་མང་ཆེ་བར་མཚོ་རྟའི་གནོད་སྐྱོན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་།དེའི་ནང་འབུར་འབྲེལ་རྙིད་འཁུམ་དང་།གློག་གི་ལུས་ཁམས་བརྡ་རྟགས་བརྒྱུད་འདྲེན་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གིས་PTSDཡི་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱིར་དྲན་དང་གཞན་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དབང་རྩའི་གཤགས་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞི་དང་།et al 1996，Yehuda，2002，ཝང་ལི་ཡིང་སོགས་ཡོད།PETདངfMRIལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།PTSDཡི་ནད་པས་རྨ་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་སྐབས།ཁམ་སྙིང་ཉིང་གི་འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་བ་དང་།མདུན་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བ་དང་མིག་གི་མདུན་དཔྲལ་བའི་ཁུལ་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཀླད་པའི་ནང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་འདི་དག་ནི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་སྣང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

PTSDནད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རྨ་ཁ་ཡིས་NEམ་ལག་ལ་སྐུལ་སློང་བྱེད་ཐུབ་པས་ནད་པའི་དོགས་ཟོན་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་འགྱུར་འབྱུང་དྲག་པོ(True，et al，1993-Davison MNeale，2000）དང་།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་ཡང་མཇུག་འབྲས་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཡོད།（Krysal st al 1989ལོར་Davison，Neale，2000ལ་གསལ།）ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན།PTSDལ་ཟུག་གཟེར་སློང་བའི་NEཡི་མ་ལག་གིས་ནད་པ70%ལ་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་40%ཡི་ནད་པར་“མྱུར་འཁོར”བྱུང་བ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤན་སྦྱར་ཚན་པར་ཚུར་སྣང་འདི་དག་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག（Southwick，et al，1993）མི་ལ་ལའི་བསམ་པར་རྨི་ལམ་ངན་པ་དང་འཁྱུག་ལོག་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་དྲན་ཤེས་བརྒྱུད་ལམ་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།བགྲོད་ལམ་འདི་ནི་སྔོ་ཐིག་གི་NEབརྒྱུད་ལམ་ནས་བྱུང་བ་རེད།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ཀྱི་སྔོ་ཐིག་ལམ་གྱི་གྲུང་གཤིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་གྱི་རྨ་ཁ་ཡང་བསྐྱར་ཉམས་ལེན་གྱི་རྨང་གཞི་གྲུབ་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྔོ་ཐིག་ནས་མཚོ་རྟ་དང་ཁམ་སྙིང་གི་རྒྱུ་ལམ་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་བས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་རྨི་ལམ་ངན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཧ་ཅང་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་ཡོད།

3.སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཀླད་པའི་ནང་དུ་མངོན་ཡོང་བ་ནི་ཧ་ཅང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་དྲན་ཤེས་ནི་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ཡང་ན་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་ནད་པས་རྨ་ཁ་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་སྔའི་དད་སེམས་ལ་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱེད་མིན་ཁྲོད་སེམས་ནང་གདོང་ཐུག་བྱུང་ཡོད།

གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་PTSDབྱུང་བ་ནི་སྐྲག་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཞིག་རེད།རྨ་ཁ་དང་གཞན་པའི་ཁུངས་སྣེ(CS)ཡིས་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་སློང་ཞིང་།ཁེར་རྐྱང་གིས་ཁུངས་སྣེ་འདི་དག་ལ་གཡོལ་བའམ་ཡང་ན་གཡོལ་ནས།སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བ་ཡིན།དེ་བས་CSཡི་གཟུར་གཡོལ་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་སྣོན་ཐེབས་པ་རེད།དཔེར་ན།བཙན་གཡེམ་བྱས་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཁྱིམ་མཚེས་ཚང་（CS）ལ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐྲག་དོན་ནི།ཁྱིམ་མཚེས་ཚང་ནི་བཙན་གཡེམ་བྱེད་ཡུལ་ཡིན་པས།ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་（UCS）གི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་རྨང་གཞིའི་ཐོག་བཙུགས་པ་རེད།གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་PTSDའཇིགས་སྐྲག་དང་གཟུར་གཡོལ་གྱི་ནད་རྟགས་མང་ཆེ་བ་འགྲེལ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དེས་བཙན་འཛུལ་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས།རྨ་ཁ་ཡིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྔོན་ཉར་ཡིད་ཆེས་མ་ལག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱིས་རྨ་ཁ་སྣ་ཚོགས་བཟོས་རྗེས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཟེར།མིག་སྔར་PTSDཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཐད་སྤྱི་ཚོགས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་།ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གྱི་གཞུང་ལུགས།མཚོན་རྟགས་གཉིས་ལྡན་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་ཡོད།PTSDཡི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་ནི་རྨས་སྐྱོན་གྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།མི་སྒེར་གྱིས་རྨ་ཁ་བཟོས་པའི་ཉམས་མྱོང་དེ་སྔོན་ཉར་དཔེ་དབྱིབས་སུ་སྡེབ་ནས་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བའི་བསྐྱར་དུ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་།རྨ་ཁ་བཟོས་པའི་དོན་རྐྱེན་དང་དེའི་མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པར་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས།དེ་ནི་Horowitzདང་Janof-Bumnགཉིས་ཀྱིས་མཚོན་གྱི་ཡོད།Horowitz（1986）ཡིས་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གོ་རིམ་ལ་“འགྲན་རྩོད་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས（completion tendency）ཏེ།སེམས་ཁམས་སྟེང་ནས་གསར་ཞིང་སྔོན་ཆད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དག་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ལས་སྣོན་མ་ལག་ཏུ་བསྡུ་དགོས།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་རྗེས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དང་ཐོག་ངུ་ཤུབ་རྒྱག་པ་དང་ཁ་ཅེར་ནས་སྡོད་པ་དང་།དེ་རྗེས་ཆ་འཕྲིན་གྱི་ཤོང་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་རེད།སྐབས་དེར།རྨས་མའི་བསམ་གཞིག་དང་།དྲན་ཤེས།བསམ་ཚོད་བཅས་ད་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་རིས་དང་འདྲེས་མི་ཐུབ་པས།སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་གི་ནང་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ལ་ནུས་པ་ཐོན་དུ་བཅུག་ནས།རྨ་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རུ་ཕུད་ནས་མི་སྒེར་སྦྲིད་པ་དང་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཡིན་ན་ཡང་།འགྲན་རྩོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྨ་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་དྲན་ཤེས་ནང་དུ་ཁྱབ་ཏུ་བཅུག་ནས།ཆ་འཕྲིན་འདི་དག་གིས་འགོག་སྲུང་གི་བཀག་རྒྱ་གཏོར་ཏེ།གློ་བུར་དུ་གློ་བུར་དུ་མངོན་པ་དང་།རྨི་ལམ་རྨིས་པ།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱད་ནས་འདུ་ཤེས་སུ་འཛུལ་དུ་བཅུག་སྟེ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་སྔར་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་དུ་བསྡུ་གང་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འགྲན་རྩོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་ལམ་སྲོལ་དབར་གྱི་འགལ་ཟླ་དེས་མི་སྒེར་གྱིས་རྨས་སྐྱོན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་བསྡུ་སྒྲིལ་དང་ད་ཡོད་ཀྱི་པར་རིས་རིམ་བཞིན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཚན་མའི་ཆ་འཕྲིན་དང་ཟུར་བྱོལ་དབར་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལས་སྣོན་དང་སྡེབ་སྒྲིག་མ་བྱས་པས་དལ་གཤིས་ཀྱིPTSDབྱུང་བ་རེད།Jantf-Bulman（1992）གྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ནན་བཤད་བྱས་ཏེ།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་འཛམ་གླིང་སྐོར་གྱི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པའི་ཚོད་དཔག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་ཡོད་པར་འདོད།ཚོད་དཔག་དེ་དག་ནང་དུ་རང་ཉིད་ལ་གནོད་འཚེ་མི་ཕོག་པ་དང་།རང་ཉིད་ལ་རིན་ཐང་ལྡན་པ།འཛམ་གླིང་ནི་དྲང་གཞག་ལུགས་མཐུན་ཡིན་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།རྨ་ཁ་གསོ་བའི་གོ་རིམ་ནི་ཡང་བསྐྱར་གཞི་རྩའི་དད་སེམས་འཛུགས་པ་དང་སེམས་ཁམས་དོ་མཉམ་ཡོང་བར་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན།

མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གཞུང་ལུགས་ནི་Foaདང་དེའི་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་བཏོན་པའི་ལྟ་བ་རེད།ཁོ་ཚོའི་བསམ་པར་PTSDཡི་ནད་རྟགས་ནི་དྲན་ཤེས་ནང་བཙུགས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་དྲ་བ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་དང་།དེའི་ནང་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཆ་འཕྲིན་དང་།མི་སྒེར་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་།ཕོག་ཐུག་དང་འགྱུར་འབྱུང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་བཅས་ཚུད་ཡོད།གལ་ཏེ་འཇིགས་སྐྲག་གི་དཔེ་རིས་དང་ཁུངས་སྣེ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྐུལ་སློང་བྱས་ན།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་དེ་འདུ་ཤེས་སུ་ཞུགས་ངེས་ཡིན།གཡོལ་རྩིས་བྱེད་པའི་དཔེ་རིས་ལ་གྲུང་སྐུལ་བྱས་ན་ཁེར་རྐྱང་གི་གཟུར་གཡོལ་ནད་རྟགས་བྱུང་བ་རེད།འཇིགས་སྐྲག་དྲ་རྒྱའི་ཆ་འཕྲིན་དང་ད་ཡོད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་གྲུབ་ཆ་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་ཚེ་གཞི་ནས་PTSDམེད་པ་བཟོ་ཐུབ།རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་གྱི་སྔོན་དཔག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་དང་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན།འབྲེལ་ཡོད་ཆ་འཕྲིན་མཐུན་སྒྱུར་བྱས་ནས་སྔོན་གསོག་དཔེ་རིས་སུ་འཇུག་དཀའ།རྒྱུ་མཚན་ནི་སྔོན་གསོག་དཔེ་རིས་རྣམ་པའི་ཁྲོད་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ནི་ཚོད་འཛིན་དང་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།གཞན་ཡང་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་སྐབས་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚབས་ཆེའི་རང་བཞིན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་དྲན་ཤེས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་འཇིགས་སྣང་དྲ་རྒྱ་ཁ་ཐོར་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་སྒྲིག་འཛུགས་ཡོད་པའི་ད་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་སུ་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱེད་དཀའ་བར་གྱུར་ཡོད།（ལི་ཞུའེ་དབྱིང་དང་།1999）

Brewin（1996）སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་ཆ་འཕྲིན་ལས་སྣོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཏེ།PTSDཉིས་བརྩེགས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་གཞུང་ལུགས་（dual resentomenton theory）བཏོན།ཁོ་ཚོའི་སེམས་སུ་རྨ་ཁ་ལས་བྱུང་བའི་ཉམས་མྱོང་ལ་མཚོན་རྟགས་གཉིས་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་སྐད་བརྡའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་དྲན་ཤེས（verbally accessible memories）ཡིན་ལ།དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་།གཉིས་ནི་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་དྲན་ཤེས།དེ་ནི་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་རྨས་སྐྱོན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ལས་སྣོན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་གི་རྣམ་པ་ནི་སྣང་ཚུལ་ནང་དུ་འཛུལ་བའམ་ཡང་ན་ལུས་ཁམས་སད་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་ཡིན།རྟགས་མཚན་གཉིས་ལྡན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་རིགས་དབྱིབས་གཉིས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་གི་འགྱུར་འབྱུང་བཏོན་ཡོད་དེ།ཐོག་མར་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཡིན།（དཔེར་ན་འཇིགས་སྐྲག་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལྟ་བུ）རྨས་སྐྱོན་དང་བསྟུན་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ལ་རིམ་ཞན་སེམས་ཁམས་ཟེར།དེའི་ཁོངས་སུ་འཇིགས་སྐྲག་དང་།ཁྲོ་བ།སྐྱོ་བ།ངོ་ཚ།ནག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་སོགས་འདུ།དེ་ནི་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།གཞན་ཡང་།མི་སྒེར་གྱིས་རྨ་ཁ་བཟོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་ད་དུང་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་ལ་མ་མཐར་ཡང་གྲུབ་ཆ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།རིགས་དང་པོ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་བགྲོད་ལམ་གྱི་དྲན་ཤེས་སྐུལ་སློང་དང་།དེའི་བྱེད་ནུས་ནི་རྨས་སྐྱོན་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཞིབ་ཕྲའི་ཚོར་བ་དང་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་གི་ཆ་འཕྲིན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།རིགས་གཉིས་པ་ནི་དོན་སྙིང་འཚོལ་བ་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་བ།རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་སྔ་རྗེས་ཀྱི་དད་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་སླར་གསོ་བྱས་ཏེ།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དམིགས་ཡུལ་འདི་འགྲུབ་ཆེད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྐད་ཆའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་དྲན་ཤེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱིས་དོན་རྐྱེན་ལ་བཟུང་བའི་ཚུལ་མཐུན་མིན་པའི་དད་སེམས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས།རྨ་ཁ་བཟོ་མཁན་གྱིས་ཁོ་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ནས་སྔོན་ལ་ཉར་བའི་དད་སེམས་མ་ལག་བསྐྱར་དུ་བཙུགས་ཏེ་ཁོར་ཡུག་གསར་པ་དང་འཚམ་པར་བྱེད་དགོས།སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་གྱིས་མཇུག་འབྲས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་འབྱུང་སྲིད་དེ།①རྨ་ཁ་དང་མི་སྒེར་གྱི་རང་སྟེང་དང་འཛམ་གླིང་གི་སྔོན་ཉར་ཡིད་ཆེས་མ་ལག་ཡོངས་སུ་སྡེབ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།མི་སྒེར་ལ་PTSDཡི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་མི་འབྱུང་།②ཡུན་རིང་གི་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན།མི་སྒེར་དུས་ཡུན་རིང་བོར་རྨ་ཁ་ལ་གཡེང་ནས་འཛུལ་ཡོང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་འགལ་རྐྱེན་བཟོས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་བསྐྱར་ཟློས་ཐེངས་མང་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་ཡོད་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་ཐུབ།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོགམི་སྒེར་ནི་ཚད་མཐོའི་དོགས་ཟོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་གནས།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཁྱབ་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་རྐྱེན་གྱིས།མི་སྒེར་ལ་ད་དུང་ཡི་མུག་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།འཇིགས་སྐྲག་དང་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།③སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་བྱེད་པ་སྔ་ནས་ཚོད་བགག་བྱེད་པ།མི་སྒེར་གྱིས་ཅི་ནུས་ཀྱིས་རྨ་ཁ་ལས་གཡོལ་ནས་དེར་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ལས་སྣོན་མ་བྱས་ན།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་མི་འབྱུང་བ་ཡིན།སྐབས་དེར།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་རྨ་ཁ་ལས་སླར་གསོ་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་གལ་ཏེ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་དེ་དང་འདྲ་བའི་སྣང་བ་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་དེ་དང་འདྲ་བའི་བློ་ཡུལ་དུ་གནས་ཡོད་ན།ལས་སྣོན་མ་བྱས་པའི་དྲན་ཤེས་ལ་ཡང་བསྐྱར་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་སླ།ཟུང་ལྡན་གྱི་མཚོན་བྱེད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མཉམ་འདྲེས་ཕྱོགས་ཁག་སོ་སོའི་ལྟ་བ་ལ་ཅུང་ཆ་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་PTSDཡི་ནད་ཐོག་ཁྱད་ཆོས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

གཞན་ཡང་ནད་མ་ཕོག་གོང་གི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་PTSDཐོན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཞིག་སྟེ།དཔེར་ན་མི་གཤིས་དང་།མཐའ་མཚམས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁའི་ངང་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་གཏོད་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།བྱིས་དུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་སྟེ།དཔེར་ན།མཐོང་ཆུང་དང་།མནར་གཅོད་མྱོང་བ།བསྐྱུར་བ།མཚན་མའི་རྨས་སྐྱོན།ཕ་མ་དང་ཁ་གྱེས་པའི་རྨ་ཁ་སོགས་ཀྱིས་ཕྱིས་ཀྱི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་PTSDའབྱུང་སླ་བ་ཡིན།སྔོན་ཆད་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་བྱུང་མྱོང་བ་སྟེ།དཔེར་ན།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད།སུན་ནད་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་བཏང་ཡོད།རྨས་སྐྱོན་ཕོག་དུས་གལ་ཏེ་ནད་པ་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་ན་PTSDའབྱུང་ཉེན་ཆེ།དེ་ནི་ཁྱིམ་གཞིས་སྟོངས་ནས་མི་ཤི་བ་དང་ཁྱིམ་གཞིས་བརླག་ནས་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ཞིག་ལ་རྡུང་རྡེག་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཕོག་པའི་རྒྱུ་མཚན་རེད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་མཐུན་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པས།PTSDབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དཔེར་ན།རང་གིས་རང་ལ་སྙོམ་སྒྲིག་གམ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཆེ་བ་དང་།རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་པ།བར་ཆད་དང་ཕམ་ཁ་དེ་ཉམས་མྱོང་དང་བསླབ་བྱར་འགྱུར་ཐུབ་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།

བཞི།སྨན་བཅོས།

1.སྨན་གྱི་བཅོས་ཐབས།

PTSDམྱུར་གཤིས་དུས་སྐབས།ལྷག་པར་དུ་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚབས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ།སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་པར་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐབས་ཡིན་ནའང་སྨན་གྱིས་ཀྱང་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་ཐུབ།དུས་ཚོད་ཐུང་ངུའི་ནངalt་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་པུན་ཨར་ཏན་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་མྱུར་གཤིས་སེམས་ཁྲལ་ལ་ཕན་པ་ཡོད།SSRIདང་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནམ་ཡང་ན་ཨེན་རྐྱང་དབྱང་རྩབས་རྫས་ཚོད་བགག་རྫས་ཀྱིས་དལ་གཤིས་རྨས་སྐྱོན་གསོ་བཅོས་བྱས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བར་གེགས་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།SIIrsནི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་སྨན་རིགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

2.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་སྟེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནད་གཞི་ལྗིད་མོ་ཅན་ལ་ནུས་པ་མི་ཐོན་པས།གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བཤད་པའི་མྱོང་ཚོར་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་ནས་ནད་པའི་བརྩེ་དུང་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ།ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་ཉན་ནས་ཉན་པ།ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ངང་ནད་རྟགས་སེལ་ཐུབ་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།ནད་པ་ལ་འདི་དག་གི་ངོ་བོ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ལྷག་པར་དུ་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས（དཔེར་ན་གཉིད་མི་ལོག་པ་དང་།སྐུལ་སླ་བ།ཁྱིམ་མི་དང་རྒྱང་དུ་གྱེས་པ）ཀྱི་འབྱུང་ལུགས་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་པར་ཁོ་ཚོའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་སྨྱོ་རུ་མི་འཇུག་པ་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་ཐུབ་པའང་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས།འདི་དག་ཚང་མས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནད་པས་བཤད་པའི་རྨ་ཁ་ནི་མི་རྣམས་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས།རྨ་ཁ་ནི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཧ་ཅང་དཀའ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།འོན་ཀྱང་།གཏིང་ཟབ་པའི་མ་ལག་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ།རྨ་ཁ་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ངེས་པར་དུ་རིམ་གྱིས་མེད་པར་བཟོ་དགོས།དེ་ནི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ཆེས་ལེགས་པའི་གསོ་བཅོས་འབྲེལ་བ་ཞིག་འཛུགས་དགོས་ཏེ།གསོ་བཅོས་མཁན་ལ་ལེགས་པར་ཉན་དགོས་པ་དང་།ནད་པར་ཞི་འཇམ་དང་།ཧུར་ཐག་གིས་ཞུགས་པ།ལྷག་བསམ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ལྡན་དགོས་ལ།ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས།དོན་རྐྱེན་དེ་བཤད་རྗེས།ནད་པར་རོགས་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་སྐྱེས་སྲིད་ལ།དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་ཇེ་ངན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ནད་པར་དེ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ལ།ལྷོད་གཡེང་དང་གཏན་འཇགས་ཅན་གྱི་ལག་རྩལ་གྱིས་གནད་དོན་འདི་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ངང་སེལ་ཐུབ་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

མིག་སྔར་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་ཐབས་དང་ཤེས་རྟོགས་གསོ་ཐབས་ཡིན།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སུ།གཙོ་བོ་ནད་པས་སྐྲག་པའི་དོན་དང་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་གཙོར་འཛིན་པའི་ལག་རྩལ་སྤྱོད་པ་རེད།མ་ལག་ཚོར་འདོར་ཐབས་ནི་ཆེས་ཐོག་མའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན།སྐྲག་པའི་དོན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་གནས་བབ་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱད་ནས་ཕྱིར་མངོན་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས།རྒྱུན་དུ་བསམ་ཚོད་ཀྱི་ལག་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུད་ཁོངས་ཚོར་འདོར་ཐབས་ཁྲོད།རིམ་པ་རེ་རེའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཇུས་འགོད་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཅུང་དཀའ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།ཕྱིར་མངོན་པའི་གསོ་ཐབས་ནི་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚོར་སྣང་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའམ་མེད་པར་གཏོང་བའི་ཐད་ནས་བཤད་ན།Foaསོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དྲངས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་སྟེ།ཁོ་ཚོས་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་གདེང་འཇོག་ཐེར་འདོན་ཡོ་བསྲང་བྱས་ཡོད་པར་འདོད།ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ངོ་བོ་ནི་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་ཡིན།དཔེར་ན།བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འོག་ཏུ་རྨས་སྐྱོན་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་།ནད་པར་ཕྱིར་དྲན་གྱི་རྨ་ཁ་ནི་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་བརྒྱུད་པ་དང་མི་འདྲ།འཇིགས་སྐྲག་གི་སེམས་ཁམས་དང་དྲན་ཤེས་སོགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འོགསེམས་ཁྲལ་དུས་ཚད་མེད་པར་སོར་འཇོག་མི་བྱེད།གལ་ཏེ་མ་གཡོལ་ན།སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཡང་དང་མེད་པར་འགྱུར།སེམས་ཁྲལPTSDཡི་ནད་རྟགས་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་ཚོད་འཛིན་ཤོར་མི་སྲིད་པ་སོགས་སོ།།སེམས་ཁྲལ་མངོན་གསལ་ཡིན་ཚེ་ནད་པར་ལྷོད་གཡེང་གི་སྦྱོང་བརྡར་དང་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཁྲོད་དུ་ཐག་གཅོད་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ལག་རྩལ་གྱིས་ནད་པར་མི་འཚམ་པའི་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ནད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་ཡིད་ཆེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་།དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

ཉེ་བའི་ལོ་འགར།མིག་འགུལ་ཚོར་འདོར་དང་ཡང་བསྐྱར་ལས་སྣོན（Eye Momement Desensitizomizomsing，EMDR）གྱི་ལག་རྩལ་ནི་PTSDབཅོས་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཅུང་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།EMDRནི་དང་ཐོག་Shaproཡིས་བཙུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ཁོང་གིས་གློ་བུར་དུ་སྤྱི་གླིང་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་སྐབས།ཁོང་ལ་སུན་སྣང་གི་བསམ་བློ་དེ་ཤིང་གི་ལོ་མ་འགུལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།Shaproཡིས་ལྟ་ཞིབ་འདིའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་EMDRགསར་གཏོད་བྱས།ཁོ་མོས་EMDRགསོ་བཅོས་ཁྲོད་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྣམ་པ་ཞིག་བྱུང་།དེ་ནི་མྱུར་འགུལ་མིག་འགུལ་དང་གཉིད་ལ་ཧ་ཅང་འདྲ།རྣམ་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་མཚོ་རྟ་ཡིས་སྙོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་དྲན་ཤེས་སློང་ཚད་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ།དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྨས་མའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ།EMDRནི་གོ་རིམ་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གོ་རིམ་བརྒྱད་ཡོད་དེ།①སྤྱིར་བཏང་གི་ནད་རྒྱུས་འཚོལ་བསྡུ་དང་འཆར་གཞི་བཟོ་བ།②ནད་པའི་སེམས་ཁམས་བརྟན་འཇགས་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པ།③དྲན་ཤེས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་།སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ།ལུས་ཕུང་གི་མྱོང་ཚོར་བཅས་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་པ།④མིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོར་མེད་དང་ཞིག་གསོ་བྱེད་པ།（༥）འཛུགས་པ།⑥གཟུགས་པོར་བཤར་འབེབས་བྱེད་པ།⑦མཇུག་སྒྲིལ་བ།<7>བསྐྱར་དུ་ཚོད་དཔག་བྱེད་པ།（Shapio，1995）EMDRལ་མིག་འགུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡང་ཡོད་པས།དེ་ནི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

PTSDནི་དོན་རྐྱེན་གཅིག་གི་འོག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས།རྒྱུན་པར་ཚོགས་ཆུང་ངམ་ཚོགས་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱད་ཆོགདུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པར།ཨ་མེ་རི་ཁས་ཡོ་ནན་དམག་འཁྲུག་གི་དམག་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་ལོག་པའི་དམག་མི་ཁྲོད་ཀྱི་PTSDཅན་གྱི་ནད་པ་ལ་རྒྱུན་དུ་ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་ནི་ཕན་འབྲས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ནད་པས་མཉམ་དུ་རང་སོ་སོའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མྱོང་བ་དང་།ཕན་ཚུན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་མྱོང་ཚོར།ངོ་ཚ་བའི་བསམ་པ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ།སླར་གསོ་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་གིས་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་འདོན་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཤེས་དང་ཡིད་ཆེས།ལྷག་བསམ་གྱི་ཐུགས་ཁུར་བཅས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་འདོན་ཐུབ།གལ་ཏེ་ནད་པར་ལས་གནས་སམ་བྱ་བ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་ན།ཁོ་ཚོའི་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་ཐུབ།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ལས་ཤོར་དང་ཁྱིམ་ཚང་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་བ་དེས་ནད་པའི་གནས་བབ་སྔར་ལས་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བར་གྱུར་པ་མ་ཟད།གནས་ཚུལ་རྙོག་འཛིང་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་སེམས་ཁྲལ་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཟེར།དེའི་ཁོངས་སུ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།བཙན་སྐུལ་གྱི་ནད།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་རིགས་གཙོ་བོ་ཚུད་ཡོད།

འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཅེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་དངོས་སམ་གནས་བབ་ཀྱི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་འཇིགས་སྣང་གི་བསམ་ཚུལ་དྲག་པོ་ལ་ཟེར་ཞིང་།ནད་པས་གཟུར་གཡོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་མ་ཟད།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་རྟགས་དང་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ལ་ཟེར།དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད།ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བཅས་རིགས་གསུམ་ཚུད་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་རྐྱེན་དེ་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དངོས་གཟུགས་སུ་བསྒྱུར་བའི་མཇུག་འབྲས།བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།འཇིགས་སྐུལ་ནད་ནི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།མི་སྒེར་གྱིས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་ལ་ཐེབས་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་།དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་གཞི་མཐོ་དྲགས་པས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་བསླངས་པ་རེད།འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆེས་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཏེ།ནད་པ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཡུལ་དུ་མངོན་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།དེའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དུ་འཇུག་དགོས།

དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་དངངས་སྐྲག་དེ་ཐོག་མའི་འབྱུང་སྟངས་དང་ནད་ཐོག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།དེ་དང་མཉམ་དུ་ཡང་བསྐྱར་ལངས་པའམ་ཡང་ན་མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་ཐོན་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་ནི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་།ཡུན་ཐུང་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་པར་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་དང་གནོད་འཚེ་མགོ་ལ་འབབ་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ནི་“འཐབ་འཛིང་དང་བྲོས་བྱོལ་”གྱི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཚོར་སླ་རང་བཞིན་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ནུས་པ་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་མཇུག་འབྲས་རེད།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཕན་པ་ཡོད།ཡིན་ནའང་ཡི་མུག་འགོག་པ་དང་སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་ཡོད།

རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ནམ་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་པར་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱིས་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བའི་སེམས་ཁྲལ་ལ་ཟེར།ཀླད་ཆེན་གྱི་མཐའ་མ་ལག་དང་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་GAAནི་GADདང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་བསམ་པར།རང་ཉིད་དང་གདོད་ནུས་ངར་ལངས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་བ་ནི་GADཡི་འབྱུང་རྩ་རེད།GADནད་པས་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་སྔོན་དཔག་མི་ཐུབ་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སླ་བས།ཆ་རྒྱུས་མེད་པ་དང་འཇིགས་སྣང་གི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་མི་ཐུབ་པའི་དཔེ་རིས་བཟུང་ཡོད་ལ།འབྱུང་སྲིད་པའི་འཇིགས་སྐུལ་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་ཕྱོགས་ཡོད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་GADཕན་ལྡན་སྒོས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་།ཡི་མུག་འགོག་པ་དང་སེམས་ཁྲལ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་སེམས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་ལ་གཏོང་ཐུབ།

བཙན་སྐུལ་ནད་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ནད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡང་ཡང་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་དང་།སྣང་འཆར།ངར་ལངས་པ་སོགས་རེད།ནད་པས་འདུ་ཤེས་དེ་དག་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྙིང་མེད་པ་དང་།ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མེད་པ་རེད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་འགུལ་སྟངས་ནི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྡུག་བསྔལ་འགོག་པའམ་ཡང་ན་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་ཡང་ཐོན་པའི་འགྱུར་མེད་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་འགུལ་སྟངས་ལ་ཟེར།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།OCDདང་རྒྱུད་འཛིན།གདོད་མའི་ངར་ལངས་པ་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་བྱེད་ནུས་དང་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན།བཙན་སྐུལ་ནད་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་བ་དང་ཁ་བྲལ་བ་དང་།ཚབ་བྱེད་པ།ལྡོག་ཕྱོགས་སུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞིའི་ནུས་པ་ཐོན་པའི་མཇུག་འབྲས་རེད།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་རེངས་པོར་གྱུར་བའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་དེ་བཞིན་སྨན་གྱིས་བཅོས་ན་OCDལ་ཕན་པ་ཡོད།

རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་བའི་གེགས་ཞེས་པ་ནི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་རྗེས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་ལ་ཟེར།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཡང་ཡང་ཉམས་ལེན་དང་།དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཕོག་ཐུག་ལས་མུ་མཐུད་དུ་གཡོལ་བ།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཉེན་ཟོན་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།PTSDནད་པའི་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ།གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་PTSDའབྱུང་བ་ནི་སྐྲག་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་རྨ་ཁ་ཡིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྔོན་ཉར་ཡིད་ཆེས་མ་ལག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནན་བཤད་བྱས།རྨ་ཁ་བཟོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཐད་ཀའི་རང་བཞིན་དང་།རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་དུས་ཚོད།གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་བཅས་དང་།སྔོན་ཆད་ཀྱི་རྨ་ཁ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།ཐབས་ཇུས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་PTSDའབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་བཅས་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་དགོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ནི་གཙོ་བོ་ནད་པར་ཁོ་ཚོའི་སྡུག་བསྔལ་དང་མྱོང་ཚོར་ཕྱིར་མངོན་དུ་འཇུག་པ་དང་།སྒྱིད་ལུག་གི་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྲན་སློང་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་རེད།མིག་འགུལ་ཚོར་འདོར་དང་ཡང་བསྐྱར་ལས་སྣོན་བྱེད་པ་ནི་PTSDཉེ་ཆར་བྱུང་བའི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་རེད།སྨན་གྱིས་ཀྱང་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཆོག

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ།བདེན་དཔང་གང་དག་གིས་གསལ་བཤད་འདི་དག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ།

2.དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ལུས་ཕུང་གི་ནད་གཞི་དང་ཇི་ལྟར་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ལ་ཇི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

3.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་GADལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

4.སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།བཙན་སྐུལ་ནད་ཇི་ལྟར་བཅོས་དགོས།

5.PTSDབྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་གི་གཙོ་སྒྲིག་གི་ཀྲུའུ་ཞི།（2002）སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་4པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ལིའུ་ཞིན་ཧྭ་སོགས་གཙོ་སྒྲིག་དང་།（2004）སེམས་ཁམས་འགོག་རྐྱེན་ནད་ཐོག་ལག་དེབ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.Butcher J Nདང་།Mineka S，Hooley J（2004）Abnorml Psychology(12 th ed）Boson Pearssson.Pearson educomon

4.Nolen-Hoeksema（2004）Abnorml Psychology(3th ed）NeW York McGraw-Hill

7

ལུས་ཕུང་རྣམ་པའི་བར་གེགས་དང་དབྱེ་གྱེས་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

1980ལོའི་DSM-IIརྗེས་DSMམ་ལག་གིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་བ་དེ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐོག་བཙུགས་པ་ལས།ཚོད་དཔག་གི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་རྨང་གཞི་ལྟར་རིགས་དབྱེ་བ་མིན།དེ་ནས་དབང་རྩའི་ནད་ཞེས་པའི་མིང་དེ་མེད་པར་བཟོས་པ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་ཧ་ཅང་རབ་རིབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།ཕལ་ཆེར་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཡོད་ཚད་ཚུད་ཐུབ་པས་རེད།ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ད་དུང་མིང་འདིས་བར་ཆད་དེ་རིགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་པས་རེད།འགྲེལ་བཤད་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བཙུགས་པ་ཡིན་ལ།ཁྱད་པར་ཅན་དང་གསལ་བོ་ཡིན་ཡང་ར་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ།དེ་དང་མཉམ་དུ།མ་གཞི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་འོག་ཏུ་བཞག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་སྣ་ཚོགས་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་“གཞན་སྒོ་”འཛུགས་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ།ད་རུང་“ཡིད་ནད་”ཀྱི་ནད་རིགས་འདི་མེད་པར་བཟོས།གཤམ་དུ་གླེང་བའི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་ཁྲོད་ཀྱི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དང་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ནི།སྔོན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཁྲོད་དུ།མཉམ་གཤིབ་ཏུ་“ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་（hyseria neures）ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འདུས་ཡོད།（BarloW Durand）

གཅིགཡིད་ནད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལོ་རྒྱུས།

ཡིད་ནད་ནི་ཞི་པོ་ཁེ་ལ་ཏི་དང་ཁོའི་སྔོན་གྱི་གནའ་བོའི་ཨེ་ཇིབ་ཀྱི་མི་སྟེ་ནད་རིགས་འདི་གནའ་བོའི་ཞི་ལ་དང་གནའ་བོའི་ཨེ་ཅིབ་ཀྱི་གསོ་རིག་དཔེ་དེབ་ཏུ་ཐོ་འགོད་བྱས་ཡོད།སྐབས་དེའི་སྨན་པས་བལྟས་ན།ནད་རིགས་འདི་རིགས་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་བ་མང་།དེ་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་བུ་སྣོད་ལུས་སྟེང་དུ་གང་སར་འཁྱམས་པས་ཡིན་པར་འདོད།དུས་རབས་བར་མའི་སྐབས་སུ།ཡིད་ནད་ནི་རྫུ་འཕྲུལ་དང་གདོན་འདྲེས་རྐྱེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དང་།གདོན་འདྲེའི་ཁོངས་གཏོགས་ཡིན་པར་འདོད།དུས་རབས་18པའི་དུས་འགོར།ཡིད་ནད་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་ཀླད་ཆེན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བཤད་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་རེད།དུས་རབས་19པའི་མཇུག་ཏུ།སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་Charcotཡིས་ཡིད་ནད་ནི་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་སྐྱེ་ལུགས་བར་གེགས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན་པར་འདོད་མོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ཡིས་ཡིད་ནད་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཀུན་སློང་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད།（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།1986）

1941ལོར།དབྱིན་ཇི་བ་ཞིག་གིས་ཡིད་ནད་ལ་བཞག་པའི་མཚན་ཉིད་ནི།“ཡིད་ནད་ནི་རྣམ་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད།དེ་ལས་མངོན་པའི་སྙིང་སྟོབས་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ནི་དབང་རྒྱུའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་མ་རེད།བྱུང་བ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ནི་རྦད་དེ་རང་རྟོགས་མིན།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་དོན་དངོས་སམ་སྟོང་བསམ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཞིག་འཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།”（ཀྲང་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།1986）1978ལོའི་ICD-9ཁྲོད་དུ་ཡིད་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དེ་དང་འདྲ་བ་རེད།ཡིད་ནད་ནི་ནད་པས་མ་ཤེས་པའི་ཀུན་སློང་ཞིག་གིས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཇེ་ཆུང་དང་།འགུལ་སྐྱོད་དམ་ཡང་ན་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་དབང་པོའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་འདྲ།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ནད་པར་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་ཁེ་ཕན་དང་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རིན་ཐང་ཐོབ་པ་རེད།”（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།1986ལོ）

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར།1980ལོ་ནས་བཟུང་DSMམ་ལག་གིས་ནད་འདི་མེད་པར་བཟོས།དེ་རིང་གི་ICD-10དང་CMD-3བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གཉིས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཚང་མ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་ན།ICD-10ཡིས་ཡིད་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མིང་འདི་མེད་པར་བཟོས་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་ཀྱི་སྡེ་འདི་སོར་འཇོག་བྱས་ཏེ།ལུས་པོའི་རྣམ་པ་དང་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན（བརྗེ་སྒྱུར་རང་བཞིན）གྱི་བར་གེགས་མཉམ་དུ་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་དང་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་བཅས་ཀྱི་གེགས་རྐྱེན་དུ་བཞག་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་གེགས་ནི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་གེགས་པའི་འོག་ཏུ་བཞག་ཡོད།CCMDམ་ལག་ནི་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50པ་ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།དབང་རྩའི་རིགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཡིད་ནད་ཀྱི་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་དང་ཚད་གཞི་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད།2001ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་CCMD-3བར་དུ་ད་གཟོད་“ཡིད་ནད་”ཁེར་རྐྱང་དུ་བསྒྲིགས་ཤིང་།དབང་རྩའི་ནད་དང་མཉམ་དུ་（ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་བཅས་རིགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།）

གཉིས།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་དང་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བསྡུར་བ།

1.འགལ་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་ས་ནི།

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དེབ་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།འདིས་དེ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཁྱབ་ཁོངས་འདིར་གོ་གནས་གལ་ཆེན་བཟུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་Kilhsrmཡིས་པར་གཞི་གསར་པའི་DSMནང་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་བརྩི་དགོས་པ་ལས།ད་ལྟ་ནང་བཞིན་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དུ་བརྩི་མི་རུང་ཞེས་བཏོན་པ་རེད།ICD-10དང་CMD-3ཚང་མ་ནི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་བཞག་ཡོད།ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སློབ་དེབ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་སློབ་དེབ་ཚང་མས་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དེ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འཇོག་དགོས་མིན་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།གཞི་རྩའི་ཐོག་སྤྱད་པ་ཚང་མ་ནི་Kilhsrmཡི་ལྟ་བ་རེད།སྨྱུག་འཛིན་པས་བལྟས་ན།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་བཞག་ན་ཕལ་ཆེར་གནས་ལུགས་ཡོད་པ་འདྲ།མིག་སྔའི་DSM-II4ནད་རྟགས་རིག་པའི་རིགས་བགར་བའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་མཚོན་གྱི་ཡོད།འདིས་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་འཇོག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་མི་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཧྲིལ་པོ་ཐ་དད་དུ་སོང་བ་དང་གཏོར་བརླག་ཐེབས་པའི་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་འགུལ་སྐྱོད་དམ་དབང་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་མཐོ་རིམ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་གཉིས་ཐ་དད་དུ་གྱུར་ཡོད་པས།ཕལ་ཆེར་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་བཞག་ཆོག་པ་འདྲ།

དེ་ལས་གཞན།བར་ཆད་འདི་གཉིས་ལ་ཡང་འདྲ་ས་འགའ་ཡོད།དང་པོ།འགལ་རྐྱེན་དེ་གཉིས་ཀར་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་དམས་སྐྱོན་ངོ་མ་མི་རྙེད།དེ་དག་ལ་དབང་རྩའི་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཆད་བརླག་མེད་པར།འདུ་ཤེས་ཀྱི་ངོས་ནས་གནས་པ་ཙམ་ཡིན།གཉིས་པ།བར་ཆད་འདི་གཉིས་ཀ་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་ངོ་མ་དཔེར་ན།མིག་གི་དབང་རྩའི་ནད་འགྱུར་ངོ་མ་དང་འདྲ་བར་ཞར་བའམ།ཡང་ན་ཀླད་ཆེན་གྱི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་དམས་སྐྱོན་དང་འདྲ་བར་བརྗེད་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་།（Alloy et al 1996）དེ་ཡང་ཁོ་ཚོ་ཤོག་བྱང་མི་འདྲ་བ་སྦྱར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་རིགས་གཅིག་ཏུ་བཞག་ཡོད་དེ།དེ་ནི་“ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་”ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་རེད།

ད་དུང་གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།བར་ཆད་འདི་གཉིས་ཀ་“དབང་རྩའི་ནད་”ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་ཆོགཕྱིའི་ནད་རྟགས་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་དང་ཚུར་རྒོལ་འགོག་པའི་ངར་སློང་ཞིག་ཡིན།（Carson，et al，1996）གཞན་ཡང་དུས་རབས་19པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་ཧྥ་རན་སིའི་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་བརྟག་དཔྱད་པ་Pierre Janetཡིས་ཡིད་ནད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱར་བརྩིས་ནས་གཞི་རྩའི་ཐོག་འདས་ཟིན་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཐ་དད་རང་བཞིན་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ཏེ་འདས་ཟིན་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་མི་བརྗེད་པར་བརྩི་ཆོག་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་དང་མི་འདྲ་བར།Janetཡིས་རྨ་ཁ་-གྱེས་པ-ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་མེད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།དེ་ནི་དེ་བས་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་།ཕལ་ཆེར་གྲུབ་ཚུལ་ཅན་གྱི་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་རྣམ་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོགཁ་གྱེས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཁ་བྲལ་བ་དང་།རང་བདག་གི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན།（Carson，et al，1996）Janetཡིས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ནད་རྟགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་སྔ་དུས་ཀྱི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན།

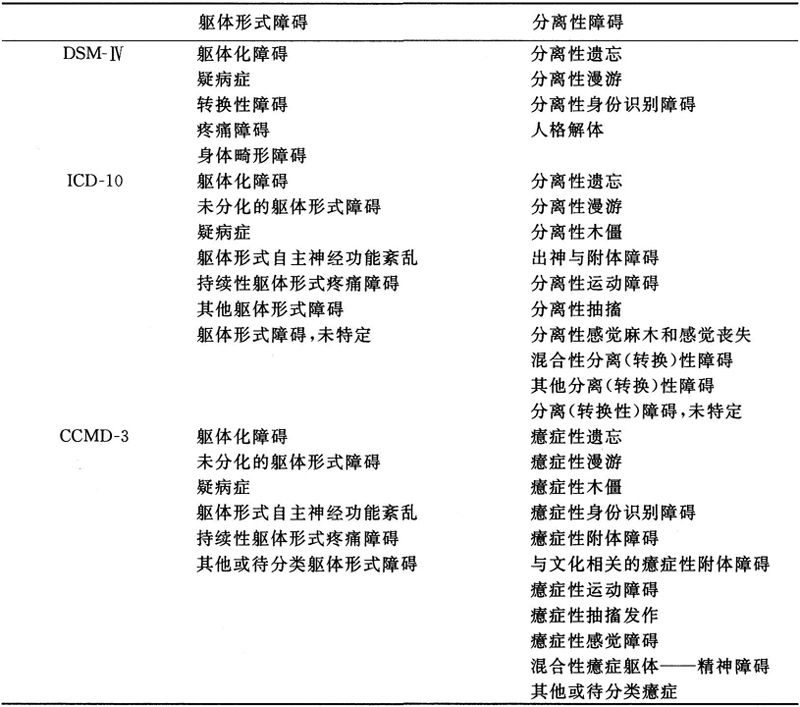
2.བར་ཆད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

རགས་ཙམ་བཤད་ན།དེ་གཉིས་ནི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་ནུས་པའི་ཆུ་ཚད་རིམ་པའི་ཐད་ཀྱི་ཁྱད་པར་རེད།DSMམ་ལག་ལྟར་ན།དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ལ་ད་ལྟ་རིམ་པ་མཐོ་བའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་བར་གེགས་ཏེ།དཔེར་ན།དྲན་ཤེས་བར་གེགས་དང་ཐོབ་ཐང་དབྱེ་འབྱེད་བར་གེགས་སོགས་འདུས།འོན་ཀྱང་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ནི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་མ་ཡིན་པར།ཚོར་བ་（དཔེར་ན་མིག་ཞར་བ་）དང་ཡང་ན་འགུལ་སྐྱོད་（དཔེར་ན་ལུས་ཕྱེད་ཞ་བ་ལྟ་བུ）བྱེད་ནུས་ཡིན་པས།དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་སྤོས་ཡོད།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ལུས་ཕུང་དང་ལུས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་ནི་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དམའ་བའི་བང་རིམ་གྱི་ནུས་པ་ཚུད་ཡོད་པ་སྟེ།ལུས་པོའི་ཚོར་བ་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡང་ཚུད་ཡོད།

གསུམ།DSMདང་ICDདང་CMDརྒྱུད་ཁོངས་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱིབས།

མིག་སྔརDSM-ID-ID-10CMD-3བར་དུ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པའི་བར་ཆད་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་ད་དུང་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད་དེ།རེའུ་མིག་7-1ལ་ཕྱོགས་གསུམ་བར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་མི་འདྲ་བ་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་ཡོད།

རེའུ་མིག་7-1 DSM-V.ICD-10དང་CCMD-3བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་ཞིབ་བསྡུར་།



དཔེར་ན་རེའུ་མིག་7-1གིས་བསྟན་པ་ལྟར།DSM-II4ནང་གི་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་CCMD-3དང་ICD-10ཡི་ནང་དུ་གཅིག་འདྲ་མིན།དེའི་ནང་གི་མི་འདྲ་ས་ཆེ་ཤོས་ནིDSM-III4ནི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་བཞག་པ་དེ་ཡིན།ICD-10རྒྱུད་ཁོངས་ཁྲོད།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ལ་དབྱེ་གྱེས་འགུལ་སྐྱོད་དང་ཚོར་ཤེས་བར་གེགས་ཟེར།དེ་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་རིགས་སུ་བཞག་ཡོད།CCMD-3ཁྲོད་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་བར་གེགས་ཟེར།ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན(DSM-V4ཁྲོད་ཀྱི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན）དང་མཉམ་དུ་བསྡུས་ནས་ཡིད་ནད་རིགས་ཀྱི་མིག་འོག་ཏུ་གནས་ཡོད།ད་དུང་འགལ་རྐྱེན་ཆེན་པོ་འདི་གཉིས་ཀྱི་འོག་གི་བྱེ་བྲག་གི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་དང་མིང་ཡང་CCMD-3དང་ICD-10གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད།དཔེར་ན་DSM-བཞི་པའི་ནང་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ལས་མེད།འོན་ཀྱང་CMD-3དང་ICD-10ཡིས་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ།གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་རིགས་དབྱེ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་སྟེ།དཔེར་ན།ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་བར་གེགས་དང་ཡིད་ནད་ཀྱི་འཁུམ་འདར་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།

CMD-3དང་ICD-10རིགས་བགར་བའི་སྟེང་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད།དཔེར་ན་CMD-3དང་།ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་བཅས་ཀྱི་རིགས་ཆེ་བའི་འོགཡིད་ནད་ཀྱི་རིགས་འདིའི་ནང་དུ་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་འགོག་རྐྱེན（བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན）དང་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན（དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན）འདུས་ཡོད་ལ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བར་གེགས་ནི་རིགས་ཆེ་བ་འདིའི་འོག་གི་དབང་རྩའི་ནད་རིགས་ཀྱི་སྡེ་ཡིན།ICD-10ཁྲོད།དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་དང་སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་བ།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་བཅས་ཀྱི་གེགས་པའི་རིགས་ཆེན་པོ་འདིའི་འོག་ཏུ།འདྲ་གཤིབ་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་དང་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།དེ་མིན་གཞན་པའི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་ཀྱི་སྡེ་འགའ་ཡོད།CCMD-3དང་ICD-10ཡི་ཁྲོད།བྱེ་བྲག་གི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་དང་མིང་ཤིན་ཏུ་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དང་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འོག་གི་བྱེ་བྲག་གི་བརྟག་དཔྱད་མིང་གི་སྟེང་དུ།ཕྱི་མས་བཀོལ་པའི་མིང་ནི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་ཡིན།སྔོན་མ་ནི་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡིན་པ་དཔེར་ན།ICD-10ཡི་ཁྲོད་ཀྱི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་དང་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འཁུམ་འདར་སོགས་ལྟ་བུ་སྟེ།CCMD-3ཁྲོད་དུ་ཡིད་ནད་དང་ཡིད་ནད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།（somaturm disorder）མིང་ལ་བལྟས་ན་དོན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ལུས་པོའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་པ་སྟེ།དཔེར་ན།ཕོ་བ་ན་བ་དང་འབྱིན་རྔུབ་ཀྱི་གནད་དོན་སོགས་ལ་གོ་བ་ཡིན།ཡང་ན་གློ་བུར་དུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ག་གེ་མོ་ཤོར་བ་སྟེ།དཔེར་ན།ལྟ་བ་དང་།ཉན་པ།འགྲོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་མཚོན་མོད།འོན་ཀྱང་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱིས་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་གང་ཡང་རྙེད་མ་ཐུབ་པར།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ནད་རྟགས་འདི་དག་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་དོགས་པའི་དཔང་རྟགས་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་མ་མཐར་ཡང་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོགད་དུང་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་དག་ཚང་མ་བསམ་བཞིན་དུ་བྱས་པ་ཞིག་མ་རེད།དེས་མ་ཚད།གསོ་རིག་ཐད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ནན་པོ་དང་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཀྱང་ནད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས་སྔར་བཞིན་རང་ཉིད་ལ་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་གནས་ནད་ཡོད་པ་དང་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྨན་པས་ད་དུང་མཐོང་མེད་པ་ཙམ་རེད།DSM-བཞི་པའི་ནང་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་རིགས་5ཡི་འགོག་རྐྱེན（རེའུ་མིག་7-1ལ་གསལ）བཀོད་ཡོད།

དང་པོ།དོགས་པ་དང་ནད་གཞི།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ནད་རྟགསནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་རེད།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ལ་རྒྱུས་ལོན་ཧ་ཅང་ཉུང་།གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱིར་བཏང་དུ་སྨན་པ་བསྟེན་མཁན་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་2%-7%ལ་ཆེས་མཇུག་ཏུ་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་དུག（BA，2000）ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་།ཡང་མི་ལ་ལས་ནད་རིགས་དེ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ད་དུང་ཅུང་མཐོ་བ་རེད།ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་མེད་པ་མ་ཟད།ལོ་ཚོད་གང་ཞིག་ལའང་འབྱུང་སྲིད།ཡིན་ཡང་།བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་ཚད་ཆེས་མཐོ་བའི་དུས་རིམ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་དུས་སྔ་མོ་ཡིན།གལ་ཏེ་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་ན།གལ་ཏེ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན་ན་ནད་ཡུན་ནར་འགྱངས་བྱེད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅུང་ཙམ་འབྱུང་སྲིད།（Butcher，et al，2004b）།

ནད་པར་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན（Butcher，et al，2004b）བཅས་འབྱུང་།

དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དང་།ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་མངོན་པའི་དོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་གཏན་ནས་བྱུང་མྱོང་མེད།དཔེར་ན་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱེས་པའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གིས་གསུས་ཁོག་ཕྱིར་འཁུམས་པར་སྐྲག་པའི་དོགས་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་འཁུམ་སྐྲག་ནད་(Koro）ཞེས་བརྗོད་པ་དང་།ཕལ་ཆེར་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་ནད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཀོད་མེད་པ་དང་།བཀག་རྒྱ་ཅན་གྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕྱིར་སྡོད་ཀྲུང་གོའི་མི་རྒྱུད་ཡིན་པའི་སྐྱེས་པ་（Barlow，Durand，1995）རེད།མ་ཟད།CMD-3ནང་དུའང་བུད་མེད་ཀྱི་འཁུམ་སྐྲག་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚུད་ཡོད།ཡིན་ནའང་།CCMD-3ཁྲོད་དུ་འཇིགས་སྐུལ་འཁུམ་ནད་ནི་ནད་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་ཤིག་མིན་པར།དེ་ནི་“རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་”གྱི་ས་བཅད་འོག་ཏུ་གཏོགས་ཤིང་།རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཡིད་ནད་དང་།དབང་རྩའི་ནད་ནད།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ནི་ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགལ་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་བཅས་རིགས་ཆེན་པོ་འདིའི་འོག་ཏུ་གཏོགས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-1

འཁུམ་སྐྲག་ནད་

འཁུམ་སྐྲག་གི་ནད་ནི་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་དང་ནུ་མའམ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་འཁུམ་ནས་ཤི་རུ་འཇུག་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན།གཤམ་གྱི་ནད་ཀྱིས་ནད་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མཚོན་ཐུབ།

ནད་པ་སྐྱེས་པ་ལོ་༢༠རེད།1998ལོའི་ཟླ་3པའི་ཚེས་7ཉིན་ནད་པ་དང་ལས་གྲོགས་བར་རྩོད་པ་བྱུང་སྟེ།འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་ཁས་མ་བླངས་པར།ཁ་རྩོད་ཚིག་རྩོད་དྲག་པོ་བྱས་ཤིང་།འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་དུ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ཤའི་ནང་དུ་སྨན་རྒྱ་མ་10mgབླུགས་པས།མི་ག་གེ་མོས“ཁབ་རྒྱག་རྗེས་ཁྱེད་རང་གི་བཙོག་པ་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུགཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་ཁ་མཁྲེགས་པོ་འདུག་གམ”ཅེས་བཤད་པ་རེད།ནད་པ་དྲན་པ་གསོས་སོང་།ནད་པ་དམའ་འབྲིང་ནས་མཐར་ཕྱིན་རྗེས།ནད་ཀྱི་སྔོན་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་།དབང་རྩའི་ནུས་པ།ཤུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མེད།ལུས་ཕུང་བརྟག་དཔྱད་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་སྲིབས་གཤིས་ཡིན་པས་འདོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡོད།བསམ་པའི་ཞིབ་བཤེར།འདུ་ཤེས་གསལ་བོར་རྟོགས་ཏེ།དྲིས་ལན་བཏབ་སྟེ་རང་གིས་རང་ལ་བཤད་རྒྱུར།“སྨན་པ།ངའི་བཤང་སྒོའི་ནང་དུ་འཁུམས་ནས་གསུས་ཁོག་ཏུ་སོང་།མགྱོགས་པོར་ང་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་འཆི་རྒྱུ་རེད”ཅེས་ཟེར།དེ་དང་མཉམ་དུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་དང་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།ངོ་མདོག་སྐྱ་བོར་གྱུར་པ།སེམས་འཚུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ཞིང་།འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་སོགས་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་མེད།སྙིང་ཀླད་གློག་རིས་ཞིབ་བཤེར་ཚང་མ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་།CCMD-2ལྟར་ན།བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་སྐྲག་འཁུམ་ནད་ཡིན་པ་རེད།（ཀྲའོ་ལན་རྨིན།1998）

འཇིགས་འཁུམ་ནད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐར་མ་30ཡི་ནང་དུ་ནད་པ་མང་ཆེ་བར་ཐེངས་གཅིག་མ་གཏོགས་འཕར་གྱི་མེད།ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་ཐེངས་གཉིས་ནས་བརྒྱད་བར་དང་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་།ནད་ཡུན་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཉིན་10ནས་15བར་ཡིན།རྒན་པ་རྣམས་ལ་ཟླ་ལྷག་（ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།2002）ཡོད།CCMD-3ཁྲོད་ཀྱི་འཁུམ་སྐྲག་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གཤམ་ལྟར།

（1）མངོན་གསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བསླངས་པའི་སློང་བ།

（2）སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་ནུ་མ་དང་ཡང་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་འཁུམ་ནས་འཆི་བར་སྐྲག་པ།རྒྱུན་པར་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཤིག་སྤྱོད་པ།

（3）གློ་བུར་གྱི་ནད་འབྱུང་ཡུན་ཐུང་བ།

འཇིགས་སྐུལ་འཁུམ་ནད་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ཀོང་ཏུང་གི་ཧའེ་ནན་རྒྱུད་དུ་དར་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་པ་དང་།ཡི་གེར་བཀོད་པ་ལྟར་ན་ཆིན་ཞན་ཧྥེང་སྲིད་ལོ་བཅུ་གཅིག་（སྤྱི་ལོ་1861ལོ）ནས་འགོ་བརྩམས་ཡོད།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས40པ་ནས་བཟུང་ཧའེ་ནན་གླིང་ཕྲན་དུ་སྔ་ཕྱིར་ཐེངས་དྲུག་ལ་འཁུམ་སྐྲག་གི་ནད་ཕོག་པ་དང་།ཆེས་མཇུག་ཏུ་1984ལོར་བྱུང་བ་རེད།1984ལོའི་ཟླ་8པ་ནས་1985ལོའི་ཟླ་6པའི་བར་ཧའེ་ནན་ཏའོ་གླིང་ཕྲན་དང་ལེ་ཀྲོའུ་ཕྱེད་གླིང་དུ་འཇིགས་འཁུམ་ནད་ཕོག་ནས་རྫོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་16ལ་ཁྱབ་ཅིང་།ནད་ཕོག་མཁན་3000ལས་བརྒལ་ཡོད།

འཇིགས་སྐུལ་འཁུམ་ནད་ནི་རང་རྒྱལ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ཐེ་ལན་དང་།མ་ལེ་ཞི་ཡ།སིང་ཀ་ཕོར།རྒྱ་གར་སོགས་སུ་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།འཁུམ་སྐྲག་གི་ནད་ནི་ཕལ་ཆེར་སྐྱེས་པ་ལ་དམིགས་བསལ་དུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བུད་མེད་ལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་1：0.19ཡིན།ན་གཞོན་མང་ཆེ་བ་ནི་ཞིང་བས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་།སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་དམའ་བའི་མི་མང་ཆེ་བ་ནི་ཧྲེན་ཡུས་ཚུང་ཡིན།

རྩོམ་པ་པོས་འཇིགས་སྐུལ་འཁུམ་ནད་འབྱུང་བ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ས་ཁུལ་གྱི་རིག་གནས་གོམས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།གདོན་འདྲེ་ཡོད་ན་མིའི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་སོགས་ལེན་དགོས་པ་དང་།ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་རྨོངས་དད་དར་ཁྱབ་ཆེ་བ།མི་རྣམས་འཚབ་པའི་ངང་ཚུལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་མིན་པ།འཁུམ་ནད་བྱུང་དུས་མི་མང་བོས་སྐོར་ནས་བལྟ་བ་སོགས་ཚང་མ་ནད་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།དེ་མིན།མི་སྒེར་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་།ཤུགས་སྟོན་རང་བཞིན་མཐོ་བ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་སོགས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་མཁན་ལ་ནད་འདི་ཕོག་སླ་བས།（ཧྲེན་ཡུས་ཚུའུ།2002）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7-1”

ཝང་×ནི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན།ལོ་32གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པ་དང་།ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།འདྲི་རྩད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པ་ནི་ཁྱིམ་གྱི་བུ་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན་པ་དང་།གཅེན་མོ་གཉིས་ཡོད་པས་ཆུང་དུས་ནས་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལོ་ན་ཕྲ་བའི་དུས་སུ་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་མིན་པས་ནད་ཕོག་སླ་བ་དང་།གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་ཡིན་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡིན།ཕྱིས་སུ་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་ཤུགས་བསྣན་པས་ལུས་ཕུང་ཅུང་བདེ་ཐང་ཡིན།

ལོ་གཅིག་གི་སྔོན་དུ།ནད་པའི་སྒྱུག་པོ་དང་སྙིང་ནུས་མི་ཚང་པའི་ནད་བྱུང་ནས་ལོ་མང་འགོར་ཞིང་།མལ་ཁྲིའི་མདུན་དུ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་གཡོག་བྱས་པས།ནད་པར་ནད་བྱུང་སྐབས་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བའི་ངོ་གདོང་དང་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་ཆེན་པོ་སྐྱེས།ཏག་ཏག་ཁོ་ཚོའི་གྱོས་པོ་ཚེ་ལས་འདས་དུས་འཚམས་འདྲི་བྱེད་མཁན་ཁོ་ན་རང་གི་གམ་དུ་ཡོད།མཚན་གུང་ལ་སླེབས་དུས།མཐའ་སྐོར་དུ་མི་མེད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་ཏེ།སྙིང་འཕར་བ་དང་།སེམས་མི་བདེ་བ།རྐང་ལག་ལ་རྔུལ་ཆུ་ཐོན་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་།དེའི་རྗེས་སུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་སྙིང་འཕར་བ་དང་བྲང་ཁ་མི་བདེ་བ།རྩ་ཡི་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ།ངོ་མདོག་སྐྱ་བོར་འགྱུར་བ།རྐང་ལག་ལ་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།ཞོར་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་གཉིད་མི་ཁུག་པ།གཉིད་མི་ཡོང་བར་སྐྲག་པ་དང་གཉིད་མི་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་།གལ་ཏེ་དུས་ལྟར་མྱུར་སྐྱོབ་མ་བྱས་ན་ཚེ་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྙམ།རྒྱུན་པར་ནད་རྟགས་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་མྱུར་སྐྱོབ་ཚན་ཁག་ཏུ་སོང་ནས་སྨན་པར་སྟོན་དགོས།ཡུན་རིང་བོར་མྱུར་ཕན་སྙིང་སྐྱོབ་རིལ་བུ་དང་བདེ་སྡོད་སྨན་རྫས་འཐུང་ན་གོ་མི་ཆོད།སྙིང་གི་གློག་རིས་དང་།ཚད་བརྒལ་སྒྲ་རླབས་ཀྱི་སྙིང་འཕར་ས་རིས།རྫས་འགྱུར་བརྟག་དཔྱད་སོགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་མང་བྱས་ཀྱང་།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མེད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཏེ།སྔར་བཞིན་རང་ཉིད་ལ་སྙིང་ནད་ཕོག་པར་མ་ཟད།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པར་དོགས་པ་སྐྱེས་པས།སེམས་དེ་བས་མི་བདེ་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་སྙིང་འཕར་བ་དང་བྲང་ཁ་འཚང་བའི་ཐེངས་གྲངས་ཉིན་རེར་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།མི་གཅིག་ཁེར་སྡོད་བྱེད་སྐབས་ནད་འབྱུང་བར་དེ་བས་སྐྲག་གི་ཡོད།ཁྱིམ་མིས་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་ཏག་སེ་རྒྱག་རོགས་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོའི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་བསྒྱུར་ཏེ་ལས་ཀ་དང་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།རྗེས་སུ་ཡང་ཐེངས་མང་པོར་སྨན་ཁང་ཆེན་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མ་རྙེད།

（ཀྲོ་མིང་དང་ཀྲུའུ་ཧུང་།1997）

ནད་རྟགས་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ལུས་པོའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།དེའི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་སྟེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཕོག་སྲིད་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་ཡིན།མཁས་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་ནད་གཞིའི་ངོ་བོ་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནད་གཞི་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་དང་།ལྷག་པར་དུ་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་དང་།དེ་དང་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ལྡན།（BarloW Durand）སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གིས་རྐྱེན་པས་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ལུས་པོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དང་ཚོར་སྣང་ལ་འཁྱོག་བཤད་བྱས་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དང་ཚོར་སྣང་ཞིག་ནི་ནད་གཞི་ཞིག་གི་སྔ་ལྟས་སམ་མངོན་ཚུལ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་སྙིང་དང་ཕོ་བ།རྒྱུ་ལམ།གཅིན་ལམ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལགཀླད་པ།རྒྱུངས་པའི་ནད་བཅས་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཧ་ལམ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དང་ཚོར་བ་ཚང་མ་ནད་པའི་ནད་གཞི་ཕོག་སྟེ་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།ནད་གཞིར་དོགས་པ་ཡོད་པའི་ནད་པར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ངོ་མ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་ལྕི་པོ་ཞིག་ཕོག་པའམ་ཡང་ན་ཕོག་ཟིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱས་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་དབང་གིས་ནད་གཞིར་དོགས་པ་ཡོད་པའི་ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་ཡང་ཡང་ཡོང་ནས་སྨན་པས་རང་ཉིད་ལ་གཟུགས་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི་གང་ཡང་ཕོག་མེད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་སྨན་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་འབྲས་དང་ཁག་ཐེག་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་བདེ་ཐང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་འབྲས་ཤིག་གིས་ནད་པའི་སེམས་པ་བདེ་ལ་བབས་ནས་ཉིན་འགའ་ལས་མ་འདས།ཅང་མ་འགོར་བར་ཁོ་ཚོས་ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་“གོམ་གང་མདུན་དུ་སྤོས”པའི་ནད་རྟགས་མངོན་ནས་ཡང་བསྐྱར་སྨན་པར་བསྟན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།ཡང་ན་ཐད་ཀར་སྨན་ཁང་དང་སྨན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།ནད་པ་ལ་ལས་ལོ་ཚོགས་ཐོག་སྨན་པ་མི་འདྲ་བ་འགའ་མཐོང་བ་ནི་སྨན་པས་སྣང་མེད་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞི་ངོ་མ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ་ཡིན་པ་ཁོ་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནད་པ་དེ་རིགས་ནི་རྒྱུན་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་དུས་དེབ་ཐོག་གི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་དང་སྨན་བཅོས་རྩོམ་ཡིག་སྐོར་གྱི་ཀློག་པ་པོ་སྤྲོ་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་མ་ཐག་པའམ་ཐོས་མ་ཐག་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་གི་མནར་གཅོད་མྱོང་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་སླ་པོ་ཡོད།རྒྱུན་པར་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ནི།ནད་པ་འདི་རིགས་ཀྱིས་“རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་གསོ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་”ཞེས་པར་གཞིགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཡོད།ཁོ་ཚོས་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་འོས་འཚམ་གྱི་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

DSM-བཞི་པའི་ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་ཕོག་པ་ལ་སྐྲག་པའམ་ཡང་ན་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པར་སྐྲག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

ཀ་བ།འོས་འཚམ་གྱི་གསོ་རིག་གདེང་འཇོག་དང་ཁག་ཐེག་ཡོད་ཀྱང་སྔར་བཞིན་བསམ་ཚུལ་འདི་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།

B.གོང་གསལ་གྱི་བསམ་ཚུལ།（དཔེར་ན་སྟོང་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལྟ་བུ）དེ་ནི་ཕྱི་ཚུལ་གྱི་ཚད་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་（དཔེར་ན་ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལྟ་བུ）ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར།

ག་བ།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་།ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་སྲིད།

ང་བ།འགལ་རྐྱེན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་ཡུན་ནི་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་དྲུག་ཡིན་དགོས།

E.བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སེམས་ཁྲལ་དང་།བཙན་སྐུལ་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ལངས་པ།འབྱེད་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་བ།ཡང་ན་ལུས་ཕུང་གཞན་ཞིག་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བ་བཅས་ལ་ཡོང་མི་སྲིད།

གནད་གཅིག་ནི་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ནད་པར་ནད་ཡོད་ཁུལ་བྱེད་པ་མ་རེད།ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྙན་སེང་ཞུས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་།ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་མྱུར་དུ་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ནད་རིགས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་འཁེལ་བར་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་ནི་ལུགས་མཐུན་ཡིན་པས།མི་གཞན་པའི་དོགས་འདྲི་ལ་ཁོ་ཚོ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད།

གཉིས།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེནནི་ལུས་ཕུང་གཞན་པའི་བཀག་རྒྱ་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་གང་ལེགས་བྱེད་མྱོང་བ་རེད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བར་ཆད་དེ་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་འབྱུང་བ་མ་ཟད།བུད་མེད་ལ་འབྱུང་མང་དུ་འབྱུང་ཞིང་།བུད་མེད་ལ་བྱུང་ཚད་ནི་སྐྱེས་པར་བྱུང་ཚད་ཀྱི་ལྡབ་བཅུ་ཡིན།རང་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྟེང་ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པའི་བུད་མེད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མང་ལ་སྐྱེས་པའི（བུད་མེད་ནད་པས་75%ཟིན）（ལིའུ་ཡུས་ཅུས།2004）ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་ཚེ་གང་བོར་ནད་འབྱུང་ཚད་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་0.2%-2%ཡིན་ལ།སྐྱེས་པའི་ཁྲོད་དུ་0.2%ལས་དམའ།（BA，2000）

ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།རྒྱུན་པར་གཞན་པའི་རིགས་འགའ་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་ཟུང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་།དངངས་སྐྲག་ལྡང་བ།འཇིགས་སྐུལ་པའི་ནད།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་འདུས།（Butcher，et al，2004b）སྤྱིར་བཏང་དུ་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི་དལ་གཤིས་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ནད་གཞུག་ཅུང་ཞན་མོད།འོན་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་ཆུང་དེ་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད་པས།སྐུལ་དགོས་པའི་དུས་སུ་དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བ་རེད།

ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་འགོག་གི་བྱེ་བྲག་གི་མངོན་ཚུལ་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དང་།རིག་གནས་ལ་ལའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པའི་བྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།སྐབས་འགར་ཐ་ན་བུད་མེད་ལས་མཐོ་བ་རེད།（BarloowDurand）དུས་རྒྱུན་དུ་སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་དམའ་བའི་མི་དང་།ངག་ཐོག་ནས་བརྩེ་དུང་མཚོན་པར་མི་འདོད་པའི་རིག་གནས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་པ་དེ་བས་མང་བ་ཡོད།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་གནས་ཚུལ་བཤད་པའི་གནད་དོན་ཡོད་པ་དང་།རང་སྟེང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པ།མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་མེད་པ།བསམ་བློ་ཞིབ་ཕྲ་ཆེ་ཞིང་རེངས་པོར་གྱུར་པ།（ཧུའུ་ལི་རུང་དང་ཧོང་ཝུན་ཝུའུ་སོགས་）ཡིན།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

1857ལོར་ཧྥ་རན་སིའི་སྨན་པ་Pierre Bedtཡིས་ཡ་མཚར་བའི་ནད་རྟགས་ཤིག་བརྗོད།ནད་པས་ཁོ་ལ་བལྟ་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་སྐོར་གླེང་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་ཅི་ཡང་མཐོང་མ་ཐུབ་པས།ནད་འདིརBedquetརྟགས་འདུས་ནད་ཅེས་བརྗོད།ད་ལྟ་DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་དེ་ལ་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན(BarloomoWWDurand）ཞེས་བརྗོད།

“གྱོད་དཔེ7-2”

མཁྱེན་ལྡན་མ་Aནི་ལོ་41ཡིན་པ་དང་།ཁ་བྲལ་བ།ཆེད་ལས་རི་མོ་བ།ལུས་ཆུང་ཞིང་རིད་པ།སྤྱིར་བཏང་གི་ཆས་སྤྲས་པ།ཀློག་ཙམ་ནས་དམའ་གཉིས་འཛིན་གྲྭ་དང་།འོན་ཀྱང་ཧ་ཅང་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།རིག་གནས་ཡོད་།ལུས་ཕུང་ལ་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།དངངས་འཚུབ་ལངས་པ།དབུགས་ཧད་པ།མགོ་སྦྲིད་པ་།ངོ་གདོང་སྦྲིད་པ་དང་ཕོ་རྒྱུ་མི་བདེ་བ།དབུགས་སྦོས་པ།ལུས་པོ་མང་ཆེ་བ་ན་བ།ཟླ་མཚན་རྙོག་འཁྲུག་བྱུང་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ཡོད།ཁོ་མོ་རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་མི་དང་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡོད།༡༩༩༧ལོའི་ལོ་སྟོད་ནས་བཟུང་གཅིག་པུར་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་ཡོད།གཅིག་པུར་འཚོ་བ་རོལ་རྗེས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པས།སྐྲག་སླ།1998ལོའི་ལོ་སྟོད་ནས་བཟུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་ཤིང་།ལུས་སྟེང་དུ་ཚ་རྒྱག་པ་དང་།མཚམས་རེར་ན་ཟུག་གཏོང་བ།དེ་མིན་ད་དུང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།ལུས་ཤུགས་ཟད་པ།མཚམས་རེར་སྙིང་གཡུག་པ།སེམས་འཚུབ་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།1998ལོའི་ཟླ་11པར་ཁང་པ་སྤོ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་།དེའི་ཕྱིར་ལས་ཀ་ཧ་ཅང་མང་པོ་བསྒྲུབ་དགོས་པས།ངལ་དུབ་དང་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་འགོ་བརྩམས།1999ལོའི་ཟླ་1པོར་ཡང་སྒེར་གྱི་རི་མོ་འགྲེམས་སྟོན་བྱེད་འགོ་བརྩམས་ཤིང་།བྲེལ་བ་ཧ་ཅང་ཆེ་ལ།ནད་གཞི་ཡང་ཇེ་ལྗིད་ནས་ཇེ་ལྗིད་དུ་གྱུར་ཡོད།འགོ་ཚུགས་མཛད་སྒོའི་ཉིན་མོར་སླེབས་དུས།གནམ་ལ་འཁོར་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བྱུང་སྟེ།གཡས་ཀྱི་གསུས་པའི་ངོས་སུ་ན་ཟུག་རེ་ཕོག་ཅིང་།ངོ་གདོང་ཡང་འགུལ་ཙམ་དང་།མགོ་ལྤགས་སྦྲིད་ཙམ།མཐར་འདེགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བས།དེ་མ་ཐག་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པ་རེད།ཉིན་ཞིག་གློ་བུར་དུ་ལུས་ཕྱེད་སྦྲིད་པ་དང་སྙིང་གཡུག་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།རང་ཉིད་ལ་གྲིབ་ནད་བྱུང་ན་མྱུར་དུ་སྨན་ཁང་དུ་སོང་།སྐབས་དེར་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་བསྡད་ཡོད་ཅིང་།ཉིན་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་རིང་ལའང་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བར་མ་ཟད།དབུགས་ཧད་འགོ་བཙུགས་པ་རེད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གང་ཡང་མེད་པར་རྗེས་སུ་སྨན་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བཏང་བ་རེད།བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།Aལགས་ལ་རིགས་བཞི་ཡན་གྱི་ན་ཟུག་དང་།ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས།ངོ་གདོང་དང་ལུས་ཕྱེད་སྦྲིད་པ་སོགས་རྫུན་བཟོ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རྟགས།ཟླ་མཚན་རྙོག་འཁྲུག་སོགས་ཡོད།དྲན་ཤེས་ནང་ལོ་20ལ་སླེབས་སྐབས་དེ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས་DSM-བཞི་པའི་ལུས་ཕུང་འགྱུར་རྐྱེན་གྱི་ནད་དཔྱད་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད།

（མེང་ཞན་ཀྲང་།2002）

གོང་གི་ནད་དཔེ་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།བཀག་འགོག་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རིགས་སྣ་ཚོགས་དང་།ཡང་ཡང་བྱུང་བ།རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བ་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཡིན།མཚམས་རེར་ལད་ཟློས་བྱས་པའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རྟགས་ཡོད།ནད་པས་ཡང་ཡང་ཞུ་འབུལ་བྱས་ཏེ་འགྱུར་བ་ངེས་མེད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ལ།ལུས་པོའི་མ་ལག་གང་རུང་དང་གནས་གང་རུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་མང་པོ་ནན་བཤད་བྱས་ཏེ།རྒྱུན་པར་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་རང་འགུལ་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་འདོན་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ནི།ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་ཚོར་བ（ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་།བར་མཚམས་གཅོད་པ།སྐྱུར་བར་རྒོལ་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ་སོགས་）དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཤ་པགས་ཚོར་བ（ཟ་འཕྲུག་དང་།ཚ་ཤར་རྒྱག་པ།ཚེར་མ་ཟུག་པ།སྦྲིད་པ།ན་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ）།མཚན་གཤིས་དང་ཟླ་མཚན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་ཞུ་འབུལ་ཡང་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་པས།དེ་དང་མཉམ་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཡོད།རྒྱུན་པར་སྤྱི་ཚོགས་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།ཁྱིམ་ཚང་སོགས་ལ་ཡུན་རིང་གི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།（ཞུས་ཅུན་ཀོན་ཁྲི་དང་2004）ལོ་30ཡི་གོང་དང་མི་འདྲ་བར་རྒྱུན་དུ་ལོ་ཁ་ཤས་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པས་ཡང་ཡང་སྨན་པར་སྟོན་མོད།འོན་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དབང་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མཐོང་མ་ཐུབ།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ནི་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་སྲིད།འདི་ནི་དགོས་མེད་ཀྱི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་དང་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པ།སྨན་རྫས་སོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ཡིན།

རང་རྒྱལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་དེ།བུད་མེད་ལ་གཅིན་ལམ་དང་།སྐྱེ་འཕེལ་དབང་བོ།མཚན་མའི་ནད་རྟགས།སྐྱི་པགས་ཀྱི་མཉེན་པའི་ཕུང་གྲུབ་ཀྱི་ནད་རྟགས་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཅུང་འབུར་ཐོན་ཡིན་ལ།དེ་ནི་བུད་མེད་ལ་ཕྱོགས་འདི་དག་གི་ཚོར་བ་དང་བྱེད་ནུས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ལྷག་ཏུ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།བུད་མེད་ནད་པའི་སེམས་འཚུབ་པ་དེ་སྐྱེས་པ་ལས་མང་ཞིང་།སྐྱེས་པ་ནད་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ཚད་བུད་མེད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ།（ལིའུ་ཡུས་ཅུས།2004）

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཕལ་ཆེར་25%ནས་50%ཡི་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་དང་།60%ནས་100%ཡི་ནད་པར་སེམས་ཁམས་ཞན་པའམ་ཡང་ན་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད།（མ་ལི་ཞ་དང་ཆིའུ་ཡ་ཧྥུན།2004）ལུས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པའི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་བཀབ་པའི་དབང་གིས་ཡང་དག་གི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ།ཞང་ཀང་གི་Cheungཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ནི་ཀྲུང་གོའི་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན།（མ་ལི་ཞ་དང་ཆིའུ་ཡ་ཧྥེང་།2004）

ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་ཅན་གྱི་ནད་པས་དངོས་གནས་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ནད་རྟགས་རང་ཡིན་པ་ལས།ནད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ནད་ཅི་ཞིག་གནས་པ་མཚོན་པ་མ་ཡིན།ནད་པ་རིགས་གཉིས་ཀྱིས་ནད་རྟགས་ལ་འཛིན་པའི་བྱེད་སྟངས་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ།ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་ནུས་ཀྱིས་ཚན་རིག་ཅན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན་ཉིན་གཅིག་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཐེངས་ཁ་ཤས་འཇལ་བ་དང་།དེ་ནས་མཇུག་འབྲས་ཞིབ་ཕྲ་སྙན་སེང་ཞུ་དགོས།ལུས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་པས་ཟ་ཟིར་དང་།ཟློས་གར་གྱི་རང་བཞིན།སྒྲོ་འདོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ནད་རྟགས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པར་རྒྱུན་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་མ་གཏོགས་མི་སྐྲགདེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཚོའི་ཞུ་གཏུག་གཙོ་བོ་ལ་ཚད་ཡོད་པ་རེད།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་ནད་པའི་ཞུ་གཏུག་གཙོ་བོ་སྣ་མང་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད།

DSM-བཞི་པའི་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་གེགས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།ལོ30ཡི་སྔོན་དུ་ནད་བྱུང་ནས་ལོ་འགའ་ལ་རྒྱུན་མཐུད་ཅིང་ལུས་ཕུང་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཏུག་བཤེར་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།མཇུག་འབྲས་ནི་གང་སར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་དང་།ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་ཕྱོགས་གཞན་པའི་ཕྱོགས་གལ་ཆེན་གྱི་བྱེད་ནུས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཆད་བརླག་ཏུ་འགྱུར།

B.གཤམ་གྱི་ཚན་པ་དག་ལ་མཐུན་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་ཡུན་ནང་དུ་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་ནད་རྟགས་འགའ་ཡོད་དེ།

（1）ན་ཟུག་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས་རིགས་བཞི།ཆེས་ཉུང་ན་ཡང་གནས་མི་འདྲ་བ་བཞི་ལ་ན་ཟུག་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས།（དཔེར་ན་མགོ་དང་གསུས་པ།སྒལ་ཚིགས།ཚིགས།རྐང་ལག་།བྲང་།གཞང་དཀར་ནད།ཟླ་མཚན་འབབ་དུས།འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས་སམ་གཅིན་གཏོང་དུས།）

（2）ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་ནད་རྟགས།ཆེས་ཉུང་ནའང་ན་ཟུག་ལས་གཞན་པའི་ཕོ་རྒྱུ་ནད་རྟགས་ཀྱི་ནད་རྟགས（དཔེར་ན།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ་དང་གསུས་སྦོས་པ།མངལ་སྦྲུམ་པ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱུག་པ་དང་ཁོག་པ་བཤལ་བ།ཡང་ན་ཟས་རིགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ）།

（3）མཚན་མའི་ནད་རྟགས་དང་པོ།ཉུང་མཐར་ཡང་མཚན་མའི་ནད་རིགས་1གམ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ།ན་ཟུག་ཕུད་པ།དཔེར་ན།མཚན་མ་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་པ།མཇེ་ནས་བཟུང་བ།ཟླ་མཚན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།ཟླ་བ་མང་པོ་བརྒྱུད་པ།སྦྲུམ་བུའི་དུས་ཀྱི་སྐྱུག་པ་བཅས་སོ།།

（4）དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གནས་ཚུལ་རྫུན་མ་ཞིག་ལས།ན་ཟུག་ཕུད་པའི་（དཔེར་ན་དོ་མཉམ་མ་བྱུང་བ།ལྷོད་གཡེང་ངམ་ཡང་ན་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤ་ཤུགས་ཆུང་བ།མིད་དཀའ་བའམ་མིད་པ་འགག་པ་དང་།སྒྲ་ཤོར་བ།གཅིན་འགག་པ།འཕྲུལ་སྣང་།རེག་བྱ་དང་ན་ཟུག་ཚོར་ཤོར་བ།བསྐྱར་དུ་ལྟ་བ།མིག་ཞར་བ་དང་།གསང་ཤོར་བ།འདར་ཡངས་བྱེད་པ་བཅས་དང་།ཁ་གྱེས་པའི་ནད་རྟགས་ནི་བརྗེད་པའམ་ཡང་ན་དྲན་པ་ལས་གཞན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤོར་བ་ལྟ་བུ།）

ག་བ།གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་མངོན་པ།

（1）འོས་འཚམས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་པ་ལྟར་ན།Bཡི་ནད་རྟགས་རེ་རེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་ཡང་ན་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་གང་འདོད་དུ་སྨན་རྫས་དང་སྨན་བཅོས་སྨན་རྫས་ག་གེ་མོ་ཞིག་）ཡི་ཐད་ཀར་ཕན་ནུས་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཆོག

（2）གལ་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ན།ལུས་ཕུང་གིས་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་དེས་བཟོས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་སམ་ལས་རིགས་ཀྱི་ཆད་བརླག་ཚང་མ་ནད་རྒྱུས་དང་གཟུགས་པོར་བརྟག་པ།ཡང་ན་ཚོད་ལྟའི་ཞིབ་བཤེར་གྱིས་རེ་བ་བྱེད་པ་ལས་ཚབས་ཆེན་ཡིན།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་བྱུང་བའམ་རྫུན་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མིན།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་ནད་པ་ནི་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་རེད།DSM-n-TRདང་བསྡུར་ན་DSM-IIIIIVIL-ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ས་བཅད་ཅུང་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ལ་རྣམ་གྲངས་བརྒྱད་ཙམ་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད།DSM-n-TRཚད་གཞི་ལྟར་ན།ས་བཅད་35ཡི་ནང་གི་རྣམ་གྲངས་13དང་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་ན་ད་གཟོད་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་གེགས་སུ་ངོས་འཛིན་ཐུབ།གཞན་ཡང་མི་ལ་ལས་ཐ་སྙད་གསར་པ་ཞིག་བཏོན་པ་སྟེ།“ལུས་པོའི་རྣམ་པ་ཐོར་ཞིག་ཏུ་མི་འགྲོ་བའི་འགོག་རྐྱེན་”ཞེས་པ་དེ་དོན་དངོས་ཐོག་ནད་རྟགས་8ལས་ཉུང་བའི་ལུས་ཕུང་གི་འགྱུར་རྐྱེན（BarloW Durand，1995）ཞེས་པ་དང་མཐུན་པ་རེད།

ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྟེང་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་གཤམ་གྱི་བར་ཆད་འགའ་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།（དབྱང་ཡའེ་ཧྥན་དང་ལིའུ་ཕིན།2001）

（1）ལུས་ཕུང་གི་འགོག་རྐྱེན།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པ་ནི་ན་ཟླ་ཚོ་དང་འདྲ་བར།འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་།གལ་ཏེ་ནད་པའི་ལུས་ཕུང་གི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་དང་གཏན་འཇགས་རང་བཞིན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ན།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་ཡོད་སྲིད་པས།མུ་མཐུད་དུ་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་བཅོས་བྱེད་པར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།གལ་ཏེ་ནད་བྱུང་མ་ཐག་པའི་ལོ་ཚོད་ཆུང་བ་དང་།ན་ཟུག་གཏོང་སའི་གནས་གཏན་འཇགས་ཡིན་པ།རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་ཡིན་ན།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཡོད་སྲིད་པས་སེམས་ཆུང་བྱེད་དགོས།

（2）སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་ལ་དངངས་སྐྲག་གི་བར་ཆད་དང་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད།དངངས་སྐྲག་ལངས་དུས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཞུ་གཏུག་གཙོ་བོ་ཡང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ནད་ལྡང་བའི་དུས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།གལ་ཏེ་དངངས་སྐྲག་ལངས་བའི་དུས་སུ་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་བྱུང་ན་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་ནད་པ་ལ་ལུས་ཕུང་གི་གཙོ་གཏུག་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་སྡུག་གི་ལྟེ་བ་ནི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ཙམ་མིན།

（3）ཡི་མུག་གེགས་སྐྱོན།ཡི་མུག་གེགས་པར་སྐབས་འགར་ལུས་སྟེང་དུ་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་བྱེད་པའང་ཡོད་ལ།ལྷག་པར་དུ་ཡིབ་གཤིས་སུན་ནད་ལ་ལུས་སྟེང་དུ་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་ནད་རྟགས་མང་པོ་ཡོད་པས།ཡི་མུག་ནད་རྟགས་ནི་རྒྱུན་པར་བཀབ་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དཀའ།འོན་ཀྱང་སྦས་གསང་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཞུ་གཏུག་གཙོ་བོ་ནི་ཕོ་རྒྱུ་ལམ་མང་བ་མ་ཟད།ཡི་མུག་པའི་ཚད་དཔྱད་ཆས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཆོག་པ་དང་ལུས་པོའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཡི་མུག་ནི་ཡང་མོ་ཡིན།གལ་ཏེ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་གེགས་དང་ཡི་མུག་གི་གེགས་དང་འཚམ་ཚེ་གཤམ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་བྱེད་ཆོགICD-10ཡིས་བསྟན་དོན།ལོ་40ཡི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་ནི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་པའི་སྔ་དུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིན།

（བཞི།）ནད་ལ་དོགས་པ་བྱེད་པའི་འགོག་རྐྱེན།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་ནད་པའི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་རྟགས་དེ་ཉིད་དང་ནད་རྟགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡིན་ལ།དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་ས་ནི་ནད་པའི་མི་མངོན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་དེའི་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཕྱོགས་ཡོད།དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་པས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་མངོན་མེད་ནད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་འཁེལ་དང་བདེན་དཔང་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་ནད་རྟགས་མེད་པར་བཟོ་དགོས།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་འགོག་གི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་པར་སྨན་རྫས་བཀོལ་བ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་པའི་ཁ་མི་ཉན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཡོད།འོན་ཀྱང་ནད་གཞིར་དོགས་པ་ཡོད་ན་སྨན་དང་དེའི་ཞོར་སྐྱོན་ལ་སྐྲག་སྟེ་རྒྱུན་དུ་སྨན་པ་བརྗེས་ནས་ཁག་ཐེག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（5）སྟོང་བསམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཀྱི་ལུས་པོའི་སྟོང་བསམ་ནི་ནང་དོན་ནི་ཁུངས་མེད་ཡ་མཚན་ཆེ་བ་དང་།གཏན་འཁེལ་ཡིན་པ།གཟུགས་པོར་ནད་རྟགས་དེ་ཙམ་མེད་པ་བཅས་རེད།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་མཉམ་བྱུང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་མཁན་མཐོང་དཀོན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་གཤམ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་བྱེད་དགོས།

གསུམ།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་དུས་སྔ་མོ་དང་ནར་སོན་པའི་དུས་ཀྱི་སྔ་དུས་སུ་འབྱུང་།བུད་མེད་ནད་པ་ནི་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་གཉིས་ཡིན།（BA，2000）གལ་ཏེ་གནོན་ཤུགས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་མེད་པར་གྱུར་ན།སྤྱིར་བཏང་དུ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཇེ་ལེགས་སུ་འགྲོ།（Butcher et al 2004b）བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན(conversion disorder）ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་ཕལ་ཆེར5%ཡིན།（Comer，2001）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྡེ་ཁག་ཏུ་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་མཐོང་བ་ཉུང་།འོན་ཀྱང་འདིའང་ཕལ་ཆེར་འགལ་རྐྱེན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་པས་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པ་བའམ་གསོ་རིག་ཆེད་མཁས་གཞན་པར་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་སྲིད་པས་ཡིན།དབང་རྩའི་ནད་རིག་པའི་སྡེ་ཁག་ཏུ་ནད་ཕོག་ཚད་ཀྱི་སྡོམ་རྩིས་ལ་ཁྱད་པར་ཧ་ཅང་ཆེ།1%-30%ནས།（Jབཞེས་mbell，1981，Usden，1986，BarloW Durand，1995）།

གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ནི་CMD-3ཁྲོད་དུ་ཡིད་ནད་ཀྱི་འོག་ཏུ་གཏོགས་པར་མ་ཟད།ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་བར་གེགས་ཀྱང་ཟེར།རང་རྒྱལ་དུ་ཡིད་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་དེ་ཞིང་གྲོང་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མཐོ་བས།ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་དོན།ལོ30ཡི་སྔོན་ལ་ཐེངས་དང་པོར་ནད་ཕོག་ཚད་ལོ30ལས་མང་རྗེས།བུད་མེད་མང་ཆེ་བ（ཀྲང་ཧྲུའུ་ཧྥང་དང་ཞིན་ལི་སོགས）།དེས་མ་ཚད་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ནད་པའི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་ལ་ཡང་ཁྱད་པར་ཡོད།（ཝང་ལི་ཨེ་དང་ཀུའོ་ཡུས་ལན་སོགས་དང་།2005།ཀྲང་ཧྲུའུ་ཧྥང་དང་ཞིན་ལི་སོགས་ཡིན།）རང་རྒྱལ་གྱི་བྱེ་བྲག་གི་ཡིད་ནད་ནད་ཕོག་ཚད་སྙན་ཞུ་མཐོང་མ་བྱུང་།

ལུས་པོའི་རྣམ་པ་མང་ཆེ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་འདྲ་བར་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་འགོག་རྐྱེན་གཞན་དག་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཕན་ཚུན་འགལ་རྐྱེན་དང་།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ལུས་ཕུང་འགྱུར་རྐྱེན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན།（Butcher et al 2004b）བཅས་སུ་ཡོད།

འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་སྔ་ཞི་བདེའི་ལོ་རབས་མིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་དམག་འཁྲུག་གི་ལོ་རབས་ནང་དུ་ཁྱབ་རྒྱ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།འཛམ་གླིང་འཁྲུག་ཆེན་ཐེངས་དང་པོའི་སྐབས་སུ།འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ནི་དམག་མིའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཡིན་པ་མ་ཟད།འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་ཁྲོད་དུའང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།དཔེ་མཚོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་ཛ་དྲག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་འཐབ་འཛིང་གི་གནས་བབ་འོག་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་ལས་ནུས་ཤོར་བའི་རྐང་པ་དེས་དམག་མི་རྣམས་གཡུལ་སར་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་ལ་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་མི་ངན་གྱིས་ཁ་རྡུང་གཏོང་བའམ་དམག་དོན་ཁྲིམས་རས་ཆད་པ་གཅོད་པའི་འགན་ཡང་འཁུར་མི་དགོས།

རིག་གནས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།ཆོས་ལུགས་སམ་ནད་བཅོས་མཛད་སྒོའི་ཁྲོད་དུའང་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་འགོག་ནད་རྟགས་མཐོང་ཐུབ།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7པ་ནས་3པའི་བར།”

ནད་པ།ཕོ།ལོ་47ཞིང་པ།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པ།རྐང་ལག་ལ་ཤུགས་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ལོ་ཕྱེད་ལྷག་ལ་ངག་ནུས་ཉམས་པ་དང་2003ལོའི་ཟླ་11པའི་ཚེས་4ཉིན་ངག་ནུས་ཤོར་ནས་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་བསྡད་པ་རེད།ནད་པར་ལོ་གཅིག་གོང་ཆམ་པ་ཕོག་ནས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།ཤུགས་མེད་པ།ཡི་ག་ཞན་པ།སྒྱིད་ལུག་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་སྨན་ཁང་མང་པོར་སྨན་པ་བསྟེན་པར་བསྐྱོད་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད།ནད་པས་རང་ལ་ནད་ཡོད་པར་དོགས་པ་སྐྱེས་ནས་རང་གིས་ཀྲུང་དབྱི（ཞིབ་ཕྲ་མི་གསལ་བ）འཐུང་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་མེད་པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།དེ་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་ལོ་ཕྱེད་ལྷག་འགོར་རྗེས།ཉིན་ཧྲིལ་པོར་གཉིད་ལ་དགའ་ཞིང་།ཡི་ག་ཉམས་པ་དང་།གློ་བུར་དུ་ངག་ཤོར་བ།རྐང་ལག་ལ་ཤུགས་མེད་པ།རིམ་བཞིན་ཞ་བའི་རྣམ་པ་བྱུང་།དེ་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་སྨན་ཁང་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཀླད་པCTདང་།ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར།སྙིང་གི་གློག་རིས།UCGཕོ་བའི་མེ་ལོངས།བྲང་ཁXགློག་བརྙན།བྲང་ཁ།གསུས་པརBསོགས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མཐོང་རྒྱུ་མེད།སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་ཕན་མི་ཐོགས།（བྱེ་བྲག་ཏུ་གསལ་བོ་མི་འདུག）ཁྱིམ་ཚང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་དཀའ་ཁག་ཡོད་པས་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུགསངས་དྲག་དུ་གྱུར་ནས་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པར་གྱུར་ཏེ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་མལ་ཁྲིའི་ཐོག་ཏུ་ལུས་ནས་ཉལ་ཞིང་།སྐད་ཆ་ཚིག་གཅིག་ཀྱང་མ་བཤད་པས།ཉིན་རེར་ཤ་སྐམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་།འཚོ་བ་རང་མགོ་མི་ཐོན་པས།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་ཡོང་།དེ་སྔའི་བསམ་པའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ཀྱང་ནད་ཕོག་པའི་གོང་ལ་བསམ་པའི་ཐོག་གི་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་མྱོང་བ་ཁས་མ་བླངས།ལུས་དྲོད་དང་རྩ་རྩ།འབྱིན་རྔུབ་དང་ཁྲག་ཤེད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ།རིག་པ་གསལ་བོ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་རྣམ་འགྱུར་མི་བཟང་བ་དང་།ཤ་སྐམ་པ།འགྲོ་དུས་དཀའ་བ་རེད།ལུས་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་སྐད་ཆ་དྲིས་ཀྱང་ལན་མ་བཏབ་པར་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ་སྟེ་ལག་བརྡ་བྱས་ནས་ལན་བརྒྱབ་པ་རེད།དབང་བོ་ལྔ་བོ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་ལ།བྲང་དང་གྲོད་པུ།རུས་པ།ཚིགས།དབང་རྩའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ་ཚང་མ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།གྲེ་བའི་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་ལས་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་མི་མཐོང་།ཚོད་ལྟ་ཁང་དང་གཞོགས་འདེགས་ཞིབ་བཤེར་གྱི་དམིགས་ཚད་ཁག་རྒྱུན་གཏན་ལྟར་ཡིན།“ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ངག་ལྐུགས་”ཞེས་པར་བརྟག་རྩིས་ཡོད།

（སུན་ཅུན་དང་།2005ལོ་ནས་བསྒྱུར།）

གོང་དུ་དྲངས་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་ལ་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་འགོག་གི་དཔེ་མཚོན་མངོན་ཚུལ་ཡོད།དུས་རབས་བར་མ་ནས་བཟུང་ཐ་སྙད་འདི་“བསྒྱུར་”འགོ་ཚུགས་པ་རེད།ཡིན་ནའང་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་རང་ཉིད་ནི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པ་དང་།འདི་ལྟར་བྱས་ཚེ་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁྲལ་སེལ་ཐུབ་ལ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཐད་ཀར་ཉམས་ལེན་ཡང་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ལུས་པོའི་དབང་པོའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན།ཞ་བ་དང་།སྦྲིད་པ་དང་།སྦྲིད་པ།འདར་ཡངས་བྱེད་པ།ཞར་བ།སྒྲ་མེད་པ།ཤེས་པ་ཉམས་པ་སོགས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་དང་ནན་ཏན་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན།དབང་པོའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དེ་དག་ལ་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་ནམ་ཡང་ན་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་གང་ཡང་མེད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ནད་ཕོག་པ་ནི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001ལོར།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ལུས་ཕུང་གི་དབང་པོའི་ནུས་པ་ཡོད་ཚད་ལ་ཁྱབ་པའི་མངོན་ཚུལ་ཡོད་མོད།ནད་རྟགས་མང་ཆེ་བ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་ཅིག་གི་རྐྱེན་གྱིས་ཚོར་བ་སྟེ་འགུལ་སྐྱོད་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང་མཚུངས།མིག་སྔར་CCMD-3ལ་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་བ་དང་།གཞན་ཡང་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འཁུམ་འདར་གེགས་པའང་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་འགོག་རྐྱེན་དུ་གཏོགས།

DSM-བཞི་པའི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.རང་བདག་གི་འགུལ་སྐྱོད་དང་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་གསལ་འདེབས་བྱེད་པ་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གམ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གི་ཡན་གྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན།

B.སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ནད་རྟགས་འདི་དག་གམ་སྐྱོན་ཆ་འདི་དག་དང་འགྲོགས་ཡོད་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་གོང་ངམ་ཡང་ན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་མ་སོང་གོང་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཡང་ན་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་གནས་ཡོད་པ་རེད།

ག་བ།ནད་རྟགས་དང་ཞན་ཆ་འདི་དག་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་བྱུང་བའམ་རྫུ་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མིན།

ང་བ།འོས་འཚམ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུས་ལོན་བྱས་རྗེས།ནད་རྟགས་འདི་དག་གམ་ཞན་ཆ་འདི་དག་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་ཡང་ན་དངོས་པོ་ཞིག་གི་ཐད་ཀའི་ནུས་སྣང་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།དེའི་རིག་གནས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་མྱོང་ཚོར་དང་ཡང་མི་འདྲ།

E.ནད་རྟགས་དེ་དག་གམ་ཞན་ཆ་དེ་དག་ལ་ནད་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བའམ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་།ལས་རིགས།གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་བརླག་སྐྱོན་བྱུང་བ།ཡང་ན་ཕྱི་བཅོས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་བཙལ་ནས་གདེང་འཇོག་དང་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས།

F.ནད་རྟགས་འདི་དག་གི་ཆད་སྐྱོན་ནི་ན་ཟུག་གམ་མཚན་མའི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལུས་སྟེང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལའང་ཡོད་མི་སྲིད།

ལག་ལེན་སྟེང་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་འགའ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

（1）བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།རྫུན་ནད(malingering）དང་བཅོས་མ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

སྐབས་ལ་ལར་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་།རྫུན་བཟོ།བཅོས་མ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་ལུས་ཕུང་གི་འགོག་རྐྱེན་ངོ་མ་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཅུང་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།རྫུན་བཟོའི་ནད་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་རྫུན་བཟོའི་ནད་བྱུང་ནས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཁ་ཤས་ཐོབ་པ་དཔེར་ན།ནོར་ཤུགས་ཀྱི་ཁ་གསབ་དམ་དམག་ཞབས་ཕྱིར་འགྱངས་བྱས་པ་སོགས།（Comer，2001）བཅོས་མ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་ནད་པ་ཞིག་གིས་རྐང་བཙུགས་ནས་ལུས་ཕུང་ལ་ནད་རྟགས་བཟོས་པའམ་ཡང་ན་རྫུན་བཟོ་བྱས་ནས་ནད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རེ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།དེ་ཡང་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ནི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་རང་ངོས་（Comer，2001）ལ་རག་ལས་པ་རེད།གནད་དུ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་དང་འགོག་རྐྱེན་དེ་དག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་ན་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའི་ཐད་ནས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས།

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་རྟགས་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་མཚོན།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་བའི་དཔང་རྟགས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འཕྱུགས་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་ཤིག་མིན་པར།ནད་ལ་སེམས་ཁུར་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་སྐབས་འགར་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་པ་ངོ་མའི་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད།འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་ནད་པར་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་ཆེན་པོ་བྱུང་རྗེས་འབྱུང་བ་ཅུང་མགྱོགས་ཤིང་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན།ལུས་པོའི་འགལ་རྐྱེན་ངོ་མ་དེར་སྤྱིར་བཏང་དུ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡོད།Ford（1985）ཡིས་བརྒྱ་ཆའི་12%-93%ཡི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་དཔེ་ནི་མངོན་གསལ་གྱི་སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་（BarloowDurand）བྱུང་བ་རེད།

གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་ནི་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་ཡིན་ན།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ཡིན་སྲིད།དཔེར་ན།“མིག་ལོང་བ་”ཡིན་པའི་ནད་པས་དངོས་པོ་མཐོང་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་པར་མི་གཞན་དང་དངོས་པོ་སོགས་ལ་ཐུག་མི་སྲིད།“ལས་ནུས་ཤོར་བའི”རྐང་པ་ནས་བྱེད་སྒོ་ཁ་ཤས་སྤེལ་ཐུབ་ཀྱང་བྱེད་སྒོ་གཞན་ཞིག་སྤེལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

གལ་ཏེ་ནད་པ་གཉིད་འགུག་པའམ་སྦྲིད་པར་བྱེད་པ་（སྨན་རྫས་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བསླངས་པའི་གཉིད་ལོག་པའི་རྣམ་པ་དང་འདྲ་བ་）ཡི་གནས་ཚུལ་འོགདབང་པོའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་ཐུབ་ལ།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱི་ཤུགས་ནས་ཀྱང་ཡང་བསྐྱར་མངོན་ཐུབ་ན།དེ་ནི་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཆོག

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པས་བྱེད་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་སྤྱོད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་ནུས་འདི་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཚོར་ཤེས་སུ་བཅུག་ཡོད་པ་དངོས་གནས་མི་ཤེས།ཁོ་ཚོས་བསམ་བཞིན་དུ་ནད་རྟགས་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་པ་མིན།འོན་ཀྱང་མགོ་སྐོར་གཡོ་འཕྲུལ་གྱི་ནད་པས་བསམ་བཞིན་དུ་ནད་རྟགས་འགའ་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་པ་དང་།ཀུན་སློང་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན་པ།ཡང་ན་དངོས་པོ་འགའ་ལས་གཡོལ་ཆེད་ཡིན་པ་དཔེར་ན།ལས་ཀ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་།ཡང་ན་དངོས་པོ་འགའ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དཔེར་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྐྱིན་ཚབ་ལྟ་བུ་ཡིན།ཡིན་ནའང་ཀུན་སློང་ནི་རྫུན་ནད་དང་མི་འདྲ་བར།ནད་པའི་ནུས་པ་འདོན་ཐུབ་པ་དང་།རང་ཉིད་ལ་དོ་སྣང་དང་གདུང་སེམས་བྱེད་པ་ལས་ནད་པར་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མི་སྟེར།དེ་ནི་རྫུན་བཟོའི་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།དེ་ནི་རྫུན་བཟོའི་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།ཡང་ན་རྫུན་བཟོའི་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།ཡང་ན་རྫུན་བཟོའི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ།ཡང་ན་རྫུན་བཟོའི་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ།

གཞན་ཡང་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ལུས་པོའི་འགོག་རྐྱེན་ངོ་མ་དེ་བརྗེ་སྒྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་ནོར་བར་ངེས་པར་དུ་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར།མིག་སྔའི་སྨན་བཅོས་ཞིབ་བཤེར་དེ་ད་དུང་གང་ལེགས་ཀྱི་ཚད་ལ་གཏན་ནས་སླེབས་མེད་པས།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ལུས་པོའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་པ་དང་།དཀའ་ངལ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།25%ནས་50%ཡི་ནད་པར་རྗེས་ནས་ནད་པའི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་།སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སྨན་བཅོས་ཞིབ་བཤེར་གྱི་ལག་རྩལ་ཉིན་རེ་བཞིན་འཐུས་ཚང་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་ནད་དཔྱད་ནོར་ཚད་དེ་མངོན་གསལ་གྱིས་མར་ཆག་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁ་རུ་4%-13%གྱི་བར་དུ་（Butcher，et al 2004b）ཡིན།

（2）བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་གོ་རིམ་གྱིས་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ།

བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གོ་རིམ་ནི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་བསམ་པ་ལྟར།སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་མང་པོའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་འདོན་གྱིན་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཁྲོད་དུ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་གོ་རིམ་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ད་དུང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད།ད་ལྟ།རྒྱུ་ཆ་གསར་བའི་ཐོག་ནས།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དེ་གལ་ཆེན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་མཚོན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མིས་མ་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཚོར་ལེན་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

SackeimདངNordlie，Gur（1979）གཉིས་ཚོད་ལྟ་ཁང་དུ་གཉིད་འགུགས་ཀྱི་ཚོད་ལྟ་གཉིས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས།“ངོ་མ་”ཡིན་པའི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་གོ་རིམ་དང་རྫུན་བཟོའི་མི་མངོན་པའི་ཁྱད་པར（BarloowDurandནས་དྲངས།）ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པས་དེ་གཉིས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་དགོས་པའི་གསལ་བརྡ་བཏང་རྗེས་ཁོ་གཉིས་རྩ་བ་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནས་དེའི་ནང་གི་མི་གཅིག་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་ཕབ།མི་རེ་རེའི་མདུན་དུ་ལོང་བ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མཚོན་དགོས་ན་དེ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་ཚོད་ལྟ་གཞན་ཞིག་བྱས་པ་དེས་ལོང་བ་ཚོར་གསང་བརྡ་བཏང་བ་ཙམ་ལས་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་མཛུབ་སྟོན་བྱས་མེད།ཚོད་ལྟ་ཐེངས་དང་པོར་ནུས་ཤུགས་ཡོད་དགུ་བཏོན་ནས་མིག་ལོང་བ་མཚོན་པ་དང་།མཐོང་ཚོར་དབྱེ་འབྱེད་ལས་འགན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།གོ་སྐབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལས་ཧ་ཅང་ཞན་པས།ཕལ་ཆེར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐེངས་རེ་རེར་མོས་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་དྲིས་ལན་འདེམ་བཞིན་ཡོད།གཞན་ཞིག་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཀྱང་།ནུས་ཤུགས་ཡོད་དགུས་མཐོང་ཚོར་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ལས་འགན་ཁྲོད་དུ་ཧ་ཅང་ལེགས་པོ་མཚོན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བ་བཤད་ནའང་།

བཅོས་མའི་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་དང་རྫུན་ནད་ཇི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཚེ།ལོང་བ་ངོ་མ་ཞིག་གིས་དེ་དང་འདྲ་བའི་མཐོང་ཚོར་དབྱེ་འབྱེད་ལས་འགན་སྒྲུབ་སྐབས་གོ་སྐབས་ཆུ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མངོན་པ་དང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པས་ལས་འགན་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་བསྒྲུབས་པ་ཧ་ཅང་བཟང་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་གཟུགས་ཚོར་ཐུབ་པ་ཤེས་མེད།འོན་ཀྱང་རྫུན་ནད་དང་།གཅིག་བྱས་ན་ད་དུང་བཅོས་མ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་ནད་པས་ནུས་པ་ཡོད་རྒུས་ཁོ་ཚོས་ནི་དངོས་པོ་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་ཁུལ་བྱེད་སྲིད།

འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སྐབས་འགར་ཐུན་མོང་དུ་འཕར་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་ཞིང་།རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས་དེའི་སྐོར་ལ་ཐེངས་མང་པོར་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས།སྣང་ཚུལ་དེ་རིགས་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ངམ་ཡང་ན་སློབ་གསོ་ཐོབ་པའི་ཆུ་ཚད་དམའ་བས།ཤུགས་སྟོན་ཐེབས་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་སླ་བ་དང་།གྲོང་གསེབ་ནི་གྲོང་ཁྱེར་ལས་ཐུན་མོང་དུ་འབྱུང་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-2ནི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་རེད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-2

ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་འཕར་བ་

2002ལོའི་ལུགས་རྙིང་གི་ཟླ་བཅུ་བའི་ཚེས་གཅིག་གི་དགོང་མོར།ཆེད་སྦྱོང་སློབ་གྲྭ་ག་གེ་མོའི་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་མ་བུ་མོ་འགའ་སྲང་ལ་སོང་སྟེ།ལམ་འགྲམ་དུ་མི་ཞིག་གིས་འདས་ཟིན་པའི་མིར་ཤོག་བུ་སྲེག་པར་མཐོང་།ཉལ་ཁང་དུ་ལོག་རྗེས་ཉལ་ཁང་གཅིག་པའི་སློབ་གྲོགས་གཞན་པར་ཉན་དུ་བཅུག་ནས་སློབ་ཕྲུག་ལ་ལས་ལུགས་རྙིང་གི་ཟླ་བཅུ་པའི་ཚེས་གཅིག་ནི་གདོན་འདྲེའི་དུས་ཆེན་ཡིན་པ་དང་།སློབ་གྲོགས་ལ་ལས་འདྲེ་ཡི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་པས་ཚང་མར་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས།སློབ་གྲོགས་ཤིག་གིས་ཐོག་ཁང་གི་ཁ་གཏད་དུ་བུ་མོ་ཞིག་ཤི་སོང་ཞེས་བཤད་པས།ཉིན་གཉིས་པའི་ཞོགས་པར།སློབ་གྲོགས་ཤིག་གིས་མགོ་ན་བ་དང་།སྐྱུག་བྲོ་བ།ཐང་ཆད་པ།ཤུགས་མེད་པ།ལངས་མི་ཐུབ་པ།རྐང་ལག་མི་སྙོམས་པ།རྐང་ལག་འགུལ་ཙམ་བྱེད་པ།སྐྲག་ཐག་ཆོད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་སོང་ཞེས་བཤད་ཅིང་།གདོན་འདྲེ་མཐོང་རྗེས་འདྲེ་ཡིས་འཁྱུད་པར་གྱུར་པས།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འདུ་ཤེས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ནས་འབོད་སྲོལ་ཡང་མེད།སྐར་མ་འགའ་འགོར་རྗེས།སློབ་གྲོགས་གཞན་པ་གཉིས་ལའང་དེ་དང་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་།དེའི་རྗེས་ནས་སློབ་གྲོགས་བཞི་ལ་སྔ་གཞུག་ཏུ་ནད་བྱུང་ནས་ཚང་མར་འདྲེ་ཡང་ཟེར།ལུས་པོ་དང་རྫས་འགྱུར་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་མ་མཐོང་ན།ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་དུ་འཕར་བར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཐོག་མར་སྤྲོད་མཁན་ལ་ཁང་དུ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ།དེ་ལས་གཞན་པའི་མི་དྲུག་པོ་སོ་སོར་དགར་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཤུགས་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་དང་།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།འཕྲོད་བསྟེན་དྲིལ་བསྒྲགས་བཅས་བྱས་ཏེ།དུས་ཚོད་འགའི་ནང་དུ་བསྟུད་མར་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་ཡོད།ཐོག་མར་སྤྲོད་མཁན་གྱི་ཉིན་གཉིས་པར་ནད་གཞི་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།ནད་པ་བདུན་ཚང་མ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཞུགས།

གོང་གི་དཔེ་བདུན་པོ་ནི་སློབ་གྲྭ་ག་གེ་མོའི་ཆེད་སྦྱོང་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་མ་ཡིན་ལ།ལོ་17~19བར་ཡིན།ནད་ལངས་པར་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་དེ།①སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ།ཤི་བོར་ཤོག་བུ་སྲེག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་།འདྲེ་ཡི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་པ།སེམས་ཁམས་ཛ་དྲག་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཁྲོད་དུ་གནས་པ།②གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།③ནད་ཕོག་མཁན་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕྲུ་གུ་གཅིག་རང་ཡིན་པ་དང་།གྲོང་གསེབ་ཏུ་བུ་མོ་ཅུང་མང་པོ་ཡོད་པ།ཐོག་མར་སྤྲོད་མཁན་ནི་གྲོང་གསེབ་ནས་ཡིན་ཞིང་།ཆུང་དུས་ནས་ཐེབས་པའི་རྨོངས་དད་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།④ཉལ་ཁང་གཅིག་པའི་ནང་གི་བུ་མོ་བདུན་ལ་སྔ་རྗེས་སུ་ནད་ཕོག་པ་དང་།དེའི་ནད་རྟགས་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ།<5>ནད་པར་སྨན་གྱི་གསང་བརྡ་དང་།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།འཕྲོད་བསྟེན་དྲིལ་བསྒྲགས་བཅས་བྱས་ཏེ།ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མྱུར་དུ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས།（ཀྲང་ཅན་ཧྥང་དང་མ་ཡན་ལིང་སོགས་དང་།2005）

ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན།ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་དུ་འབྱུང་བ་ནི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཅུང་མང་།དེར་བརྟེན།གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་ལ་ཕྱོགས་པའི་སློབ་གསོའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་འཛོམས་དགོས་པ་དང་།སློབ་མར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བདེ་ཐང་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་འཆད་ཁྲིད་བྱས་ཏེ།ཕྲུ་གུ་གཅིག་རང་གི་མི་གཤིས་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།དོན་རྐྱེན་དེ་རིགས་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་བྱ་དགོས།

བཞི་པ།ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེནནི་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།ཨ་རིའི་སྡེ་ཁུལ་ཞིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་0.6%ཡིན།（ལུའོ་ལགས་དང་ཝུའུ་ཝུན་ཡོན་སོགས）འོན་ཀྱང་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་པོའི་ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རང་རྒྱལ་གྱི་ན་ཟུག་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།ཧོང་མིང་ཧྲེང་སོགས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ནད་འདིས་སྨན་པ་བསྟེན་མཁན་གྱི་30%ནས་60%བཟུང་བ་དང་ལུའུ་ཀོང་ཙེང་གིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།སྒོ་བསྟེན་བསྡོམས་འབོར་གྱི་13%བཟུང་ཡོད།（ཝང་ཡོན་ཤིའུ་དང་རེན་ཙེ་ཧྭ་སོགས་ལ་གསལ）

བུད་མེད་ནི་སྐྱེས་པ་ལས་དུས་རྒྱུན་དུ་ན་ཟུག་གི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་པ་མ་ཟད།བར་ཆད་དེ་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་མཉམ་ནད་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་གོ་རིམ་སྔ་ཕྱི་གཏན་འཁེལ་མིན།（BA，2000）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7-4”

གྲི་མ་འཕྱར་བའི་སྔོན་ལ།ང་ལ་རུས་ཚིགས་ན་བ་ཙམ་ལས་མེད།དེས་ང་ལ་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོ་བཟོས་མ་བྱུང་།འོན་ཀྱང་གཤགས་བཅོས་བྱས་རྗེས་ངའི་བྲང་ཁ་དང་རྩིབ་རུས་ལ་ན་ཟུག་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་འདུགགནད་དོན་དེ་དག་ནི་གཤགས་བཅོས་མ་བྱས་གོང་ལ་མིན་འདུག……ངས་ངེས་པར་དུ་ནམ་ཕྱེད་ཆུ་ཚོད་11པ་དང་།ཆུ་ཚོད་12པར།ཡང་ན་ཆུ་ཚོད་དང་པོར་མྱུར་སྐྱོབ་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས།ངས་སྨན་འཐུང་བ་ཡིན།ཉིན་གཉིས་པར་ན་ཟུག་མཚམས་བཞགའོན་ཀྱང་ང་ད་དུང་ཕྱིར་ལ་འགྲོ་དགོས།དུས་སྐབས་དེའི་རིང་ལ་ང་སྨན་པ་གཞན་དག་ལ་ལྟ་བར་ཕྱིན་ནས་དེ་དང་འདྲ་བའི་དོན་དག་ལ་འཁང་ར་བྱས་ནས་སྐྱོན་ཆ་གང་ཡིན་པ་རྩད་ཞིབ་གསལ་པོ་བྱེད་འདོད་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ཀྱང་ང་ལ་སྐྱོན་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་མི་ཐུབ།

……སྐབས་ལ་ལར།ང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་ངའི་ཁྱོ་ག་དང་ང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས།ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྔ་མོ་ནས་ཁ་བྲལ་དགོས……རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་གི་དབང་གིས་ངའི་བྲང་ཁ་ན་བ་དང་།མང་པོ་ཞིག་ལ་ངས་བྱེད་མི་འདོད……ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྔོན་དུ་སྨན་པས་ངའི་ཆེད་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས་སྨན་པ་གཞན་ཞིག་གིས་Xའོད་ཀྱི་འདྲ་པར་ལ་ལྟ་བཞིན་འདུག

（Comerདང་2001）

ནད་འདི་ལ་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།ནད་པའི་ལུས་ཁམས་སམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཡིན་རུང་ན་ཟུག་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ཡིན་པ་མ་ཟད།དེས་ནད་པའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཟོས་པ་རེད།1991ལོར་Barlow，Durand，1995）ང་ཚོས་ད་ལྟ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ན་ཟུག་གི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་ཡིན་ནའང་འདྲ།ན་ཟུག་ཚང་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།（Barlow，Durand，1995，Bucher，et al，2004b）།

འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ན་ཟུག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ཐོན་ཡོད།མི་ལ་ལསའོན་ཀྱང་དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་ཧ་ཅང་ཉེ་པོ་ཡོད་པ་སྟེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མངོན་གསལ་དོད་པའི་དབང་གིས་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པར་བརྟེན།དེ་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ཡོད།（BarloW Durand）

DSM-བཞི་པའི་ན་ཟུག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.ལུས་ཁམས་གཤགས་ལས་ཀྱི་གནས་གཅིག་གམ་འགའ་ཤས་སུ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་ནི་ལག་ལེན་སྟེང་གི་འབུར་ཐོན་གྱི་གནད་འགག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཚབས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ནས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཚུལ་མཐུན་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

B.ན་ཟུག་གིས་ནད་ཐོག་གི་སྡུག་བསྔལ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་དང་།ལས་རིགས།གལ་ཆེའི་ཁྱབ་ཁོངས་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ག་བ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་པ།ན་ཟུག་ལངས་པ་དང་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད།ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ།སྲུང་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།

ང་བ།ནད་རྟགས་དང་ཆད་བརླག་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་བཟོས་པ་དང་རྫུན་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མིན།

E.ན་ཟུག་དེ་སེམས་ཁམས་དང་།སེམས་ཁྲལ།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་བར་ཆད་གསལ་བཤད་ལེགས་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།འཁྲིག་སྦྱོར་དཀའ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ཡང་མི་མཐུན།

CCMD-3ནང་ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེན་ལ་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་གཏོང་བའི་གཟུགས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཟེར།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་དང་།གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཟུག་གཟེར།དཔེར་མཚོན་མིན་པའི་ན་ཟུག་（མའོ་ཧུང་ཞང་།2003）བཅས་ཡིན།དེའི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་གཤགས་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་གམ་མང་པོ་ཞིག་དལ་གཤིས་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་ཡིན་པ་དང་།ནད་རྐྱེན་གསལ་པོ་མེད་པས་ལུས་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བ་རེད།རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས（མའོ་ཧུང་ཞང་།2003）SCL-90བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ན་ཟུག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཡི་མུག་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་རྐྱེན་ཆ་བཅས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།མིའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པོ་དང་།འཇིགས་སྐུལ་བ།མཁྲེགས་བཟུང་།སྨྱོ་ནད་ཅན།བཙན་ཤེད་རྐྱེན་ཆ་བཅས་ཀྱི་སྐར་གྲངས་ཀྱང་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་བས།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་ཟུག་གཟེར་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མངོན་གྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ནད་དཔེ45ཚང་མར་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་།66%ནི་བློ་ཡུལ་ངན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་སླེབས་པ།27%ནི་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པ།ན་ཟུག་དང་ཡི་མུག་ཐུན་མོང་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་བཅས་རེད།

མི་ལ་ལས་ལུས་ཕུང་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་ནི་གཞན་འགྱུར་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།ཡི་མུག་སྦས་པའམ་ཡང་ན་ཡི་མུག་པའི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་མངོན་པ་དེ་ཡིན།གོང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ནད་པ54ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡོད་པ་དང་།དེས་ཛ་དྲག་གི་སེམས་ཁམས་ཇེ་ལྗིད་དུ་བཏང་བ་དང་ན་ཟུག་གི་ཚོར་བ་ཇེ་ཆེར་བཏང་།གཞན་ཡང་།དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཚོར་ཤེས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོར་བ་ལ་སྒྲོ་བཏགས་པའམ་ཡང་ན་ལོག་བཤད་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་སྲིད་ལ།ལུས་ཕུང་ལ་མི་བདེ་བའི་བཟོད་བསྲན་རང་བཞིན་ཞན་པས།འདི་ནི་ན་ཟུག་གི་ནད་རྟགས་གསོ་རིག་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།གཞན་ཡང་ལུས་ཕུང་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བའི་ནད་པར་གནས་ཚུལ་བཤད་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་སྲིད།

ནད་པ་འདི་རིགས་ལ་སྔ་དུས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཡང་དག་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ནི་ཉུང་ཉུང་ཡིན།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པའི་（ལུའོ་ངོ་མཚར་དང་།ཝུའུ་ཝུན་ཡོན་སོགས་）ནད་ཐོག་ཉམས་མྱོང་ལ་གཞིགས་ན།ནད་ཐོག་ཉམས་མྱོང་ལ་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་གསུམ་ཡོད་དེ།①ནད་པ་མང་ཆེ་བས་འདི་ནི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མི་འདོད།②མིག་སྔར་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་མང་ཆེ་བར་ལུས་ཁོག་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གཞན་པའི་སྨན་དོན་མི་སྣ་ཚོས་ནད་འདིར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ།③ན་ཟུག་གི་གནས་དང་ངོ་བོ།ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་སོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་དེ།ནད་པ་མང་ཆེ་བས་ཐོག་མར་དེ་བསྟུན་གྱི་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་པར་ནད་གཞི་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་ལ་དེ་མིན་གྱི་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་ཏུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་ཚེ་ད་གཟོད་སེམས་ཚན་ཁག་ཏུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།ལུའོ་ཝུའུ་ཧྭ་དང་ཝུའུ་ཝུན་ཡོན་སོགས（2002）བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ནད་པ་62ཀྱི་ནང་ནས་དངོས་གནས།ནད་པའི་ཁྲོད་ནས་དངོས་གནས།ནད་པ་62ལ་སྙིང་གི་ནད་ཚན་ཐོག་དང་པོར་ནད་དཔྱད་བྱས་པ་དང་ནད་དབྱིབས（8%）ཁོ་ན་ཡིན་པ་རེད།འོན་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་ནི་དེ་སྔོན་ནད་པ2དང་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གཞན་དག་2ཡན་ལ་ནད་བརྟག་སྨན་བཅོས་བྱེད་མྱོང་ཡོད་པ་དང་།ནད་ཡུན་ཅུང་རིང་བའི་རྐྱེན་གྱིས།ནད་པ་མང་ཆེ་བར་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཡི་མུག་ཡོད་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་རེད།

གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་ཀྲོའུ་ཝེ་ཕིང་དང་།ཝུའུ་ཡུས་ཅོན།1999སོགས་ཀྱིས་ན་ཟུག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་བཏོན་ཡོད།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དང་།སུན་ནད་ལུས་ཕུང་ཅན།དོགས་པ་ཅན་སོགས་ཀྱི་ནད་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་གཙོ་བོའང་བཏོན་ཡོད།①ནད་པར་ནད་ཕོག་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་མེད་དང་།②ནད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་ཕུང་ན་བ་དང་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་གིས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ་ལུགས་འགྱུར་འབྱུང་མེད་པ།③ནད་པའི་ནད་ཐོག་མངོན་ཚུལ་དང་དབང་རྩའི་གཤགས་བཅོས་སྐྱེ་ལུགས་ཕན་ཚུན་འགལ་བ་ཡོད་པ།④སྨན་པར་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཕྱིར་ཕུད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་གང་ལེགས་ཡོད་དགོས།<5>སྨན་པས་ཞིབ་ཚགས་སྒོས་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་ཁྲ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་སུན་ནད་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སེལ་དགོས།

ལྔ།ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན（bodysmoric disorer，BDDD）ནད་པར་སྤྱིར་བཏང་དུ་ངོ་ཚ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་འདོད་པར་ནད་འདིའི་བྱུང་ཚད་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་བར་གྱུར་བས་མིག་སྔར་ནད་འདིའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་བཀོད་མེད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་ཚོགས་དཀྱུས་མའི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་ཚད་1%-2%ཡིན་པ་དང་།སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་8%ལ་ནད་ཕོག་པ་རེད།སྒོ་བསྟེན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྲོད་དུ་12%ལ་ནད་འདི་ཡིས་དཀའ་ངལ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་ལ།ཡང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གི་ཚོད་དཔག་གི་ཚད་དེ་ལས་དམའ་ཙམ་ཡིན།（Butcher et al 2004b）ཡིན་ནའང་།གལ་ཏེ་རྣམ་པ་གང་རུང་གི་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན།བར་ཆད་དེ་རིགས་བྱུང་ཚེ་མི་ཚེ་གང་བོར་ཁྱབ་པར་འགྱུར།དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།ལོ་80ལ་སོན་པའི་རྒན་མོ་ཞིག་གིས་དེའི་ཆེད་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།ནད་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་ལོ་71ཧྲིལ་པོ་ཞུ་གཏུག་བྱས་པ་རེད།（BarloowDurandདང་མཚུངས།）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒོ་བསྟེན་དུ་བཀག་རྒྱ་དེ་རིགས་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་རེད།ནད་པ་མང་ཆེ་བས་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་ལས་པ་གཞན་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།དབང་པོ་བཅོས་བཟོའི་བཤགས་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།ཁོ་ཚོ་མ་གཞི་ནས་དབང་པོ་བཅོས་བཟོའི་གཤག་བཅོས་ལ་ཡིད་ཚིམས་པོ་བྱེད་ཀྱི་མེད།

གཟུགས་པོར་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་པར་ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་མེད།འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ཨ་རིའི་ནད་ཕོག་པའི་བུད་མེད་ལ་སྐྱེས་པ་ལས་ཅུང་མང་མོད།འོན་ཀྱང་རི་པིན་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་62%སྐྱེས་པ་ཡིན་པ་རེད།འགལ་རྐྱེན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་པ་ཕལ་ཆེར་གཉེན་སྒྲིག་མེད།ནད་ཕོག་པའི་ལོ་ཚོད་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་དུས་འགོ་ནས་ལོ་20ལྷག་ཙམ་བར་ཡིན་ཞིང་།ལོ་ན་19རེད།（Barloomo Durand）

ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་པར་རྒྱུན་པར་ཡི་མུག་པའི་བརྟག་དཔྱད་（ཚོད་དཔག་བྱས་ན་70%-80%）ཡོད་ལ།ནད་པ་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མཐར་རང་སྲོག་གཅོད་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Butcher，et al，2004b）།དེ་ལས་གཞན།ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ནད་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེནའང་ཧ་ཅང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།

CCMD-3ལ་གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་མེད་པས་རྒྱལ་ནང་དུ་ནད་འདིའི་སྐོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྙན་ཞུ་ཡོད།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7-5”

ནད་པ་ག་གེ་མོ།སྐྱེས་པ་ལོ་20ལྷག་ཡིན་ལ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་འདི་ལ་ད་དུང་དོགས་གཞི་ཡོད།ཁོང་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཡིའུ་ཐའེ་ཁྲིམས་ལུགས་རིག་པའི་འབུམ་རམས་པ་ཞིག་རེད།ཁོང་གིས་ཁྲིམས་ལུགས་རིག་པའི་སློབ་ཚན་ཁྲིད་ཚར་ཙམ་ཡིན་ཞིང་།གྲོང་ཁྱེར་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡིའུ་ཐའེ་ཆོས་ལུགས་ལ་ལས་གནས་ཤིག་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ལས་ཀ་དེ་དང་ལེན་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་བརྟེན་ཁོང་གིས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུར་ཧ་ཅང་སྐྲག་གི་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།ཁོས་སྒོ་རྒྱག་མི་དགོས་པ་བྱས།

ནད་པ་ནི་ཕྱི་ཚུལ་ཧ་ཅང་རྣམ་རིག་གསལ་བའི་ན་གཞོན་ཞིག་རེད།གྲོས་མོལ་ཁྲོད་དུ་ཅུང་ཡི་མུག་ནའང་།གནད་དོན་འབུར་ཐོན་ཅན་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་ལ།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཡང་མེད།སྨན་པས་གྲོས་མོལ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་ནད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་གནད་དོན་ཞིག་སྟེ།མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མིའི་མདུན་དུ་བྱ་བ་འགའ་སྒྲུབ་པའི་གནས་ཚུལ་སྟེང་དུ་འདུས་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཁོའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཕྱོགས་མིན་པ་ཤེས།

སྨན་པས་མཐའ་མར་ནད་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ནི།ཁོང་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་དང་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ཚུད་པའི་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁོང་དང་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཁོང་ལ་ཅེར་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁོང་གི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ནི་ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།ཁོའི་བསམ་པར་མི་ཆ་མེད་ཀྱིས་བརྗོད་གཞི་འདི་གླེང་མི་ཕོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོའི་གྲོགས་པོ་བཟང་པོས་ཁོ་ལ་བཤད་མི་འདོད་པར་བརྗོད་གཞི་འདི་གླེང་མི་འདོད།དོན་ངོ་མ་གནད་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན།མ་གཞི་ཁོས་ཁོའི་མགོ་ནི་གྲུ་བཞི་ཡིན་པར་འདོད།འདི་ལ་གཡོ་འགེབས་བྱེད་ཆེད།ཁོས་ཞྭ་མོ་འཇམ་པོ་ཞིག་གྱོན།ཆེས་ཆེ་བའི་ཚད་ཀྱིས་མགོ་བོ་བཀབ་པའི་དགུན་ཁར།ཁོའི་ཚོར་བ་ཆེས་བཟང་།མི་གཞན་གྱིས་བལྟས་ན་ཁོའི་མགོའི་དབྱིབས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཁོ་ཐག་རེད།

（BarloW Durand，1995）

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་བསྒྱུར་ཐུབ་པར་བསམ་ཚོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན་རང་གི་ཕྱི་ཚུལ་གྱི་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་ལ་ཡིད་མི་ཚིམ་པ་དེ་ནི་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན།ལྷག་པར་དུ་ལང་ཚོའི་དུས་（འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིའི་གཟུགས་བརྙན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་ལོ་ཚོད་ཅིག་ཡིན།）ཡིན།འོན་ཀྱང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་བཙོག་པར་འདོད་དེ།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ལག་བསྟར་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད།ཁོ་ཚོས་གཞན་གྱིས་རང་གི་སྐྱུག་བྲོ་བར་འཕྱ་སྨོད་བྱེད་པར་སྐྲག་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་མི་གཞན་གྱིས་བལྟས་ན་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་རེད།ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཕྲན་བུ་ཡོད་ནའང་མི་དེ་ཚོས་དེར་དོ་ཁུར་བྱས་ཐལ་ཤོར་བར་བརྟེན་ང་ཚོས་གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་དཔེ་དང་འདྲ་བར་མི་ལ་ལས་དེ་ལ་“བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་སྐྱུག་བྲོ་”（imagined gliness）ཞེས་ཟེར།（Phillips）

ནད་རྟགས་འདི་ནི་སྟོང་བསམ་དུ་གཏོགས་མིན་དང་།མིག་སྔར་ད་དུང་རྩོད་གཞི་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（SDA）།

ཀ་བ།རང་གི་ཕྱིའི་རྣམ་པར་གཡེང་ནས་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད།གལ་ཏེ་ལུས་ཕུང་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་ཅུང་དམའ་ན།ནད་པའི་བསམ་གཞིག་ཡང་མངོན་གསལ་གྱིས་ཚད་ལས་བརྒལ་འདུག

B.བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་དང་ཉོན་མོངས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་བཟོས་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

ག་བ།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་དབང་མི་སྲིད་པ་རེད།དཔེར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་པས་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་ཡིད་མི་ཚིམ་པ།

ནད་འདི་ཕོག་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷ་འབྲུམ་གཅིག་གི་ཐོག་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་མེ་ལོང་གི་མདུན་དུ་བསྡད་ནས་ཁོ་ཚོས་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་སྐྱུག་བྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཕྲན་བུ་ཡོང་རྒྱུ་དང་ཡང་ན་འབད་བརྩོན་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ལ་མཛེས་རྒྱན་སྤྲོས་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།བུད་མེད་ནད་པ་ཞིག་གིས་ཉིན་རེར་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་སྤྱད་ནས་མེ་ལོང་ལ་ལྟ་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྲ་ཞིག་གསོ་བྱས་ཏེ།དེ་གཉིས་ཆ་འགྲིག་（Hollaner，et al，1989ལོར་BarloW Durand，1995）དུ་འཇོག་རྩིས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད།ནད་པ་ལ་ལས་མེ་ལོང་ལས་གཡོལ་ནས་མེ་ལོང་ལ་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཚད་ལ་སླེབས་ཡོད།བསམ་ཚོད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་འདུ་ཤེས་དང་རང་ཤི་རྒྱག་རེ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་རང་ཤི་དངོས་སུ་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཐོན་གྱི་ཡོད།ནད་པ་དེ་ཚོར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་（idas oesreference）ཡོད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་རང་གི་མཐའ་སྐོར་གྱི་བྱ་བ་རེ་རེ་ཚང་མ་མང་ཉུང་ཇི་ཙམ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའམ་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་རེད་སྙམ་པ་དེའང་གསལ་པོར་བཤད་ན།བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་སྐྱུག་བྲོ་བོ་དེ་དག་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་རེད།དེའི་ཕྱིར།མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞན་ཆ་མཐོང་བ་ལས་གཡོལ་ཆེད།ནད་འདི་ཕོག་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་པར་སྒོ་རྒྱག་མི་ཐུབ།འདི་ལྟར་བྱས་ན་མི་སྒེར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་འཚོ་བར་ཐད་ཀར་གནོད་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཕྱི་རུ་འགྲོ་མི་ཕོད་ན་སློབ་གྲྭ་ནས་འཐེན་པ་དང་།ལས་གནས་ལས་བྲལ་བ།འདུ་འཛོམས་སུ་མི་ཞུགས་པ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སྲིད།

གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་པས་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་ཚང་མ་ཚུད་ཡོད།དཔེར་ན།པགས་པ་ལ་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་དེ།བྲང་ཁ་ཆུང་བའམ་ཆེ་བ།གདོང་རིད་པའམ་རྒྱགས་པ།ཡང་ན་ངོ་གདོང་གི་ཁྲག་རྩ་ཧ་ཅང་གསལ་བས་མི་ལ་སྐྱུག་བྲོ་རུ་འཇུག་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་མི་འདྲ་བས་མཛེས་པར་བཏོན་པའི་བླང་བྱ་དང་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བས།ནད་འདི་ཕོག་པའི་ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་དངོས་ཀྱང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།ངེས་པར་དུ་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ང་ཚོ་མི་རེ་རེས་རང་གི་ཕྱི་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་།ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་དང་མཛེས་སྡུག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་པ་འདི་དག་ནི་ཧ་ཅང་ཐལ་དྲགས་པས།ཁོ་ཚོ་དེའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ནས་བརྩེ་དུང་གི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་མྱོང་བཞིན་ཡོད།

ད་རུང་གཅིག་ནི་ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ནད་པས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོ་ཚོའི་གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོའི་ས་ནས་བདེན་དཔང་བཙལ་ཏེ།ཁོ་ཚོར་དེ་འདྲའི་སྐྱུག་བྲོ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་བདེ་མོ་དེ་རིགས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་ཙམ་ལ་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་ཐུབ།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་པར་སྐྲ་ཚུགས་དང་།གོན་ཆས་ཡང་ན་མཛེས་ཆས་སོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱན་སྤྲོས་མང་དུ་བྱེད།

དྲུག་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།

ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན།ཐ་སྙད་མང་པོ་ཞིག་ནི་དང་ཐོག་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེ་ནས་བྱུང་བ་རེད།ཕྱིས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ནད་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཚོར་བ་རྣོན་དྲགས་པ་དང་།དོ་སྣང་ཆེ་དྲགས་པ།ཐ་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་སྒྲོ་བཏགས་བྱས་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས（མའོ་ཧུང་ཞང་།2003）མི་གཤིས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་འདིའི་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་སྲིད་པ་ཤེས།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པEPQཡི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་གཙོ་བོ་Eཡི་སྐར་གྲངས་ཇེ་དམའ་དང་།Nཡི་སྐར་གྲངས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ།བུད་མེད་ནད་པའི་སྐར་མ་Pཡི་སྐར་གྲངས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་བཅས་ཡིན།ནད་པ་དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕྲ་གཟབ་ཆུང་ཟོན་དང་།ཚོར་བ་རྣོན་པོ།འཛོལ་མེད་སྐྱོན་འཚོལ།སེམས་ཁྲལ་སླ་བ།མི་གཤིས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡིས་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་ལ་ན་ཟུག་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་ཆ་རྐྱེན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པས་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་དོན་སྙིང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།གཤམ་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པ།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས།ཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ལྟ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

1.སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བ།རྒྱུད་རྒྱུ་དང་ཀླད་ཆེན་གྱི་ནུས་པ་སྙོམས་ཤོར་བ།

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ཕལ་ཆེར་ཚང་མར་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།འདི་ཕལ་ཆེར་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་པ་ལས་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐོན་དངོས་མ་རེད།འདིར་སྔར་བས་ཀྱང་བུ་གཉིས་ཀ་དང་གཉོར་སྐྱོང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།Torgersen(1986）གྱིས་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེ་ཆོག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་མྱོང་སྟེ།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེ་པའི་ཕྲུ་གུ་ནི་སྒོ་ང་གཅིག་གི་ཕྲུ་གུ་བུ་དང་བསྡུར་ན་ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།འོན་ཀྱང་འདི་ཡང་སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ལ་ལྷག་ཏུ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པའི་གཞི་རྒྱུའི་རིགས་དབྱིབས་ཡོད་པར་མ་ཟད།ད་དུང་ལྷག་ཏུ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པའི་ཁོར་ཡུག（Allloy，et al，1996）ཀྱང་ཡོད་པའི་རྐྱེན་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས།རྒྱུ་སྤུས་འདིའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ནད་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཚུར་སྣང་དྲག་པོ་བྱས་ཡོད་པས།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སླ་བ་རེད།ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ཁྲོད་དུ་ནད་ཕོག་ཚད་7.7%ཡིན་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་དུ་2.5%ཡིན།（དབྱང་ཡེ་ཧྥན་དང་ལིའུ་ཕིན།2001）

ལིའང་ཝུན་ཞང་དང་ཧོ་ཅིན་དབྱི་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་ནད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་ཕྱོགས་ལྷུང་ཧ་ཅང་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དང་།གཉེན་ཉེ་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་1.53%ཡིན་པ།རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེར་ནད་ཕོག་ཚད་3.15%ཡིན་པ།རིམ་པ་གཉིས་པའི་གཉེན་ཉེར་ནད་ཕོག་ཚད་0.49%ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནད་འདི་ལ་ཁྱིམ་རྒྱུད་འདུས་སྡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་མཚོན་ཡོད།ཁྲག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཇེ་ཉེ་དང་།ནད་ཕོག་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་ན།དབང་སྣོན་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་རྒྱུད་འདེད་ཚད་ནི་60.5%ཡིན།རྒྱུད་འདེད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཡིད་ནད་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་སྲིད་པ་མཚོན་ཡོད།དེའི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཡིད་ནད་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་སྟངས་དེ་གཞི་རྒྱུ་མང་བའི་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་སྟངས་དང་མཐུན།

དབྱང་ཡུང་ཤིན་དང་ཝུའུ་ཧྲའོ་ལན་སོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་གོང་གསལ་གྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།ཡིད་ནད་ཀྱི་དབང་སྣོན་ཆ་སྙོམས་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་ཚད་30.3%ཟིན་པ་དང་ཡིད་ནད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་པོ་དང་།གཉིས་པ།གསུམ་པ་བཅས་ཀྱི་གཉེན་ཉེར་སྔོན་དཔག་བྱུང་ཚད་2.6%དང་0.66%0.44%དང་0.44%ཡིན་པ་མ་ཟད།གཞི་རྒྱུ་མང་བའི་རྒྱུད་འཛིན་མ་དཔེ་དང་མཐུན་པས།ཡིད་ནད་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་སྡུད་རང་བཞིན་གནས་པ་སྔར་བས་གཏན་འཁེལ་ཐུབ་ཡོད།ཨ་ཕའི་ལོ་ཚོད་དང་བུ་ཕྲུག་ལ་ནད་ཕོག་པའི་བར་དུ་ཅུང་འབྲེལ་བའི་བཏགས་གྲངས་ནི་0.704ཡིན།གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཡིད་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་ཡིད་ནད་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་།དུས་ཚིགས་ཀྱི་དུས་སྐབས།ཁྱིམ་ཚང་གི་དྲག་ཤུགས།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུགཕ་མའི་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ད་དུང་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་ཁྲོད་དུ་བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།སྐྱེས་པ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོད།དེ་བས་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པ་ཞིག་ནི།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བུད་མེད་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་སྐྱེས་པར་གཉེན་སྒྲིག་བྱས།དེ་མ་ཟད་མི་ཞིག་གི་ལུས་སྟེང་དུ་དུས་མཚུངས་སུ་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་ཆད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྲིད་ཕྱོད་ནི་གོ་སྐབས་ཆུ་ཚད་ལས་ཧ་ཅང་རིང་།（Aloy et al 1996）མཇུག་འབྲས་འདི་དག་གིས་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཡོད་ཀྱང་།ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་ལྡོག་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཁོ་ཚོའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ལུས་ཕུང་གི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ནི་དུས་རྒྱུན་དུ་（70%）ལུས་ཀྱི་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བ་དང་།ལུས་པོའི་གཡོན་ཕྱོགས་ནི་ཀླད་ཆེན་གྱི་སྐྱི་མོའི་གཡས་ཕྱེད་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་རེད།འདིས་ང་ཚོར་མཚོན་ན་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ནི་ཀླད་པའི་གཡས་ཀྱི་ཀླད་ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།ཚོད་དཔག་འདི་དབང་རྩའི་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་འདུགAlloy，et al，1996ལ་གསལ།

ནང་དོན་ལ་ལར་ད་དུང་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ནད་ལ་དོགས་པ་ཡོད་དུས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དེའང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།སྨན་པས་འོས་འཚམ་མིན་པའམ་ཡང་ན་ཡང་དག་མིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་།ཡང་ན་སྨན་པས་ཡང་དག་མིན་པའི་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཕྱོགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཧ་ཅང་ཉུང་།མིག་སྔར་བློས་འགེལ་ཆོག་པའི་དཔྱད་གཞི་གང་ཡང་མེད་པ་དེས་སྐྱེ་དངོས་རང་བཞིན་ནམ་སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་གིས་དེའི་ཐད་འགོག་རྐྱེན་ཐོན་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།

ནད་གཞིར་དོགས་པ་དང་།ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནད་པ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་གཟུགས་གཞི་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་འབྱུང་མི་སྲིད་ལ།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་འདི་ལྟ་བུའི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་ལའང་འབྱུང་མི་སྲིད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་བ་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་གཉིས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་ལ་ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ།（Allloy et al，1996）ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་གཟུགས་འགྱུར་ཞིག་ཡིན་ནམ།དེ་དག་ལ་འདྲ་ས་མང་པོ་ཡོད་དེ།ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པའི་ནད་པར་ཕྱི་ཚུལ་གྱི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོར་ཡང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།མེ་ལོང་ལ་ཡང་ཡང་ལྟ་བ་ལྟ་བུ།ལུས་ཕུང་གི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བར་གེགས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བར་གེགས་ལ་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་ནད་འབྱུང་ལོ་ཚོད་དང་ད་དུང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་རིམ་ཡོད།མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བ་ཞིག་ནི།སྨན་ཁ་ཤས་（དཔེར་ན་ཁིལ་པིང་སྨི་ཙིན་དང་ཧྥུལ་ཞི་ཐིང་ལྟ་བུ་）ཀྱིས་ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་བཙན་ཤེད་བར་གེགས་ཚང་མར་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཅུང་བཟང་བོ་ཡོད།གལ་ཏེ་ལུས་ཕུང་གི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བར་གེགས་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་དབྱིབས་འགྱུར་ཞིག་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཐུབ་ན།ང་ཚོས་ལུས་ཕུང་གི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་དང་གསོ་བཅོས་ལ་རྒྱུས་ལོན་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ།

2.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ།

བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁྲོད་དུ་སྲོག་ཤིང་གི་གོ་གནས་བཟུང་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་འདི་དག་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གཙོ་བོ་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་བ་རེད།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཡིས་ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏི་ལ་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་བཙལ་ནས་གོ་སྐབས་བཟང་བོ་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས།

ཧྥུ་ལའོ་དབྱི་ཏེས་ཆེས་ཐོག་མར་བལྟས་ན།བརྩེ་བ་དྲག་པོ་ཞིག་མཚོན་མ་ཐུབ་ན་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བར་འདོད།ཕྱིས་སུ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་བུད་མེད་ཁྲོད་ཀྱི་བརྗེ་སྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་རྩ་ནི་སྔ་དུས་དང་ཐག་གཅོད་བྱས་མེད་པའི་ཕ་དང་བརྩེ་དུང་གི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་བ་རེད།བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་གིས་ཐོག་མར་རང་གི་ཨ་ཕར་ཆགས་སེམས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།གལ་སྲིད་ཁོ་མོའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ལ་ལྟ་སྟངས་ཡག་པོ་འཛིན་གྱི་ཡོད་ན་དེ་ནི་རྩུབ་པོ་ཞིག་དང་ནན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས།སྔ་ཙམ་གྱི་ངར་སེམས་དེ་གནོན་གྱི་ཡོད།དེའི་འབྲས་བུར་འགལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།དེས་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་དྲགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོང་གི་རེད།དུས་མཚུངས་དེ་ལ་གཡོལ་གང་ཐུབ་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་རེད།ལང་ཚོའི་དུས་སུ་སླེབས་སྐབས།མཚན་མའི་འདུ་ཤེས་སད་དེ་མནན་པའི་ངར་ལངས་པ་དེ་དག་སླར་གསོ་བྱས་ཚེ་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེ་སྲིད།སེམས་ཁྲལ་འདི་དག་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སུ་གྱུར་ཏེ།ཀྱག་ཀྱོག་གི་སྒོ་ནས་མཚན་མའི་འདོད་པ་མཚོན་པར་མ་ཟད།དེ་ཉིད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་ཀྱང་བྱས་པ་རེད།མཚན་མའི་འདོད་པ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་འབའ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།དགྲར་འཛིན་གྱིས་ཀྱང་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་ཡི་ཡོད།དཔེར་བཞག་ནས་བཤད་ན།ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཞ་བ་ནི་ལྐོག་གསོད་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་འགོག་པའི་མཚོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན་སྲིད།（འགུལ་མི་ཐུབ་པའི་མི་ཞིག་གིས་མི་གསོད་མི་ཐུབ།）

དེང་སྐབས།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བས་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཕ་ཞེན་པའི་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་སྐོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་དག་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་འདི་ཕོག་པའི་ནད་པ་ལ་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པས།དེས་སེམས་ཁྲལ་སློང་སྲིད་པས།མི་སྒེར་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་དེ་ནི་“བཟོད་སྒོམ་དེ་བས་ཆེ་བ་”ཞེས་པའི་གཟུགས་པོའི་ནད་རྟགས་སུ་བསྒྱུར་བར་ཁོ་ཚོས་མུ་མཐུད་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྔོན་འགོག་ཡིན་ལ།སེམས་ཁྲལ་ནི་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་འདུན་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ང་ཚོས་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཚད་དེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་གཏད་ནས།རང་ཉིད་ལ་གཏད་མཐར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གཤིས་ནུས་དེ་གང་སར་ཁྱབ་པས།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སུ་གྱུར་པ（Allloy，et al，1996）།གཞན་པའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ནི་སྡང་སེམས་ཡིན་པ་ལས་མཚན་མའི་འདོད་པ་མ་རེད།གཞུང་ལུགས་ཤིག་གིས（Brown Vaillant，1981）ནད་པར་གཞན་གྱིས་མི་དགའ་བ་དང་གནོད་འཚེ་མི་ཐེབས་པར་ཁོང་ཁྲོ་དྲག་པོ་སྐྱེས་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོའི་ཡིད་མི་ཚིམ་པ་མཚོན་པར་མི་བྱེད་པར།འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་མི་ཚིམ་ས་དེ་ལུས་སྟེང་དུ་བརྗེས་ན།དེ་ནི་ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་དང་འདྲའོ།།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ནི་འདི་དང་འདྲ་བ་ཡིན།（Alloy，et al，1996ལྟ་བུ）

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བར་གེགས་དེ་འགོག་སྲུང་སྒྲིག་གཞིའི་རིགས་ཤིག་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཆོག་སྟེ།གོ་བརྗེ་ཏེ།“བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་”ཁྲོད་ཀྱི་འགལ་བ་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་མ་བྱས་ན་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྲིད་པས།དེ་འདུ་ཤེས་སུ་ཞུགས་སུ་བཅུག་ནས་ལུས་པོའི་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་ཐུབ།

ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ཚང་མའི་ཁྲོད་དུ།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་ཚང་མས་ཕྱིར་སྣུར་ནུས་པའི（regression）ནི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནོན་ཤུགས་འོག་ནད་པ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་ཕྱིར་སྣུར་བྱེད་པ་དང་ཡང་ན་དོ་ཁུར་དང་ཕྲུ་གུར་ལྟ་སྐྱོང་ཐོབ་རེ་བྱེད་པ།གཅིག་བྱས་ན་འགན་འཁྲི་ལས་གཡོལ་ཆེད་ཡིན་སྲིད།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཤོག་ཁག་གིས་བཏོན་པའི“རིམ་པ་གཉིས་པའི་ཁེ་འབབ”ཟེར་བ་དེ་རེད།བལྟོས་བཅས་ཀྱི་“ཐོག་མའི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་”ཞེས་པ་ནི་འགོག་སྲུང་ལམ་སྲོལ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁྲལ་མེད་པར་བཟོས་པར་ཟེར།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་20ལྷག་གི་རིང་ལ།ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྒོ་ནས་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་གེགས་སྐྱོན་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་ཅིང་།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ཡིས་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་གེགས་པར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།

3.བྱ་སྤྱོད་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་རིག་པའི་ལྟ་བ།ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ།

ནད་རིགས་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཡང་འདུས་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་རྣམས་ལ་“ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་”ཡོད་ན།ཁོང་ཚོ་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ཆོག་པ་དང་།ལས་ཀ་དང་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་དགོས།ད་རུང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འགན་ཁུར་ལས་ཐར་ཐུབ།མི་གཞན་གྱིས་སྙིང་རྗེ་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་པར་རེ་སྒུག་བྱས་ཆོགབྱ་སྤྱོད་རིག་པ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་བཀོལ་སྤྱོད་འོས་འཚམ་མིན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་བཀོལ་བར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིན།Ullmannདང་Krasner（1975）གཉིས་ཀྱིས་ཆ་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་ཡོད་ན་བདེ་ཐང་གི་མི་ཞིག་གིས་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྲིད་ཅེས་བཏོན་པ་རེད།དང་པོ།མི་དེར་ངེས་པར་དུ་མི་སྣ་དེ་རིགས་སྐོར་གྱི་ཉམས་མྱོང་འགའ་ཡོད་དགོས།གཞན་བརྒྱུད་ཀྱང་ཆོག་སྟེ།གཞན་ལ་བལྟས་ནས་ན་བ་རེད།ནད་གཞིར་དོགས་པ་དང་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བར་སྔ་དུས་ཀྱི་མི་སྒེར་རམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཕོག་པའམ་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།ཆ་རྐྱེན་གཉིས་པ་ནི་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་བེད་སྤྱད་རྗེས་ནད་པར་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ངེས་རེད།དོན་དངོས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་ནི་དངོས་གནས་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་འདུག（Alloy，et al，1996）

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པར།ཤུགས་རྐྱེན་སྔར་ལས་ཆེ་བའི་རིག་གནས་སྟོབས་ཤུགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནས་བལྟས་ན།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་པའི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་དེ་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་ཤིག་ཏུ་སྤྱོད་མིན་ནི་ཁོ་ཚོ་གནས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་གསལ་བའི་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་ལ་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་རག་ལས་ཡོད།གལ་ཏེ་གཞུང་ལུགས་འདི་ཡང་དག་ཡིན་ན།རིག་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་གི་བྱུང་ཚད་ཀྱང་མི་འདྲ།དོན་དངོས་ནི་དེ་འདྲ་རེད།དཔེར་ན།ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་ནུབ་ཕྱོགས་མིན་པ་དང་བཟོ་ལས་ཅན་མིན་པའི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་རེད།ཨ་རིར་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་འཕོ་འགྱུར་གྱི་འགོག་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་བབ་ཅུང་དམའ་བའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཐོན་གྱི་ཡོད།དེ་དང་འདྲ་བར་ཚོགས་སྤྱི་དེ་དག་གིས་བརྩེ་དུང་གི་གནད་དོན་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད།རང་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བ་སྟེ།ཡིད་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་དེ་གྲོང་གསེབ་ཏུ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་བ་རེད།（ཀྲང་ཧྲུའུ་ཧྥང་དང་ཞིན་ལི་སོགས།2001）

ད་རུང་གཅིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པ་སྟེ།ཉེ་བའི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་འགའི་རིང་ལ་འགལ་རྐྱེན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ཡོད།ཆེས་ཤས་ཆེ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ནི།དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་དུ་སོང་བ་དེས་བར་ཆད་འདི་འབྱུང་བ་དང་རྒྱུན་སྐྱོང་བ་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་དངོས་པོའམ་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་རེད།

4.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ།ལུས་པོའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ལོག་བཤད་བྱེད་སྟངས།

ནད་རྟགས་དང་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཆ་མཚོན་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་བལྟས་ན།དེ་དག་གི་ནད་རྐྱེན་དང་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་གཉིས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་སྟེ།ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གཟུགས་པོའི་ཚོར་བ་འཁྱོག་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།ཐེ་ཚོམ་གྱི་ནད་རིགས་ནི་བརྩེ་དུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དྲག་པོ་ལྡན་པའི་ཤེས་རྟོགས་སམ་ཡང་ན་ཤེས་ཚོར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།（Clark salktskis,1992-BarlowDurandདང་མཚུངས།）ནད་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་དོགས་པའི་འགག་རྩ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དང་དབང་ཤེས་ལ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ནས་དེ་དག་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཀྱི་སྔ་ལྟས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་སེམས་མི་བདེ་བའི་ངང་རང་གི་ལུས་པོའི་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ན།ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་རང་བྱུང་གི་རང་བཞིན་མེད་འགྲོ་ལ།ནོར་འཛོལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་གྱིས་སྣང་ཚུལ་དེ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས།སེམས་ཁྲལ་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་ངེས།སེམས་ཁྲལ་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་ན་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་འཁྲུགས་པར་འགྱུར་བས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན།འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ནད་པར་ད་དུང་རབ་རིབ་ཀྱི་ལུས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ཕྲན་བུ་དེ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ཆེན་པོ་དང་སྲོག་ཉེན་ཡོད་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་སྔ་ལྟས་ཤིག་ཡིན་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཁོས་མགོ་ན་བ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ནི་ཀླད་སྐྲན་གནས་པའི་དཔང་རྟགས་ཁུངས་བཙན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན།གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་གྱི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ།

ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བཀག་འགོག་གི་ཤེས་རྟོགས་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད།དོགས་པ་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་དང་འདྲ།

རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་རང་གཤིས་ནི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་པས་རང་སྟེང་གི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་མང་དུ་བྱས་ཏེ།ཚོར་ཤེས་ཀྱི་མཚམས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བ་དང་།ལུས་ཕུང་གི་ཚོར་བར་ཚོར་བ་རྐྱེན་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་སྟེ།མགོ་ན་བ་དང་ལུས་ཕུང་ལ་མི་བདེ་བ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།ནད་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་མཚམས་དང་ན་ཟུག་སྐྱེ་བའི་མཚམས་གཉིས་ཀ་ཅུང་དམའ།（དབྱང་ཡའེ་ཧྥན།ལིའུ་ཕིན།2001）

གཞན་ཡང་ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་རིག་གནས་ལས་བརྒལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།འཇར་པན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་དྲི་ངན་ལྡན་པའི་དབུགས་རྔུབ་པའི་དྲི་མ་དང་དྲི་ངན་ལྡན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་ཨ་རིའི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་སྟབས་བདེའི་ངང་གཟུགས་གཞིའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བདུན་པ།ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་ཆེས་མཇུག་མཐའི་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐབས་སུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་ཁོ་ཚོའི་གནད་དོན་ནི་ལུས་ཁམས་གསོ་རིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།སྨན་པ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་མེད་ཅེས་བཤད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ཡང་བསྐྱར་སྨན་པ་གཞན་ཞིག་ལ་རོགས་སྐྱོར་གནང་རོགས་ཞེས་བཤད།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བ་མང་པོ་བརྒྱུད་རྗེས།ཁོ་ཚོ་ད་གཟོད་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ངེས་ཡིན།ཞུས་ཅུན་མོན（2004）གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་མི་བཟང་བའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་བཏོན།

（1）ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དཔྱད་འཇོག་བྱ་དགོས།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་ནི་སྨན་བཅོས་བྱེད་འོས་པའི་རྨང་གཞི་ཡིན་ཞིང་།ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་ནི་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཞིབ་ཚགས་ཅན་གྱི་གསོ་རིག་བརྟག་དཔྱད་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།དེས་ལུས་ཕུང་ལ་ནད་ལྗིད་མོ་ཕོག་པར་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།དེ་ནས།གཏིང་ཟབ་པའི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་ཞིབ་བཤེར་བྱེད།

（2）ལྷག་པར་དུ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་མི་བཟང་བའི་ནད་པས་ཡང་ཡང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་བཤད་དེ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་ལ་ཁག་དཀྲི་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པས།ཁོ་ཚོའི་རྣམ་འགྱུར་དང་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་རྒྱུན་དུ་སྨན་པའི་རེ་བ་དང་མི་འདྲ།སྨན་པས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནུས་པ་མེད་པའི་སྨན་བཅོས་དང་གཤགས་བཅོས་ལ་ནད་པའི་ཡིད་ཆད་དང་ཡིད་མི་ཚིམ་པར་འགྱུར།གནས་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གི་ཚན་ཁག་སོ་སོའི་སྨན་པས་ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་སྨན་པ་དང་ནད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་དམིགས་བསལ་གྱིས་མཉམ་འཇོག་བྱ་དགོས།རྒྱུན་པར་ནད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་གི་ནད་བཅོས་རེ་ཞུ་བྱེད་དགོས།

（3）ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་གི་སྨན་བཅོས་རྩ་དོན།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་བྱུང་བ་དེ་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངར་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།ནད་པས་དེའི་ནད་རྟགས་འགྲེལ་བཤད་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་སྤྱད་པ་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་ཁོ་ཚོར་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་པ་མ་ཟད།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་རྒྱུ་མཚན་ཞུ་འབུལ་ཡང་ཡོད་པས།SSRIརིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནམ་ཡང་ན་ཞོར་སྐྱོན་ཉུང་བ།སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གཞན་དག་སྤྱད་ནའང་རིན་ཐང་ལྡན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།SSRIརིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་མཉམ་བཀོལ་བྱས་ན་ཁེར་རྐྱང་གི་སྨན་དང་ཁེར་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་པ་ཡོད།

ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་གི་གསོ་བཅོས་ལ་ཆ་མཚོན་ན།མ་ལག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅུང་ཉུང་བ་རེད།མིག་སྔར་ཚང་མས་ཁས་ལེན་པའི་སྨན་བཅོས་ནང་སྨན་རྫས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་དང་།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།ཤུགས་སྟོན་སྨན་བཅོས་སོགས་ཚུད་ཡོད།རྒྱལ་ནང་དུ་ད་དུང་མཁས་དབང་གིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་རེད།

（གཅིག）སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།

གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན།ཨ་སྨི་ཐི་ལིན་ནི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་བཅོས་པའི་སྨན་གཙོ་བོའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ལ།ལས་ཕྱོད་ནི་88.8%ཡིན།དེ་ནི་རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ（ལིའུ་ཧུང་ཞ།2003）ཡིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ཨ་སྨི་ཐི་ལིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་བཀག་རྒྱ་ནི་80%ཡིན།ཧྥུལ་ཞི་ཏེན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ཕྱོད་78.79%ཡིན་ལ།ཨ་སྨི་ཐི་ལིན་དང་འདྲ་བར་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་གདུབ་གསུམ་རིགས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱི་ཞོར་སྐྱོན་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་མཚམས་འཇོག་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（ལིའུ་ཧུང་ཞ།2003）ཧྥུལ་ཞི་ཏེན་གྱི་ཕན་ནུས་བཟང་བ་མ་ཟད།འགྱུར་འབྱུང་གཞོན་པ་ཆུང་བས་དེ་བས་ལེགས་པའི་བསལ་འདེམས་ཤིག་ཡིན།

གཞན་ཡང་རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་གོ་ནོར་ཐེབས་པའི་ལུས་པོ་96ལ་ཕ་ལུའོ་ཤིས་ཏིང་སྤྲད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་གཟའ་འཁོར་བརྒྱད་རིང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་རེད།སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ནས་ཕ་ལུའོ་ཤིས་ཐིང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གཟུགས་པོའི་རྣམ་པར་འགོག་རྐྱེན་ཕོག་ནས་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཅུང་ཡག་པོ་ལྡན་ཡོད།（རེན་ཆིང་ཐའོ་དང་།ལི་ཀོང་།2001）

（གཉིས）སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

གཞུང་ལུགས་ཕྱོགས་གང་རུང་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་བོ་འཛུགས་པ།ནད་པའི་སྐད་ཆར་སེམས་ཞིབ་མོས་ཉན་པ།ནད་པར་སེམས་ཁུར་དང་བསམ་ཤེས།གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་བཅས་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་སྨན་པར་ཡིད་ཆེས་དང་།སྨན་བཅོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པར་བྱེད་དགོས།འདི་དག་ཚང་མ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

1.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།

ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ནད་པའི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཕན་ནུས་སྐོར་ལ་གནས་འཕྲིན་སྤེལ་དཀའ།ཧྲི་ཆི་ཅ་（2000）ཡིས་དཔྱད་རྩོམ་སྤེལ་མྱོང་སྟེ།“སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པས་ཡིད་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་གྱི་གནད་དོན”།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཡིད་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐོར་ཞིབ་ཏུ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།ཁོང་གིས་བཤད་དོན།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གནད་འགག་ནི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་ལེན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ནད་པར་དོན་སྙིང་དེ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།དེའི་ཕྱིར་དབྱེ་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་ནི་བསྐྱར་སྒྲིག་རང་བཞིན་ལྡན་པ་དང་།གཏིང་ཟབ་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ།སྔོན་ཆད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་བཅས་རེད།

2.ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེས་ནད་པར་དོགས་པ་བྱེད་པ་དང་གཙོ་བོ་ཁོང་ཚོའི་བསམ་གཞིག་གོམས་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བ་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་གི་ཡོད།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་གཤམ་གསལ།（ཞུས་ཅུན་ཀོན།2004）

（1）སྨན་བཅོས་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་གནད་དོན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ངོ་བོ་ཡིན།ནད་པར་གནད་དོན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ངོ་བོར་དཔྱད་དཔོག་དང་འདྲི་རྩད་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་རོགས་བྱ་དགོས།

（2）གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ནད་རྟགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་དོན་དངོས་ཀྱི་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།ནད་པར་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་སྒྲུབ་བྱེད་བཤད་དུ་བཅུག་རྗེས།མཉམ་དུ་དེའི་སྒྲུབ་བྱེད་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་ཚབ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

（3）ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་བདེ་ཐང་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ།སེམས་ཁྲལ་མང་ཆེ་བ་དང་མཉམ་དུ་དབང་རྩར་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།ལུས་ཕུང་ཚོར་ཤེས་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྟེར།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཚོད་དཔག་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་།ནད་པས་བདེ་ཐང་གི་སེམས་ཁྲལ་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་གྲོས་གཞི་བཏོན།

（4）ནད་པའི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་རང་བཞིན་གྱི་དད་སེམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།སྨན་པས་ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་དོགས་པ་དང་བསམ་ཚུལ་བཤད་དུ་འཇུག་དགོས།འདྲི་ཞིབ་བྱེད་དུས་ལུས་ཕུང་ཞིབ་བཤེར་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་དྲང་ཕྱོགས་ཆ་འཕྲིན་དང་ཡང་ན་ནད་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་སྒོས་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཏེ་ནད་པའི་དད་སེམས་ཀྱི་བདེན་མིན་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།

（5）ཆགས་སྤྱོད་གཡོལ་སྟངས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས།སྨན་པས་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་བྱ་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པར་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།གནད་དོན་གསལ་འབྱེད་དང་།དོན་དངོས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ།དངོས་ཡོད་ཀྱི་འགྲན་སློང་དང་ལེན་བྱེད་ཕོད་པ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ནི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་།ཚད་བརྒལ་གྱི་གསོ་རིག་བརྟག་དཔྱད་དང་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱིས་ཁག་ཐེག་འཚོལ་བ།ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་མི་ཐུབ།དེར་བརྟེན།ནད་པས་ཧུར་ཐག་གིས་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་བ་དང་།དེ་སྔའི་གནད་དོན་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའི་སྒྱིད་ལུག་གིས་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས།ལྷོད་གཡེང་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལའང་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ལྡན་ཡོད།

ལྷོད་གཡེང་གི་སྦྱོང་བརྡར་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།སྦྱོང་བརྡར་འདིས་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་གནད་ལ་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཤུགས་ལྷོད་དུ་སོང་བ་དང་།འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་མེད་པར་བཟོས་པས།ནད་པའི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།ཡིད་མུག་པ།གཉིད་མི་ལོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ལེགས་སུ་སོང་བ་མ་ཟད།ནད་པའི་བྲེལ་འཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མེད་པར་བཟོས་ཤིང་།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ།ནད་པའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་པའི་ལུས་ཕུང་གི་དགེ་མཚན་འདུ་ཤེས་མེད་པར་བཟོས་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་བྱས།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ལྷོད་གཡེང་དུ་བཏང་སྟེ་སྨན་གྱིས་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་གསོ་བཅོས་བྱས་ན།ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་གྱིས་སྨན་ཁོ་ན་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་ལེགས་པར་འདུགདེའི་ཐོག་ནས་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་ཐུབ་པར་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།（ཀྲང་ཅིན་དང་ལིའུ་ཤང་ཡང་སོགས།2004）

ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་གི་བཅོས་ཐབས་ལ་ཁག་གཉིས་ཡོད།དང་པོ།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ནད་པའི་ནད་གཞིའི་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་སེལ་ཐབས་བྱ་དགོས།དཔེར་ན།ཁྱིམ་མིས་ནད་པའི་ནད་དང་འཁང་ར་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པར་ནད་པའི་ནུས་པས་ལྕོགས་ཚོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ལས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འོས་འགན་གཞན་དག་འཁུར་དུ་འཇུག་དགོས།ཕྱོགས་གཉིས་པ་ནི་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ནད་པས་སྤྲོད་དགོས་པའི་རྩལ་ནུས་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་།སྤྲོད་དགོས་པའི་རྩལ་ནུས་མི་འདང་བ་དེ་ནི་ནད་པར“ནད་པའི་འཁྲབ་བྱ”བེད་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད།ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་རྩལ་ནུས་ལ་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་རྩལ་ནུས་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཐག་གཅོད་སྦྱོང་བརྡར་ཚུད་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་སྐོར་བཀོད་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་འདིར་བཀོལ་བ་ནི་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་འགྱུར་འབྱུང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཏེ།སྔོན་ཆད་ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སྤྱད་པའི་བྱ་སྤྱོད་གང་རུང་ལ་བཀག་འགོག་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ནས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་གཟུགས་པོར་ཞིབ་བཤེར་དང་མེ་ལོང་ལ་ལྟ་བའི་དུས་ཚོད་ཅུང་ཉུང་བ་དང་།དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ལས་གཡོལ་རྒྱུ་ཅུང་ཉུང་བ（Comer，2001）བཅས་རེད།འོན་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་དེ་རིགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ད་དུང་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་ར་འཕྲོད་བྱུང་མེད།

3.ཤུགས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།

ཤུགས་སྟོན་གསོ་ཐབས་ནི་དུས་རབས་གཅིག་གི་སྔོན་ལCharcotཡིས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཡིན་ལ།ད་བར་དུ་སྔར་བཞིན་འཛམ་གླིང་དུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པས།དེ་ནི་ཡིད་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན།ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་པོའི་འགོག་རྐྱེན་སེལ་བའི་བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།དེ་ནི་དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཕོག་པ་དང་བྱུང་ཚད་མཐོ་པོ་མེད་པའི་ནད་པར་ཧ་ཅང་འཚམ་པོ་ཡོད།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དུ་སྨན་བཅོས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་རྟག་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།（ཡུས་ཙུང་ཕུའུ་དང་ཀྲང་ཁྲའོ་སོགས་ཡིན།2002）དེའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་ཡིད་ནད་བྱུང་བའི་ནད་དང་ཤུགས་ཀྱིས་བསྟན་པ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པས་རེད།དེའི་ཕྱིར་དེའི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ཤུགས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་བཞིན་ཡོད།ཤུགས་སྟོན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཞི་བར་ཕན་པ་མངོན་གསལ་ཡོད།ཐོག་དང་པོར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་ཅིང་།ལས་ཕྱོད་བརྒྱ་ཆ་73.3ཟིན་ཡོད།གལ་སྲིད་ཐེངས་གཉིས་པར་འཕར་སྐབས་སྔར་བཞིན་སྔོན་གྱི་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ན་ཕན་འབྲས་ཆུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་གཞན་དག་སྤྱད་པ་ནས་བཟུང་སྔར་བཞིན་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོན་ནས་ཕན་འབྲས་བརྒྱ་ཆ་75.0ཐོན་གྱི་ཡོད་པས་ཐོག་མར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཕན་འབྲས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།དེ་དང་མཉམ་དུ།བཅོས་ཐབས་ལ་མགྱོགས་མྱུར་གྱིས་ནུས་པ་ཐོན་པས།ད་རུང་ཡིད་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པར་ནད་བྱུང་སྐབས་ཀྱི་བལྟ་མཁན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཡང་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དེ་ནི་ཡིད་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་མངོན་གསལ་གྱི་ཕན་ནུས་ལྡན་དོན་ནི།ཡིད་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་རང་ཉིད་ལ་གསང་བརྡ་དང་ལེན་བྱེད་སླ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་དང་།ནད་པ་མང་པོར་ད་དུང་མངོན་གསལ་གྱི་“ཡིད་ནད་མི་གཤིས་”（ཝང་རུའུ་ནན།2004）ཡོད།

ཤུགས་སྟོན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བཀོལ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།ངེས་པར་དུ་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ནི།①ཤུགས་སྟོན་གྱི་བཅོས་ཐབས་སྤྱོད་སྐབས།སྨན་པའམ་སྨན་པས་ངེས་པར་དུ་སེམས་ལྷོད་ལ་འབབ་དགོས་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁེངས་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་པར་བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་ཕན་ནུས་ལྡན་ངེས་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བཤད་དགོས།དེ་ལ་བར་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་རང་གི་གཅིན་གྱི་ཁ་དོག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།།②ཐེངས་མང་དུ་བྱུང་བའི་ནད་པར་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྔོན་ཆད་དང་མི་འདྲ་བའི་ཤུགས་སྟོན་ཐབས་སྤྱད་ན་ད་གཟོད་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་ཐུབ།③ལག་ལེན་གྱི་མངོན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་ཡིད་ནད་ཅན་ལ་མཚོན་ན།སྐབས་འགར་ཡང་གསང་བརྡ་མི་འདྲ་བའི་བཅོས་ཐབས་སྤྱད་དེ།ནད་པའི་བར་དུ་“འབྲེལ་འདྲིས་”བྱས་ནས་དོགས་པ་སྐྱེས་སུ་འཇུག་དགོས།“ནད་རིགས་མི་འདྲ་བར་ཇི་ལྟར་བཅོས་པའི་ཐབས་ཤིག་སྤྱོད་དགོས།”ཞེས་གསུངས།།④ནད་པའི་འདྲི་རྟོག་ལ་ལན་འདེབས་སྐབས།“ཡིད་ནད་”ཀྱི་ནད་མིང་བཤད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་དུ་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་དྲགས་མི་རུང་སྟེ།ལྟ་སྐོར་བ་ལ་ཡང་དེ་ལྟ་ཡིན།（ཝང་རུའུ་ནན།2004）

འོན་ཀྱང་ནད་པའི་ཡིད་ནད་མི་གཤིས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མི་ཐུབ་པའི་ཉེན་བརྡ་བཏང་བས་ངེས་པར་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས།（ཧོང་ཅི་ཀྲེན་དང་ལའེ་ཧྲུའུ་ཀྲེན་སོགས།2001ལོ།ཡུས་ཙུང་ཧྥུ་དང་ཀྲང་ཁྲའོ་སོགས་ཡིན།

4.ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས།

ཁྱིམ་ཚང་གི་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འཚར་ལོངས་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མི་སྒེར་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དང་གཞན་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་མ་ལག་སྙོམས་སྒྲིག་བྱས་ན།ད་གཟོད་ནད་ཕོག་པའི་མི་སྒེར་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བར་ཕན་པ་ཡོད།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲོག་སྤེལ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་ནི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་གི་གསོ་བཅོས་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

དཔེར་ན།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ནད་པ་ཞིག་དང་དེའི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ།གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་དེ་ཇི་ལྟར་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད།སྨན་པས་ལག་རྩལ་དེའི་ནང་ཞུགས་ནས་ཁྱིམ་ཚང་དབར་གྱི་སྤེལ་རེས་བྱེད་སྟངས་བསྐྱར་དུ་མངོན་གྱི་ཡོད།ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས།ཨ་མར་སྐྱོན་བརྗོད་དྲག་པོ་བྱས་ནའང་སྐྱོན་མེད།ཡིན་ཡང་ཨ་མས་མུ་མཐུད་དུ་རང་ཉིད་ལ་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་ཞེས་བཤད་པས།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ནི་ཨ་མས་བཙན་གྱིས་བསླངས་པ་ཞིག་ཡིན་སྙམ་སྟེ།རང་ཉིད་ཁྱིམ་ནས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་ནའང་ཆོག་པ་དང་།སློབ་གྲྭར་མ་སོང་ནའང་ཆོག་སོགས་ཀྱང་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ཐེ་ཚོམ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་འདིའི་རིགས་ནི་ཐོག་མར་མ་ལག་གི་དོ་མཉམ་རྣམ་པ་ལ་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་སུ་འཇུག་དགོས།གསོ་བཅོས་མཁན།ཁྱིམ་ཚང་གི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཨ་མ་དང་མནའ་འབྲེལ་བཙུགས་ཏེ།དོ་མཉམ་མེད་པར་བཏང་ནས།མ་སྨད་ཀྱི་མ་ལག་གི་དབྱེ་མཚམས་ཡང་བསྐྱར་གཏན་འཁེལ་བྱས།དེའི་རྗེས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་བསྐྱར་སྒྲིག་ལག་རྩལ་སྤྱད་དེ་བུ་མོའི་འགྲན་སློང་ནི་ཨ་མས་འགན་ཁུར་མེད་པའི་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ལོ་21ཅན་གྱི་ན་གཞོན་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་རེད།བུད་མེད་གཉིས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་དགེ་རྒན་ཞུགས་པའི་དབང་གིས་ཡང་བསྐྱར་གཏན་འཁེལ་བྱས།མ་དང་མ་གཉིས་བར་གྱི་སྒུལ་ཤུགས་གསར་བའང་དེ་དང་བསྟུན་ནས་ཇེ་བཟང་དུ་གྱུར་ཏེ།མཉམ་འགུལ་རྣམ་པ་གསར་བ་ཞིག་རིམ་གྱིས་བཙུགས།ནད་པའི་ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་ནད་རྟགས་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་བས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་འགྱུར་ལྡོག་སྔར་ལས་གཏིང་ཟབ་པ་འབྱུང་ཞིང་།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ།མདོར་ན།ནད་པ་འདིའི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་ལག་ལེན་གྱི་ཕན་ནུས་ཅུང་བཟང་བ་རེད།མ་གཞི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱི་ཕྱོགས་སྡོམ་ཙམ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སླད་ཕྱིན་གཟུགས་པོའི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།ཧྲེན་དབྱི་ཧྥང་དང་ལི་ཞའོ་སི།2004

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན（dissociate disorder）ནི་ཡི་གེའི་ངོས་ནས་གོ་བ་བླངས་ན།མ་གཞི་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་དེ་དག་ད་ལྟ་ཕན་ཚུན་སོ་སོར་ཕྱེ་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་མེད་པར་བཟོས་པ།སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་ཁ་བྲལ་ན།ཆ་ཚང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ནུས་པ་མེད།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་མཁན་ལ་ལས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པ་འགའ་ཤས་ཤེས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་དཔེར་ན།དབྱེ་འབྱེད་དང་དྲན་ཤེས།ཐ་ན་ལ་ལས་རང་ཉིད་དམ་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཤེས་ཚོར་ཡང་ཚོར་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་རེད།ད་དུང་མི་ལ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་གྱི་དོན་རྐྱེན་འགའ་ཞིག་དྲན་གྱིན་མེད་པ་དང་།ལ་ལས་ཐོབ་ཐང་གསར་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་ཅིང་།ད་དུང་ལ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྔར་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་བྲལ་ནས་རྦད་དེ་གསར་པའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་ཟིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་དྲན་གྱི་མེད།བར་ཆད་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀླད་ཆེན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་མེད་པ་རེད།

གལ་ཏེ་མཚམས་རེར་ཁ་གྱེས་པའི་སྣང་བ་སྟེར་ན།ཅུང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་སྟེང་དུ་མཚམས་རེར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུས་མེད་པའི་སྣང་བ་དང་ཡུན་ཐུང་གི་དྲན་པ་ཉམས་པའམ་ཡང་ན་ཐོབ་ཐང་མི་གསལ་བའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་།དཔེར་ན།ཉིན་མོའི་རྨི་ལམ་རྨིས་པའམ་ཡང་ན་མ་གཞིར་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ལ་གློ་བུར་དུ་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་སུ།འདི་ནི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།ཁ་གྱེས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ནར་སོན་པའི་མི་དག་གིས་ཐང་ཆད་པར་འགྱུར་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་མཚན་བསྐྱལ་ནས་རྒྱུགས་ལེན་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱས་རྗེས།བྱུང་བའམ་ཡང་ན་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་རྨ་ཁ་ཆེན་པོ་བཟོས་རྗེས་འབྱུང་སྲིད།སྐབས་འདིར།མི་སྒེར་གྱིས་རང་ཉིད་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤེས་པར་འདོད་པས།འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད།སྣང་ཚུལ་འདི་དག་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པས།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་གེགས་པར་བརྩི་མི་རུང་།

ཞིབ་འཇུག་པས་འཕོ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་པར་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་མིན（Carson，et al，1996）ལ་བལྟ་དགོས།གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ལྟ་སྟངས་དེ་རིགས་ལའང་རྒྱུ་མཚན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།འོན་ཀྱང་DSM-བཞི་པའི་ནང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་མི་གཤིས་ཐོར་བཤིག་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་བརྗེད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་མྱུལ་བ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་པ་དང་དེ་བཞིན་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་སོགས་ཚུད་ཡོད།གང་ལགས་ཤེ་ན།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཤེས་རྟོགས་ཉུང་ཞིང་།ས་བཅད་འདིས་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དང་།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་བརྗེད་པ།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྱམས་མྱུལ་བྱེད་པ།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རྨོངས་འཐོམ་བཅས་ལ་སྟབས་བདེའི་ངང་བརྗོད་པ་དང་།དེ་རྗེས་ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་ལ་རྒྱས་བཤད་གཏིང་ཟབ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དང་པོ།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་འགོག་རྐྱེན།མི་ཚེ་གཅིག་ལ་ནད་ཕོག་པ་ནི་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་བསྟན་དོན།བཀག་འགོག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ནད་བྱུང་བའི་ལོ་ཚོད་ནི་ལོ16ཡིན།（Butcher，et al，2004bཡིན།）སྤོར་འགྱངས་བྱས་ནས་དྲག་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།གསོ་བཅོས་ལ་བཀག་འགོག་ཆེན་པོ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀྱང་བཤད་རྒྱུར།བཀག་རྒྱ་འདི་ལོ་བཅུ་ལྷག་དང་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལ་ནད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་དེ།Allloy，et al，1996།）དེའི་རྗེས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཅུང་མགྱོགས་པ་དང་།སླར་གསོ་ཅུང་དལ་བས།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འབྱུང་སླ་བ་རེད།

མི་གཤིས་འཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།དེ་མིན་ཟུར་བྱོལ་ཅན་དང་།མཐའ་འགྲམས་ཅན།བཙན་ཤེད་ཅན་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བཞིན་ཡོད།（Butcher et al 2004b）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7-6།”

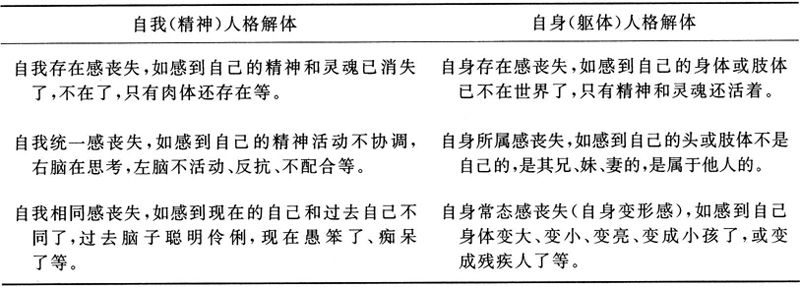
ནད་པ།བུད་མེད།ལོ་20མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མ་བཅས་ཀྱི་ངོ་གདོང་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས་ལུས་པོའི་དབང་རྩ་ཁ་ཤས་བཅད་ཅིང་།ཕྱི་རོལ་དང་ཁ་གྱེས་པའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་སོགས་ལོ་4ཡི་ནང་རང་འགུལ་ངང་ངེད་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ཐེངས་མང་བསྐྱོད་མྱོང་ཡོད།2004ལོའི་ཟླ་2ཚེས་17ཉིན་སྒོ་བསྟེན་གྱིས་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་རེད།ནད་པས་ལོ་4ཡི་གོང་དམའ་འབྲིང་ལོ་རིམ་གསུམ་པ་འདོན་སྐབས་ནད་གཞི་རིམ་གྱིས་ལངས་ནས་རང་ཉིད་ལྐུགས་པར་གྱུར་པ་དང་ཤིང་གི་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པས་བློ་རིག་མི་བདེ་བར་གྱུར་ནས་ཕྱི་རོལ་དང་བར་ཐག་རིང་དུ་ཕྱིན་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་བཞིན་སློབ་གྲྭར་བསྐྱོད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད།（བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་བསྒྱུར།ཉི་དོན་དང་བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་བསྒྱུར།ཉི་དོན་དང་བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་ཞུས）དམའ་འབྲིང་མཐར་ཕྱིན་སྐབས།རྒྱུགས་འབྲས་ཨང་དང་པོ་བླངས་ནས་རྫོང་དེའི་གཙོ་གནད་མཐོ་འབྲིང་ཞིག་ཏུ་རྒྱུགས་འཕྲོད།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་མུ་མཐུད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླད་པར་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ཤིང་གི་མི་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ལུས་སྟོབས་དང་ཀླད་པའི་ནུས་པ་ཟད་ཅིང་ཀླད་པ་གཡོན་པའི་ནུས་པ་མེད་པ།ཀླད་པ་གཡས་པར་ཕན་པ་མེད་པ།སྐབས་འགར་སྙིང་ཀླད་ཁྲག་རྩའི་ནད་དང་ལུས་གཞུང་གི་དབང་རྩ་ཁ་ཤས་དྲས་གཏུབ་བྱས་ནས་ལུས་ཕུང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཁྲལ་དང་བློ་འཚབ་ཆེ་ལ་སེམས་མི་བདེ་བས།ཁྱིམ་མིའི་ཕེབས་རོགས་འོག་ག་ས་གང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་སྨན་འདྲི་བཞིན་ཡོད།དེ་སྔ་ཝན་ལ་ཐབས50-100བར་གྱི་ཉིན་མོར་ལི་ཕེ་ཐུང་ཉིན2-4ཉིན་དང་།ཨན་ཏིང་།ཅན་ཧྲན་སོགས་ཀྱི་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་མངོན་གསལ་གྱི་ཕན་ནུས་མེད།ནད་པས་སྔར་བཞིན་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་ཀློག་ཐུབ་པ་མ་ཟད།2003ལོའི་ཟླ་6པར་མཐོ་རྒྱུགས་ནང་ཞུགས་ནས་ཡུན་ནན་མི་རིགས་སློབ་གླིང་དུ་རྒྱུགས་འཕྲོད།ནད་པ་དང་ཁྱིམ་མིས་སྤྱིར་བཏང་གི་དངོས་ཚན་སློབ་ཆེན་འགྲིམ་མི་འདོད་པས་ད་ལྟའང་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་གསབ་སྦྱོང་འཛིན་གྲྭ་འགྲིམ་བཞིན་ཡོད།ལོ་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་སྔར་བཞིན་ལུས་པོ་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་ཤིང་།ཀླད་ཆུའི་མགོ་ནས་མཇུག་བར་དུ་མར་ལ་འབབ་ཀྱིན་ཡོད་ལ།ལུས་ཡོངས་ལ་དབུགས་ཀྱིས་མི་འཕྲོད་ཅིང་།མིག་གཉིས་བརྟན་པོ་ཡིན་པ་དང་ཀླད་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ།གདོང་ཧ་ཅང་བཙོག་པོར་གྱུར་འདུགརོ་རེངས་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཉིན་གང་བོར་མིག་ཤེལ་ནག་པོ་རྒྱག་པ་སོགས་ལྟ་བུ་རེད།སྔར་གྱི་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ཡིན་ལ།ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དམིགས་བསལ་ཅན་མེད།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་ལུས་ཕུང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ།རིག་པ་གསལ་ཞིང་།འཚར་སྐྱེ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ།འཚོ་བཅུད་འབྲིང་བ།མགོ་ལ་དབང་བོ་ལྔ་པོ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།སྙིང་དང་གློ་བ།གསུས་བཅས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ།དབང་རྩའི་མ་ལག་ཞིབ་བཤེར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མེད།བསམ་པའི་ཞིབ་བཤེར།འདུ་ཤེས་གསལ་པོ་དང་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་ནུས་པ་ལྡན་པ།དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་བ།འབྲེལ་གཏུག་ལེགས་པོ་བྱེད་པ།རང་འགུལ་ངང་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་པ།ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་།སེམས་ཁམས།སེམས་ཁྲལ་ཆུང་བ།ཡི་མུག་བཅས་ཡོད་པ།ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།འཕྲུལ་སྣང་དང་སྟོང་བསམ་གང་ཡང་ཐོན་མེད་པ།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས་འབོར་ཆེན་ཐོན་པ།དཔེར་ན།“ངོ་ལ་དངོས་པོ་ཡོད་ཀྱང་བཞུར་ཡོང་བ།ངོ་གདོང་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ།ངོ་གདོང་བཙོག་པར་འགྱུར་བ།རང་ཉིད་ཕྱི་རོལ་དང་ཉེ་འཁོར་དང་མི་ཚོགས་ལ་བར་ཐག་གཅོད་པ།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་སྔ་རྗེས་སུ་བསམ་བློ་མང་ཙམ་བཏང་ནས་ཉིན་50-150ཡི་ནང་དུ་ལུའུ་ཏན་ཕིན་ཉིན་50-200ཡི་ནང་དང་།ལུའུ་ཞི་ཕན་ཉིན་2-4བར་གྱི་སྨན་ཁུ་ཉིན་2-4ཡི་ནང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་སོགས་བྱེད་དགོས།གཟའ་འཁོར་2ཀྱི་རྗེས་སུ་ཅུང་ཙམ་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ན་མིག་ཤེལ་མ་བརྒྱབ་ན་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་གཞན་དག་མེད་པར་བཟོ་མི་ཐུབ་པ་རེད།སྨན་ཁང་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པ་བརྒྱུད།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་དབང་རྩའི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།ངེད་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཞིང་ཆེན་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བསྒྱུར་དགོས།（ཀྲང་དབྱིན་ཧྥུན་དང་དབྱང་ཀྲེན་ཐའོ།2004）

དེའི་སྟེང་གི་ནད་དཔེ་ལས་ཐད་ཀར་མཐོང་ཐུབ།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ནི་ནད་པས་གློ་བུར་དུ་རང་ཉིད་ལ་བཅངས་པའི་ཚོར་བ་མེད་པར་གྱུར་པ་དེ་ཡིན།ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་ཡ་མཚན་ཆེ་བའམ་དོན་དངོས་མིན་པ་ཚོར་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།ནད་ཕོག་པའི་ཚོར་སྣང་ལ་ཁོ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ལོགས་སུ་ལུས་ཏེ་རྒྱང་རིང་ངམ་ཡང་ན་དེའི་སྟེང་ནས་རང་ཉིད་ལ་བལྟ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ཡང་ན་རང་ཉིད་ཧ་ཅང་འགྱུར་མེད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་འདུག་སྙམ་ནས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་པ་ཚང་མ་འཕྲུལ་ཆས་མིར་གྱུར་པ་དང་།ཡང་ན་རང་ཉིད་རྨི་ལམ་ནང་འཚོ་བ་དང་འདྲ་བར་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན།ཡ་མཚན་གྱི་ཚོར་བ་ནི་རྒྱུན་པར་རང་གི་ལུས་པོའམ་ཡང་ན་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན།དཔེར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྐང་ལག་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པའམ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ།ཡང་ན་རང་གི་སྤྱོད་པ་ཧ་ཅང་འགྱུར་མེད་ཡིན་པ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ནི་ཤི་སོང་བ་དང་འདྲ་བ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ནི་མི་གཞན་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་བསྡམས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།

རང་རྒྱལ་དུ་ཞིབ་འཇུག་པ་（ཡུས་ཆིན་ཧན།1995）ཡིས་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་འགའ་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཡོད་དེ།རེའུ་མིག་7-2ལ་གསལ།

མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཡ་མཚན་ཅན་དེ་རིགས་རྟག་ཏུ་དངོས་ཡོད་དང་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་བའི་ཚོར་སྣང་སྟེ།འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཚོར་སྣང་སྟེ་མི་གཞན་དག་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བར་ཧ་ལམ་འགྱུར་བའམ་ཡང་ན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་མི་དང་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་ཤི་ཟིན་པ་དང་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་འཁྲབ་པའི་མང་ཉུང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་བཅས་རེད།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དང་དོན་དངོས་དང་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་བ་གཉིས་ཀྱིས་ས་ཆ་ཞིག་ལ་སྔོན་ཆད་ངོ་ཤེས་པའི་འཁྲུལ་སྣང་སྟེ།རང་ཉིད་སྔོན་ཆད་ཡོང་མྱོང་སྙམ་ཡང་དོན་དངོས་མིན་པ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ཡང་ན་དེ་ལས་ལྡོག་པའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡོད་ཀྱང་སྲིད་དེ།གསལ་པོར་བཤད་ན་རྒྱུས་མངའ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་གཏན་ནས་མཐོང་མ་མྱོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་གཉིས་ཀས་ཡང་བསྐྱར་དྲན་ཤེས་ཤོར་སོང་།（recognitimemory）ནད་པ་འདི་དག་གིས་མིག་སྔའི་ཉམས་མྱོང་དང་འདས་ཟིན་པའི་ཉམས་མྱོང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བརྩེ་སེམས་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་།ཕྱི་རོལ་དང་མི་གཞན་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པ་རེད།ཁོ་ཚོའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་མེད་པར་གྱུར་མེད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་མཚར་གྱི་ཚོར་སྣང་དེ་ནི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཚོར་བ་དེ་རིགས་ནི་སྔར་བཞིན་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པས།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློར་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་ངེས་ཡིན་པའི་སྣང་བ་འཆར་སྲིད།

རེའུ་མིག་7-2མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རྟགས་འགའ་ཞིག



DSM-བཞི་པའི་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློའི་བརྒྱུད་རིམ་མམ་ལུས་ཕུང་གི་གྱེས་ཚོར་ཡུན་རིང་ངམ་ཡང་ན་ཡང་ཡང་མྱོང་ཐུབ་ཅིང་།རང་ཉིད་ནི་ཟུར་ནས་ལྟ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ།དཔེར་ན།རྨི་ལམ་རྨིས་པའི་ཚོར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

B.མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་སྐབས།དོན་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་ནུས་པ་སྔར་བཞིན་སྐྱོན་མེད་ཡིན།

ག་བ།མི་གཤིས་འདི་ལྟ་བུར་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་ནད་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་།ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་བརླག་སྐྱོན་བྱུང་བ།

ང་བ།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཉམས་ལེན་དེ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཅིག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན།ཀླད་རྩའི་ནད་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན།མྱུར་བའི་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ཡང་ན་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་ཞིགདངོས་པོ（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་དང་སྨན་བཅོས་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ（དཔེར་ན།རྣ་ལྷན་འདབ་ཀྱི་བརྒྱལ་གཟེར་ལྟ་བུ）སོགས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་བློ་རིག་གི་ནུས་པ་ཐོན་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་ན།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་།མཐའ་ནས་ཐོན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།བར་ཆད་འདི་དག་གི་ནད་པ་ལ་ཡང་མཚམས་རེར་འདི་འདྲའི་ངོ་མཚར་བའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད།མི་གཤིས་ཁ་ཐོར་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པས་མི་རྣམས་ཧ་ཅང་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་འོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་སྒེར་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྦད་དེ་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁྲལ་དེ་རིགས་ནི་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད།ཤེས་འཆོས་པའི་ནད་པའི་ཁ་ཐོར་བའི་ནད་རྟགས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་ཛ་དྲག་པ་ཡིན།ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཁྱད་པར་ནི།ཤེས་འཆོ་བ་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་བཤད་མི་སྲིད།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ནི་དོན་དངོས་དང་ཡོངས་སུ་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དེ་སྐབས་འགར་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དེ་སྐབས་འགར་སེམས་ཁམས་གཞན་པའི་ཁྲོད་དུའང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དུས་མཚུངས་སུ་དེ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་གི་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཡིན།དེ་མིན་མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རྒྱུན་པར་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་ཚབས་ཆེ་བའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལས་བསྟན་པ་ལྟར་ན།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ནི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།དེས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་མི་སྒེར་ལ་བཟོས་པའི་ཡི་མུག་དང་སེམས་སྡུག（Aloy，et al，1996）ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།གང་ལགས་ཤེ་ན།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ནི་རྨི་ལམ་ནང་ངམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚོར་ཐུབ་པས་མི་སྒེར་ལ་རྨས་སྐྱོན་མི་ཕོག་པའི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་འདི་རིགས་དུས་མཉམ་དུ་བརྗེད་མི་སྲིད་ལ།བརྗེད་པར་བྱེད་པ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།

གཉིས།དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པ།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་མཆེད་ནད་རིག་པའི་གཞི་གྲངས་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་མེད་པ་རེད།དེ་ནི་རྒྱུན་པར་མི་སྒེར་གྱིས་ཚབས་ཆེ་བའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་པའི་རྗེས་སུ།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བཤད་དོན།དམག་དོན་འཐབ་འཛིང་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་ནད་ནི་ཉུང་མཐར་ཡང་5%ནི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།（Comer，2001）དམག་འཁྲུག་དང་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་འབྱུང་སྐབས།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་འདིའི་བྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ་དགོས།དོན་དངོས་སུ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་ནི་འཛམ་གླིང་འཁྲུག་ཆེན་དང་པོ་དང་གཉིས་པར་ཞུགས་པའི་དམག་མི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་ཡིན།Alloy，et al，1996ལ་གསལ།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ནད་པ་༢༥ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།ཕལ་ཆེར་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་གྱིས་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་བརྗེད་མི་སྲིད་པ་མ་ཟད།བརྗེད་པའི་ནད་པར་ནད་རྟགས་གཞན་པ་མང་པོ་ཡོད།གཙོ་བོ་ཡི་མུག་དང་།མགོ་ན་བ།མཚན་མའི་ནུས་པ་སྙོམས་ཤོར་（རྒྱུན་པར་འདོད་ཆགས་ཉམས་པ་）སོགས་ཡོད།དོན་དངོས་སུ།གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་ཏུ།བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སྲིད་པ་མ་ཟད།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་གཏུག་བཤེར་གཙོ་བོ་ནི་ཡི་མུག་ཡིན།（Alloy，et al，1996ལ་གསལ།）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7-7”

ནད་པ།བུད་མེད།ལོ་50ལྷག་ཡིན་ཞིང་།དང་ཐོག་བུ་མོ་ཁྲིད་དེ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་སོང་བ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་བུ་མོ་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་འདོད་པ་མ་ཟད།གཏོར་བརླག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚབས་ཆེན་གཞན་དག་ཀྱང་ཡོད།ཕྱིས་སུ་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་སྦྱིན་བདག་ཕོ་（སྨན་བཅོས་ནང་ཞུགས་རྒྱུ་ཁས་མ་བླངས་པ）ཚོས་ཁ་རྩོད་རྒྱག་གི་ཡོད་ཅིང་།ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྐབས་འགར་དུག་རྫས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།བུ་མོ་དེའི་གཅེན་པོ་ལོ་20ལྷག་ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ཡོད་པས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁུར་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།ཁྱིམ་ཚང་ཧྲིལ་བོར་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་དུ་འཁྲུག་ཆེན་ཐེངས་འགའ་བྱུང་སྟེ།ཕན་ཚུན་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ་དང་།འབུད་རྒྱག་གཏོང་བ་མ་ཟད།མི་གཞན་པས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་གནད་དོན་བཟོས་པར་ལེ་བདའ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཨ་མ་དེ་ནི་བློ་རྩ་བརྟན་པའི་བུད་མེད་ཅིག་དང་ཁྱིམ་ཚང་དེའི་ཞི་བདེའི་ཕོ་ཉ་ཞིག་རེད།ཕལ་ཆེར་ཟླ་དྲུག་གི་ནང་དུ།རྒྱུན་པར་ཁྱིམ་ཚང་གི་དམག་འཁྲུག་ཅིག་གི་རྗེས་སུ།ནད་པས་དོན་དག་ཡོད་ཚད་བརྗེད་སྲིད་པ་རེད།སྐབས་དེར་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་གིས་ཨ་མ་སྨན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་སྲིད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཉིན་འགའི་རྗེས་སུ།ཁོ་མོས་དྲན་པ་སླར་གསོ་བྱས་ནས་ཡུལ་ལ་ལོག་མོད།འོན་ཀྱང་ཐེངས་རྗེས་མར་ཡང་བསྐྱར་གོ་རིམ་འདི་བསྐྱར་དུ་བརྒྱུད་ངེས།ཁྱིམ་ཚང་དེར་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུ་ཚོ་ཁྱིམ་ཚང་དང་ཁ་བྲལ་ཐོག་འགལ་བ་ཉུང་དུ་སོང་སྐབས་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་རང་ཤུགས་སུ་ཅུང་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་ཡོད།（BarloomautDurand，1995）

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སོང་བ་ནི་ཕལ་ཆེར་གོ་བ་ལེན་སླ་བའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཅིག་རེད།བརྗེད་པའི་ནད།དོན་དངོས་སུ་བརྗེད་པའི་དོན་ནི་མགོ་ལ་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་ཀླད་ཆེན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་རེད།འོན་ཀྱང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ཚུལ་དང་བརྗེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དེ་ནི་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མངོན་གསལ་གང་ཡང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་བྱུང་བ་ཡིན་པས།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་སྐུལ་འོས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོགདེ་མིན་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁྲོད་དུ།དྲན་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ཧ་ཅང་ཆེ་བས།བརྗེད་སླ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

རིགས་ལྔ་ཡི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པ།གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་དཔེ་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སོང་བ་སྟེ།དོན་དག་ཡོད་ཚད་བརྗེད་སོང་བ་རེད།

（1）བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པ།འདི་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་ལ་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་བརྗེད་པའི་དོན་ཞིག་སྟེ།དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་དོན་དག་ཡོད་ཚད་བརྗེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།དཔེར་ན།སྐྱེས་པ་ཞིག་མེ་སྐྱོན་ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་ཤི་བ་དང་།ཁྱིམ་མི་གཞན་དག་ཚང་མ་མེ་ནང་དུ་ཤི་བ་རེད།སྐྱེས་པ་དེས་མེ་སྐྱོན་བྱུང་བ་ནས་དེ་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གསུམ་བར་གྱི་དོན་དག་ཚང་མ་བརྗེད་སོང་བ་རེད།

（2）བསལ་འདེམས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པ།གོང་གི་དཔེ་གཡར་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་སྐྱེས་པ་འདིས་མེ་འཁོར་སྐྱོབ་ཐུབ་ཡོད་པ་དང་རང་ཉིད་མྱུར་སྐྱོབ་རླངས་འཁོར་གྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་བའི་གནས་ཚུལ་དྲན་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོའི་བྱིས་པ་དག་ཁང་བའི་ནང་དུ་ཁྱེར་ཡོང་བའམ་ཡང་ན་ཉིན་གཉིས་པར་བྱིས་པ་ཚོའི་བེམ་རོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིད་ལ་མི་དྲན་ན།དེ་ནི་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་སོང་བ་རེད།

（3）རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་ཞེས་པ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་འདས་ཟིན་པའི་འཚོ་བ་བརྗེད་པར་བསྟན་པ་ཡིན།ང་ཚོས་གོང་དུ་དྲངས་པའི་གྱོད་དཔེ་7པ་ནས་7པའི་བར་གྱི་ནད་པ་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སོང་བ་རེད།བརྗེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་རྒྱུན་དུ་བརྩམས་སྒྲུང་ངམ་གློག་བརྙན་སོགས་སྒྱུ་རྩལ་བརྩམས་ཆོས་ནང་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་རེད།

（4）རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པ།དཔེ་ཞིག་བཞག་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་གཟའ་ཟླ་བ་ནས་བཟུང་བརྗེད་ན།ཁོས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཟའ་མིག་དམར་ལ་ཅི་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ཡིད་ལ་མི་དྲན་མོད།འོན་ཀྱང་གཟའ་ཟླ་བའི་སྔོན་གྱི་བྱ་བ་ཚང་མ་ཡིད་ལ་བཟུང་ཡོད་པ་རེད།འདི་ནི་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སོང་བ་རེད།

（5）མ་ལག་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པ།

དེའི་ནང་གི་བརྗེད་པའི་རྣམ་པ་འགའ་ཤས་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་ལ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ཚུལ་ནི་འབྱུང་ཉུང་བ་རེད།བརྩམས་སྒྲུང་དང་གློག་བརྙན་ནང་མི་ཞིག་གིས་གློ་བུར་དུ་ཁ་གྱེས་ནས་བརྗེད་པའི་སྣང་ཚུལ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་ཟད།བརྗེད་སོང་བ་ནི་ནད་རྟགས་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དྲན་ཤེས་སླར་གསོ་བྱས་པ་དེར་ཟློས་གར་གྱི་རང་བཞིན་གྱིས་ཁེངས་ཡོད་ཅིང་།བརྗེད་ཟིན་པའི་མིས་གློ་བུར་དུ་ཅི་ཡང་དྲན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྔོན་ཆད་ཀྱི་འཚོ་བ་མུ་མཐུད་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།ཡིན་ཡང་འདི་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མ་དཔེ་ཞིག་མིན་པ་མངོན་གསལ་རེད།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་སྨན་བཅོས་མ་བརྒྱུད་པར་གློ་བུར་དུ་དྲག་འགྲོ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་དུས་འགྱངས་བྱས་ནས་དྲག་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།སླར་གསོ་བྱས་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སྲིད།（Alloy，et al，1996ལ་གསལ།）

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁྲོད།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྙོག་འཛིང་དང་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་མངོན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁྲོད་དང་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཡོད།ནད་པས་སེམས་སུ་འདས་ཟིན་པའི་འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡོད་ཚད་དམ་ཡང་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་མེད་པར་བཟོས་ན།ནད་པས་རང་ཉིད་སུ་ཡིན་པ་མི་ཤེས་པ་དང་།རང་ཉིད་གང་དུ་ཡོད་པ།ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཡང་མི་ཤེས་པ་མ་ཟད།མི་གཞན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་དང་སྡོད་གནས་སམ་མི་སྒེར་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ཅི་ཡང་བཤད་མི་ཆོགཚིག་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་ནད་པའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དྲན་ཤེས།（episodic memory）ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་དྲན་ཤེས་མེད་པར་གྱུར་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ཚིག་དོན་གྱི་དྲན་ཤེས（semanttc memory，སྤྱིར་བཏང་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་བྱ）དང་།བྱ་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས།（prcedural memory，རྩལ་ནུས་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ）བཅས་ཉར་ཚགས་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱི་ཀློག་ཐུབ་དང་།འབྲི་ཐུབ་པ།ཤོད་ཐུབ་པ།རིགས་འདེད་ནུས་པ་བཅས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ད་དུང་སྔོན་ཆད་ཐོབ་པའི་འཛམ་གླིང་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཇི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་སོར་འཇོག་བྱས་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ནད་པའི་ཕྱི་མངོན་དྲན་ཤེས་མེད་ནའང་།དེའི་ནང་དུ་གབ་པའི་དྲན་ཤེས་གནས་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཐུབ།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།ནད་པས་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་འདུ་ཤེས་ཁྲོད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་སྔར་བཞིན་ནུས་པ་འདོན་པ་མ་ཟད།དེའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（SDA）

ཀ་བ།མངོན་གསལ་གྱིས་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་བཀག་རྒྱ་ནི།ཐེངས་གཅིག་ཡན་ལ་འཕར་བ་དང་།ནད་འཕར་སྐབས་མི་སྒེར་གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་ནམ་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་ལ་གཏོགས་པ་མ་ཟད།ཐལ་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རྒྱུན་པར་བརྗེད་སླ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེད།

B.བར་ཆད་དེ་རིགས་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་དང་།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགྲིམ་འགྲོལ།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།གློ་བུར་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཡུན་སོགས་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ལ།དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་དང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་（དཔེར་ན།ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་ནས་བརྗེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན）ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་སྣང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་མིན།

ག་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་གཞན་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཞན་པ།

ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ཚུལ་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ཚུལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།གསོ་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཕུད་ད་དུང་ཕྱོགས་གཞན་དག་འགའ་ཤས་ནས་བསམ་བློ་བཏང་ཆོག་པར།དང་པོ།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་བྱ་བ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་སྟེ་ནད་པས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་མ་ཐོན་གོང་གི་དུས་སྐབས་ཤིག་རིང་གི་བྱ་བ་བརྗེད་སོང་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་སྒེར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཐད་རེད།དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་སོང་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་བྱུང་ནས་བརྗེད་པའི་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་ནི་མཐུན་སྐྱོད་རང་བཞིན（anterogra）ཡིན་པ་སྟེ།རྨས་མའི་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་དྲན་ཤེས་མེད་པར་གྱུར་པ་དེ་ནི་ཆ་འཕྲིན་དང་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་བློ་ལ་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།གཉིས་པ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པ།རྒྱུན་པར་གདམས་གསེས་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ལ།སྟོང་བའི་དུས་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ནི་མི་མང་ཆེ་བས་བརྗེད་འདོད་པའི་ཆ་ཤས་ཡིན།གསུམ་པ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྗེད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་མི་ཐེབས་པ་དང་།སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་ཐར་ཡོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་མཚོན་གྱི་ཡོད།མཇུག་མཐར།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པའི་དོན་དག་ནི་འདུ་ཤེས་ཁྲོད་ནས་སྦ་གསང་བྱས་པ་ལས་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱིས་བརྗེད་པ་ལྟར་དངོས་གནས་བོར་སོང་བ་མིན།དེ་བས་ནད་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་གཉིད་འགུགས་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་བརྗེད་སོང་བའི་ཆ་འཕྲིན་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཀུན་ཏུ་འཕྱོ་བ།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཧ་ལམ་0.2%ཀྱི་མིས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་སྐོར་（Comer，2001）ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་སོང་བ་དང་འདྲ་བར་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་སྐོརཡང་དམག་འཁྲུག་གི་དུས་དང་རང་བྱུང་གནོད་སྐྱོན་གྱི་རྗེས་སུ་ལྷག་ཏུ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།གཞན་ཡང་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་རྨ་ཁ་ཚབས་ཆེན་བཟོས་རྗེས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།གཞོན་ནུ་ཁ་ཤས་རང་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་ཏེ་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བའི་གནས་སུ་གྱར་ཡོད་ཤས་ཆེ།（Comer，2001）

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་རང་བཞིན་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་སྐོར་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལང་ཚོའི་སྔོན་ལ་མི་འབྱུང་བ་དང་།དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་ནར་སོན་པའི་དུས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ལོ་50ཡི་རྗེས་སུ་ཐོག་མར་ནད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་རེད།ཡིན་ནའང་འགལ་རྐྱེན་དེ་དག་བྱུང་བའི་ཚེ།དེ་དག་ཕལ་ཆེར་བགྲེས་སོང་（Barlow，Durand，1995）བར་དུ་གནས་སྲིད།

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7པ་ནས8པའི་བར།”

ནད་པ།སྐྱེས་པ།ལོ་32ལ་སླེབས་པ།ལས་བྲལ་བཟོ་པ།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་རིག་གནས།གཤིས་ཀ་དྲང་པོ་དང་ནང་ཚུན་རེད།ལོ་གསུམ་གྱི་སྔོན་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁོ་པས་རྐུ་བྱས་པར་དོགས་པ་བྱས་ནས་ནད་པའི་ཁ་ནས་རྩོད་ཐབས་བྲལ་བ་རེད།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་ཅིང་ན་ཟུག་གིས་གཉིད་མི་ཁུགས།ཉིན་ཞིག་ལ་མ་འཛེམ་པར་གང་འདོད་དུ་མེ་འཁོར་ཞིག་ལ་བསྡད་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་སོང་།ཉིན་གཉིས་པར་བྱ་བ་རྙེད་ནས་གཞན་དབང་དང་ཁེར་རྐྱང་།རང་ཁ་རང་གསོ་བཅས་ཀྱི་འཚོ་བ་རོལ་ནས་ཁོ་དང་སྔོན་ཆད་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་མི་གཞན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།ཁོང་གིས་ནང་མི་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ་འཚོ་བའི་ཐད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཐག་རིང་དུ་བཏང་ནས་སྤུན་མཆེད་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་མེད།ཟླ་ཤས་སོང་རྗེས་ནད་པས་གློ་བུར་དུ་སད་དེ་མིག་མདུན་གྱི་རྒྱུས་མངའ་མེད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་མི་ཚོགས་ལ་ལྟ་བཞིན་ཁྱིམ་གྱི་ཨ་མ་དང་བུ་ཕྲུག་དྲན་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མཚམས་བཞག་སྟེ་ཕྱིར་ལོག་པའི་མེ་འཁོར་དུ་བསྡད་དེ་སེམས་ལྷོད་ལ་བབ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།ཁོ་རང་ཕྱིར་འབུད་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ཁག་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལ་འཕྲད་སྐབས།རང་རྟོགས་ཀྱིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།ཁ་མ་གྲགས་པར་གཞན་ཡུལ་དུ་སོང་ནས་ཡང་བསྐྱར་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་མགོ་བརྩམས།ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཕྱི་ལ་ཐེངས་4སོང་བ་དང་།དེའི་ཡུལ་སྐོར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཕྱིར་དྲན་རགས་ཙམ་བྱས་ཡོད་ལ།ཞིབ་ཕྲ་མང་པོ་ཞིག་བརྗེད་ཡོད་པ་རེད།ནད་པའི་མི་གཤིས་དང་།རིག་ནུས།དྲན་ཤེས་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གང་ཡང་མི་ཐེབས་པ་དང་།རང་འགུལ་ངང་རྒྱུན་གཏན་མིན་པ་དང་སྔར་བཞིན་གནས་མེད་པ།རང་འགུལ་ངང་སྨན་བཅོས་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐེངས་མང་ཐོན་ཡོད།

ནད་དཔེ་འདི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་།གློ་བུར་དུ་བྱུང་མཚམས་བཞག་པ་དང་།ནད་བྱུང་བའི་དུས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།དེས་གཞན་དབང་དང་།གཞི་རྩ།རང་ཁ་རང་གསོ་བཅས་ཀྱི་འཚོ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།རྗེས་སུ་ཕྱིར་དྲན་ཁ་ཤས་ལས་མེད།བརྟག་དཔྱད་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་རྟགས་རང་བཞིན་གྱི་འཁྱམས་རྒྱུ་དེ་རེད།

ཉེ་བའི་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ།ནད་པར་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ།ཨ་མ་ནད་རྐྱེན་གྱིས་འདས་སོང་ལ།འདས་སོང་གི་བྱ་བ་ཡིས་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་གླ་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པས།གཉིད་མི་ཁུག་ཅིང་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་སྣང་ཚུལ་མངོན་ཞིང་།སྐབས་འདིར་སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་སྨན་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་ཏེ།འཆམ་འཆམ་ལ་སོང་མེད།དེ་བས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་ནད་པའི་བར་གསེང་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།ནད་མ་བྱུང་གོང་གི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་སྨན་བཅོས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ན་ཀུན་ཏུ་འཕྱོ་བའི་ནད་འབྱུང་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།（ཝང་ཅིན་ཡིན།2005）

ཡུལ་སྐོར།（fugue）ནི་ཧྥ་རན་སིའི་སྐད་ནས་དྲངས་ཤིང་།“flight”ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ལ།ཡིག་ཐོག་ནས་གོ་བ་བླངས་ཏེ་བྲོས་བྱོལ་དུ་སོང་བ་རེད།དེའི་སྟེང་གི་ནད་དཔེ་ལས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི།འཁྱམས་མྱུལ་བྱེད་པ་ནི་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱོབ་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལམ་ཡང་ན་རང་རྟོགས་ཀྱིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་འཚོ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཁྲོད་ནས་བྲོས་སོང་བ་དེ་ཡིན།དེ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་རེད།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་དམ་ཡང་ན་མང་ཆེ་བ་བརྗེད་སོང་བ་མ་ཟད།གློ་བུར་དུ་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྒོ་ནས་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་གཡེང་འགྲོ་བྱས་ཏེ།ཡུལ་སྐོར་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པར་བརྩི་ཆོགཡིན་ཡང་།དེ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ལས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་རེད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ནད་པས་བརྗེད་ནས་རྙོག་འཛིང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གནས་པས།དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་གང་སར་འཁྱམས་ཀྱང་སྲིད།མྱུལ་བའི་ནད་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་དམིགས་ཡུལ་ཡོད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁོ་ན་བརྗེད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་འཁྱམས་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་དཀའ་ངལ་བཟོ་བ་མ་ཟད།ད་དུང་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཐོབ་ཐང་གསར་པ་ཞིག་བསྐྲུན་སྲིད།

འཁྱམས་པའི་དུས་ཚོད་དང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།མི་ཁ་ཤས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་གྲོང་རྡལ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།གློག་བརྙན་ཁང་ཞིག་གམ་ཡང་ན་མིང་རྫུན་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མཚན་གཅིག་གི་མགྲོན་ཁང་དུ་ཐོ་བཀོད་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནས་ཉིན་གཉིས་པར་ཚང་མ་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འགྱུར་གྱི་རེད།སླར་གསོ་བྱེད་སྐབས།ནད་པས་རང་ཉིད་འདིར་ཡོང་དོན་ཅི་ཡིན་པ་མི་ཤེས།ཅུང་ཡང་བའི་ནད་རྟགས་འདི་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་སྐོར་ཁྲོད་དུ་ཅུང་ཡོངས་ཁྱབ་ཡིན།ཐལ་དྲགས་པའི་གྱོད་དཔེ་འགའི་ཁྲོད་དུ།ནད་པ་ནི་ཐ་ན་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་སྲིད་ལ།ཐོབ་ཐང་གསར་བ་ཞིག་སྤྱད་ནས་སྔར་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དུམ་བུ་ཞིག་རྫུན་བཟོ་བྱས་པ་དང་།ཐ་ན་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསར་བས་འཚོ་བ་གསར་རྐྱང་ཞིག་ཀྱང་རོལ་བཞིན་ཡོད་པས།དུས་ཡུན་ཟླ་བ་འགའ་དང་ཐ་ན་ལོ་འགའ་འགོར་སྲིད།དུས་ཚོད་དེའི་རིང་ལ་ཁོ་ཚོས་གཞན་གྱི་མིག་ལམ་དུ་བལྟས་ན་རྦད་དེ་རྒྱུན་སྲོལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཐོག་ཏུའང་རྒྱུན་སྲོལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།མཇུག་མཐར།ཉིན་ཞིག་ལ།སྤྱིར་བཏང་དུ་འདི་ཡང་ཧ་ཅང་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ནད་པའང་“རིག་པ་གསལ་བོ་བྱུང་”བ་རེད།སྤྱིར་བཏང་དུ་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཡང་བསྐྱར་བདེ་འཇགས་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་དུས།ཁོ་ཚོས་གློ་བུར་དུ་རིག་པ་དྭངས་གསལ་བྱེད་སྲིད།“རིག་པ་གསལ”རྗེས་ཀྱི་ནད་པ་ཐེངས་གཉིས་པར་བརྗེད་སྲིད།ཁོ་ཚོས་དྲན་ཐུབ་པའི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་དོན་དག་ནི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ་ཁྱིམ་དང་ཁ་བྲལ་བ་དེ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པས་རེད།ཁོ་ཚོས་ཡུལ་སྐོར་མཇུག་རྫོགས་རྗེས་རོགས་རམ་འཚོལ་སྲིད་པ་དང་།དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་ཅིག་ནི་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་དོན་ངོ་མར་ཅི་ཞིག་བསྒྲུབས་ཡོད་པ་ཤེས་འདོད་པ་རེད།

DSM-བཞི་པའི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྱོ་གཡེང་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི（SDA）།

ཀ་བ།མངོན་གསལ་དོད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ནི།གློ་བུར་དུ་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པར་རང་ཁྱིམ་དང་བྲལ་བའམ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་བའི་ལས་ཁུངས་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བ་ལས།རང་གི་འདས་ཟིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ།

ཁ་བ།མི་སྒེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་གསལ་པོར་མི་ཤེས་པའམ་ཡང་ན་ཐོབ་ཐང་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན།

ག་བ།བར་ཆད་དེ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ལ།དངོས་པོ་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་དང་།སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་（དཔེར་ན་རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་བརྒྱལ་གཟེར་ལྟ་བུ་）ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་གྱི་ལུས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཕན་ནུས་ཐོན་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་བྱུང་བ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་གཞན་པའི་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་བརླག་སྐྱོན་བྱུང་བ།

རིག་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ཕྱོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་ཐད་ནས་མི་འདྲ།འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཁ་གྱེས་པའི་སྣང་ཚུལ་དེ་རབ་རིབ་དང་ཟུར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་སྲིད།དེའི་ཐད་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་ནང་གི་ནང་དོན་ཁག་དཔྱད་གཞིར་བྱས་ཆོག

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན་7-3

དབྱེ་གྱེས་ཟི་ཟི་བར་གེགས་

འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཁ་གྱེས་པའི་སྣང་ཚུལ་ནི་རབ་རིབ་དང་ཟུར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།ས་གནས་དེ་གའི་རིག་གནས་ཀྱིས་རབ་རིབ་དང་ཟུར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བཀག་འགོག་འདིའི་རིགས་ལ་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཏེ།དཔེར་ན་མི་གཤིས་གློ་བུར་དུ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་སོགས་ཡོད།འོན་ཀྱང་ས་གནས་དེ་གའི་རིག་གནས་ཀྱིས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་རིགས་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་གིས་བཟོས་པ་ཡིན་པར་འདོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ཁོངས་གཏོགས་པའི་ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་དེ་གར་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།འཁྲབ་སྟོན་དེ་རིགས་ནི་ས་གནས་དེ་གའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད།གཞན་པའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ལ།བར་ཆད་འདི་ནི་ཕལ་ཆེར་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ལྷག་ཏུ་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་པ་མ་ཟད།དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སྐབས་འགར་དྲན་པ་མི་གསལ་བ་དང་ཡང་ན་ཟུར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་ཀྱང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆོས་ལུགས་སམ་རིག་གནས་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།སྣང་ཚུལ་དེ་འདྲའི་འོག་ཏུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྣང་ཚུལ་འདི་རིགས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད།ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་རབ་རིབ་དང་ཟུར་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཕལ་ཆེར་མཐོང་རྒྱུ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་རིག་གནས་གཞན་པའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།མི་ལ་ལས་མ་འོངས་བའི་DSMབཟོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་དེའི་གྲས་སུ་འཇོག་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་བཏོན།

རང་རྒྱལ་ལ་“རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་”གྱི་ནད་དཔྱད་རིགས་ཀྱི་སྡེ་（CCMD-3）ཡོད།རིགས་འདིའི་རིགས་དང་ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་སོགས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མིག་ཡིད་ནད་དང་།སྐུལ་བསྟུན་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན།དབང་རྩའི་ནད་བཅས་ཀྱི་རིགས་ཆེན་པོ་འདིའི་འོག་ཏུ་གནས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་རླུང་སྒོམ་གྱིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།མོ་ནད་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བ།འཁུམ་པར་དོགས་པའི་ནད་（ནད་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་བརྗོད་པ།）དེ་མིན་རིགས་དབྱེ་བར་སྒུག་པའི་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཚུད་ཡོད།དེ་བས་འདི་ལྟར་བརྗོད་པ་སྟེ།“དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་རྟགས་འདུས་སྐོར་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གཤམ་གསལ།（1）དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་སམ་ཡང་ན་ཡ་རིག་གནས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱིས་གོ་བ་བླངས་ནས་དང་ལེན་བྱེད་པ།（2）ནད་རྐྱེན་གྱིས་རིག་གནས་འདིའི་སྙིང་བོ་དང་བྱ་སྤྱོད་མཚོན་ཡོད།（3）དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་ཤེས་བྱ་དང་དོན་སྤྱི་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།（4）སྨན་བཅོས་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་མིན་ཡང་རིག་གནས་འདིའི་ནང་ཞུགས་མིན་ནི་རིག་གནས་འདིའི་ནང་ཞུགས་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད།

དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་རླུང་སྒོམ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གསོ་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ནད་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་གི་བྱེད་སྟངས་ནི་ལུས་ཀྱི་སྡོད་སྟངས་དང་སྡོད་སྟངས།ཡང་ན་འགུལ་སྟངས་འགའ་བྱས་ནས་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་གཅིག་སྡུད་བྱས་ཏེ།བསམ་གཞིག་དང་།སེམས་ཤུགས།ལྷོད་འཇགས།འབྱིན་རྔུབ་སྙོམ་སྒྲིག་སོགས་བྱས་ན།རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་མྱོང་ཚོར་རེ་འབྱུང་སྲིད།རླུང་སྒོམ་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་རླུང་སྒོམ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་མི་འགྲིག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རླུང་སྒོམ་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ནུས་པ་མི་ཐོན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཟེར།དེ་ནི་བསམ་གཞིགས་དང་།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཤོར་བས།ངག་རྒྱུན་དུ་“མེ་དང་གདོན་འདྲེའི་ནང་དུ་ཞུགས་པ”ཞེས་ཀྱང་ཟེར།

བཞི་པ།དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན།

1.རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན།སྔོན་ཆད་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་མང་པོ་ཟེར།（multtple personality disorder）1979ལོའི་སྔོན་དུ།འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ནང་དུ་བསྡོམས་པས་DIDནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་200ལྷག་བཀོད་ཡོད།ཡིན་ནའང་།༡༩༧༩ལོ་ནས་༡༩༩༩ལོའི་བར་གྱི་ལོ་ངོ་༢༠ཡི་རིང་ལ་ཨ་མེ་རི་ཁ་བྱང་མའི་དུས་ནས་བཟུང་ནད་པ་དེ་རིགས་ཁྲི་༣ལས་བརྒལ་ཡོད་པ་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་པ་རེད།（Butcher，et al，༢༠༠༤b）འོན་ཀྱང་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་ནད་ཕོག་ཚད་ད་དུང་ཤེས་ཀྱི་མེད།Coonsཡིས་1984ལོར་ཆེས་སྔ་བའི་མ་ལག་རང་བཞིན་གྱི་མཆེད་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་སྙན་ཞུ་བྱས།མི་ཚོགས་དཀྱུས་མའི་ཁྲོད་DIDཡི་བྱུང་ཚད་0.01%དང་།Rolsསོགས་（1991）ཚོད་དཔག་བྱས་ན་དེ་སེམས་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་3%།Loewenstein(1994）ཡིས་གླིང་ཆེན་ཨ་མེ་རི་ཁ་བྱང་མའི་DIDཡི་ནད་ཕོག་ཚད་1%（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཡིས་2004ལ་གསལསལ།）DIDཅན་གྱི་བུད་མེད་ནི་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་3-9ཡིན།（BA 2000）འགལ་རྐྱེན་དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་འགོ་བརྩམས་ཡོད་ཅིང་།དཔེ་མཚོན་ཞིག་ནི་ལོ་5ཡི་གོང་ནས་སྡུག་གཅོད་བཏང་བའི་མྱོང་བ་ཞིག་བྱུང་མྱོང་རྗེས་མགོ་བརྩམས་（Comer，2001）མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་20-30བར་གྱི་རིང་ལ་ནད་འདི་ཕོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པ་རེད།（Butcher，et al，2004b）

གལ་སྲིད་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཐོན་ཚེ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ཚེ་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་སྲིད།སྤྱིར་བཏང་གི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ཆགས་རྗེས་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་དང་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་མི་སྲིད་པར།དཔང་རྟགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་དེ།ཐོབ་ཐང་བརྗེ་སྒྱུར་གྱི་ཟློས་ཕྱོད་དེ་ལོ་ཚོད་འཕེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་མར་ཆག་གི་རེད།（BarloW Durand，1995，Butcher，et al，2004bཞེས་འབོད།）ཡིན་ནའང་།མིག་སྔར་ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་བར་ཆད་འདིའི་བྱུང་ཚད་ནི་ང་ཚོས་སྔོན་ལ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལས་མཐོ་བ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།（Barlow，Durand，1995）

DIDཅན་གྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་དུས་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་གཞན་པ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།ཡིད་མུག་པ།ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།མཐའ་རུ་མིའི་གཤིས་ཀར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།དངངས་སྐྲག་ལངས་པ།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་སོགས་ལྟ་བུ།དོན་སྙིང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ།DIDནི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།（Barlow）Durand，1995）

གཉིས།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

“གྱོད་དཔེ7པ་ནས་9པའི་བར།”

སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་དང་གློག་བརྙན《ངོས་གསུམ་དབྱར་མ》ཞེས་པར་ནད་ལ་མི་གཤིས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཡོད།དེའི་ནང་གི་Eve Whiteནི་གདོད་མའི་གཙོ་ཁྲིད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་རེད།ཁོ་མོས་མི་སྒེར་གཉིས་པ་Eve Blackགནས་པ་ལ་རྒྱུས་མངའ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད།Eve Blackདང་Eve Whiteརེས་མོས་ངང་ཐོན་ནས་ལོ་མང་པོ་ཕྱིན་ཡོད།Eve Blackཐོན་པའི་སྐབས།Eve Whiteཡིས་སྙན་ཞུ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོར་ཤེས་ཉམས་འགྲོ་གི་རེད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།Eve Blackདང་Eve Whiteགཉིས་ཀྱི་སྐྱེད་ཀ་དང་མཉམ་དུ།ཕྱི་མ་དེས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བསྒྲུབས་པ་ཤེས་ན།ཐ་ན་མཐོང་ཆུང་བྱས་ནས་མོ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྲིད།Eve Whiteནི་ཞི་འཇམ་དང་།ལྷིང་འཇགས།གཟབ་ནན་བཅས་ཡིན་ལ།ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་གྲུང་ཤ་དོད་པའི་མི་གཤིས་ཤིག་ཡིན།Eve Blackདེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སེམས་ཁྲལ་མེད་པ་དང་།སྤྱོད་པ་རྩུབ་པ།ཚོད་འཛིན་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ནས་Eve Whiteཡི་ར་བཟི་བ་དང་།རྩིས་ཁྲ་བཟོ་བ།ས་གནས་དེ་གའི་ཨར་ཁང་ནང་གི་མིང་གྲགས་མི་བཟང་བ་བཅས་ལ་འཇོག་གི་ཡོད།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ནད་པར་མི་གསུམ་པ-Janeབྱུང་བ་དང་།ཁོ་མོས་Eve Blackདང་Eve Whiteཡི་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོར་མ་ཐོན་གོང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་དྲན་ཤེས་གཏན་ནས་མེད་པ་རེད།Janeནི་མི་གཞན་གཉིས་ལས་དེ་བས་ནར་སོན་པ་དང་།ཕལ་ཆེར་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱུང་བའི་མི་གཤིས་རེད།དེབ་དེའི་ནང་གི་གཟུགས་པོ་གསུམ་གྱི་མི་གཤིས་དེ་མཐར་Evleynལ་ཟླ་སྒྲིལ་བཏང་བ་དང་།དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་གཟུགས་པོ་གསུམ་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་གཏན་འཇགས་ཤིག་རེད།

འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདིར་སླེབས་ཀྱང་མཇུག་སྒྲིལ་མེད།དོན་དམ་པར།འདི་ནི་Eveཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་བཀག་འགོག་གི་མཇུག་འབྲས་མིན།ལོ་༢༠རྗེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ།མོས་མི་ཚེ་གང་བོའི་ནང་དུ་བསྡོམས་པས་མི་གཤིས་ཆ་༢༢བྱུང་ཞིང་།དེའི་ནང་དུ་Evleynརྗེས་ཀྱི་གཟུགས་དགུའི་མི་གཤིས་ཀྱང་འདུས་ཡོད།དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོ་ཚོས་གཟུགས་པོ་གསུམ་པོའི་མི་གཤིས་དེ་ཚོ་ཆུང་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས།“ངོས་གསུམ་དབྱར་ཕྲུག་”གི་རྩོམ་པ་པོས་ཕྱིས་སུ་བུ་ཕྲུག་གི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་མངོན་གསལ་རེད།ཁོ་མོས་ད་ལྟ་ཁོ་མོའི་ནད་གཞི་བསལ་ཡོད་ཅིང་།ཁེར་རྐྱང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པར་མ་ཟད།གཞན་གྱིས་ཁོ་མོར་Crs Sizemoreཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།ལོ་25（Allloy，et al，1996，Comer，2001）རེད།

DIDནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་རིགས་གཉིས་སམ་གཉིས་ཡན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ངམ་མི་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།གོང་དུ་བཤད་པའི་Eveལྟ་བུ།ཐོབ་ཐང་མི་འདྲ་བ་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་འདི་དག་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་བུའི་མིའི་གཤིས་རྒྱུད（subpersonalities）དང་ཡང་ན་རེས་མོས་ཀྱི་མིའི་གཤིས་རྒྱུད（alter personalities）ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།བུ་མི་རེ་ངོ་རེར་མིའི་གཤིས་ཀར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དྲན་ཤེས་དང་།བྱ་སྤྱོད།བསམ་བློ།དེ་བཞིན་བརྩེ་དུང་བཅས་ཡོད།བུ་དེ་དག་གི་མི་གཤིས་བརྗེ་རེས་དང་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།དུས་སྐབས་ཤིག་གི་ནང་དུ་དེའི་ནང་དུ་མི་གཤིས་ཀྱིས་ལྟེ་བའི་གོ་གནས་བཟུང་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་དེའི་བྱེད་ནུས་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་གཤིས་གཞན་ལས་མང་བའི་བུའི་མི་གཤིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེར་མི་གཤིས་གཙོ་བོ་ཟེར་གྱི་ཡོད།DIDཡི་ནད་པས་མི་སྒེར་གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ཁྱབ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།སྤྱིར་བཏང་གི་བརྗེད་ངེས་རིང་ལུགས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་མ་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རིམ་པ་སོ་སོའི་དྲན་ཤེས་དང་།ཐོབ་ཐང་།འདུ་ཤེས་སོགས་ནི་DIDཅན་གྱི་ནད་པའི་སར་སོ་སོར་གྱེས་ཡོད་པ་རེད།

DMS-བཞི་པའི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།མངོན་གསལ་གྱིས་མི་འདྲ་བའི་ཐོབ་ཐང་ངམ་མི་གཤིས།（རིགས་རེ་རེར་རང་ཉིད་ཀྱི་བལྟོས་བཅས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ཁོར་ཡུག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་དང་།འབྲེལ་བ།བསམ་ཚུལ་བཅས་ཡོད།）

B.མ་མཐར་ཡང་ཐོབ་ཐང་རིགས་གཉིས་སམ་ཡང་ན་མི་གཤིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད།

ག་བ།མི་སྒེར་གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད།རྒྱ་ཆེ་དྲགས་པས་རྒྱུན་པར་བརྗེད་ངེས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

ང་བ།འགལ་རྐྱེན་འདི་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་ཨ་རག་གི་དུག་ཕོག་སྐབས་ཀྱི་བློ་རིག་ཉམས་པ་དང་ཟང་ཟིང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་（དཔེར་ན་མཉམ་འདུས་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་རང་བཞིན་གྱི་འདར་ཡངས་ལྟ་བུ་）ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་བློ་རིག་གི་ནུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

མཆན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།ནད་རྟགས་ནི་བསམ་ཚོད་རང་བཞིན་གྱི་རོལ་རྩེད་རོགས་ཟླའམ་འཆར་ཡན་རང་བཞིན་གྱི་རོལ་རྩེད་གཞན་དག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

ཡང་སྙིང་བུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་ག་ཚོད་ཡོད་དམDIDདངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཁྲོད་གནས་པ་ནི་གལ་མི་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།2དང་3དང་།ཐ་ན་100བཅས་གང་ཡིན་ཡང་བཀག་འགོག་གི་མཚན་ཉིད་དང་བརྟག་དཔྱད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མི་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་པ་སྔོན་ཆད་བལྟས་ན།DIDཅན་གྱི་ནད་པ་ཕལ་ཆེ་བར་མི་གཉིས་སམ་གསུམ་འདུས་པ་རེད།ཡིན་ནའང་།ད་ལྟའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བསྟན་དོན།བུད་མེད་ནད་པ་ལ་ཡོད་པའི་བུ་མི་གཤིས་གྲངས་ནི་ཆ་སྙོམས་བྱས་ན་15ཡིན་ལ།ཕོ་ཆ་སྙོམས་བྱས་ན་8ཡིན།དོན་དངོས་སུ།མི་སྒེར་གྱི་གྱོད་གཞི་100འམ་དེ་ལས་མང་པའི་བུ་མིའི་སྤྱོད་ཚུལ（PPA）ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཡོད།དེར་བརྟེནDIDདངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་བུ་མི་གཤིས་གྲངས་ནི་2～100ལྷག་ཡོད།འོ་ན་བུ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།

མི་གཤིས་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ།དེར་བརྗེ་སྤོར་ཟེར།བརྗེ་སྤོར།རྒྱུན་པར་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་འགའི་ནང་དུའང་ཡིན།ཟློས་གར་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།འོན་ཀྱང་རིམ་བཞིན་བརྗེ་སྤོའང་འབྱུང་སྲིད།（BA，2000）གྱོད་དོན་མི་འདྲ་བར་མཚོན་ནས་བཤད་ན།བུ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཡང་ན་ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་ནི་མི་འདྲ།སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་འདྲ་བའི་འབྲེལ་བའི་རྣམ་པ་གསུམ་ཡོད་དེ།སོ་སོར་ཕན་ཚུན་དྲན་གདུང་ཤོར་རེས་དང་།ཕན་ཚུན་ངོ་ཤེས་རེས་（mutually am nesic）དང་།ཕན་ཚུན་ངོ་ཤེས་རེས་（mutually cognizant）།ཕྱོགས་གཅིག་གི་དྲན་གདུང་ཤོར་བ་རེད།ཕན་ཚུན་དྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་བུ་དང་མིའི་བར་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་ནི་ཕན་ཚུན་གནས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཕན་ཚུན་ངོ་ཤེས་པའི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ།བུ་རེ་རེའི་མི་གཤིས་ནི་བུ་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་ལ།ཕྱོགས་གཅིག་ལ་དྲན་པ་ཤོར་བ་ནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།བུ་ལ་ལ་ཞིག་གི་མི་གཤིས་ཀྱིས་བུ་གཞན་པའི་མི་གཤིས་མི་ཤེས་པ་དང་།བུ་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ནི་བུ་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ལས་ཕན་ཚུན་གནས་པ་ལས་ཤེས་པ་མང་བ་ཡོད།དེ་ཡང་བུའི་མི་གཤིས་བར་གྱི་ཚོར་བའང་ཆ་མི་མཐུན།མི་གཤིས་གཞན་པ་ཤེས་པའི་བུ་ཡི་མི་གཤིས་ལ་ཐུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས（co-conscious）བུ་ཡི་མི་གཤིས་ཟེར།ཁོ་ཚོ་ནི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ལྟ་རྟོག་མཁན་ཡིན།བུ་གཞན་པའི་མི་གཤིས་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་བློར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ་ལས་ཕན་ཚུན་ཐེ་གཏོགས་མི་བྱེད།སྐབས་འགར་བྱེད་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་བུའི་མི་གཤིས་ཀྱིས་འཕྲུལ་སྣང་གི་ཐོག་ནས་ཐུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་བུའི་མི་གཤིས་ཚོར་ཐུབ།

བུ་དེ་དག་གི་མི་གཤིས་བར་མི་འདྲ་བ་གང་དག་ཡོད་དམ།ལེའུ་འདིར་གླེང་འགོ་ཚུགས་པའི་དཔེ་མཚོན་དང་འདྲ་བར་བུ་སོ་སོའི་མི་གཤིས་བར་རྒྱུན་དུ་ཟློས་གར་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་པར་མངོན་པ་སྟེ།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་།ལོ་གྲངས།གཡས་གཡོན་གྱི་ལག་པ།རྩོམ་ལུས།རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས།བཤད་པའི་སྐད་ཆའམ་ཕྱི་སྐད་སོགས་ཚུད་ཡོད།སྐབས་འགར་བདག་པོས་བཀག་འགོག་ནན་མོ་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འདོད་པ་ཁ་ཤས་ནི།བུ་ཞིག་གམ་འགའ་ཞིག་གི་མི་གཤིས་ཀྱིས་གང་དགར་མཚོན་ཞིང་ཡིད་ཚིམས་པར་འགྱུར་བས།ང་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལས་བརྒལ་བ་དང་མཚུངས།དེ་ནི་གོང་གི་དཔེ་ནང་གི་Eve Blackདང་Eve Whiteགཉིས་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།གཞན་ཡང་རྒྱུན་དུ་བུའི་ཀུན་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བའམ་ཡང་ན་ནུས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཅིང་།རླངས་འཁོར་བསྐོར་ཤེས་པ་དང་།སྐད་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་ཕྱི་སྐད་ཤོད་ཤེས་པ།རོལ་ཆས་གཞན་ཞིག་དཀྲོལ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཤིས་གཞན་དང་ཡང་ན་མི་གཤིས་གཞན་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་མེད།བུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་ནི་རྒྱུན་དུ་ཟས་རིགས་དང་།གྲོགས་པོ།རོལ་དབྱངས་བཅས་ལ་དགའ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།དེ་ལས་ཀྱང་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ནི་བུའི་མི་གཤིས་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་སྲིད།དཔེར་ན།རང་ཚུགས་ཀྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་།ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆུ་ཚད།ཚོར་ཐལ་གནས་ཚུལ།（Comer，2001）པགས་པའི་གློག་གི་འགྱུར་འབྱུང་།EG（Barlow，Durand，1995）སོགས་ཚང་མ་མི་འདྲ།

བུའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ཡང་སྙིང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།ད་ལྟ་DSMམ་ལག་DIDཡིས་མི་གཤིས་བཀག་རྒྱ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མིང་གི་ཚབ་བྱས་པ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་གྱིས་བུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དང་།རྩ་འཛུགས་གང་ལེགས་བྱས་པ།གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་མེད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།“DIDལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་གིས་ཁོང་གིས་བསྟན་དོན།“བུའི་མི་གཤིས་ནི་མི་ཞིག་མིན་ལ།ཐ་ན་དེ་དག་ནི་མི་གཤིས་ཤིག་ཀྱང་མིན།”བུ་ནི་ནང་ཁུལ་གྱི་འགལ་ཟླ་དང་།འདེད་ཤུགས།དྲན་ཤེས།བརྩེ་དུང་བཅས་ཀྱི་ཚད་མཐོའི་རྣམ་གཞག་ཅན་གྱི་ཕྱིའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།……དེ་དག་ནི་མི་གཅིག་གི་གྲུབ་ཆ་མི་འདྲ་བ་དང་།མི་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་མེད།”（Butcher，et al，2004bལ་གསལ།）

རིགས་མི་འདྲ་བའི་བུ་དེ་དག་གི་མི་གཤིས་ཡང་སྙིང་ངོ་མ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་མི་སྒེར་གྱིས་འགན་འཁྲི་ཞིག་ལས་གཡོལ་བའམ་ཡང་ན་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་འགའ་ཞིག་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཆེད་རྫུན་བཟོ་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།ཡང་ན་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་སྨན་པས་བསམ་བཞིན་དུ་བཟོས་པ་ཡིན་ནམ།ཉེ་བའི་ལོ་20ཡི་རིང་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བརྩམས་ཆོས་ཁག་གཅིག་ནང་ཟློས་གར་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་མངོན་པ་ནས་བཟུང་ནད་ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།དཔེ་མཚོན་གྱོད་གཞི་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།（Butcher et al 2004b）མ་ཟད།དཔང་རྟགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་DIDཡི་ནད་པ་ལ་གསང་བརྡ་ཐེབས་སླ་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དེ་ན།བུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་འདི་དག་ནི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།དཔེར་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་བཏོན་པའི་གནད་དོན་དང་ཡང་ན་གཉིད་འགུགས་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་བྱུང་བ་རེད།མཁས་པ་ལ་ལས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་ལད་མོ་བྱེད་པའམ་ཁ་གྱེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ(Barlow，Durand，1995）དང་འབྲེལ་དངོས་བཤེར་ཞིག་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་དོན།གལ་ཏེ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཁུལ་ནི་ལུགས་མཐུན་ཡིན་ཁུལ་དང་བདེན་པ་ཡིན་ཁུལ་བྱས་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་ཐོབ་ཐང་བསྒྱུར་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཡིན་ཁུལ་བྱས་ཆོག་པ་རེད།

དེ་ལྟ་བུའི་དོགས་གཞི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་སྔར་ལས་མང་བ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟ་བུའི་བར་ཆད་རིགས་དབྱེ་བའི་ལྟ་བ་དང་ལེན་བྱས་པ་རེད།（Butcher et al，2004b，Comer，2001།）འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་གི་བྱ་བའི་ཁྲོད་དུ།DIDདང་གཞན་པའི་འགལ་རྐྱེན་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།DIDཅན་གྱི་ནད་པར་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་ཞིང་།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་མི་གཅིག་གིས་བཟུང་ན་རྒྱུན་དུ་སྟོང་བསམ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པས།DIDདེ་རྒྱུན་དུ་བསམ་བློའི་ནད་དུ་འཁྲུལ་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞན་ཡང་།མི་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་གདུབ་གཤིས་བློ་ཡུལ་རླབས་འགུལ་དང་འདྲེས་ནས་ཟུང་མཚན་ལ་འཁྲུལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།གློ་བུར་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་།ལྡོག་ཏུ་མེད་པའི་བརྗེད་པ།ཁ་གྱེས་དང་གཉིད་འགུགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སླ་བ།ཚད་ལེན་གྱི་སྟེང་དུ་སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་ཡོད་པ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྣང་ཚུལ་གཞན་པ་མེད་པ།གོང་གསལ་དེ་དག་ནི་DIDལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）

དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་བསམ་བཞིན་དུ་DIDཡིན་ཁུལ་བྱེད་མིན་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།གོང་དུ་བཤད་པའི་DIDམངོན་ཚུལ་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་གཞིགས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།DIDངོ་མ་ཅན་གྱི་ནད་པའི་མི་གཤིས་བརྗེ་སྐབས།སྤྱིར་བཏང་གི་བརྗེ་སྤོར་འགྲོས་ཚད་ཧ་ཅང་མགྱོགས་པར་མ་ཟད།བརྗེ་དུས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་མགོ་ན་བ་དང་།འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ།དཔེར་ན་འཁྱོག་ཟིན་པའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་།སྦོམ་པོར་གྱུར་བའི་སྐད་གདངས་སོགས་ལྟ་བུ།（Aloy et alདང་།1996ལྟ་བུ）ད་དུང་ཁོ་ཚོའི་བུ་དེ་དག་གི་མི་གཤིས་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་བརྗེད་པའི་ཚད་ནི་ལྷག་ཏུ་ཆ་མི་མཉམ།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་DIDངོ་མ་ཅན་གྱི་བུ་མི་གཤིས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་དམིགས་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད།ཡིན་ནའང་ནད་པསDIDཡིན་ཁུལ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དོན་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་མིན་ལ་བལྟས་ནས་བརྡར་ཤ་བཅད་ཆོགགཞན་DIDརྒྱུན་དུ་ནད་རྟགས་གཞན་དང་འགྲོགས་པ།དཔེར་ན།ཡི་མུག་དང་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་སོགས་ཡོད།

ལྔ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཡོད་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་ཆ་བཞག་འདི་འདྲ་ཞིག་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་སྟེ།ཁ་གྱེས་པའི་ནད་རྟགས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོས་སྒྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ལས་གཡོལ་བའི་ཐབས་ཤིག་རེད།གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཤས་ཏེ་དཔེར་ན་གོ་རིམ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ན།འགལ་རྐྱེན་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བཅོས་དགོས་མིན་སྐོར་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ལ་ལན་མི་འདྲ་བ་བཏབ་ཡོད།

1.སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ།ཀླད་པའི་བྱེད་ནུས་ཆད་པ།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།དེའི་ནང་དུ་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འགའ།བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ནད་རིག་པའི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པ་ལས་སེམས་ཁམས་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཐོན་དངོས་མ་ཡིན།དབང་རྩའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་པའི་ལྟ་བ་ནས་བལྟས་ན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཟེར་བ་ཁ་ཤས་ནི་དབང་རྩའི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་སྲིད།གཞུང་ལུགས་རིགས་ཤིག（Allloy，et al，1996）དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་བརྒྱལ་གཟེར་གྱི་ཞོར་ཐོན་དངོས་རྫས་སུ་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་པ་རེད།DIDཅན་གྱི་ནད་པར་ཐེངས་དང་པོར་དངོས་སུ་ལག་ལེན་སྟེང་ནས་བཤད་ན།བརྒྱལ་གཟེར་འདྲའི་འཁུམ་འདར་གླེང་མྱོང་།གཞན་ཡང་བརྒྱལ་གཟེར་ནད་པའི་སྙན་ཞུ་ལྟར་ན།ཡིན་ཡང་།གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་འཚམ་པ་ལས།DIDལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་བར་ཆད་འདི་ནི་བརྒྱལ་གཟེར་ནད་པའི་སྙན་ཞུ་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་མྱོང་བ་ལས་རྙོག་འཛིང་ཧ་ཅང་ཆེ།

དེ་བས་སྐྱེ་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་དཔག་གཞན་ཞིག་ནི།ང་ཚོའི་མིའི་ལུས་པོའི་ནང་ཁུལ་དུ་ངོ་ལོག་གི་ཡ་ཁག་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།ཁག་འདིས་དོན་དངོས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་འཚོ་བ་རིགས་གཞན་ཞིག་རོལ་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཀླད་ཆེན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཆ་ཤས་གཉིས་པ་དེ་དག་གནོན་དགོས་མིན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ཁག་གཉིས་པ་འདི་དག་གི་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའམ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་སྐབས།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད་པ་སྟེ།ངོ་ལོག་བྱེད་པའི་ཁག་དེས་རང་ཉིད་མཚོན་པར་བྱེད་ཆོག་པ་དེ་ཡིན།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འགའ་ཐོབ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་ནད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ལྦ་བ་ཅན་གྱི་གཟུགས་བཅད་རྗེས་ལག་གཡོན་པས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་མི་དགའ་བའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་སྟེ།དཔེར་ན།སྒོར་མོ་བརྐུས་པ་དང་།སྤྱི་པའི་གནས་ཡུལ་ནས་འོག་འཇུག་ལེན་པ་སོགས་ལྟ་བུ་དང་།ད་དུང་ནད་པ་འདིས་ད་དུང་མིང་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དོན་དག་དེ་དག་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་ཆ་ཤས་དེ་འབོད་ཀྱི་ཡོད།ད་དུང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དཔང་རྟགས་ཤིག་ཡོད་པ་ནིDIDནད་པའི་བདག་པོ་ཀེ་དང་བུ་གཙོ་བོའི་མི་གཤིས་དེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཟླུམ་ཕྱེད་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（Alloy，et al，1996）

ཡིན་ཡང་།གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་བརྒྱལ་གཟེར་གཞུང་ལུགས་ལས་ཚོད་ལྟ་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།གཞུང་ལུགས་འདི་གཉིས་ལ་སེམས་ཁམས་ཕྱིར་ཕུད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མེད།

གཞན་ཡང་ད་དུང་དབང་རྩའི་སྐྱེ་འཚར་གྱི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡོད།Kelly A.Forrestཡིས་སྔོན་རབས་པའི་བྱ་བ་སྡེབ་སྒྲིག་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་DIDཡི་མིག་ཁྱིམ་འདབ་དཔེ་དབྱིབས་བཏོན་ཡོད།（orbital frontal model OFC）དཔེ་དབྱིབས་འདིས་མིག་ཁྱིམ་གྱི་དཔྲལ་འདབ་དེ་རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་ཕུང་གྲུབ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་འགོག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནསDIDགྲུབ་པའི་ཁྲོད་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད།མནར་གཅོད་ཐེབས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་ཁྲོད་དུ།“ང་”དང་ཡང་ན་“འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ང་”ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་འགལ་བ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས།དེ་དག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ན་ཐད་ཀའི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་གཏོར་བརླག་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་OFCཡིས་ཚོར་ཤེས་བྱུང་བའི་འགལ་ཟླ“ང་”དང་ཡང་ན་“འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ང་”ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་མིག་སྔའི་དབང་རྩའི་ཚི་སྣའི་འབྲེལ་བའི་ནང་དུ་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད།ཡིན་ནའང་ཚོར་ཤེས་སུ་ཚུད་པ་ཞིག་ནི་གནས་ཚུལ་གཅིག་གི་ནང་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་“ང་”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འགལ་བ་གཞན་ཞིག་དང་།དེས་མིག་སྔའི་བྱ་སྤྱོད་རྩ་འཛུགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་ཁ་འབྲལ་མི་རུང་།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ།“གདོང་གཏུག་ང་”(conflicting Me）ཡི་ཚོད་བགག་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་དགོས་ངེས་ཀྱི་“འགལ་བ་ང་”(contradictory Me）ཡི་གོ་དོན་མ་ལག་སྲུང་འཛིན་བྱས།ཡང་ཅིག་བཤད་ན།“ང་”དང་“ང་”（global Me）ཞིག་གིས་བྱིས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འོག་གཏོར་བརླག་གི་ནུས་པ་ཐོན་སྐབས།OFCཡིས་ཐད་ཀའི་གནས་ཚུལ་འོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྡེབ་སྒྲིག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཀྱང་ཆུ་ཚད་མཐོ་བ་དང་།རྩ་འཛུགས་ཡོད་པའི་“ང་”ཞེས་པ་བློས་བཏང་ནས་ཐ་སྙད་འདིའི་སྡེབ་སྒྲིག་དང་།བརྩེ་སེམས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བརྒལ་བའི་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་ནུས་པ།ཝུའུ་ཞའོ་ཡན་དང་།རུའུ་ཕིན།2004）

DIDལ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་ཡོད་མེད།མིག་སྔར་ད་དུང་ཤེས་མི་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།གྱོད་དཔེ་ལ་ལའི་ཁྲོད་དུDIDནད་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་མངོན་ཡོད།（Comer，2001）

2.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ།

དུས་རབས་19པའི་མཇུག་ཏུ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ལ་ད་གཟོད་ཅུང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་རེད།འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྔོན་བྱོན་པ་ནི་ཧྥ་རན་སིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་Pierre Janetཡིན།ཁོང་གིས་ཐོག་མར་1929ལོར།（Alloy，et al，1996）སེམས་ཁམས་ཁ་གྱེས་པའི་ལྟ་བ་བཏོན།ཁོང་གིས་བསམ་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཅིག་གམ་ཁ་ཤས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཞན་དག་དང་སོ་སོར་འབྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།འདུ་ཤེས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱེད་ནུས་དེ་རིགས་ཀྱང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།Janetསྣང་ཚུལ་དེ་ལ་“ཁ་གྱེས་”ཞེས་བརྗོད།ཡིན་ནའང་།Janetདང་དུས་རབས་གཅིག་པའི་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་རིག་པ་བཏོན་པ་དང་།སྐབས་དེར་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ཡིད་ནད་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ཡོད།

ཧྥུའུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འདོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་དོན་དངོས་སམ་ཡང་ན་ང་ལས་བརྒལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་གདོང་ཐུག་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བཟོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཆེད་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མི་མྱོང་།རང་ཉིད་ཀྱིས་འདོད་པ་དེ་དག་གནོན་ནས་ཐབས་འཐེན་ནས་དེ་འགོག་དགོས།ཁ་གྱེས་པའི་འགོག་རྐྱེན་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་དབང་རྩའི་ནད་ཡོད་ཚད་མཐོང་བ་ལྟར་ཚང་མ་ནི་ཐལ་དྲགས་ཤིང་འོས་འཚམ་མིན་པའི་འགོག་སྲུང་ལས་བྱུང་བ་རེད།དཔེར་བཞག་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་མཁས་པས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་ཚུལ་ནི་གནོན་ཤུགས་ཀྱི་སྟབས་བདེའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྱོ་གཡེང་དང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་ནི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་སྟེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་རམ་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་མནན་པའི་འདོད་པ་མཚོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།འཁྱམས་པའི་ནད་པ་དག་གིས་སྔར་གྱི་ཕྱི་ལ་འགྲོ་མཚམས་འཇོག་པ་མ་ཟད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་དེ་སྔོན་ཆད་བཀག་པའི་ང་（sego）མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་།དེའི་རང་གིས་རང་ལ་ཤེས་བྱ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ་ལ་རང་གིས་རང་ལ་རྒོལ་གཏམ་དྲག་པོ་གཏོང་བ་ལས་གཡོལ་ཐབས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ།

གསུང་རབ་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་བཀག་འགོག་གི་འགྲེལ་བཤད་འདི་དག་མི་འདང་བ་མངོན།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བསྟན་དོན།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཁྲོད་དུ་བཀག་པའི་བདག་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་དེ་ནི་བསམ་བཞིན་དུ་བྱས་པ་ཞིག་རེད།དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་མཁས་པས་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགལ་རྐྱེན་དེ་བས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད།（Allloy，et al，1996）Kluftཡི་འགྲེལ་བཤད་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཞིག་དཀའ་ཁག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་འཕྲད་སྐབས་ཁ་བྲལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ནུས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ།བྱ་བ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་།བྱ་བ་གཞན་པའི་ནུས་པ་དོར་ན།ཁ་གྱེས་པའི་བཀག་འགོག་གི་ནད་རྟགས་དེ་རིམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན།དཔེར་ན།བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན།ཁོ་མོར་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་རོགས་པ་ཡོད།ཁོ་མོར་ཆགས་སྲེས་ཀྱི་མནར་གཅོད་ཕོག་པ་དང་དར་མ་ཚོས་ཁོ་མོར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།ཁོ་མོས་མནར་གཅོད་མྱངས་པའི་ཉམས་མྱོང་དེ་ཁོ་མོའི་བློ་ཡུལ་དུ་འཆར་ཐུབ་པའི་རོགས་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་མཐར་རང་ཉིད་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པ་ཁས་མ་བླངས་པ་རེད།ཁོ་མོ་ད་དུང་ཆད་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་གསུམ་པ་ཆགས་སྲིད་པས།ཆད་གཅོད་ནི་སྡུག་གཅོད་གཏོང་མཁན་ལ་དམིགས་པ་སྨོས་མེད་རེད།སྲུང་སྐྱོབ་པ་ཞིག་གི་མི་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ནས།ཁོ་མོའི་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ།དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་རྗེས།མི་གཤིས་མི་འདྲ་བ་འདི་དག་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་མི་རྣམས་མི་དགའ་བའི་བྱ་བ་གཞན་པ་འཕྲད་དུས་ཀྱང་ནུས་པ་འདོན་ངེས་ཡིན།བུ་དེ་དག་གི་མི་གཤིས་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་པོའི་ནང་མངོན་མེད་ནའང་།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་རྨ་ཁ་ཆེན་པོ་བཟོས་ཚེ།དེ་དག་ཕྱིའི་བརྗེ་རེས་ཀྱི་མི་གཤིས་སུ་མངོན་ཏེ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་རེད།

DIDནད་པས་ཁ་ཕྲལ（splitting）དང་ཁ་གྱེས་པའི（dissooooiomon）འགོག་སྲུང་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་རང་ངོས་དང་གཞན་གཟུགས་ལེགས་པོ་སོར་འཇོག་བྱས་ཡོད་པས་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་ཁ་བྲལ་བ་རེད།དེ་དང་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པ་དེའི་ཐོག་ནས་དབང་ཤེས་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་སམ་ཡང་ན་དེས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ཚུལ་མཚོན་པ་དང་།དེར་བརྟེན་ནས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ནང་ནས་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གམ་གནས་ཚུལ་གང་རུང་ཞིག་（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན་དང་།2004བཅས་སུ་གསལ།）མེད་པར་གྱུར་པ་མཚོན་པ་རེད།

ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ལས་བསྟན་དོན།བརྒྱ་ཆའི་97གྱི་DIDནད་པ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ཚེ་སྲོག་གི་དུས་སྔ་མོའི་ནང་རྒྱུན་དུ་ལུས་ཕུང་དང་མཚན་མའི་མནར་གཅོད་ཐེབས་པ་ཡིན།（Comerདང་།2001）འོན་ཀྱང་སྙན་ཞུ་དེ་རིགས་ནི་སྔར་བྱས་དེང་སྒྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཕྱིར་དྲན་བྱས་པ་དེ་དག་ལས་སྡུག་གཅོད་བཏང་བ་དོན་དངོས་སུ་ཡིན་མིན་དང་།ཞིབ་འཇུག་པའི་བར་དུ་རྩོད་གླེང་（Butcher，et al，2004b）ཡོད་པ་མ་ཟད།སྡུག་གཅོད་ཕོག་མཁན་བྱིས་པའི་ཁྲོད་དུའང་DIDལས་མེད།གཞན་ཡང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་སྡུག་གཅོད་བཏང་བའི་མྱོང་བ་DIDཡི་ནད་པའི་སྙན་ཞུའི་ནང་ཐོན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མཐའ་མཐའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།ལྟོ་ཆས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ།ཡིད་མུག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་པའི་སྙན་ཞུའི་ནང་དུའང་ཐོན་ཡོད།མིག་སྔའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཡ་ང་བའི་སྡུག་གཅོད་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་མིན་ལ།སྡུག་གཅོད་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཧ་ཅང་མི་བཟང་བ་མ་ཟད།ནད་པའི་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་གྱེས་ནད་རྟགས་（Butcher，et al，2004b）འཕེལ་ཡང་སྲིད།

3.བྱ་སྤྱོད་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་རིག་པའི་ལྟ་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་ཁ་གྱེས་པ།

བྱ་སྤྱོད་རིག་པ་མཁས་ཅན་གྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་གི་འགོག་རྐྱེན་ནི་གོམས་གཤིས་སུ་གྱུར་བའི་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།བྱ་དགའ་ཐོབ་པའམ་ཡང་ན་གནོན་ཤུགས་ལས་གཡོལ་བའི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་རེད།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་གྱེས་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་སྣ་ཞིག་བསྡུ་ལེན་བྱས་ཡོད་ཅིང་།མི་སྣ་དེ་རིགས་ལ་ཤུགས་བསྣན་པས།གཏན་འཇགས་སུ་གྱུར་ཡོད།（Allloy，et al，1996，Comer，2001།）ལྟ་བ་འདི་རིགས་དང་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བའི་བར་གྱི་འདྲ་ས་ནི་གཙོ་བོ་ནད་པའི་ཀུན་སློང་ཐོག་ཡོད་པ་དང་།དེའི་ཀུན་སློང་ཚང་མ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་རེད།མི་འདྲ་ས་ནི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པས་གོ་རིམ་དེ་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་རིག་པའི་ལྟ་བ་ནི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་རྗེས་ད་གཟོད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པ་ཡིན་པར་འདོད།

བྱ་སྤྱོད་མཁས་པ་དང་འདྲ་བར།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་པས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པར་འདོད།Spanos（Alloy，et al，1996）1994ལོར་གཞུང་ལུགས་ཤིག་བཏོན་པ་སྟེ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་དང་འགན་འཁྲི་ལས་གཡོལ་བའི་ཐབས་ཇུས་ཤིག་ཡིན།ཁོ་ཚོས་བཤད་སྲིད།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ནི་མི་གཞན་པས་སྒྲུབ་པ་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་འགན་ཁུར་མི་དགོས།དེ་ལས་ཀྱང་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ནི།Spanosཡི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།བར་ཆད་འདི་རིགས་རྙེད་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ།ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་མཁན་ལ་ཡང་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ནད་དཔེ་ཞིག་རྙེད་ཡོད་པས་སོ།།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོ་སོ་སོར་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་པས་རེད།

4.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལྟ་བ།དྲན་ཤེས་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་བ།

ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ངོ་བོའི་སྟེང་དྲན་ཤེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།ནད་དཔེ་རེ་རེའི་ཁྲོད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་ནི་ནད་པའི་“རང་རྣམ་བརྩམས་ཆོས་”ཀྱི་ཆ་ཤས་སམ་ཡོངས་རྫོགས་ཡིན།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་རྙེད་སྐབས་ནད་པའི་རྩལ་ནུས་（གོ་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས།）དང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་བྱ་（དོན་སྙིང་གི་དྲན་ཤེས།）སྤྱིར་ན་སྐྱོན་མེད་ཡིན།གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་ནི་ནད་པའི་བརྩེ་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་གི་ཟིན་ཐོ་ཡིན།དེ་མ་ཟད་དེའང་ཆ་ཤས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་པ་ཙམ་རེད།ད་རུང་གཅིག་ནི་ནད་པས་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་གི་དྲན་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་བྱས།ནད་པར་ཤོར་བ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཆས་སྐོར་གྱི་ཕྱི་གསལ་དྲན་ཤེས་ཡིན།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།རྒྱུ་ཆ་འདི་དག་འདུ་ཤེས་ཁྲོད་ནས་བླངས་བའི་ནུས་པ་ཤོར་སོང་བ་རེད།

ཅི་ཞིག་གིས་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱིའི་བརྩེ་བ་དེ་བརྗེད་དུ་བཅུག་པ་རེད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།

རིགས་དང་པོ་ལ་“རྣམ་པར་བརྟེན་པ”ཞེས་ཟེར།（sate-dependent memory）དྲན་ཤེས་ཡིན།དེའི་དོན་ནི་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཐོག་མའི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་སྐབས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་གནས་ཡོད་ན།དོན་འདི་སྔར་བས་དྲན་གསོ་བྱེད་སླ་བ་རེད།（Alloy，et al，1996，Comer，2001）།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཐལ་དྲགས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་མི་སྲིད་པས་རེད།གཞུང་ལུགས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་བར་ཆད་ཏེ།མི་གཤིས་མི་འདྲ་བར་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།

རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རིགས་གཉིས་པར་ཚོད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ（conedl ements）དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།ཆ་འཕྲིན་གཞན་དག་རིགས་དབྱེ་བ་དང་ཆ་འཕྲིན་གཞན་དག་གྲུང་སྐུལ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་དོན་དངོས་ལ་ཟེར།Schacterདང་ཁོའི་ལས་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་Allloy，et al，1996།）མི་ཞིག་གི་མིང་ནི་བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་ཚོད་འཛིན་རྒྱུ་ཆ་ཡིན་པར་འདོད།གལ་ཏེ་མིང་བརྗེད་སོང་ན།འཚོ་བ་ཡང་བརྗེད་སོང་།ནད་དཔེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནད་པས་རང་གི་མིང་བརྗེད་ཚེ་གློ་བུར་དུ་དྲན་པ་སླར་གསོ་བྱེད་སྲིད།འདི་ཡིས་འདི་ལྟ་བུའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་རེད།

རིགས་གསུམ་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་“རང་ཉིད་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་པ”དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།Kihlesrm（Allloy，et al，1996）ཡིས་1987ལོ་དང་1990ལོར་བསྟན་དོན།ང་ཚོས་རང་བརྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ལེན་པ་ནི་དེ་དག་དང་རང་གི་ཚབ་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན་ང་ཚོས་ཁེར་རྐྱང་དུ་མཐོ་འབྲིང་སྐབས་ཀྱི་བྲོ་ཚོགས་དྲན་མི་སྲིད།ང་ཚོས་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྟེང་དུ་བྱུང་བའི་དོན་དག་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་སྲིད།རིགས་གཞན་པའི་དྲན་ཤེས་ནི་2+2=4ཡིན་པས་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ཁྲོད་དུ།བརྗེད་པའི་དོན་ནི་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ཡིན་ཏེ།བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་ནི་རང་ཉིད་དཔེ་བལྟས་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཤེས་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་དྲན་ཤེས་དེ་མི་སྒེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པས་བརྗེད་མེད།

དྲུག་པ།དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

1.སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས།

ད་ལྟའི་བར་དུ།སྨན་རྫས་གང་རུང་ཞིག་གིས་DIDཡི་ནད་པའི་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་རྟགས་ལ་ཐད་ཀར་གྱི་ཕན་ནུས་མེད།དེའི་ཕྱིར་སྨན་རྫས་ཀྱིས་DIDཡི་ནད་པར་མནར་གཅོད་བྱེད་པའི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་གཞན་དང་ཡང་ན་མཉམ་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ཡི་མུག་དང་།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།རྫུན་མ་རང་བཞིན་གྱིPTSDསོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།DIDཅན་གྱི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།སྨན་ཚང་མའི་ནང་དུ་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ནི་ཕན་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།ཁ་གྱེས་པའི་མི་གཤིས་རྣམ་པས་སྨན་བསྟེན་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སྨན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།སྨན་འཐུང་མི་འདོད་པའི་བུ་ཕྲུག་གི་མི་གཤིས་ལ་བོད་སྨན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཤིས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་ཞིག་གིས་སྨན་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་འཐུང་སྲིད།གཞན་ཡང་སྨན་གྱི་སྨན་ནུས་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།འདིས་DIDབུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བའི་བར་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་མཚོན་ཐུབ།（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）

འཁུམ་འདར་འགོག་པའི་སྨན་ནི་འཁུམ་འདར་འགོག་པ་དང་ངར་ལངས་པ་སོགས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།སེམས་ནད་འགོག་པའི་སྨན་ནི་རྒྱུན་པར་ཤེས་འཆོལ་བའི་DIDཅན་གྱི་ནད་པར་འཁྲུལ་ནས་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྨན་འདི་དག་ལ་གཏན་འཁེལ་གྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་མ་ཟད།ཞོར་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད་པས།གང་ནུས་ཀྱིས་མི་བཀོལ་བར་བྱ་དགོས།（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན་གཉིས་ཀྱིས་བསྒྱུར།2004）

2.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་གེགས་ལ་མཚོན་ན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ནི་ཆེས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་ཡོད་དེ།གདོང་གཏུག་དང་།སེམས་ཁྲལ།འགོག་སྲུང་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་གཞི་རྩའི་ཐོག་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བ་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱིས་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ཐེར་འདོན་དང་ཞིག་གསོ་བྱེད་དགོས།སྨན་བཅོས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་འགན་ནི་ནད་པར་ཤེས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཁ་ཐོར་བའི་རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་མི་གཞན་དག་གམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་མིན་པར།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པས།ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྡུ་དགོས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།

DIDཅན་གྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བས་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའམ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།གསོ་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་DIDཅན་གྱི་ནད་པ་ཁ་བྲལ་བའི་མི་གཤིས་རྣམ་པ་ཡིན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ཞེས་པའི་ནད་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་ལེགས་པོ་ཡོད་པས།DIDཡི་ནད་ཐོག་སྣང་ཚུལ་དང་གསོ་བཅོས་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་ཡོད་པས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་སྲིད།རུང་ཏེང་གི《ཉིའུ་གཡོད་སྐབས་དོན་ཚགས་པར》གྱི་བྲིན་ཁ་རྒྱུག་པའི《མི་གཤིས་ལྕི་བ24》ཞེས་པའི་དེབ་དེའི་དོན་སྙིང་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་DIDནད་པའི་ནད་དཔེ་སྙན་ཞུ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་DIDནད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ནི་དུས་ཚོད་དང་ངལ་དུབ་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད།Kluftཡིས་བཏོན་པའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་གི་རྩ་དོན་ནི་ཧ་ཅང་སྤྱོད་སྒོ་ཆེ་བའི་སློབ་སྟོན་བྱེད་ཕྱོགས་རེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་སྔོན་གྱི་གསུམ་ཆ་གཅིག་གི་གྲོས་མོལ་དེ་ནད་པའི་མིག་སྔའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཚོ་བའི་གནད་དོན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་སྟེང་དུ་བཀོལ་བ་མ་ཟད།གནད་དོན་གྱི་ས་ཁོངས་ཤིག་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ན།དེ་ནི་འདུ་ཤེས་ཁྲོད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་སླར་གསོ་བྱེད་པ་དང་།སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་གྲོས་མོལ་ཐེངས་གཉིས་པའི་ནང་གི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ནི་དྲན་ཤེས་དེ་དག་ལ་གདེང་འཇོག་དང་ཉམས་གསོ་བྱ་རྒྱུར་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་།ཆེས་མཇུག་མཐའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་གི་གྲོས་མོལ་ནི་ནད་པས་ཆ་འཕྲིན་འདི་དག་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱེད་པ་དང་།སྙོམ་སྒྲིག་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་འཚམ་པར་བྱེད་པར་ཕན་པ་མ་ཟད།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་དང་།དེ་མིན་ཉེ་དུས་ཀྱི་འཆར་གཞི་（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་།ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པར་སྤྱོད་རྒྱུ་རེད།

Hermnཡིས་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་དང་།གོམ་པ་དང་པོ་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་།དེ་རྗེས་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་དོན་རྐྱེན་ཕྱིར་དྲན་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་སྡུག་བསྔལ་དེ་དག་མྱོང་ཚོར་བྱས་པ་རེད།མཐར་དོན་རྐྱེན་དེ་དག་ལ་སླར་ཡང་ཤེས་རྟོགས་དང་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བ་རེད།དེ་དང་BraunདངPutmannསོགས་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་DIDབཅོས་པའི་གོ་རིམ་གསུམ་ཕན་ཚུན་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）

Kluftཡིས་DIDབཅོས་པའི་གོ་རིམ་དགུ་བཀོད་ཡོད་དེ།①སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།②ཐོག་མའི་ཐེ་གཏོགས།③ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཚོལ་སྡུད་བྱེད་པ།④རྨ་ཁ་བཅོས་ཐབས།⑤སྡེབ་སྒྲིགཐག་གཅོད་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པ།⑥སྡེབ་སྒྲིག/ཐག་གཅོད།⑦ཁ་གཏད་གཅོག་ཐབས་གསར་པ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ།<7>སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་བར་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་དང་ཉམས་གསོ་ཐུབ་པ།<8>བཅར་འདྲི་བྱེད་པ།སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་རྩལ་དང་ཆེད་དམིགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་གཉིས་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་རྩལ་དཔེར་ན།“བརྒྱུད་གླེང་”（talking talking thrugh）ཞེས་པ་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་མ་ལག་ཧྲིལ་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་དེ་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་པར་ཟེར།སྨན་པས་ནད་པ་ལ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་གསང་སྲུང་རྩ་དོན་ནི་ཚབ་བྱེད་བར་མི་འཚམ།སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་རྩལ་ལ་ད་དུང་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ནད་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་མི་གཤིས་དེ་མནའ་མཐུན་དང་།དེ་བཞིན་“རིས་འབྲི་”(mapping）ཡང་འདུས་ཡོད།རི་མོ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་ཚོད་འཛིན་གྱི་གནས་བབ་ཏུ་གནས་པའི་བུ་མི་གཤིས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་ཤོག་བུ་གཅིག་གི་དཀྱིལ་དུ་འབྲི་བ་མ་ཟད།གཞན་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་འབྲི་བར་ཟེར།བྱེད་ཐབས་འདི་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བཀོལ་ན་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བུའི་མི་གཤིས་གསར་བ་རྙེད་ཐུབ།ཆེད་ལས་ཀྱི་ལག་རྩལ་གཙོ་བོ་ནི་གཉིད་འགུགས་（ཝུའུ་ཡན་རུའུ་དང་ཞའོ་ཙེ་ཕིན།2004）ཡིན།

དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ།གཉིད་ལ་སྐུལ་བའི་ལག་རྩལ་གྱིས་DIDཡི་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད།གཉིད་འགུག་པ་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ཁ་བྲལ་བའི་བུ་ཕྲུག་གི་མི་གཤིས་དང་ཐག་ཇེ་ཉེར་འགྲོ་སླ།གཉིད་འགུགས་བྱས་པའི་ནད་པའི་ལོ་ཚོད་ཕྱིར་སྣུར་བྱེད་དུ་བཅུག་ན།ནད་པར་ཡང་བསྐྱར་བུའི་མི་གཤིས་མི་འདྲ་བའི་དུས་སྐབས་ལ་གོམས་སུ་འཇུག་ཐུབ།དེའི་རྗེས་ནས་དུས་ཚོད་ཕྱིར་ད་ལྟའི་བཀའ་ལ་ལོག་པ་དང་།རྒྱུན་དུ་བུ་གཞན་ཞིག་གི་མི་གཤིས་ཐོན་གྱི་ཡོད།ནད་པར་ཐབས་འདི་སྤྱད་ནས་ཁ་གྱེས་པའི་རྣམ་པ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཆོགགཉིད་འགུགས་ཀྱིས་རྨས་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་བ་དང་།ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་བ་ནི་མི་གཤིས་མ་ལག་དང་ནད་པའི་བརྩེ་སེམས་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།སྡེབ་སྒྲིག་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལག་རྩལ་ཞིག་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་པས་བཤད་རྒྱུར།DIDལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཁྲོད་དུ་ཁེར་རྐྱང་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་གཉིད་སྐུལ་རྩལ་གཉིས་པས་ཨང་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཡིན་ལ།བཀོལ་སྤྱོད་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རིགས་མི་འདྲ་བའི་གསོ་བཅོས་ལས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།（Putnann）ཉེ་བའི་ལོ་འགར།མྱུར་འགུལ་ཚོར་འདོར་དང་ཡང་བསྐྱར་ལས་སྣོན（EMDR）གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་ཇེ་མང་ལ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།ནད་ཐོག་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཡང་DIDཅན་གྱི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེད་པའི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བ་ནི་གཉིད་འགུག་གསོ་བཅོས་ཡིན།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་ནད་པ་འདི་དག་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་དགོས།

བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་གྲུབ་མཐའ་གཞིར་བཟུང་ན།ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅོས་ཐབས་ནི་དེ་དག་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་མཚམས་འཇོག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བཀག་འགོག་གི་ཤེས་རྟོགས་བཅོས་ཐབས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་མེད།ཡིན་ཡང་།སྨན་བཅོས་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་བཞག་ནས་བཤད་ན།སྨན་པས་ནད་པར་གང་འདོད་དུ་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་།ནང་གི་དྲན་འཆར་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗེད་པའམ་ཡང་ན་མྱུལ་བའི་ནད་པའི་ཐོབ་ཐང་ངོ་མ་འཚོལ་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནུས་ལྡན་གསོ་བཅོས་ལ་ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་སྤྱད་ཀྱང་DIDནད་པ་དང་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ་བའི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ལ་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་མྱོང་ཚོར་ཞིག་གིས་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དང་ལུས་པོའི་བྱེད་ནུས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་མ་ཟད།ནད་རྟགས་འདི་དག་ཁྱེར་ནས་བདེ་ཐང་ཆེད་མཁས་དང་སྨན་པ་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་དུ་འཇུག་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ལུས་སྟེང་དུ་སྐྱེ་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་ཅི་ཡང་མཐོང་མི་སྲིད།

ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་བཀག་འགོག་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཡོད།དོགས་ཡོད་ནད་རྟགས་ནི་ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་ལྗིད་མོ་ཕོག་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ནད་འདི་འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལུས་ཕུང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གཏུག་བཤེར་བྱས།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་འདུས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་དེ་དག་གིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་འཚོ་བ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།བརྗེ་སྤོར་འགོག་རྐྱེན།དེ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རིགས་ཤིག་ཉམས་པ་སྟེ།དཔེར་ན།གཞོགས་ཞ་དང་མིག་ལོང་བ་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་གང་ཡང་མི་རྙེད་པར་བྱེད་ལས་འདི་ཤོར་བར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པར་ཟེར།ན་ཟུག་གི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ན་ཟུག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་བཞིན་ཡོད།ལུས་ཕུང་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ཞེས་པ་ནི་མི་ཞིག་ལ་བལྟས་ན་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་ཕྱི་ཚུལ་གྱི་ཞན་ཆ་（བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་སྐྱུག་བྲོ་བ）འགའ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་འཁོར་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།

ལུས་པོའི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པོ་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་འགོག་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ནི་ནད་རྟགས་དང་ལུས་ཕུང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འདྲ།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་བཅོས་པའི་གེགས་པར་ཡང་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།དེ་ནི་ཤེས་ཚོར་གྱི་འགྱུར་བ་དང་ཡང་ན་ཁ་གྱེས་པའི་ཚོར་བ་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་དང་།ཁ་གྱེས་པའི་ཚོར་བ་ལ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་དྲན་ཤེས་དང་ཁ་བྲལ་བ་དེ་ཡིན།འགལ་རྐྱེན་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ།མི་སྒེར་གྱི་དྲན་ཤེས་ཡོད་ཚད་དམ་ཡང་ན་ཆ་ཤས་སམ་ཡང་ན་དོན་དངོས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པར་འགྱུར་སྲིད།ཆེས་ཐལ་ཆེ་བ་ནི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་སྟེ།ཁ་གྱེས་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ནད་པར་རིགས་གཉིས་ཡན་གྱི་མི་གཤིས་གསར་རྐྱང་དུ་འགྱུར་སྲིད།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་ལ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གང་ལེགས་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འགོག་རྐྱེན་ལ་རྒྱུན་དུ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་མིན་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གི་ཉམས་ལེན་དང་དྲན་ཤེས་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་རེད།

ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་བར་ཆད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་ཡང་བསྐྱར་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།དེ་ནི་ཚོད་འཛིན་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་གསོ་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ལ།དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་སྒེར་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ལག་རྩལ་ཞིག་ཡིན།སྐབས་ལ་ལར་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དང་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ན་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད་དམ།

2.ནད་རིགས་དང་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོགས་པ་དང་འདྲ་ས་གང་དག་ཡོད།

3.བརྗེ་སྤོར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

4.བརྗེ་སྤོར་བཀག་འགོག་གི་ཤུགས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་ལ་དགེ་སྐྱོན་གང་དག་ཡོད།

5.ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.Butcher J Nདང་།Mineka S，Hooley J（2004）Abnorml Psychology（12th ed）པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.Alllloy L B，Acolela J，BootzinR。（1996）Abnorml Psychology，Current Perspecttves.NeW，McGraw-Hill

3.TIle Rཡིས་བརྩམས།ཝང་ཞི་ལིན་གྱིས་བསྒྱུར།（1997）དངོས་སྤྱོད་སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་10པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

4.ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་།ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་(1986）。སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

8

ལྟོ་ཟ་བའི་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ལ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་(anorexiiiinerviaདངAN）དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད(bulimiiiiiiiiiinerves.BN）རྟགས་འདུས་ཆེན་པོ་གཉིས(PPA，1994）།དེ་གཉིས་ཀར་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཟ་མའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་ཁྱད་ཆོས་སུ་འཛིན།ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ལ་ངོས་འཛིན་དང་རེ་སྒུག་བྱེད་པ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）ཉེ་བའི་ལོ་30-40ཡི་ནང་དུ་བར་ཆད་དེ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།དེའི་བརྟག་དཔྱད་བརྡ་ཆད་དང་།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་གོ་གནས་བཅས་ཀྱང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་རིག་པ་དང་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་བསྟུན་ནས་མུ་མཐུད་དུ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ལ་རིམ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་བ་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་དོ་སྣང་དང་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད།

གཅིགབཀག་འགོག་གི་ཐ་སྙད་ཟ་བའི་ལོ་རྒྱུས་རིམ་འགྱུར།

1.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གྲུབ་པ།

ཐེངས་དང་པོར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བརྗོད་པ་ནི་དབྱིན་ཇིའི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་Richard Mortonཡིན།1694ལོར་ཁོང་གིས་“ཟད་གྲོན་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས”ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་སྤེལ་ནས།ལོ་18ལ་སོན་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་དང་།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་མཚན་ནད་ཀྱི་ཤོང་ཚད་དང་དེ་བསྟུན་གྱི་ལུས་རྟགས།སེམས་ཁམས་མི་བཟང་བ།ཚད་བརྒལ་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ།ཟླ་མཚན་འགག་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ཞིབ་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་དཀའ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཁོང་ཚོར་ཟ་མ་ཟ་བའི་དུས་སུ་ཕམ་ཁ་མྱོང་དགོས་པའི་ཁ་ཏ་བྱས་ཡོད།སྐབས་དེར་ཁོང་གིས“དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟད་གྲོན”(nervous consumpton）ཞེས་འབོད་པ་རེད།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ༢༠༠ནང་ནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཅི་ཡང་མེད།

དུས་རབས་19པའི་རྗེས་སུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་འདི་ལ་སྤྲོ་བ་ཚད་མཐོན་པོ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ་མ་ཟད།བར་ཆད་འདི་རིགས་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་ཤེས།དུས་རབས་19པའི་ལོ་རབས་70པར་ཧྥ་རན་སིའི་CharlesLasegue（1873）དང་དབྱིན་ཇིའི་William Gull（1874）གཉིས་ཀྱིས་སྔ་གཞུག་ཏུ་རྩོམ་ཡིག་སྤེལ་ཏེ།ཐེངས་དང་པོར་“ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྤྱད་པ་མ་ཟད།དེ་ཉིད་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་པས།སྨྱོ་བའི་ནད་ཀྱི་ཡཱ་ཞིག（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཀྲི།）ལྟ་བ་དེ་རིགས་བཏོན་པ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་པ་དང་།རྒྱུན་དུ་ནད་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་འགོ་རྩོམ་སར་བརྩིས་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།ནད་རིགས་དེ་རིགས་ཀྱི་གནས་འཕྲིན་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་མང་དུ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།

1914ལོའི་རྗེས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ།ཞིབ་འཇུག་པ་ཡིས་M.Simoudsཡི་རྐྱེན་གྱིས།འཕྱང་གཟུགས་མདུན་འདབ་རྙིད་འཁུམ་གྱི་ནད་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་རྟགས་དང་འདྲ་བས།སྐབས་ཤིག་ལ་དེ་ནི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་འཕྱང་གཟུགས་བྱེད་ལས་ཀྱི་གེགས་པར་བརྩི་བ་རེད།ལོ་རབས་30བའི་ནང་དུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཁྱད་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།ད་གཟོད་རིམ་བཞིན་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དེ་མཚན་མའི་འགལ་རྐྱེན་དུ་བརྩིས་ནས་བསྐྱར་དུ་གླེང་།（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་།1993）

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས30པར།མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ནད་པ་རྒྱགས་པར་སྐྲག་ནས་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་དང་།གཟུགས་དབྱིབས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།ཤ་སྐམ་དུ་གཏོང་བ་སོགས་ནི་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་ནས་ལོ་རབས་40པའི་རྗེས་སུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་རིམ་བཞིན་སྨྱོ་ནད་ལས་ལོགས་སུ་གྱེས་ནས་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་ནད་རིགས་ཚན་པར་གྱུར་ཡོད།（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་།）འདི་ཡང་དེང་རབས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཡིན།

2.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གྲུབ་པ།

དུས་རབས20པའི་དུས་འགོའི་ཧྥ་རན་སིའི་སྨན་པ་Pierre Jann（1903）ཡིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པར་ཟས་རིགས་དང་།སྐྱུག་པ།བཤལ་འདྲེན་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བཀོད་ཡོད།ཕྱིས་སུ་Keyདང་Leig（1954）Meyerསོགས་ཚང་མར་གནས་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཀོད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་དེ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།1959ལོར།ཨ་རིའི་མི་A.Stunkardཡིས་“ཟ་མ་ཟ་བའི་རྣམ་པ་དང་རྒྱགས་པའི་”རྩོམ་ཡིག་ཅིག་སྤེལ་རྗེས།ད་གཟོད་དོན་སྤྱི་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་དང་།“ཟས་ལ་རྔམ་པ”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བྱུང་བ་རེད།རྩོམ་པ་པོས་ཤ་རྒྱགས་པའམ་ཡང་ན་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཡང་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་སྐོར་བཀོད་ཡོད།དེའི་རྒྱུན་འཛིན་པར་སྐྱུག་པ་དང་བཤལ་འདྲེན་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།ཁོང་གིས་“སྨྱོ་ཟ་རྟགས་འདུས་”ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།རྗེས་སུ་“ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་”ཅེས་པར་བསྒྱུར་བ་མ་ཟད།ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཚུན་གཉིས་ཀྱིས་བསྒྱུར།1993）

དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པ་ནས་བཟུང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོན་སྤྱི་གསར་པ་དེར་སྤྲོ་བ་ཆེན་པོ་བཅངས་ཡོད་པ་མ་ཟད།དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རིག་པའི་སྙན་ཞུ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཟས་ལ་རྔམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྙན་ཞུ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་“ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་”ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཚང་མ་མི་འདྲ་བས།ནད་རྟགས་འདི་དག་ནི་ནད་རིགས་རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་གནས་སུ་གནས་ཡོད།མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཐ་སྙད་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་།ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོར་སྤྱོད་པ་དེ་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།ཟས་རིགས་རྩུབ་པོར་འཕར་བ་དང་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པས།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་གནས་པ་མཚོན།1979ལོར།དབྱིན་ཇིའི་Gerald Rusellཡིས་ཐོག་མར་“དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་”ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བཀོལ་དགོས་ཞེས་བཏོན།（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་།）ལྟ་བ་འདི་རིམ་བཞིན་མང་ཚོགས་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱས།1980ལོར་སླེབས་སྐབས།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་ཐོག་མར་ཟས་མི་ཟ་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་རྟགས་འདུས་སྐོར་ཞིག་ཡིན་ལ།DSM-IIནང་དུ་བཅུག་ནས་ཁས་བླངས་པ་རེད།

1987ལོ་ནས་བཟུང་པར་སྐྲུན་བྱས་པའི་སློབ་དེབ་དང་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་ཚད་ལྡན་པར་གཞི་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྤྱད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་བར་མཁས་དབང་ཚོས་རྟགས་འདུས་དེའི་ངོས་འཛིན་དང་དེ་བཞིན་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་ནང་གི་གནས་བབ་སོགས་ཀྱི་ཐད་སྔར་བཞིན་བསམ་འཆར་མི་མཐུན་པ་ཡོད།རྩོད་གླེང་གི་གནད་འགག་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ནས།གཙོ་བོ་Gerald Rབྱེད་སེམས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་དབྱིན་ཇི་བ་དང་DSM-IIགཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྱིས་མཚོན་པའི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་གྲུབ་མཐའ་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད།

Gerald Rusellཡིས་1979ལོར་“དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་དང་།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་གཞན་འགྱུར་”ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།རྩོམ་ཡིག་དེའི་ནང་དུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་30ཡི་ལོ་6རིང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་འབྲས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཀྱི་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དུས་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་མི་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ཡོད།དེ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་མཐུད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།དེ་གཉིས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ལུགས་ཐད་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།མིག་སྔའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་དུ།མཁས་དབང་མང་ཆེ་བས་Ruselཡི་ལྟ་བ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།ICD-10ཡི་ནང་དུ་དཔང་རྟགས་འདི་རྙེད་ཐུབ་པ་སྟེ།“དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་མི་ཟ་བའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་དེ།དེ་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས།བར་ཆད་དེ་ནི་མུ་མཐུད་དུ་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་མི་ཟ་བའི་རྒྱུན་མཐུད།（དེ་ལས་ལྡོག་པའི་གོ་རིམ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་སྲིད།）སྔོན་ཆད་ཟས་ལ་མི་ཟ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ནད་པ་ལ་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིད།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）ལྟ་བ་འདིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་སོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།

ཉེ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་པས་གོང་སྨྲས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་རིགས་བཏོན་པ་རེད།Paolo Coedufoདང་།Auguguto Gnisciསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལྟེ་སྙིང་ཡོད་དགོས།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་ཕམ་ཁའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག

ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཕྱོགས་ཁག་གི་མཁས་པས་བསྟན་དོན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་ཡོངས་སུ་མི་འདྲ་བའི་ནད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ཁེར་རྐྱང་ཞིག་ཡིན།ཁོ་ཚོས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་DSM-IIནང་དུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཕྱིར་འབུད་བྱས་ན་ད་གཟོད་ཟས་རྔམ་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།འདིས་ཁོ་ཚོའི་ལྟ་བ་ཧ་ཅང་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད།

གཉིས།བཀག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་རིམ་འགྱུར།

ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི་མུ་མཐུད་དུ་དག་བཅོས་དང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད།ཐོག་མའི་དུས་ནི་ཞིབ་འཇུག་པའི་“སོ་སོས་མཐོང་བ་”ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་།ཁྱིམ་ཚང་སོ་སོས་སོ་སོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་རིང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གཞི་འཛིན་སའི་ཞིབ་འཇུག་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་གྱི་གཏན་འཁེལ་རང་བཞིན་གྱི་སྡོམ་ཚིག་འཇོག་དཀའ།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཟམ་མི་ཆད་པར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཡང་ཟམ་མི་ཆད་པར་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

1970ལོརRusellཡིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་བཏོན་ཡོད།དེའི་ཁོངས་སུ།①ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་སྤྱོད།②ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་ཚོ་རྒྱགས་པར་སྐྲག་པ།③ནར་སོན་པའི་བུད་མེད་ལ་ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་བ།1979ལོར།Rusellཡིས་ཡང་བསྐྱར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་བཏོན་ཡོད།དེའི་ཁོངས་སུ།①ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བའི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པས་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཡང་ཐོན་པ་དང་།<2>ཁ་ཟས་ཟོས་ནས་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་སྐྱུགས་པའམ་བཤལ་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།③ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་ཚོ་རྒྱགས་པར་སྐྲག་པ།Rusellཡིས་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་ནི་ཕྱིས་ཀྱི་DSM-ICD-9ཁྲོད་ཀྱི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་ཡིན།

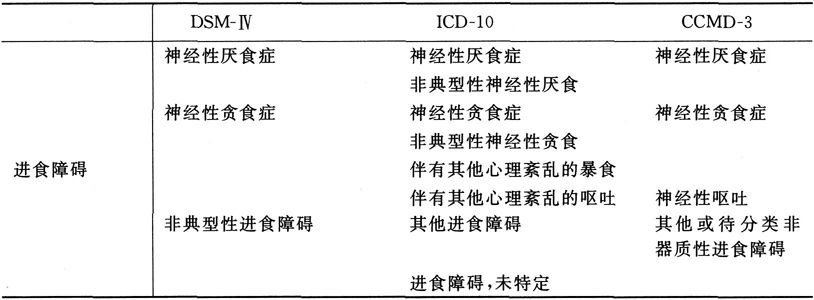
1980ལོར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཨ་མེ་རི་ཁའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་དང་སྡོམ་རྩིས་ལག་དེབ་ཏུ་དྲངས་ཏེ།ཟས་རིགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་གསལ་པོ་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་ཞིག་བཏོན།དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་རྒྱུས་ལོན་ཟབ་མོ་བྱས་པ་དང་བསྟུན་ནས།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིDSM-I-R（PPA）ནང་དུ་བཟོ་བཅོས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ཡོད།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལ་ཁག་གསུམ་ཡོད་དེ།①ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྷུག་ཏུ་བཏང་ནས་ཚད་གཞི་ལས་དམའ་བའི་25%ནས་15%ལས་དམའ་བ་དེ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ཚད་གཞི་དམའ་ཤོས་སུ་སྒྱུར་དགོས།②ཟླ་མཚན་ཆད་པ་ཟླ་གསུམ་གྱི་རྗེས་ད་གཟོད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལ་ཐོན་པ།③དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཕུད་པའི་ནང་དོན་གཅིག་མེད་པར་བཟོ་དགོས།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད།“ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ”དང་“ཟས་ལ་རྔམ་པའི་རྗེས་ཀྱི་བློ་ཡུལ་ངན་པ”མེད་པར་བཟོས་ཏེ།“ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་དྲགས་པ”དང“ནད་ཡུན་དང་ནད་ལྡང་བའི”ཚད་གཞི་གཉིས་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད།བཟོ་བཅོས་འདི་དག་ལས་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཆེད་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་Rusellསོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་རིམ་བཞིན་ཇེ་ཉེར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་སྟེ།སྔོན་ཆད་གནས་པའི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་བསམ་འཆར་ཕྱོགས་འགལ་རིམ་བཞིན་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད།

གསུམ།DSM-V.ICD-10དང་CCMD-3མ་ལག་སོ་སོའི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར།

མིག་སྔར་DSM-ID-ID-10CMD-3བར་དུ་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་ད་དུང་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད་དེ།རེའུ་མིག་8-1གི་ནང་དུ་དེ་གསུམ་བར་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་བའི་བསྡུར་བ་བཀོད་ཡོད།

རེའུ་མིག་8-1གི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན།ཟས་མི་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་ནི་ICD-10བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་ནི་ཆེས་ཆ་ཚང་ཞིང་ཞིབ་ཚགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེའི་ནང་DSM-V-CMD-3མ་ལག་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུས་པའི་བར་གེགས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱང་འདུས་ཡོད།དོན་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱ་བའི་ཁྲོད།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་ཡང་ན་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པའི་ནད་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་ལ།དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བ་ནི་དཔེ་མཚོན་མ་ཡིན་པའི་ཟས་མི་ཟ་བ་དེ་ཡིན།

རེའུ་མིག8-1 DSM-V.ICD-10 CMD-3ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ངོས་འཛིན་རིགས་དབྱེ་ཞིབ་བསྡུར་བྱེད།



DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནང་དུ་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་འདུས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་དཔེར་འོས་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའང་འདུ།འདི་ནི་ནད་ཅུང་ཡང་བའི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།དཔེར་བསྟན་རང་བཞིན་མིན་པའི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ཚད་གཞིའི་ནང་དོན་ལ་བུད་མེད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟླ་མཚན་ཕུད་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དེ་ནི་མིག་སྔར་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་དུ་གནས་ཡོད།ཡང་ན་ཟས་ལ་རྔམ་པའམ་ཡང་ན་འོས་འཚམ་མིན་པའི་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཟློས་ཕྱོད་གཟའ་མིག་དམར་ལ་ཐེངས་གཅིག་ལས་ཉུང་བའམ་ཡང་ན་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་གསུམ་ལས་ཉུང་བ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པའི་མི་སྒེར་གྱིས་ཟས་རིགས་ཉུང་ངུ་ཟོས་རྗེས།རྒྱུན་པར་འོས་འཚམ་མིན་པའི་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་སྟེ།དཔེར་ན།ཀ་ར་གོ་རེ་གཉིས་ཟོས་རྗེས་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱུག་ཏུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཟ་མ་མང་པོ་བལྡབས་ནས་སྐྱུགས་ཏེ་མི་མིད་པ།དེ་མིན་ད་དུང་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་འོས་འཚམ་མིན་པའི་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་པའི་ཟས་རིགས་ཧམ་ཟོས་ནད（BA，2000）ཡང་འདུས།

མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་མིན་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མུ་མཐུད་དུ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད་པས།ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལའང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས།

གོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོག་མར་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་བརྗོད་པ་ནས་1980ལོའི་DSM-IIབར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པར་གསལ་པོ་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་བཏོན་པ་དང་།ད་ལྟའི་བར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པར་དོ་ཁུར་བྱེད་ཚད་མང་དུ་ཕྱིན་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དང་ནད་རྐྱེན་རིག་པ།དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་བཅས་ཤེས་རྟོགས་དེ་བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

དང་པོ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་0.2%-1.5%ཡིན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་1%-3%ཡིན།（BA，2000，Hoek།1993）བུད་མེད་ལ་བྱུང་ཚད་སྐྱེས་པ་ལས་ལྡབ་10ཡིས་མཐོ་བ་དང་།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ན་གཞོན་དང་ན་གཞོན་བུད་མེད་ལ་བརྒྱ་ཆའི་2%ནས་4%ཡིན།ནད་འདིའི་བྱུང་ཚད་ཕལ་ཆེར་ལོ་ཚོད་གཞན་པའི་བུད་མེད་ལས་ལྡབ་5ཡིན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་ཚད་ནི་ལོ་14-19བར་ཡིན།ཟས་རྔམ་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་ལོ་15-21བར་ཡིན།ཡིན་ཡང་།ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྔ་དུས་ནད་རྟགས་སྔ་མོ་ནས་འབྱུང་སྲིད།ཕལ་ཆེར10%ཡི་ན་གཞོན་བུད་མེད་ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་དང་ཡང་ན་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས（BA）དང་།2000，Hoek，1993，Barlow，Durand，1995）བྱུང་ཡོད།

གལ་ཏེ་མི་ཚོགས་ཧྲིལ་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཕོག་ཚད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ།Buhnelདང་Wellསོགས་ཀྱིས་ལོ་18-44བར་གྱི་བུད་མེད་ཀྱི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཚེ་གང་ནད་ཕོག་ཚད་1.6%ཡིན་པ་ཤེས།ན་གཞོན་བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དཔེར་ན།ལོ18-24བར་གྱི་བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད4.5%དང་།ལོ25-4བར་གྱི་བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད2%ཡིན།འོན་ཀྱང་ལོ45-64བར་གྱི་བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད0.4%ཡིན།Kendlerསོགས་ཀྱིས་1991ལོར་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ནས་བཤད་དོན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་ཀྱི་མི་ཚེ་གང་བོའི་བྱུང་ཚད་ནི་2.8%ཡིན།གལ་ཏེ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཟས་རིགས་ཟ་བའི་ནད་རྟགས་མ་གཏོགས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིར་མ་ཐོན་ན།གྲངས་ཀ་འདི་5.3%ལ་འཕར་ཡོད།དེ་མ་ཟད་གལ་ཏེ་ལོ་ཚོད་ལྟར་དབྱེ་ན།ན་གཞོན་བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་རེད།（BarloW-Durand，1995）།འོན་ཀྱང་ཅུང་ཙམ་ལ་མཉམ་འཇོག་དགོས་ཏེ།རྒྱུན་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།བུད་མེད་ཞིག་གིས་ཐེངས་དང་པོར་ཟ་མ་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ནི་ལོ92（Butcher，et al，2004b）ཡིན།

རྒྱུ་མཚན་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་སྡེབ་འདྲེས་ཀྱི་གནས་མང་པོ་ཡོད་པས།འགལ་རྐྱེན་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་ཅུང་དཀའ་མོད།འོན་ཀྱང་ད་དུང་གཞི་གྲངས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ལས་ཆེས་ཡོངས་ཁྱབ་ཡིན།（BarloW Durand-1995）

འོན་ཀྱང་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལ་ཕལ་ཆེར་མི་འདྲ་སྟེ།Paolo Coomufoདང་།Augguguto Gnisciསོགས་ཀྱིས་（2005）ལོ་ནས་ལོ་20བར་གྱི་བུད་མེད་སློབ་མའི་ཁྲོད་དུ་རྦད་དེ་བཟས་ན་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་དང་མཐུན་ཚད་0.77%ཟིན་པ་དང་།དེ་དག་ཚང་མ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཡིན་ཞིང་།ནད་པ་3.47%ཡི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད(paralserserserintiininiiiiiiiiiiiiiiiiie）དང་མཐུན་ཡོད།ཟས་ནད།

མིག་སྔར་རྒྱལ་ནང་དུ་བཀག་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་འབྲས་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ་ད་དུང་མཐོང་རྒྱུ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་དེའི་ཐད་ལས་ཀ་འགའ་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན་རྒྱལ་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།བུད་མེད་སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་1.11%ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་སླེབས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཕོག་པའི་མི་སྒེར་གྱི་གྱོད་གཞི（ZhangདངMitchlel Wangg）།et al 1992）།ཞའོ་ཀོང་ལན་དང་ཆན་མིང་དབྱི་སོགས་ཀྱིས（2001）རྒྱལ་ནང་གི་བུད་མེད་སློབ་འབྲིང་སློབ་མས་འདྲི་ཤོག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་བརྒྱུད་ངོ་ཐུག་གླེང་མོལ་བྱས་པ་བརྒྱུད།

རིག་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སྤྱི་ཚོགས་མི་འདྲ་བས་ཚོན་པོ་ལ་བཟུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དང་།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱུང་ཚད་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད།Barlowསོགས་ཀྱིས་བལྟས་ན།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།90%ཡན་གྱི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ནི་འགྲན་རྩོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ཅུང་མཐོ་བའི་མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་བསྡོམས་ཚིག་གཅིག་གྱུར་བྱུང་མེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་མཁས་དབང་འགའ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་པར་གཞིགས་ན།ལྟོ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་སུ་གནས་ཡོད།

གཉིས།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་ཐབས།

“གྱོད་དཔེ8-1

ནད་པ།བུད་མེད།ལོ་21སོན་པ།ལས་སྒུག་པ།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་མེད།ཟས་ལ་མི་དགའ་བ་དང་།ཤ་སྐམ་པ།ཟླ་མཚན་ཆད་པ་བཅས་ཀྱི་ཟླ་10ཡི་རྐྱེན་གྱིས།1997ལོའི་ཟླ་5པའི་ཚེས་2ཉིན།“དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད”ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་རེད།ཟླ་10ཡི་སྔོན་དུ།ནད་པར་མཐོ་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ།སློབ་སྦྱོང་དང་བསམ་པའི་གནོན་ཤུགས་ཅུང་ཆེ་བ་དང་།ཟས་འཇུ་དཀའ་བ་དང་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་ཞན་པ།རྒྱུན་དུ་ཕོ་བ་ན་བ་དང་གསུས་སྦོས་བྱེད་པ།རྩ་འགག་པ་སོགས་འབྱུང་ཞིང་།ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་བསྟེན་རྗེས་བཤལ་གྱི་ཡོད།མཐོ་རྒྱུགས་མ་འཕྲོད་པས་སེམས་པ་མི་སྐྱིད་པར་གྱུར།དེའི་རྗེས་སུ།ནད་པ་རྒྱགས་པོར་འགྱུར་རྒྱུར་སྐྲག་སྟེ།ཟ་མ་ཟ་ཐེངས་རེར་ཕ་མར་ཆ་རྐྱེན་བཤད་པ་དང་།རྒྱན་འགྱེད་པའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་སྟེ།གཅེན་མོར་བཙན་གྱིས་སྔོན་ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ཟ་མ་ཟ་རུ་བཅུག་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱིས་ཟོས་ཏེ།ཟ་ཚོད་རིམ་བཞིན་ཉིན་རེར་ཟས་རིགས་གཙོ་བོ་གཉིས་བར་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ།ཞོར་ཟས་མི་ཟ་བ་དང་།ཉིན་རེར་ཤ་སྐམ་པོར་གྱུར་པ་མ་ཟད་ཟླ་མཚན་ཡང་ཆད་པར་གྱུར།ཟླ་5ཡི་རྗེས་སུ་རྐང་པ་གཉིས་སྐྲངས་ནས་ནད་པའི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་ཏུ་བསྡད་དེ་དངོས་ལུགས་དང་རྫས་འགྱུར་གྱིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཚེ་ལུས་པོའི་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི་གཏན་འཁེལ་བྱེད་མི་ཐུབ།སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པས་ཚན་ཁག་བརྗེས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་དང་ལེན་མ་བྱས་པ་རེད།དེའི་རྗེས་སུ་ཆའོ་ཁོ་ལི་དང་མངར་ཆ་ཉུང་ཙམ་ཟ་བ་ཕུད།ཟ་མ་མི་ཟ་བ་དང་སྨན་མི་འཐུང་བ།རིམ་བཞིན་གདོང་དང་རྐང་བ་མི་འཁྲུད་པར།གཞན་གྱིས་ཁོ་མོའི་ཤ་སྐམ་ཞིང་རིད་པའི་རྐང་ལག་མཐོང་དོགས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལུས་སྟོབས་ཞན་པས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་དཀའ་ཞིང་།རང་རྟོགས་ཀྱིས་ནད་ལྗིད་མོ་ཕོག་ནས་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་བྲིས་ཏེ་ཕ་མར་འདས་ཟིན་པའི་དོན་དག་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཏུ་མ་ཞུགས་གོང་གི་ཉིན་10ཡི་སྔོན་ལ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།གཉིད་ཤོར་བ།ཁྲག་གནོན་འཇལ་མ་ཐུབ་པར་སྨན་ཁང་མྱུར་སྐྱོབ་ལྟེ་གནས་སུ་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་པར་བསྐྱལ་ནས་འཚོ་བཅུད་མི་ལེགས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་དྲན་པ་ཐོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།མྱུར་སྐྱོབ་སྨན་བཅོས་ཉིན་བཞི་བྱས་ནས་སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་དགོས།ཁྱིམ་མིས་ནད་པར་མུ་མཐུད་དུ་གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་ཡང་བསྐྱར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།ཕྱིས་སུ་ནད་པར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ཡོད།

སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།སྔ་སྐྱེས་ཉིན་བཅོ་ལྔ།གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་ཡིན་པ་དང་།དཔའ་ཞུམ་པ།ཚོར་བ་རྣོ་ཞིང་དོགས་པ་མང་བ།ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བ།མང་ཚོགས་དང་མི་མཐུན་པ་བཅས་ཡིན།སྔར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཁྱད་པར་མེད།ནད་གོང་གི་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་156cmདང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་43kgཡིན།བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཏུ་སྡོད་སྐབས་རིག་པ་གསལ་པོ་ཡོད་ཅིང་།སྐྱེ་འཚར་སྤྱིར་བཏང་བ།འཚོ་བཅུད་ཧ་ཅང་ཞན་པ།ནད་པའི་རྣམ་པ་ངན་པ།གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་29kgལས་མེད།མལ་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་ཉལ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་སྡོད་སྟངས།མགོ་ཡར་བཀྱགས་ནས་འགུལ་སྐྱོད་དང་རྐང་ལག་ཡར་བཀྱགས་མི་ཆོགཉལ་ནས་ལངས་མི་ཆོགབཟའ་བཏུང་དང་གཉིས་ནས་མལ་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པར་གཞན་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་པགས་པ་སྐམ་ཤས་ཆེ་བ་དང་།པགས་པ་བུད་པ།གཉེར་མ་ལྟེབ་པར་ལྡེམ་ཤུགས་མེད་པ།སྐྱི་མོའི་འོག་གི་ཚིལ་ལུ་མེད་པ།ཤ་གྲིམ་འཁུམ་པ།རྐེད་རྒྱབ་དང་པགས་འོག་གི་ཁྲག་ཁྲ་འགའ་ཡོད་པ།ཝ་གཞུག་གི་མཇུག་ལ་6cm×lOcmཡི་གདན་རྨ་ཡོད་པ་རེད།སྙིང་དང་གློ་བ།གསུས་བཅས་ལ་རྒྱུན་འགལ་བྱུང་མེད་པ་དང་རྐང་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆུ་ཚདIIཡིན།དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ཤའི་རྐྱོང་ཤུགས་ཆུང་ཞིང་རྒྱུས་པའི་ཚུར་སྣང་ཞན་པས་ནད་ལུགས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་མེད།བསམ་པའི་ཞིབ་བཤེར།འདུ་ཤེས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་དང་།སྙིང་སྟོབས་ཉམས་པ།སྐད་དམའ་བ།“ཟས་ཟོས་རྗེས་ལྟོ་བ་སྦོས་པ་དང་།རྒྱགས་པ་ཆགས་པར་སྐྲག་པ།ཁ་ལག་ཟ་མི་འདོད་པ།”བསམ་ཚུལ་ཆུང་ཞིང་བརྟན་པོ་མེད་པ།རང་ཉིད་སྐྱོབ་མི་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།ཕ་མ་གཉིས་པོས་ཁོང་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བརྟག་དཔྱད།①དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད།②འཚོ་བཅུད་མི་འདང་བ།③གདན་གྱི་རྨ་ཁ།

（ཝང་ཡིའུ་ཏེ་དང་ཡེ་ལན་ཞན།1999）

གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་ནད་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་བ་མངོན་གསལ་ཡིན་ལ།དེ་སྔའི་43kgནས་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་གོང་གི་29kgབར་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ཡོད།གཞན་པའི་ཕྱོགས་ལ་མཚོན་ན།དཔེར་ན་རྒྱགས་པར་སྐྲག་པ་དང་ཟླ་མཚན་འགག་པ་སོགས་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ཡང་མཐུན།འོན་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ལྗིད་ཚད་དམའ་རུ་སོང་བ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་ཆེ་ཤོས་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་མིན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ལྟེ་བའི་ནད་རྟགས་ནི་ཚོན་པོ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་དྲག་པོ་དང་གཟུགས་ཕྲ་ལ་སྨྱོ་འཚབ་ཀྱིས་རེ་སྙེག་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་གཞོན་ནུ་མ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་བར་འདོད་པའི་གཞོན་ནུ་མ་དག་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཐོག་མར་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་པ་དང་།དེ་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པའི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དོ་སྣང་བྱས་པ་རེད།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པས་རྒྱུན་པར་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འགུལ་སྐྱོད་གདམ་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན།དྲོད་ཚད་ཀྱི་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱས་པ་བརྒྱུད་པའམ་དུས་མཚུངས་སུ་ཚ་ཚད་ཟད་གྲོན་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ན།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།

གཞན་ཡང་གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ནི།ནད་པ་འདི་མཐོ་རྒྱུགས་ལ་ཕམ་ཁ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ་ཡིན།དེ་ནི་ནད་པ་འདི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་པ་དམའ་བས།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་དྲོད་ཚད་ཚོད་འཛིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལྟར།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་དེ།རིགས་གཅིག་ནི་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་སྟེ།གཅིག་ནི་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་རིགས（resting typeཡིན）སྟེ།ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་ནས་ཚ་ཚད་ཉུང་དུ་བཏང་ན།ཁོ་ཚོས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་གྲངས་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱེད་པ་མ་ཟད།དྲོད་ཚད་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས།ཅིག་ཤོས་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་མོ--བཤལ་རིགས（bingeating/purgintype）ཏེ།བཤལ་བར་བརྟེན་ནས་ཚ་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས།(BarloowDurand）1995）ཡིན་ཡང་།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པ་དང་མི་འདྲ།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ནང་གི་ནད་པས་གཙོ་བོ་རང་གི་བཟའ་བཏུང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཁྱད་ཆོས་སུ་འཛིན་ཞིང་།དེ་ནི་ཚད་བཀག་ཅན་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས།

ཕལ་ཆེར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་ཟས་རིགས་དང་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཟས་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ནད་པ་དང་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པ་བསྡུར་ན།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་དེ་བས་མང་བ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།རྐུ་རྒྱག་པ་དང་ཨ་རག་ཉིང་ཁུ།སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།འདིའི་ཕྱོགས་སུ།ཟས་རིགས་རྩུབ་སྤྱོད།བཤལ་བའི་རིགས་ཀྱི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པའི་རིགས་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་རིགས་ནི་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པའི་རིགས་དེ་བས་འདྲ་བ་ཡིན།དེ་མ་ཟད་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ནད་པར་ལྗིད་འཕར་དང་བཟའ་བཏུང་གི་ཚོད་འཛིན་ཤོར་བའི་ནད་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་གི་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་སྤྱད་པའི་དབང་གིས་མི་སྒེར་གྱིས་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན་པ་འདྲ།

དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཕོག་པའི་མི་ནི་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བར་ཡིད་མི་ཚིམ།གལ་ཏེ་ཉིན་རེར་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་གཅིག་འདྲ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ལྗིད་ཚད་ཅུང་ཙམ་ཇེ་ལྗིར་བཏང་ན།ཁོ་ཚོའི་དངངས་སྐྲག་དང་།སེམས་ཁྲལ།ཡི་མུག་སོགས་དྲག་པོ་འབྱུང་སྲིད་པས།ཉིན་རེར་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་ན་ད་གཟོད་ཁོ་ཚོའི་བློ་ལ་འབབ་ཐུབ།DSM-བཞི་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གྲས་ཤིག་ནི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཚད་གཞིའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་15%ལས་དམའ་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་ཡོང་སྐབས་ཆ་སྙོམས་ཚད་གཞིའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་25%-30%ལས་དམའ་བ་ཡོད།（BarloW Durand，1995）

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་འགག་རྩའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་གཟུགས་པོའི་གཟུགས་བརྙན་འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་ཤེས་ཚོར་རེད།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་པས་མཐོང་བའི་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་མིག་ནང་གི་ཁོ་ཚོ་ནི་མི་འདྲ།དཔེར་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་ཕོག་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ནི་གཞན་གྱི་མིག་ནང་དུ་ཤ་སྐམ་པ་དང་།ནད་རྣམ་པ།ཤ་སྐམ་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་མོ་རང་གིས་རང་ཉིད་ནི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཁ་ཤས་སུ་ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་ཚོ་བྱང་དུ་འཇུག་དགོས་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།རང་ཉིད་ལ་གནད་དོན་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་ཁས་མ་བླངས།དོན་དངོས་ཐོག་ནད་པ་ལ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤ་སྐམ་དུ་གཏོང་བའི་ཕན་འབྲས་ལ་སྤོབས་སེམས་སྐྱེ་སྲིད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བུད་མེད་ལ་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ནི་ཟླ་མཚན་འགག་པ་དེ་ཡིན།དེ་ནི་ཚ་ཚད་བསྡུ་ལེན་གྱི་ཚད་དེ་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པར་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ཅིག་ཡིན་ལ།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་གྲས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།འོན་ཀྱང་མཁས་པ་ལ་ལས་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་འདིའི་རིན་ཐང་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཏེ།ཟླ་མཚན་ཆད་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཞན་དག་དང་མཐུན་པའི་ནད་པ་དང་ཟླ་མཚན་འགག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་དང་འདྲ་བར་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་གི་ཡོད།（Bucher，et al，2004bལ་གསལ།）ཕོ་རིགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དེ་དང་དོ་མཉམ་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ནི་འདོད་ཆགས་དང་ཕོ་གཤིས་སྐུལ་རྩི་ཡི་ཆུ་ཚད་དམའ་རུ་འགྲོ་བ་དེ་ཡིན།འོན་ཀྱང་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་སྙོམས་ཤོར་དེ་རིགས་ནི་ནད་པ་རང་ཉིད་ལྟོགས་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པ་ལས་རྒྱུ་རྐྱེན་མིན།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་གཞན་པའི་ཁོངས་སུ་ད་དུང་པགས་པ་སྐམ་ཤས་ཆེ་བ་དང་།སྤུ་སྤུས་དམ་ཡང་ན་སེན་མོ་སོབ་སོབ།གྲང་ངར་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་མི་བཟོད་པ།དེ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་གྱོད་དཔེའི་ཁྲོད་ནས་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།གཞན་ད་དུང་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྣང་ཚུལ་ནི།ནད་པའི་རྐང་ལག་དང་གདོང་གི་སྤུ་སྙི་མོ་ཐོན་པ་དང་རྐང་ལག་འཁྱག་པར་འགྱུར་བ།རྒྱུན་དུ་ཐང་ཆད་པ།ལུས་སྟོབས་ཞན་པ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།འཚོ་རྒྱུ་B1དཀོན་པའང་འབྱུང་སྲིད་དེ།དེ་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་པའི་ཡི་མུག་དང་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་ཅིག་ཡིན།（Butcher，et al，2004bལ་གསལ།）

པ་ལེ་ཞབས་བྲོའི་འཁྲབ་སྟོན་པར་ནད་འདི་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།གཟུགས་པོ་གཞན་དག་ལ་རེ་བ་ཅུང་མཐོ་བའི་ཚོགས་སྤྱིའི（དཔེར་ན།གཟུགས་དཔེ་དང་ལུས་སྦྱོང་ལུས་རྩལ་པ་སོགས་ལྟ་བུ）ཁྲོད་དུའང་ཅུང་མང་བའི་མྱོང་ཚོར་ཞིག་ལ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཕོག་པའི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡོད།

ཁ་ཤས་ལ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ནི་ཁོ་ཚོས་ཟ་མ་ཟ་བའི་བལྟོས་མེད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།གཡོས་སྦྱོར་དང་ཟས་རིགས་ལ་མུ་མཐུད་དུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུའང་ཡིན།མི་ཁ་ཤས་ཇ་མ་རྒྱུས་ཡོད་པར་གྱུར་ཏེ།ཁྱིམ་མི་ཡོངས་ལ་ཟ་མ་ཡོད་ཚད་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ད་དུང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཟས་རིགས་ཉར་ནས་རྟག་པར་ཁོ་ཚོར་ལྟ་གི་ཡོད།

མཇུག་མཐར།ད་རུང་ནན་གྱིས་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།སྤྱིར་བཏང་དུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་མི་དགའ་བའི་ནད་པས་རང་འགུལ་གྱིས་སྨན་པར་མི་བལྟ་བ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མི་འདོད།འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་གོང་དུ་བཤད་པའི་ནང་དོན་ལས་ཤེས་པ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ནི་བཅོས་ཐབས་བྲལ་བ་དང་།སྐབས་འགར་ཐ་ན་ཚེ་སྲོག་ལའང་ཉེན་ཁ་ཡོད།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཕོག་པའི་ལོ་15-24བར་གྱི་བུད་མེད་དེའི་ཤི་ཚད་ནི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ན་ཟླ་བུད་མེད་ཀྱི་ལྡབ་12ཡིན།（Butcher，et al，2004bལ་གསལ།）འཆི་བ་ནི་རྒྱུན་པར་བཀྲེས་ལྟོགས་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་ལྡན་པའི་ངང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་མིའི་གནོན་ཤུགས་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཐེངས་དང་པོར་སྨན་པར་སྟོན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཆེས་དམའ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དམ་ཡང་ན་དེ་ལས་བརྒལ་བའི（མི་སོ་སོའི་ལོ་ཚོད་དང་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ལྟར་རྩིས་རྒྱག་པ）དཔེར་ན།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་བའི་དུས་སུ་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པར་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དེ་ཚད་གཞིའི་ལྗིད་ཚད་ལས་བརྒྱ་ཆའི་85ཡིས་དམའ།

ཁ་བ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དེ་ཚད་གཞིའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ཆེས་དམའ་ཚད་ལས་དམའ་ན་ཡང་།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བར་ཧ་ཅང་སྐྲག

ག་བ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དམ་གཟུགས་དབྱིབས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ཉམས་པ།གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དམ་གཟུགས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་སྐབས་ཚད་བརྒལ་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ཡང་ན་མིག་སྔའི་ལྗིད་ཚད་དམའ་བའི་གནོད་སྐྱོན་རང་བཞིན་ལ་ཁས་ལེན་མི་དགོས།

ང་བ།ནར་སོན་པའི་བུད་མེད་ལ་ཟླ་མཚན་ཆད་པ།མ་མཐར་ཡང་ཟླ་གསུམ་ལ་ཟླ་མཚན་མེད་པ།

ICDམ་ལག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིDSMམ་ལག་གི་བསམ་འཆར་གཙོ་བོ་དང་ལེན་བྱེད་ཅིང་།དེ་དག་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་ICDམ་ལག་གིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ཀླད་དེའུ་-འཕྱང་གཟུགས་-མཚན་མའི་གཤེར་རྨེན་སོགས་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་མདའ་ཡི་རྒྱུན་འགལ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

CCMD-3དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དེ་ICD-10དངDSM-II4དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཟོ་བཅོས་འོས་འཚམ་བྱས་ཡོད།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）དེའི་ཁྲོད་དུ་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱང་ཀླད་དེའུ་འོག་མ་-འཕྱང་གཟུགས་-མཚན་རྨེན་མདའ་ཡི་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་རྙོག་འཁྲུག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།རྒྱལ་ནང་དུ་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་ཕོ་བར་འཕར་ཞིང་མི་བདེ་བ།ཡི་ག་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བཟའ་བཏུང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།（CCMD-3-2001）འོན་ཀྱང་གཞན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ན།ཚོན་པོ་ལ་མི་སྐྲག་པའི་སེམས་ཁམས་ཡོད་ན།སྔར་བཞིན་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་ཐབས།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་གཉིས་བསྡུར་ན།ནད་བྱུང་བའི་ལོ་ཚད་ཅུང་འགོར་བ་དང་ནད་ཕོག་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བ་ཡོད།ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཤས་ནི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་འདྲ་བ་དཔེར་ན།རྒྱགས་པའི་འཇིགས་སྣང་དང་རང་གིས་རང་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་དྲགས་ན་གཟུགས་གཞི།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་སོགས་ཡིན།

“གྱོད་དཔེ8-2”

ནད་པ།བུད་མེད།ལོ་24སློབ་ཆེན་གྱི་རིག་གནས།ཆུང་དུས་ནས་འཚར་ལོངས་ལེགས་པོ་བྱུང་ཞིང་།ལོ་13གྱི་རིང་ལ་ཐོག་མའི་རྦ་རླབས་བརྒྱུད་དེ་ཆོས་ཉིད་ལྡན་ཡོད།ལོ་15ལ་སླེབས་སྐབས་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་1.5mདང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་65kgཟིན་གྱི་ཡོད་པས་མི་རྣམས་ལ་ཚོ་ཆུང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ཐེངས་གཅིག་ལ་ཨ་མས་བཞག་པའི་ཟ་མ་བརྐུས་ནས་ཟ་བ།རྒྱགས་པར་སྐྲག་ནས་སྐྱུག་པ།དེ་རྗེས་སྐྱུགས་པའི་ཐེངས་གྲངས་མང་དུ་ཕྱིན་ནས་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཆག་གི་ཡོད།ལོ་16ལ་སླེབས་སྐབས་ལྟོ་ཆས་རེར་འབྲུ་རིགས་རྒྱ་མ་གང་རེ་དང་དེའི་ཁར་ཚལ་འབོར་ཆེན་ཟ་གི་ཡོད།ཟ་མ་ཟོས་རྗེས་ལག་པས་སྐྱུག་པ།སྐྱུག་རྗེས་ཡང་ཞོར་ཟས་ཟ་བ་རེད།ལོ16-17བར་ཟླ་མཚན་ཆད་ནས་ལོ2འགོར་བ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་ཟླ་མཚན་འཁོར་ཡུན་ཉིན20-90བར་མི་མཚུངས།ལོ་18ཀྱི་རྗེས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱུག་པ་ཡིན།སློབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་ཀུང་སི་ག་གེ་མོ་ཞིག་ཏུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་དང་།སློབ་གྲྭར་སོང་བ་དང་བྱ་བ་བསྒྲུབས་རྗེས་ཉིན་རེའི་ལྟོ་དུས་གསུམ་ལས་གཞན།ད་དུང་ཞོར་ཟས་མང་པོ་ཞིག་བརྐུས་ཏེ་ཟ་བཞིན་ཡོད།སྐབས་འགར་དབུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་བག་ལེབ་རྒྱ་མ་གང་རེ་ཟོས་རྗེས་སྐྱུག་བཞིན་ཡོད།ཟ་མ་ཟོས་རྗེས་སྐྱུག་ངེས་ཡིན་པས།ནད་པས་གསང་སྤྱོད་མེད་པའི་ས་ཆར་ཟ་མ་གཏན་ནས་ཟ་མི་ཕོད།ཉེ་བའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁྱིམ་མིས་ནད་པའི་ཁ་ཟས་ཟོས་རྗེས་སྐྱུག་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་པ་མཐོང་ནས་ཟས་རིགས་གཙོ་བོ་དང་ཞོར་ཟས་ཟ་བར་ཚོད་འཛིན་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཕན་འབྲས་སྤུ་ཙམ་ཡང་ཐོན་མེད།CTདང་འཇུ་ལམ་མ་ལག་གཞན་པའི་ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་མཇུག་འབྲས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།ནད་པས་ཁ་ཟས་ཟ་བ་དང་སྐྱུག་པས་ལས་ཀ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོས་པས།ཁྱིམ་མིའི་ཁ་ཏ་འོག་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་རྗེས་ལུས་ཕུང་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མཐོང་མེད་པ་དང་།གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་1.58mཡིན་པ།གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་49kgཡིན་པ།ཚོར་ཤེས་དང་བསམ་ཤེས།སེམས་ཁམས་བཅས་ལ་གནོད་ཀྱི་ཡོད།རང་གིས་རང་ལ་བཤད་པའི་ཚོད་བཟུང་ནས་འདང་མི་ཕོག་པར་མང་ཙམ་ཟ་བ།རྒྱགས་པར་སྐྲག་ནས་སྐྱུག་པ་དང་།དུས་ཐོག་མར་བསླུས་ནས་སྐྱུག་པ།ད་ལྟ་ཤུགས་ཀྱིས་མནན་ཙམ་བྱས་ན་ཕོ་ནང་གི་དངོས་པོ་སྐྱུག་པ།ཟ་མ་མང་པོ་བཟས་ནས་མུ་མཐུད་དུ་སྐྱུག་པར་ན་ཟུག་མི་གཏོང་བ།ཟླ་མཚན་མི་སྙོམས་པའི་ཚོར་བར་སྣང་བ་མི་འཇོག་པ།སྨན་པས་ཁོང་ལ་གཞོགས་འདེགས་བྱས་ནས་ཟས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གསོ་འདོད་ཡོད་པ་བཅས་སོ།།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཅིག་

（མེང་ཧྥན་ཆང་དང་ཧོའུ་ཏུང་ཧྥེན།）1995）

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་ཤོས་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི(binge-eatingདང་།ཡང་སྨྱོ་བའི་ཟས་ཞེས་བསྒྱུར་ཡོད）སྣང་ཚུལ་དེ་རེད།ཡིན་ཡང་།ཇི་ལྟར་ཚད་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་རྩོད་གླེང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།གལ་ཏེ་ཚ་ཚད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ཟས་རིགས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་DSM-II4ཨུ་ཡོན་ཚོགས་པས་གྲུབ་ཚུལ་ཅན་གྱི་བཅར་གླེང་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་རིགས་གཏུམ་པོའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་མེད་ཐག་གཅོད་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་བཏོན་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་མཚན་ཉིད་ནི་གཏན་འཁེལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཅིག་གི་ནང་དུ་“མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་ཆ་རྐྱེན་གཅིག་འདྲའི་འོག་དངོས་པོ་དེ་བས་མང་བ་ཟ་བའི་”(BarloW Durand）ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟ་མ་ཟ་བའི་གྲངས་ཀ་དང་འདྲ་བར་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་ནི།ཟ་མ་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་སྟེ།ནད་པས་ཁ་ཟས་མི་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་མཚམས་འཇོག་མི་ཐུབ།ཚད་གཞི་འདི་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པས་ད་དུང་ཆགས་སྤྱོད་ཁ་གསབ་བྱས་ཏེ་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་འགྲོ་བར་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པ་ནི་བཤལ་བའི(purgingདང་།ཡང་འཁྲུ་བར་བསྒྱུར་པའི）བྱ་སྤྱོད་དེ་ཡིན།དེའི་ནང་དུ་ཟས་ཟོས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱུགས་པའམ་གཅིན་ཕན་སྨན་དང་དེ་དང་འདྲ་བའི་སྨན་གཞན་དག་སྤྱོད་པ་ཡིན།ད་རུང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་གཞན་པའི་ཁ་གསབ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྩིས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ཚད་བརྒལ་འགུལ་སྐྱོད་ལྟ་བུ།ད་རུང་མི་ལ་ལས་ཨོལ་རྨེན་སྨན་རྫས་འཐུང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་རེད།DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་འཁྲུ་བའི་རིགས་དང་འཁྲུ་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་གཉིས་ཡོད།བཤལ་བའི་རྣམ་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།ཧ་ལམ་80%ཟིན་གྱི་ཡོད།（Butcher et al 2004）ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་འཁྲུ་སྦྱོང་མི་བྱེད་པའི་རིགས་ལས་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ།དེའི་ནང་དུ་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་སྣང་ཚུལ་དང་།ཡི་མུག་དེ་བས་མཐོ་བ།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ནད་ཕོག་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བ་དང་།ད་དུང་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ལྟོ་ཆས་ཟ་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད།（BarloW Durand，1995）འཁྲུ་བཤལ་མིན་པའི་ནད་པ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཟས་བཀག་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་འཁྲུ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་སྤེལ་མི་སྲིད།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ནི་བཤལ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས།

རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་གམ་རང་བཀུར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་རག་ལས་ཡོད་ལ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

གལ་ཏེ་ནད་པ་ཞིག་ལ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ན།དེ་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རྔམ་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱེད།ཚིག་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་“སྔོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དབང་”ཡོད།དེ་གཉིས་ནི་མང་པོ་མེད་པའི་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་གྲས་ཤིག་ཡིན།དེ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་ཐད་ཀར་དུ་ཤི་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།

དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་པར་ཚོ་རྒྱགས་པར་ཧ་ཅང་སྐྲགའོན་ཀྱང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་དང་མི་འདྲ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དུ་གནས་ཡོད།ཐ་ན་ནད་འདི་ཕོག་པའི་ནད་པ་ལ་ལར་ད་དུང་ཅུང་ལྗིད་བ་རེད།ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པའི་ཆེད་དུ་མགོ་བརྩམས་པའི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིནདུས་རིམ་སྔ་མར།མི་སྒེར་གྱིས་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་དང་དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་ཟས་རིགས་ཟ་དགོས།འོན་ཀྱང་།དུས་ཚོད་འདས་པ་དང་བསྟུན་ནས།བཟའ་བཏུང་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱེད་པ་དེ་ཟས་རིགས་ལ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དོ་སྣང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།ཁོ་ཚོས་མ་གཞི་རང་གིས་ཟ་རྒྱུ་གཏན་འགོག་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་ཏེ།དཔེར་ན་ཞོག་ཁོག་དང་།ཕི་ས་ཕིགསྒོ་ངའི་བག་ལེབ་སོགས་ཟ་བ་དང་།ད་དུང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐོབ་སྲིད་པའི་ཟས་རིགས་ཟ་བཞིན་ཡོད།ཆ་སྙོམས་བྱས་ན་རྒྱས་ཟ་རྒྱས་འཐུང་བྱེད་སྐབས་ནད་པས་ཁཱ་ལུའུ་ལི་4800ཙམ་གྱི་བཟའ་བཅའ（Butcher，et al，2004b）ལ་ལྟ་ཆོག་གི་ཡོད།ཁ་ཟས་ཟོས་རྗེས།ནད་པས་ཁ་གསབ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་སྤྱོད་སྲིད།བྱེད་ཐབས་འདིའི་རིགས་མུ་མཐུད་དུ་འབྱུང་ཞིང་།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པས་ཀྱང་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་མོད།འོན་ཀྱང་ཟ་མ་ཟོས་ན་ཚོ་རྒྱགས་པར་འགྱུར་ངེས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་རྒྱས་ཟ་ནི་རྒྱས་སྤྲོས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཆེས་མཐོ་བའི་ཟས་རིགས་རྩིས་ཐོ་ལ་མི་མང་བོ་ཞིག་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ཁག་བཟོ་སྲིད་པས།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་མིའི་ས་ནས་ཟ་མ་རྐུ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟས་རིགས་དང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ངོ་ཚ་དང་།འགྱོད་པ་སྐྱེ་བ།རང་ཉིད་ཁས་མི་ལེན་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཐབས་བརྒྱ་ཇུས་སྟོང་གིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་སྦ་གསང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་པ་དང་།ཁོ་མོ་གཞུང་དོན་བསྒྲུབ་ཏུ་འགྲོ་མི་ཐུབ་།དེ་ནི་མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་མོའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཤེས་ཡོང་སྙམ་ནས་སྐྲག་གི་ཡོད་།སྤྱིར་བཏང་དུ་མང་ཆེ་བས་ཕམ་ཁའི་ངང་མཇུག་སྒྲིལ།

དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་ཟས་རིགས་དྲག་པོར་ཟས་པ་དང་མཉམ་དུ་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ན།ནད་ཐོག་གི་མཇུག་འབྲས་མང་པོ་འབྱུང་སྲིད།དེའི་ནང་དུ་མཆིལ་རྨེན་སྐྲངས་ཡོད་པས་གདོང་གི་གདོང་སྒོར་མོར་མངོན་པ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་སྐྱུག་ན་སོའི་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་སོ་རྩི་རུལ་འགྲོ།དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་ནི།མུ་མཐུད་དུ་སྐྱུག་ན་ལུས་སྟེང་གི་གློག་འབྱེད་རྫས་དོ་མི་མཉམ་པར་འགྱུར།གལ་ཏེ་རྩ་བ་ནས་སྣང་མེད་དུ་བཞག་ན།ལག་ལེན་གྱི་མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད།དཔེར་ན་སྙིང་གི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ལྟ་བུ།བཟའ་བཏུང་གོམས་གཤིས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་སླར་གསོ་བྱུང་རྗེས།གློག་འབྱེད་རྫས་དོ་མི་མཉམ་པའི་གནས་ཚུལ་མྱུར་ཏུ་ཞི་བར་འགྱུར།མཇུག་མཐར།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་མཛུབ་མོའམ་ཡང་ན་ལག་རྒྱབ་སྟེང་དུ་རྨ་ཤུལ་མངོན་གསལ་ཞིག་ཡོད།དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་ལག་པས་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱུགས་པའི་སྐབས་སུ།ལག་པས་སོ་དང་མིད་པ་ལ་གཙུབ་བརྡར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།

DSM-བཞི་པའི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（SDA）།

ཀ་བ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་རྩུབ་ཟས་འབྱུང་བ།འདིར་བཤད་པའི་ཟས་རིགས་ལ་གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཚང་དགོས།

（1）དུས་མཚམས་དབྱེ་བའི་དུས་ཚོད་ཐུང་ངུའི་ནང་（དཔེར་ན་ཆུ་ཚོད་2ཀྱི་ནང་）ཟས་རིགས་འབོར་ཆེན་ཟ་དགོས་ཤིང་།གྲངས་ཚད་དེ་མི་མང་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་དང་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཟ་ཡུན་ལས་མང་བ་ཡོད།

（2）ཟ་མ་ཟ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།གལ་ཏེ་མཚམས་འཇོག་འདོད་ན་ཟ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ་བའམ།ཡང་ན་ཅི་ཞིག་ཟ་རྒྱུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

ཁ་བ།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་འོས་འཚམ་མིན་པའི་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་འགྲོ་བར་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།བཤལ་སྨན།གཅིན་པར་ཕན་པའི་སྨན།རྒྱུ་མ་སྦྱོང་བའི་སྨན།དེ་མིན་གྱི་སྨན་སོགས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་ཟས་མི་ཆོག་པ།ཚད་བརྒལ་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་བྱས།

ག་བ།ཟ་མའམ་འོས་འཚམ་མིན་པའི་ཁ་གསབ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མ་མཐར་ཡང་ཆ་སྙོམས་སུ་གཟའ་འཁོར་རེར་ཐེངས་གཉིས་རེ་དང་།ཟླ་གསུམ་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་དགོས།

ང་བ།རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་དྲགས་ན་གཟུགས་དབྱིབས་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཕོག་སྲིད།

E.གོང་གི་བཀག་རྒྱ་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་དུས་ཁོ་ན་མིན།

ICD-10དངCMD-3གཉིས་ཀྱི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིDSM-IIII-10གཉིས་མཉམ་དུ་འདྲེས་ཡོད།ICD-10ཡིས་ལུས་ཁམས་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་གཉིས་ཀྱི་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ནན་བཤད་བྱས།DSM-བཞི་པའི་ནད་ཡུན་དང་ནད་འཕར་བའི་ཚད་གཉིས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནན་བཤད་བྱེད་དགོས།CMD-3ནི་ཁྱིམ་ཚང་གཉིས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་མ་ལུས་ཀུན་མངོན།

བཞི།བར་གེགས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས།

1.ཟས་ཀྱི་བར་གེགས་དང་སེམས་ཀྱི་བར་གེགས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་རང་བཞིན།

ཟ་བར་འགོག་རྐྱེན་དང་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོ་ཁུར་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།（ལིའུ་ཐེ་པང་དང་ཝང་ཞའོ་ཕིང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།1992）དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་གཉེན་ཚན་ཁྲོད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ལ་གནོད་པའི་ཚད་ནི་22%ཙམ་ཡིན་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚོགས་ལས་ཧ་ཅང་མཐོ།（ཀྲང་ཏ་རུང་དང་ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།）དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་ཡི་མུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱིས་ཡི་མུག་པའི་རང་བཞིན་(Davison Neale，1998）གསར་དུ་རྙེད་པར་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་རེད།ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ནི་རྒྱུན་དུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་པར་མཐོང་ལ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེའི་ནང་གི་བརྩེ་དུང་ལ་གནོད་པའི་བྱུང་ཚད་ཀྱང་ཅུང་མཐོ་བ་རེད།Rusellཡིས་བརྗོད་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཁྱད་ཆོས་ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ནད་འདིའི་ཆེས་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།

གོང་གི་རྣམ་བཤད་ནང་དུ་བཤད་ཡོད་དེ།ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡི་མུག་དང་ཟ་མ་ཟ་བའི་གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་བཤད་རྒྱུར།ནད་ལྗིད་པའི་སུན་ནད（mjor depresse disorer）ནི་ཟས་རིགས་ལ་གནོད་པའི་འགོག་རྐྱེན(binge eatinge eatining disorder，BED)ཡིན་ཞིང་།ནད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ནད་པའི་ལྷན་བྱུང་ནད་པ(46%-51%གི་ཚེ་གང་གི་ནད་པ）ཡིན་པ་མ་ཟད།ཚབས་ཆེ་བའི་ཁ་ཟས་ཟ་མཁན་ནི་ཚད་འབྲིང་བ།དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཡི་མུག་དང་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་གནད་དོན།དེ་ལས་མང་པའི་ནད་པ།དེ་ལས་མང་པའི་ནད་པས།

བུ་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ཡི་མུག་དང་ཟ་མ་ཟ་བའི་གནད་དོན་འབྱུང་སྲིད།ནད་ཐོག་ཏུ་ཡི་མུག་དང་ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན་རྒྱུན་དུ་སྦྲགས་མར་འབྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་ནད་རྟགས་སྦྲགས་མའི་ངོ་བོ་ཤེས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།（Graber Broks-Gunn，2001）ཨེ་ཤེ་ཡའི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཁ་ལག་ཟ་བའི་གནད་དོན་ནང་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ལྟོ་ཆས་ཉུང་དྲགས་པ་དང་།ཟས་རིགས་རྩུབ་དྲགས་པ།དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་བ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུད་ཡོད།ནད་ཐོག་ཏུ་ཟ་མ་ཟ་བའི་གནད་དོན་གྱིས་ཡི་མུག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་གླེང་སྐབས།ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡ་གླིང་གི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་།ལྷག་པར་དུ་དེའི་རྗེས་ཀྱི་བཀག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་བསམ་པའམ་ཡང་ན་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཤེས་ཡོད།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི།ནད་ཐོག་གི་ནད་རྟགས་ནི་རྗེས་སུ་ཡི་མུག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆེས་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྔོན་དཔག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།（Graber Broks-Gunn，2001）ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པས་བཤད་རྒྱུར།ནད་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད།ཚད་མཐོ་བའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དང་།ཟས་རིགས་གཏུམ་པོའམ་ཁ་གསབ་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Cooley）Toray，2001）

ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ཟ་མ་ཟ་བ་དང་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་བྱུང་ན།སྔོན་དཔག་བྱས་རྗེས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་སླེབས་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།ད་དུང་བུ་མོ་དེ་རིགས་ཁོ་མོ་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བའི་ཐད་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་འཕྲད་པ་ལྟ་བུ་རེད།དེར་བརྟེན།དུས་མཚུངས་སུ་ཡི་མུག་དང་ཁ་ཟས་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྱུང་བའི་སྔ་ལྟས་ནི་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པ་མ་ཟད།དུས་མཚུངས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་སྲིད།（Graber）Broks-Gunn，2001）ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བཤད་དོན།ལུས་རིད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་དང་།རང་བཀུར་དམའ་བ།ཡི་མུག་བཅས་ནི་སྔོན་དཔག་ལང་ཚོའི་དུས་འགོའི་བུ་མོ་ཚོས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་ཟེར།

ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་ཡི་མུག་གི་གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།Graberལ་སོགས་པའི་མིས་（2001）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་དེ།ད་དུང་གནད་དོན་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ནད་ཐོག་གི་གནད་དོན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་རེད།ལང་ཚོའི་དུས་སུ་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་ཡི་མུག་དང་སྐྱོ་སྣང་གི་བསམ་པ་ཉམས་སུ་མྱོང་སླ་ཞིང་།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Cooley）Toray，2001）བུད་མེད་གཞོན་ནུ་དང་ཁོ་མོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་གིས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་གནད་དོན་ལ་ཐུག་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱིས་མི་སྒེར་ཕྱིར་བཤོལ་དང་།གཟུར་གཡོལ།ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་མང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།（Graber）Broks-Gunn）།

གོང་དུ་བཤད་པའི་ཡི་མུག་དེ་ཟས་ལ་བར་ཆད་དང་ནད་ཀྱིས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།ནད་ཀྱིས་ཟས་ལ་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས།ཞིབ་འཇུག་པ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཤིང་།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དེ་ནི་ཡི་མུག་པའི་དབྱིབས་འགྱུར་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ནམ་མིན།（Davison Neale，1998）རྒྱལ་ནང་གི་མཁས་པ་ལ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།ཞང་ཀང་ས་ཁུལ་གྱི་བུད་མེད་སློབ་འབྲིང་སློབ་མ་ནི་ཧུའུ་ནན་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་གྱི་བུད་མེད་སློབ་འབྲིང་སློབ་མ་དང་བསྡུར་ན།ལུས་ཕུང་ལ་མི་དགའ་བ་དང་ཚོ་ཆེ་བའི་དོ་ཁུར་དང་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟ་མའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཉུང་བའི་ཡི་མུག་（Lee Lee）སྟེ་Lee Lee，1996）ཡོད།ནུབ་ཕྱོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཞང་ཀང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཤ་སྐམ་དུ་གཏོང་བ་དང་གྲོན་ཆུང་མི་བྱེད་པའི་ནད་གཞིའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་མ་གཞི་ཡི་མུག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མིར་མཚོན་ཐབས་གཞན་（ཙོ་ཡན་ཐའོ།1995）མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ལའང་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད།Deniseསོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་ལས།BEDཡི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལས་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་མངོན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་།དེ་དང་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་ཀྱི་ཚད་དམ་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་མེད།རྩོམ་པ་པོས་དེ་ལ་བལྟས་ནས་བལྟས་ན།སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཕལ་ཆེར་ཟས་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཟས་རིགས་དེ་ནི་འགོག་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།དཔེར་ན་ཡི་མུག་གི་གཟུགས་འགྱུར་ཞིག་ཀྱང་རེད།གཅིག་བྱས་ན་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཚབས་ཆེན་ཚད་དེ་ཟས་རིགས་ཟ་བའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་ཏེ།དཔེར་ན།གཟུགས་དབྱིབས་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཚད་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚད་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད།（Willfley，Fredann，Dounchis,et al 2000།）Graberསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་པའི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་གིས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ལས་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ཁག་ལ་འཕྲོད་པ་དང་།གནད་དོན་བྱུང་བའི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་གནད་དོན་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་མེད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་དང་བསྡུར་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་ངན་མོད།འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་ངན་ཚད་ནི་ཡི་མུག་ཁོ་ན་ལས་གནད་དོན་བྱུང་བའི་བུ་མོ་ཞིག་དང་ཕལ་ཆེར་འདྲ་བ་རེད།（Graber broks-Gunn，2001）ཞིབ་འཇུག་པས་ད་དུང་བཟའ་འཐུང་གི་གནད་དོན་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ངན་པའི་གནད་དོན་ཡང་ཚོར་ཐུབ་པ་སྟེ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་བས་ཉུང་བའི་བུ་མོ་ནི་མུ་མཐུད་དུ་སུན་ནད་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད།（Graber）Broks-Gunn，2001）

2.ཟས་ཀྱི་བར་གེགས་དང་གཞན་པའི་བར་གེགས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་རང་བཞིན།

MatsunagaདངKinikeསོགས་ཀྱིས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་51%ཡི་མི་ནི་མ་མཐར་ཡང་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།ཚོད་འཛིན་རིགས་ཀྱི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་པ་དང་Cརིགས་ཚོགས་（འཚབ་འཚུབ།སེམས་ཁྲལ་）ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་མཉམ་ཕོག་གི་ནད་ལ་ཕྱོགས་པ།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི（དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད）དང་།ལྷག་པར་དུ་རིགས་དབྱིབས་Bཅན（ཟློས་གར་རང་བཞིན་དང་།བརྩེ་དུང་བརྟན་པོ་མེད་པ）མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་མཉམ་ནད་དང་།ལྷག་པར་དུ་མཐའ་སྐྱེས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུའང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་དུང་གསལ་པོར་མངོན་མེད།（Butcher，et al，2004b）

ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པའི་སྤྱི་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྤྱི་ནད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ལས་ཚབས་ཆེ་བའི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་（Grant，Kim.Kim.Eckert，2002）བྱུང་བ་རེད།

བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་མཉམ་བྱུང་གི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།ཟས་རིགས་རྩུབ་སྤྱོད-དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཡང་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།ཡིན་ན་ཡང་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པར་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཧ་ཅང་མཐོ་བའི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་མཉམ་བྱུང་སྣང་ཚུལ་ཡོད་མི་སྲིད།（Butcher，et al，2004bལ་གསལ།）

གཞན་ཡང་DohmདངStedegele-Mooreསོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་སོགས་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དང་ཟས་ལ་གཏུམ་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་སྲིད་པ་ཤེས།（Butcher，et al，2004b）

ས་བཅད་གསུམ་པ།བཟའ་འཐུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་ནད་གཞི།

དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.གཞི་རྒྱུ།

དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཚང་མར་ཁྱིམ་རྒྱུད་རང་བཞིན་ཡོད།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་ན་གཞོན་བུད་མེད་ཀྱི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་དུ་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཕོག་སྲིད་པའི་ཚད་ནི་ཆ་སྙོམས་ཆུ་ཚད་ཀྱི་ལྡབ་5ཡིན་པ་རེད།ཟུང་ཕྲུག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་གཞི་རྒྱུའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད་པ་མཚོན་ཞིང་།ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཟིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ཁ་ཤས་ལ།Hsuཡིས་སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས།དེ་བཞིན་སྒོ་ང་ཐ་དད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་ཕྲུག་གི་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་ནི་47%དང་10%ཡིན།ཚོད་ལྟ་ཉུང་ཙམ་བྱས་པར་བརྟེན།Hsusརིགས་འདྲའི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ནད་ཀྱི་ཚད་（BarloW Durand，1995）སྙན་ཞུ་ཕུལ་ཡོད།ཡིན་ནའང་།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ད་དུང་སྔར་ལས་ལྷག་པར་གསོ་ཉར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པར་འདོད།

2.ཚེག་བཀོད་སྒྲིག（set-point theory）

Garnerཡིས་1997ལོར་གཞུང་ལུགས་འདི་བཏོན་ཏེ།མ་མཐའ་ཡང་ཚད་ཡོད་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་ནང་།ང་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཟིན་པའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་པ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས།འདི་ལྟར་བྱས་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ལ་ཐོན་པའམ་ཡང་ན་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།ནང་གི་ལུས་ཁམས་དབང་པོའི་ནུས་པའི་ངོ་རྒོལ་ཐེབས་ངེས་ཡིན།དེའི་ཁྲོད་དུ་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ལས་ཤིན་ཏུ་དམའ་བའི་“བློ་རིག་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་གསབ་”ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡིན།ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ།བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་བཟོད་བསྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་པས།འདིས་ང་ཚོར་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་།རྒྱགས་པོར་འགྱུར་བ།དོ་མཉམ་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་སླར་གསོ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་རེད།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་པ་ནི་ཟས་རིགས་ལ་ཡི་ག་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ཟས་རིགས་དྲན་པར་མ་ཟད།ནུས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཀོལ་ན་ད་གཟོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟོགས་པའི་ཚོར་བ་འགོག་ཐུབ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལ་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་དྲོད་ཚད་མཐོ་བའི་ཟས་རིགས་ཟ་འདོད་སྐྱེས་སྲིད།དེར་བརྟེན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།བཀྲེས་ལྟོགས་ཀྱིས་འདེད་པའི་ངར་ཤུགས་འདིས་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་ཟས་རིགས་གཏུམ་པོར་འགྱུར་སྲིད།（Butcher et al 2004b）

གསུམ།ཟ་མ་ཟ་བའི་བར་གེགས་དང་ཀླད་པ།

ཀླད་དེའུ་འོག་མ་ནི་བཀྲེས་ལྟོགས་དང་ཟ་མ་ཟ་བའི་གནད་འགག་གི་ལྟེ་བ་ཡིན།སྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཀླད་དེའུ་འོག་མའི་ཕྱི་གཞོགས་ལ་དམས་སྐྱོན་བྱུང་ན་སྲོག་ཆགས་ལ་ཡི་ག་མེད་པ་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དེའི་རྐྱེན་གྱི་ཀླད་དེའུ་འོག་ཏུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་ཡོད།དེའུ་འོག་མས་སྐུལ་རྩི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་པ་སྟེ།དཔེར་ན་པགས་རྫས་ཕྲུན་དང་།པགས་རྫས་ཕྲུན་གྱི་ཆུ་ཚད་དེ་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པ་ལས་རྒྱུ་རྐྱེན་མིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བ་དང་བསྟུན་ནས་དེའི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འགྱུར་འགྲོ།དེ་མིན་ཀླད་དེའུ་འོག་མའི་ཕྱི་གཞོགས་ལ་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བས་ལྟོགས་པའི་ཚོར་བ་དང་ཡི་ག་མེད་པའི་སྲོག་ཆགས་དང་མི་འདྲ།ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་པ་ནི་ལྟོགས་ཀྱང་ཟས་མི་ཟ་བ་ཡིན།གཞན་ཡང་ཀླད་དེའུ་འོག་མའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱིས་ཀྱང་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་པས་ལུས་ཕུང་གི་གཟུགས་བརྙན་ཚོར་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་རྒྱགས་པར་སྐྲག་པའི་འཇིགས་སྣང་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།ཕར་བལྟས་ན།བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་ཀླད་དེའུ་འོག་མས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདྲ།

གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་དྭངས་ཁྲག་རྒྱུ་ཡིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།མཇུག་མཐར།བཀག་རྒྱའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་ལྟོ་བ་རྒྱགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུའི་ཐོག་གཅིག་སྡུད་བྱས་པ་དཔེར་ན།5-HTདངNEལྟ་བུ།ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་5-HTཡིས་རྒྱགས་དྲགས་པ་དང་།ཡིན་ན་ཡང་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་ནད་པའི་ཁྲོད་5-HTཡི་འདུས་ཚད་དམའ་བ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད།NEཆུ་ཚད་ཅུང་དམའ།（BarloW Durand）ང་ཚོས་མ་འོངས་པར་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལས་ཀ་དེ་ནི་བཀྲེས་ལྟོགས་དང་།ལྟོ་ཟ་བ།གྲོད་པ་རྒྱགས་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཀླད་པའི་སྒྲིག་སྲོལ་ཁོ་ནའི་ཐད་ལ་དམིགས་དགོས་པ་ལས།ཁ་ལག་བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་འགག་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྒྱགས་པ་ཆགས་རྒྱུར་སྐྲག་པའི་འཇིགས་སྣང་ཆེན་པོ་དེ་རིགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མེད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོར་ཡུག་གིས་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཚོར་ཤེས་དང་བཟའ་བཏུང་གོམས་གཤིས་ལ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་པ་མངོན་གསལ་རེད།

གཉིས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་ལས་ནུས་པ་མངོན་གསལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།（Nasser 1988）རིག་གནས་མི་འདྲ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སྤྱི་ཚོགས་མི་འདྲ་བས་ཚོན་པོ་ལ་བཟུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་དང་།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱུང་ཚད་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད།ནུབ་ཕྱོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བུད་མེད་ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ཕུགས་བསམ་གྱི་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།--ཇེ་རིད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།（Comer，1995）ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ལ་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པའི་ཕུགས་བསམ་རང་བཞིན་གྱི་བསྟོད་བསྔགས་ཐོབ་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཚོན་པོ་རྣམས་ལ་ཐེབས་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དེ་སྔར་ལས་ཛ་དྲག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ཀྱང་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།（Davison Neale，1998）Davisསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།བུད་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཚད་ཇི་ལྟར་མཐོ་ན།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡང་དེ་ལྟར་ཆེ།（ཐང་ལིས་དང་ཀྲང་ཅིན་ཧྥུ།2004）

མང་ཚོགས་ཀྱི་སྨྱན་སྦྱོར་གྱིས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལའང་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཐོན་གྱི་ཡོད།གློག་བརྙན་དང་ཚགས་པར།དུས་དེབ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བུད་མེད་ཀྱི་གཟུགས་གཞི་ནི་ཕལ་ཆེར་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་ལ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།རིད་ན་མཛེས་པ་ཡིན།བུད་མེད་དུས་དེབ་ཀྱིས་ཀྱང་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་དང་།ཚོ་བྱང་དུ་འཇུག་པ།འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ནན་བཤད་ཡང་ཡང་གཙོ་རྒྱུན་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་འོགབུད་མེད་ཀྱིས་ཕུགས་བསམ་གྱི་གཟུགས་དབྱིབས་བརྩོན་ལེན་བྱེད་ཆེད།བཀག་རྒྱའི་ནང་དུ་འཛུལ་སླ་བའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གནས་སུ་ལྷུང་སླ་བ་རེད།（ཐང་ལི་དང་ཀྲང་ཅིན་ཧྥུང་།2004）དོན་སྙིང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ།Harrisonདང་Cantor（1997）གཉིས་ཀྱིས་སྨྱན་བྱེད་འཛད་སྤྱོད་དང་ཟས་མི་ཟ་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།ཉིན་རེར་བརྙན་འཕྲིན་ལ་བལྟ་མཁན་གྱི་མི་ཇི་ལྟར་མང་ན།ནད་རྣམ་པས་ཟ་མ་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་དེ་ལྟར་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ་ཤེས།

ཟ་མ་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེས་ཆེ་བའི་བཀག་འགོག་ཅིག་ཡིན་སྲིད།（BarloW Durand，1995）དེ་རྒྱུན་དུ་བཟོ་ལས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དང་ཐོག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲིང་རིམ་གྲལ་རིམ་གྱི་མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་བུད་མེད་རེད།ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྱབ་སྤེལ་དང་སིམ་འཛུལ་བྱེད་པ་དང་བསྟུན་ནས།རིད་ཅིང་མཛེས་པའི་རིན་ཐང་ལྟ་བ་དང་མཛེས་དཔྱོད་ལྟ་བ་རིམ་གྱིས་དར་བཞིན་ཡོད་པས།བཟོ་ལས་ཅན་མིན་པའི་ཡ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དག་ལའང་དེ་དང་འདྲ་བའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་ཡོད་ཀྱང་།ཚོན་པོ་ལ་ད་དུང་དེ་འདྲའི་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པ་རེད།（Davison Neale，1998）ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་མཁས་དབང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།ཁ་ཟས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་སུ་གནས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པའི་ལྟོ་ཆས་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་གྱི་ཡོད།སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་གཉིས་འདྲ་བ་དང་།ནུབ་ཕྱོགས་རིག་གནས་ཁྲོད་ཀྱི་མཛེས་དཔྱོད་འདུ་ཤེས་དང་བྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

དོན་དངོས་སུ་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་ན་གཞོན་བུད་མེད་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་བཅད་ཅིང་རང་ཉིད་ལྟོགས་པར་ལུས་པ་དང་།ཡང་ན་ཉེན་ཁ་བཟོས་ནས་ཡང་ཡང་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།དྲིས་ལན་ནི་ཕལ་ཆེར་འདི་འདྲ་ཡིན་པ་འདྲ།རིམ་གྲས་མཐོ་འབྲིང་གི་མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་བུད་མེད་དེ་དག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཁོ་མོ་ཚོས་ཕྱི་ཚུལ་གྱིས་འགྲན་རྩོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་།རང་ངོས་ཀྱི་རིན་ཐང་།བདེ་སྐྱིད་བཅས་དང་དེ་བཞིན་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ངང་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།རིག་གནས་ཀྱིས་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པའི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱིས་ཐད་ཀར་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་བྱུང་བའི་གོམ་པ་དང་པོ་སྟེ།ཟ་མ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་བྱུང་བ་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་ཟས་མི་ཟ་མཁན་མང་ཆེ་བ་ཟས་མི་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དུ་གྱུར་མེད།ཡིན་ནའང་།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་སྡོམ་ཚིག་ཐོབ་པ་སྟེ།ཟས་མི་ཟ་བའི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཟས་མི་ཟ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་བུ་མོ་ཞིག་གི་ལྡབ་8ཡིན།Telchདང་Agras（1994）ཡིས་མཚོན་དོན།ལུས་རྒྱགས་པའི་བུད་མེད་201གི་ཁྲོད་དུ་ཟས་ལ་འཛེམ་པའི་དུས་དང་དེའི་རྗེས་སུ།ཟས་དྲག་པོར་ཟ་བའི་སྣང་ཚུལ་མངོན་གསལ་གྱིས་མང་དུ་སོང་ཡོད།མི་ལ་ལ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་ན་ཟས་གཏུམ་པོར་འགྱུར་དོན་གང་ཡིན་པ་ད་ལྟ་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་དེ་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།

གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་(Lyer）ཡིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་བུད་མེད་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།ཁོ་ཚོའི་རིགས་རྒྱུད་ལ་འཕྱ་སྨོད་བྱས་པ་དེ་ནི་ལྟོ་ཆས་ཟ་བའམ་ལུས་པོའི་གླང་ཆེན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་མི་མངོན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ་ཞིག་རེད།

གསུམ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

རིག་གནས་ཀྱིས་བཀག་འགོག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཅིག་འདྲའི་ཁྲོད་དུ་གནས་པའི་མི་སྒེར་གྱིས་རིག་གནས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རེད།ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཚོར་སླ་བའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་བཀག་འགོག་གི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་སྲིད་ལ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཚོར་སླ་རང་བཞིན་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྔ་དུས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁྱད་ཆོས་ལ་རག་ལས་པའི་（Hoek）ཡིན།འདི་ལྟར་བྱས་ན།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ནད་གཞིའི་སྔོན་གྱི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་དང་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

1.མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིང་ལུགས་དང་།ངོ་ཚ་བ།རྒྱབ་རྟེན་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད།འོན་ཀྱང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པར་ད་དུང་ངལ་གསོ་སའི་ཁྱད་ཆོས་དང་།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ།འབྲེལ་འདྲིས་ལེགས་པོ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་ལ་ཅུང་མཐོ་བའི་དབང་རྩ་དང་སེམས་འཚབ་དང་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ཐད་ནས་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་དྲག་པོ་མངོན།（Davison Neale，1998）མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ཚོར་སྣང་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ཚོར་སྣང་སླ་བ་དང་འཚོ་བའི་སྐུལ་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ལུས་ཕུང་ཡིད་མི་ཚིམ་པར་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད།མཇུག་མཐར་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟ་མའི་སྤྱོད་པ་（Cooley Toray，Toray，2001）འབྱུང་དུ་བཅུག་ཡོད།

ད་དུང་མཁས་པ་ཞིག་གིས་བསམ་པར་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་པའི་སྔོན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ངོ་ཚ་དང་།སེམས་ཁྲལ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས（Bemis,1978）ཞེས་པ་དེ་ཡིན།རྒྱལ་ནང་གི་མཁས་པ་ལ་ལས་ཨུ་ཚུགས་དང་བཙན་ཤེད་ཀྱི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བ་དང་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད།（ལིའུ་ཐེ་པང་དང་ཝང་ཞའོ་ཕིན་སོགས་ཡིན།）ཙོ་ཡན་ཐའོ（1994）ཡིས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཏེ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་ཡོད།དེར་རང་བཀུར་དང་ཕྱིའི་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆུ་ཚད།ཡིད་མུག་པ།ངར་ལངས་པ་དང་བཙན་ཤེད་སོགས་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེའི་ཐད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཡང་འགལ་ཟླའི་གནས་ཡོད།དཔེར་ན་མཁས་དབང་འགའ་ཞིག་གིས་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་པ་ལྟར་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་ལ་མི་གཤིས་ཐོག་གི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་(Davison Neale，1998）ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་པ་རེད།

Krreipeཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ན་ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་མང་དུ་འགྲོ་བའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་13ཡོད་དེ།རང་གིས་རང་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པ་ཞན་པས།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་མཚོན་དཀའ་བ་སྟེ།ཁོང་ཁྲོ་དང་སྐྱོ་སྣང་།འཇིགས་སྐྲག་སོགས་མཚོན་པར་དཀའ་ལ།འགལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དཀའ་ཞིང་།མི་གཞན་ལ་ངོ་དགའ་དང་།ལེགས་འཛོམས་དོན་གཉེར།གཞན་བརྟེན་གྱི་རང་བཞིན་དྲག་པོ།དོ་སྣང་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་བཅས་ཡོད་པས།ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དཀའ་བས།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་གཤིས་ལུགས།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་མི་འདོད་པའི་ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཡ་མཚན་གྱི་སེམས་པ་ཞན་པ་དང་།བློ་ཁོག་ཆུང་བ།ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བ།རང་ཉིད་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཡིན།ཚད་མཐོ་བའི་ཚད་མཐོ་པོའི་ཟ་སེམས་དང་།མཚར་སྣང་གི་ངར་སེམས་ནི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་གཤིས་ཀའི་ལྟེ་བ་ཡིན།（ཧྥན་ཆིན་དང་མ་ཝེ་ལེང་སོགས་ལ་གསལ།2005）

མི་གཤིས་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བས་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་བཟོ་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ཐབས་རྩལ་མ་འདང་བའི་དབང་གིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་བུད་མེད་ཀྱིས་ནུས་ལྡན་གྱི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་མི་ཐུབ་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཡོད།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།བུད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཟའ་འཐུང་ལ་ཉེན་ཁ་ཇི་ཙམ་ཆེ་ན།（ཙོ་ཡན་ཐའོ།1994）ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དང་དྲག་ཟས-འཁྲུ་བའི་རིགསANརིགས་དང་འདྲ།རྒྱུན་དུ་སྐུལ་དགོས་ངེས་རང་བཞིན་དང་མྱོང་ལེན་ལྡོག་རང་བཞིན་གྱི་བརྩེ་དུང་ལ་གདོང་གཏོད་སྐབས་ཟས་རིགས་རྩུབ་སྤྱོད（Davison Neale）རྒྱལ་ནང་གི་མཁས་པ་ལ་ལས་ནད་དཔེ་ཡར་ཞུ་བྱེད་སྐབས།ངར་ལངས་པ་ཡིས་རྒོལ་ཐབས་དེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཟ་འཐུང་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུའང་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན།（ལིའུ་ཐེ་པང་དང་ཝང་ཞའོ་ཕིན་སོགས།1992）

ཡིན་ནའང་།སེམས་ཁམས་འགྱུར་ཚད་ནི་འགྱུར་ཚད་གཞན་དག་དང་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བརྒྱུད་དེ་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།སྟབས་བདེའི་ཐད་ཀའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་མིན་པ་སྨོས་མེད་རེད།（Cooley Toray，Toray，2001）མཇུག་ཏུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འགའི་ལྟ་བ་ནས་སོ་སོར་གྲོས་བསྡུར་བྱས།

2.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ།

གསུང་རབ་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ནི་ཁ་གཏད་མཆུ་ལ་མངལ་ཆགས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་འགོག་སྲུང་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁྲལ་འདིའི་རིགས་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་དུས་རིམ་འདི་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་དུས་རིམ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཞན་དག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་ཚོར་བ་གང་ལེགས་ཤིག་འཕེལ་མི་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་བྱུང་བ་དང་།མ་དང་མ་བར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་བུ་མོ་རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་གང་ལེགས་ཤིག་འཕེལ་མི་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད།ཟས་རིགས་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་ཕམ་ཁའི་མཚོན་རྟགས་སུ་གྱུར་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཞན་པའི་སྟེང་དུ་ད་དུང་ཟས་ལ་བར་ཆད་དང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་མནར་གཅོད་ཐེབས་པ་དང་རྨ་ཁ་གཞན་དག（དཔེར་ན་མཚན་མའི་མནར་གཅོད་དང་།གཉེན་ཉེ་ཤོར་བ།ཕ་མ་མི་མཐུན་པ།ལོ་ཚོད་འོས་འཚམ་དུ་སྒེར་ཚུགས་ཀྱི་གོ་རིམ་མ་འགྲུབ་པ།གལ་ཆེའི་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་འཚར་དུས་རིམ་དུ་རང་གིས་རང་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་ལྟ་བུ）ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད།Corcosསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་བསྟན་དོན།བཀག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་ལྟེ་བའི་གནད་དོན་ནི་ནད་པའི་མི་གཤིས་དང་འགལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡིན།དེའི་མི་གཤིས་ཀྱི་སྤྱིའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་།ཕྱིའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དང་དེའི་ནང་ཕ་མ་དང་གཅེན་གཅུང་མིང་སྲིང་སོགས་ཚུད་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་དྲགས་པར་ཕྱོགས་པ་དང་།རང་བདག་མེད་པར་རང་ཉིད་དང་གོང་གི་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་བར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་མཉམ་བསྲེས་བྱས་ཡོད།མཚན་མ་སྨིན་པ་ལས་བྱུང་བའི་འགལ་བ་སྟེ།འདོད་ཆགས་ཀྱི་འདོད་པ་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་དང་རང་ཉིད་ཁས་ལེན་པའི་དགོས་མཁོ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པ་དང་།བརྟེན་བྱའི་བསམ་བློ་དེ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ་མངོན་ཡོང་གི་ཡོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ལ་བརྟེན་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་དང་།ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པའི་སྔ་དུས་ནས་ཡིན།སྐབས་དེར་ཨ་མ་དང་ཕན་ནུས་ལྡན་ཞིང་བརྟན་འཇགས་ཡིན་ལ་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་བཙུགས་མེད།དེར་བརྟེན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་མི་སྒེར་གྱིས་མི་གཞན་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བ་དང་།ཟང་ཟིང་གི་བརྩེ་དུང་མཉམ་དུ་འདྲེས་ནས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་སོ་སོར་འཁང་ར་དང་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་རྙོག་འཁྲུག་བྱུང་བ་རེད།（ཧྥན་ཆིང་དང་མ་ཝེ་ལེའང་སོགས་ལ་གསལ།2005）

3.ཁྱིམ་ཚང་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ།

མི་ལ་ལས་དུས་མཚུངས་སུ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་ལ།དེར་ཁྱིམ་ཚང་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་ཟེར།ལྟ་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཁྱིམ་ཚང་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན།ཁྱིམ་ཚང་འདིའི་རིགས་ལ་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཟད།བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཟས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་བ་གཞན་ལ་གཡོལ་རོགས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་བཞིན་ཡོད།འདི་ལྟར་བྱིས་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་འགལ་བ་གཞན་པའི་ཚབ་བྱེད་དངོས་པོ་རུ་གྱུར་ཡོད།

གཤམ་དུ་Minuchingསོགས་ཀྱིས་༡༩༧༥ལོར་མདོར་བསྡུས་བྱས་ནས་བཤད་པའི་བཀག་རྒྱ་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་ཟ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁྱད་ཆོས་སྐོར་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།（Davison Neale，1998）

（1）ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་པ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཆེས་ཐལ་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དང་ཆེས་དམ་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཕ་མས་བྱིས་པའི་ཚབ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ངེས་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱིས་པ་ལ་ཅི་ལྟར་མྱོང་བ་གསལ་བོར་ཤེས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

（2）ཚད་བརྒལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་མིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་གི་བདེ་སྐྱིད་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（3）རེངས་པོར་གྱུར་པ་བཅས་རེད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཧུར་བརྩོན་གྱིས་སྔར་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་སྲུང་བྱེད་འདོད་པ་ལས།ཁྱིམ་ཚང་གིས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་རྣམས་ཕན་ནུས་ལྡན་ཞིང་སྟབས་བསྟུན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ།

（4）འགལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པ་བཅས་ཡིན།འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ཡང་མིན་ན་གདོང་ཐུག་ལས་གཡོལ་དགོས་པའམ་ཡང་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གདོང་ཐུག་ཁྲོད་གནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་གསལ།ལྟོ་ཆས་བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པ་དེ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་མི་ལས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ནས་བྱིས་པའི་དུས་སུ་མནར་གཅོད་གཏོང་གི་ཡོད།ཡིན་ནའང་།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་བརྙས་བཅོས་ཐེབས་པའི་སྙན་ཞུ་ནི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་གསར་སྐྲུན་བྱས་པ་ཡིན་སྲིད་པས།བྱིས་པའི་དུས་སུ་སྡུག་གཅོད་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་སྔར་བཞིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནད་རྣམ་གྱིས་ཟ་མ་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཆགས་རྩེད་མནར་གཅོད་ཐེབས་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ（Wonderlich，Crsby，et al，2001）ཡང་ཡོད།ད་རུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་མནར་གཅོད་ཐེབས་པའི་མྱོང་བ་མང་པོ་ཡོད།གལ་ཏེ་ལོ་ན་ཧ་ཅང་ཆུང་བའི་དུས་སུ་ཁྱིམ་མི་ཞིག་གིས་དྲག་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་མནར་གཅོད་བཏང་ན།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་མངོན་མེད་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་བུད་མེད་ཀྱི་གཟུགས་སྣང་དང་།གྲོན་ཆུང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་དབང་དུ་བཏང་བ་རེད།ལམ་སྲོལ་འདི་གསུམ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བར་ཚོར་ཤེས་དང་ཨ་མའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན།མ་དང་བུད་མེད་བར་གྱི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་འདྲིས་ཡིན།དཔེར་ན།བཟའ་འཐུང་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་འགལ་ཟླ་དེ་བས་མང་བ་ཡོད་པ་ཚོར་ནས་འཆམ་མཐུན་དང་དྲོ་སྐྱིད་དེ་བས་ཉུང་བ་ཡོང་སྲིད།ཨ་མས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་པ་དེས་བུ་མོའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མིག་དཔེ་བསྟན་ཡོད།ནད་ཡོད་ན་ཟ་མ་ཟ་བའི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་ལ་ཁོ་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ལ་སྐྱོན་འཚོལ་བའི་ཨ་མ་ཞིག་ཡོད་སྲིད།ཨ་མས་ཐད་ཀར་ཁོ་མོ་ཚོར་གནོན་ཤུགས་སྤྲད་དེ་ལུས་རིད་དུ་གཏོང་དུ་བཅུག་སྟེ།བུ་མོའི་ཟ་མ་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།（Byly，Archibald，Graber，et al，2000）

4.ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བ།

ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་གཙོ་གནད་ནི།ཚོན་པོ་ལ་སྐྲག་པའི་འཇིགས་སྣང་དང་གཟུགས་པོར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ནི་རང་ཉིད་ལྟོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཀུན་སློང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་ལ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་བ་ནི་ཤུགས་དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན།ལུས་རིད་པའི་གཟུགས་པོར་སླེབས་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་ནས་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།གཞུང་ལུགས་ལ་ལར་མི་གཤིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་འགྱུར་ཚད་འདྲེས་རྗེས་རྒྱགས་པར་སྐྲག་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་གཟུགས་པོའི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་མིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ལེགས་འཛོམས་རིང་ལུགས་དང་མི་སྒེར་ལ་ཚོར་སྣང་ཟབ་མོ་མེད་པ་དེས་མི་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་ཚུལ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་འཇུག་སྲིད་པས།གྲོན་ཆུང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཤུགས་དང་ལྡན་པའི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

གཞན་ཞིག་ནི་ཧ་ཅང་རིད་པའི་འདོད་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་རོགས་པ་དང་ཕ་མའི་ལྗིད་ཚད་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།སྡོམ་ཚིག་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ།ལོ་10ནས་15བར་གྱི་གཞོན་ནུ་མར་བར་ཐག་ལོ་3གྱི་རིང་ལ་ཐེངས་གཉིས་ལ་ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་པས་ཐེངས་དང་པོར་ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཚོ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་གྲོགས་ལ་འཕྱ་སྨོད་བྱས་པ་དང་།ཐེངས་གཉིས་པར་ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཚོ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ལུས་ཕུང་ལ་ཡིད་མི་ཚིམ་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས།ལུས་ཕུང་ལ་མི་དགའ་བ་དང་ཟ་མ་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་གི་ནད་རྟགས་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཡིན།（BarloW Durand，1995）

ང་ཚོས་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར།ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་པ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སླེབས་ཡོད་པས།རྒྱུན་པར་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོར་འགྱུར་སྲིད།ཡིན་ན་ཡང་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་རྒྱབ་ཏུ་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་དབང་གིས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བའི་འཇིགས་སྐྲག་དེ་ཀུན་སློང་དུ་འཛིན་པར་འདོད།ཟས་རིགས་མི་ཟ་བ་དང་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་མེད་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་སྣོན་ཡོང་བར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་སྐྲག་སྲིད་ལ།ཐ་ན་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་ཡང་བྱེད་སྲིད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ནི་བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ཟས་རིགས་དྲག་པོ།བཤལ་བའི་རིགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འདྲ་བ་ཡིན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བ་དང་ལུས་པོའི་ཕྱི་ངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཟ་རྒྱུར་ཚོད་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་པར་ཕམ་ཉེས་བྱུང་བས་ཁོང་ཚོ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པ།ནད་པར་རྒྱུན་དུ་ལྡོག་སྐུལ་ཐེབས་པའི་དོན་རྐྱེན་དང་ལྡོག་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་བརྩེ་སེམས་ཚོར་སྐབས་ཟས་རིགས་རྩུབ་པོའི་སྣང་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་རང་བཀུར་གྱི་ཆུ་ཚད་ཧ་ཅང་དམའ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་དཔང་རྟགས་ཀྱིས་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཁོ་ཚོས་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པས་ཟས་ཟོས་རྗེས་བཤལ་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།ཁོ་ཚོས་སྙན་ཞུ་བྱས་པར་གཞིགས་ན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།དེའང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་（དཔེར་ན་པགས་པའི་གློག་ལྟ་བུ་）གྱི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་།བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་རྗེས།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་།（Davison Neale，1998）

ས་བཅད་བཞི་པ།བཟའ་འཐུང་འགོག་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ནད་པས་རང་འགུལ་གྱིས་སྨན་པར་མི་ཞུ་བ་དང་།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པ་ཁས་མ་བླངས།རྒྱུ་མཚན་དེའི་རྐྱེན་གྱིས།བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ནད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མི་གྲངས་ཐ་ན་90%ལ་སླེབས་སྲིད་པས།ཚང་མས་གསོ་བཅོས་བྱེད་མ་ཐུབ།（Davison Neale 1998）མིག་སྔར་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་བཀག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་གསོ་བཅོས་ལ་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་གཉིས་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྒྱང་རིང་གི་ཕན་འབྲས་ལ་བལྟས་ན།ཕལ་ཆེར་ཚང་མ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་མ་རེད།ཡིན་ཡང་།ཟ་མ་ཟ་བའི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཡང་ལོ་ཚོད་འཕེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་རང་འགུལ་ངང་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་ནད་པའི་སྲོག་ལ་ཐུག་པའི་མཇུག་འབྲས་མ་བྱུང་བའི་སྔོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་འོག་ད་གཟོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།

དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ནད་པའི་ཁ་ཟས་ལ་ལྟ་རྟོག་ཞིབ་མོ་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ཟ་མའི་ཚད་ཀྱང་རིམ་བཞིན་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་ཐུབ།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཆེད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོན་ཆེད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པར་སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་གསོ་བཅོས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་ཡིན།

དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག་གི་གསོ་བཅོས།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཚེ་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་ཀྱང་འབྱུང་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་བར་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པས་ཡ་མཚན་སྐྱེ་མི་དགོས།ཉེ་ལམ་ཞིབ་འཇུག་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྡུག་བརྒྱ་སེལ་ན་རྩུབ་ཟས་ཉུང་དུ་བཏང་བ་དང་སྐྱུགས་སུ་འཇུག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སེམས་གསོ་བྱེད་སྨན་ལས་དྲག་པ་མ་ཟད།ཡི་མུག་དང་ནད་པས་ཟས་རིགས་དང་ལྟོ་ཆས་ལ་འཁྱོག་བཤད་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཡང་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་ཡོད།གཞན་ཡང་ཚོད་འཛིན་མི་ནན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་པའི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ།སེམས་ཁྲལ་སྣ་ཚོགས་སེལ་བར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པ29ནི་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཟླ11གི་རིང་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས།སྔར་བཞིན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལྗིད་ཚད་(Davison MNeale，1998）རྒྱུན་སྲུང་བྱས།

ཡིན་ཡང་།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་དང་བསྡུར་ན།སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལམ་བར་ནས་ལྷུང་འགྲོ།འདི་ནི་གཙོ་བོ་སྨན་གྱི་ཞོར་སྐྱོན་གྱིས་ཡིན།དེ་མིན་སྨན་རྫས་སྤྱོད་མཚམས་འཇོག་སྐབས།ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ཡང་བསྐྱར་འཕར་ཡོང་གི་ཡོད།（Davison Neale，1998）

གཉིས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་ཐེ་གཏོགས།

འོན་ཀྱང་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།སྨན་བཅོས་དགེ་རྒན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་མང་པོ་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།གཤམ་ལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་རོགས།

1.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

（1）ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས།དེའི་ཡུན་རིང་གི་ཕན་འབྲས་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་གང་ལེགས་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སྙན་ཞུ་ཞིག་ལས།ཁྱིམ་མིས་གསོ་བཅོས་བྱས་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་བུད་མེད་50ཡི་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆའི་86སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་3ནས་4བར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དུས་ཡུན་ནང་དུ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཅུང་བཟང་བ་རེད།（Davison，Neale，1998ལ་གསལ།）

རྒྱུད་ཁོངས་ཁྱིམ་ཚང་གསོ་བཅོས་པ།Salvor Minuchinnདང་ཁོའི་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་བྱ་བ་མང་པོ་བསྒྲུབས།Minuchinnཡི་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་ནི།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པར་ཁྱིམ་ཚང་གི་དོ་སྣང་བྱེད་ས་དེ་གབ་པའི་འགལ་བ་ལས་སྤོས་ཡོང་བ་རེད།ལྟ་བ་འདི་ལྟར།Minuchininnཡིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བའི་ནད་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པ་ལས་སྒེར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་མིན་ཞེས་བསྐྱར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པར་མ་ཟད།ཁྱིམ་ཚང་བར་གྱི་འགལ་བ་དེ་མངོན་གསལ་དུ་འགྱུར་དུ་འཇུག་འདོད་པ་རེད།Minuchingཡིས་ཐབས་འདི་སྤྱད་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་གནད་དོན་མངོན་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་བཀག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་མ་སྤྱད་པར་བྱེད་ནུས་སྙོམས་ཤོར་བྱུང་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་དོ་སྣང་བྱེད་སར་བསྒྱུར་དགོས།（ཀྲང་ཞའོ་ཡུན་དང་ཆན་མིང་དབྱི།2004）

（2）ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།གཙོ་བོ་རིམ་པ་གཉིས་ཚུད་ཡོད།ཐོག་སོ་དང་པོའི་ཐད་ཀའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་བཏང་ནས་ནད་ཐོག་གི་བླ་གཉན་འབུར་དང་ཤི་སྐྱོན་མི་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་པའི་ལུས་སྟོབས་ཞན་ཞིང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་རྙོག་འཁྲུག་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པས།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ནད་པར་ཟ་མ་ཟ་རུ་འཇུག་དགོས།དེའི་ནང་དུ་སྡོད་རྩར་ཁབ་རྒྱག་པ་འདུགདུས་རིམ་དེའི་རིང་གི་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱ་ཐབས་ནང་ནད་པ་ལོགས་སུ་འཇོག་གང་ཐུབ་བྱ་རྒྱུ་དང་།ལྟོ་ཆས་ཟ་སྐབས་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ཡོད་དགོས།བརྙན་འཕྲིན་དང་།སྒྲ་བསྡུ་འཕྲུལ་འཁོར།ནད་གཡོག་དང་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བ།འཕྲིན་ཡིག་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ།གཉེན་ཉེར་འཚམས་འདྲི་བྱེད་པ་སོགས་ནི་ལྟོ་ཆས་ཟ་བ་དང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བའི་བྱ་དགའ་ཡིན་པ་དེ་དག་ཐོག་ནས་གང་ཞིག་གོ་ཆོད་མིན་ར་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་པ་ནི།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་པའི་དུས་རིམ་གོང་མའི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ལྗིད་ཚད་ཇེ་ལྗིར་སོང་བ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།（Davison Neale，1998）

2.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་བསྡུར་ན།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་དོ་ཁུར་བྱས་ཡོད།དེའི་ནང་གི་མང་ཆེ་བ་ནི་Faiburnཡི་1985ལོར་བཏོན་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།（BarloW Durand，1995）སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱིས་བུད་མེད་ནི་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པར་འདོད་ཅིང་།བུད་མེད་ལ་བཙན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རེ་བ་དང་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་པས།བུད་མེད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ་རེད།དེ་དང་མཉམ་དུ་བུད་མེད་ཀྱིས་གཟབ་ནན་དང་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱས་པ་དང་།བརྒྱུད་རིམ་འདིས་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་སུ་ཟ་མ་མང་པོ་ཟ་བའི་འཁོར་ཡུན་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་སྲིད།བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་གཞན་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐལ་དྲགས་པའི་བྱེད་ཐབས་ནི་ཟས་རིགས་རྩུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་གསབ་ཅིག་ཡིན།བཤལ་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ནད་པའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་འཕར་བའི་སེམས་ཁྲལ་ཆུང་དུ་སོང་བ་མ་ཟད།ནད་པས་སྤྱད་ཟིན་པའི་ལྟོ་ཆས་འཇུ་ལེན་གྱི་ཚུར་སྣང་ཡང་དཀྲུག་པར་བྱས་པས་ནད་པས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད”ཅེས་བཤད།（བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་དང་བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་དང་བསྟན་འཛིན་བཟང་མོས་ཞུས）དེ་དང་མཉམ་དུ།ཟས་རིགས་བཙན་པོ་དང་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྡུག་བསྔལ་དང་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་བསྐྱེད་ཅིང་།སྡུག་བསྔལ་དང་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་ཆུང་བས་ཟས་མི་ཟ་བ་དང་གཏུམ་ཟས་མི་ཟ་བའང་གཡོལ་ཐབས་མེད་པར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།བརྒྱུད་རིམ་འདི་མུ་མཐུད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་སྟེ།ཟས་རིགས་དེ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ནས།མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་འཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གཡོལ་བར་བཀོལ་དགོས།དེའི་ཕྱིར་ཟས་རིགས་དེ་ནི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྤྱིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་པར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟ་མ་ཟ་བའི་རྣམ་པ་འཛུགས་རོགས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དེའི་ནང་དུ་གོམ་པ་དང་པོ།ནད་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས་ཏེ།དེའི་ཁོངས་སུ་རྩུབ་ཟས་དང་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་དང་།སྐྱུགས་པ།བཤལ་སྨན་བཀོལ་པ་སོགས་ལྗིད་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་སུ་རྩིས་འགྲོ་མེད་པ་དང་།ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པའི་གནོད་འཚེ་རང་བཞིན།དེ་བཞིན་འཆར་གཞི་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ནས་ནད་བྱུང་བའི་མིའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟ་མའི་བྱེད་སྟངས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་དགོས།ནད་པས་དུས་ལྟར་དུ་ཉིན་རེའི་ལྟོ་དུས་གསུམ་པོ་ཟ་དགོས་པ་དང་ཟ་མའི་བར་དུ་ཞོར་ཟས་ཉུང་ཙམ་ཟ་དགོས།གོ་རིམ་གཉིས་པ།ནད་པའི་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་དད་སེམས་བསྒྱུར་བར་ཤུགས་རྒྱག་དགོས།ནད་པས་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚད་གཞིར་དོགས་འདྲི་བྱེད་པ་དང་།ནད་པའི་བཀྲེས་ལྟོགས་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་ནས་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་དད་སེམས་ཤེས་རྟོགས་དང་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་ནས་དེ་བས་ལུགས་མཐུན་གྱི་དད་སེམས་ཤིག་གཏོད་དགོས་པའི་ལྕག་སྐུལ་བྱས་པ་རེད།དཔེར་ན།སྨན་པས་ཞི་འཇམ་ཡིན་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་དད་སེམས་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགྲན་སློང་བྱེད་དགོས།“གལ་ཏེ་ང་ད་ལྟ་ལས་པང་འགའ་ལྗིད་ན།སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ང་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་མི་སྲིད།”

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།ད་དུང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་བསམ་པར་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་མི་ཞིག་གི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཚུལ་དང་གཏན་ནས་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟ་མ་ཟ་བ་ལས་ཧ་ཅང་གྲོན་ཆུང་མི་བྱེད་པར་དམིགས་ཡུལ་འདི་དེ་བས་ལེགས་པར་འགྲུབ་པ་མ་ཟད།ཧ་ཅང་གྲོན་ཆུང་བྱས་ཚེ་རྒྱུན་དུ་བཟའ་འཐུང་རྩུབ་པོར་འགྱུར་བ་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།ནད་པའི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་དང་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་ལ་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་འགྲན་སློང་བྱེད་དགོས།སྨན་པས་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ནད་པའི་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་བསམ་ཚུལ་སོགས་བཙལ་རྗེས།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་དགོས།གཞན་ཡང་།སྨན་པས་ཀྱང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ལག་རྩལ་ཇེ་ལྷོད་དུ་བཏང་སྟེ་བཤལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས།

དུས་ཐུང་གི་ཕན་འབྲས་ལས་བལྟས་ན།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕན་ནུས་ནི་མི་རྣམས་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་ལེགས་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།

སྨན་བཅོས་མི་འདྲ་བའི་ཕན་ནུས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།ལྷག་པར་དུ་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།ནད་པའི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་རང་བཞིན་ནི་གནད་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་པར་དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་གཞན་པ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།མཐའ་ཁུལ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་།ཡིད་མུག་པ།སེམས་ཁྲལ་སོགས་ལྟ་བུ།སྤྱིའི་ཆ་ནས་བལྟས་ན།དེ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་དང་འདྲ་བར།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་ནད་བཅོས་པར་ཧ་ཅང་དཀའ།

དེ་ལས་གཞན།མིག་སྔར་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་འགུལ་གྱི་ལག་རྩལ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཟས་ལ་བར་ཆད་བཟོས་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（ཀྲང་ཞའོ་ཡུན་དང་ཆན་མིང་ཡའེ།2004）ཡང་ཕན་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

3.སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཡིད་མི་ཚིམ་པས།ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་ནད་པའི་ཁ་ཟས་མ་ཟོས་གོང་ནད་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ཏེ།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་དང་ནད་ཀྱིས་ཟས་མི་ཟ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སློབ་གསོའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ས་ཡག་པོ་ཞིག་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་སློབ་གྲྭ་ནས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་འཕྲད་སླ་བས་ཡིན།（Stewart，Carter，Drinkwater，2001）གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་རྣམས་ལ་རྒྱུན་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སླ་བ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོ་སློབ་གསོའི་བྱེད་སྒོ་སྣ་ཚོགས་ལ་ཞུགས་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད།（O-De a M.Abraham，2000）ཨ་རི་དང་།ཨོ་སི་ཁྲུ་ལི་ཡ།དབྱི་སི་རལ་བཅས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་རྨང་གཞིར་བྱས་པའི་ཐེ་ཇུས་ཇུས་གཞི་རིགས་གསུམ་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ཡོད།ཐེ་གཏོགས་དེ་གསུམ་པོས་ཆ་འཕྲིན་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་རྨང་གཞིར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཇུས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཅན་གྱི་སློབ་ཁང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ནང་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་བུ་མོ་ཚོར་བཟའ་བཅའི་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།ODeaདངAbrahamགཉིས་ཀྱིས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་འདི་དག་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད།དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཚ་ཚད་ཀྱིས་ཟ་བའི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁ་དང་།བདེ་ཐང་གི་ཟས་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཕུགས་བསམ་གྱི་གཟུགས་པོའི་གླང་ཆེན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ།“གཟུགས་གཞིའི་”སྐོར་གྱི་རེ་བ་སོགས་འདུས་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཐེ་གཏོགས་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་འདི་དག་ལས།ཆ་འཕྲིན་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཐོག་མའི་ཐེ་གཏོགས་ནི་བུད་མེད་སློབ་འབྲིང་སློབ་མས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་ནད་རྣམ་གྱིས་ཟས་ལ་ཟ་བའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁོ་ན་ཇེ་མཐོར་བཏང་མོད།འོན་ཀྱང་མི་སྒེར་གྱི་དད་སེམས་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་།དེ་མིན་ཟས་ལ་ཟ་བའི་གནད་དོན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མི་སྲིད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།བུད་མེད་གཞོན་ནུ་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་གླང་ཆེན་དང་།ལྟོ་ཟ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ།རྣམ་འགྱུར་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ཐད་བྱ་ཐབས་དེ་རིགས་ནི་གོ་མི་ཆོད་པ་ཞིག་རེད།ཚོད་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱིས་བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་དུ་གཏོང་བའི་ཐད་ལའང་བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་གནོད་པ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེས་བསམ་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱེད་ཐབས་འགའ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།ལྟོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་དང་།རང་གིས་རང་ལ་སྐྱུགས་པ།གཅིན་པར་ཕན་པའི་སྨན་འཐུང་བ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།

ODeaདངAbrahamགཉིས་ཀྱིས་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རྨང་གཞི་ཡིན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བཏོན་པ་སྟེ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་གཟུགས་པོའི་གླང་ཆེན་དང་།ལྟོ་ཟ་བའི་རྣམ་འགྱུར།སྤྱོད་ཚུལ་བཅས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས།མཇུག་མཐར།ཇུས་འགོད་འདིས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཕོ་མོ་ཚོའི་ལུས་པོའི་གླང་ཆེན་དང་ཟ་མའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད།རྩོམ་པ་པོས་མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་དེས་སློབ་མའི་གཟུགས་པོའི་བློ་ཡིད་ཚིམ་ཚད་དང་།གཟུགས་པོའི་བརྙན་འཕྲིན།ལྟོ་ཆས་ཟ་བ་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་སྐོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་དེ་བཞིན་ལྕི་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཉུང་གཏོང་ཐད་ནུས་པ་ཐོན་པ་ནི་དེས་སློབ་མའི་ཤེས་ཚོར་དང་རིན་ཐང་ཐད་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་གཏོད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཐབས་ཤེས་དེ་རིགས་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སྔར་ཡོད་ཤེས་བྱ་བསྒྱུར་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ་ཞིག་མིན་པར།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་དེས་གཙོ་བོ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རང་ཉིད་ནང་གི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕྱོགས་འཚོལ་གྱི་ཡོད།

གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་གི་ཕ་མས་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་མི་ཡོང་བའི་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཐད་ལའང་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཨ་མ་དང་བུ་མོའི་རང་བདག་གི་རང་བཞིན་དང་མ་དང་མ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་དང་བུ་མོས་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས།འོན་ཀྱང་ཕ་མ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཞུགས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་དང་རྣམ་པ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཞུགས་སུ་འཇུག་རྒྱུ།མིག་སྔར་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་སྤེལ་གཏོང་བྱས་མེད་པ་རེད།

ཡང་ཞིབ་འཇུག་པས་བཤད་རྒྱུར།ཚོ་ཆེ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚོན་པོ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའམ།ཡང་ན་མ་མཐར་ཡང་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གི་མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་རྣམ་གྲངས་འགའ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ཞིང་།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཚོ་ཆེ་བའི་འཚམས་འདྲི་མཁན་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་ཆེད་ཡིན།དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་ཟས་ཀྱི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འབྲེལ་བ་སྐོར་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོའི་རང་བཀུར་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།རྣམ་གྲངས་དེ་དག་ཚང་མ་བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་ལ་མཁོ་འདོན་བྱས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་དཔེར་ན།རྒྱགས་པ་ཆགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུད་འཛིན་དང་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཐད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།ལྟོ་ཆས་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པའི་བལྟོས་བཅས་ཀྱི་ཕན་མེད་རང་བཞིན།དེ་བཞིན་ཤ་རྒྱགས་པའི་མི་ལས་མང་བ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ཤ་རྒྱགས་པའི་མི་ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོར་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་འགན་འཁྲི་ཚང་མ་འཁུར་རྒྱུའི་བསམ་བློ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་གི་ཡོད།（Robinson Bac.“Reilly）ཇུས་གཞི་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཇུས་འགོད་པས་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་ནུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་འབྱུང་ཚད་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ལ་གཙོ་བོ་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཡིན་ལ།བུད་མེད་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ནི་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་བཅུ་ཡིན་པ་མ་ཟད།དུས་རྒྱུན་དུ་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཀྱང་འབྱུང་ཞིང་།ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་ནི་ཡི་མུག་ཡིན།དེ་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ནད་དང་འདྲ་བར།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།བུད་མེད་ཀྱི་ཀྲུང་ཡོན་ནི་ཕོ་རྣམས་ལས་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན་པ་མ་ཟད།གཞན་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡང་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་ཡི་མུག་ལྟ་བུ་ཡིན།ནད་རྗེས་ནི་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ལས་སྤྲོ་སྣང་ལྡན།

ཟས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྐྱེ་དངོས་དང་སྤྱི་ཚོགས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་སོགས་འདུས།མིག་སྔའི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན།ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་བྱུང་བའི་བསམ་འཆར་ནི།བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་ནི་ཕྱོགས་མང་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱིས་ཕྲ་ཞིང་ལྡེམ་པའི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བླང་བྱ་དེས་བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་གཞི་ཕོག་པར་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་འགའ་སྟེ།ཤེས་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་མཉམ་བསྒྲིལ་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་གསོ་བཅོས་དང་།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་གསོ་བཅོས་བྱས་ན།ཟས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ་བར་ཕན་པ་ཡོད།སྨན་རྫས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་གཙོ་བོ་ནི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་སྤྱོད་པ་རེད།མིག་སྔར་བལྟས་ན་ཕན་འབྲས་མི་བཟང་བ་འདྲ།གལ་ཏེ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན།ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཚེ་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རིམ་རིང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་སྲིད།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཐ་ན་འཆི་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

2.དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་དང་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རྔམ་ནད་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་ས་ཅི་ཡོད་དམ།

3.ཟས་ལ་གནོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད་དམ།

4.ཁྱོད་ཀྱིས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པར་འཐད་དམ།ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་དང་ཟས་ལ་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

5.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཟས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཇི་ལྟར་འཛིན་ཞིང་།ཟས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཇི་ལྟར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཀྲང་ཏ་རུང་།ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་།（1993）བཟའ་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རིམ་འགྱུར་དང་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（1）7-10

2.AmericanPsychiatrc Asoooociomon（2000）Diaganiganticaistatistical Manual ofMental Disorders(4th ed Test Revision.Washington，Inininshington，Inial mersinisinsinsersersininsersernins）

3.Butcher J Nདང་།Mineka S，Hooley J（2004）Abnorml Psychology（12th ed）པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

9

དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེར་རྟེན་པ།

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་དངོས་རྫས་ནི་མི་སྒེར་ལ་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཕུང་ལ་བརྟེན་དུ་འཇུག་པའི་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་ཀྱི་དངོས་རྫས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན།དེའི་ནང་དུ་ཆང་བཅུད་དང་།ཉི་ཀུའུ་ཏིང།ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིན།ཨ་མུའུ།སོ་མ་ལ་སོགས་པའི་དངོས་རྫས་འདུས།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་དེ་ནི་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་བདེ་ཐང་གི་གནད་དོན་གཞན་དང་བསྡུར་ན་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་ནས་ཤི་བ་དང་།ནད་ཡམས།དེ་བཞིན་རྨས་སྐྱོན་སོགས་ཆེས་མང་བ་བཟོས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།（Subsance A bze，2001）

WHOཡིས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་དུག་འཐེན་པར་ཞེན་ཆགས་མཁན་ཁྲི་5000ལྷག་ཡོད།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས80པའི་མཇུག་ཏུ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དུག་རྫས་སིམ་འཛུལ་བྱས་པས།དུག་རྔུབ་རང་རྒྱལ་དུ་ཡང་བསྐྱར་འབར་བཞིན་ཡོད།2004ལོའི་ལོ་མཇུག་བར།རང་རྒྱལ་དུ་ད་ལྟ་དུག་རྔུབ་མཁན་ཁྲི་79.1ཡོད།རྒྱལ་ནང་དུ་དུག་རྔུབ་པའི་མི་གྲངས་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ།དུག་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཀྱང་ཉིན་རེར་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོདུག་འཐེན་མཁན་ཁྲི་80ཙམ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྫོང（གྲོང་ཁྱེར་དང་ཆུས）2102དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནང་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་ཁྲི་67.9ཡོད་པ་དེས་85.8%བཟུང་ཡོད།གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་དང་།ཞིང་བ།ལས་མེད་ལས་མེད་དལ་སྡོད་མི་སྣ་བཅས་ནི་སྔར་བཞིན་དུག་འཐེན་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ཡིན་པ་དང་།སོ་སོས་དུག་འཐེན་པའི་མི་གྲངས་ཀྱི་70.4%དང་།30%དང་།45%（ལི་ཝའེ་ཝེ།2005）བཅས་ཟིན་ཡོད།

མིག་སྔར་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་རྒྱུས་མངའ་གཏན་ནས་མེད་ནའང་།ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་རིམ་གྱིས་དེར་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱང་མཐོ་རུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།དབྱིངས་ལ་ཆགས་པ་ནི་གོ་བདེ་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི་བརྟེན་དྲགས་ན་སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་པ་དང་ཛ་དྲག་གི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་གནོད་ལྡན་ཕན་ནུས་བརྗོད་བྱར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།ཞེན་ཆགས་པར་གྱུར་ན།མི་སྒེར་གྱིས་ཐབས་ངན་གང་ཡོད་སྤྱད་དེ་དངོས་པོ་དེ་སྤྱོད་པ་དང་།རིམ་པ་གཞན་ཞིག་ནི་སྨན་རྫས་དེར་ཞེན་ཆགས་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྡན་ཡོད།ཞེན་ཆགས་པར་རུང་བའི་དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཀླད་ཁོངས་ཤིག་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གོ་རིམ་（Robinson Beredge，2003）ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ཡིན་ནའང་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པར་མཚོན་ན།གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་སྐྱེ་དངོས་དང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་སླ་བའི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཙམ་གྱིས་གཏན་ནས་མི་འདང་བ་རེད།（Crabbe，2002）མི་སྒེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མིའི་དངོས་པོའི་ཤེས་རྟོགས་དང་།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་DSM-III4ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པར།དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྤྱད་པ་རེད།（subsubsance-ue disorders）ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྤྱད་པ་རེད།

གཅིགདངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

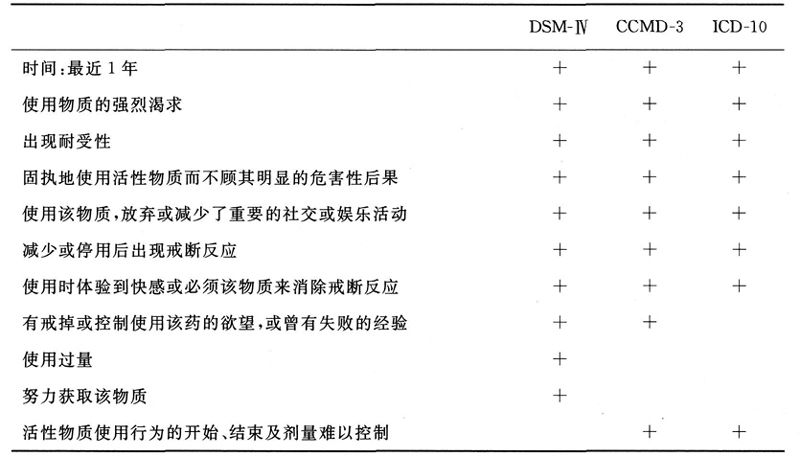
དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་ཨ་རག་དང་།ཁོ་ཁ་དབྱིན།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སོགས་ཚུད་པའི་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་དང་།མྱོང་ཚོར།བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟངས་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་པའི་དངོས་པོའི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ལ་ཟེར།དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་འགོག་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།དངོས་པོས་བརྟེན་པ་དང་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡིན།དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་ཚད་གཞི།དེ་ནི་གཙོ་བོ་བཟོད་པ་རང་བཞིན་དང་ཆད་བཅད་ནད་རྟགས་དང་ངར་ལངས་རང་བཞིན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཚད་གཞི།ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་དེ་མིན་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།དཔེར་ན་དེས་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་ལས་ཀའི་འགན་འཁྲི་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ།

དངོས་པོས་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་དོན་གཉིས་ནི་དངོས་པོས་གཅོད་པ་དང་དངོས་པོས་དུག་ཕོག་པ་དེ་ཡིན།དངོས་པོ་གཅོད་པ་ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོའི་བརྟེན་བྱའི་དངོས་པོ་གློ་བུར་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་པའི་སྐབས་སུ།ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རབ་དང་རིམ་པ་འབྱུང་ཞིང་།དཔེར་ན།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་གཅོད་པའི་ནད་རྟགས་ལྟ་བུ་ཡིན།དངོས་པོར་དུག་ཕོག་པ་ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོར་ཟས་རྗེས་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་རབ་དང་རིམ་པར་ཟེར།དེའི་ནང་མིའི་ཤེས་རྟོགས་དང་ལུས་པོའི་འགུལ་སྟངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད།གཤམ་གྱི་རྩོམ་ཡིག་མདོར་བསྡུས་ནDSM-V.CMD-3，ICD-10བཅས་ནི་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པ་དང་།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།དངོས་པོ་ཆད་པ་བཅས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཡིན་པས་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ལ་དཔྱད་གཞི་བྱ་རྒྱུར་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

1.དངོས་པོར་བརྟེན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

རེའུ་མིག་9-1ནི་DSM-V.CCMD-3 ICD-10དངོས་པོར་བརྟེན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་བསྡུར་བ་ཡིན།

རེའུ་མིག་9-1 DSM-V.CMD-3དང་ICD-10དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་བྱའི་ཚད་གཞི་དང་བསྡུར་བ།



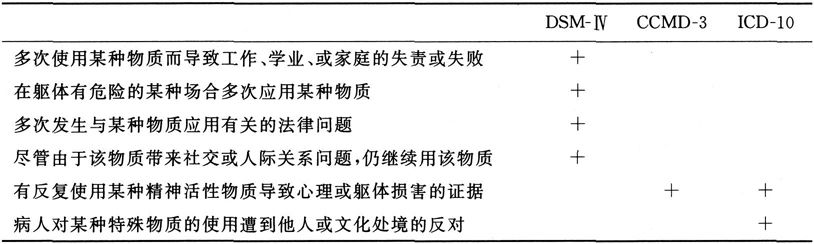
མཆན་འགྲེལ།དེའི་ནང་“+”ཡིས་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་ནང་དུ་རེའུ་མིག་གཡོན་པའི་ལེ་ཚན་བཀོད་ཡོད་པ་མཚོན།

དངོས་པོར་བརྟེན་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞིའི་སྤྱིའི་ཞིབ་བརྗོད་ལ་བལྟས་ན།DSM-བཞི་པའི་མ་ལག་གིས་དངོས་པོ་འདི་མུ་མཐུད་དུ་བཀོལ་བར་ནན་བཤད་བྱས་པས་སྡུག་བསྔལ་དང་བྱེད་ནུས་ཉམས་པ་རེད།CCMD-3དང་ICD-10ཡིས་དངོས་རྫས་བཀོལ་མི་ཆོག་པའི་རེ་འདོད་དང་བཟོད་སྲན་རང་བཞིན་དང་།གཞན་པའི་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གཙོ་བོ་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།གཞན་ICD-0ཡིས་ད་དུང་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བསྟེན་མཁན་ལ་བསྟེན་མི་ཆོག་པའི་དངོས་པོ་ཡང་བསྐྱར་བཀོལ་མི་ཆོག་པར་བྱས་པ་ནི་དེ་བས་མགྱོགས་པ་རེད།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ས་བཅད་སྟེང་ནས་བལྟས་ན།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་གསུམ་ནི་རིགས་མཐུན་ཡིན།བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་གསལ་བཤད་མི་འདྲ་བའི་སྟེང་ནས་མཚོན་ཡོད།དཔེར་ན།ཆེས་མཇུག་གི་ས་བཅད་འགའི་སྟེང་DSM-V4ཡི་ནང་དུ་ཚད་ལས་འདས་པས།CMD-3དང་ICD-10ཡིས་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བར་ནན་བཤད་བྱས་ན།ངོ་བོའི་སྟེང་ནས་གཅིག་མཐུན་ཡིན།

གཉིས།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

རེའུ་མིག་9-2ཀྱི་ནང་DSM-V-CMD-3 ICD-10དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་པ་རེད།

རེའུ་མིག་9-2 DSM-V.CMD-3，ICD-10དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ཞིབ་བསྡུར་།



མཆན་འགྲེལ།དེའི་ནང་“+”ཡིས་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་ནང་དུ་རེའུ་མིག་གཡོན་པའི་ལེ་ཚན་བཀོད་ཡོད་པ་མཚོན།

དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱིའི་བརྗོད་སྟངས་ལསDSM-IIIIID-10ཡིས་གཟུགས་སམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་མངོན་གསལ་དོད་པོས་བཟོ་གི་ཡོད།དེ་ནི་དངོས་པོས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱིའི་བརྗོད་སྟངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།དེས་རྐྱེན་པས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།CCMD-3དང་ICD-10ཡིས་གཟུགས་པོའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་སྐྱོན་ཆག་བཟོ་གི་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་ས་བཅད་སྟེང་ནས་བལྟས་ན།DSM-བཞི་པའི་ཞིབ་བརྗོད་དེ་བས་ཞིབ་ཕྲ་རེད།

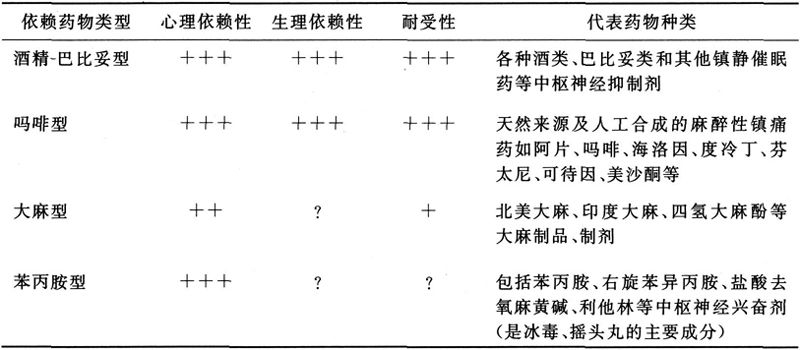
གསུམ།དངོས་པོ་གཅོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

དངོས་པོ་གཅོད་པ་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་པའམ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་བའི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་དང་།ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་སམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་པ་ལ་ཟེར།ནད་རྟགས་དང་ནད་ཡུན་མ་སྤྱད་གོང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་དང་སྦྱོར་ཚད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།DSM-V.ICD-10ཡི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཅུང་རགས་བསྡུས་ཡིན་མོད།CCMD-3གྱིས་སྔར་ལས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྒོ་ནས་བྱེ་བྲག་གི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད་པ་དཔེར་ན།འཕྲུལ་སྣང་དང་འཁྲུལ་སྣང་།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སོགས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

གཉིས།གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་དངོས་རྫས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ།

1973ལོར།WHOཡིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཆིངས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྦྲིད་སྨན་དང་ཀླད་རྩའི་སྨན་གྱི་རིགས་ལ་གཞིགས་ནས།རྒྱལ་སྤྱིའི་རྩིས་སྤྲོད་དོ་དམ་ནང་ཚུད་མེད་པའི་ཀླད་རྩའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་གཞན་གསུམ་ཏེ།ཆང་དང་།རྡོ་ཐ（ཉི་ཀུའུ་ཏིང）།ཡལ་སླའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞུ་བྱེད་རྫས་བཅས་ཀྱིས་གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་རྫས་རིགས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་ཡོད།རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྨན་རྫས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཁྱད་ཆོས་དང་ཚབ་བྱེད་སྨན་རྫས་རེའུ་མིག་9-3ལྟར་བསྒྲིགས་ཡོད།

རེའུ་མིག9-3བརྒྱད་སྨན་རྫས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཁྱད་ཆོས་དང་ཚབ་བྱེད་སྨན་རྫས་



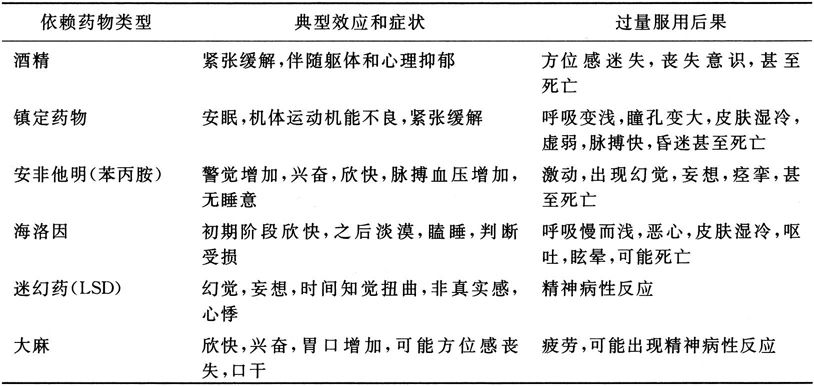


མཆན་འགྲེལ།“+”ཡི་མང་ཉུང་གིས་ཚད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་དང་།“”དོགས་པ་དང་ཚད་མི་གསལ་བ་མཚོན།

（ཝང་ཏེང་ཧྥེང་དང་།1993།）

དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།འཐུང་རྗེས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལྷོད་གཡེང་དུ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་སྤྲོ་སྣང་འཕེལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ཚད་བརྒལ་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་སྲིད།རྒྱུན་མཐོང་སྨན་རྫས་འགའ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགྱུར་འབྱུང་དང་ཚད་བརྒལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་རེའུ་མིག9-4ཡིན།

རེའུ་མིག9-4རྒྱུན་མཐོང་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ནུས་སྣང་དང་མང་དྲགས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་།



（Sarason Sarason，2003）

ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་དངོས་པོའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་ལེགས་པོ་བྱེད་ཆེད།ལེའུ་འདིར་ཆང་བཅུད་དང་།སོ་མ་ར་མ།ཨ་ཚལ།རྡོ་ཐ་སོགས་དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བ།

གཅིགམདོར་བསྟན་པ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆང་བསྙལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུན་རིང་ལ།ཆང་བཅུད་ནི་ཆེས་སྔ་ཞིང་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་མིས་བཟོས་བཏུང་ཆུ་ཡིན།ཁེ་ལྷད་མེད་ཆང་བཅུད་ལས་བརྒྱ་ཆའི་གནས་7.1གི་ཚ་ཚད་འབྱུང་།དེ་ནི་ཚ་མཐོ་ལ་འཚོ་བཅུད་མེད་པའི་འདྲེས་འགྱུར་རྫས་ཤིག་ཡིན།མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱིས་བསྡུ་ལེན་བྱས་པའི་ཆང་བཅུད་ལ་95%ཡན་མཆིན་པའི་བརྗེ་ཚབ་བྱས་པ་དང་།ཁ་ཁྲུན་ཐོག་མར་ཆིང་དོར་ནས་ཁ་ཆོན་དུ་བསྒྱུར་བ།ཁ་ཆོན་ཡང་བསྐྱར་ཆིང་དོར་ནས་ཁ་སྐྱུར་དུ་བསྒྱུར་བ།མཐར་དབྱང་གཉིས་ཐཱན་རྫས་དང་།ཆུ།ཚ་ཚད་བཅས་གྲུབ་པ་རེད།ཁ་ཆོན་གྱི་ལུས་སྟེང་གི་དུག་ནི་ཆང་བཅུད་ཀྱི་ལྡབ10ཡིན།དབྱང་གཉིས་ཐན་རྫས་དང་ཆུ་གཉིས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས་ནས་ལུས་ཕྱིར་ཕུད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ཆུ་ཚོད་རེའི་ནང་མཆིན་པ་ནས་དབྱེ་ཕྲལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆང་བཅུད་ལ་གྲངས་ཚད་ངེས་ཅན་ཡོད།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཆང་བཅུད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གང་ཡིན་རུང་མུ་མཐུད་དུ་ཁྲག་གི་ནང་དུ་གནས་པ་མ་ཟད།ཁྲག་གི་འཁོར་སྐྱོད་བྱས་ནས་ཀླད་ཆེན་ནང་དུ་ཁྱེར་ཡོད།ཆང་འཐུང་བ་མང་དྲགས་ན།ཁྲག་ནང་གི་ཆང་བཅུད་ཀྱི་གར་ཚད་དེ་འདུས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་བརྒལ་ན།རྒྱུངས་པའི་དཀྱིལ་གཞུང་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱིན་རྔུབ་ཉམས་ནས་ཤི་འགྲོ།པེ་ཅིན་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་ཆེན་གྱི་ནད་ཐོག་སྨན་ཁང་དྲུག་པའི་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད།ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་རྗེས་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དེས་47.87%ཟིན།མཆིན་པ་སྲ་འགྱུར་དང་མཆིན་པ་ཚིལ་འགྱུར་གྱིས་ཁྱོན་བསྡོམས་18.09%ཟིན།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དེས་42.55%ཟིན།ཀླད་པ་རྙིད་འཁུམ་གྱིས་20.21%ཟིན།ཀླད་པའི་གློག་རིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་མཇུག་སྣེའི་དབང་རྩའི་ཚ་ནད་བྱུང་ཚད་13.83%ཡིན།（ལི་ཞིའུ་ཀྲེན་སོགས་1998ལོ）གཞན་ཡང་མངལ་སྦྲུམ་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཆང་འཐུངས་ན་སྦྲུམ་བུ་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་འགྲོ།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་མ་བཙས་སྔོན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གདོང་དབྱིབས།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་སྐྱོན་ཅན།རིག་སྟོབས་ཞན་པ།ཡ་མ་གཟུགས་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་（Maier West，2001）བཅས་ཡིན།

ཆང་བཅུད་ཀྱིས་དབང་རྩ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ནི་ཚོད་བགག་རང་བཞིན་ཡིན།དེས་དབང་རྩའི་མ་ལག་དེ་ངར་ལངས་ནས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་ནུས་ལ་གཏོར་བརླག་ཚབས་ཆེན་ཐེབས།སུན་ཅིའུ་ལིང་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་དལ་གཤིས་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པའི་དྲན་ཤེས་དང་རིག་པའི་ཆུ་ཚད་ཚང་མར་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས།གཞན་ཡང་ལིན་ཐུང་ཞང་（1999）སོགས་ཀྱིས་ཨ་རག་གང་བྱུང་དུ་འཐུང་བ་དང་ཨ་རག་ལ་བརྟེན་པའི་ཀླད་འཁུམ་ཚད་དང་ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་ཀྱི་ལྕི་ཡང་ནི་ཆང་རག་འཐུང་ཚད་དང་དེ་བཞིན་ཆང་རག་འཐུང་བའི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་པ་རེད།

དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཆང་འཐུང་བ་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་མ་ཟད།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡང་འབྱུང་སྲིད།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་།ཆང་གིས་དུག་ཕོག་པའི་དབང་གིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ནད་པ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།པེ་ཅིན་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་ཆེན་གྱི་ནད་ཐོག་སྨན་ཁང་དྲུག་པའི་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད།ཆང་རག་འཐུངས་ནས་དུག་ཕོག་རྗེས་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་ཞིང་།ཆ་སྙོམས་བྱས་ན་ནད་པ་རེར་རིགས་2.6རེ་ཡོད་ལ།དེ་ནི་ཡིད་འཛིན་ཉམས་པ་ཆེས་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་དང་།དེས་བརྒྱ་ཆ་71.28ཟིན་པ།འཕྲུལ་སྣང་ནད་ཀྱིས་བརྒྱ་ཆ་4894ཟིན་པ།མི་གཤིས་ལ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་བ་དེས་བརྒྱ་ཆ་47.87ཟིན་པ།ཆང་རག་བཏུངས་ནས་ཡི་མུག་པའི་ཚད་ཀྱིས་བརྒྱ་ཆ་22.98ཟིན་པ།བརྒྱ་ཆ་15.96ཟིན་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（ལི་ཞིའུ་ཀྲེན་ཀྲེན་ཀྲེན།）

དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚད།མྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་ན་རྒྱུན་དུ་མི་སྒེར་ཙམ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་མང་པོ་ཐེབས་སྲིད།དཔེར་ན།རླངས་འཁོར་དོན་རྐྱེན་དང་ལས་འཛོལ་སོགས་བྱུང་བ་ལྟ་བུའོ།།དུས་ཡུན་རིང་བོར་དལ་མོའི་ངང་ཆང་འཐུང་ན་མྱུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་བར་མ་ཟད།དེ་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་བཟོས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་དང་ལས་ཀཁྱིམ་ཚང་བཅས་ཀྱིས་གནང་བའི་འགན་ཁུར་དང་འཚམ་མི་ཐུབ་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་དང་ཁྱིམ་ཚང་སོགས་ལ་གནོད་འཚེ་དང་འགན་ཁུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།

གཉིས།ཆང་བཅུད་ཀྱི་དུག་ཕོག་པ་དང་ཆང་བཅུད་གཅོད་པའི་བརྟག་ཐབས།

“གྱོད་དཔེ9-1”

རྒན་ལི་ལགས་ནི་ཁྱིམ་མཚེས་བར་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ཆང་སྐྱ་ཞིག་རེད།ཁོ་ནི་ཆེས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཟ་ཁང་གི་ཇ་མ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཆང་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་རྗེས།ལོ་བཅུ་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཆང་དམ་བུ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོའི་འཐུང་བར་ཡིད་མི་ཚིམ་པར་གྱུར།ཞོགས་པ་མལ་ལས་ལངས་སྐབས་གལ་ཏེ་ཆང་ཁམ་འགའ་མ་འཐུང་ན།ལས་ཀར་འགྲོ་དུས་ལག་པ་འདར་ཞིང་ཐ་ན་བྱུག་རྫས་བྱུག་ཐབས་བྲལ་བ་དང་།སྐབས་འགར་ད་དུང་ཕོ་བར་གནོད་ཅིང་སྐྱུག་པ།ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་གཟུགས་པོ་ཡོངས་ནས་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བས།ཁོང་གི་བསམ་པར་ཕལ་ཆེར་ཚེ་སྲོག་འདི་མཇུག་བསྒྲིལ་རྒྱུ་རེད་སྙམ་གྱི་ཡོད།ཁོས་རྒྱུན་དུ་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ནི།“ད་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཆང་འཐུང་དུ་མ་འཇུགཚེ་འདིར་ངས་འཐུང་ཡང་སྡུག་ཁུར་བྱེད”ཅེས་པ་དེ་ཡིན།།ཆང་ཁམ་འགའ་འཐུང་ན་ཁོའི་ནད་རྟགས་ཇེ་བཟང་རེད།ཁོང་གིས་རྒྱུན་དུ་འདི་ནི་ཆང་འབུ་ཡིས་བཟོས་པ་རེད་སྙམ་པ་དང་།ཆང་ནི་འབུ་བཅོས་པའི་ཀུན་ཕན་སྨན་ཡིན་པས།འཐུང་རྒྱུ་ཇི་ཙམ་མང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་མང་དུ་ཕྱིན་ཏེ།ཉིན་ཞིག་ལ་ཆང་འཐུངས་ནས་ཟ་མ་ལས་ནོར་སོང་བས།བྱ་བ་ཡང་བོར་སོང་བ་རེད།བམ་པོ་འདིའི་ཤོག་ངོས་627པར་གསལ།རྩོམ་སྒྲིག་པའི་མཆན།

གོང་དུ་དྲངས་པའི་གྱོད་དཔེའི་ཁྲོད་དུ།རྒན་ལི་ལགས་ལ་ཨ་རག་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཆང་བཅུད་གཅོད་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ།ཆང་བཅུད་གནད་དོན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ནི་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་རྟགས་འདུས་རྨང་གཞི་ཡིན།DSM-བཞི་པའི་ཆང་བཅུད་བེད་སྤྱོད་བཀག་འགོག་གི་གཞི་རྩའི་ངོས་འཛིན་གཉིས་ནི་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡིན།ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་ནས་ངོས་འཛིན་དགོས་ན།མི་སྒེར་གྱིས་མ་མཐའ་ཡང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་དོན་ཚན་བདུན་ནང་གི་དོན་ཚན་གསུམ་དང་མཐུན་དགོས།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་དོན་ཚན་བདུན་ནི།①ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་ཉམས་པ（ཆང་མི་འཐུང་བའམ་ཆང་མི་འཐུང་བ།ཡང་ན་ཚོད་ལྟ་ཡང་ཡང་བྱེད་པ）དང་།②དོན་དངོས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་ནི་སྔོན་དཔག་ལས་མཐོ་བའམ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་རིང་བ།③ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྨན་འགོག་རང་བཞིན།④ལུས་ཁམས་ཀྱི་གཅོད་པའི་འགྱུར་འབྱུང།⑤བྱེད་སྒོ་གཞན་དག་ལ་སྣང་ཆུང་བྱེད་པ།⑥དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཆང་བཅུད་སྤྱོད་པའི་འདོད་པ་བཅད་པའམ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ།ཡང་ན་ཕམ་ཁའི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པ།⑦ཆང་བཅུད་སྤྱོད་པའི་དུས་ཚོད་འཕར་སྣོན་བྱུང་ན།རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བའི་ལུས་ཁམས་སམ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཆང་བཅུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་མུ་མཐུད་དུ་ཆང་བཅུད་བཀོལ་དགོས།གལ་ཏེ་སྨན་འགོག་རང་བཞིན་ནམ་ཡང་ན་ཆད་གཅོད་འགྱུར་འབྱུང་བྱུང་ན།ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་ན་“ལུས་ཁམས་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི”ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་ལ་སྨན་འགོག་རང་བཞིན་མེད་ལ་ཆད་གཅོད་འགྱུར་འབྱུང་ཡང་མེད་ན།“ལུས་ཁམས་ལ་བརྟེན་པ་མིན་པའི”ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པའི་ནད་དཔྱད་ནི་ནད་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ནང་ལས་ཀ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་།སློབ་གྲྭ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ཚུད་ཡོད།ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་མངོན་མེད་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གིས་ཆང་（དཔེར་ན་ཆང་འཐུངས་རྗེས་རླངས་འཁོར་བསྐོར་བ་ལྟ་བུ）འཐུང་བ་དང་།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཆང་བཅུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་འབྱུང་དུ་འཇུག་དགོས།ཡང་ན་ཆང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁྱེར་ཡོང་པ་ཤེས་ནའང་སྔར་བཞིན་མུ་མཐུད་དུ་ཆང་འཐུང་བཞིན་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་བར་དང་བསྡུར་ན།CCMD-3ནང་དུ།ཆང་བཅུད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞིའི་ནང་དུ་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དེ་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཁོངས་སུDSM-བཞི་པའི་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་དེ།ཆང་རག་འཐུང་ན་འཚོ་བ་དང་།ལས་དོན།སློབ་སྦྱོང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་སོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ཆང་བཅུད་ཀྱི་དུག་ཕོག་པ་དང་ཆང་བཅུད་གཅོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

1.ཨ་རག་ཉིང་ཁུས་དུག་ཕོག་པ།

ཀ་བ།ཉེ་ཆར་ཆང་འཐུངས་པ།

B.ཆང་འཐུངས་པའམ་ཆང་འཐུངས་མ་ཐག་ཏུ་ལག་ལེན་ཐོག་བྱ་སྤྱོད་ངན་པའམ་སེམས་ཁམས་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཡང་ན་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ།བརྩེ་དུང་ལ་འགྱུར་བ་མང་ཞིང་།ལེགས་ཉེས་བརྡར་ཤ་གཅོད་པར་ཞན་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཞན་པ།）

ག་བ།ཆང་རག་འཐུང་བཞིན་པའམ་ཡང་ན་ཆང་རག་བཏུངས་རྗེས་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཅིག་ཡན་ཐོན་དགོས།

（༡）སྐད་ཆ་གསལ་པོ་མིན་པ།

（གཉིས།）མཐུན་སྦྱོར་ལེགས་པོ་བྱུང་མེད་པ།

（3）གོམ་འགྲོས་མི་བརྟན་པ།

（4）མིག་འབྲས་འདར་བ།

（5）མཉམ་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་དྲན་ཤེས་ཞན་པ།

（6）ཤིང་རེངས་པའམ་དྲན་པ་ཐོར་བ།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ལ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལའང་འབྱུང་མི་སྲིད།

གཉིས།ཆང་བཅུད་བཅད་པ།

ཀ་བ།སྔོན་ཆད་ཆང་མང་པོ་འཐུང་བ་དང་།ད་ལྟ་འཐུང་མཚམས་འཇོག་པའམ་ཉུང་ཙམ་འཐུང་བ།

B.Aཡི་རྗེས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་སམ་ཡང་ན་ཉིན་ཁ་ཤས་ནང་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཉིས་ཡན་བྱུང་བ།

（1）རང་བདག་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་རྒྱས་ཐབས།དཔེར་ན།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བའམ་སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་སྐར/སྐར100ལས་བརྒལ་བ།

（2）ལག་གནས་འདར་འགུལ་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བ།

（3）གཉིད་མི་ཁུག་པ།

（4）སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའམ་སྐྱུགས་པ།

（5）བལྟས་པ་དང་རེག་པའམ་ཉན་པ།འཕྲུལ་སྣང་དང་འཁྲུལ་སྣང་།

（6）སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་དྲག་འཐབ།

（7）སེམས་ཁྲལ།

（8）བརྒྱལ་གཟེར་འཕར་བ།

ག་བ།Bཡི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ།ལས་རིགས་དང་ཕྱོགས་གཞན་པའི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་བརླག་སྐྱོན་བྱུང་བ།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ལ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལའང་འབྱུང་མི་སྲིད།

གསུམ།ཆང་བཅུད་དང་དངོས་པོ་གཞན་དག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་གཞན་རྟེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཆང་བཅུད་དང་དངོས་པོ་གཞན་དག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེར་བརྟེན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཐད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཞི་རྒྱུ་དང་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནན་བཤད་བྱས་ནས་གནད་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཐོན་པའི་འཚོ་བའི་གནོན་ཤུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་འཚམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེར་ན།ཨ་རག་གི་ཚོང་ཟོག་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཆང་རག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་མཉམ་དུ་འདྲེས་ནས་ཆང་རག་འཐུང་བའི་གནད་དོན་འབྱུང་སླ།

（གཅིག）ཆང་བཅུད་དང་དངོས་པོ་གཞན་དག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་གཞན་རྟེན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཆང་བཅུད་དང་ཁོ་ཁ་དབྱིན།དེ་མིན་ཉལ་ཐ་སོགས་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་འགུག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན་པས།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ་བཀོལ་ན་ཅིའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ཐར་དཀའ་བ་རེད།མིག་སྔའི་བར་དུ།གནད་དོན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་དགོས་པའི་སྐྱེ་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཆེད་མཁས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གྲོས་མཐུན་བྱུང་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་གཉིས་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།དང་པོ་ནི།ཞེན་ཆགས་ཅན་གྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་ཀླད་པར་ཟུག་གཟེར་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁ་ཤས་ཏེ།སྤྲོ་སྣང་དང་སྤྲོ་སྣང་བསྐྱེད་དེ་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་རྫས་སུ་གྱུར་ཡོད།དོན་གནད་གཉིས་པ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་ཁམས་གྲུབ་ཚུལ་དང་ཡང་ན་གཟུགས་གཞི་ནི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཤས་ཆེ།

1.ཞེན་ཆགས་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་ལུགས་གྲུབ་ལུགས།

ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ཞེན་ཆགས་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ལྟེ་བ་ནི་སྨན་གྱིས་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་“སྤྲོ་སྐྱིད་རྒྱུ་ལམ་”གྲུབ།ཏོ་པ་ཨེན་བརྒྱུད་ལམ་ནི་སྨན་གྱིས་ཀླད་པར་ནུས་པ་ཐོན་པའི་ལྟེ་བ་ཡིན།ཏོ་པ་ཨན་ལམ་ནི་སེམས་ཁམས་དང་།དྲན་ཤེས།སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་སྙོམས་སྒྲིག་ལ་ཞུགས།ཆང་བཅུད་ཀྱིས་ས་ཁུལ་འདི་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ།མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་དུ་བཅུགརྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་བེད་སྤྱོད་མཁན་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།ཚང་མ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་ཕུའུ་ཆོད་ཉིང་ཏུའོ་པ་ཨེན་ཕྱིར་གཏོང་བྱས་པ་རེད།སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་སྨན་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་ཀླད་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱེད་ནུས་བསྒྱུར་ཏེ།སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་ལམ་དུ་སྐྱོད་པར་སྐུལ་བས།དངོས་པོ་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།དེ་མིན་སྨན་མུ་མཐུད་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བསྟུན་ནས།བཟོད་པ་དང་བརྟེན་པ་མུ་མཐུད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན།

2.ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་སླའི་རང་བཞིན།

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ད་དུང་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་མིན་པ་དང་།རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་གཞུང་ལུགས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཆང་བཅུད་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་དཔང་རྟགས་བཏོན་ཡོད།བུ་གཉིས་ཀ་དང་གཉོར་མཁན་གྱི་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཆང་བཅུད་བཀོལ་བ་དང་གང་འདོད་དུ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀར་མ་མཐའ་ཡང་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།རིགས་རྒྱུད་དང་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དང་།ཁྱིམ་གྱི་རིགས་རྒྱུད་བརྟག་དཔྱད།བུ་གཉིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།བུ་བཅོལ་གསོ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།མ་ལག་ཁག་ཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།དེང་རབས་ཆ་རྡུལ་རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོགས་ཚང་མས་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་བཞིན་ཡོད།（ཀྲོ་མིན་སོགས）ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཚོས་ཕུང་11པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་ཞིག་དང་ཆང་རག་ལ་མྱོང་མཁན་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།ཁོ་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཆང་རག་ལ་མྱོས་མཁན་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུད་རྒྱུ་དེ་རིགས་འཁྱེར་ཡོད་ཅིང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་གཞན་དག་གི་ཁྲོད་དུ་ཧ་ལམ་15ཙམ་ལ་རྒྱུད་རྒྱུ་དེ་རིགས་ཡོད་པ་རེད།གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།དངོས་རྫས་གཞན་དག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པར་དགའ་བ་དང་གཞི་རྒྱུ་དེ་རིགས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།（Barlow，Durand，1995）གཞན་དུ་ཤི་བའི་ཆང་བཅུད་ནང་དུ་དུག་ཕོག་མཁན་གྱི་ཀླད་པའི་ཕྲ་ཕུང་ལས་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུད་རྒྱུ་ཞིག་རྙེད་མོད།འོན་ཀྱང་20%ཡི་ཆང་བཅུད་ནང་དུ་དུག་ཕོག་མཁན་གྱི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུད་འདེད་རྒྱུད་རྒྱུ་ཞིག་རྙེད་མེད།དེར་བརྟེན།ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་ནད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གཞི་རྒྱུའི་ནུས་པ་སྣ་གཅིག་གི་མཇུག་འབྲས་མ་ཡིན་པར།ཕལ་ཆེར་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་དང་ཐུན་མོང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པར་འདོད།

གཞན་ཞིག་ནི་སྲོག་ཆགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་རྒྱུད་རྒྱུ་ཡི་ནུས་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།ཙི་གུའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཨ་རག་ནི་ཁོ་ཚོས་དགའ་པོ་བྱེད་ས་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་Ting Kaiདང་ཁོ་པའི་མཉམ་ལས་པས་གསོས་ཤིང་རྒྱུད་སྤེལ་བྱས་པའི་བྱི་བ་སྟེ་ཙི་གུའི་ཨ་རག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དག་གིས་ཐ་ན་ཆང་འཐུང་ཆེད་ལས་འགན་ངེས་ཅན་ཞིག་འགྲུབ་རྒྱུར་དགའ་བ་མ་ཟད།ཆང་གིས་བཟི་ནས་བཟི་ཡོད།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི།ཆང་རག་འཐུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་མི་རབས་རྗེས་མར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།（Alloy，Acocllla，Bootzin,1996）

གཞན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཆང་རག་འཐུང་མཁན་གྱི་བུ་ཕྲུག་གི་ཀླད་པའི་གློག་རླབས་དང་ཆང་རག་འཐུང་མཁན་མིན་པའི་བུ་ཕྲུག་གཉིས་མི་འདྲ།Polichསོགས་ཀྱིས་1994ལོའི་ཤེས་རྟོགས་དངོས་བཤེར་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།ཚོད་ལྟའི་མྱུལ་ཞིབ་བྱེད་པོས་སྤྲད་པའི་བརྡ་རྟགས་ཤིག་དང་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཁོ་ཚོའི་ཀླད་གློག་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ལ།ཆང་བག་མེད་འཐུང་མཁན་གྱི་བུ་P300ཁྲོད་ཀྱི་རྩེ་རླབས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚོ་ཆུང་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ་སར་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་རེད།（Barlow，Durand，1995）

（གཉིས）ཆང་བཅུད་དང་གཞན་པའི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེར་བརྟེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཆང་བག་མེད་འཐུང་མཁན་གྱི་ལུས་ཁམས་སུ་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་གཞན་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ཡང་དར་ཡོད།མིག་སྔའི་བར་དུ།ཞིབ་འཇུག་པས་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ཡོད་པར་འདོད།

1.ཕ་མའི་སློབ་གསོ་དང་སྙིང་ཉེ་བའི་འབྲེལ་བ།

ཕ་མའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་དང་གཤིས་ཀའི་ཁྱད་ཆོས།དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ།དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར།བཟོད་སྒོམ་བྱེད་ཚད།ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བ་བཟང་ངན།གཅེན་གཅུང་མིང་སྲིང་ཁྲོད་ཀྱི་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ།དེ་མིན་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས་མི་ལེགས་པ་སོགས་ཚང་མ་བུ་ཕྲུག་གི་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ཕ་མ་གཉིས་པོས་ཐ་མག་འཐེན་ཚེ་དེའི་བུ་ཕྲུག་གིས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཉེན་ཁ་དེ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་བུ་ཕྲུག་གི་ལྡབ་4ཡིན་པ་རེད།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཨ་མས་སྐྱེས་པའི་བུ་མོར་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཉེན་ཁ་ནི་མངལ་སྦྲུམ་དུས་ཐ་མག་མི་འཐེན་པའི་ཨ་མས་སྐྱེས་པའི་བུ་མོ་ལས་ལྡབ་3གྱིས་ཆེ་བ་ཡོད།（Davison Neale）དེ་དང་འདྲ་བར།ཆང་རག་འཐུང་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཕྲུ་གུས་ཆང་རག་འཐུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེ།（Davison Neale 1998）སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལ་རྒྱུད་འཛིན་ཐད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གཏན་འཁེལ་ཡིན་ཏེ།དེ་ནི་ཕ་མ་རང་སྟེང་གི་གནད་དོན་གྱིས་བུ་ཕྲུག་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་དཀའ་བར་བཟོས་པས་ཡིན།Chassinནི1996ལོའི་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཕ་མའི་ལྟ་སྐྱོང་བཟང་བོ་མེད་པའི་བྱིས་པས་དངོས་པོ་དེ་དག་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པའི་ན་ཟླ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འདྲེས་ནས།རྗེས་སུ་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་དུ་འགྱུར་སླ།（BarloW Durand）

སྙིང་ཉེ་བའི་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཉུང་བའམ་ཡང་ན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ནར་སོན་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཡོད་ན།སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པའམ་ཡང་ན་གཞན་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཡོད་དུས།དེ་ལས་ཀྱང་ཆང་འཐུང་བའི་རྣམ་པའི（Husong et al 2001）རྣམ་པ་སྤྱོད་སྲིད།དོན་དངོས་སུ་རྒྱུན་པར་གཉེན་སྒྲིག་གམ་མཛའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བར་གནད་དོན་འབྱུང་སྐབས།མི་སྒེར་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ཤིང་རང་དམན་རང་དམན་གྱི་ཚོར་བ་སྟེར་སྐབས།ཕལ་ཆེར་ཆང་འཐུང་བ་ཚད་ལས་བརྒལ་སྲིད།

ཆང་རག་བག་མེད་དུ་འཐུང་བ་ནི་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།（Perrredia Slen，2001）ཆང་རག་བཏུངས་དྲགས་པའི་རྒྱབ་ཏུ་གལ་ཆེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་ཡོད་དེ།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནད་དོན་དང་མཚན་མའི་ནུས་པའི་གནད་དོན་ཡིན།མཛའ་བརྩེའི་འབྲེལ་བ་ལ་གཏོར་བརླག་ཐེབས་ན་ཆང་བག་མེད་འཐུང་མཁན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་སྔར་བས་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་སྲིད།

2.སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོས་སླའི་རང་བཞིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་དངོས་པོ་སྤྱོད་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།ཆང་འཐུངས་པའི་མིའི་གཤིས་ཀའམ་དུག་འཐེན་མཁན་གྱི་མི་གཤིས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་དེ།མི་འདི་དག་གི་གཤིས་ཀའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་མེད་པ་དང་།རང་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་མེད་པ།ཁེར་སྡོད་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ།རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།སྲོལ་རྒྱུན་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པ།སེམས་ཁྲལ།སེམས་ཁམས་རྙོག་འཁྲུལ།སྤྲོ་སྣང་གི་བསམ་པ།ཉེན་མཆོངས་རང་བཞིན་ལྡན་པ།ངར་ལངས་པ་ཚད་ལས་འདས་པ།ཁོར་ཡུག་ལ་ངན་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཞན་པ་སོགས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཕྱིའི་ཚོད་འཛིན་ཕྱོགས་ལྷུང་ཅན་གྱིས་ནང་ཁུལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་ཆང་བཅུད་བཀོལ་བ་མང་།

Shadlerསོགས་ཀྱིས་ལོ་10ཡི་རིང་རྗེས་སྙེག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་སློབ་ཞུགས་གོང་གི་བྱིས་པ་འགའ་ཞིག་གི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཤས་ལས་ཁོང་གི་རྗེས་ཕྱོགས་ཀྱི་དངོས་པོར་བརྟེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།བྱིས་པ་འདི་དག་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་ཞིང་།གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་མ་ཟད།གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དཀའ་བས།རང་ཉིད་ཀྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁས་ལེན་མི་ཐུབ།རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པ་ཧ་ཅང་དམའ།（Davison Neale）

མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་ནད་རྐྱེན་དཔེ་དབྱིབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྗེས་ཀྱི་དངོས་པོའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྔོན་དཔག་ལེགས་པོ་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་དངོས་པོའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་ད་དུང་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་ཞིག་བྱས་མེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་དེས་ཀྱང་མི་ཞིག་གི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་འགྱུར་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

གསུམ།གནོན་ཤུགས་དང་ཛ་དྲག་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་དེ་བཞིན་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ།

དངོས་པོས་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ལུས་ལ་ཤུགས་སྣོན་པའི་ནུས་པ་ཡོད།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལུས་སྟེང་དུ་གློག་རྒྱུན་གྱི་རྡུང་རྡེག་དང་ཁེར་རྐྱང་གི་མནར་གཅོད་མྱངས་རྗེས།དངོས་བཤེར་ཚན་ཆུང་གི་བྱི་བ་དང་བློ་ལྡན་སྲོག་ཆགས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཆང་བཅུད་དང་ལེན་བྱེད་པར་དགའ།ཨ་རག་ཉིང་ཁུའི་གོམས་གཤིས་དེ་རིགས་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་བ་དང་།ཛ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ།མགོ་གནོན་གྱི་ནུས་པ་བཅས་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐད་སྤྱད་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཆང་བཅུད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་གཅིག་ནི་དབང་རྩ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་ལ་ཏོ་པ་ཨན་དང་།NEདང་ནང་གི་ཕེ་ཐའོ།ལུས་པོའི་ནང་གི་“རང་བྱུང་ཉལ་ཐ”(Allloy，Acoooclla，BBootzin,1996）བཅས་གཏོང་དུ་བཅུག་ནས་རང་སྣང་གི་སྤྲོ་སྣང་དྲག་པོ་འབྱུང་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་རེད།

དངོས་པོ་ལ་ཡོད་པའི་ཛ་དྲག་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ནི།ཞིབ་འཇུག་གཙོ་བོ་ནི་ཛ་དྲག་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའི་ནང་རྐྱེན་ལ་དམིགས་པ་ཡིན།ཨ་རག་ཉིང་ཁུས་དངངས་སྐྲག་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི།ཨ་རག་ཉིང་ཁུའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཐུབ་པ་མ་ཟད།དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆུང་དུ་འགྲོ་ཐུབ་པས་རེད།དེའི་མིང་ལ་“ཨ་རག་ཉིང་ཁུའི་རྒྱང་སྒྲིབ་”（alcohol myopia）ཞེས་ཀྱང་ཟེར།ཆང་རག་གིས་བཟི་བའི་མིས་ད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱེད་སྒོ་དང་སེམས་སྡུག་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ།དེའི་ཕྱིར་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་ཡོད་ན་ཁོའི་ཡིད་བཀུག་ནས་འདས་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བརྗེད་འགྲོ་བ་རེད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།གལ་ཏེ་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཕོག་ཐུག་མེད་ན།ར་བཟི་བའི་མིས་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་ཡི་མུག་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངེས་ཡིན།

4.ཆང་བཅུད་དང་དངོས་པོ་གཞན་དག་གི་ཤེས་རྟོགས་དང་རྣམ་འགྱུར།

དངོས་པོས་མིར་ཐེབས་པའི་ཤུགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་ལས་གཞན།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཁོ་ཚོས་དངོས་པོ་ཤེས་རྟོགས་དང་དེར་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན།རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲོད་དུ།མིག་སྔའི་ལོངས་སྤྱོད་དང་ཐོབ་ཐབས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ་དང་།“དེ་རིང་ཆང་ཡོད་ཀྱང་དེ་རིང་བཟིའི་”མི་ཚེའི་མཚན་ཉིད་རིག་པས་འབྱུང་འགྱུར་ལ་སྣང་ཆུང་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཕུགས་བསམ་མེད་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་དེ་བས་ཀྱང་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་སྲིད་པ་ཤེས་ཡོད།（ཁྲེན་ཁོ་ཝུན་གྱིས་བསྒྱུར།2000）

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།དངོས་པོ་སྤྱོད་པའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་ཐད་ཀར་མི་རྣམས་ཀྱི་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་ཤེས་རྟོགས་ཅུང་ཉུང་བའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་དངོས་པོ་ལ་བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་པའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་སྲིད།འོན་ཀྱང་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་དང་གྲུབ་འབྲས་ལ་རེ་བ་ཅུང་དམའ་བའི་གཞོན་ནུ་དག་གིས་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སླ་བ་ཡིན།དཔེར་ན།Smithསོགས་ཀྱིས་1990ལོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཆང་བཅུད་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པ་དང་།ཡང་ན་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ལུས་ཤུགས་མཐོར་འདེགས་བྱེད་ཐུབ་པར་འདོད་པའི་མི་དེ་དག་ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ།ཆང་སྤྱོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་གནད་དོན་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།（Davison Neale，1998）ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་ཆང་རག་བཏུངས་ན་ཛ་དྲག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ཡང་ཁོ་ཚོས་དེར་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རེ་སྒུག་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པའི་གནོད་འཚེ་འགའ་ཤས་ཤེས་རྗེས།བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱིས་མཇུག་འབྲས་མི་ལེགས་པ་ལས་མང་བའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕན་ནུས་ཐོབ་འདོད་ན།གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།དཔེར་ན།བེད་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་དངོས་རྫས་ཀྱིས་གནོན་ཤུགས་དང་ཛ་དྲག་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད་ན།（འཇིགས་སྐྲག་དང་གདོང་གཏུག་གམ་བར་ཆད་སོགས་）དངོས་རྫས་གང་རུང་ཞིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པའི་ནུས་པ་ཐོན་པ་རེད།(Davison Neale，1998）

（གསུམ།）སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མི་གཅིག་སྡོད་སའི་ཁོར་ཡུག་ཆུང་ཆུང་གིས་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་དེར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།གྲོགས་པོ་ངན་པས་གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཡང་བསྐྱར་ར་སྤྲོད་བྱེད་སླ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན།རོགས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།དེའི་ནང་དུ་རོགས་པའི་ཁྲོད་དུ་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་བསྡུར་ཚད་དང་།གྲོགས་པོས་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་མི་དེའི་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།1990ལོའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སློབ་གྲྭའི་ནང་རྒྱུན་དུ་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ན་གཞོན་དང་སྦྱངས་འབྲས་རྗེས་ལུས་ཡིན་པའི་སློབ་མ་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོགས་སྤྱི་ཆུང་ཆུང་ཁག་གཅིག་ཡོད་པ་དང་དེའི་རྡོ་ཐ་སྤྱོད་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད་པ་རེད།ཚོགས་སྤྱི་འདི་ལྟ་བུའི་ཁྲོད་དུ་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་མིག་དཔེ་ཡོད་སྲིད་ལ།ཚོགས་སྤྱི་ཆུང་ངུའི་གནོན་ཤུགས་ཀྱིས་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་བཟོས་པ་ཡང་སྲིད།（Davison Neale，1998）

རིག་གནས་དང་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཐེབས་སྲིད།དཔེར་ན།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཆང་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་གནས་ཡུལ་ཞིག་དང་གྲོགས་པོ་དང་སྐུ་མགྲོན་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་པའི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གུས་སྲོལ་ཞིག་ཡིན།མི་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པས་ངེས་པར་དུ་ཆང་རག་འཐུང་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་ཡང་ཧ་ཅང་མང་པོ་དགོས།གཞོན་ནུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་ཐ་ན་ཆུང་དུས་ནས་ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རང་རྒྱལ་དུའང་འདི་དང་འདྲ་བའི་གོམས་སྲོལ་ཡོད་དེ།གྲོགས་པོ་སྔོན་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ཐ་མག་རྐང་གཅིག་སྟེར་དགོས་ལ།ཕ་རོལ་པོས་འཐེན་ཤེས་མིན་དང་འཐེན་འདོད་ཡོད་མེད་གང་ཡིན་རུང་།མཉམ་དུ་ཟ་མ་ཟ་བར་ངེས་པར་དུ་ཆང་དང་།ཐ་ན་ཆང་སྐུལ་དགོས།ཧྥ་རན་སི་དང་།སི་ཕེན།དབྱི་ཐ་ལི་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཨ་རག་གི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་འཛད་སྤྱོད་བྱེད་ཚད་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོས་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཆང་རག་འཐུང་བའི་གོམས་སྲོལ་དང་བྲལ་ཐབས་མེད།

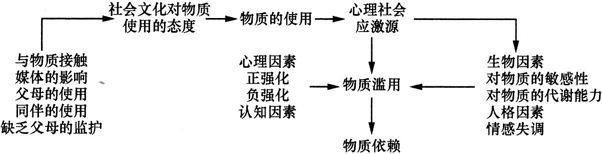
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ནང་དུ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱི་མི་འདྲ་བས་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད།མཚོ་འགྲུལ་གྲུ་པ།ལྕགས་ལམ་གྱི་བཟོ་པ།དེ་མིན་ཆང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལས་གཉེར་པ།དཔེར་ན་ཟ་ཁང་གི་བདག་པོ་དང་།ཞབས་ཞུ་བ།ཆང་འཚོང་མཁན་སོགས་ཀྱིས་ཆང་རག་འཐུང་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད།ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་དེ་ལས་རིགས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཚད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ཁོང་ཚོའི་ལས་ཀའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་ཡང་བརྩི་གི་ཡོད།

གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་དངོས་པོ་འདི་དག་ཐོབ་ཐུབ་ན།དཔེར་ན།དུ་ཆང་ལྟ་བུ།འདིས་དངོས་པོ་སྤྱོད་མཁན་ལ་དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མ་མཐའི་ཆ་རྐྱེན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།Nollསོགས་ཀྱིས་1990ལོར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ལོ་གསུམ་ནས་དྲུག་བར་གྱི་བྱིས་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་ཀུ་ཤུའི་ཁུ་བ་དང་ཁ་ཧྥེ།དྲི་ཞིམ་རྫས།ཨ་རགཝེ་ཧྲི་ཅི།དུ་བ་སོགས་དངོས་རྫས་དགུ་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རེ་བ་བཏོན།ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ལོ་ན་ཆེ་བའི་ཕྲུ་གུ་ཕྱེད་ཀ་ཡན་གྱིས་རྡོ་ཐ་དང་ཨ་རག་གི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཁུལ་ལོགས་སུ་དབྱེ་ཆོག་པ་དང་།ལོ་ན་ཅུང་ཆུང་བའི་བྱིས་པར་20%ཡོད་ལ་དེ་དག་ཁུལ་སོ་སོར་དགར་ཐུབ།བརྟག་དཔྱད་དེས་མ་མཐར་ཡང་བྱིས་པ་དེ་ཚོས་སྔ་ས་ནས་དུ་ཆང་དང་ཆང་རག་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་དེ་རིགས་（Barloomot·Durand，1995）ལ་ཐུག་མྱོང་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

དེ་ཕུད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་འགྲོས་ཀྱིས་ཀྱང་དངོས་པོ་ཁ་ཤས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འཚོ་བའི་གོམ་སྟབས་ཛ་དྲག་ཆེ་བ་དང་།གནོན་ཤུགས་ཅུང་ཆེ་བས།རྣམ་པ་མང་པོའི་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་སླ་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོ་གང་འདོད་དུ་སྤྱད་དེ།གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷོད་གཡེང་དང་།ཐར་བ།སྐྱིད་ཚོར་འཚོལ་བའང་སླ།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་བེད་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་སྲོལ་ཆགས་པ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་དང་དེ་བཞིན་འགོག་བཅོས་ཁྲོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་སྲོལ་གྱི་ནུས་པ་ནི་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད།

གོང་ལ་བཤད་པ་རྣམས་མདོར་བསྡུས་ན།དངོས་པོའི་བེད་སྤྱོད་ནས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བར་དང་།ཐ་ན་དངོས་པོའི་བརྟེན་ས་ཡང་ཡོད་པས།ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་ཕྱོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོགརི་མོ་9-1ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་སྡེབ་སྒྲིག་རི་མོ་ཞིག་རེད།དངོས་པོའི་འབྲེལ་གཏུག་དང་།སྨྱན་སྦྱོར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན།ཕ་མའི་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ།རོགས་པའིདངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ།ཕ་མའི་ལྟ་སྐྱོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་མི་སྒེར་གྱི་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཇེ་དྲག་དང་།རེ་འདུན།སེམས་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ནུས་པ།མི་སྒེར་གྱི་སྐྱེ་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།མི་གཤིས་རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱིས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།དེ་སྔར་བས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ནས་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད།



རི་མོ་9-1དངོས་རྫས་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་དཔེ་རིས་།

（BarloW Durand，1995）

བཞི།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་གསོ་བཅོས།

ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བསྟེན་པའི་གསོ་བཅོས་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ།ཆང་རག་ལ་མྱོས་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོར་དེའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་པ་ཁས་མ་བླངས་པའམ་ཡང་ན་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་སྨན་བཅོས་མཇུག་མ་གྲིལ་གོང་ནས་ཁ་བྲལ་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་Millerདང་Walters.Bennett（2001）ཡིས་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་དང་དེར་བརྟེན་པའི་གསོ་བཅོས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྤྱི་སྡོམ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཕལ་ཆེར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་གསོ་བཅོས་ལ་གྲུབ་འབྲས་མངོན་གསལ་ཐོབ་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།གནད་དོན་ཡོད་པའི་ཆང་བཅུད་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་རྙོག་འཛིང་ཡིན་པས།ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཕན་ནུས་ལྡན།སྨན་བཅོས་དམིགས་ཡུལ་ལ་རྒྱུན་པར་དུག་སེལ་བ་དང་།ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་བྱེད་པ།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།མི་སྒེར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་འཚོ་བའི་ཡིད་ཆེས་རིམ་བཞིན་འཛུགས་པ་བཅས་འདུས་ཡོད།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་དམིགས་ཡུལ་ནི་རྩ་བ་ནས་གཏན་འགོག་གི་ཆང་བཅུད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།ཡིན་ཡང་།གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དམིགས་ཡུལ་ནི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ཆང་བཅུད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཆང་རག་འཐུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།བྱེད་ཐབས་འདིའི་རྨང་གཞི་ནི་གནོད་འཚེ་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།བྱེད་ཐབས་ཅི་འདྲ་ཞིག་སྤྱད་ཀྱང་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་གནད་དོན་གྱི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་ཚད་ནི་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་སྨན་བཅོས་དང་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་དུས་རིམ་དུ་ཡང་བསྐྱར་འཕར་བའི་གནད་དོན་ནི་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

（གཅིག）སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།

སྐྱེ་དངོས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི།ཆང་རག་འཐུང་བའི་འདུན་པ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།དུག་སེལ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ།གཞན་དང་མཉམ་དུ་གནས་པའི་ལུས་ཕུང་གི་གནད་དོན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ།ཆང་རག་འཐུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་གནས་པའི་བསམ་པའི་གནད་དོན་གཤམ་གསལ་དག་ཡིན།

1.ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐད་ལ་སྤྱོད་པ།

ཆང་གཅོད་ཟི་ནི་ཁ་ཆོན་ཆིང་འདོར་རྩབས་ཀྱི་ཚོད་བགག་རྫས་ཤིག་ཡིན་ལ།ཆང་སྣོན་ཚོར་སྨན་ཞིག་ཡིན།དེས་ཆང་གཅོད་མཁན་གྱིས་ཆང་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དེའི་རྐྱེན་རྩ་ནི་ཆང་བཅུད་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པའི་ཁ་ཆོན་ཆིང་འདོར་རྩབས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།ནད་པས་སྨན་བསྟེན་རྗེས།ཆང་བཅུད་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཞན་པས།ཆང་ཉུང་ཙམ་འཐུང་ན་སྐྱུག་བྲོ་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།གདོང་དམར་པོར་འགྱུར་བ།སྙིང་འཕར་བ།སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བ་སོགས་མི་བདེ་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་ལ།ནད་པ་ཆང་ལ་མི་དགའ་བ་རེད།འོན་ཀྱང་།ཁེར་རྐྱང་དུ་ཆང་གཅོད་ཟི་སྤྱོད་བྱས་ན་ཡིད་ཚིམས་པའི་ཕན་འབྲས་འབྱུང་མི་ཐུབ།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཆང་གཅོད་ཟི་ལ་སྒེར་གྱིས་འཐུང་དགོས་པ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།དེར་ཁག་ཐེག་ཡོད།སྨན་བཅོས་མཇུག་བསྒྲིལ་རྗེས།སྒེར་གྱིས་ཆོས་ཉིད་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྨན་འཐུང་བའི་ངེས་པ་མེད་པས།ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།གཞན་ཡང་།དེ་ལས་ཀྱང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཞན་དག་དང་བསྡུར་ན།སྨན་ལ་ཆང་གཅོད་པའི་འགྲོ་སོང་ཡང་ཅུང་མཐོ་བ་ཡིན།སྨན་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་ཕེན་འགོག་རྒོལ་སྨན་དང་།ཧོན་པིང་ཅ་ཆའང་མ་ཧྥེང(naltrexone）ཡིན།ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་ལས་ད་དུང་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ན་སའེ་ཐུང་གིས་གསོ་བཅོས་བྱས་པའི་ཆང་བཅུད་ལ་བདེ་འཇགས་དང་།ཁོང་དུ་བསྟེན་པའི་ཕན་གོ་ཆོད་པ།ནུས་པ་ཐོན་པའི་དུས་ཡུན་རིང་བ།ཞོར་སྐྱོན་ཉུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།（Montereso Flannery et al 2001）

གཉིས།དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་གཅོད་པའི་སྨན་ལ་བསྟེན་དགོས།

ཆང་གིས་བཟི་བའི་རིགས་ལ་གཙོ་བོ་དུག་སེལ་དང་།སྨན་བཅོས་ཆད་གཅོད།སྨན་གསོ་དང་གསོ་བཅོས།སླར་གསོ་བཅས་བྱེད་དགོས།གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་གཉིད་མི་ལོག་པ་དང་།མགོ་ན་བ།ཕོ་རྒྱུ་མི་བདེ་བ།འདར་སིག་རྒྱག་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད་ལ།ད་དུང་སྙིང་གི་འཕར་སྟངས་མི་སྙོམས་པ་དང་།སྙིང་ནད་ལངས་པ།བླ་ཆད་པ།ཤི་བ་སོགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།དེའི་ཐད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ནི་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ནས་སྤེལ་ན་ལེགས།

ཆང་གཅོད་མཁན་གྱི་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཞི་ལྷོད་སྨན་（བདེ་འཇགས）སྤྱོད་དགོས།འོན་ཀྱང་།ལྷོད་འཇགས་སྨན་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ཕན་འབྲས་འབྱུང་དཀའ་བར་མ་ཟད།ད་དུང་མི་སྒེར་ལ་གོམས་སུ་འཇུག་ཀྱང་སྲིད།མིག་སྔར།སྨན་བཅོས་སྡེ་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་གསར་བ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་མགོ་བརྩམས་པ་སྟེ།དཔེར་ན་རིམ་གྱིས་མི་སྒེར་གྱི་ཆང་བཅུད་བསྡུ་ལེན་བྱེད་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བ་ལས།མྱུར་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་མི་འཇོག་པ་དང་།གཞན་ཡང་།སྔར་ལས་ཞི་འཇམ་གྱི་ལྷོད་འཇགས་སྨན་ཉུང་ཙམ་བཀོལ་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་པར་རིམ་གྱིས་ལྷོད་འཇགས་སྨན་མི་བཀོལ་བར་བྱ་དགོས།

（གཉིས）སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས།

དུག་སེལ་བྱས་རྗེས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པར་རོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ན་བཟང་།དེའི་རྣམ་པ་ལ་ཚོ་ཆུང་གིས་སྨན་བཅོས་དང་།ཁོར་ཡུག་ལ་ཇུས་གཏོགས་བྱེད་པ།ཤེས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས།ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད།

1.ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས།

ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་ནི་ནད་ཐོག་གི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་བེད་སྤྱོད་པའི་འགལ་རྐྱེན།Maurer，et al，2001）བཅས་རེད།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁས་མི་ལེན།ཡིན་ཡང་ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་ཁོ་ཚོས་གནད་དོན་འདི་དག་ལ་གདོང་མི་གཏོད་ག་མེད་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་དང་ཁོའི་གནད་དོན་ལ་རིགས་འདྲ་ཡིན་པར་མ་ཟད།དེ་དང་འདྲ་བའི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཡོད་པས་རེད།ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་བཅོས་ཀྱིས་ནད་པ་དེ་དག་ལ་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གདམས་ཀ་གཞན་མཐོང་དུ་འཇུག་ཐུབ།བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་དུ་ཁོ་ཚོས་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ཆང་རག་གི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལེགས་པོ་སྦྱོང་ཐུབ།

གཞན་ཡང་ད་དུང་རང་འགུལ་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྐད་གྲགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆང་རག་ལ་དགའ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་མིང་མ་བཀོད་པར་ཕན་ཚུན་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པའི་ཚོགས་འདུ（alcoholics anonymous Aa）ལྟ་བུ་རེད།AAནི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རང་འགུལ་ཚོགས་ཆུང་རེད།ཨ་རི་ཡོངས་ཀྱི་ཁུལ་50ཙམ་མ་ཟད།ཐ་ན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་150ལྷག་ཙམ་ཚང་མར་AAརྩ་འཛུགས་ཡོད།ཆང་གཅོད་རང་འགུལ་ཚོགས་པའི་ཁོངས་མི་གཙོ་བོ་ནི་འདས་པའམ་ཡང་ན་ད་ལྟ་ཆང་དད་ཆེ་བའི་མི་ཡིན།དེའི་བྱེད་སྒོ་ནི་དུས་བཅད་དམ་ཡང་ན་དུས་ངེས་མེད་ཀྱི་སྤེལ་རེས་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གཉེར་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཐོབ་ཐང་ཅུང་ཆེ་བའི་ཚོགས་མིས་ཚོགས་མི་གསར་པར་ཁོང་ཚོའི་ཆང་གཅོད་པའི་ཉམས་མྱོང་དང་།འདས་སོང་དང་ད་ལྟའི་འཚོ་བ་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།AAཚོགས་མིའི་རེ་བ་ཉག་ཅིག་ནི་ཆང་གཅོད་པའི་འདུན་པ་ཡོད་པ་ལས་ཚོགས་དངུལ་འཇལ་མི་དགོས།AAཁོངས་མི་རྒྱུན་དུ་གྲོས་ཚོགས་མི་འདྲ་བར་ཞུགས་དགོས།AAཡིས་ཁོ་ཚོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་འགན་ཁུར་པར་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པ།AAདང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱེད་སྒོ་གཞན་དག་ནང་ཞུགས་སྐབས་དེའི་ནང་དོན་ནི་ཚོགས་འདུ་མ་འཚོགས་གོང་ནས་ཀོག་ཧྥེ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ནས་མི་གཞན་ལ་“རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་བཤད་སྟངས་”བར་ཡིན།ཁོ་ཚོས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ་ཇི་ཙམ་མང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་སྒོ་ནས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་ཐུབ།（Emrickདང་།Tonigan）Montgomery，Little 1993）ཨ་རག་ལ་བརྟེན་མཁན་དེ་དག་ལ་མཚོན་ན།རང་མོས་ཚོགས་པས་ཁོ་ཚོར་བརྩེ་དུང་ཐད་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་།བསམ་ཤེས།རོགས་རམ་བཅས་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ཐ་ན་ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པས།ཁོ་ཚོའི་ཁེར་རྐྱང་གི་བསམ་པ་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་པ་ཡོད།ཆང་རག་ལ་འཐུང་བ་ནི་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས།བསམ་པའི་ནད་རིགས་བཅས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།AAཡིས་ནད་གཞི་དེ་རིགས་དྲག་མི་ཐུབ་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན།ཆང་རག་འཐུང་མཁན་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལུས་གསོའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བ་ནི་ཚེ་གང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་བ་སྟེ།དེའི་ནང་AAཡི་གོ་རིམ་བཅུ་གཉིས་དང་ཆང་རག་འཐུང་མི་ཆོག(McCrady）Irvine，1989）དཔེར་ན།ཁོངས་མིར་ཆང་རག་ལ་རེག་མི་ཆོག་པའི་བསླབ་བྱ་བྱེད་དགོས།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆང་རག་གི་བསླུ་བྲིད་འགོག་མི་ཐུབ་པ་དང་།གང་ནུས་ཀྱིས་སྔོན་ཆད་གཞན་ལ་འོས་མེད་བྱས་པའི་ས་ཆར་ཁ་གསབ་བྱེད་དགོས།རང་འགུལ་ཚོགས་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་གཞན་པའི་དངོས་པོ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་སྨན་བཅོས་ལ་བཀོལ་ཆོགདཔེར་ན།ཁི་ཁ་དབྱིན་དང་སོ་མ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་སྨན་བཅོས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

༢ཁོར་ཡུག་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

གསོ་བཅོས་ལ་ཞུགས་མིན་གང་ཡིན་རུང་།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་མཁན་གྱིས་ཆང་བཅུད་གཅོད་ཐུབ་ན།འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཐོབ་དགོས།རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་།ཁེར་རྐྱང་ངམ་ཡང་ན་ཐུན་མོང་གིས་ནུས་པ་འདོན་པ་གང་ཡིན་རུང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེས་གནད་འགག་ནི་ཁྱིམ་མི་དང་།གྲོགས་པོ།སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཆང་རག་གཅོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་གྱིས་སྟབས་བདེའི་ངང་ལག་རྩལ་ཤེས་པ་ཙམ་ལས།དགྲར་འཛིན་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་བཅོས་མ་བྱུང་ན།དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ཕན་འབྲས་ཐོབ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་རེད།གཞན་ཡང་ཆང་རག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་ཁག་གཅིག་ལས་ཀ་ཤོར་བ་དང་ཁོ་ཚོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས་དེ་དག་ཚང་མ་ནི་རོགས་རམ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ནད་པར་མཚོན་ན།ཐོག་མར་སྡེ་ཁུལ་དང་འདྲ་བའི་ལུས་གསོའི་སྨན་བཅོས་ལྟེ་གནས་སུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་ན་ཕན་ཐོགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

3.ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་བཅོས་ཐབས་དང་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་གཉིས་ཡོད།ཞེན་པ་ལོག་པའི་བཅོས་ཐབས་ཞེས་པ་ནི།ཆང་དད་མཁན་གྱིས་ཆང་ལ་བལྟ་བ་དང་།ཆང་ལེན་པ།ཡང་ན་ཆང་འཐུངས་པའི་དུས་སུ་གློག་རྒྱག་པ།ཡང་ན་སྐྱུག་བྲོ་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་སྤྱོད་པ།དཔེར་ན།སྐྱུག་འདེད་སྨན་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུའོ།།གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་ཐེངས་མང་བྱུང་རྗེས།ཆང་ཞེན་པས་ཆང་བཅུད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་བྱེད་ཐུབ།བྱེད་ཐབས་དེ་རིགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་ནི་མི་གཞན་ལ་སྡུག་བསྔལ་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།ཆེད་ལས་མི་སྣའི་ཁྲོད་དུའང་རྩོད་གླེང་ཡོད་པས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས།

རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ཡོད་དེ།①ཆང་རག་འཐུང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕོག་ཐུག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།ཆང་རག་འཐུང་དགོས་པའི་བྱ་འགུལ་ལ་ཞུགས་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།②ཆང་རག་འཐུང་བ་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་པ།དཔེར་ན།མཉམ་བསྲེས་བཏུང་ཆུ་འཐུང་བ་དང་།ཁ་ཆུང་ཆང་འཐུང་བ་སོགས།③ཆང་གཅོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་དགོས།དཔེར་ན།ཆང་རག་འཐུང་བའི་རེ་འདོད་ལ་བཀག་འགོག་བྱས་རྗེས།རང་ཉིད་ལ་བྱ་དགའ་སྟེར་དགོས།བྱེད་ཐབས་འདིས་ཆང་གཅོད་མཁན་གྱིས་ཆང་བཅད་དེ་ཆང་གཅོད་དུ་མི་འཇུག་པ་མ་ཟད།དེ་ལ་ཞི་འཇམ་དང་འོས་འཚམ་གྱི་ཆང་སྤྱོད་དུ་འཇུག་པའོ།།ཆང་རག་འཐུང་བར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཆང་རག་གཅོད་མཁན་གྱིས་ད་དུང་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ལྷོད་གཡེང་།སྐུལ་གཏོང་དོ་དམ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་ཆང་རག་འཐུང་བའི་ངར་ལངས་པ་འགོག་རོགས་བྱེད་དགོས།བྱེད་ཐབས་འདིའི་ཆེས་གཞི་རྩར་གྱུར་པ་ནི་མི་རང་ཉིད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་དང་།ཆང་རག་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་གནོད་འཚེ་ཚོར་ཐུབ་ཅིང་།མི་སྒེར་གྱི་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་དང་རང་གཅུན་གྱི་ནུས་པར་ནན་བཤད་བྱེད་ཐུབ།སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།བྱེད་ཐབས་དེ་རིགས་ཆང་གཅོད་མཁན་གྱིས་དང་ལེན་བྱེད་སླ་བ་ཡིན།

4.ཁྱོ་ཤུག་གི་སྨན་བཅོས།

ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།གལ་ཏེ་བཟའ་ཟླ་དང་བཟའ་ཟླ་ཡང་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་ན།ཧུར་ཐག་གིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་སླ།（Epstein）McCrady）།1998）ཁྱོ་ཤུག་གི་གསོ་བཅོས་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་།ཁྱོ་ཤུག་གི་མི་སྣ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གསལ་བོ་ཤེས་དགོས།ཕན་ཚུན་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་ཀྱི་གྲོས་མཐུན་འཇོག་དགོས།ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་བསྒྱུར་བའི་ཐད་རྒྱུན་རིང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་དགོས།འདི་ནི་ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་དང་བདེ་སོས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན།

ཚོད་ལྟ་རང་བཞིན་གྱི་དཔང་རྟགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆང་བཅུད་གནད་དོན་འདྲི་རྩད་མཁན་གྱིས་ཁེར་རྐྱང་སྨན་བཅོས་དང་ཡང་ན་ཚོགས་ཆུང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་ཁྱོ་ཤུག་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་མིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།ཁོ་ཚོས་མི་སྒེར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་འབྲེལ་བ་མ་བསྒྱུར་གོང་ནན་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རེད།ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དཔེ་དབྱིབས་ཁ་ཤས་ལ་སྒེར་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།（McCrady Epstein）གལ་སྲིད་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་དང་བཟའ་ཟླའི་འབྲེལ་བ་བརྟན་པོ་དང་བཟའ་ཟླ་སྨན་བཅོས་ནང་ཞུགས་འདོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་གྱི་ཡོད་ན།ཁོང་ཚོ་ཁྱོ་ཤུག་གི་སྨན་བཅོས་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་ཧ་ཅང་འཚམ་པོ་ཡོད་པ་རེད།ཁྱིམ་ཚང་གི་དྲག་ཤུགས་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པའི་ཁྱོ་ཤུག་གམ་ཡང་ན་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་མུ་མཐུད་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མིན་ལ་འགལ་བ་བྱུང་ན།ཁྱོ་ཤུག་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་མི་འཚམ།

（གསུམ）སྔོན་འགོག

གཞན་ཡང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ནི་ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་བཅོས་གནད་དོན་དེ་རེད།དེ་ཡང་དངོས་པོ་ཡོད་ཚད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་བརྟེན་དགོས་པའི་དུག་གཅོད་སྨན་བཅོས་དང་འདྲ་བར་སྔོན་འགོག་ནི་ཆེས་བཟང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།གོ་བདེ་ཙམ་བཤད་ན།ཆེས་ལེགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ནི་ཐོག་མར་ཞེན་ཆགས་པའི་དངོས་པོ་གང་ཡང་སྤྱོད་མི་རུང་།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་འགོག་བཅོས་ལ་མཚོན་ན།དེ་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།དེའི་འགོག་བཅོས་ཐད་ངེས་པར་དུ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།ནུས་ལྡན་གྱི་གསོ་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་པ་ལས་གཞན།འོས་འཚམ་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་བྱེད་ཐབས་དང་སློབ་གསོ་དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས།དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྲོལ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ཆང་གི་གནོད་འཚེའི་རང་བཞིན་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ངོས་ཟིན་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དང་།མིའི་རང་སྣང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ཕྱོགས་ནས་ཆང་བཅུད་ཀྱི་བཏུང་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་དགོས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།ཨ་ལྷེབ་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

གཅིགམདོར་བསྟན་པ།

ཨ་ཕེན་(opium）ལ་ངག་རྒྱུན་དུ་དུ་བ་དང་ཉལ་ཐ་ཟེར།དེའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བུལ་རིགས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ།པེན་རྨང་ཐ་དད་ཁུན་ལིན་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་རྫས་དང་ཧྥེ་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་འགྱུར་རྫས་ཡིན།སྔོན་མ་ནི་གཙོ་བོར་རྒྱ་མེན་གྱི་བུལ་ཏོག་ཡིན་པ་དང་།ཕྱི་མ་ནི་མ་ཧྥེ་དང་།ཁོ་ཏའེ་དབྱིན།ཏི་པ་དབྱིན་བཅས་ཡིན།ཨ་ཕེན་གྱི་སྨན་ནུས་མང་ཆེ་བ་ནི་དེའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་མ་ཧྥེ་ཡིས་བཟོས་པ་རེད།ཨ་ཕན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་།གནའ་རབས་ཀྱི་ཞང་ཧྥ་ལ་ཏིའི་སྨད་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་སྡོད་དམངས་སུའུ་མེ་ཨེར་ནི་ཨ་མེ་ཨེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཕན་ནུས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན།ཨ་པན་ནི་དུས་རབས་བར་མའི་སྐབས་སུ་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་དར་བ་དང་།མགོ་བརྩམས་།གཙོ་བོ་ན་ཟུག་འཇོག་པར་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་།1700ལོར།དབྱིན་ཇིའི་སྨན་པ་Terryཡིས་ཨ་ཕན་གྱི་རང་བཞིན་དང་ཞེན་ཆགས་པའི་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་རེད།

གཉིས།ཉམས་ལེན་དང་དུག་ལུགས་ཀྱི་ནུས་པ།

ཙོའུ་ཧྲི་ཆིང་དང་།ཀྲང་ཧྭ་（2004）ཡིས་ཨ་ཕན་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྲོ་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད་ཅིང་།ཕལ་ཆེར་གཤམ་གསལ་གྱི་རྒྱུན་མཐུད་བརྒྱུད་རིམ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཆོག

（1）སྤྲོ་སྣང་དྲག་པོའི་དུས་ཚོད།དེ་དང་མཉམ་དུ་པགས་པ་དམར་པོར་གྱུར་བ་དང་ཟ་འཕྲུག་སེལ་བར་མ་ཟད།གཅུས་བཟུང་བྱས་ན་ཧ་ཅང་སྐྱིད།དུས་འདིར་ཕལ་ཆེར་སྐར་མ་གཅིག་གི་གཡས་གཡོན་རེད།

（2）གློད་པའི་དུས་སྐབས།གཉིད་མ་ཉལ་གོང་གི་ལྷོད་གཡེང་གི་རྣམ་པ་དང་འདྲ་བར།ནད་པའི་བྲེལ་འཚུབ་དང་།སེམས་ཁྲལ།སེམས་ཁྲལ།འཇིགས་སྐྲག་སོགས་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཚང་མ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ།དྲོད་འཇམ་དང་།ལྷིང་འཇགས།བདེ་སྐྱིད།སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་སྟོང་བསམ་དང་འཕྲུལ་སྣང་ཡོད།དུས་ཡུན་འདི་ནི་ཆུ་ཚོད་0.5-2བར་ཡིན།

（3）སྙིང་སྟོབས་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱི་དུས་སྐབས།དུས་འདིར་དུག་འཐེན་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་བཟང་བོ་ཞིག་སྟེར་ཞིང་།ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང་།བྱ་བ་ལས་ན་ལས་ཆོད་ཆེ་བ་འདྲ།དུས་འདིར་ཆུ་ཚོད་2-4བར་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ།

འོན་ཀྱང་།དུག་རྫས་འཐེན་པའི་དུས་ཚོད་ཇེ་མང་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།བཟོད་པ་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།དུག་འཐེན་མཁན་གྱི་སྤྲོ་སྣང་ཡང་ཇེ་ཆུང་དུ་སོང་བས།སྐབས་འདིར་དུག་རྫས་འཐེན་པའི་གྲངས་ཚད་ཇེ་མང་དུ་གཏོང་དགོས།དེའི་རྗེས་སུ་ཡང་དུག་རྫས་འཐེན་པ་ནས་སྨན་ཁབ་རྒྱག་པར་བསྒྱུར་ཞིང་།གཅོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ལྕི་ནས་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ9-2”

ལིའོ་ལགས་ནི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལོ་24ཡིན་ལ།ཞང་ཀང་གི་ལས་བཟོ་བའང་ཡིན།1988ལོར་དུག་འཐེན་པའི་དབང་གིས་སྨན་ཁང་དུ་ཞུགས་རྒྱུའི་རེ་བ་བཏོན།ནད་པ་ནི་གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་དང་།སྤྲོ་སེམས་ཆེ་བ།སྤྱོད་པ་རྩུབ་པ།གྲོགས་པོ་མང་བ་བཅས་ཡིན་ཞིང་།1982ལོར་（ལོ་18ལ་སོན་སྐབས་）ཡ་མཚན་ནས་གཞན་གྱིས་སླུ་བྲིད་བྱས་ཏེ་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་འཐུང་འགོ་བརྩམས།ཐོག་མའི་དུས་སུ་འགན་བཅོལ་བྱེད་ལམ་གསར་པའི་ཁེབས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཐ་མག་ནང་བླུགས་ནས་ཐ་མག་སྒྲོན་ནས་རྔུབ་ཀྱི་ཡོད་པས་གང་སར་གཡེང་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།དུས་མཚུངས་སུ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།ཡི་ག་འགག་པ།བཤང་འགགས་སོགས་ལ་ཞེན་ཆགས་པར་མི་འགྱུར་བར་འདོད་ཅིང་།དང་ཐོག་ཉིན་རེར་ཐེངས་རེ་ལས་འཐེན་གྱི་མེད།（མང་ཆེ་བ་མཚན་མོར་ཡིན།）གཟའ་འཁོར་རེར་ཉིན་3-4ལས་འཐེན་གྱི་མེད་ཅིང་།མ་འཐེན་ན་མི་བདེ་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།ཟླ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རྗེས་ནས་ཉིན་འགའ་ལ་མཚམས་འཇོག་པ་དང་།མགོ་ན་བ་དང་རུས་པ་ན་བ།ལུས་ཡོངས་ལ་ཚ་རྒྱག་པ་དང་ཤུགས་མེད་པ།གླལ་བ་རྒྱག་པ།སེམས་མི་བདེ་བ།བཟའ་བཏུང་ལ་མི་དགའ་བ།ལུས་ཡོངས་མི་བདེ་བ།རང་གིས་རང་ལ་ཆམ་པ་ཕོག་པར་འདོད།ཡིན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་འཐེན་རྗེས་ནད་རྟགས་མེད་པར་གྱུར་བས་དུས་འདིར་ད་གཟོད་ལོབས་ཡོད་པ་ཤེས།དེའི་རྗེས་སུ་ན་ཟུག་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད་ངེས་པར་དུ་ཡང་བསྐྱར་འཐེན་དགོས།ཐེངས་གྲངས་རིམ་བཞིན་ཉིན་རེར་ཐེངས3-4ལ་འཕར་སྣོན་བྱུང་རྗེས།ཚད་རིམ་བཞིན་ཐེངས་རེར་དམ་བུ་ཕྱེད་ཀར་སྣོན་དགོས།1985ལོའི་བར་དུ་ཐ་མག་གི་ནང་དུ་བསྲེས་ཏེ་མ་ཚིམ་པར་ཕྱེ་དཀར་ཉལ་ཐའི་སྟེང་དུ་བཞག་ན།ཤོག་བུའི་འོག་ཏུ་རིམ་གྱིས་ཚ་བར་བཟོས་ནས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་རླངས་པར་འགྱུར་དུ་བཅུག་རྗེས།བུད་ཤིང་སྒམ་གྱི་སྐོགས་ཤུན་བརྒྱུད་ནས་ཐད་ཀར་དུ་བའི་ནང་དུ་རྔུབ་བཞིན་ཡོད།1986ལོའི་ལོ་སྟོད་བར་དུ་ཐད་ཀར་དུ་རྔུབ་ན་དེའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་མི་ཐུབ་པས།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ཆུ་ནང་དུ་བཞག་ནས་ཚ་སྣོན་བྱས་ཏེ་ཞུ་བའི་རྗེས་སུ།ཁྲག་རྩ་ནང་དུ་གཏོར་བ་རེད།ཐེངས་རེར་བསྟུད་མར་ཐེངས་གཉིས་རེ་རྒྱག་དགོས།ཤེལ་དམ་རེ་ལ་འགན་སྲུང་རིལ་བུ་ཕྱེད་ཀ་རེ་འདུས་ཡོད་པ་དང་།ཉིན་གཅིག་ལ་ཐེངས་གསུམ་རེ་འཇོག་དགོས།ཀང་ལོར་སྒོར་༣༩༠ཡས་མས་གཏོང་དགོས།ནད་པས་རང་འགུལ་ངང་དབུགས་རྔུབ་པའམ་ཞུགས་རྗེས་བློ་བདེ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་གང་ཡང་མེད་པ།སྐད་ཆ་མང་བ།སེམས་ཤུགས་ཆེ་བ།གཟུགས་པོ་ཚང་མ་ཚ་པོ་ཡོད་པ།སྐབས་རེ་འགྱུར་མེད་ཀྱི་བྱེད་སྟངས་ཐོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན་སྒྲོག་ཙེའི་ཐོག་ཆུ་ཚོད་གཅིག་བྱུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་དུས་ལྟར་རྔུབ་མ་ཐུབ་ན་མགོ་ན་བ་དང་སྐྱུག་པ།ཁོག་པ་བཤལ་བ།མིག་ཆུ་བཞུར་བ།སྣ་ཆུ་བཞུར་བ།གླལ་བ།ལུས་ཡོངས་མི་བདེ་བ།（བརྡུངས་ན་ད་གཟོད་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ཐུབ།）གྲང་བར་སྐྲག་ནས་ཚ་བ་རྒྱས་པ།སྡོད་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་ལུས་ཡོངས་ཤུགས་མེད་པ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།དོན་མེད་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་ཆེད་ཐབས་བརྒྱ་ཇུས་སྟོང་གིས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་འཚོལ་བ་དང་།ཟླ་རེར་ཀང་ལོར་སྒོར་3000ནས་4000བར་གྱི་གླ་ཕོགས་ཚང་མ་འདིར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།རང་ལ་དངུལ་མེད་ན་གཞན་ལ་དངུལ་གཡར་བ་དང་།ནང་མིར་དངུལ་མ་སྤྲད་ན་རླུང་ལངས་པ།སྐད་ཅོར་བརྒྱབ་པ།ཅ་ལག་གཏོར་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་དང་།མདུན་ལམ།ལས་དབང་བཅས་ལ་ལྟ་རྟོག་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།1986ལོའི་ཟླ་5བར།ཁྱིམ་མི་དང་དགའ་རོགས་གཉིས་ཀྱིས་གོ་སྐོན་བློ་འགུག་བྱས་འོགཧྲིན་ཀྲིན་གྱི་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་དུག་གཅོད་དུ་བཅུགསྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཆད་པ་མེད་པར་གྱུར་ནས་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས་མི་གཞན་གྱི་བསླུ་བྲིད་མ་བཟོད་པར་ཡང་བསྐྱར་ཡང་བསྐྱར་འཐེན་ནས་1987ལོའི་ཟླ་1པོར་ཡང་བསྐྱར་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས།ད་ཐེངས་སྨན་ཁང་ནས་དོན་རྗེས་ནང་མི་དང་དགའ་རོགས་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་ནན་པོ་འོག་ཡང་བསྐྱར་འཐུང་རྒྱུ་མེད།

（དབྱང་ཏེ་སེན་དང་།1989ལོ）

གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་བལྟས་ན།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་དང་ཨ་ཕེན་གང་འདོད་དུ་སྤྱད་ན་མིའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པ་དང་བསམ་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་གནོད་པ་ཤེས་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ལ་བརྟེན་མཁན་གྱི་དྲན་ཤེས་ལ་གནོད་འཚེ་ཕོག་ཡོད་པ་སྟེ།གཙོ་བོ་དྲན་ཤེས་བསྐྱར་དུ་མངོན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།སྨན་རྫས་ལ་གཞན་བརྟེན་གྱི་རང་བཞིན་བྱུང་རྗེས།གློ་བུར་དུ་སྨན་འཐུང་མཚམས་བཞག་པའི་དབང་གིས་ཆད་གཅོད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚད་བཀག་མེད་པར་ཞེན་ཆགས་པའི་སྨན་རྫས་མང་པོ་སྤྱད་དེ་གློ་བུར་དུ་དུག་ཕོག་པའམ་ཐ་ན་འཆི་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།མི་འདི་དག་ལ་དུག་རྫས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཐེབས་ན།ལུས་ཕུང་གི་འགོག་རྒོལ་ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཞན་པས།ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་སྨན་ཁབ་རྒྱག་དགོས།འོན་ཀྱང་གཞི་རྩའི་དུག་སེལ་ལག་རྩལ་དང་ཆ་རྐྱེན་མི་ལྡན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་པ་དང་།ཁབ་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་པས།འགོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་བླ་གཉན་འབུར་ནད་དཔེར་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེད་པ་དང་།ཁྲག་རྒུད་ནད་ནད།མཆིན་ཚད།རེག་དུགཨེ་ཙི་གསོས་ནད་སོགས་འབྱུང་སླ་བ་རེད།རྒྱལ་ནང་དུ་བུད་མེད་ཀྱི་སྡོད་རྩའི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་76%ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་88.2%མི་གཞན་དང་ཁབ་རྒྱག་ཆས་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་།ཁོ་མོ་ཚོར་པགས་པ་དུག་སེལ་གྱི་གཞི་རྩའི་རྒྱུན་ཤེས་མེད་པ།ཚང་མར་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ།89.5%ཡིས་སྦྲུམ་འགོག་ཤུབས་སྤྱད་མེད་པའམ་ཡང་ན་སྲུང་སྐྱོང་གི་བྱེད་ཐབས་གཞན་དག་སྤྱད་མེད་པ།34.2%ལ་མཚན་ནད་བྱུང་བའམ་ཕོག་མྱོང་བ།ཨེ་ཙི་འགོས་ནད（ཁྲེང་དབྱི་ཕིན）གཅིག་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་བཅས་རེད།གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་དེ་ཞེན་ཆགས་པར་གྱུར་རྗེས།འཚོ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཉག་ཅིག་ནི་ཐབས་བརྒྱ་ཇུས་སྟོང་གིས་དུག་རྫས་རག་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་།གནད་དོན་གཞན་དག་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་འཁྱེར་ཡོང་གི་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དུག་ཕོག་པ་དང་ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་བཅད་གཅོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（PPA༢༠༠）

1.ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དུག་སྐྱོན།

ཀ་བ།ཉེ་ཆར་ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་ལས་སྣོན་བྱེད་པའི་སྨན་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

B.ཨ་ཕན་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ།ལག་ལེན་སྟེང་བྱ་སྤྱོད་མི་བཟང་བ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ཐོག་མར་སྤྲོ་བ་མེད་པ་དང་།བློ་ཡུལ་ཞན་པ།སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་དྲག་སྐྱེས་སམ་འགོར་པོ་ཡིན་པ།བརྡར་ཤ་བཅད་ན་བརླག་པ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའམ་ལས་རིགས་བྱེད་ལས་བརླག་བརླག་པའོ།།

ག་བ།ཨ་ཕན་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱལ་མོ་འཁུམ་འདུ་འབྱུང་བ།（ཡང་ན་ཚད་ལས་ཚབས་ཆེན་བརྒལ་ནས་དབྱང་དབུགས་ཆད་དཀོན་བྱུང་སྟེ་རྒྱལ་མོ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ）དང་གཤམ་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན།

（1）གཉིད་ལ་དགའ་བའམ་དྲན་པ་ཐོར་བ།

（2）སྐད་ཆ་གསལ་ལ་མ་གསལ་ཞིག་ལས་མི་ཤེས་པ།

（3）མཉམ་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་དྲན་ཤེས་ཆད་བརླག་ཏུ་འགྲོ་བ།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ལ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལའང་འབྱུང་མི་སྲིད།

༢ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་ཆད་གཅོད།

A.གཤམ་གྱི་རྣམ་པ་གཅིག

（1）སྔོན་ཆད་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་ཨ་ཕན་རིགས་བཀོལ་མྱོང་ཞིང་།ད་ལྟ་བཀོལ་མཚམས་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་བཀོལ་མཚམས་འཇོག་པ།

（2）ཨ་ཕེན་རིགས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་རྗེས་སུ་ཨ་ཕེན་རིགས་ཀྱི་འགོག་རྒོལ་སྨན་ཞིག་འཐུང་དགོས།

B.Aཡི་རྗེས་ཀྱི་སྐར་མ་འགའ་དང་ཉིན་འགའི་ནང་གཤམ་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཚན་པ་གསུམ་ཡན་ཡོད་དགོས།

（1）བློ་ཡུལ་སྡུག་པ་དང་།

（2）སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའམ་སྐྱུགས་པ།

（3）ཤ་གནད་ན་བ་དང་།

（4）སྣ་ཆུ་བཞུར་བ།

（5）རྒྱལ་མོ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་དང་།བ་སྤུ་གྱེན་དུ་ལངས་པ།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།

（6）ཁོག་པ་བཤལ་བ།

（7）སྡུག་སྐད་རྒྱག་པ།

（8）ཚ་བ་རྒྱས་པ།

（9）གཉིད་མི་ཡོང་བ།

ག་བ།Bཡི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་སྐྱེས་པ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ།ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཞན་པ།

ང་བ།ནད་རྟགས་འདི་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ལ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལའང་འབྱུང་མི་སྲིད།

གསུམ།ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འབྱུང་རྐྱེན།

དེ་ནི་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་འདྲ་བར།རྒྱུ་རྐྱེན་ཁེར་རྐྱང་ཞིག་གིས་མཇུག་མཐར་ཨ་ཕན་གྱི་སྨན་ལ་ཞེན་ཆགས་པར་འགྱུར་ལ།ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་ནུས་པ་བཏོན་ནས་གང་འདོད་དུ་སྤྱོད་ཅིང་བརྟེན་པ་ཡིན་སྲིད།

1.སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མིག་སྔར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ཀླད་པའི་ནང་དུ་ཨ་ཕེན་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ལེན་གཟུགས་（Pert Snyder，1973）ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།སྨན་རྫས་དང་ལེན་གཟུགས་དེ་དག་གི་ཕན་ཚུན་བྱེད་ནུས་ཐོན་ན།སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཁེར་རྐྱང་དུ་ཞེན་ཆགས་པར་འགྱུར་སྲིད།མིའི་ལུས་པོའི་ནང་དུ་ཨ་ཕན་དང་འདྲ་བའི་དངོས་པོ་འབྱུང་ལ།དེ་ལ་ནང་གི་ཕེ་ཐི་ཟེར།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནང་དུ་ཧྥོལ་ཐིད་ནི་མི་ལུས་ལ་ན་ཟུག་འབྱུང་སྐབས་ཕྱིར་གཏོང་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།ཕྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་ཕེན་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་རྫས་ཀྱིས་ཨ་ཕེན་ལེན་གཟུགས་དང་དེའི་ཨ་ཕེན་ཐིད་མ་ལག་ལ་བྱེད་ནུས་འདོན་པ་དང་།ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་ཕེན་ཐིད་དང་འདྲ་བར་སྙོམས་སྒྲིག་དང་ལུས་ནང་གི་མ་ལག་སོ་སོའི་བར་གྱི་བྱེད་ལས་དོ་མཉམ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མི་འདྲ་བ་ནི་ཕྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་ཕེན་དངོས་རྫས་འབོར་ཆེན་ལུས་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ།ལུས་ནང་གི་རྒྱུན་ལྡན་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་པང་ཐིད་གྲུབ་པ་དང་ཕྱིར་གཏོང་བར་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་རེད།ཕྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་ཕེན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ།ཨ་ཕེན་ལེན་གཟུགས་མཉམ་འདྲེས་ནུས་ཤུགས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།ལྷག་པར་དུ་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་གྱི་བཟོད་སྲན་གྱི་རང་བཞིན་སྔར་བས་མགྱོགས་པ་ཡིན་པས།བརྟེན་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་སྔར་ལས་མང་བའི་དུག་རྫས་བཀོལ་ན་ད་གཟོད་ལུས་སྟེང་གི་དོ་མཉམ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།གལ་ཏེ་གློ་བུར་དུ་དུག་རྫས་ཆད་ན།ལུས་ནང་གི་ཨ་ཕན་དངོས་རྫས་དེ་དེ་མ་ཐག་ཆད་འགྲོ་བས།ཨ་ཕན་ལེན་གཟུགས་ཨ་ཕན་ཐེ་མ་ལག་བརྒྱུད་དེ་མུ་མཐུད་དུ་ལུས་ནང་གི་དོ་མཉམ་སྲུང་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།དཀྱིལ་གཞུང་ནས་གཟའ་འཁོར་ཕྱི་མའི་མ་ལག་སོ་སོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཁོར་སྐྱོད་གོ་རིམ་དེ་དཀྲུགས་ནས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཆད་གཅོད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བ་རེད།

དེར་བརྟེན།ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་སྨན་བསྟེན་མཚམས་བཞག་ན།ལུས་ཕུང་ལ་གཅོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་ལ།དེའི་ལུས་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་དང་མནར་གཅོད་ཐེབས་སྲིད་པས།ཡང་བསྐྱར་སྨན་བསྟེན་ནས་སྨན་འདི་བསྟེན་མཚམས་འཇོག་དགོས།འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱས་ན་དོན་དངོས་ཐོག་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ཐོན་ནས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རྣམས་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་དངོས་པོར་རྒྱབ་རྟེན་བཅོལ་བའི་གནས་སུ་གྱར་ཏེ་ཐར་དཀའ་བ་རེད།

2.སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཛ་དྲག་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བ་ནི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པ་ནི་ད་དུང་དངོས་པོའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།དཔེར་ན་ཞི་ལྷོད་དང་།ལྷིང་འཇགས།འཆམ་མཐུན་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེར།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་འཐེན་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྙན་ཞུའི་ནང་དུ་བཤད་དོན།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་འཐེན་མཁན་གྱིས་ལྷ་ཡུལ་ལ་བཅངས་པའི་ཚོར་བ་སྟེར་སྲིད།

1975ལོར།Robinsཡིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ལ་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས།ཁོ་ཚོས་ཡོ་ནན་གྱི་དམག་འཁྲུག་ཁྲོད་ཀྱི་དམག་མི་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།དམག་མི་མང་བོ་ཞིག་གིས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སྤྱོད་པ་ཤེས།འོན་ཀྱང་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ།མི་དེ་དག་རྒྱལ་ནང་དུ་ལོག་རྗེས།12%ཀྱིས་མུ་མཐུད་དུ་དུག་ཞེན་ཕོག་ཏུ་འཇུག་ཅིང་།གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་བསྐྱར་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སྤྱོད་མི་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་ཝེ་ཐེ་ནམ་གྱི་དམག་འཁྲུག་ཁྲོད་དམག་མི་རྣམས་ཀྱིས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་འཆི་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་འཕྲད་པ་དང་།གནོན་ཤུགས་དང་ཛ་དྲག་སེལ་ཆེད་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་རྒྱལ་ནང་དུ་ལོག་རྗེས་འཇིགས་སྐུལ་མེད་པར་གྱུར་ན།མི་མང་ཆེ་བས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སྤྱོད་མི་དགོས།（BarloW Durand）

ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་བཀོལ་བ་ཆེས་མང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་ལ་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་ཡོད་དེ།སྤྲོ་སྣང་དང་ཡ་མཚན་སྐྱེས་པ།རོགས་པའི་གནོན་ཤུགས་སོགས་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་སྤྲོ་སྣང་ཨང་དང་པོ་ཡིན།ཚད་ལས་འདས་པའི་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཞེན་ཆགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་ཅིག་ནི་གཞི་རྒྱུའི་རྒྱུད་འཛིན་ལས་བྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཁ་ཤས་རྒྱུད་འཛིན་（Bouchard Loehlin，2001）ལྟ་བུ་རེད།ཕྱོགས་གཞན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་དོ་མི་མཉམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོར་ཡུག་བཅས་ལའང་ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཐེབས་པའི་ནུས་པ་ཐོན་སྲིད།

ཞིབ་འཇུག་པས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ལ་བརྟེན་མཁན་ནི་གཞན་དབང་ལ་བརྟེན་པའི་མི་གཤིས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་དོན་དངོས་ལ་གཡོལ་བ་དང་།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་པ།གནམ་ལ་ཡུས་བཤད་བྱེད་པ།ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པ།མགོ་གནོན་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་སྤྱད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་སེལ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་སེལ་གྱི་ཡོད།གཞན་ཡང་ཁྲེན་ཡུང་མེ（1999）སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་དང་བསྡུར་ན།དུག་འཐེན་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་ཕ་མའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས་ལ་འགྱོད་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་།དུག་འཐེན་མཁན་གྱི་ཕ་མའི་འབྲེལ་བ་ཛ་དྲག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་།དུག་འཐེན་མཁན་དང་ཕ་མའི་བར་འབྲེལ་བ་ཛ་དྲག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

བཞི།ཨ་ཕན་རིགས་ལ་བརྟེན་པའི་གསོ་བཅོས།

ཨ་ཧྥུ་ཀ་ནི་སི་ཐན་གྱི་སྨན་ལ་བརྟེན་པ་ནི་གསོ་རིག་གི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།དེ་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དེའི་ཕྱིར།ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་འདོད་དུ་བཀོལ་བའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་དང་འདྲ་བ་ཡིན།ཨ་ཕན་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པའི་ཕྱོགས་སུ།སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་མཁན་གྱི་ལུས་ཕུང་གཅོད་པའི་ནད་རྟགས་དང་སྦྲགས་ནད་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ཏེ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ལེགས་པོ་ཐོན་པར་བྱ་དགོས།ཨ་ཕན་གྱི་རིགས་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་ནི་གང་བྱུང་དུ་དུག་རྫས་མི་སྤྱོད་པ་དང་།དུག་གཅོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་དང་།ལུས་གསོའི་དུས་སྐབས།སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་བཅས་ཡིན།

དུག་འདོར་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དུས་རིམ་དུ།མིག་སྔར་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་སྨན་རྫས་ལ་ཕལ་ཆེར་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།①ཨ་ཕན་ལེན་གཟུགས་ལ་དམིགས་ཁྱད་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཚབ་བྱེད་རིམ་འཕྲི་གསོ་ཐབས་ཏེ།དཔེར་ན་མེ་ཧྲ་ཐོང་ལྟ་བུ།②ཨ་ཕན་ལེན་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་རྒོལ་གྱི་སྨན་ཁ་ཤས་ལ་ཕན་པ་དཔེར་ན་ང་པིང་ནོ་ཧྥེ་ལྟ་བུ།③བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་གྱི་ལེན་གཟུགས་ཀ་པའི་ཨ་ཕན་མིན་པའི་སྨན་དཔེར་ན་ཁི་ལི་ཏིང་དང་ལོ་ཧྥེ་ཞི་ཏིང་ལྟ་བུ།④གཞན་པའི་ནད་རྟགས་བཅོས་པའི་ཀྲུང་ཞི་སྨན་རིགས།

མིག་སྔར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་ཐབས་ལམ་ནི་མེ་ཧྲ་ཐོན་གྱིས་རིམ་ཆག་གི་ཚབ་བྱེད་པའམ་རྒྱུན་སྲུང་གསོ་ཐབས་ཡིན།ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཅོད་པ་ནི་ལས་སླ་མོ་ཞིག་མིན།བྱེད་ཐབས་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཨ་ཕན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།མེ་ཧྲ་ཐུང་ནི་འདྲེས་སྦྱོར་བྱས་པའི་ཨ་ཕེན་རིགས་ཀྱི་གཟེར་འཇོམས་སྨན་ཞིག་ཡིན།ཁོང་དུ་བསྟེན་རྗེས་ཆུ་ཚོད་24-32ནང་ཆད་གཅོད་ཚོད་འཛིན་ནུས་ལྡན་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།དེས་མི་ལུས་ལ་བཟོས་པའི་གནོད་འཚེ་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཆུང་།མེ་ཧྲ་ཐོན་གྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་བློས་འགེལ་ཆོག་པ་དང་ནད་པས་དང་ལེན་བྱེད་སླ་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིད་མི་ཡོང་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པས།ནད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ས་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སླ་བས།དེ་དང་འདྲ་བའི་དངོས་པོ（དཔེར་ན་L2ཁ་དབྱི་མེ་ཧྲ་ཁྲུན་སོགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ལྟ་བུ）ཚོང་རར་ཞུགས་པར་སྐུལ་འདེད་བྱས་པ་རེད།

སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་བསྟུན་དགོས་ལ།དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་བཀོལ་དགོས་ཏེ།མི་སྒེར་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་བྱས་ནས་ཡང་བསྐྱར་འཐེན་པར་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་སྐབས་གཙོ་བོ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་དང་།ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས།ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྨན་བཅོས་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་མཐའ་ཡི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྟ་བ་གཞི་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་ནད་རྟགས་དང་བྱ་སྤྱོད་མི་ལེགས་པ་ཇེ་ཡང་དང་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་དང་ཐོག་Beckསོགས་ཀྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་བཏོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།གཙོ་བོ་སུན་ནད་དང་སེམས་ཁྲལ་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཐད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དང་མི་ལེགས་པ་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་མྱོང་ཚོར་དང་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རེད།སྨན་གང་བྱུང་དུ་བསྟེན་མཁན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས།རྩ་དོན་གཙོ་བོ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པར་འགྲེལ་བཤད་དང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་གསལ་བཤད།ཆད་བཅད་དུས་རིམ་རེ་རེའི་དམིགས་ཡུལ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན།ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ།བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་གི་བྱེད་ཐབས་དང་འབྲེལ་ནས་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།

ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་དང་།འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།དེར་ཁྱིམ་ཚང་གིས་དུག་གཅོད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་།ནད་པས་མིག་སྔར་དུག་རྫས་སྤྱོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་གཞན་བསྟུན་རང་བཞིན།སྤྱི་ཚོགས་དང་བྱ་བ་དང་འཚམ་པ།དུག་གཅོད་མཁན་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཚུལ།དུག་གཅོད་ཚད།གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་སྲུང་དང་དེ་བཞིན་ཡུན་རིང་གི་མཇུག་འབྲས་བཅས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།དུས་རྒྱུན་དུ་ནད་པ་དང་ཁྱིམ་མི་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པ་དང་ཁ་པར་ཐོག་ནས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་མིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ནད་པའི་འདོད་བློར་བསྟུན་པ་དང་སྨན་འཐུང་བའི་ཐད་ཀྱི་ནུས་པ་གསལ་བོ་ཤེས་དགོས།སྨན་བཅོས་གྲོས་མཐུན་བཟོ་དགོས།ལོ་ན་མ་སོན་པའི་ནད་པར་ཁྱིམ་མིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ།སྨན་རིན་སྤྲོད་པ།ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སོགས་དངོས་ཡོད་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དགོས།

ཐུན་མོང་གི་སྨན་བཅོས་ནི་དུག་གཅོད་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་དང་རང་རོགས་བྱ་རྒྱུ་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པ་དང་།ཚགས་དམ་པའི་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིའི་རྣམ་པ་དང་གཟབ་ནན་གྱི་འཚོ་བའི་ལམ་ལུགས་བརྒྱུད་དེ།སེམས་ཁམས་ཡོ་བསྲང་གི་གོ་རིམ་ཟུར་དུ་བཀོད་དེ།དུག་རྫས་ལ་བརྟེན་མཁན་ལ་དུས་རིམ་བགོས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མ་ལོག་བར་དུ་ཡང་བསྐྱར་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཐུན་མོང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པས་དུག་རྫས་ཀྱིས་རང་གི་འཚོ་བར་བཟོས་པའི་གནོད་འཚེ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་པའི་བརྩེ་དུང་དང་རྣམ་འགྱུར་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།ཐུན་མོང་གི་སྨན་བཅོས་ཀྱིས་ད་དུང་ནད་པར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྤྲད་ཡོད་ལ།ཅུང་འོས་འཚམ་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བརྩེ་དུང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

ས་བཅད་བཞི་པ།སོ་མ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ།

གཅིགམདོར་བསྟན་པ།

སོ་མ་ར་ཙ།(marijuana）ནི་རྩི་ཤིང་རིགས་ཤིག་སྟེ།ངག་རྒྱུན་དུ་མེ་མ”ཞེས་ཟེར།དེ་ནི་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་ནས་ཐོན་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་ནང་འདྲེན་བྱས་པ་རེད།སོ་མ་ར་ཙའི་གྲུབ་ཆ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།དེའི་ནང་གི་ཧྥུན་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཡིས་ལྟེ་བར་ནུས་པ་མངོན་གསལ་ཐོན་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་-9-4ཆིང་སོ་མ་ར་ཙའི་ཧྥུན།བསྡུས་མིང་ལ་THCཟེར།དེ་ནི་སོ་མ་ར་ཙས་མིའི་ཞེན་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན།དེ་མིན་ད་དུང་སོ་མ་ཨེར་ཧྥིན（CBD）དང་སོ་མ་ཧྥེན（CBN）ཡང་ཡོད།

སོ་མ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཆེས་སྔ་མོར་ཆོས་ལུགས་བྱེད་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།དེ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ།དུག་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པར་གྱུར་པ་ནི་རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་ཡིན།མ་དུ་བའི་བཀོལ་སྤྱོད་ནི་རྒྱ་གར་ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།མ་མཐའ་ཡང་ལོ་ངོ་500ཡི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།དུས་རབས་19པའི་སྨན་པས་སོ་མ་ཡི་སྨན་གྱི་བྱེད་ནུས་ལ་བརྟེན་ནས་འབོར་ཆེན་འདེབས་འཛུགས་བྱས།1937ལོར་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་སོ་མ་ར་ཙའི་བཀའ་ཁྲིམས་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱས་རྗེས།ཨ་རིའི་ཟས་རིགས་དང་སྨན་རྫས་དོ་དམ་ཅུས（FDA）ཀྱིས་སོ་མ་སྨན་བཅོས་ཐད་ནས་སྨན་རྫས་ཚོང་ར་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུའི་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་25ཡི་ནང་དུ་སོ་མ་ནི་གཙོ་བོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་ནག་འདུས་སྡོད་ཁུལ་དུ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་།གཞན་པའི་ཨ་རིའི་སྤྱི་དམངས་མང་ཆེ་བས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་མེད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པ་ནས་བཟུང་།སྦྲིད་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མཁན་ལོ་རེ་བཞིན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།ལོ་རབས་60པའི་ཝེ་ཐེ་ནམ་གྱི་དམག་འཁྲུག་རིང་ཨ་རིའི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་དང་།དམག་མི།“རོལ་རྩེད་པ”བཅས་དང་དེ་བཞིན་དམག་འཁྲུག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་ཧུར་བརྩོན་ཅན་ཁྲི་སྟོང་མང་པོས་སོ་མ་ལེན་པ་དང་སྐྲ་རིང་པོ་འཇོག་འགོ་བཙུགས་པ་དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་སྲིད་གཞུང་གི་མི་ཆོས་དང་བྲལ་བའི་བྱེད་སྤྱོད་དང་ཁྱིམ་བདག་ཚོས་དངོས་པོའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པའི་རིན་ཐང་ལྟ་བའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།ལོ་རབས་70པར།སོ་མ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དེ་ཡོ་རོབ་གླིང་དང་།རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གླིང་།ཐ་ན་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་སུ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱས།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཡ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་ཏེ།དཔེར་ན།ཧྥེ་ལེ་པིན་དང་།ཡོ་ནན།ཧན་གོསིང་ཀ་ཕོར་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་སོ་མ་འཐེན་པར་དར་ཁྱབ་ཆེ།

གཉིས།ཉམས་ལེན་དང་དུག་ལུགས་ཀྱི་ནུས་པ།

སོ་མ་ར་ཙའི་དུ་དྲེག་རྔུབ་པའི་ནང་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སོང་རྗེས།མི་རྣམས་ལ་བག་ཕེབས་དང་།སྐྱིད་པོ།ལྷིང་འཇགས་བཅས་ཀྱི་ཨ་རག་དང་འདྲ་བའི་མྱོང་ཚོར་ཡོང་གི་ཡོད།ཐམ་མེ་ཐོམ་མེ་དང་།ཐམ་མེ་ཐོམ་མེ།རྨི་ལམ་ནང་གི་ཚོར་བ་ཡོད་པ།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་ལ་མཛའ་བརྩེ་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པ་དང་།མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ།ཁོར་ཡུག་ལ་ཤེས་ཚོར་རྣོན་པོ།མིག་ཤེས་དང་རྣ་ཤེས་ལ་ཚོར་བ་རྣོ།རང་ཉིད་ལ་ཧ་ཅང་ཚོར་བ་སྐྱེན་པའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པར་འདོད།དད་མཁན་ནི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཁྲོད་དུ་གནས་པ་དང་།ཁ་དོག་ནི་གསོན་ཉམས་ལྡན་ཞིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་།ཁོར་ཡུག་གི་བྱ་དངོས་ནི་ཚོན་མདངས་རྣམ་པར་བཀྲ་ཞིང་ཚོན་མདངས་རྣམ་པར་བཀྲ་བ།གླུ་དབྱངས་ཀྱི་གཟིགས་དཔྱད་ནུས་པ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་དང་།སྒྲ་གཞན་དག་ལ་ཡང་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡོད།རེག་བྱ་དང་བྲོ་བ།སྣོམ་ཚོར་སོགས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།ཆེས་འབུར་དུ་ཐོན་ས་ནི་དུས་ཚོད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་སྟེ།དུས་ཚོད་ནི་དལ་བ་དང་སྐར་མ་འགའ་ནི་དུས་ཚོད་འགའ་དང་མཚུངས།སོ་མ་མང་པོ་སྤྱད་ན་སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་པ་འབྱུང་ཞིང་།དུས་ཐུང་གི་དྲན་ཤེས་རྙོག་ཅིང་ཡིད་ཉམས་ལ་འགྱུར་བ་འབྱུང་ལ།ད་དུང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའང་འབྱུང་།སོ་མ་མང་པོ་སྤྱད་ན་མིའི་མིག་དབང་དང་ཐོས་ཚོར་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་ཏེ།རང་ཉིད་དང་ལུས་ཕུང་ཁ་བྲལ་བའི་ཚོར་བ་སྟེར།འཕྲུལ་སྣང་ཡོད་ཚད་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པར་འདོད།

སོ་མ་ནི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་ཤིག་ཡིན་ལ།དེའི་རྫས་འགྱུར་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་སྨན་ནུས་ཡོད་ལུགས་ཀྱི་ནུས་པ་ད་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པའི་སྨན་རྫས་གཞན་དག་ཏུ་བསྡུ་དཀའ།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ར་སྤྲོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སོ་མ་ཡིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་དྲན་ཤེས་དང་།ཤེས་ཚོར།བརྡར་ཤ་གཅོད་པ།འགུལ་སྐྱོད་མཐུན་སྦྱོར་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་རེད།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སོ་མ་ར་མས་བསྡུ་ལེན་བྱས་ན་ཀླད་པར་ཕྱིར་ལྡོག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་འབྱུང་།དབང་གིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བ་དང་།ཕྱོགས་རིས་ཅན་དང་སྟོང་བསམ་ཅན་གྱི་སྨྱོ་བའི་ནད་སོགས་ཀྱི་དུག་ཕོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཡོད།

སོ་མ་ར་ཙའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་སྣང་གི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་དང་།དབུགས་ལམ་མ་ལག་།རིམས་འགོག་འགྱུར་འབྱུང་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།མ་གཞི་ནས་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་ནད་ཡོད་པའི་མིར་སོ་མ་འཐེན་ན་ནད་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སོ་མ་འཐེན་ན་གློ་ཡུའི་ཡན་ལག་གི་སྟེང་པགས་ཕྲ་ཕུང་དང་གློ་བའི་རིམས་ཐར་ཕྲ་ཕུང་ལ་གནོད་པ་དང་།

“གྱོད་དཔེ9-3”

ནད་པ་ནི་ལོ་དྲུག་ཅུར་སོན་པ།དམའ་འབྲིང་གི་རིག་གནས།ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ།ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་སོ་མ་ར་ཙའི་ཐ་མག་འཐེན་པའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་ཆགས་པ་དང་།དེར་ཞེན་ཆགས་ནས་ལོ་༢༠འགོར་ཡོད།དྲན་ཤེས་ཞན་དུ་ཕྱིན་ནས་ལས་ཀའི་ཁྲོད་དུ་ནོར་འཁྲུལ་མང་པོ་ཤོར་གྱི་ཡོད་ཅིང་།སྐབས་རེ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་མགོ་མེད་མཇུག་མེད་བཤད་ཀྱི་ཡོད།དེ་སྔ་གཞུང་གི་ལས་གནས་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པ་དང་དེ་རྗེས་བསྡུ་ཉར་སྨན་བཅོས་ལོ་2བྱས་པ་རེད།

ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུ་བ་རྔུབ་པའི་ཐབས་ནི་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་གི་ཆེ་ཆུང་གི་དུ་བའི་ཁན་དྲ་ཞིག་ཡིན།དང་པོ།ཐེངས་རེར་མི་གསུམ་ནས་གསུམ་ཙམ་འཐེན་ན་ཀླད་པར་ཚོར་བ་ཡོད་པས་ཧ་ཅང་སྐྱིད་ལ་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་གི་ཡོད།རིམ་བཞིན་དུ་བའི་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བས།ཐེངས་རེར་ཁ་ཆེན་པོར་ཐེངས་7~8ལ་འཐེན་ན་ད་གཟོད་ཡིད་ཚིམས་པར་འགྱུར།སྐབས་དེའི་ཚོར་བ་ནི་བློ་བདེ་ཞིང་ལྷིང་བ།ཡི་ག་མེད་པ།གཉིད་སྐྱིད་པོ་ཞིག་ཡོང་བ།ཉིན་དཀར་གྱི་རྨི་ལམ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་མེད་པར་འགྱུར།ཐ་མག་འཐེན་ནས་ལོ་གསུམ་འགོར་རྗེས།ཀླད་པར་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་།དྲན་ཤེས་ཞན་པ།ཉོབ་ནས་སྡོད་པ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ལས་འགན་འགྲུབ་མི་ཐུབ་ལ།བུ་དང་བུ་མོའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་མི་སྒེར་གྱི་མདུན་ལམ་ལའང་བསམ་བློ་གཏོང་གི་མེད།ནད་པར་སོ་མ་ཞེན་པའི་དུ་བ་ནི་སྲོག་དང་འདྲ་བར།གལ་ཏེ་མ་འཐེན་ན་ཟས་མི་ཟ་བ་དང་།ཟ་ཤུགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།གཤིས་ཀ་རྩུབ་པ།སེམས་མི་བདེ་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།ཕྱིར་རྒྱུག་བསམ་པ།རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།ཐ་ན་འཁྲུག་རྐྱེན་སློང་བ་བཅས་ཡིན།སྔོན་ཆད་དུ་ནག་འཐེན་དྲགས་པས་མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་།སྐྱུགས་མེར་ལངས་ནས་ཉིན་གཉིས་གཉིད་ལ་ཤོར།དུ་བ་རྔུབ་ནས་ལོ་5འགོར་རྗེས།ལུས་ཕུང་གི་གནས་ཚུལ་ཧ་ཅང་ཞན་ལ།ཤ་སྐམ་ཞིང་སྐམ་པ།རྐང་ལག་འདར་བ།རྐང་པ་གཉིས་ལ་ཤུགས་མེད་པ།འགྲོ་དུས་བརྟན་པོ་མིན།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བསྡུ་ཉར་བྱེད་དུ་བཅུག་རྗེས།དུ་བའི་ཞེན་ཆགས་ཆུང་དུ་སོང་མོད།འོན་ཀྱང་ཀླད་པར་སྐྱོན་བྱུང་བས་ཚགས་པར་བལྟ་མི་ཐུབ་ཅིང་།དྲན་གཤིས་ཞན་དུ་སོང་འདུག་སྙམ།

（དབྱང་ཏེ་སེན་དང་།1989ལོ）

གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་སོ་མ་ཡིས་འཐུང་མཁན་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་མཐོང་ཐུབ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སོ་མ་སྤྱོད་པའི་མིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆ་ཤས་སམ་ཡོངས་རྫོགས་ཤོར་བར་བྱས་ཏེ།སོ་མ་སྤྱོད་པའི་འཐེན་པའམ་ཡང་ན་ཐབས་སྣ་ཚོགས་བཀོལ་ནས་དངོས་པོ་དེ་རིགས་ཐོབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ཐར་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།དུས་ཡུན་རིང་བོར་སོ་མ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྣང་མེད་དང་།གླེན་པ།བྱ་བ་སྒྲུབ་ན་བྲོ་བ་མེད་པ།སྒྱིད་ལུག་པ།བརྩེ་དུང་ལ་བྲོ་བ་མེད་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།གཉིད་ལོག་པའི་དུས་འཁོར་འགྱུར་བ་སོགས་ཡིན།སོ་མ་ར་ཙས་འཐེན་པ་པོས་རྒྱུན་དུ་མི་སྒེར་གྱི་བཟོ་ལྟ་དང་།འཕྲོད་བསྟེན།བཟའ་བཏུང་སོགས་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པ་དང་།མི་གཤིས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ན།“མིའི་མཚན་ཉིད་ལྟར་འགྱུར་བ”བྱུང་ནས།བྱ་གཞག་ཐད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་བསམ་པ་ཉམས་པའམ།ཡང་ན་ལས་ཀ་དང་།འཚོ་བ།སློབ་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་རྩ་བ་ནས་ཤོར་གྱི་ཡོད།མི་དེ་རིགས་ལ་རྟག་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་པའི་ཉེས་གསོག་དང་ཕར་རྒོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་གྱི་ཡོད།

གསུམ།སོ་མ་ར་ཙའི་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྔོན་འགོག་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས།

སོ་མ་ར་ཙས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་ལས་བྱུང་བའི་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དཔེར་ན་དུག་ཕོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་དེ་གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྱུར་སྲིད་ན།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་མི་དགོས་པར།ནད་ལ་བསྟུན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།འོན་ཀྱང་།གཞན་པའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་མཁན་དང་འདྲ་བར།སོ་མ་ར་བར་བརྟེན་མཁན་ལ་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་སྲིད།དེ་ནི་གསོ་བཅོས་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས།ཆེད་དུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

སོ་མ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་པ་ནི་ནུབ་ཕྱོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཧ་ཅང་ཡོངས་ཁྱབ་ཡིན།ཨ་རི་ནས་གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་ཡིན་པས།སོ་མ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཁྲིམས་འགལ་རང་བཞིན་ལ་ད་བར་དུ་རྩོད་གཞི་ཡང་ཡོད།མིག་སྔར་རྒྱལ་ནང་དུ་སོ་མ་འཛུགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཡིན་པས།སོ་མ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་རྨང་གཞི་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོགརྒྱལ་ནང་གི་མི་ཚོགས་ལ་ལའི་ཁྲོད་དུ་སོ་མ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཤེས་ཡོད།དེང་སྐབས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་དམིགས་ནས་བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་སྤྱད་དེ་སོ་མ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྔོན་འགོག་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

སྔོན་ཆད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དངོས་པོ་སྤྱོད་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་ཐད་ཀར་མི་རྣམས་ཀྱི་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།མངོན་གསལ་དོད་པའི་དཔེ་ཞིག་ལས།1978ལོར་ཨ་རི་བས་སོ་མ་ར་ཙའི་རིགས་བེད་སྤྱོད་པའི་ཚད་ཆེས་མཐོ་པོར་སླེབས་ཡོད་པ་དང་།བརྒྱ་ཆ་11ཙམ་གྱི་ལོ་རིམ་མཐོ་བའི་སློབ་ཕྲུག་གིས་ཉིན་རེར་སོ་མ་ར་ཙའི་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།དེ་དུས་བརྒྱ་ཆ་35ལས་མེད་མཁན་གྱི་བསམ་པར་རྒྱུན་དུ་སོ་མ་ར་ཙའི་རིགས་འཐེན་པ་ནི་གནོད་པ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་སྙམ་གྱི་ཡོད།1985ལོར་སླེབས་སྐབས།70%ཡིས་རྒྱུན་དུ་སོ་མ་ར་ཙ་བཀོལ་ན་གནོད་པ་ཡོད་པར་འདོད་མོད།སྐབས་དེར་དོན་དངོས་སུ་སོ་མ་བཀོལ་མཁན་གྱི་མི་གྲངས་5%ལ་མར་ཆག་ཡོད།ལོ་རབས་90བར་སླེབས་དུས།སོ་མ་འཐེན་པའི་མི་ཧ་ཅང་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།（Davison Neale，1998）

ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་འདིས་ང་ཚོར་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ནི།མང་ཚོགས་ལ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་སློབ་གསོ་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོས་གང་འདོད་དུ་སེམས་ཁམས་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་ཀྱིས་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དེ་ནི་དུག་རྫས་ལ་བརྟེན་པར་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ལྷུ་ཚིགས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་སུ་བཅུགདྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པར་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་སོ་མ་ར་ཙའི་འདེབས་འཛུགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་ཚོགས་གཙོ་བོ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་སོ་མ་ར་ཙའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་།སོ་མ་གཏན་ནས་མ་བཟོས་པར་ཁོ་ཚོའི་གནོད་པ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས།

ས་བཅད་ལྔ་པ།རྡོ་ཐ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་བརྟེན་པ།

གཅིགམདོར་བསྟན་པ།

སྤྱིར་བཏང་གི་རྡོ་ཐའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁ་གླིང་ལྷོ་མ་དང་།མོ་ཞི་ཁོ།ཧིན་རྡུ་གླིང་ཚོམ་ནུབ་མ་བཅས་ནས་ཡིན།ཁོ་ལོམ་པོའི་དུས་འགོའི་མཚོ་འགྲུལ་ཉིན་ཐོའི་ནང་རྡོ་ཐ་ཁོ་ན་ལས་གླེང་གི་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་མྱུལ་དཔྱད་རུ་མི་གཞན་དག་གི་སྙན་ཞུའི་ནང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་རྡོ་ཐའི་སྐོར་བཀོད་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁ་གླིང་གི་གྲུ་ལམ་ཤར་གཏོང་བྱས་པ་དང་བསྟུན་ནས།ཡོ་རོབ་དང་ཨ་མེ་རི་ཁ་གླིང་གི་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་བར་གྱི་འགྲོ་འོང་ཉིན་བཞིན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།རྡོ་ཐ་དང་རྡོ་ཐའི་ས་བོན་ཡོ་རོབ་གླིང་དུ་ཁྱེར་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་ས་ཆ་གཞན་དུ་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས་19པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་ཐོན་པའི་ཐ་མག་དང་།ལུས་དང་མ་བྲལ་བར་འཁྱེར་ཆོག་པའི་བདེ་འཇགས་འབར་ཞུན།དེ་བཞིན་སྨྱན་སྦྱོར་གྱིས་ཐ་མག་ཇི་ལྟར་སྤྱོད་དགོས་པའི་སྐོར་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་པ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་མག་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཁྱབ་གདལ་ཐུབ་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པར།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཁྱབ་ཡོད།

མིག་སྔར།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་ལས་མངོན་པར་གཞིགས་ན།འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་དུང་ཕྱུར་12ཟིན་ཡོད་པ་རེད།རང་རྒྱལ་དུ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་དུང་ཕྱུར་3ལས་བརྒལ་བ་དང་ལོ་ལྟར་2%ཀྱི་བསྡུར་གྲངས་ཐོག་ནས་མང་དུ་སོང་བ་མ་ཟད།གཞན་དབང་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་དུང་ཕྱུར་8ལས་བརྒལ་ཡོད་པ་རེད།རང་རྒྱལ་སྲིད་གཞུང་གིས་1979ལོ་ནས་བཟུང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཐ་མག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་བཏང་བར་གྲུབ་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཐ་མག་སྤྱོད་ཚད་སྔར་བཞིན་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

ཐ་མག་འཐེན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་དུས་རིང་བས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དེའི་གནོད་འཚེ་མཐོང་མི་ཐུབ།འོན་ཀྱང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སྙན་ཞུའི་ནང་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོར་ལོ་ལྟར་ཐ་མག་འཐེན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ཁྲི་250ལས་བརྒལ་ཡོད་ཅེས་འཁོད་ཡོད་པ་རེད།རང་རྒྱལ་དུ་ལོ་རེར་ཐ་མག་འཐེན་པའི་དབང་གིས་ཤི་བའི་མི་གྲངས་ཁྲི་100ལྷག་ཟིན་ཞིང་།འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་ལས་ཀྱང་བརྒལ་ཡོད།1996ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཐ་མག་འཐེན་པའི་རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།1984ལོ་དང་བསྡུར་ན།ཀྲུང་གོ་བས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཚད་3.74%འཕར་བ་དང་།ཐ་མག་འཐེན་པའི་ལོ་ཚད་3གྱིས་སྔ་བསྣུར་བྱས་པ།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱིས་ཉིན་རེར་ཆ་སྙོམས་ཐ་མག་འཐེན་ཚད་2མང་དུ་ཕྱིན་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་ཐ་མག་འཐེན་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།ད་ལྟ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཁྲི་500ལ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ཡོད།1984ལོར་སྐྱེས་པས་རྒྱུན་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཚད་ནི་56%ཡིན།1996ལོར་སྐྱེས་པས་རྒྱུན་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཚད་ནི་61.4%ཡིན་ལ་འཕར་ཚད་ཀྱི་རྣམ་པ་མངོན།བུད་མེད་ཀྱིས་1996ལོར་རྒྱུན་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཚད་ནི་4.2%ཡིན།

ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་གློ་སྐྲན་དང་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གློ་ནད་དང་སྙིང་དང་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།ཐ་མག་འཐེན་ན་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་གནོད་འཚེ་ཕོག་པ་མ་ཟད།ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཚོགས་ལའང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་པོ་ཡིན་ལ།རང་རྒྱལ་གྱིས་དུས་རབས་21པའི་དུས་འགོར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་པའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོའི་གྲས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

གཉིས།ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཉི་ཀུའུ་ཏིན།ཐ་མག་གི་བུལ་ཡང་ཟེར།དེ་ནི་རྡོ་ཐའི་ནང་གི་སྐྱེ་དངོས་བུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན།ལུས་ཁམས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཐོག་ནས་བཤད་ན།ཐ་མག་འཐེན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཙོ་བོ་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་ལྟེ་བའི་ཁུལ་དུ་བུལ་ཅན་གྱི་ཁ་ཞན་མཁྲིས་བུལ་ལེན་གཟུགས་（nACCR）ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ།བསྡུས་མིང་ལ་དུད་བུལ་ལེན་གཟུགས་ཟེར།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཀླད་ཆེན་མཐའ་ཡི་ཏའོ་པ་ཨན་ནི་དབང་རྩའི་སྔོན་དུ་སྐྱི་དང་འབུར་ཐུག་ཐེབས་པའི་nAChRནི་དུ་བའི་བུལ་གྱིས་ཕྱེ་ནས་ཏུའོ་པ་ཨེན་གློད་པས།སེམས་ཁམས་ལ་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེས་ཤིང་སྙིང་སྟོབས་འཕེལ་དུ་འཇུག་པ་རེད།འདི་ནི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་ཐེབས་པའི་ནུས་པ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ངར་ལངས་པ་དང་ཚོད་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད།གཞན་ཡང་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་མིའི་བདེ་ཐང་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་བྱི་ཇའི་ཧྥུན་ཨེན་དང་།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དང་ཀ་དོར་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་མང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།དེ་ནས་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་རུ་འགྲོ་བ།སྙིང་གི་འཕར་སྟངས་མི་སྙོམས་པ།ཟད་གྲོན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཐ་མག་འཐེན་ན་ཁྲག་རྩའི་ནང་པགས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་ལ་གནོད་པ་དང་།ཁྲག་རྡུལ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་དཀག་པར་བྱེད་པ།ཁྲག་དབལ་འགྲུབ་པར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་ཡིན།ཉི་ཀུའུ་ཏིན་གྱིས་སྙིང་གི་ཤ་གྲིམ་ལ་དབྱང་གི་ཚད་མང་དུ་བཏང་ནས་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་རེད།གློ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་ལྡེམ་ལྡན་སྤྲི་དཀར་གྱི་སྤྲི་དཀར་འགྲུབ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཐུབ།རྩབས་དེ་རིགས་ཀྱིས་གློ་ལྦུ་བྱེད་ལས་ལ་གཏོར་བཤིག་གཏོང་གི་ཡོད།གཞན་ཡང་ཐ་མག་གིས་ད་དུང་དབྱང་གཅིག་ཐན་འགྱུར་དང་འཚིག་སྣུམ་འཁྱེར་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དངོས་པོ་དེ་དག་གིས་གཟུགས་པོར་ཧ་ཅང་གནོད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ཞེན་ཆགས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་གཙོ་བོ་མིའི་རང་གཤིས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་མི་འབོར་སྡོམ་རྩིས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕྱོགས་སུ་མངོན་གྱི་ཡོད།ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་ཚད་ཉུང་བ།སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་དམའ་བ།ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ཞན་པ།དེ་མིན་སེམས་ཁམས་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བ་སོགས་ནི་མུ་མཐུད་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་ལ།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་མི་བཟང་བ་དང་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྙོག་འཛིང་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་གོམས་གཤིས་ལ་ཤུགས་སྟོན་བཞིན་ཡོད།གལ་ཏེ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་མང་བ་དང་དུ་བའི་ལོ་ཚད་རིང་བ།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་ལོ་ཚོད་ཅུང་ཆུང་བ་བཅས་ཡིན་ན།ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ཞེན་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་ངེས་རེད།

གསུམ།ཐ་མག་འཐེན་པར་ཞེན་ཆགས་པའི་སྨན་བཅོས།

མིག་སྔར་ནད་པར་ཐ་མག་གཅོད་རོགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མངོན་གསལ་གྱི་བྱ་ཐབས་ཤིག་མེད།འབྲེལ་ཡོད་ཐེ་གཏོགས་ཀྱིས་ད་དུང་ནད་པ་སོ་སོའི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་དགོས།གཤམ་དུ་སྟབས་བདེའི་ངང་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན་མིག་སྔའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འགའ་།

1.སེམས་ཁམས་བཅོས་ཐབས།

སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་ལ་བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་དང་ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་གཉིས་ཡོད།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱིས་ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རེད།བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གཅིག་ནི་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱིས་ཐ་མག་འཐེན་སྐབས་ཆད་གཅོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱས་པས།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ལ་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་དང་སྐྱུག་བྲོ་བར་གྱུར་ཏེ།ཐ་མག་གི་ཞེན་ཆགས་མེད་པར་བཟོས་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ལ་རླུང་མི་རྒྱུག་པའི་ཁང་པ་ཞིག་ཏུ་ཐ་མག་འཐེན་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།ཐ་མག་འཐེན་པའི་མྱུར་ཚད་དུས་རྒྱུན་ལས་མགྱོགས་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ནི་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་ད་རུང་མཚམས་སྦྱོར་བྱེད་རིན་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་དེ།རིམ་གྱིས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ཚད་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ལ་གཟའ་འཁོར་འགའི་དུས་ཚོད་བཀོལ་དུ་བཅུག་སྟེ།རིམ་གྱིས་ཐ་མག་འཐེན་པའི་སྔ་གཞུག་ཏུ་བར་ཐག་ཇེ་རིང་དུ་བཏང་སྟེ།དུས་ཚོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པའི་གྲངས་ཀ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས།མཐར་ཐ་མག་ཡོངས་སུ་གཅོད་དུ་འཇུག་དགོས།བྱེད་ཐབས་འདིས་ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་དེ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་སྐབས་དེའི་སེམས་ཁམས་དང་ཡང་ན་ཐ་མག་འཐེན་པའི་ངར་ཤུགས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་མེད།

སྤྱིར་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི།བྱ་སྤྱོད་གཞན་པས་དུ་བ་འཐེན་པའི་ཚབ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།དགོས་འདོད་པ་དང་ཡང་ན་ཐ་མག་འཐེན་པར་སྟབས་བདེ་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་དོན་རྐྱེན་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་པ།ཡང་དག་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཤེས་དགོས།རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་འཛུགས་པར་འབད་བརྩོན་བྱ་དགོས།

གཉིས།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གསོ་ཐབས།

སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་ཉི་ཀུའུ་ཏིན་ཏོའུ་ཧགས་དང་ཉི་ཀུའུ་ཏིན་ཐེ་བཀོལ་དགོས།དེ་དག་ཚང་མས་མིའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་གྲངས་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པས་ཐ་མག་གཅོད་མཁན་གྱིས་ཐ་མག་གཅོད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞི་ལྷོད་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་པ་ཡོད།ཐ་མག་གཅོད་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ནི།ཐ་མག་གཅོད་མཁན་གྱིས་ཀ་ར་བལྡད་པའམ་ཡང་ན་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གི་སྦྱར་ཤོག་ལས་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ཉུང་ཙམ་ཞིག་ཐོབ་པ་དང་།དེ་ནས་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་དང་ཐ་མག་འཐེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅོད་ཐུབ་ལ།དུས་མཚུངས་སུ་ཐ་མག་གཅོད་པ་དང་གཅོད་སྡོམ་བྱེད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅོད་ཐུབ་པས།མཐར་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་དང་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ཀ་ར་བལྡད་པའམ་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་སྦྱོར་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅོད་ཐུབ།

ཐ་མག་བཅད་ཟིན་པའི་མིས་ཉི་ཀུའུ་ཏིན་ཀ་ར་ཟ་བར་བརྟེན་སྲིད།གཞན་ཡང་།ཉི་ཀུའུ་ཏིན་ཀ་ར་བལྡད་པའི་ཁྲོད་དུ་བསྡུ་ལེན་བྱས་པའི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གི་གོ་རིམ་ནི་ཐ་མག་འཐེན་པ་ལས་སྙོམས་དགོས།དེ་ནི་བཅད་གཅོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པས།ཉི་ཀུའུ་ཏིན་གྱིས་ཀ་ར་བལྡད་ན་བཅད་གཅོད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡོངས་སུ་མེད་པར་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད་མི་རུང་།

ཉི་ཀུའུ་ཏིང་ནི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གིས་ཀ་ར་ཟ་བ་དང་བསྡུར་ན་སྟབས་བདེ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཉིན་རེར་གཅིག་བརྗེ་ན་ཆོགསྤྱིར་བཏང་དུ་དཔུང་བའི་སྟེང་དུ་སྦྱར་ཞིང་།དཔུང་བའི་ཁྲག་རྩ་ཡིས་བསྡུ་ལེན་བྱས་ཏེ་ཀླད་ཆེན་ལ་ཐོན།སྨན་བཅོས་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ནས།ཉིན་རེར་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་སྦྱོར་ཁྲོད་ཀྱི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གི་སྤྱིའི་འདུས་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ（སྤྱིར་བཏང་དུ་སྦྱར་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ）ལ།མཐར་ཐ་མག་གཅོད་དགོས།ཉི་ཀུའུ་ཏིང་སྦྱོར་སྐབས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ཡང་བསྐྱར་ཐ་མག་འཐེན་མི་ཆོགརྒྱུ་མཚན་ནི་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཁྲག་ནང་གི་ཉི་ཀུའུ་ཏིང་གི་འདུས་ཚད་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་།ཐ་ན་མི་ལུས་ལ་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆུ་ཚད་ལ་སླེབས་སྲིད།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།ཐ་མག་གཅོད་འདོད་ན།གོང་གི་སྐྱེ་དངོས་ལས་གྲུབ་པའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅད་བཅད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན།ཐ་མག་གཅོད་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐ་མག་གཅོད་པའི་བསམ་འདུན་དང་།ཧུར་བརྩོན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་བཅོས་ཐབས།ཡང་ན་སེམས་ཁམས་བཅོས་པའི་གོ་རིམ་གཞན་དག་བཅས་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།།

ཐ་མག་བཅད་ནས་གྲུབ་འབྲས་རགས་ཙམ་ཐོབ་པའི་མི་དེ་ཚོར་མཚོན་ན་དེའི་རྗེས་བསྐྱར་འཕར་གྱི་འགྲན་སློང་འཕྲད་ཡོད།མིག་སྔའི་བར་དུ།ད་དུང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གིས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ཐ་མག་བཅད་པའི་རྣམ་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་མེད།གཅིག་བྱས་ན་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐ་མག་གཅོད་མཁན་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་སྲིད།གཞན་ཡང་ཐ་མག་གཅོད་མཁན་གྱི་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ལ་སྙོམས་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོར་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་ཁོང་ཚོར་ཐ་མག་གཅོད་པའི་དཔུང་ཁག་ནང་སྔར་བས་མང་བ་འཇོག་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

ས་བཅད་དྲུག་པ།ཆགས་སླ་བའི་སྨན་རྫས་གཞན་དག

གཅིགཨན་ཧྥེ་ཐ་མིན།

ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིང་ནི་མདོག་མེད་པའམ་ཡང་ན་མདོག་སེར་སྐྱའི་སྣུམ་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ།དམར་དྲི་དང་ཨེན་དྲི་བྲོ་མོའང་ཡོད།དོན་དངོས་སུ་མང་ཆེ་བ་ཚྭ་དང་མུ་ཟིའི་ཚྭ་ལས་གྲུབ་པའི་མདོག་དཀར་པོའམ་ཡང་ན་བྲོ་ཆུང་གི་ཤེལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཕྱེ་མ་ཡིན།ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིན་ལ་ཚད་མཐོའི་ངར་ལངས་པ་དང་།སྤྲོ་སྣང་གིས་ཁེངས་ཤིང་ངལ་དུབ་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པར་འགྱུར་བས།གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་སླ་བ་ཡིན།ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིང་གིས་དབང་རྩ་ལྟེ་བར་ངར་ལངས་ཤིང་།སྤྲོ་བ་འཕེལ་བ་དང་།མཉམ་འཇོག་པ།ཡི་ག་འགོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན།ཡང་བསྐྱར་བཀོལ་ན་ཞེན་ཆགས་པར་འགྱུར།དུག་ཕོག་པའི་ནད་རྟགས་སུ་སྐད་ཆ་མང་ཞིང་།མགོ་ན་བ་དང་།འཁྲུལ་བ།ཚ་བ་རྒྱས་པ།ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ།རྔུལ་ཆུ་བཞུར་བ།རྒྱལ་མོ་ཇེ་ཆེར་འགྱུར་བ།ཡི་ག་ཉམས་པ་བཅས་འདུགམང་དུ་བཀོལ་ན་རིག་པ་ཉོག་པར་འགྱུར་ཞིང་།བསམ་བློ་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་ལ།སྟོང་བསམ་ཅན་གྱི་ཤེས་འཆོ་བ་དང་འདྲ་བ་སྟེ།དོགས་པ་ཅན་དང་འཕྲུལ་སྣང་ཅན།གཞན་གྱིས་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་སྟོང་བསམ་སོགས་འབྱུང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་དབང་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཀླད་པར་ནད་བྱུང་བའི་ཚོགས་པ་སོགས་འབྱུང་ཞིང་།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་ཀླད་པར་གྲིབ་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་པའི་ཆད་གཅོད་ནད་རྟགས་ལ་སེམས་ཁམས་མི་གསལ་བ་དང་།གཉིད་མི་ཁུག་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ།སེམས་མི་བདེ་བ།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད།

སྨན་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སྨན་དེའི་སྨན་ཡིག་བྲིས་ནས་བཟའ་བཏུང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་ཡི་མུག་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིང་གིས་སུན་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སྨན་གཞན་པ་དང་བསྡུར་ཐབས་མེད།ཚོ་ནད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་དོགས་པ་སྐྱེ་འོས་པ་ཞིག་ནི་གཉིད་ཞེན་ནད་ཉུང་ཤས་（narcolepsy）དང་།ཡང་ན་བརྒྱལ་གཟེར་（epilepsy）ནད་པས་རྩ་འཁུམ་འགོག་པའི་སྨན་（anticonvusantsants）བཀོལ་སྐབས་གཉིད་འགུགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཐོན་གྱི་ཡོད།

གཉིས།པ་པི་ཐི་རིགས་དང་གཉིད་སྨན།

པ་པི་ཐོའི་རིགས་དང་ལྷོད་འཇགས་སྨན་མཉམ་དུ་བཞག་ན་དེ་དག་གིས་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐོན་པའམ།ཡང་ན་ངར་ལངས་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་བ་ཚོད་འཛིན།ཡང་ན་ཚོད་བགག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་དངོས་རྫས་གཏོང་བ་བརྒྱུད་དེ་ནུས་པ་འདྲ་མཚུངས་ཐོན་གྱི་ཡོད།དེ་དག་གིས་སེམས་ཁུར་དང་གཉིད་མི་ལོག་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ལུས་པོའི་ནུས་པ་གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།གཉིད་སྨན།ལྷོད་འཇགས་སྨན།ནད་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང་བསྟུན་ནས་ཞེན་ཆགས་མཁན་ཧ་ཅང་ཉུང་།དེའི་ཁྲོད་དུ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་གཉིད་ཐུབ་ལ་གཉིད་ཀྱང་ཁུག་ཐུབ་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་།

པ་པི་ཐོའི་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་དངངས་སྐྲག་མེད་པར་བཟོ་ཐུབ།འཐུང་ཚད་འབྲིང་གྲས་ཀྱིས་ནད་པ་གཉིད་དུ་འཇུག་ཐུབ།འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་པོར་འཐུང་ན་སེམས་ཁམས་ལ་བརྟེན་སླ་བས།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གཉིད་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།སྨན་ནུས་མི་ཐོན་པའི་རང་བཞིན་ཐོན་པར་བརྟེན།སྦྱོར་ཚད་ཉིན་བཞིན་མང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།དུས་ཡུན་རིང་པོར་བེད་སྤྱོད་ཡང་ཡང་བྱས་ན་ལུས་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད།དེ་བས་སྨན་མང་པོ་བསྟེན་ན་འདུ་ཤེས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་སྨྱོ་བའི་རྣམ་པ་འབྱུང་།དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་འགའ་ནས་ཉིན་འགའ་འགོར་རྗེས།འདར་བ།འདར་འདར་བ།སྒྲ་མི་གསལ་བ།གོམ་འགྲོས་མི་བརྟན་པ་སོགས་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནད་རྟགས་འབྱུང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་ལུས་ཕུང་ལ་བརྟེན་པ་མ་ཟད།བསམ་པའི་བརྟེན་ས་ཡང་འབྱུང་སྲིད།གཞན་ཡང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་གཉིད་ཁུག་པའི་སྨན་འཐུང་བའི་ནད་པ་ཚང་མར་ཚད་མི་འདྲ་བའི་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དུག་ཕོག་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད།སྨན་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་ནས།སྨན་མཚམས་བཞག་ན།གཅོད་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྟེ།ཡང་མོ་ཅན་ལ་ལུས་ཡོངས་མི་བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ།སེམས་འཚུབ་པ།མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་དབང་རྩའི་ནད་རྟགས་དང་འདྲ་བ་འབྱུང་ལ།ལྗིད་མོ་ཅན་ལ་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་གྲིམ་འདར་ཡངས་བྱེད་པ་དང་།དྲག་སྐྱེས་དང་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་བ།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་རྟགས་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ངར་ལངས་པ།སྐད་ཆ།སྐད་ཆ།དོགས་པ་མང་བ།འཕྲུལ་སྣང་སོགས་འབྱུང་ཞིང་།ཐ་ན་ཤི་བ་ཡང་སྲིད།

གསུམ།LSDདང་འབྲེལ་ཡོད་སྨན་རྫས།

འཕྲུལ་བྱེད་སྨན་ནི་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་བར་འདོད་པའི་སྨན་ཞིག་ཡིན།དོན་དངོས་སུ།སྨན་རྫས་འདི་དག་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཚོར་བ་འབྱུང་མི་སྲིད་པར།དེ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཚོར་བ་བརྒྱུད་དེ།སྤྱོད་མཁན་གྱིས་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་སྤྱད་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་བྱ་དངོས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་སུ་འཇུག་པ་རེད།འཕྲུལ་བྱེད་སྨན་གྱི་མཚོན་བྱེད་ནི་མའེ་ཅའོ་སོན་ཨེར་དབྱི་ཅི་ཞན་ཨན（lysergic acid diethylamia，LSD）དང་མའེ་སི་ཁ་ལེན（mescaline）དང་ཞི་ལོ་ཞི་པིན་（psiloocybin）བཅས་ཡིན།

LSDནི་རྫས་འགྱུར་འདྲེས་གྲུབ་བྱས་པའི་དངོས་རྫས་ཤིག་ཡིན་ལ།མདོག་མེད་པ་དང་།བྲོ་བ་མེད་པ།དྲི་མ་མེད་པས།ཚྭ་རྡོག་གི་ཆེ་ཆུང་གི་LSDཡིས་ནུས་པ་འདོན་ཐུབ།1938ལོར་སུའེ་ཙེར་གྱི་རྫས་འགྱུར་རིག་པ་བ་ཨའེ་པོ་ཐེ་·ཧུའོ་ཧྥུ་མན་གྱིས་ཚོད་ལྟ་ཁང་ནས་LSDཐོག་མར་རྙེད།གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ནི།ཧོ་ཧྥུ་མན་གྱིས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྒོ་ནས་LSD-25འཐུང་ནས།ཁོ་ལ་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་གྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་རྨི་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད།འདི་དང་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་བྱེ་བྲག་གི་ཞིབ་བརྗོད་བྱས།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་50པར།LSDཨ་རིར་ནང་འདྲེན་བྱས་པ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འཕྲུལ་སྣང་གི་རྣམ་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྨན་རྫས་དེ་རིགས་ལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད་མེད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།འོན་ཀྱང་།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མ་རྙེད།

LSDནི་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་བའི་སྨན་རྫས་ཤིག་ཡིན་ལ།བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་དེ་ཤེས་ཚོར་ནས་ཤེས་ཚོར་ལ་ཚོར་བ་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།དུས་ཚོད་དང་།བར་སྟོང་།གཟུགས་བརྙན།དབྱེ་མཚམས་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡང་ཉོག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད།ད་དུང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ཚོར་བ་（དཔེར་ན་སྒྲ་ཞིག་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཁ་དོག་ག་གེ་མོ་ཞིག་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་）དང་།ཡང་ན་ཚོར་ཤེས་མི་འདྲ་བ་མཉམ་འདྲེས་（དཔེར་ན་འོད་དང་སྒྲ་ལྟ་བུ）བྱེད་པའི་ཚོར་བ་ཡང་ཡོད།ཚོར་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་མང་ཆེ་བར་འགྱུར་བ།བསམ་ཚུལ་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་མི་རྟག་པ།མི་གཞན་ལ་རྣམ་འགྱུར་ངན་པ་སྟོན་པ།ཡང་ན་རྣམ་འགྱུར་ངན་པ་སྟོན་པ།བསམ་བློ་བྲོས་བྱོལ་དུ་སོང་བ་དང་།རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ།ཉེ་དུས་དྲན་ཤེས་ཤོར་བ།ཕུགས་ཀྱི་དྲན་པའང་རྟག་ཏུ་ཤར་གྱི་ཡོད།ཉམས་ལེན་འདི་དག་སྨན་འཐུངས་རྗེས་སྐར་མ་30-40ལ་བྱུང་བ་དང་།ཆུ་ཚོད་2-3གྱི་རིང་ལ་ཡང་རྩེར་སོན།ཆུ་ཚོད་12ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་ནུས་ངེས་གཏན་མིན་པ་དང་རིམ་གྱིས་ཞི་བར་གྱུར།སྨན་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཚོར་བ་ནི་བཟང་རྒྱུ་མེད་དེ།འཇིགས་སྐྲག་དང་ངོ་མཚར་བའི་འཕྲུལ་སྣང་འབྱུང་བའམ་ཡང་ན་ཡ་ང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཟེར།འཕྲུལ་བྱེད་སྨན་གྱི་གནོད་འཚེ་གཞན་ཞིག་ནི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་།ཉེན་ཁ་ཆེ་བ།ཁུངས་ལུང་མེད་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པས།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་ཚང་མར་ལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་དང་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

གཞན་པའི་སྤྲོ་བ་ལྡན་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཏེ།LSDབཀོལ་རྗེས་འཁྱུག་ལོག་བྱུང་བ་ནི་སྨན་བསྟེན་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་ཚོར་བ་འཁྲུལ་པ་དང་འཕྲུལ་སྣང་དེ་སྨན་བསྟེན་རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོརཁ་ཤས་སམ་ཡང་ན་ཟླ་འགའི་རྗེས་སུ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཡིན།LSDཐོག་མར་བེད་སྤྱོད་པའི་མིའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་འཁྱུག་ལོག་གི་སྣང་ཚུལ་ཉུང་ཉུང་རེད།Abrahamདང་Wolf（1988）གཉིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།འཁྱུག་པའི་ཕྱིར་མ་བྱུང་ནའང་ཚོད་འཛིན་ཚོ་ཆུང་དང་བསྡུར་ན།གཅིག་གིས་LSD1གི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་སྤྱད་པ་དང་།དེའི་མིག་དབང་དང་ཚོར་ཤེས་གཞན་དག་གི་ཚོར་ཤེས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

དངོས་པོ།（substance）ཞེས་པ་ནི་མི་སྒེར་ལ་བསམ་པ་དང་ལུས་ཕུང་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་བསམ་པའི་གྲུང་གཤིས་དངོས་རྫས་ལ་ཟེར།དེའི་ནང་དུ་ཆང་བཅུད་དང་།ཉི་ཀུའུ་ཏིན།ཨན་ཧྥེ་ཐ་མིན།ཨ་པན།སོ་མ་ར་ཙའི་རིགས་སོགས་འདུས།DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་དང་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད།དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།ཞེས་པ་ནི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དེས་མི་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་འོས་འགན་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ཐོག་གི་གནད་དོན་ཡང་ཐོན་གྱི་ཡོད།དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པ་ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་མི་རེ་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པས།དངོས་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་བསྟུན་ནས་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་བཟོད་སྲན་རང་བཞིན་དང་གཅོད་གཅོད་ཆད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྐབས།མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་བརྟེན་པ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།གཞན་ཡང་།སེམས་ཁམས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་བའི་ནུས་པ་ཐོན་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཁོངས་སུ་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོར་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར།ཁོར་ཡུག་དང་རོགས་པའི་གནོན་ཤུགས།སྨྱན་སྦྱོར་གྱིས་དངོས་པོར་སྤྱོད་པའི་དྲིལ་བསྒྲགས་སོགས་ཚུད་ཡོད།

རྒྱུན་ཆད་པའི་དངོས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐབས་གཉིས་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་དངོས་བོ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་ཁམས་ལ་བརྟེན་དགོས།འོན་ཀྱང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ན་མི་འགྲིག་པར།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་མང་དུ་གཏོང་དགོས།ནད་པས་སྨན་རྫས་སྤྱོད་པའི་ངར་ལངས་པ་བཀག་འགོག་དང་།དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་དང་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་འཛིན་པ།རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ལས་སྨན་རྫས་ལ་མི་བརྟེན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་ལེགས་ཐོབ་པ་དང་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འབྱུང་རྐྱེན་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་དཀའ་བ།བསྐྱར་འཕར་བྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་བཅས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱང་རིམ་བཞིན་མཐོ་རུ་འགྲོ་གི་རེད།འབྱུང་འགྱུར་སྨན་བཅོས་དུག་གཅོད་དང་སེམས་ཁམས་ཐེ་ཇུས་ཟུང་འབྲེལ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུ་ནི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་རེད།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་དང་དངོས་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཞེས་པ་ནི་ཅི་ཞིག་ལ་གོའམ།

2.ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་གང་དག་ཡིན།

3.ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་བཅོས་ཐབས་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡོད།

4.དངོས་པོ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད།

5.དངོས་པོ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ཐེ་གཏོགས་ཁྲོད་སྔོན་འགོག་ནི་གནད་འགག་ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཅང་ཙུའོ་ཉིང་གི་གཙོ་སྒྲིག（1997）སྨན་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ནད་ཐོག་དང་སྨན་བཅོས།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.Alllloy L B，Acolela J，BootzinR。（1996）Abnomal Psychology，Current Perspecttves.NeW，McGraw-Hill

3.Butcher J N，Mineka S，Hooley J(2004）Abnomal Psychology（12th ed）པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

4.Sarson I R Sarason B R（2005）Abnormal Psychology，The Polblem ofMaladaaaaaaaavior(11th ed.EngleWooood Cllifs，N，J.PrenicHalll）

མཆན་འགྲེལ།

①གྱོད་དོན་དཔེ་མཚོན།http:http:http:.cohayo.com.tW.tw/oho/medical/octoroms/owoctoriitings/ni dromiitings----v.as---xv.as nཡིན།DooocID=1948 AuthorID=D0010

10

སེམས་ནད་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་ལེན་ནི་ནད་རིགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གཤགས་ལས་དང་།སྐྱེས་ཁམས།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ནས།ཚན་རིག་གི་མ་དཔེ་མུ་མཐུད་དུ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དུས་རབས་17པ་ནས་བཟུང་།མིའི་རིགས་དང་ནད་རིགས་བར་གྱི་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོའི་ཁྲོད།རྒྱུ་འབྲས་སྨྲ་བ་ནི་དབང་སྒྱུར་གྱི་གོ་གནས་བཟུང་བའི་གསོ་རིག་ཚན་རིག་གི་མ་དཔེ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།འོན་ཀྱང་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པ་ནས་བཟུང་།ཧྥན་ཚུལ་འདིར་མངོན་གསལ་གྱི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྲན་སློང་ཐེབས་པ་རེད།1976ལོར།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས（WHO）ཀྱིས་“བདེ་ཐང་ནི་ནད་རིགས་མེད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར།ལུས་ཕུང་དང་བསམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་ལེགས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན”ཞེས་གསལ་བོར་བསྟན།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་གྱིས་ནད་རིགས་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ནུས་པ་མི་འདྲ་བ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་འགོ་ཚུགས་ཡོད།ཚན་རིག་གི་མ་དཔེ་གསར་པ་ཞིག་སྟེ་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་སྨྲ་བ་ཡིས་སྔར་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་སྨྲ་བ་རིམ་བཞིན་ཚབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཇེ་ཆེ་ནས་ཇེ་ཆེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（Aldwin，2000）དུས་རབས་21པར་སླེབས་པའི་དུས་འདིར།མི་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་གྱིས་ནད་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཚང་མ་ནི་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་ནུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བ་དང་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་བར་དུ་དབྱེ་མཚམས་ཡོད་པར་འདོད་པའི་བཤད་ཚུལ་དེ་དུས་ལས་ཡོལ་ཟིན་ནོ།།མི་ནི་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དམ་པོ་བྱེད་པའི་གོང་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལུས་སེམས་གཉིས་བདེ་ཐང་དང་ནད་རིགས་གཉིས་ཀར་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

དང་པོ།སེམས་ནད་ཀྱི་གོ་དོན།

ལུས་ནད་ལ་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེནཡང་ཟེར་ལ།དེ་ལ་psychohysiologicaldisorders）ཡང་ཟེར།གལ་ཏེ་སྙིང་གི་ནད་སྣོན་དགོས་ན།གཤམ་གྱི་ཚད་གཞི་གཉིས་དང་མཐུན་དགོས།①ལུས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གསལ་བོ་དང་གསལ་བོ་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ནད་ལུགས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་པ།②སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་དེ་གྲུབ་པའམ་ཡང་ན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བར་ནུས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།（WHOདང་1964）ཧར་འཚང་དང་།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།མགོ་ན་བ།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་།པགས་ནད་དཔེར་ན་ཁྲ་ཐིག་དང་།ཟྭ་འབྲུམ་སོགས་ཚང་མ་ནི་སྙིང་གི་ནད་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད།མིག་སྔར་སེམས་ནད་ལ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་གོ་དོན་གཉིས་ཡོད་དེ།སྔ་མ་དེས་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཕུང་གི་སྣང་ཚུལ་ནི་ཚེ་སྲོག་གཅིག་གི་གོ་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཡིན་པར་འདོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན་ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཡོད།དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།ཕྱི་མས་སེམས་ཀྱི་ནད་ནི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ།ནད་འབྱུང་བ་དང་།འཕེལ་རྒྱས།འཁོར་ལོ།འགོག་བཅོས་བཅས་ཚང་མ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།ལེའུ་འདིར་ཐ་སྙད་ཕྱི་མ་ལྟར་རྒྱས་བཤད་བྱ་དགོས།

“གྱོད་དཔེ10-1

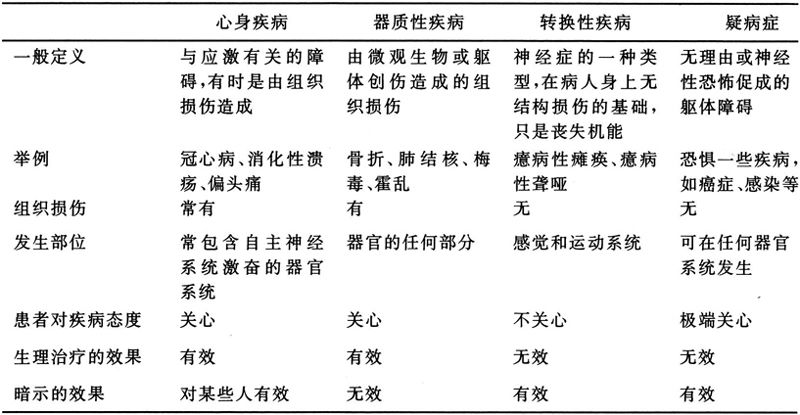
ནད་པ།སྐྱེས་པ།ལོ་༢༩ཡིན།ནད་པར་ལོ་གསུམ་གྱི་སྔོན་ལ་བརྩེ་དུང་ཤོར་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས།སེམས་སྡུག་དང་།སེམས་མི་བདེ་བ།ལས་ཀར་སྒྱིད་ལུག་བཅས་བྱས་པས།ཀུང་སིས་ཁོ་ཚོར་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་པའི་ཁ་ཏ་བྱས།ལོ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀའི་སྔོན་ལ་སྐྱུར་ལོག་དང་།འགག་པ།ཕོ་བ་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ལ།ཟས་མ་ཟོས་སྔོན་གྱི་ནད་རྟགས་ཅུང་ལྕི་བ་དང་།ཟ་མ་ཟོས་རྗེས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།ལོ་གཉིས་ཀྱི་སྔོན་དུ་རྒྱལ་ཁོངས་ལས་བརྒལ་བའི་ཀུང་སི་ཞིག་གིས་ཚོང་ར་པུའུ་ཡི་སྤྱི་ཁྱབ་ལྟ་སྐུལ་བར་གདན་ཞུས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་།ཉིན་རེར་ལས་ཀ་ཆུ་ཚོད་10ལས་བརྒལ་བ་དང་།ལྟོ་དུས་གསུམ་པོ་དེར་ཆོས་ཉིད་མེད་པར་ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་ཆང་རག་ལ་རོལ་འགོ་བརྩམས།ལོ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀའི་སྔོན་ལ་གསུས་གཡས་པར་ཚ་སྲེག་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་འབྱུང་ཞིང་།ཟས་མ་ཟོས་སྔོན་ལ་ཇེ་ལྕི་རུ་འགྲོ་བ་དང་།ཟས་ཟོས་རྗེས་ན་ཟུག་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ།མཚན་མོར་ན་ཟུག་དྲག་པོ་འབྱུང་བ།གཉིད་མི་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བས།སྨན་ཁང་ག་གེ་མོར་སོང་ནས་ཟས་འཇུ་བའི་ཚན་ཁག་ཏུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།ཕོ་བའི་ཤེལ་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་རེད།ལེ་མི་ཐི་ཏིན་དང་།ཕོ་བ་བདེ་བ།སྨན་འདྲ་མཉམ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ནད་རྟགས་ཞི་བར་བྱེད།ལོ་གཅིག་གི་སྔོན་ལ།ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཡང་བསྐྱར་ཇེ་ལྗིད་དུ་སོང་བ་དང་།མཚན་མོར་ཚ་སྲེག་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་ཇེ་དྲག་ཏུ་སོང་སྟེ།སྔོན་ལ་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྨན་རྫས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།ཟླ་བ་བརྒྱད་ཀྱི་གོང་ལ་ཆང་རག་བཏུངས་རྗེས་ཁྲག་བཤལ་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་འགྲོ་དགོས་པ་དང་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པར“ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་རལ་ཟགས་བྱུང་ནས་ཁྲག་ཐོན་པ”དང་ལུའོ་སའེ་ཁེ་དང་།དུག་སྲིན་འགོག་སྨན་དང་ཁྲག་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་སོགས་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ནད་པའི་ནད་བཅོས་མཁན་གཙོ་བོས་ནད་པར་ཡི་མུག་པའི་བསམ་པ་ཡོད་པ་ཤེས་ན།སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་བསྟེན་དགོས།ཟླ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ནད་པར་རལ་ཟགས་བྱུང་རྗེས་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་དགོས།ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ན།ནད་པའི་སེམས་ནད་དང་ནད་པའི་སེམས་མི་བདེ་བ།དེ་མིན་ད་དུང་རྨ་ཐེངས་མང་པོར་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་སྟེ།སྨན་པ་གཙོ་བོས་ནད་པ་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་རྗེས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་འདོན་དགོས།ནད་པ་ལོ་ཕྱེད་སྔོན་ནས་བཟུང་སྨན་ཁང་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཏུ་སོང་ནས་གཟའ་འཁོར་རེར་ཐེངས་རེ་དང་།ཐེངས་རེར་ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་ད་བར་དུ་མུ་མཐུད་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མིག་སྔར་ནད་པའི་སེམས་ཤུགས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་།སྨུག་རུལ་གྱི་ནད་གཞི་བསྐྱར་དུ་ཐོན་མེད་པ།ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ།འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པ།བརྩེ་དུང་གི་འཚོ་བ་བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགའ་རོགས་གསར་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

སྡོམ་རྩིས་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་གི་ཐོག་མའི་ནད་དཔྱད་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ནི་སྙིང་གི་ནད་གཞི་ཡིན།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སྒོ་བསྟེན་ནད་པ་5439ལ་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཤིང་།ནད་དཔེ་1138ཡོད་པ་དེས་21.28%ཟིན།སྙིང་གི་ནད་ནི་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་བྱས་པའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་33%ཡིན།（དབྱང་ལི་ཞིན་སོགས་ཡིན།1996）ཕོ་མོར་བལྟས་ནས་བཤད་ན།སྤྱིའི་བྱུང་ཚད་ནི་ཕོ་ལས་མོ་（ཡན་ཏེན་རིག་པ།2000）མཐོ་བ་ཡིན།འོན་ཀྱང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་གློ་ཡུའི་ཡན་ལག་གི་དབུགས་ཧད་པ།ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་སོགས་ཕོ་ལས་མཐོ་བ་ཡིན།ལོ་ནའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་མཐོ་ཤོས་དང་།ལོ་65ཡན་གྱི་རྒན་རྒོན་དང་ལོ་15མན་གྱི་བྱིས་པ་ཅུང་དམའ་པོ་ཡིན་པ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་ནི་གྲོང་གསེབ་ལས་མཐོ་བ་དང་།ཀླད་པའི་ངལ་རྩོལ་པ་ནི་ལུས་པོའི་ངལ་རྩོལ་པ་ལས་མཐོ་བ།དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ནི་དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་མེད་པའི་ས་ཁུལ་ལས་མཐོ་བ།（ཞུས་པིན་སོགས།2000）

དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཡོད་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་ཞིང་།གལ་ཏེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་མི་བཟང་བ་དུས་ཡུན་རིང་ན་ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་སྲིད་ལ།ཐ་ན་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་འབྱུང་སྲིད།སྙིང་གི་ནད་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་དེ།①ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་སྟེ།གསལ་པོར་བཤད་ན་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལུགས་གོ་རིམ་དང་ཡང་ན་ཤེས་ཟིན་པའི་ནད་ལུགས་སྐྱེ་ལུགས་གོ་རིམ་ཡོད་པ།②བསམ་པ་དང་།མི་གཤིས།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ།③ལུས་ཕུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འགྲོགས་ནས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཛ་དྲག་ཆེ་བ་དང་དུས་ཡུན་རིང་བ།④དབང་རྩའི་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ།

སྙིང་ཁམས་ཀྱི་ནད་ནི་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་རེས་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས།དེ་དང་དབང་རྟེན་ཁོ་ནའི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡིན།དེ་དང་མཉམ་དུ།ལུས་ནད་ལ་མངོན་གསལ་དང་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་ཕུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་པས།དེ་དང་སྨྱོ་ནད།དོགས་པ་ཡང་མི་འདྲ།（བྱེ་བྲག་གི་ཞིབ་བསྡུར་རེའུ་མིག་ནི10-1ཡིན།）

རེའུ་མིག10-1གི་སེམས་ནད་དང་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི།བརྗེ་སྤོར་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཞི།དོགས་པ་ཅན་གྱི་བསྡུར་བ།



（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་།ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེ།1986།p.181ལས་དྲངས་ཏེ་བཟོ་བཅོས་བྱས།）

གཉིས།སེམས་ནད་ཀྱི་བརྟག་ཐབས།

མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་རྒྱུས་ལོན་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།སེམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁས་1952ལོར་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའི་DSM-Iཁྲོད་སྙིང་གི་ནད་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།འདི་ནི་སྐབས་དེའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བ་དང་མཐུན་པ་བྱ་ཆེད།དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་བོའམ་མ་ལག་ལྡན་པའི་ནད་དག（དཔེར་ན་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ལྟ་བུ）ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ནད་གཞིའི（SDAདང་1952ལྟ་བུ）རེད།1968ལོར།DSM-IIལ་སྙིང་གི་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི།“སེམས་ཁམས་བར་གེགས་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་ནི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྩི་ཤིང་དབང་རྩའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཐེབས་པའི་དབང་བོའི་མ་ལག་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པ་དང་།དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་ལྡོག་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྐབས་སུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ག་གེ་མོ་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན།འོན་ཀྱང་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་འབྱུང་སྐབས་འགྱུར་འབྱུང་དུས་ཡུན་རིང་བ་དང་ཤུགས་དྲག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་སྒེར་གྱིས་ཁོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཚོར་མི་ཐུབ།”1980ལོརDSM-IIརྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས།སེམས་གཅོང་ནད་རིགས་དེ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་དོར་ཞིང་།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་རིགས་ཡོད་ཚད་ཁྲོད་དུ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ནན་བཤད་བྱེད་མགོ་བརྩམས་པ་རེད།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་གཞི་དམིགས་བསལ་ཅན་འགའ་ཞིག་དམིགས་བསལ་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་རིགས་འདི་དག་ཁོ་ནར་ནད་སྤེལ་བ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པར་ནུས་པ་འདོན་གྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རིགས་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་བཀག་རྒྱ་དང་ཁྲིད་ནོར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

1994ལོར་པར་སྐྲུན་བྱས་པའིDSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་མདའ་གཞིའི（མདའ①སེམས་ཁམས་ནད་རྟགས་རིགས་ཀྱི་ནད་གཞི།མདའII。མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།མདངསII。ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་དང་བསྟུན་ནས་འགོག་རྐྱེན）།དཔེ་མཚོན་གྱི་སྙིང་གི་ནད་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མེད་པར་གྱུར་ཡོད།འོན་ཀྱང་མདའIརིགས་དང་པོ་ལས་“ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（psychological factors afeecting medical condition）ཟེར་བ་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་ཨང་རྟགས་ནི་རིགས་གཉིས་པ་6གིས་གྲུབ་པ་སྟེ།①སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན（mental disorder）ལྟ་བུ།②སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས（psychological symptoms）སྟེ།དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ཕོ་བ་སྨུག་རུལ་དང་གཤགས་བཅོས་རྗེས་ཀྱི་སླར་གསོ་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།③མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སམ་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས།（personality traits or coping syle）དཔེར་ན།Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱིས་སྙིང་ནད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།④བདེ་ཐང་ལ་མི་ཕན་པའི་བྱ་སྤྱོད（maladaapttive health behaviors）དཔེར་ན།བདེ་འཇགས་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་བཟའ་བཏུང་།ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཆང་རག་འཐུང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་མེད།འོན་ཀྱང་ལུས་ཁམས་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་རིམ་མམ་ཡང་ན་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།<5>སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་（sress-rleated hysiological response）ཞེས་པ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་ཡུན་དང་གསོ་བཅོས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་ལ་གོ་དགོས།དཔེར་ན།སྙིང་གི་འཕར་སྟངས་མི་སྙོམས་པའི་ནད་པ་ལྟ་བུ།⑥དེ་མིན་དང་རིགས་དབྱེ་མེད་པའི་རིགས།（other/unspecified）ཨང་རྟགས་འདི་ཚོ་ནི་མེ་མདའི་རིམ་པ་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ནད་རིགས་འབྱུང་བ་དང་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཐད་དུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།（BA༢༠༠༠）

2001ལོརCCMD-3ལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་CCMD-3གྱིས་མདའ་བདུན་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཅིག་བཏོན་པ་སྟེ།མདའ་1དང་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་དང་།མདའ་གཉིས།（X2）མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོགམདའ3（X3）ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས།མདའ4（X4）ནད་ཕོག་པའམ་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན།མདའ5ཆེས་ལྗིད་པའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནོད་པ།མིག་སྔའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གནོད་པ།ལོ་གཉིས་སྔོན་གྱི་ཆེས་བཟང་བའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཆུ་ཚད།མདའ6（X6）ད་ལྟའི་གནས་བབ་ཀྱི་སྤྱི་བསྡོམས་དཔྱད་བརྗོད།མདའ་བདུན།（X7）བརྟག་མདའ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས།2001）དེ་ནི་གཙོ་བོ་མདའ་3དང་མདའ་4དེ་བཞིན་མདའ་7བཅས་ཀྱི་ཚོད་སྐོར་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མཁན་གྱི་རང་སྣང་གི་བརྡར་ཤ་གཅོད་པར་རག་ལས་ཡོད་པ་འདྲ།རྒྱུ་མཚན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཆེན་པོ་འདོན་ཐུབ་པའི་དབྱེ་མཚམས་གསལ་པོ་མེད།

སེམས་ཀྱི་ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད་དང་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་བརྒྱུད།མིག་སྔར་རིག་གཞུང་ལས་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ནད་ལ་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་སྟངས་ནི་དེའི་ཐད་ཁེར་རྐྱང་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་མི་ཕྱོགས་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་གཙོ་བོ་མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ལུས་པོའི་ནད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་པོ་དང་ར་སྤྲོད་གསལ་པོ་བྱུང་མེད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།ཡིན་ནའང་།ཕྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་ནང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གང་ཡིན་རུང་།ཚང་མས་ཚད་མི་འདྲ་བའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གསུམ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས།

སེམས་ཁོངས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་གཏོགས་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཧ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་སྟེ།གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་དང་།ལུས་པོའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་བྱེད་པ།རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བའི་མ་ལག་གམ་དབང་བོའི་ནད་རིགས་བཅས་ཡིན།གཤམ་གྱི་དབྱེ་བ་གཙོ་བོ་ནི་འཇའ་ཕན་གྱི་སྙིང་ཁམས་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རིགས་དབྱེ་ཚད་གཞི་ཡིན།（ཞུས་པིན་སོགས།2000）

（1）སྐྱི་མོའི་མ་ལགདབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་པགས་ནད་དང་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པའི་ནད།ཁྲ་ཐིག་བྱི་རིམས།གླང་ཤུ་ནད།རྔུལ་ཆུ་མང་བའི་ནད།དལ་གཤིས་ཟྭ་འབྲུམ།རློན་ཚད་སོགས་ཡོད།

（2）ཤ་གྲིམ་རུས་པའི་མ་ལགརྐེད་རྒྱབ་ན་བ་དང་ཤ་གྲིམ་ན་བ།རྩ་འཁུམ་རང་བཞིན་གྱི་གསེག་པ།ཡི་གེ་འབྲི་བའི་རྩ་འཁུམ་སོགས་ཡོད།

（3）དབུགས་ལམ་མ་ལག་བཅས་ཡིན།གློ་ཡུའི་ཡན་ལག་ཏུ་ཧར་འཚང་བ།དབུགས་བརྗེ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཧར་འཚང་

（4）སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལགཏོག་དབྱིབས་འཕར་རྩ་འཇམ་འདྲའི་སྲ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་སྙིང་ནད་དང་ལྡང་དུབ་རང་བཞིན་གྱི་སྙིང་འཕར་འགྲོས་ཐལ།སྙིང་གི་འཕར་ཚད་མི་འདྲ་བ།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།མགོ་ཕྱེད་ན་བ་དང་ཁྲག་ཤེད་དམའ་བ་བཅས་ཡིན།

（5）འཇུ་བྱེད་མ་ལགཕོ་བ་དང་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་དང་།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱུག་པ།རལ་ཟགས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཚད་དང་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་རྩ་འཁུམ་པ།ཚོར་ཐལ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཚད་བཅས་ཡོད།

（6）གཅིན་ལམ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལགཟླ་མཚན་རྙོག་འཁྲུག་དང་།ཟླ་མཚན་དུས་འགོའི་འཚབ་འཚབ།བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་རྡོལ་བ།མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་ཉམས་པ།གཅིན་མང་བ།བྱེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་མངལ་མི་འཁོར་བའི་ནད་བཅས་ཡིན།

（7）གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་གྱི་མ་ལགཨོལ་རྨེན་བྱེད་ལས་རྒྱས་ཐབས།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད།ཁྲག་ཧྭགས་དམའ་བ།ཨ་ཏི་སེན་གྱི་ནད།

（8）དབང་རྩའི་མ་ལག་བཅས་ཡིན།རྩ་འཁུམ་རང་བཞིན་གྱི་ནད།གྲིམ་འཁུམ་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བ།གཉིད་ལོག་པའི་འགོག་རྐྱེན།རྩི་ཤིང་དབང་རྩའི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་གྱི་ནད།

གཞན་ཡང་རིག་ཚན་ལ་གཞིགས་ནས་རྣ་སྣ་གྲེ་བའི་ཚན་ཁག་གི་སྙིང་གི་ནད་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་ནང་མེ་ཉིར་རྟགས་འདུས་དང་གྲེ་བའི་དངོས་པོ་མི་འདྲ་བའི་ཚོར་སྣང་སོགས་ཚུད་ཡོད།མིག་གི་སྙིང་གི་ནད་ལ་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གདུང་མིག་དང་མིག་ལྕིབས་རེངས་འཁུམ་དང་།མཐོང་ཤུགས་ཞན་པ་སོགས་ཡོད།ཁ་ནད་ལ་དབྱེ་ན་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་ལྕེ་གཟེར་ནད།ཁ་རུལ་ནད།ལྡད་ཤའི་རྩ་འཁུམ་སོགས་ཡོད།གཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ལ་སྐྲན་ནད་དང་ཚོ་ནད་སོགས་ཡོད།ནད་འདི་དག་ཚང་མ་སྐུལ་དགོས་པའི་རྗེས་སུ་ནད་འབྱུང་ཞིང་།སེམས་ཁམས་མི་བཟང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་འོག་ཇེ་ངན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྐུལ་བསྟུན་དང་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་ལུས་ཁམས་སྒྲིག་སྲོལ།

གཅིགསྐུལ་བསྟུན་དང་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས།

སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་（Sress）ཞེས་པ་ནི་ཕོག་ཐུག་གིས་སྙིང་གི་དོ་མཉམ་རྣམ་པར་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་རྗེས།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཟེར།སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་བོའི་སྙིང་གི་དོ་མཉམ་རྣམ་པ་བསྒྱུར་བའི་ཕོག་ཐུག་ལ་སྐུལ་བསྟུན་ཁུངས་ཞེས་ཟེར།སྐྱེ་ལྡན་ཕུང་བོའི་ལྟོས་ཟླའི་སྐུལ་ཁུངས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་ཟེར།དེར་ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་འགྱུར་འབྱུང་(fight-flight response）ཡང་ཟེར།འདི་ནི་ལུས་ཕུང་གིས་མི་སྒེར་གྱི་གནོན་ཤུགས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཆེད་བཟོས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་རེད།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་པར་སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་ཁོ་ན་ལ་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁུངས་ཟེར་ཞིང་།ད་གཟོད་མི་ལ་གནོན་ཤུགས་སྟེར་ཐུབ་པར་འདོད།དཔེར་ན།བརྩེ་དུང་ཤོར་བ་དང་ལས་ཀ་ཤོར་བ་ལྟ་བུའོ།།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་འགྱུར་ལྡོག་དེའང་སྐུལ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་སྲིད་ལ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་སེམས་དོ་མཉམ་གྱི་རྣམ་པར་འགྱུར་ལྡོག་ཀྱང་འགྲོ་སྲིད།དཔེར་ན།ལས་གནས་འཕར་བ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་པ།ཐོག་མར་ཕ་མ་བྱེད་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།དེས་མ་ཚད་ཡང་སྙིང་གང་ཞིག་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་དང་གང་ཞིག་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་མིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།མི་མི་གཅིག་པས་ངར་སྐུལ་གྱི་ཚོར་སྣང་མི་འདྲ་བ་དང་ཡང་ཁྱད་པར་ཕྲན་བུ་ཡོད་པས་རེད།དཔེར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་དགའ་བའི་མིའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།འདུ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་ནི་མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་སྣང་སྐྱེ་འོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྣང་གི་མི་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།འདུ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་པ་དང་།ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་པ།སྐད་ཆ་ཤོད་པ་བཅས་ནི་མནར་གཅོད་ཚད་མེད་ཅིག་རང་རེད།

དེ་མིན་སྔོན་ཆད་ཞིབ་འཇུག་པས་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཅུང་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་དོན་རྐྱེན་ཏེ་དཔེར་ན་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་དང་།བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བ།ལས་ཀ་ཤོར་བ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆུང་ཆུང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དཔེར་ན།བྱ་བ་ཧ་ཅང་མང་པོ་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པ་དང་།མི་དང་རྩོད་པ་རྒྱག་པ།ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་རྟག་པར་བར་ཆད་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།སྙན་ཞུ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་དཀའ་ཁག་ཆུང་ཆུང་གི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་ཡོད་ལ།དེ་དང་འདྲ་བར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ཡར་ཞུ་བྱས་ཡོད།དེའི་རིམས་འགོག་མ་ལག་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་མགོ་གནོན་ཐེབས་ཡོད་ལ།མཁྲིས་རྒྱུ་གཤེར་རྩི་ཡང་སྔར་ལས་མཐོ་བ་རེད།

གཉིས།སྐུལ་བསྟུན་གྱི་ལུས་ཁམས་སྒྲིག་སྲོལ།

ཨོ་སི་ཁྲུ་རི་ཡའི་ཞིབ་འཇུག་པ་Hans Seyleཡིས་དོ་མཉམ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གསར་གཏོད་བྱས།ཁོས་རྒྱུན་དུ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པར་བཀོལ་བའི་བྱི་བ་དཀར་པོ་དེ་དག་ལ་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་ཤེས།གསོ་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ལག་ཏུ་བཟུང་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་བྱི་བ་དེ་དག་ལ་གནད་དོན་ཅི་ཡང་མེད།འདིས་ཁོ་ལ་ཡ་མཚན་སྐྱེས་སུ་བཅུགདེ་ནས་ཅི་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་བྱི་བ་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་བྱུང་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད།མིའི་རིགས་ལ་ཐེབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གསར་གཏོད་བྱས།Selyeཡིས་སྤྱིའི་སྐུལ་བསྟུན་ལུས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་འཕྲོད་པའི་རྟགས་འདུས་ནད（general adadaptomon syndrome，GAS）ཟེར།དེ་ལ་གཤམ་གྱི་དུས་རིམ་གསུམ་འདུས་པ་དང་།（Sapolsky）

1.དོགས་ཟོན་བྱེད་པའི་དུས་རིམ།ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་གྱི་སྣང་ཚུལ།

དེ་ནི་སྲོག་ཆགས་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ལ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན།དུས་རིམ་འདིར།འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ལ་དམིགས་ནས།རང་ལུས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་མྱུར་དུ་སྐུལ་སློང་བྱས་ཏེ།ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བར་གྲ་སྒྲིག་བྱ་དགོས།སྐབས་འདིར་མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་མ་ལག་གི་སྐོར་ལམ་སྒོ་ཕྱེ།ནང་གནས་སམ་ཕྱི་གནས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་གྱིས་ཀླད་ཆེན་པགས་རིམ་གྱི་ཚོར་བ་དང་རིགས་འདེད་ལྟེ་བར་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་དང་།སྐུལ་བསྟུན་ཆ་འཕྲིན་དེ་སྐུལ་བསྟུན་གྱི་སྙོམས་སྒྲིག་ལྟེ་གཙོ་བོ་སྟེ་ཁམ་སྙིང་སྟེ་ཁམ་སྙིང་རྒྱུ（ygdala）དང་།ཁམ་སྙིང་ཉིང་གིས་མཁལ་མགོའི་རྨེན་པགས་སྐུལ་རྩི་ཕྱིར་གཏོང་སྐུལ་ལྕག(CRH）བཅས་བཏང་བ་དང་།CRHདང་དེ་ནས་ཀླད་སྐམ་དེ་རྒྱུངས་པའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གྲུང་སྐུལ་བརྒྱུད་དེ་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དབང་རྩས་རྐྱེན་གྱིས།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དབང་རྩབ།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དབང་རྩར་འགྱུར་རྒྱུ་བཅས་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་རེད།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དང་ཀ་དོར་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་བས་འབྱིན་རྔུབ་ཇེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་།རྒྱལ་མོ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ།སྙིང་འཕར་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་སོང་བ།ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་བཅས་བྱུང་བ་རེད།འདི་ལྟར་བྱས་ན།དབྱང་རླུང་དང་ནུས་ཚད་སྔར་ལས་མང་བ་ཤ་གནད་དང་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་མ་ལག་ཏུ་ཁྱེར་ཏེ།ལུས་ཕུང་གིས་“འཐབ་འཛིང་”དང་“བྲོས་བྱོལ་”གྱི་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་བྱ་དགོས།（Sapolsky）

སྐུལ་བསྟུན་མ་ལག་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་གྲུང་སྐུལ་བྱེད་སྐབས།ལྷག་པར་དུ་ཀླད་དེའུ་འོག་མ་-འཕྱང་གཟུགས་-མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་མ་ལག（HPA）དུས་ཡུན་རིང་བོར་ངར་ལངས་པའི་རྣམ་པར་གནས་པ་དང་།CRHདང་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་པགས་རྒྱུ་སྐུལ་རྩི（ATH）བརྒྱུད་དེ་ལུས་ཕུང་ལ་ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་འབྱུང་དུ་བཅུག་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རིམས་ཐར་མ་ལག་དང་།རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་ལྟེ་བའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་རེད།ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་ཡིས་རྒུན་འབྲུམ་ཧྭགས་ནུས་ཚད་དུ་བསྒྱུར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ་ལ།དུས་མཚུངས་སུ་རིམས་ཐར་འགྱུར་འབྱུང་ཡང་འགོག་ཐུབ།འདི་ལྟ་བུའི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་སྲོག་ཆགས་དང་མིའི་འཚོ་གནས་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གྲོན་ཆུང་ཞིག་ཡིན་ལ།ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཡོད་ཚད་སྐུལ་སློང་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁ་ལ་འཕྲད་ནས་འཐབ་འཛིང་བྱེད་པའམ་བྲོས་བྱོལ་བྱེད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་གིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལགཤ་གྲིམ་རུས་པ་སོགས་མ་ལག་གི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ།ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་ཡིས་ད་དུང་ཀླད་སྐམ་ནང་གི་སྔོ་ཐིག་གིས་ཁམ་སྙིང་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ཀ་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ཕྱིར་གཏོང་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས།CRHམང་དུ་བྱུང་དུ་བཅུག་ནས།ཡང་བསྐྱར་མྱུར་གཤིས་སྐུལ་བསྟུན་སྐོར་ལམ་（Solapsky）གྲུང་སྐུལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་རེད།དེང་རབས་ཀྱི་མི་ལ་མཚོན་ན།ངར་སེམས་སྐྱེ་འོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་དཔེར་ན་ཡོངས་བསྒྲགས་སུ་གཏམ་བཤད་བྱེད་པ་དང་།གལ་ཆེའི་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ཞུགས་སྐབས་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྲོས་པའམ་ཡང་ན་དམག་འཐབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད།འོན་ཀྱང་གང་འདྲ་བྱས་ཀྱང་གཟུགས་པོས་བྱས་པ་ནི་སྔར་བཞིན་“ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་དུ་སོང་བའི་ཚོར་སྣང་”རེད།སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་གང་ཡིན་རུང་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་འདི་འབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་སྐུལ་རྩི་རིགས་རེ་རེའི་བྱུང་བའི་ཚད་དང་མགྱོགས་ཚད་ནི་སྐུལ་བསྟུན་ཁུངས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད་པ་ཤེས།

2.འགོག་རྒོལ་གྱི་དུས་རིམ།

འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་དུས་རིམ།（the resistence Pase）ལུས་ཁམས་སྐུལ་སློང་གི་ཐོན་ཁུངས་རྗེས་སུ་ཡང་དོ་མཉམ་གྱི་རྣམ་པར་སླེབས་ཡོད།ཚིག་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ལུས་ཁམས་དེ་སྐུལ་བསྟུན་དང་འཚམ་པར་བྱས་ཡོད།དོགས་ཟོན་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་ཡིན་ནའང་འདྲ་ཚང་མར་ནུས་ཚད་དགོས་པ་དང་།ནུས་ཚད་དེ་དག་ནི་ཚིལ་བུའི་ཕྲ་ཕུང་དང་།ཤ་གནད།མཆིན་པ་བཅས་ཀྱི་མཁོ་སྤྲོད་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཁྲག་བཞུར་ཚད་མགྱོགས་སུ་སོང་བ་དེས་ནུས་ཚད་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ལུས་པོ་ཡོངས་ལ་སྐྱེལ་བར་ཕན་པ་ཡོད།འཇུ་བྱེད་དང་འཚར་ལོངས།མཚན་གཤིས།སྐྱེ་འཕེལ་བཅས་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་འཕྲད་དུས་ཇེ་དལ་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན།བུད་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་ཆད་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་མི་སྙོམས་པར་འགྱུར་སྲིད།སྐྱེས་པའི་ཁམས་དཀར་ཐོན་ཚད་དང་རླིག་འབྲས་སྐུལ་རྩིའི་ཟགས་ཐོན་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་སྲིད།འགྱུར་ལྡོག་དེ་དག་ཕུད།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དུས་སུ་ནུས་རྒྱུ་གསར་པ་གསོག་འཇོག་བྱེད་ཚད་དེ་ནུས་རྒྱུའི་ཟད་གྲོན་ལས་ཆུང་བ་ཡོད་པ་དེ་ཐོག་ནས་གལ་ཏེ་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐུལ་བསྟུན་ཞིག་ཡིན་ཚེ་མཐར་གཟུགས་པོར་གནོད་འཚེ་ཕོག་པར་ཁ་གཏད་གཅོག་ནུས་མེད་པ་དང་ངལ་དུབ་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་དུ།དུས་ཡུན་རིང་བོར་དལ་གཤིས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་གཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་གི་རྣམ་པར་གནས་པའི་HPAམ་ལག་གིས་ལུས་ཁམས་ལ་ཚད་ལས་འདས་པའི་ཧྭགས་པགས་རྒྱུ་སྐུལ་རྩི་བསླངས་ཏེ།ལུས་ཁམས་ཀྱི་རིམས་ཐར་མ་ལག་དང་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཏེ།གོ་རིམ་འདིས་ལུས་ཕུང་གི་རིམས་ཐར་བྱེད་ལས་ཇེ་དམའ་དང་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་འཁྲུགས་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་རེད།ལྷག་པར་དུ་མཚོ་རྟ་ཡི་བོངས་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བས་མཚོ་རྟ་ལ་ཕྲ་ཕུང་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་མི་ཐུབ་པར་ཀླད་ཆེན་གྱི་རྨ་ཁ་གསོ་ནུས་ཉམས་པ་དང་།ཚབས་ཆེ་ན་ཡི་མུག་དང་བསམ་བློའི་རྟགས་མའི(McEwen，༢༠༠༠）སོགས་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་ད་རུང་མུ་མཐུད་དུ་སྐུལ་དགོས་ན།ལུས་ཁམས་ཟད་ཡུན་ལ་སླེབས་ངེས།

3.ཟད་དུས།

Seleyeཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།གལ་ཏེ་ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་ངང་མུ་མཐུད་དུ་གནས་པ་ཡིན་ན།ལུས་ཁམས་ཟད་ཟད་ཡུན་（the exhauton Pase）དུ་སླེབས་ཀྱི་རེད།གང་ལགས་ཤེ་ན།ཚད་ཡོད་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་རྣམས་ཟད་གྲོན་བྱས་ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཐོན་ཁུངས་གསར་པ་གསོག་འཇོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཐལ་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཆེས་ཆེར་དལ་དུ་སོང་བ་ཞིག་རེད།ཉེ་ཆར་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཡུན་རིང་རྒྱུན་མཐུད་པའི་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་གིས་“སྟོངས་ཟད་”བཟོ་བ་མ་ཟད།ད་དུང་གཟུགས་པོར་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད་པས།ངར་སློང་འོས་པའི་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད།གཞན་ཡང་ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་ཡིས་མཚོ་རྟའི་ཕྲ་ཕུང་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་མ་ཟད།མཚོ་རྟའི་ཁྲོད་ཀྱི་དབང་རྩའི་གཞུང་རྐང་ཕྲ་ཕུང་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེས་པར་ཡང་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།སློབ་སྦྱོང་དང་དྲན་ཤེས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་པ་མ་ཟད།ཡི་མུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གྲས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།（Gage，2003，Sapolsky）

Selyeཞིབ་འཇུག་གིས་སྐུལ་དགོས་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁོང་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་མཐུན་འཕྲོད་རྟགས་འདུས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་བསྟུན་ནས་བཟོ་བཅོས་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་མཐུན་འཕྲོད་རྟགས་འདུས་ཀྱི་ཚོད་དཔག་ནི་སྐུལ་བསྟུན་ཁུངས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་རུང་ལུས་ཕུང་གིས་སྐུལ་བསྟུན་ལ་བལྟས་ཚེ་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་འཇོག་ངེས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་འགྱུར་འབྱུང་མི་འདྲ་བ་བཟོ་སྲིད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བསྟན་དོན།སྔར་ནས་ད་བར་དུ་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་གི་ལུས་ཁམས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་ཕོ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ཡིན།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་འཁོར་ཡུན་དེ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྐུལ་རྩིའི་ཚད་འཇལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་བསྟན་དོན།འཕེལ་འགྱུར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་སྐྱེས་པའི་ཕྱོགས་ལ་ལྷག་ཏུ་འཚམ་པ་ལས།བུད་མེད་ལ་དེ་འདྲ་མི་འཚམ།འོན་ཀྱང་བུད་མེད་ལ་དངོས་གནས་སྐྱེས་པ་དང་འདྲ་བའི་རང་ཚུགས་ཀྱི་འབོད་སྐུལ་ཐེབས་པའི་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་（Sapolskyདང་1999）ཡོད།

གསུམ།སྐུལ་བསྟུན་དང་རིམས་ཐར་རྒྱུད་ཁོངས།

གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར།ལུས་ཕུང་གི་ལྟོས་ཟླའི་འགྱུར་འབྱུང་ཁྲོད་དུ་ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་ཟགས་ཐོན་གྱིས་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་ནུས་པ་འགོག་ཐུབ།གཤམ་དུ་སྐུལ་དགོས་ངེས་དང་རིམས་འགོག་མ་ལག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་རིམས་འགོག་མ་ལག་གིས་ལུས་ཕུང་ལ་ནད་རིགས་དང་རེད་པ་འགོག་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པས།འབྲེལ་བ་འདི་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ན།ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་རྒྱུས་ལོན་ཟབ་མོ་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

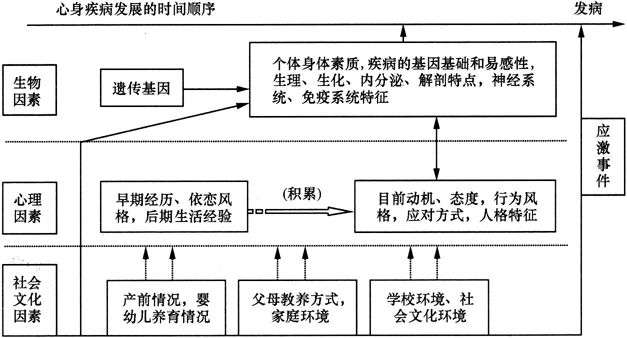
རིམས་འགོག་མ་ལག་ལ་མཚོན་ན།ཕྲ་ཕུང་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ།གཅིག་ལBཕྲ་ཕུང་ཟེར།དེ་ནི་རྐང་མར་ཁྲོད་དུ་སྨིན་པ་ཡིན།རིགས་དང་པོ་ལTཕྲ་ཕུང་ཟེར།Tཕྲ་ཕུང་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་གཅིག་ལ་རང་བྱུང་གསོད་རྨས་ཕྲ་ཕུང་(natural killer cll NK）ཟེར།དེས་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཕྲ་ཕུང་དང་འགྱུར་ལྡོག་ཅན་གྱི་ཕྲ་ཕུང་ལ་མྱུལ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད་གསོད་ཀྱང་ཐུབ།དཔེར་ན།འབྲས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་སྔོན་མ་（prrecancerocles）སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་ལ་སྐུལ་སྤེལ་བྱས་རྗེས་ཟགས་ཐོན་བྱུང་བའི་ཧྭགས་པགས་རྫས་སྐུལ་རྩི་ཡིས་རང་བྱུང་གསོད་རྨས་ཕྲ་ཕུང་ཚུད་པའི་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོ་འགྲུབ་རྒྱུར་བཀག་འགོག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོ་བསད་དེ་ལུས་ཁམས་ལ་འགོས་ནད་དང་སྐྲན་གྱི་སྐྱེ་འཚར་ལ་དེ་བས་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།སྐུལ་དགོས་ངེས་དང་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོའི་གྲངས་ཀ་འཇལ་ཐུབ་ལ།དེ་ནི་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་གི་དམིགས་ཚད་དུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།སྐུལ་བསྟུན་གྱིས་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བ་ནི་སྐུལ་ལྡོག་གིས་ནད་རིགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན།སྐུལ་དྲགས་ན་སྐྲན་ནད་འབྱུང་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྐུལ་བྱས་ན་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པས།ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྐྲན་ནད་འགོག་པའི་ཕྲ་ཕུང་གི་ནུས་པ་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།སེམས་ཁམས་དང་བསམ་བློའི་རྣམ་པ།དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་དེ་མིན་རིམས་འགོག་མ་ལག་བར་གྱི་ཕན་ཚུན་བྱེད་ནུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།སྣོལ་མའི་རིག་ཚན་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་།སེམས་ཁམས་དབང་རྩའི་རིམས་ཐར་རིག་པ（psychoneuroimunology）དབུ་བརྙེས་པ་རེད།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ལོ་རྒྱུས་སྟེང་།སྙིང་གི་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི་གཙོ་བོ་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེའི་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བ་དང་པ་ཧྥུ་ལོ་ཧྥུ་ཡི་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གཞུང་ལུགས་གཉིས་ཡིན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ལྟ་བས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཕྱོགས་སུ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་པར་ནན་བཤད་བྱས་ཏེ།མིའི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་དཀྲུགས་པར་ནི་སེམས་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་ཡིན་པར་འདོད།སུའུ་ལེན་དུ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པ་ཧྥུའུ་ལོ་ཧྥུ་ཡིས་སྲོག་ཆགས་ཚོད་ལྟ་བརྒྱུད་ནས་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གཞུང་ལུགས་བཙུགས་པ་དང་།གཞུང་ལུགས་འདིའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ཀླད་ཆེན་པགས་རྫས་དང་ནང་ཁྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཏེ།དབང་རྩའི་ནད་དང་སྙིང་གི་ནད་ཀྱི་ནད་ལྡང་བའི་ནང་རྐྱེན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཁང་ནེར་སློབ་ཆེནWolff。（1953）སོགས་ཀྱིས་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ལྟར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཐབས་གནད་འཁེལ་ཆ་ཚང་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཟིན་ཐོ་ནི་ཁོར་ཡུག་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་ཕོག་ཐུག་བྱུང་ནས་ནང་ཁྲོལ་དབང་བོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།Wolffཡི་རྗེས་སུ།Holmes.Rahe（1967）ཡིས་གཙོ་གནད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུར་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཤིང་།རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་དང་ཕྱིར་དྲན་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་དེ་མི་ཚོགས་མི་འདྲ་བའི་དཔྱད་གཞི་མང་པོ་བསྡུ་ལེན་བྱས་ཏེ།ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་དང་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་ནད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཤེས།

དོན་དངོས་ཐོག་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་（རང་བྱུང་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཚུད་）འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་པོ་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་སྤྱི་དང་།ལྷག་པར་དུ་སེམས་གཅོང་ནད་རིགས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཟམ་མི་ཆད་པར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།སེམས་ཀྱི་ནད་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་གཅིག་གི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར།ངེས་པར་དུ་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ནས་དེའི་ནད་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།མིག་སྔར།ལུས་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེས་གསོ་རིག་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ།སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་སོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད་པ་དང་།དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་རིགས་དང་བདེ་ཐང་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ནི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་བསམ་བློ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད།མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་ནད་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གླེང་ཚེ།ང་ཚོས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་གླེང་སྲིད་པ་སྟེ།མི་ནི་མ་གཞི་ནས་སྐྱེ་དངོས་-སེམས་ཁམས་-སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནང་གི་ཕྱོགས་གང་ཞིག་གིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་ནད་རིགས་ཁྲོད་ནུས་པ་ཐོན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་གཏན་ཚིགས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ལན་དེ་འདྲ་འདེབས་སླ་པོ་མེད།རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་པོ་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་ནད་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གང་ལྟར་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་གང་ཞིག་བྱུང་བ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ།མེད་པར་འགྱུར་བ།རྒྱུན་སྐྱོང་བ་བཅས་ནི་ཕྱོགས་གསུམ་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་རེད།ཡིན་ནའང་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བྱེ་བྲག་གི་ནད་རིགས་ཤིག་གི་མདུན་དུ་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་པོ་འདིས་དོ་མཉམ་པའི་ངང་ནས་ནུས་པ་ཐོན་པར་མི་འདོད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ལ་རང་སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ནང་དོན་ཡོད་ལ།དུས་མཚུངས་སུ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་དང་།ཚོད་འཛིན།ཕན་ཚུན་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས།དེ་གསུམ་ནི་བྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།དེའི་ཁྲོད་དུ།དངོས་པོས་བསམ་པ་ཐག་གཅོད་པ་ལྟར།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཆེས་གཞི་རྩའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།ལྟེ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བྱུང་བའི་རྨང་གཞི་ཡིན་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས།རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡུལ་ཡང་ཡིན།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།དེ་བྱུང་བའི་དུས་སུ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ངེས་ཡིན།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།དེ་ནི་ཡང་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ཚོད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་གྱུར་ཡོད།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྲུབ་པ་དང་བྱུང་བའི་འབྱུང་རྩ་ཡིན།དེས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ཚོད་འཛིན་ནི་གཞན་བརྒྱུད་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་དཀྱོག་འཕྲོའི་ནུས་པ་བརྒྱུད་ན་ད་གཟོད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།མིའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་（རྒྱུན་ལྡན་དང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ཚུད་）བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་།འཕེལ་རྒྱས།འགྱུར་ལྡོག་བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་སྣེ་མང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་མཉམ་དུ་འདྲེས་ནས་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།དཔེ་རིས་10-1ནང་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།



10-1སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སེམས་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་རིས།

དཔེ་རིས་10-1ནང་དུ་ཚད་མི་འདྲ་བ་གསུམ་འདུས་པ་སྟེ།དང་པོ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་རྒྱུད་འཛིན་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཟུགས་གཞི་དང་།དབང་རྩའི་རིགས།ལུས་ཁམས་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར།རིམས་འགོག་མ་ལག་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཟེར།གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི་སྐབས་དེའི་རང་སྣང་གི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པ་དང་།མི་སྒེར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་མི་སྒེར་དང་ཁོར་ཡུག་བར་ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་པའི་ཉམས་མྱོང་གསོག་འཇོག་བྱས་པར་ཟེར།དེའི་ནང་དུ་སྔ་དུས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དང་དུས་མཇུག་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་དེ་བཞིན་མི་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཅས་ཚུད་ཡོད།གསུམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་དང་།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།རིག་གནས་སྲོལ་རྒྱུན།ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་ཚུད་ཡོད་ལ།སྐྱེས་པའི་སྔ་རྗེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་།ཁྱིམ་ཚང་།སློབ་གྲྭ།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན།དེ་བཞིན་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་ཡང་ཚུད་ཡོད།མ་དཔེ་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་ནི་དམིགས་བསལ་དུ་ནན་བཤད་བྱེད་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ།དང་པོ།རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་པོས་ཕན་ཚུན་ནུས་པ་ཐོན་རེས་བྱེད་པའི་ཡུན་རིང་གི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་རིགས་ཡོད་ཚད་ནི་དུས་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།བདེ་ཐང་ནས་ནད་བྱུང་བའི་བར་དུའང་བལྟོས་མེད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ཤིག་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།གཉིས་པ།ངེས་པར་དུ་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་བ་སྤྱད་ནས་སྙིང་གི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་དང་ནང་རྐྱེན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།ང་ཚོས་མི་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ལྗོན་ཤིང་མཐོང་བ་ལས་ནགས་ཚལ་མི་མཐོང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་གཡོལ་ཐབས་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས།ནད་རིགས་དང་བདེ་ཐང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་མ་གཞི་ནས་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་མ་དཔེ་འདིར་བརྩི་སྲུང་བྱས་ན་ད་གཟོད་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་སྣང་ཚུལ་ལ་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་དང་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐུབ།གཤམ་ནས་སྙིང་གི་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ནས་སྙིང་གི་ནད་བྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

གཅིགསེམས་ཁམས།

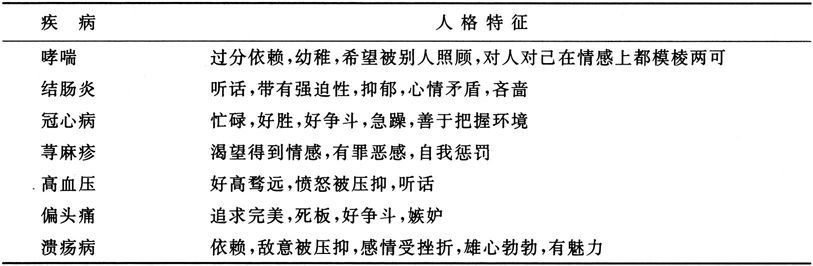
སྤྱིར་བཏང་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་པོའི་ནང་ཁྲོལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་སྨྱན་བྱེད་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཡིན་ལ།སེམས་ཁམས་ལ་དགེ་མཚན་དང་སྒྱིད་ལུག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག་པར་འདོད།མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཚད་བརྒལ་སྤྲོ་སྣང་གིས་ལུས་ཕུང་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་བཟོ་སྲིད།སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཁོང་ཁྲོ་དང་འཇིགས་སྐྲགསེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་སོགས་ཡོད།སེམས་ཁམས་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་དྲག་ཚད་ཆེ་དྲགས་པའམ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་འགོར་ན།དབང་རྩ་དང་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་མ་ལག་གི་འགུལ་སྐྱོད་སྙོམས་ཤོར་དུ་བཅུག་སྟེ།ལུས་པོའི་དབང་པོའི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་ཏེ།མཐར་དབང་བོའམ་མ་ལག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནད་རིགས་འབྱུང་སྲིད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི།སེམས་ཁམས་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་སྟེང་གི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལུས་ཁམས་དང་།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་རེད།དཔེར་ན།མི་སྒེར་ལ་ཕྱི་རོལ་ནས་ཐོན་པའི་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་སྐབས།སེམས་ཁྲལ་དང་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་ཏེ།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དང་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་པགས་རྒྱུ་སྐུལ་རྩི་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་དང་།སྙིང་གི་འཕར་ཚད་མཐོར་འདེགས།ཁྲག་རྩ་འཁུམ་འདུ་དང་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ།འབྱིན་རྔུབ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ།ཕོ་རྒྱུ་ནུར་འགུལ་སོགས་ལུས་ཁམས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་སེམས་ཁམས་འདི་རིགས་ནི་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ན།ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་པ་ཧ་ཅང་ཆུང་།གལ་ཏེ་རྒྱུན་མཐུད་པའི་དུས་ཡུན་རིང་བའམ་ཟློས་ཕྱོད་འཕར་ན།དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དེས་ལུས་ནང་དུ་ལྡོག་ཐབས་མེད་པའི་ལུས་ཁམས་དང་།སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར།རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྙོམས་ཤོར་བཟོས་ཏེ།མུ་མཐུད་དུ་བསྡད་ན་དབང་པོ་དང་ཕུང་གྲུབ་ཀྱི་ནད་འགྱུར་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།

Wolff（1953ལོར）སོགས་ཀྱིས་ལོ་ངོ་30ལྷག་གི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་དེའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་བཞིན་ཡོད།ནད་རིགས་འདི་དག་གི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་རྩི་ཤིང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དབང་པོ་ཞིག་གམ་མ་ལག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ཕོ་བར་རྡོལ་བ་དང་ཞོར་དུ་ཕོ་བའི་འབྱར་སྐྱི་རླུགས་པའི་ནད་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།ནད་པར་སེམས་ཁམས་སྐྱིད་པོ་བྱུང་དུས།འབྱར་སྐྱིའི་ཟགས་ཐོན་དང་ཁྲག་རྒྱས་པ་ཇེ་མང་དང་ཕོ་བའི་ངོས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བ།དེའི་སྡུག་བསྔལ་དང་།རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ།ཡིད་ཆད་པའི་སྐབས་སུ།འབྱར་སྐྱི་སྐྱ་བོར་གྱུར་ནས་ཟགས་ཐོན་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་འབྱར་སྐྱིར་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་།འགུལ་སྐྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བ།དེའི་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་（འཁོན་འཛིན་དང་སྡང་སེམས་）འབྱུང་སྐབས།འབྱར་སྐྱི་ཟགས་ཐོན་དང་ཁྲག་རྩ་ཁེངས་པར་འགྱུར་ལ་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་Wolffཡིས་སེམས་ཀྱི་ནད་ནི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པའི་སྐྱེ་ཁམས་བྱེད་ནུས་འཁྲུགས་པའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

གཉིས།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་རེ་རེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རེ་ཡོད།འདི་ནི་མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་།མི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།མིའི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད།ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་མིའི་ལུས་ཕུང་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས།འཁོར་དུ་འཇུག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་རྙེད་དཀའ།ནད་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བར་ནུས་པ་ཐོན་པའི་མིས་མཇུག་འབྲས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་སྲིད།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་ནད་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་འགའ་（ཡང་ན་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་）ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་རེའུ་མིག་10-2ལ་བསྟན་པ་ལྟར།

རེའུ་མིག10-2མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སེམས་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བ།



（ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་།ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེ།1986།p.192།བཟོ་བཅོས་བྱས་ཡོད།）

མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ནད་རིགས་དང་ལྷག་པར་དུ་སྙིང་གི་ནད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཡོད།དེ་ནི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ཕྱོགས་ལྔའི་ཐད་ནས་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དེ།①མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དེ་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་བྱུང་བའི་རྨང་གཞིའམ་ནད་རྐྱེན་དུ་བརྩི་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན།Aརིགས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྙིང་གི་ནད་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ།<2>མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ནད་རིགས་མང་པོ་བསྒྱུར་ཐུབ་པའི་གོ་རིམ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ།དཔེར་ན།Aརིགས་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྙིང་གི་ནད་པར་བསྐྱར་འཕར་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ཤི་ཚདBརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ལས་ཆེས་ཆེར་མཐོ་བའི་སྙིང་གི་ནད་པ།③མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་མི་སྒེར་གྱིས་ནད་ལ་ཁ་གཏད་པའི་སྐབས་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ།མི་སྒེར་གྱི་ནད་འགོག་ནུས་ཤུགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།④མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ནད་པའི་ཐབས་ཇུས་དང་རྒྱབ་རྟེན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ།<5>མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བའི་ནད་པས་ཐེ་གཏོགས་བྱས་པའི་ཕན་འབྲས་མི་འདྲ་སྟེ།གལ་ཏེ་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་པའི་བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་ཡིས་བདེ་ཐང་མིན་པའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བ་དང་ནད་སློང་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ།བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་འདིས་གཤིས་ཀ་མཁྲེགས་པོ་ཡིན་ལ་བཟའ་བཏུང་གོམས་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་མི་འདོད་པའི་ནད་པར་ཕན་འབྲས་ཅུང་ཞན།

གསུམ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།

དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མི་ཚང་མར་མི་རྣམས་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སྲིད་པ་དཔེར་ན།གཉེན་ཉེ་དང་གཉེན་ཉེ་འདས་པ།གཉེན་སྒྲིགལས་ཀ་དང་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་བསྒྱུར་བ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གི་མདུན་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཐོག་ཏུ་བབ་མཐུན་གྱི་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་།མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལུས་སྟེང་དུ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་གོམས་འཕྲོད་སྙོམས་ཤོར་འབྱུང་སྲིད་པས།སེམས་འཚུབ་ནས་ལུས་སེམས་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།ཐ་ན་སེམས་ནད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སྲིད།1967ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཝ་ཧྲིན་ཏོན་སློབ་ཆེན་གྱི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་Holmesསོགས་ཀྱིས་མི་5000ལྷག་ལ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཁོ་ཚོས་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་མི་ཚོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཆེ་ཆུང་ལྟར་རིམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་43འདུས་པའི་ཚད་དཔྱད་ཆས་ཤིག་བཟོས་ཏེ།“སྤྱི་ཚོགས་ཡང་བསྐྱར་འཚམ་མིན་ཞིབ་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་”（Soooial Readjytment Rating Scale，SRRS）ཟེར།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་མི་རྣམས་ལ་ནད་རིགས་འབྱུང་སླ་བའི་རྣམ་པ་ཆགས་པར་འདོད་དེ།མི་ལ་ལ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཅུང་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་རྗེས།ནད་རིགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ཆེས་ཆེར་འཕར་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ།སྙིང་ཉེ་བའི་ཁྱིམ་མི་དང་།ལྷག་པར་དུ་བཟའ་ཟླ་ཚེ་ལས་འདས་པ་དེ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་གོ་གནས་བཟུང་ཡོད་པས།ཆེས་ཆེ་བའི་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་དགོས་ཏེ།100LCU（Life Change Unit LCUཡི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་འཇལ་བྱེད་དུ་གཏན་འཁེལ་བྱས།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན་སོ་སོར་སྡོད་པ་དང་།བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བ།བཙོན་ཁང་དུ་སྡོད་པ།གླ་ཁོངས་ནས་ཕུད་པ།བུ་ལོན་འབོར་ཆེན་གཡར་བ་སོགས་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ལས་ཁུངས་ལ་བབ་མཐུན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་གྲངས་ཀ་ཡོད།Holmes(1967）སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་རྣམས་ལ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ན།ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་འདྲ་ཆེ།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བ་སྔ་ཕྱི་སྡེབ་རྩིས་བྱས་ན་200LCUལས་བརྒལ་ན།ཕལ་ཆེར་50%ལ་ནད་ཕོག་པ་རེད།300 LCUལས་བརྒལ་ན་ནད་ཕོག་ཚད་100%ཡིན།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།གལ་ཏེ་30LCUལས་དམའ་ན།ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ནི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལས་མཐོ་བ་རེད།

བྱེད་ཐབས་འདིའི་སྐྱོན་ཆ་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རང་སྣང་གི་རྣམ་འགྱུར་དེའི་ནང་ལ་བསམ་བློ་བཏང་མེད་པ་དེ་ཡིན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དེ་མིའི་ཀླད་པར་ཕོག་རྐྱེན་ཡིན་པས།ངེས་པར་དུ་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལས་སྣོན་བརྒྱུད་དགོས།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་གལ་ཆེའི་ཚད་ནི་མི་སྒེར་ནང་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་ཁམས་སྙོམས་ཤོར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་རག་ལས་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཛ་དྲག་གི་ཚད་ཡིན།གཉིས་ནི་མི་སྒེར་གྱི་རང་སྣང་གི་ཤེས་རྟོགས་རྣམ་པ་སྟེ།མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་ཚོར་སྐྱེན་རང་བཞིན་དང་འཚམ་པའི་ཆུ་ཚད།འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་གཉེན་ཉེ་གློ་བུར་དུ་ཚེ་ལས་འདས་པ་དང་ཡུན་རིང་དུ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་པས་ཚེ་ལས་འདས་པ་གཉིས་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཕོག་ཐུག་གི་ཚད་དང་མི་འདྲ།གཞན་ཡང་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མི་འདྲ་བས་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་ཤེས་རྟོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།དེ་ལྟ་ནའང་།གནད་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་སྟེ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སྨན་པས་ནད་པའི་ནད་བྱུང་བའི་སྔོན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟག་དཔྱད་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པས།སྤྱི་ཡོངས་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ནད་པའི་ནད་རྐྱེན་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་།སྔར་ལས་ཆ་ཚང་ཞིང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐབས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

བཞི་པ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཚོར་སླའི་རང་བཞིན།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གཅིག་འདྲའི་ནང་དུ།དེའི་ནང་གི་མི་ཁག་ཅིག་ལ་སེམས་ནད་ཕོག་པའམ་ཡང་ན་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཟུག་གཟེར་སློང་བའི་ཆ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སེམས་གཅོང་གི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་སྲིད།ཁྱད་པར་འདི་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལུས་ཁམས་ཁྱད་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།གོང་དུ་བཤད་པའི་Wolffསོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་འཚུབ་པས་དབང་པོ་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་རག་ལས་པ་མ་ཟད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུད་འཛིན་ཕྱོགས་ལྷུང་སྟེ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཚོར་སླའི་རང་བཞིན་ལ་རག་ལས་པ་རེད།Miky（1958）ཡིས་ཁ་ན་ཏའི་གདུགས་དམག་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་གཅིག་བྱས།གདུགས་དམག་གི་ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་འདུས་ཚད་མང་ཉུང་ལ་གཞིགས་ནས།ཁོས་དེ་ཁག་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ།ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་སྤྲི་དཀར་རྫས་སྐོར་ཞིག་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།ཁག་གཞན་ཞིག་ཅུང་དམའ།གཟའ་འཁོར16ལ་དམག་དོན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས།ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་རྒྱུ་མར་ཅུང་མཐོ་བའི་གདུགས་དམག་63ཁྲོད་ཀྱི་མི9ལ་ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་རལ་ཟགས་བྱུང་བ་དང་།ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་དམའ་བའི་གདུགས་དམག་གི་ཁྲོད་དུ་ཕོ་རྒྱུ་ལམ་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད།དེར་བརྟེན།Mikyཡིས་ཕོ་མཐོན་སྤྲི་དཀར་སྤྲི་དཀར་ནི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་གཞི་རྩར་བརྩི་བཞིན་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ལས་བསྐྱེད་པའི་ཚོར་སྣང་སླ་བའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དང་།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཕོག་ཐུག་འོག་ཏུ།མི་སྒེར་གྱིས་འདས་ཟིན་པའི་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བརྩི་སྲུང་བྱས་ན།ད་གཟོད་དབང་པོ་ཞིག་གམ་མ་ལག་ཅིག་ཏུ་སྙིང་གི་ནད་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།

མིག་སྔའི་བར་དུ་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་རིགས（ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཀྱི་ནད་རིགས）ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་སྔར་བཞིན་གསལ་ཞིང་ཤུགས་དང་ལྡན་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མི་ཐུབ།དེའི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི།①ནད་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སོ་སོར་ཐོན་པའི་ནུས་པ་དེ་ཚད་འབེབས་བྱས་མེད་པ་དང་།②མི་སྒེར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་བྱང་ཚད་དང་སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱིས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་གསལ་བོ་མིན།③ཕན་ཚུན་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྣམ་བཤད་ཀྱིས་མཛུབ་སྟོན་བྱས་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ནུས་སྔར་བཞིན་གསལ་བོ་མིན།དེའི་ཁྲོད་དུ།གོང་གི་སྐྱོན་ཆ་འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ།ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་རིགས་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་དུ་བཞག་པའི་བྱས་རྗེས་ནི་ཧ་ཅང་རབ་རིབ་ཡིན།

ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ནུས་པ་གསལ་བོར་རྟོགས་ཆེད།མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་ཆེ་ཤོས་བྱེད་པ་ནི་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡིན།

（1）ནད་རྐྱེན་རིག་པ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་།བྱ་སྤྱོད།མི་གཤིས་གྲུབ་ཚུལ་གལ་ཆེན་ནི་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་དངོས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་མཉམ་དུ་ལུས་པོའི་ནད་གཞི་སློང་གི་ཡོད་དམ།

（2）སྒེར་གྱི་འགོག་ཤུགས།མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཐོན་ཁུངས་ལ་མཚོན་ན།དཔེར་ན་ཁ་གཏད་འཇལ་སྟངས་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བཅས་ལ་སྐུལ་སྤེལ་བྱ་དགོས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས་སམ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་མདུན་དུ་མི་སྒེར་གྱི་ལུས་ཕུང་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་གི་འགྱུར་འབྱུང་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་རིགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

（3）ནད་གཞིའི་རྐྱེན་རྩ།（disease mechanisms）སྐུལ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་མི་འཕྲོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཐེབས་པ་ཡིན།ཤུགས་རྐྱེན་དེ་དག་ནི་རིམས་འགོག་མ་ལག་དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལགསྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ནུས་པ་ཇི་ལྟར་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།

（4）ནད་པའི་ཇུས་གཞི།ནད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་དང་བདེ་ཐང་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་ཐབས་ཇུས་ཀྱི་གོ་རིམ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

（5）གཞན་བསྟུན་རང་བཞིན།（compliance）སྐྱེ་དངོས་དང་།བྱ་སྤྱོད།རང་ཉིད་སྙོམ་སྒྲིགརིག་གནས།སྤྱི་ཚོགས།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།（ལྷག་པར་དུ་སྨན་པ་དང་ནད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ）སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནད་པས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གྲོས་གཞིར་བརྩི་བཀུར་བྱེད་པར་བྱས་རྗེས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཞག་ཡོད།

（6）ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།དཔེར་ན།བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་དང་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱས་ན།མི་སྒེར་རམ་ཚོགས་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་མིན་པའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་དང་།ནད་སློང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།ནད་ཀྱི་དྲག་སྐྱེད་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ས་བཅད་བཞི་པ།རྒྱུན་མཐོང་གི་སྙིང་ནད།

གཅིགཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་སྐོར།

ཏོག་དབྱིབས་འཕར་རྩ་སྲ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་སྙིང་ནད།ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་སྙིང་གཟེར་བ་དང་སྙིང་རྩ་འགག་པ།སྙིང་རྩ་འགག་པ་སོགས་ཡིན།རྒྱལ་སྤྱི་དང་བསྡུར་ན།རང་རྒྱལ་དུ་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་ཤི་ཚད་ཅུང་དམའ་ལ་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད།1981ལོ་ནས་1993ལོ་བར།པེ་ཅིན་གྱི་སྙིང་དང་གློ་བའི་ཁྲག་རྩ་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་འབོར་ཁྲི་500ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་མི་འདྲ་བའི་མི་ཚོགས་17གྱི་ཁྲོད་དུ་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་བྱུང་ཚད་དང་ཤི་ཚད་ནི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མཐོ་བ་དང་།མཐོ་ཤོས་ནི་ཧྲན་ཏུང་ཞིང་ཆེན་ཆིང་ཏའོ་ཡིན་ལ།སྐྱེས་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་108.7/ཁྲི་10ཡིན།ཆེས་དམའ་ཤོས་ནི་ཨན་ཧུའེ་ཞིང་ཆེན་ཁྲུའུ་རྫོང་ཡིན་པ་དང་།ནད་ཕོག་ཚད་༣༣/ཁྲི་༡༠ཡིན།དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་ལྡབ་32.9དང་ཤི་ཚད་ལྡབ་17.6ཡིན།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྙིང་གི་སློབ་ཚོགས་（1973ལོ་）ནང་དུ་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བདུན་ཡོད་པ་སྟེ།ལོ་ཚོད་དང་ཕོ་མོ་（སྐྱེས་པར་བུད་མེད་ལས་མང་）དང་།ཐ་མག་འཐེན་པ།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།ཁྲག་སྐྱོ་མཁྲིས་རྒྱུ་གཤེར་རྩིའི་གར་ཚད་དང་།སྙིང་གི་གློག་རིས་གཡོན་ཁང་རྒྱགས་ཤིང་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཡོད་པ་རེད།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་ཇེ་མང་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།གོང་དུ་བཤད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་གཞན།མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་བ་དང་འཕར་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་དེ།མི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ད་དུང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་ཤི་ཚད(Denollet，et al 1996）ལ་རང་ཚུགས་ཀྱིས་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

དེ་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡིན་དགོས།Mittleman(1995）གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ལུས་ཀྱི་ཛ་དྲག་གིས་དུས་ཐུང་ནང་སྙིང་རྩ་འགགས་པའི་ནད་འབྱུང་སྲིད།Carneyསོགས（1995）གཉེན་སྒྲིག་གདོང་ཐུག་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནོན་ཤུགས་སོགས་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཡི་མུག་དེ་སྙིང་རྩ་འགམ་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་མ་ཟད།Schallསོགས（1994）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་འོག་སྙིང་རྩ་འགག་པའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་རེད།Jenkins（1976）ལས་བསྟན་དོན།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བདུན་གྱིས་མ་མཐར་ཡང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་ཕྱེད་ཀ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ།ས་ཁུལ་ལས་བརྒལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཚིལ་མཐོ་ཟས་རིགས་དང་།ཐ་མག་འཐེན་པ།འགུལ་སྐྱོད་ཚད་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པའི་ཀྲུང་གོ་དང་ཡོ་རོབ་ནུབ་མ།ཨ་མེ་རི་ཁ་བཅས་ཀྱི་བར་དུ་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་སྔོན་མ་ལས་མཐོ་བ་རེད།དེའི་ཕྱིར།མི་རྣམས་ཀྱིས་མཉམ་འཇོག་ས་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་སྙིང་ནད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་སྟེང་འཇོག་མགོ་བརྩམས།

Fགཞིར་བཞག་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ང་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་དུ་མི་འདི་འདྲ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་སྟེ།ཁོ་ཚོས་རྒྱལ་ཁ་རྩོད་ལེན་དང་།ལས་ཀར་མགོ་འཁོར་བ།ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་བློ་སྟོབས་ཡོད་པ།དུས་ཚོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དྲག་པ།དུས་ཚོད་ཀྱི་དགོས་གཏུགས་རང་བཞིན་ལྡན་པ།ཁོར་ཡུག་གི་མི་ལ་སྐབས་འགར་ད་དུང་དགྲར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།Fབཞེས་ཀྱིས་མི་དེ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་“Ape behavior patternཞེས་འབོད།”དེའི་མངོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་རང་གཤིས་ཆེ་བ་དང་།འདུན་པ་ཆེ་བ།ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བ།རྩོད་པར་དགའ་བ།འཚབ་པ།ངར་ལངས་པ་སོགས་ཡིན།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁོང་ཚོས་ཁྱད་ཆོས་དེ་རིགས་མེད་པའི་མིའི་བྱ་སྤྱོད་དེ“Bརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིགས”ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ཅིང་།དེའི་མཚོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་བདེ་འཇགས་དང་།ཞི་ལྷོད་།འབྲེལ་འདྲིས་སླ་བ།ཕུགས་འདུན་ཉུང་བ།ཁ་ཉན་པ།སྐད་ཆ་མི་ཤོད་པ།བསམ་བློ་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ།སྐད་དམའ་བ།གོམ་སྟབས་འགོར་བ་སོགས་རེད།བྱ་སྤྱོད་རིགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་གཙོ་བོ་ཁོར་ཡུག་ཛ་དྲག་དང་།གནོན་ཤུགས།འགྲན་སློང་བཅས་ལས་བྱུང་བ་རེད།བྱ་གཞག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཁྲོད་དུ་Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ནི་མི་མང་།Fགཞིར་བཞག་སྟེ་Aཡི་བྱ་སྤྱོད་ལ་“དུས་ཚོད་ཀྱི་དགོས་གཏུགས་བསམ་པ་དང་།འགྲན་རྩོད་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ།དགྲར་འཛིན་པ་”བཅས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་།“Aཡིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕག་འཚག་རྒྱག་པ་དང་།ཉུང་ཞིང་ཉུང་བའི་དུས་ཚོད་ནང་མང་ཞིང་མང་བའི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་དགོས།མི་སྒེར་གྱི་འགྲན་རྩོད་ལ་ཁ་གཏད་ཚེ།Aཡི་མི་རྣམས་ཁོང་ཁྲོ་ལང་སླ་བ་དང་།ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།

Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་སློང་བའི་ནུས་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཆེད།Rolenman（1975）སོགས་ཀྱིས་ལོ་39~59བར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་3000ལྷག་ཙམ་ལ་དུས་ཡུན་ལོ་8.5རིང་གི་རྗེས་འདེད་ལྟ་ཞིབ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཞིབ་བཤེར་རྣམ་གྲངས་ནང་ནད་རྒྱུས་དང་།བཟའ་བཏུང་གི་གནས་ཚུལ།དུ་ཆང་གི་དགའ་ཕྱོགས།ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ལྟ་བ།སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་ཞིབ་བཤེར།ཁྲག་གི་མཁྲིས་རྒྱུ་གཤེར་ཁུ།ཀན་སྣུམ་ཞག་གསུལ།ཁྲག་གཤེར་སྤྲི་དཀར་གྱི་ཚོད་ལྟ།ཁྲག་གཤེར་གྱི་ཚོད་ལྟ་བཅས་དང་དེ་བཞིན་ལོ་རེར་ཐེངས་8.5ཡི་ཚོད་ལྟ།མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་མི་1587དང་Bརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་མི་1567ཁྲོད།རྗེས་འདེད་བཅར་འདྲི་བྱེད་པའི་སྐབས་ཁྱོན་བསྡོམས་257ལ་སྙིང་ནད་བྱུང་བ་དང་།དེའི་ཁྲོད་Aརིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་178དང་།Bརིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་79ཡོད།སྔོན་མ་ནི་རྗེས་མའི་ལྡབ་གཉིས་ལྷག་ཡིན།ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་།ཁྲག་ཞག་མཐོ་བ།ཐ་མག་འཐེན་པ་སོགས་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་དེའི་ཐོག་ནས་Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མངོན་གསལ་དོད་ཅིང་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དང་འདྲ་བར་ཁེར་རྐྱང་དུ་གནས་པའི་རང་ཚུགས་ཀྱི་རྐྱེན་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

Aརིགས་མི་གཤིས་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་ལ།ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་།ཁྲག་ཞག་མཐོ་བ།ཐ་མག་འཐེན་པ་སོགས་དང་འདྲ་བ་རེད།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་བར་དུ་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གནས་ཡོད་པ་རེད།（Eaker，et al，1992，Sheklle，et al，1983）།ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་སློང་བའི་གནད་ལ་འཕིགས་པའི་ལམ་སྲོལ་གྱིས་རྐྱེན་པས་Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ཚད་འཇལ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་གནད་ལ་འཕིགས་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་དང་།Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་“ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཕོག་སླ་བའི་བྱ་སྤྱོད་”ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ཕན་ཚུན་དབར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ད་དུང་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།དཔེར་ན།Almada(1991）དང་Willliam sསོགས་ཀྱིས་ཐོག་མའི་དུས་སུ་འཇིག་རྟེན་བྱ་བར་མི་དགའ་བའམ་སྡང་སེམས་བཅངས་པའི་Aརིགས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་སྙིང་རྩ་འགགས་པའི་ཁྲག་རྩ་འགག་པ་དང་འཕྲལ་ཤི་ཐེབས་པའི་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཕོ་མོ་དང་།མིའི་རིགས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོལ་བའི་བྱ་སྤྱོད།ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་ཁ་འབྲལ་ཚད།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།ཨ་རག་ལ་བརྟེན་པ།རྒྱགས་པ་ཆགས་པ་སོགས་ནི་སྡང་སེམས་སམ་ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་རྩེད་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བ་མེད།（Barefooot，et al，1996，Kawaachi，et al，1998།Knox，et al།1998）རང་རྒྱལ་གྱི་ཀུའུ་ཤར་རླུང་སོགས（2000）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྡང་སེམས་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་གཉིས་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གནས་པ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན།དེ་ལས་སྡང་སེམས་དེ་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་སྙིང་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་མཚོན་ཡོད།

འོན་ཀྱང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྡང་སེམས་དང་ཁོང་ཁྲོ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་མི་འདྲ་སྟེ།དེ་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བའང་དེའི་རྐྱེན་ལས་ཁྱད་པར་ཡོད།Donkerསོགས（2000）་འདིས་Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དེ་སྙིང་རྩ་འགགས་པའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་རགས་ཙམ་བྱས་པ་མ་ཟད།ཕྱོགས་སོ་སོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆེ་ཚད་དང་གཏིང་ཟབ་ཚད་ནི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་གཏིང་ཟབ་མིན་པའང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དེར་བརྟེན།Aརིགས་མི་གཤིས་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྔར་བཞིན་ཞིབ་དཔྱད་ཟབ་མོ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས།ལུས་ཁམས་རིག་པ་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ།སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ།ནད་ལུགས་དང་ལུས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཞིབ་དཔྱད་ཟབ་མོ་བྱེད་དགོས།ཡིན་ནའང་།ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྙིང་དང་གློ་བ།ཁྲག་གི་ནད་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་1978ལོར“ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྐོར་གྱི་གྲོས་བསྡུར་ཚོགས་འདུ”འཚོགས་འགོ་བརྩམས།ཚོགས་འདུའི་ཐོག་Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་གྲུབ་ཆ་ཁེར་རྐྱང་ཞིག་ཡིན་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པར་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་སྙིང་དང་།གློ་བ།ཁྲག་བཅས་ཀྱི་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་ལྟེ་གནས་ཀྱི“མོ་ཉི་ཁའི་འཆར་གཞིའི”ནང་དུའང་Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་འདུས་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཚན་མང་མཉམ་ལས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་བརྒྱུད་སྔར་ལས་ཞིབ་ཚགས་པ་དང་།སྔར་ལས་གཏིང་ཟབ་པའི་སྒོ་ནས་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བགྲོ་གླེང་བྱས་ཏེ།ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད་ཀྱི་མ་དཔེ་འཚོལ་དགོས།

གཉིས།གདོད་འབྱུང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།

གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ（Esental hypertension）ནི་དཔེ་མཚོན་གྱི་སྙིང་གི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་དེ།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་ཡོངས་ཀྱི་90%ཡས་མས་ཟིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཐག་གཅོད་བྱས་མེད།ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་དར་མའི་ཁྲོད་དུ་ཕལ་ཆེར25%ནས35%ལ་ནད་འདི་ཕོག་ཡོད།（Staessen et al 2003）2003ལོར་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་ཧང་ཀྲོའུ་ཡི་ལོ་15ཡན་གྱི་སྡོད་དམངས་107ལ་མི་ཡིས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གྲོང་མིར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཕོག་ཚད་སོ་སོར་བརྒྱ་ཆ་19.98དང་བརྒྱ་ཆ་18.01ཟིན་པ་དེ་1990ལོ་དང་བསྡུར་ན་སོ་སོར་ལྡབ་1.45དང་ལྡབ་3.53འཕར་བ་མཚོན་ཡོད།ལོ་45ཡི་རྗེས་སུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཕོག་ཚད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།ལོ་55ཡི་རྗེས་སུ་ནད་ཕོག་པའི་མི་གྲངས་50%ལས་བརྒལ་ཡོད།（ཧྥང་ཧྲུན་ཡོན་སོགས་དང་2004）འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་མིའི་ཁྲག་ཤེད་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གྲོང་མི་ལས་མཐོ་བ་ཡོད།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་དང་བཟའ་བཅའ（ཚྭ）།རྒྱགས་པ(Beilin)སོགས་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།འཕར་རྩ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་དེ་ཁོར་ཡུག་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་བར་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ།བཟའ་བཏུང་（ཚྭ་）འདུས་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན།འཚོ་བའི་འགྱུར་ལྡོགསེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ།དེ་མིན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་བཅས་ཚང་མ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་（Matthews，et al，1987，Vann Dijjkhuizen.Reichuize，1980）ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།གཞན་ཡང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོར་ཕན་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡང་མཚོན་གྱི་ཡོད།

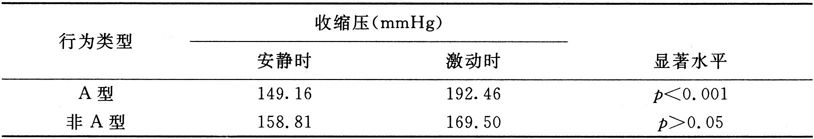
ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་མང་ཆེ་བ་ནི་སྐུལ་དགོས་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དམའ་ཞིང་།ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཚད་མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་སྡོད་མཁན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་འགྲོ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འཇགས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་ཅུང་སྲ་བརྟན་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཁྲག་ཤེད་ཅུང་དམའ།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ཅུང་དམའ་བ་དང་།ལས་རིགས་ཀྱི་སྙན་གྲགས་དམའ་བའམ་ཡང་ན་ཚད་ལྡན་གྱི་སློབ་གསོ་ཐོབ་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མི་ཇེ་མང་ལ་འགྲོ་སྲིད།ལས་རིགས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།

སེམས་ཁམས་སྐུལ་དགོས་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་ལས་མཐོ་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པའི་ལྟོས་ཟླའི་ཁྲག་གི་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འགྱུར་འབྱུང་དང་ཕོག་ཐུག་མ་ཐེབས་པའི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མིའི་ཁྲག་གི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་འགྱུར་ལྡོག་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པས་ན་ཟུག་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཚད་དང་དུས་ཚད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་ལས་དྲག་པ་ཡོད།སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་རྐྱེན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱིས་ཇའི་ཧྥུན་ཨེན་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་ལ་གཏོང་ཐུབ།ཚོར་འགྲིམ་དབང་རྩའི་ཡང་མཁལ་མའི་རྒྱུ་ཕྱིར་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ།ཁྲག་རྩའི་གྲིམ་འཁུམ་རྒྱུ་ཡིས་ཆོན་ཀུའུ་ཐོན་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་དང་ཆུ་ནཱ་འཁྱིལ་གསོག་བྱས་ནས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་སློང་སྲིད།བྱི་བ་ཆེན་པོ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་ནི་ཕལ་ཆེར་འགྲན་རྒོལ་གྱི་ཐད་ཀའི་མཇུག་འབྲས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ནང་རྐྱེན་ཞིག་གིས་བྱུང་བ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་སོང་ན་གནོན་ཤུགས་ཚོར་ཆས་ཀླད་ཆེན་སད་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་ལ།དེ་ལས་གནོད་འཚེ་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ལ་གཡོལ་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཁ་གཏད་འཇལ་ནུས(Dworkin.et al，1984）ཇེ་མཐོར་འགྲོ་ངེས།

ཞིབ་འཇུག་ལ་ལར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མི་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།གལ་ཏེ་ནང་དོན་གསར་བའི་ཕོག་ཐུག་དང་མི་གཞན་གྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་པར་འདོད་ན།ནང་སེམས་ལ་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའི་ཁོང་ཁྲོ་དང་འཚབ་འཚུབ།དོགས་པ་སོགས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་བསྟན་དོན།ཛ་དྲག་གི་ཁོར་ཡུག་འོག་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་བུད་མེད་ལ་སྡང་སེམས་དང་།གཏུམ་དྲགའཐབ་ལ་དགའ་བ་སོགས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པར་མ་ཟད།ལུས་སྟོབས་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད།Wolffསོགས་ཀྱིས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་“འགྱུར་འབྱུང་པའི་”ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཁ་ཤས་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་སྡང་སེམས་དང་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་སྐབས།དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཁྲག་རྩའི་འགོག་ཤུགས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་སྙིང་གི་ཁྲག་ཕྱིར་གཏོང་ཚད་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་མེད་ཅེས་བསྟན་ཡོད།དེའི་ཕྱིར།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་ལ་འཕྲོད་པའི་ངོ་བོ་ལྡན་པས།ཁྲག་ཤེད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་ནི་འཇིགས་སྐུལ་ལ་རྒོལ་བའི་གྲ་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོགAlexander（1968）ཡིས་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་ལ་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་ཕུང་གི་མངོན་ཚུལ་གྱི་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་གྱི་“སྐུལ་བསྟུན་རྣམ་པ་”ཞེས་བརྗོད།

Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱིས་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐུབ།(Munakata，et al，1999）རྒྱལ་ནང་གི་དབྱང་ཅུས་ཞན་སོགས།（1986）ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ཚོ་ཆུང་དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་བར་གྱི་Aདབྱིབས་དང་Aམ་ཡིན་པའི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་ཡིན།（2）Aཅན་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་ངར་ལངས་པ་དང་འཁུམ་འདུ་བྱེད་པའི་གནོན་ཤུགས་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་ཡོད་མོད།Bཅན་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད།Aརིགས་མཚོན་མཁན་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པའི་རྗེས་ཀྱི་འགྲིམ་ཚོར་གྲུང་གཤིས་ཀྱི་འཕར་སྣོན་མངོན་གསལ་གྱིས་Bརིགས་ལས་ཆེ་བའི་མི།（རེའུ་མིག10-3ལ་གསལ།）གཞོན་དུས་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་མང་ཆེ་བས་ཁྱད་ཆོས་ཁ་ཤས་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྙམ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་དེ་དག་གི་ནུས་པ་མི་གསལ་བ་རེད།དོན་དངོས་སུ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་མི་འབྱུང་བ་ཡིན།དཔེར་ན།Fབཞེས་ཐ་སོགས་（2001）ཀྱིས་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་བར་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་མ་ཐུབ།མདོར་ན།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་ཁྲག་ཤེད་མུ་མཐུད་དུ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུད་འཛིན་དང་།བཟའ་བཏུང་།འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་སོགས་ཀྱང་མཉམ་དུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་འབྱུང་བར་ཞུགས་ཆོག

རེའུ་མིག་10-3ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ཚོགས་ཆུང་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་སྐབས་ཁྲག་ཤེད་འཕར་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་།



（ཞུས་པིན་དང་ཝང་ཞའོ་ཏའོ།1990།p.76ནས་བསྒྱུར།）

གསུམ།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་

འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནི་ནད་རྐྱེན་རིགས་མང་བའི་འཇུ་ལམ་འབྱར་སྐྱི་ཡི་དལ་གཤིས་རལ་ཟགས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།རལ་ཟགས་ནི་མིད་པ་དང་ཕོ་བའམ་ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་དུ་འབྱུང་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཀྲུང་གོའི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ལོ་རེའི་བྱུང་ཚད་ནི་0.81‰ཡིན་ལ།རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་(DU）དང་ཕོ་བའི་རལ་ཟགས་(GU）ཀྱི་ལྡབ་1.9（ཡའོ་ཅན་མིན་སོགས་）ཡིན།མིག་སྔར་མཁས་པ་ལ་ལས་རྒྱུད་འཛིན་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རེད་པ་སོགས་ཕྱོགས་མང་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་ནུས་པ་ལས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བྱུང་བ་（Sapolsky，1999）ཡིན་པར་འདོད།

1.རྒྱུད་འདེད་རྒྱུ་རྐྱེན།

Dollསོགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་ཀྱི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་དུ་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ལས་ལྡབ་1.8མཐོ་བ་དང་།རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་ཡི་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་བྱུང་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ལས་ལྡབ2.6གིས་མཐོ།ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན།ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེར་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་སླ་བ་དང་།རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་ལ་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་སླ།（ཁྲེན་ཧྲི་པའོ།1990）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།Oརིགས་ཀྱི་ཁྲག་གི་མི་ལ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ཚད་ནི་Oདབྱིབས་མིན་པའི་ཁྲག་རིགས་ཀྱི་ལྡབ་1.3དང་།མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་དཀར་པོའི་གདོད་འགོག（HLA）B5，B1 2དང་Bw35དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Olden）ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།གལ་ཏེ་མིའི་ཁྲག་སྐྱོ་ནང་དུ་ཆུ་ཚད་ཅུང་མཐོ་བའི་ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་རྩབས་ཀྱི་གདོད་གནསI（pepsinogen-I）འདུས་ཡོད་ན།རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་ཚད་ཇེ་ཆེར་འགྲོ（Roller，et al 1979）།

ཕོ་མོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཁྲོད་ཀྱི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཡང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དོགས་གནད་མང་པོ་ཡོད།དུས་རབས19པར་དབྱིན་ཇིའི་བུད་མེད་ལ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བྱུང་བའི་བསྡུར་ཚད་དེ་སྐྱེས་པ་ལས་མཐོ་བ་རེད།（Brwn，1976）འོན་ཀྱང་དུས་རབས་20པར་སླེབས་དུས།དབྱིན་ཇིའི（འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་ཚུད་པ）སྐྱེས་པར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བྱུང་བའི་བསྡུར་ཚད་དེ་བུད་མེད་ལས་མཐོ་བ་རེད།གཞན་ཡང་1938ལོར་དབྱིན་ཇིར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བྱུང་བའི་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་4：1ཡིན་པ་དང་།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པར་སླེབས་སྐབས་1.9：1（Tomey 1979）ལ་མར་ཆག་པ་རེད།ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།བཟོ་ལས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བུད་མེད་ཀྱིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཁྲོད་ཟིན་པའི་བསྡུར་ཚད་མུ་མཐུད་དུ་འཕར་སྣོན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།（Billington 1965དང་Wastlel 1972）སྣང་ཚུལ་འདི་དག་གིས་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་པ་དང་ཕོ་མོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདྲེས་ཡོད་སྲིད་ལ།མཉམ་དུ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་བར་ནུས་པ་ཐོན་པ་མཚོན།

2.ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་འབུ་སྲིན།

1982ལོར།Ushallདང་Warrenགཉིས་ཀྱིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་ཞན་པའི་ནད་པའི་ཕོ་བའི་ནང་གི་ཕོ་བའི་ཚགས་སྒོ་འབྱར་སྐྱིའི་གསོན་པོའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མ་དཔེ་ལས་སོ་སོར་འབྱེད་ནས་ཚགས་སྒོ་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་(Heilico bacter pylori，H.pylori）གསོ་སྐྱོང་བྱས་པ་མ་ཟད།འབུ་ཕྲ་དེ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡིན་པར་འདོད།1985ལོར།Ushallདང་Warrenདང་སྐྱེ་དངོས་ཕྲ་རབ་ཀྱི་སྐྱེས་དངོས་རིག་པ་བ་Gooodwinསོགས་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟུང་རྨོངས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་ཏེ།ཚགས་སྒོ་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་དང་ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་རལ་ཟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་པ་རེད།རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་དང་བསྟུན་ནས་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་གྱིས་རེད་པ་བྱུང་བའི་ནད་པ་ལ་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་སྐོར་4རུ་བགར་ཡོད།སྐོར་དང་པོར་ཞི་སྨི་ཐི་ཙེ་འཐུང་པ་དང་།སྐོར་གཉིས་པར་པིས་སྨན་འཐུང་བ།སྐོར་གསུམ་པར་དུག་སྲིན་འགོག་སྨན་འཐུང་བ།སྐོར་བཞི་པར་སེམས་གསོ་སྨན་ཚོ་ཆུང་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པས་ཚོ་ཆུང་འདི་བཞི་པོར་དུས་ཡུན་གཟའ་འཁོར་བརྒྱད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱས་པར་གཤམ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་དེ།①ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རྩ་མེད་དུ་བཏང་མེད་པའི་ནད་པར་གཟའ་འཁོར10ཡི་རྗེས་སུ།བརྒྱ་ཆའི་92ཀྱི་ནད་པར་རྨ་ཁ་སོས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་སྐྱེ་འགོག་རྒྱུ་འཐུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི61%ཡི་རལ་ཟགས་མ་སོས་པ།<2>ཟླ་12འགོར་རྗེས་རྗེས་འདེད་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རྩ་བ་ནས་མེད་མཁན་གྱི་ནད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་84%ཡི་ནད་པར་རལ་ཟགས་བསྐྱར་འཕར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ།དུག་སྲིན་འགོག་སྨན་གྱིས་ཕོ་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རྩ་བ་ནས་བཅད་པའི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་21%ཡི་རལ་ཟགས་བསྐྱར་འཕར་（55shall.1989）ལས་1988ལོར།Grahahamསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ཕོ་ཞབས་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རེད་པ་ནི་རལ་ཟགས་བསྐྱར་འཕར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།（Graham hal t eal，1992）ལོ7རིང་གི་རྗེས་འདེད་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་གྱིས་འགོས་ནད་བྱུང་བའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི20%ལ་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཡོད་པ་དང་།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་སྲིབས་གཤིས་ཡིན་པའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི3%ལ་འགུལ་སྐྱོད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་(Forbes.et al，1994）ཡོད་པ་མཚོན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ད་དུང་བརྒྱ་ཆའི་85ཡན་གྱི་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་ནད་པ་དང་བརྒྱ་ཆའི་70ཡན་གྱི་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་པར་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རེད་པ་(Mashall）Warren，1982）བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་གང་མང་ཞིག་གིས་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་དེ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།

འོན་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་གྱི་འགོས་ཚད50%ལས་བརྒལ་ཡོད།ཡིན་ཡང་སྤྱིའི་མི་གྲངས་ཁྲོད་ཀྱི་མི10%ཡི་མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་དུ་རལ་ཟགས་(Sylvia，et al，1992）བྱུང་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ཁ་ཤས་ལ།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་དེ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཆ་ཚང་མིན་པ་དང་དགོས་ངེས་ཤིག་ཀྱང་མིན་པ་ཤེས།རྒྱུ་མཚན་ནི།①10%-15%ཡི་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རལ་ཟགས་ནད་པ།20%-30%ཡི་ཕོ་བ་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཕོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རེད་པ།（Olden 1998）②མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་གྱི་ནད་པ20%མ་གཏོགས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་（Graham-1997）སུ་འཕེལ་མེད།དེ་བས།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བར་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་འབྲེལ་བར་དོགས་འདྲི་བྱེད་མགོ་བརྩམས།（Graham，1995，Levenstein,1998，2000）

3.སྐུལ་བསྟུན་བྱེད་པ།

འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནི་དཔེ་མཚོན་གྱི་སྙིང་གི་ནད་གཞི་ཞིག་ཡིན།དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་བ་ནི་སྐུལ་བསྟུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།Alexander（1960）ཡིས་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་བཏོན་ནས་རལ་ཟགས་གྲུབ་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་སྟེ།①རྒྱུད་འདེད་ཚོར་སླའི་ཕྱོགས་ལྷུང་།②ཡུན་རིང་གི་མིའི་བར་གྱི་འགལ་ཟླ།③སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྐུལ་དགོས་པའི་གྲུང་སྐུལ་བཅས་འདུས་ཡོད།Alpསོགས（1970）ཀྱི་ཆ་སྒྲིག་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ནད་པའི་ཚོ་ཆུང་གིས་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་མང་བ（ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་བ་30%དང་།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནོན་ཤུགས་50%）དང་།གོམས་གཤིས་ངན་པ་ཡོད་མཁན་མང་བ（48%ཡི་ཉིན་རེར་ཨ་སི་ཕི་ལིན་དང་།39%ཡི་ཉིན་རེར་ཆང་རག་འཐུང་བ།67%ཡི་ཉིན་རེར་ཐ་མག་འཐེན་པ）དང་།བདེ་ཐང་ཚོ་ཆུང་དུ་ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་བ་3%དང་།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནོན་ཤུགས་11%།ཨ་སི་ཕི་ལེན་དང་།ཆང་རག་འཐུང་བ།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་བཅས་སོ་སོར་12%དང་།24%དང་28%བཅས་ཡིན་པས་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།རང་གིས་རང་ལ་ཡར་ཞུ་བྱས་ན་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་13གྱི་ནང་དུ་རལ་ཟགས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོར་སོང་ཡོད།（Anda，1992）ལོ་ཚད་དང་ཕོ་མོ།དཔལ་འབྱོར་གནས་ཚུལ་བཅས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ལས།44%ཡི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པར་ནད་ཕོག་པའི་སྔོན་གྱི་ཟླ་དྲུག་གི་ནང་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལྟོས་འཇོག་ཚོ་ཆུང་གིས་9%མ་གཏོགས་ཟིན་མེད།དེའི་ཕྱིར་སྐུལ་བའི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ནི་35%ཡིན།（44%-9%ཡིན）ཡིན་ནའང་།ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྨུག་པོར་གྱུར་བའི་ནད་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱི་གྲངས་འབོར་ཐད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་ཁྱད་པར་མེད།དེ་ནི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན（ལྷག་པར་དུ་ཕོ་མོའི་འཁྲིག་སྤྱོད་དོན་རྐྱེན）ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐབས་ལྷག་ཏུ་སྒྱིད་ལུག་ཡིན།（ལི་ཁྲའོ་དབྱིན་སོགས་ཡིན།1999དང་།ཡེ་རུའེ་ཧྥན་སོགས་ཡིན།1997）

སྐུལ་བསྟུན་དང་རལ་ཟགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་ཀྱི་ནང་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་ལ།ཕལ་ཆེར་ཐབས་ལམ་ནི་ཕོ་སྐྱུར་དང་ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་རྫས།ཕོ་བ་སྟོང་འབུད།ཀླད་དེའུ་འོག་མ་-འཕྱང་གཟུགས་-མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་མ་ལག་བཅས་ཡོད།སྐུལ་བསྟུན་གྱིས་ཕོ་སྐྱུར་གྱི་ཟགས་ཐོན་མང་དུ་འཕེལ་དུ་འཇུག་ཐུབ།（Walker，et al，1988，Weiner，et al，1957།）ཛ་དྲག་གི་དོན་རྐྱེན།（Peters，Rheardssson，1983）སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།འོས་འཚམ་མིན་པའི་མི་གཤིས་（Gundry，et al，et al，1967）བཅས་ཀྱིས་ཕོ་སྐྱུར་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་ལ་གཏོང་ཐུབ།ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ལས་རྒྱུ་མའི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་པར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་བདེ་ཐང་གི་ཆ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་ཕོ་བ་སྐྱུར་ཟགས་ཐོན་མང་པོ་ཡོད།（Bresnick，et al 1993）ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་མང་དྲག་པ།ཕོ་སྐྱུར་ཟགས་ཐོན་ཚད་མཐོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་ཟགས་ཐོན་ཁག་དེ་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཟགས་ཐོན་ཡང་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པའི་ཁྲོད（Walker，et al，1988，Weiner，et al，1957）།ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་ལ་སྨུག་རུལ་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་ཕོ་བ་སྟོང་ཕུད་ཅུང་མགྱོགས་པོ་ཡོད།（Fordtran Walsh 1973）ཚོད་ལྟ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྐུལ་ལྕགས་ཀྱིས་མིའི་ཕོ་རྒྱུ་སྒུལ་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་འཇུ་དཀའ་བའི་ནད་པའི་ཁྲོད།ཕོ་བའི་སྒུལ་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ།ཕོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཕོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཕོ་བའི་རང་བཞིན་དང་ཕོ་བའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་རང་བཞིན་འདུས་ཡོད།（ཕོ་བའི་རང་བཞིན་དང་ཕོ་བའི་རང་བཞིན་འདུས་ཡོད）རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་དང་ཕོ་བའི་ནང་དུ་སྡོད་པའི་དུས་ཚོད་འཕར་སྣོན་བྱེད་དགོས།（Holtmnདང་et al 1989）Ellisonསོགས་ཀྱིས་བེམ་རོ་ཁྲི་2ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་ལས་མཚན་མའི་ཕོ་བ་དང་ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་རལ་ཟགས་821རྙེད་པ་དང་།ནད་འདི་821%ལས་13.2%ལ་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་པགས་སྐྱི་འཕར་སྐྱེ་ཡོད་ཅིང་།ཚོགས་ཆུང་ཡོངས་ཀྱི་ལྡབ་གཉིས་ཡིན།（《ནད་ཐོག་གསོ་རིག》རྩོམ་སྒྲིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང1997）

4.བསམ་ཚུལ་དང་།མི་གཤིས།བྱ་སྤྱོད།

ངར་སྐུལ་གྱི་དུས་སུ་ཡི་མུག་ལངས་ན་རལ་ཟགས་འབྱུང་སླ་བ་དང་།སྨུག་པོར་གྱུར་བའི་ནད་པར་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྐུལ་བསྟུན་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ལོ9ནས15ཡི་རྗེས་སུ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་ཚད་ནི（Anda et al，1992，Levenstein,1995）།མི་འདི་དག་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨུག་རུལ་གྱི་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་ནས་རལ་ཟགས་འགོག་པའི་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་མི་ཐོགས།དེ་དང་མཉམ་དུ།རལ་ཟགས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་ན་ཡུན།ཚབས་ཆེ་བའི་ཚད་དང་ཡི་མུག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།Weiner（1957）ཡིས་སེམས་ཁམས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཕོ་བའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁྲལ་དང་།ཁོང་ཁྲོ་དང་།སྐྱོ་བ།བརྙས་བཅོས་སོགས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དེ་ཕོ་བའི་ཟགས་ཐོན་མང་དུ་སོང་བ་དང་།ཕོ་རྒྱུ་འགུལ་སྐྱོད་མང་དུ་སོང་བ་དང་།ཡང་ན་ཉམས་ཞན་དུ་སོང་བར་འདོད།ཞིབ་འཇུག་གཞན་པ་ཞིག་ལས་བསྟན་དོན།གཉིད་འགུགས་བྱས་ནས་སེམས་ཁམས་མི་འདྲ་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་དུ་བཅུག་ན་ཕོ་བའི་ཟགས་ཐོན་ཕན་ནུས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་སྐབས་སུ།ཕོ་བའི་ཟགས་ཐོན་གྱི་ཆ་སྙོམས་མྱུར་ཚད་ཆེས་མགྱོགས།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་ཚིམས་པའི་སྐབས་ནི་མྱུར་ཚད་འབྲིང་བའི་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན།ཡིད་མུག་པ།རོགས་མེད་པ།ཡིད་ཆད་པའི་སྐབས་སུ།ཕོ་བའི་ཟགས་ཐོན་ཆེས་དམའ།

མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་སྨུག་པོའི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།Piperསོགས（1981）ཀྱིས་EPQཡི་དཔྱད་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྨུག་པོའི་ནད་པར་ནང་དུ་ཕྱོགས་པ་དང་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པའི་Aརིགས་བྱ་སྤྱོད་ཉམས་འགྱུར་གྱི་བསྡུར་ཚད་དེ་ཤན་སྦྱར་ཚོགས་ཆུང་ལས་མང་བ་ཡོད།（ཧུའུ་ཞའོ་ཤོན་དང་ལིང་ཆི་ཧོ།1998）མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་འགེབས་སྲུང་བྱེད་ཚད་ཆེ་བ་སྟེ།ལུའུ་ཉིན་དང་།1995།ཡེ་རུའེ་ཧྥན་སོགས་ཡིན།1997།འོན་ཀྱང་སྨུག་རུལ་བྱུང་བའི་ནད་པའི་མི་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོར་སྤྲོ་སྣང་ཞིག་ཀྱང་སྦྱིན་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་རྙོག་འཛིང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཇུག་འབྲས་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཡིད་ཆད་དུ་བཅུག་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་འདི་དག་གི་ཁྲོད་ནས་མི་གཤིས་ལ་དོན་དངོས་སུ་སྨུག་རུལ་དང་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་མ་ཐུབ་པ་འདྲ།དེར་བལྟས་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད།སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་གོ་གནས་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས།

བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།ངར་སྐུལ་ལས་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་མི་ལེགས་པ་འགའ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན།ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་ཆང་རག་མང་པོ་འཐུང་བ་དང་།ཙན་གཟུགས་མིན་པའི་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།（nonseriodal ant-inflammatory drugs，NSAIDs）སོགས་ལྟ་བུ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་ཡོད་དེ།Siegleaub，Seletzer，1974，Morrson，1970།）མ་ཟད།ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ལ་ཐ་མག་མི་འཐེན་མཁན་ལས་ཕོག་པའི་རལ་ཟགས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་བ་རེད།（Herrmann Piper，1973）NSIDSཡི་ཡུན་རིང་གི་བདེ་འཇགས་མིན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་འདི་ལོ་མང་བོའི་རིང་ལ་རྩོད་ཐབས་བྲལ་བའི་དོན་དངོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།（nda，et al，1992，Douthwaite，1938，Levenstein,2000，Sylvia，et al，1992）།Leventein（1997-2000）སོགས་ཀྱིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རབ་དང་རིམ་པར་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ཐ་མག་དང་ཆང་རག་འཐུང་བ་དང་།གཉིད་མི་འདང་བ།ཆོས་ཉིད་མེད་པའི་བཟའ་བཏུང་གོམས་གཤིས་（དཔེར་ན་ཞོགས་ཟས་མི་ཟ་བ་）དང་།ལས་ཀ་ངལ་དུབ་བྱེད་པ།སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་（དཔེར་ན་ཨ་སི་ཕི་ལེན་དང་ཁ་ཧྥེ་སོགས་）བཅས་འདུས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ད་དུང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པར་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་པ（ཕན་ཅན་ལེའང་སོགས2000）དང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་47.1%ལས་མེད་པ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིས་རལ་ཟགས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།（ཡའོ་ཅན་མིན་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་པ་ཕན་གྱིས་ཞུས）མཁས་པ་ལ་ལས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་ནི་ཕལ་ཆེར་ངར་སྐུལ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།Levenstein（1997）ཡིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ལ་དུས་ཡུན་ལོ་9རིང་གི་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ལོ་ཚོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོད་འཛིན་བྱས་རྗེས།སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་ཚད་ནི་ལྟོས་འཇོག་ཚོ་ཆུང་ལས་ལྡབ་1.8འཕར་སྣོན་བྱུང་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་ཆང་རག་འཐུང་བ།ཞོགས་ཟས་མི་ཟ་བ།གཉིད་ལོག་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོད་འཛིན་བྱས་རྗེས།ངར་སྐུལ་ཚོགས་པའི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་འབྱུང་ཚད་33%མར་ཆག་པ་རེད།Andaསོགས（1992）ཀྱིས་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ནར་སོན་པའི་བདེ་ཐང་དང་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།ཨ་སི་ཕི་ལེན་གྱི་བེད་སྤྱོད་དང་ཐ་མག་འཐེན་པ།སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོད་འཛིན་བྱས་རྗེས།སྐུལ་ཚད་མཐོ་བ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་17%ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་ཤེས།Leventein(2000）ནི་སྐུལ་དགོས་པ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་བར་དུ་བྱ་སྤྱོད་དེ་མཚམས་སྦྱོར་གྱི་བྱས་རྗེས་བྱས་ན17%-44%ཡིན་པར་འདོད།

5.སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

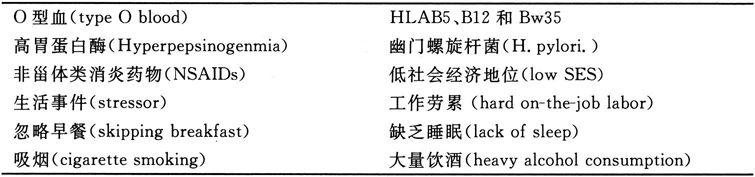
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་གནས་དམའ（socioconomic status SES）ནི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པར་འབྱུང་སླ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།（Washington DC Dept ofHealth and Humann Services.1983）ཐོག་མར་དབུལ་ཕོངས་ནི་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་ལ།དེ་དང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་དཀའ་སྤྱད་ངལ་རྩོལ་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གཉིས་པ།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་གྱི་འགོས་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྱུར།（Graham 1991）གསུམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མཚམས་སྦྱོར་སྒྲིག་གཞི་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ནས་ཡོད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལས།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མཉམ་འགྱུར་འགྱུར་ཚད་ཅིག་ཡིན་སྲིད།འགྱུར་ཚད་འདི་ཚོད་འཛིན་བྱས་རྗེས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ལ་བཞག་པའི་བྱས་རྗེས་28%-36%（Levenstein）དང་et al 1995）ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་རེད།

ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།གཤམ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་སྐུལ་བསྟུན་འགྱུར་འབྱུང་བརྒྱུད་དེ་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་ཕོག་ཚད་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་སྲིད་པ་སྟེ།①དམག་འཁྲུག་ཁྲོད་ཀྱི་བཙོན་འཇུག（Gonlson，1995）②ལས་ཀར་བར་ཆད་བྱུང་བ།（Kutata，1992）③ཁྱིམ་ཚང་གི་གནད་དོན།（Mealལ་ཆ་མཚོན་ན།et al，1992）④ཕོགས་ཐོབ་ལ་མི་དགའ་བ།འཛམ་གླིང་འཁྲུག་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་པར་ལོན་ཏོན་ལ་འཇར་མན་གྱིས་འབར་མདེལ་དབྱུགས་པའི་སྐབས་སུ།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ནད་པ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།（Spicer 1944）གནས་ཚུལ་གཅིག་འདྲ་ནི་ས་ཡོམ(Aoyam，et al，1998）དང་།དཔལ་འབྱོར་ཉམས་ཉེན་(Pomakov，1993）།འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་ལམ་བར་（Lam，2000）བཅས་ཀྱི་ནང་དུའང་བྱུང་ཡོད་པ་ལས།རང་བྱུང་ངམ་ཡང་ན་མིས་བཟོས་གོད་ཆག་གིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ལ་ནད་ཕོག་སླ་བ་མཚོན་ཡོད།

6.འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་ལུགས་བྱེད་ལུགས།

ལོ་མང་པོའི་རིང་གི་རྩོད་གླེང་བརྒྱུད་ནས།མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཐར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་སྔོན་ཆད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་དང་འདྲ་བར་སྔར་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་དམིགས་མི་རུང་བར།གཟུགས་འདས་རིག་པའི་རྣམ་པས་འབུ་ཕྲ་ཁེར་རྐྱང་འཚོལ་རྒྱུ་ནི་ནད་རྐྱེན་དུ་འཛིན་པ་དང་།སྔ་དུས་སུ་སེམས་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་གུ་དོག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁོ་ན་ལས།སྐྱེ་དངོས་ཕྲ་རབ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་ན་མི་འགྲིགའོན་ཀྱང་ངར་སྐུལ་དང་དུང་འཁྱིལ་ཚགས་སྒོ་ནར་སྲིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཐར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་གནད་དོན་ཐད་ཕན་ཚུན་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པར་མ་ཟད།སྡེབ་སྒྲིག་གི་བསམ་བློ་བཏོན།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆར་ཕྱི་མིག་བལྟས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས།（Hook-Nikanne，et al，1996，Levenstein,et al，1995，1997，1998，2000，2000，Sonnenberg，et al，1986，1988，1988，18toe，et al，et al།）བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་རེའུ་མིག་10ནས་4བར་གྱི་ནང་དུ་རྙེད་བྱུང་བའི་མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་དང་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་ཅུང་གཅིག་མཐུན་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་གཞིགས་ན།སྐྱེ་དངོས་དང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་སྤུས་ཚད།རེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ།སྐུལ་དགོས་པའི་དོན་རྐྱེན་ཇེ་མང་དང་བྱ་སྤྱོད་མི་ལེགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་མི་འཕྲོད་པར་འགྱུར་སྲིད།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ཏེ།རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལུས་ཁམས་སེམས་ཁམས་འགྱུར་འབྱུང་བརྒྱུད་ནས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་པ་རེད།འོན་ཀྱང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དེ་སྔར་བཞིན་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དོགས་འདྲི་བྱས་པ་ཞིག་རེད།Weiner(1977）ཡིས་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་བདེན་དཔང་ད་དུང་མི་འདང་བར་འདོད།འོན་ཀྱང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

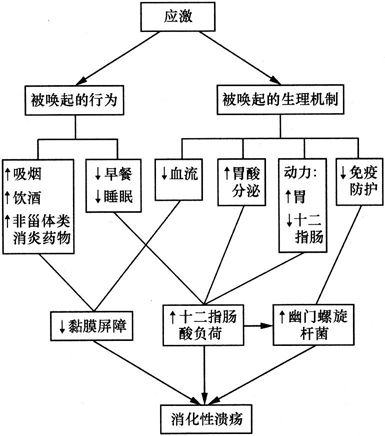
རེའུ་མིག10-4འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་རལ་ཟགས་ནད་བྱུང་བའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན།



ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན10-1

Levenlenའབྲེལ་ཡོད་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་དྲེག་ཆད་སྡེབ་སྒྲིག་དཔེ་དབྱིབས་

Leventeinནི་དབྱི་ཐ་ལིའི་འཇུ་བྱེད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་ཞིག་ཡིན།ཁོ་མོས་2000ལོར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་པའི་སྐོར་གྱི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྤེལ་ཞིང་།ལོ་མང་པོའི་རིང་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་ཕྱིར་མིག་བལྟས་རྗེས།སྔར་ལས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྡེབ་སྒྲིག་དཔེ་དབྱིབས་ཤིག་བཏོན།མོའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ཁྲོད་དུ།སྐུལ་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གནས་ཏེ།དེ་དང་མཉམ་དུ་འབོད་སྐུལ་བཏང་བའི་བྱ་སྤྱོད（ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་།ཆང་འཐུངས་པ།ཙན་མ་ཡིན་པའི་རིགས་ཀྱི་ཚ་ནད་སེལ་བའི་སྨན་རྫས་བཀོལ་བ་དང་།ཞོགས་ཟས་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ།གཉིད་མི་ལོག་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་ནས།མཐར་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་（Levenstein）2000）བྱུང་བ་རེད།Levenstenཡི་གཞུང་ལུགས་དཔེ་དབྱིབས་འདིའི་ཁྲོད་དུ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཕོ་བའི་འབྱར་སྐྱི་ལ་གཏོར་བརླག་དང་རྒྱུ་མའི་སྐྱུར་གྱི་ཁུར་པོ་སྣོན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ལུགས་སྐྱེ་ལུགས་ནང་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་རལ་ཟགས་འབྱུང་དུ་བཅུག་པར་འདོད།ནད་འགོག་ནུས་ཤུགས་མར་ཆག་པ་དང་སྐྱུར་གྱི་ཁུར་བོ་ཇེ་ལྕི་རུ་སོང་བ་ཡིས་ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་རེད་པ་འབྱུང་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་ནས་རལ་ཟགས་འབྱུང་ཚད་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྱུར།



དཔེ་རིས་10-2འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཀྱི་རྐྱེན་བསྡུ་སྒྲིལ་དཔེ་དབྱིབས་（Levenstein,2000）

Levenlenགཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་འདི་ནི་དོན་སྙིང་ངོ་མ་ལྡན་པའི་ལུས་སེམས་སྤེལ་རེས་ཀྱི་དཔེ་དབྱིབས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོགདེའི་དགེ་མཚན་ནི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་འབོར་ཆེན་གྱི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་སྙིང་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།རྣམ་པ་འདི་ནི་སྐུལ་དགོས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད།

བཞི།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད（diabetes melelitus）ནི་གདོད་འབྱུང་གི་ཐན་ཆུའི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་རྫས་ཀྱི་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་རྙོག་འཁྲུག་བྱུང་བའི་རྟགས་འདུས་ཤིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་ནད་རྐྱེན་མང་པོ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།ངོ་བོ་མི་འདྲ་བའི་རང་བཞིན་ཡང་ལྡན་པས།རྒྱུན་པར་བལྟོས་མེད་དམ་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ཤན་གླིང་རྒྱུ་དཀོན་པའམ་ཤན་གླིང་རྒྱུ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་ཡིན།ནད་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་མཇུག་མཐར་ཁྲག་ཧྭགས་མཐོ་བ་ནི་རྟགས་འདུས་འདིའི་གཞི་རྩའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱེད་པའི་རིགས་དབྱེ་ནི།གཤེར་མའི་ཕུང་རྩི་གཞན་རྟེན་ཅན་(IDDM.I）དང་།ཤན་གླིང་རྒྱུ་གཞན་རྟེན་ཅན་མིན་པ།（NIDM，IIཅན།）རྒུན་འབྲུམ་མངར་ཆུའི་བཟོད་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ(IGT)དང་མངལ་སྦྲུམ་སྐབས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ཅན(GDM)བཅས་ཡིན་ལ།དེའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནིIཅན་དང་IIཅན་ཡིན།①ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཤན་གླིང་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཞན་པའམ་ཡང་ན་དཀོན་པ་རེད།དེ་བས་ནད་པར་མི་ཚེ་གང་བོར་ཕྱི་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཤན་གླིང་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།IIརིགས་ཀྱི་ནད་པ་ལ་སྔར་བཞིན་ནང་ཁུངས་རང་བཞིན་གྱི་ཤན་གླིང་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མངོན་གསལ་ལྡན།མང་ཆེ་བ་དར་མ་དང་།དེའི་ནང་གི་80%ནི་ཚོན་པོ་ཡིན།མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པའི་90%ཡན་ནི་IIརིགས་ཡིན་པ་དང་།10%ཡང་མ་ཐོན་པར་Iརིགས་ཡིན།（ཅང་གོ་ཡན།1992）ཨ་མེ་རི་ཁའི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་2%-4%ཡིན།1981ལོར་ཀྲུང་གོའི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཕོག་ཚད་ནི་4.8‰ཡིན།（རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཞིབ་འཇུག་མཉམ་ལས་ཚོ་ཆུང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་ཚོ་ཆུང་དང་1981）རང་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པའི་གྲངས་འབོར་ཡང་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕར་སྣོན་བྱུང་།ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་མཉམ་སྒྲུབ་ཚོ་ཆུང་（1998）གིས་1994ལོའི་ཟླ་11པ་ནས་1995ལོའི་ཟླ་3པའི་བར།དཔེ་འདེམས་བརྟག་དཔྱད་དང་སྡོམ་རྩིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན།ལོ་25ཡན་གྱི་རྒྱུན་སྡོད་མི་གྲངས་7949ཡོད་པ་དང་།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་2.75%ཡིན།ལོ་45ནས་བཟུང་ནད་ཕོག་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་དུ་སོང་བ་མ་ཟད།མང་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་མང་དུ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་མངོན་གྱི་ཡོད།ལྗིད་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་ལྗིད་ཚད་ལས་བརྒལ་མཁན་གྱི་ལྡབ་3.22ཡིན།གྲོང་ཁྱེར་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་གྲོང་གསེབ་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་བ་ཡོད།༡༩༧༤ལོ་ནས་༡༩༨༡ལོའི་བར་ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་གྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པ་དང་བསྡུར་ན་ནད་ཕོག་ཚད་ལྡབ་༥。༣༥འཕར་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་གིས་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།2010ལོར་བསླེབས་དུས་རང་རྒྱལ་གྱི་ཉིང་པོ་ས་ཁུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད་ཕོག་པའི་ཤི་ཚད་ཆ་སྙོམས་ཁྲི་35/10ལས་བརྒལ་བ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལོགས་ཀྱི་འཕར་ཚད་ཕོ་ལས་（ལྡབ་3.91）བུད་མེད་ལས་མཐོ་བ།（ལྡབ་1.39）ཞིང་གྲོང་གི་ལྡབ་3.72འཕར་བ།ཞིང་གྲོང་གི་བུད་མེད་འཕར་ཚད་ལྷག་པར་མགྱོགས།（ལྡབ་5.16）（ཞེ་ཡ་ལི་སོགས།）

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལ་གདགས་གཤིས་བྱུང་ཚད་14.0%ཡིན་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ལ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལ་ནད་ཕོག་མཁན་7.4%ཡིན།དེ་གཉིས་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་པར（རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཀྱི་མཉམ་ལས་ཚན་ཁག1998）ཡོད།དེ་ལྟར་ཡིན་རུང་།གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་ད་དུང་གསལ་བཤད་བྱས་མེད།གཤམ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དག་གི་དབང་གིས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་བྱེད་པར་ད་དུང་དཀའ་ཁག་ཡོད་དེ།①ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་མཚོན་རྟགས་མ་མཐོང་བ།②IIརིགས་དང་Iརིགས་ལ་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་སྟེང་དུ་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་ངོ་བོ་ཐ་དད་རང་བཞིན་ཡོད་པ།③གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་གཞི་རྒྱུ་དང་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་ཕན་ཚུན་བར་དུ་ནུས་པ་ཐོན་རྗེས།ད་གཟོད་མཇུག་མཐའི་ནད་འབྱུང་ཐུབ།མིག་སྔར་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་ཁུངས་མང་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནང་དུ་རྒྱུད་འཛིན་དང་།རྒྱགས་པ།འགོས་པ།ལུས་པོའི་འགུལ་སྐྱོད།མངལ་ཆགས་པ།སེམས་ཁམས་སྐུལ་བསྟུན་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདུས་ཡོད།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་བར་དུ་ཕན་ཚུན་བྱེད་ནུས་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

རིགས་དང་པོའི་ནད་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་རང་སྟེང་གི་རིམས་ཐར་གྱིས་གོ་གནས་གཙོ་བོ་ཟིན་ཡོད།ཨོལ་རྨེན་དང་ཕོ་བའི་ངོས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་གྱི་རང་ལུས་འགོག་གཟུགས་ནིIདབྱིབས་ཁྲོད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་མང་ལ།90%ཡི་གསར་དུ་བྱུང་བའི་IDMཡི་ནང་དུ་མི་འདྲ་བའི་དྭངས་ཁྲག་ནང་གི་གཤེར་མའི་ཕུང་རྩི་ཕྲ་ཕུང་འགོག་གཟུགས་ལ་བཤེར་འཇལ་བྱེད་ཐུབ།IIརིགས་ཀྱི་ནད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་ཤན་གླིང་རྒྱུ་དཀོན་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ་ཤན་གླིང་རྒྱུ་འགོག་པའི་རང་བཞིན་ཡང་ཡིན།（འཁོར་སྐྱོད་ཁྲག་ནང་དུ་ཤན་གླིང་རྒྱུ་འགོག་པའི་འགོག་གཟུགས་གནས་པ་དང་།ཤན་གླིང་རྒྱུ་ལེན་གཟུགས་དང་ལེན་གཟུགས་རྒྱབ་ཀྱི་ཆད་སྐྱོན་ལས་འབེན་ཕུང་གྲུབ་ཀྱིས་ཤན་གླིང་རྒྱུ་ལ་ཚོར་རྐྱེན་རང་བཞིན་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ།）དར་མ་ཡན་གྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པར་ནད་བྱུང་བའི་སྔ་གཞུག་ཏུ་རྒྱུན་དུ་ཟས་མང་དུ་ཟོས་པས་ཚོན་པོ་ཡིན།ཚོ་ཆེ་བ་ལ་ཕྱི་མཐའི་ཕུང་གྲུབ་འབེན་ཕྲ་ཕུང་གཤེར་མའི་ཕུང་རྩི་གྲངས་ཀ་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལེན་གཟུགས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།མཉམ་འདྲེས་ཤུགས་ཇེ་དམའ་དང་ལེན་གཟུགས་རྗེས་ཀྱི་ཆད་སྐྱོན་ཡོད་པས།ཤན་གླིང་རྒྱུ་ཡི་ཚོར་སྐྱེན་རང་བཞིན་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་བ་ནི་IIདབྱིབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཡིན།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་ལག་ལེན་བརྟག་དཔྱད་དང་དངོས་བཤེར་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས།ལྷག་པར་དུ་IIརིགས་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

1.སྐུལ་བསྟུན་བྱེད་པ།

“ཕར་རྒོལ་དང་བྲོས་བྱོལ་”གྱི་སྣང་ཚུལ་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྲག་ཧྭགས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་ཡིས་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་མཚོན་ཡོད།སྲོག་ཆགས་ལ་ལའི་ཚོད་ལྟ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཛ་དྲག་གི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་སྐྱེ་འཚར་སྐུལ་རྩི་དང་།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་པགས་རྒྱུ་སྐུལ་རྩི།མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་（EPI）།ཀ་དོར་མཁལ་སྟེང་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་དང་ཤན་ཧྲིན་ཁྲག་ཧྭགས་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་ཇེ་མང་།ཤན་གླིང་རྒྱུ་འགོག་རྒོལ་གྱི་ནུས་པ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ།ཤན་གླིང་རྒྱུ་Bཕྲ་ཕུང་གི་ཁུར་པོ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།ཁྲག་ཧྭགས་ཇེ་མཐོར་སོང་ནས་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་འབྱུང་བ་རེད།Mikatསོགས་（1972）ཀྱིས་བྱེ་བྱི་（Sand rat，རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་གྱི་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་བྱི་བ་ཞིག）ལ་ཚོད་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྐུལ་རྩིའི་སྒོ་ནས་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་བྱི་བྱི་རིགས་IIརིགས་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཐུབ།Surwitསོགས་（1984）ཀྱིས་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་གྱི་བྱི་བ་ཚོན་པོ་（ob/obབྱི་བ）ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།སྐུལ་རྗེས་ob/obཡི་ཁྲག་ཧྭགས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱི་བ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།ཁྲག་སྐྱོའི་གཤེར་མའི་ཕུང་རྩི་ཡང་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བ་ལས།ob/obལ་ཁྲག་ཧྭགས་མཐོ་བའི་ཆ་དེ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་མངོན་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་མཚོན།དེར་བརྟེན།སྐུལ་བསྟུན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་IIཅན་གྱི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཁྲག་ཧྭགས་མཐོ་བའི་མངོན་ཚུལ་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ།སྐུལ་བསྟུན་རྣམ་པའི་འོགལུས་ཕུང་གིས་HPAམདས་མཆིན་ཧྭགས་གདོད་གྱེས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས་ཏེ།ཧྭགས་གདོད་ཐ་དད་སྐྱེ་བྱེད་ནུས་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་མཆིན་ཧྭགས་གདོད་འདྲེས་གྲུབ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ།ཁྲག་ཧྭགས་ཇེ་མཐོར་སོང་སྟེ་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་འབྱུང་བ་དང་ཡང་ན་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་རེད།

2.འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།

འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ནི་IDDMཡི་ནད་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།Robinsonདང་Fuller(1985）གཉིས་ཀྱི་ནན་ཏན་གྱི་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་ལས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཚོགས་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་དེའི་ཚབས་ཆེ་ཚད་ནི་ཕན་ཚུན་བལྟོས་པའི་ཚོ་ཆུང་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་ཤེས།སྲོག་ཆགས་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སྡོམ་ཚིག་འགའ་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།Carterསོགས（1987）BBབྱི་བ་（1987ལོར།རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་གྱི་རང་འཕེལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱི་བ་རིགས་ཤིག）ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པར།སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་སྟེ་དཔེར་ན་འཚང་ཁ་དང་འཁོར་འཁོར།ཚོད་འཛིན།སྤྱི་ཚོགས་ཅན་གྱི་དབུལ་ཕོངས་སོགས་ཀྱིས་BBབྱི་བ་རིགས་དང་པོ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པ་རེད།ཀའོ་པེ་ལིན（1997）གྱིས་ཀ་ར་ཐེག་ཐུབ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་མཁན་དང་ཀ་ར་ཡི་དབུགས་ཐག་རྒྱུན་ལྡན་ཅན་གྱི་མི་139ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་བྱས་ཏེ།ཆ་སྙོམས་ཀྱིས་ཟླ་18ཀྱི་སྔ་གཞུག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་འདི་དག་ལ་རྒུན་འབྲུམ་མངར་ཆའི་གར་ཚད་ཚོད་ལྟ་(OGTT)དང་ཛ་དྲག་གི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས།འབྲས་བུ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ཧྭགས་བཟོད་ཚད་ཆག་པ་དང་ཧྭགས་ཐུབ་ཚད་རྒྱུན་གཏན་ལྟར་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་མི་ཚོགས་ཚོགས་ཆུང་གཉིས་ཀྱིས་རྗེས་འདེད་བྱེད་རིང་གི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་རྗེས་འདེད་མ་བྱས་གོང་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དང་།ཧྭགས་བཟོད་ཚད་ཆག་པ་ནས་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད་ཚོགས་པའི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་ཟླ་18ཀྱི་གོང་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་རེད།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་གསར་དུ་བྱུང་བའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད།“མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན”བྱུང་བའི་མི་གྲངས་མང་ཤོས་ཡིན་ཞིང་།མི་ཚོགས་དེ་རིགས་ཀྱི་62.5%ཟིན་ཡོད་པས།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་འབྱུང་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

3.སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།

ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཁྲག་ཧྭགས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་བཅོས་དང་དེ་སྔའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་ཁ་བྲལ་རྗེས་ནད་གཞི་མྱུར་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།དེ་ལས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པའི་བརྗེ་ཚབ་ཚོད་འཛིན་དེ་བཟའ་བཏུང་དང་སྨན་རྫས་གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་སོགས་ཀྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།Schartzསོགས（1986）ཀྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་གཞིའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་བདེ་ཐང་གི་མི་དང་བསྡུར་ན།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པར་ཁེར་རྐྱང་རང་བཞིན་དང་།ཕྲུ་གུ་མེད་པའམ་ཡང་ན་ཕྲུ་གུ་གཅིག་རང་བཞིན།སྔོན་ལ་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཉེ་ཆར་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པར།ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེགས་པོ་ཐོབ་པས་ནད་སླར་གསོ་འབྱུང་བར་ཕན་ནུས་ལེགས་པོ་ཐོན་ཡོད།དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱིམ་ཚང་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཚེ་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད་ཕོག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།རྒྱལ་ནང་གི་ཀའོ་པེ་ལིང་སོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཧྭགས་ཐུབ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་རྣམ་པའི་འོག་ཏུ་ཁྲག་ཧྭགས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན（ངར་སྐུལ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས）དང་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།Karkashian（2000）རྣམ་པ་དང་པོ་དང་རིམ་པ་གཉིས་པའི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་123ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་སྟེ།①རང་གིས་རང་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་འདྲི་ཤོག（sle-administerequestonnaie）དེའི་ནང་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་དང་།ལྟོ་ཆས་ཟ་བའི་གྲངས་ཀལྟོ་ཆས་ཟ་བའི་རིགས།སྦྱོང་བརྡར།ཁྲག་ཧྭགས་ཀྱི་ཚོད་ལེན།②ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་ཀྱི་འདྲི་གཞི།（coping mechanms）དེའི་ནང་གནད་དོན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བ་ཚུད་ཡོད།③སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འདྲི་ཤོག་ནང་སྤྱིར་བཏང་དང་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་རང་བཞིན་གྱི་དམིགས་བསལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུད་པ།④གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སྐུལ་བསྟུན་འདྲི་ཤོག་བཅས་ཡིན།ཧྭགས་འགྱུར་ཁྲག་དམར་སྤྲིར་(HbA)ནི་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་དམིགས་ཚད་དུ་འཛིན་དགོས།བརྟག་དཔྱད་བྱས་འབྲས་ལ་འགྱུར་ཚད་མང་བའི་ཕྱིར་ལོག་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་དམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས།སྐུལ་དགོས་ངེས་དང་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་བར་དུ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་དེ་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ཏེ།རང་གིས་རང་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་པར་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ།སྤྱི་ཚོགས་ཁེར་རྐྱང་དང་།སུན་ནད།རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱུང་ཚད་མང་བ།ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཉམས་པ།མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་གོ་རིམ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ།འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ཞན་པ（ལིའུ་པིང་ལེན།1996）བཅས་ཡིན།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་མིག་སྔར་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།དུས་རབས་21པར་དེའི་ཐད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འགག་སྒྲོལ་ཆེ་ཙམ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ལྔ།མགོ་ན་བ།

མགོ་ན་བ་དང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།དེའི་ཕྱིར་མགོ་ན་བའི་སྐབས་སུ།དབང་རྟེན་ཁོ་ནའི་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཁམས་ཁོ་ནའི་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ།ཨ་མེ་རི་ཁ་རུ་80%ཡི་མི་ཡིས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉུང་མཐར་ཡང་ཐེངས་གཅིག་གི་མགོ་ན་བ་བྱུང་ཞིང་།དེའི་ནང་དུ་10%-20%ཡིས་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་གསོ་རིག་གི་རོགས་སྐྱོར་ཐོབ་རེ་བྱས་པས།མགོ་ན་བ་ནི་བྱ་བའི་ཁྲོད་ནས་གནངས་ཞུ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།རིགས་མི་འདྲ་བའི་མགོ་ན་བ་འབྱུང་ཚད་མི་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྲག་རྩ་ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་དང་བྲེལ་འཚུབ་ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།དེས་བརྒྱ་ཆའི་80%ཟིན་ཡོད།（Stewart，et al，1992）

1.མགོ་ཕྱེད་ན་བ།

མགོ་ཕྱེད་ན་བ་ནི་ཡང་ཡང་འཕར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མགོའི་ཁྲག་རྩ་རྐྱོང་སྐུམ་བྱེད་ལས་འཁྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མགོ་ན་བ་ཞིག་ཡིན།མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་འབྱུང་ཚད་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་སྟེ།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕལ་ཆེར་མི་གྲངས་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་5%ནས་10%ཟིན་ཡོད་པ་དང་།བྱིས་པ་འབྱུང་ཚད་ཚོད་དཔག་བྱས་ན་བརྒྱ་ཆའི་2.0%-4.6%ཡང་ཟིན་ཡོད།བུད་མེད་ལ་བྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་2：3ནས་1：4ཡིན།ནད་འབྱུང་བའི་ལོ་ཚོད་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ཆེས་མང་ཞིང་།བུད་མེད་ཀྱི་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་11ནས་17བར་ཡིན།ཟླ་མཚན་ཐོག་མར་འབབ་པ་དང་འདྲ་བར་ལོ་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་མང་དུ་སོང་བ་དང་།ནད་རྟགས་རིམ་བཞིན་ཡང་དུ་ཕྱིན་པ།ནད་ཕོག་ཚད་ཡང་དུ་ཕྱིན་པ།（Stewart，et al，1992）

མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་ཀྱི་རྐྱེན་རྩ་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་སྟེ།སྙིང་གནད་གཙོ་བོ་ནི་ཁྲག་རྡུལ་འདུས་ནས་གློད་པ་དེ་ཡིན།ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གཙོ་བོ་ནི་ཁྲག་རྩ་དང་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཡིན།（ཞུས་པིན།1990）

（1）ཁྲག་རྩ་འགྱུར་བ།ཁྲག་རྩའི་རྐྱོང་འཁུམ་དབང་པོའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་ནི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ཀླད་པའི་འཕར་རྩ་སྐུམ་པ་ཡིན་ལ།གཙོ་བོ་ཀླད་པའི་ཁྲག་རྩ་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པ་རེད།ཀླད་པའི་འཕར་རྩ་རེངས་འཁུམ་རང་བཞིན་གྱིས་འཁུམ་འདུ་བྱས་པས་ཁྲག་དཀོན་ས་དང་ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བས།སྔ་ལྟས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་ཀླད་ཆེན་རྒྱབ་ཀྱི་འཕར་རྩ་དང་མཐོང་བྱེད་དྲ་སྐྱིའི་འཕར་རྩ་ལ་གནོད་འཚེ་བཏང་ན་མཐོང་ཚོར་གྱི་སྔ་ལྟས་འབྱུང་།གལ་ཏེ་ཀླད་ཆེན་དཀྱིལ་གྱི་འཕར་རྩའི་ཐོད་རྩེ་ཡར་འདེགས་པའི་དབང་གིས་ལུས་ཡོ་ཚོར་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་ལུས་ཕྱེད་ཞ་བ་འབྱུང་ལ།དེར་སྔོན་འདེད་དུས་སམ་སྔ་ལྟས་དུས་ཟེར།དུས་ཐེངས་གཉིས་པ་ནི་ཀླད་པའི་ཁྲག་རྩ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་སྟེ།གཙོ་བོ་སྐེ་ཕྱིའི་འཕར་རྩ་དང་ཀླད་སྐྱིའི་ཁྲག་རྩ་སོགས་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་མགོ་ལྤགས་དང་ཀླད་སྐྱིའི་ཁྲག་རྩ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན།རྒྱ་སྐྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཇེ་ཆེ་དང་།འགུལ་བའི་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་འགྱུར་བ།མགོ་ན་བ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ།གཟེར་བའི་ས་ཁུལ་ཇེ་ཆེ་ཡིན་པས།དེ་ལ་འཕར་དུས་ཟེར།དུས་ཐེངས་གསུམ་པར་ཆུ་བསགས་དུས་ཏེ།ཁྲག་རྩ་མུ་མཐུད་དུ་ཇེ་ཆེར་སོང་བས་ཁྲག་རྩའི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆུ་སྐྲངས་བྱུང་སྟེ།མགོ་ན་བ་དེ་འཕར་ལྡང་རང་བཞིན་གྱི་ན་བ་ནས་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་བ་རུ་འགྱུར།

（2）སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག①ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྲག་སྐྱོ་5-HTཡི་འདུས་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བས་མགོའི་ཕྱིའི་ཁྲག་རྩ་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་དང་མགོ་ན་བ།མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་སྐབས་སུ།ཁྲག་སྐྱོ་ནང་དུ་འཁྱམས་གྱེས་ཚིལ་སྐྱུར་གྱི་སྤྱི་འབོར་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྣུམ་སྐྱུར་དང་།ཏ་ལ་སྐྱུར།དེ་མིན་སྣུམ་སྐྱུར་འབྲིང་མའི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་སྟེ།ཁྲག་རྡུལ་དུ་འདུས་ཤིང་།5-HTམང་པོ་བསྐྱེད་དེ།5-HTཐེངས་གཅིག་ལ་ཇེ་མཐོར་སོང་ནས་མུ་མཐུད་དུ་མར་སོང་སྟེ།མགོ་ཕྱིའི་ཁྲག་རྩ་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་དང་།མགོ་ཕྱེད་ན་བ་རེད།②དལ་སྐུལ་ཐིད་（BK）ལ་ཁྲག་རྩ་རྒྱ་སྐྱེད་པའི་བྱེད་ནུས་ཡོད།དེ་ནི་ཁྲག་རྩའི་ནང་གི་ན་ཟུག་བསྐྱེད་པའི་དངོས་རྫས་གཙོ་བོ་ཡིན།མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྐབས།སྐུལ་ཐིད་འགྱངས་གྲོལ་གཏོང་རྩབས་མང་དུ་སོང་ནས་སྐུལ་ཐིད་ལས་དལ་སྐུལ་ཐིད་ཐོན་པས།BKཁྲག་རྩའི་ངོས་སུ་བསགས་ཐུབ་པ་དང་།5-H Tཡིས་BKཡི་ན་ཟུག་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་ནུས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བྱས་ཏེ།མགོ་ན་བ་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།③མདུན་ཆགས་གཤེར་རྨེན་རྒྱུ་ལ་ཁྲག་རྩ་རྒྱ་སྐྱེད་པའི་ནུས་པ་དྲག་པོ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Feuerstein,et al，1982）KohlerདངHaimerl（1990）གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འབྲིང་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ཕོ་མོའི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ནི་མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།Spieringsསོགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མགོ་ཕྱེད་ན་བ་ནི་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།Breslau.Daaavis(1993）ཡིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་སོགས་ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་ཡིན།

Willamཡི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་རྒྱུན་དུ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པ་དང་།བརྟན་པོ་མིན་པ།ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བ།ཚོར་བ་རྣོན་པོ།ཚོད་འཛིན་འདོད་པ་དང་རང་ཉིད་སྐྱོན་མེད་སྐྱོན་མེད་ཡིན་དགོས།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་དེ་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（Wods，et al，1984）ཁྱིམ་ཚང་ངམ་ཁོར་ཡུག་དང་།ལས་རིགས།མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནོན་ཤུགས་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་དང་།སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་57%ཟིན་པ།ལས་རིགས་གནད་དོན་གྱིས་45%ཟིན་པ།（Feuersteintet al）ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་དུས་སུ་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་དང་།མགོ་ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་ནས་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་སོགས་ཚང་མ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད།

མགོ་ཕྱེད་ན་བ་མང་ཆེ་བས་མའེ་ཅའོ་ཨནའགོག་སྨན་ལ་ཚོར་བ་བཟང་བོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་སྨན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྨན་ལ་ཚོར་བ་མི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ལུས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་（REBT）ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་བཅོས་པའི་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་མ་ཟད།དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ཕན་འབྲས་དེ་སྨན་བཅོས（Wang，et al，2005）ལས་ལེགས་པ་རེད།སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བ་ལ་ཡང་ཕན་ནུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།

2.འཚབ་གཤིས་མགོ་ན་བ།

འཚབ་པའི་རང་བཞིན་(tension)མགོ་ན་བའི་མིང་ལ་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་རང་བཞིན་(mucle-contraction）ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་ཡང་ཟེར།དབང་རྩའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་དང་སེམས་ཅན་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་ནི་ནད་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་སྙིང་གི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།དེའི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ནད་མི་ལངས་པ་དང་།མགོ་དལ་བ།དུས་ཚོད་འགའ་ལ་རྒྱུན་མཐུད་པ་བཅས་ཡིན།མགོ་ན་བ་ནི་མང་ཆེ་བ་གཞོགས་ཟུང་རང་བཞིན་ཡིན་ལ།ལག་པས་མནན་ན་མགོ་དང་སྐེ་ལ་མཉེན་པོར་སྣང་བ་དང་།ན་ཟུག་ནི་རྒྱུན་དུ་གཉའ་གནོན་དང་རྟུལ་གཟེར་དང་རྣོ་གཟེར་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།ན་ཟུག་གི་གནས་ནི་སྔས་མགོའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐོད་དང་རྣ་ལྷན་ཕྱོགས་སུ་བསྲིངས་ཡོད།སྐབས་འགར་མགོ་བོ་ཡོངས་ལ་བསྐོར་ནས་ཐགས་དབྱིབས་སུ་གྲུབ་ཡོད།

Wolff（1953）ཡིས་ཆེས་སྔ་མོར་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་བྱས་ཏེ་མགོ་ན་བ་དང་།ཁོས་6%ཡི་ཚྭ་ཆུའི་0.6mLབཀོལ་ནས་རྣ་ལྷན་ཤ་དང་ཡང་ན་མགོ་བོ་མནན་ན་མགོ་ན་བ་མ་ཟད།མགོ་ཡི་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་བྱེད་པ་མཐོང་།ཕྱིས་སུ་མགོ་ན་བའི་དུས་སུ་དཔྲལ་བའི་གློག་གི་འགུལ་སྐྱོད་མཚམས་རེར་ལྡབ་10ཡིས་མང་དུ་སོང་སྟེ།ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་བྱས་ན་མགོ་ན་བར་འདོད།Wolffཡིས་བསམ་པར་སེམས་འཚུབ་པས་མགོ་བོ་དང་།སྐེ་དང་།ཕྲག་པའི་ཤ་གནད་མུ་མཐུད་དུ་སྐུམ་པ་དང་།དེས་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་ཤ་གྲིམ་འཁོར་སྐྱོད་ཆ་ཚང་མིན་པ་དང་།དེ་ནས་ན་ཟུག་བསྐྱེད་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་འོ་སྐྱུར་སོགས་བྱུང་ནས་མགོ་ན་བ་རེད།གཞུང་ལུགས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ནད་པའི་ལས་རིགས་ལ་ལའི（དྲུང་ཡིག་དང་རྩིས་གཉེར།རི་མོ་བཅས）དུས་ཡུན་རིང་བོར་མགོ་བོ་བསྒུར་ནས་སྐེ་ཡི་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་བྱས་པས་མགོ་ན་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།1962ལོར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་མགོ་ན་བའི་རིགས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་གོང་གི་ལྟ་བ་དེ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ།དེ་ལ་ཤ་འཁུམ་འདུ་ཅན་གྱི་མགོ་ན་བ་ཟེར།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས70པར།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཕྱིར་ལྡོག་སྨན་བཅོས་ནི་ནད་ཐོག་ཏུ་བཀོལ་བ་དང་།ནད་པས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཐོད་པའི་ཤ་གྲིམ་སྐུམ་པ་ལྷོད་པར་བྱས་ན་མགོ་ན་བའི་ནད་རྟགས་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ།བྱེད་ཐབས་འདིས་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་འདུ་དང་མགོ་ན་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས།Hoard(1984）ཡིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བཤད་དོན།མགོ་ན་བ་ནི་མགོ་དང་སྐེ་ཡི་ཤ་གྲིམ་འཁུམ་དྲགས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།ཤ་གྲིམ་སྐུམ་པ་དང་ཁྲག་རྩ་འཁུམ་འདུ་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲག་དཀོན་པ་ནི་འཚབ་ཆེན་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་མགོ་ན་བ་ལ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།Wittolckདང་Foraker（2001）ཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་སོགས་ཛ་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཕྱིར་ལྡོག་གསོ་ཐབས་དང་གཉིད་འགུགས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་འཚབ་ཆེན་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བའི་ནད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

ས་བཅད་ལྔ་པ།སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།

དཔེར་ན།སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས།ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་སོགས་ལྟ་བུ།ལེའུ་འདིར་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་ལག་རྩལ་དང་སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་བྱ་ཐབས་དང་ནུས་པ་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་དགོས།

གཅིགསྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན།

གསོ་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་སྙིང་གི་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་ལྟར།སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན།ཚོར་བ་རྣོན་པོའི་སྒྲིག་ཆས་བེད་སྤྱད་དེ།ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་དཀའ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དཔེར་ན།ཁྲག་ཤེད་དང་སྙིང་གི་འཕར་གྲངས།སྐྱི་མོའི་གློག་གི་འགྱུར་འབྱུང་།ཀླད་པའི་གློག་རླབས་སོགས་ལྟ་བུ།དཔྱད་ཆས་ཀྱི་ལོ་ཙཱ་བརྒྱུད་ནས་མིའི་ཚོར་ཤེས་སུ་འཇུག་ཐུབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་（དཔེར་ན།མཐོང་ཚོར་གྱི་གཟུགས་བརྙན་དང་རྣ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན）ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྒེར་ལ་ལྡོག་འདྲེན་བྱས་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ལྷོད་ལྷོད་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་མི་སྒེར་རང་ཉིད་སྙོམ་སྒྲིག་ཏུ་སླེབས་པར་བྱེད་དགོས།Kenneth（1977）ཡིས་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་ལ་ཁག་གསུམ་གྱི་རྩ་དོན་ཚུད་ཡོད་ཅེས་བསྟན་པ་སྟེ།

（1）ཐོབ་པའི་དབང་བོའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དམིགས་ཁྱད་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།དཔེར་ན།དཔྱད་ཆས་ལ་ཀླད་དང་རུས་པའི་ཤ་གྲིམ་དང་སྙིང་གི་ཆ་འཕྲིན་ཁྲོད་ནས་སྙིང་གི་ཤ་གྲིམ་ལས་བྱུང་བའི་གློག་གི་ངར་ལངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

（2）བདམས་པའི་ལུས་ཁམས་འགྱུར་ལྡོག་གི་དམིགས་ཚད་དེ་སེམས་ཁམས་（རྣམ་འགྱུར་དང་འདུ་ཤེས）ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་མཉམ་དུ་འབྱུང་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་བབ་མཐུན་གྱི་ལུས་ཁམས་དམིགས་ཚད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་ཐུབ།

（3）ནད་པར་རང་བརྟེན་གྱི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་བརྒྱུད་དེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་འདི་དག་བསྒྱུར་ཚུལ་ཁྲིད་ཐུབ་པ་བཅས་ཡིན།

སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་ནི་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སློབ་གསོ་དང་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་རྣམས་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པའམ་ནད་འགོག་དང་ནད་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་སྦྱོང་བརྡར་ལ་གཤམ་གྱི་གོ་རིམ་དག་འདུས་པ་སྟེ།

1.སྐྱེ་ལུགས་འགྱུར་འབྱུང་གི་ཚོར་བ།

སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ནི་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་སྙིང་གི་གློག་རིས་དང་།ཤའི་གློག་རིས།ཀླད་པའི་གློག་རིས།པགས་པའི་གློག་རིས་འགྱུར་འབྱུང་།དྲོད་ཚད།སྙིང་གི་འཕར་ཚད།ཁྲག་ཤེད་དང་ཁྲག་གི་ཤོང་ཚད་སོགས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་ཆ་འཕྲིན་ཡིན།ཚོར་ཤེས་ཆས་（sensory）བརྒྱུད་དེ།སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་དཔྱད་ཆས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་མིའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་ཐུབ་པའི་བརྡ་རྟགས་སུ་བསྒྱུར་ཡོད་པ་སྟེ།དཔེར་ན་སྒྲ་དང་འོད་དང་།བརྡ་རྟགས་རླབས་སོགས་ལྟ་བུ།སྨན་པས་ནད་པར་བརྡ་རྟགས་འདི་དག་གི་དོན་སྙིང་ཤེས་སུ་བཅུགནད་པས་བརྡ་རྟགས་འདི་དག་རང་གི་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད།གོ་རིམ་དེ་བརྒྱུད་དེ་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཚོར་ཐུབ་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པས་ཁྲག་གནོན་དཔྱད་ཆས་བརྒྱུད་དེ་རང་གི་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

2.སྐྱེ་ལུགས་འགྱུར་འབྱུང་གི་ཚོད་འཛིན།

སྨན་པས་ནད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱས་ཏེ།སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བསམ་བློ་ཟབ་མོ་གཏོང་དགོས།བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་ནས་དབང་པོ་ཞིག་གི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྣམ་པར་ཕྱིར་ལོག་ཏུ་འཇུག་དགོས།

3.ཞིས་ཅིན་ཕིང་གི་ཚུར་སྣང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ།

སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་དཔྱད་ཆས་དང་སྨན་བཅོས་པའི་མཛུབ་ཁྲིད་འོག་ཡང་ཡང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པས་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཤེས་པའི་རྩལ་དང་སྦྱོང་ཐོབ་ཀྱི་ཚུར་སྣང་དེ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པར་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་བྱ་བ་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་ལ་འཕྲད་སྐབས།སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་དཔྱད་ཆས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་བདེ་ཐང་སྙོམས་སྒྲིག་དང་སྲུང་འཛིན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐུབ།

སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་ནི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་60པ་ནས་བཟུང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་།མིག་སྔར་སྙིང་ཁམས་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་མ་ཟད་ཕན་ནུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་།ཧར་འཚང་།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་ནད།གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད།དངངས་འཚུབ་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བ།བརྒྱལ་གཟེར་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན།

སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་ནི་རྒྱུན་དུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་སྨན་བཅོས་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།Schwartz（1976）སོགས་བཀོལ་སྤྱོད་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་བདུན་ལ་འཇམ་ཐིང་ངེར་སྡོད་པ་དང་ངལ་གསོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཁྲག་ཤེད་མར་འབེབས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པས།ནད་པ་ལྔ་ཡི་འཁུམ་འདུ་དང་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆུང་དུ་སོང་བ་ཤེས་ཐུབ།Green（1974）ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྔོན་ཆད་ཁྲག་ཤེད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་སྨན་འཐུང་བའི་གདོད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས།ཁྲག་ཤེད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་སྨན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་དགོས་པར་ཁྲག་ཤེད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་ཧར་འཚང་དང་།མགོ་ཕྱེད་ན་བ།ཕོ་རྒྱུ་ནད་སོགས་ལ་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།Scherr（1972）སོགས་ཀྱིས་ཐོད་པའི་ཤའི་གློག་གི་ཕྱིར་ལྡོག་ལྷོད་གཡེང་གི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་ཧར་འཚང་གི་བྱིས་པ་22ལ་དུས་ཡུན་གཟའ་འཁོར་6གི་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་མོར་ཐེངས་རེ་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།གསོ་བཅོས་ཚོ་ཆུང་གི་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་ནུས་དེ་ལྟོས་འཇོག་རུ་ཁག་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱུང་ཡོད་པ་ཤེས།Medina(1976）སོགས་ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་པ་སྐོར་ཞིག་ལ་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པའི་སྔ་གཞུག་ཏུ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས།ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་ནད་པའི་མགོ་ན་བའི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དང་།ནད་བྱུང་བའི་ཐེངས་གྲངས་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་མཚོན་ཡོད།Lacvoix（1977）སོགས་ཀྱིས་མགོ་ཕྱེད་ན་བའི་ནད་པ་ཁག་གསུམ་དུ་བགོས་ཏེ།ཁག་སོ་སོར་པགས་པའི་དྲོད་ཚད་ཕྱིར་ལྡོག་དང་དཔྲལ་ཤའི་ཤ་གྲིམ་གློག་གི་ལྡོག་འདྲེན་དང་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་དང་ལེན་བྱས་ཤིང་།ཉིན་18ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས།ཁག་གསུམ་གྱི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་ནས་པགས་པའི་དྲོད་ཚད་ཕྱིར་ལྡོག་ཚོ་ཆུང་ཆེས་མངོན་གསལ་ཡིན།Davis(1972）སོགས་ཀྱིས་ཕོ་བའི་གློག་རིས་བཀོལ་ནས་མི་བཞི་ལ་ཕོ་བའི་སྐུམ་འཐེན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུ་བཅུག་ཅིང་།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་གསུམ་པོས་ཕོ་རྒྱུ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུ་བཅུགFurman（1973）གྱིས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་བྱས་ཏེ་ཉིན་རེར་གྲོད་ཁོག་བཤལ་ཚད་ཐེངས་15ཡན་ཟིན་ལ་ནད་རྐྱེན་གསལ་པོ་མེད་པའི་ལོ་24ཅན་གྱི་བུད་མེད་ནད་པ་ཞིག་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་པ་དང་།གཟའ་འཁོར་3རིང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད།ནད་པས་རྒྱུ་མའི་སྒྲ་སྐད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཤེས་པ་དང་།གང་འདོད་ལྟར་རྒྱུ་མའི་སྒྲ་བྱུང་བའམ་མེད་པར་འགྱུར་བ།ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་འགྱུར་བ།ཟླ་བ་3རིང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས་ནད་རྟགས་རྦད་དེ་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།ཀྲུའུ་ཞུང་ཀྲའོ་（2001）སོགས་ལ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་IIཅན་ལ་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་དངོས་བཤེར་ཚོ་ཆུང་（55）དང་ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་（73）གཉིས་སུ་དབྱེ།དངོས་བཤེར་ཚོ་ཆུང་ལ་རྒྱུན་སྲོལ་གྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ཕུད།ད་དུང་སྐྱེ་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།ཤན་སྦྱར་ཚོ་ཆུང་གིས་རྒྱུན་སྲོལ་གྱི་གསོ་བཅོས་ཁོ་ན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།ཚན་པ་གཉིས་ཀས་གསོ་བཅོས་སྔོན་དང་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་མི་འདྲ་བར་ལྟོ་སྟོང་ཁྲག་ཧྭགས་དང་།ཟས་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་2ཀྱི་ཁྲག་ཧྭགས་།ཧྭགས་འགྱུར་ཁྲག་དམར་སྤྲི་དཀར།ཟས་གསུམ་སྔ་གཞུག་གི་དུས་ཚོད་1གི་ཁྲག་ཧྭགས་འཇལ་དགོས།གསོ་བཅོས་བྱས་ནས་ཟླ་གཅིག་འགོར་རྗེས།ཚོ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ཁོག་སྟོང་ཁྲག་ཧྭགས་དང་ཟས་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ཁྲག་ཧྭགས་དང་།ཆ་སྙོམས་ཁྲག་ཧྭགས་།ཧྭགས་འགྱུར་ཁྲག་དམར་སྤྲི་དཀར་སོགས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་སོང་བ་དང་།དངོས་བཤེར་ཚན་ཆུང་གི་མར་ཆག་ཚད་དང་འགྲོས་ཚད་ནི་ཤན་སྦྱར་ཚན་ཆུང་ལས་མཐོ་བ་རེད།སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་NIDMཡི་ནད་པའི་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་ཇེ་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ།ཁྲག་ཧྭགས་འགྱུར་ལྡོག་ཚོད་འཛིན་ནུས་ལྡན་བྱས་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པར་ཕན་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུ་རྐྱེན་རབ་དང་རིམ་པས་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཆུང་དུ་འགྲོ་སྲིད་ཅིང་།དེའི་ནང་①ནད་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་དཔེར་ན།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་མི་ལེགས་པ（གལ་ཏེ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གནས་པ）ཡི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་འགོག་མི་ཐུབ་པ་དང་།②སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་རྒྱུན་མཐུད་དུ་གནས་པ་དཔེར་ན།Aརིགས་མི་གཤིས་ལྟ་བུ།③སྦྱོང་བརྡར་གྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཕན་འབྲས་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད།རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ནད་པས་བསླབས་པའི་ལྡོག་འདྲེན་བྱ་ཐབས་དེ་འཚོ་བའི་ནང་བེད་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐབས་མེད།（ལྷག་པར་དུ་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག）དེ་མ་ཟད་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པར་ནུས་པ་ཐོན་པའི་ནང་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་སྐྱེ་དངོས་ཕྱིར་ལྡོག་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་ནུས་པ་ཐོན་པ་མ་ཡིན་པར་སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་སྦྱོང་བརྡར་དང་འགྲོགས་པའི་ལྷོད་གཡེང་ལག་རྩལ་གྱིས་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།（Davison Neale，2001）

གཉིས།སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ།

ལྟོས་ཟླའི་ཞིབ་འཇུག་རིམ་གྱིས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས།མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུལ་བསྟུན་གྱིས་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རིམས་འགོག་མ་ལག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་དེ་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས།ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བའམ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དགོས་མཁོར་སྟངས་འཛིན་དང་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུ་ནི་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོ་དམ་གྱི་གཙོ་གནད་དུ་གྱུར་ཡོད།ང་ཚོ་ཚང་མས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགྲན་སློང་སྣ་ཚོགས་ལ་གདོང་གཏད་དེ།སྐུལ་བའི་དོ་དམ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་སྤྱོད་ཆོག་པ་མ་ཟད།ལྷག་པར་དུ་གནོན་ཤུགས་ཅུང་ཆེ་བའི་མི་སྒེར་ལ་ཡང་སྤྱོད་ཆོག་པ་རེད།རྒྱུན་པར་ལུས་ཕུང་ལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་ལ་དམིགས་ཏེ།དཔེར་ན།སྐྲན་ནད་ཕོག་མཁན་དང་།གྲིམ་འཁུམ་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བའི་ནད་པ།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་ཆེ་བའི་ནད་པ་སོགས་ལྟ་བུ།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན།སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ（Sress management）བྱེད་པར་ཐོག་མར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ནི།སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།མི་འགྱངས་བར་ཐོན་པའི་རྒྱུགས་རེད།ཡང་ན་ལས་གནས་འཕར་བས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་བྱ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་དང་མི་འབྲེལ་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་རེད།སྐུལ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་དུས་ཡུན་རིང་བོར་གནས་ཡོད།དཔེར་ན་དཔལ་འབྱོར་སྟེང་གི་དཀའ་ཁག་ལྟ་བུ།ཡང་ན་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་བྱུང་བ་སྟེ།དཔེར་ན་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་དོན་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ལྟོས་ཟླའི་སྐུལ་ཁུངས་ལ་འགྱུར་འབྱུང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།འདིར་བཤད་པའི་འགྱུར་འབྱུང་གི་ཁོངས་སུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་དང་།བསམ་ཚུལ་གྱི་འགྱུར་འཆར།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་འགྱུར།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་བཅས་ཚུད་ཡོད།སྐད་ཆ་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་མི་སྒེར་གྱིས་དེ་དག་ལ་ཁ་གཏད་ཇི་ལྟར་འཇལ་བཞིན་ཡོད་དམ།ཆ་འཕྲིན་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རྗེས་གཞི་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་ཁ་གཏད་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས།（ཤེས་རྟོགས་དང་།བསམ་ཚུལ།སྐྱེ་ཁམས།བྱ་སྤྱོད་བཅས）

བྱེ་བྲག་ཏུ་བལྟས་ན།སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་ལ་ལག་རྩལ་སྣ་ཚོགས་འདུས་ཡོད།ལག་རྩལ་རེ་རེའི་དམིགས་སའི་ཕྱོགས་མི་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་བསྒྱུར་བའམ་ལྟོས་ཟླའི་སྐུལ་ཁུངས་བསྒྱུར་བའི་འགྱུར་འབྱུང་སྟེ་རིགས་ཆེན་པོ་འདི་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོགདཔེར་ན།སྐྱེ་དངོས་ལྡོག་འདྲེན་ལག་རྩལ་དེ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་མདུན་དུ་སྐུལ་བསྟུན་ལུས་ཁམས་སུ་བྱུང་བའི་ཛ་དྲག་གི་འགྱུར་འབྱུང་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཆོག་པ་དང་།དུས་ཚོད་དོ་དམ་ཐབས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་།ཁེར་རྐྱང་ལེགས་བཅོས་ལ་གདོང་གཏད་དགོས་།སྐུལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་འགྱུར་འབྱུང་།གཤམ་དུ་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་པ་ནི་སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་དང་།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་བཅས་དང་དེ་བཞིན་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་བསྒྱུར་བའི་ཕྱོགས་འདི་དག་གི་རྒྱུན་སྤྱོད་ལག་རྩལ（Davison Neale，2001）ཡིན།

1.ལུས་ཁམས་ཀྱི་སད་སད་པ།

ལུས་ཁམས་སད་པའི་ཆེད་དུ།རྒྱུན་པར་ཤ་གྲིམ་ལྷོད་གཡེང་གི་ལག་རྩལ་སློབ་ཅིང་།སྐབས་ལ་ལར་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་དེ་རམ་འདེགས་སུ་བྱེད་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།གལ་ཏེ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་ཞི་ལྷོད་ཟབ་མོ་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ལ་གདོང་གཏོད་སྐབས་ལྷོད་གཡེང་ཟབ་མོ་གཏོང་ཐུབ་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྐུལ་བསྟུན་ཆུ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཡོད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་བྱེད་ནུས་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཡུན་རིང་གི་ཕན་འབྲས་ཐོབ་དགོས་ན།ངེས་པར་དུ་ཆོས་ཉིད་ཡོད་པ་དང་།རྒྱུན་མཐུད་པ།དུས་ཡུན་རིང་བ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་དགོས།

༢ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྒྲིག

Ellllisདང་Beckགཉིས་ཀྱིས་བཏོན་པའི་དབྱེ་འབྱེད་དང་ཚུལ་མིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བསྒྱུར་བའི་བྱ་ཐབས་ཚང་མ་ནི་ཤེས་རྟོགས་བསྐྱར་སྒྲིག་ལག་རྩལ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་རེད།དེའི་ལྟེ་བའི་བསམ་བློ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་ཚུལ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་ནས་དེ་བས་ལུགས་མཐུན་གྱི་གཏན་ཚིགས་ཐོག་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད།ལག་རྩལ་འདི་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ཞིབ་བཤེར་བརྒྱུད་ནས།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྐུལ་བསྟུན་ཆུ་ཚད་ནུས་ལྡན་སྒོས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པར་བདེན་དཔང་བྱས།

3.བྱ་སྤྱོད་ནུས་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་ལས་འགན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པའི་རྩལ་ནུས་མ་ལྡན་ན་།ཁོས་རང་བཞིན་གྱིས་ཚོར་བ་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་གནོན་ཤུགས་རེད་།དེར་བརྟེན།སྐུལ་དགོས་པའི་དོ་དམ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་ལག་རྩལ་གྱི་མཛུབ་སྟོན་དང་སྦྱོང་བརྡར་འདུས།དུས་ཚོད་དོ་དམ་དང་མཛུབ་སྟོན་ནི་བྱ་སྤྱོད་ནུས་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ།རང་ལ་ཡིད་ཆེས་སྦྱོང་བརྡར་ཡང་སྐུལ་དགོས་པའི་དོ་དམ་ཁྲོད་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།

༤སྐུལ་བསྟུན་ཁུངས་བསྒྱུར་བ།

ལྟོས་ཟླ།སྐུལ་ཁུངས་བསྒྱུར་བའི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་སྐུལ་བསྟུན་འབྱུང་ཁུངས་བསྒྱུར་ན་སྐུལ་བསྟུན་ཆུ་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།དཔེར་ན།བྱ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད།དུས་རྒྱུན་དུ་བར་ཆད་བཟོ་བའི་བྱ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ནས་ཡོང་དགོས།གལ་ཏེ་ལས་ཀའི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་དོ་དམ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ལས་མིར་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་ཏུ་བཅུག་ཚེ་ལས་བཟོ་པའི་ཚོར་སྣང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་སྙིང་གི་ནད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དང་།རྒྱུ་རྐྱེན།ནད་འབྱུང་བའི་ནང་རྐྱེན་བཅས་རྒྱས་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་སྙིང་གི་ནད་གལ་ཆེན་འགའ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

ང་ཚོའི་མཐའ་སྐོར་དུ་མི་འདི་འདྲ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་སྟེ།ཁོ་ཚོས་རྒྱལ་ཁ་རྩོད་ལེན་དང་།ལས་ཀར་མགོ་འཁོར་བ།ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བློ་སྟོབས་ཡོད་པ།དུས་ཚོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་བ།དུས་ཀྱི་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པ།སྐབས་འགར་མཐའ་སྐོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་སྡང་སེམས་འཛིན་པ།མི་དེ་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་“Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་”ཞེས་པར་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད།Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་ནི་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་སོགས་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གྲས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

Aརིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལས་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།བསམ་ཚུལ།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཚོར་སླའི་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་འབྱུང་བ་དང་རྒྱུན་བསྲིངས་བྱེད་པར་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་གྱི་ཡོད།

རིགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ནད་ལ་མཚོན་ན།ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་།ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ།འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་དང་མགོ་ན་བ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་རིགས་འདི་དག་འབྱུང་བ་དང་མུ་མཐུད་དུ་བྱུང་བའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ངོ་སྤྲོད་བྱས།

སྙིང་གི་ནད་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ནས།ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་དང་སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན།(biedback）རྩ་བའི་རིགས་པ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔྱད་ཆས་བརྒྱུད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཚོར་དཀའ་བའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན།（དཔེར་ན་ཁྲག་ཤེད་དང་།སྙིང་གི་འཕར་གྲངས།པགས་པའི་གློག་གི་འགྱུར་འབྱུང་།ཀླད་པའི་གློག་རླབས་སོགས།）དེར་ཤུགས་སྣོན་དང་བྱ་དགའ་སྤྲད་དེ་གང་འདོད་ལྟར་ཚོད་འཛིན་དང་རང་ཉིད་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཤེས་རྟོགས་དང་།ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཚོད་འཛིན།སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་ཁྲོད།སྐུལ་བསྟུན་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ལྟོས་ཟླའི་སྐུལ་ཁུངས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.ཅི་ཞིག་ལ་སེམས་ནད་ཟེར།

2.དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྐུལ་དགོས་པའི་མདུན་དུ་མི་ལུས་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་གང་དག་ཡོད་དམ།སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལུས་ཕུང་གི་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་ནུས་པར་ཇི་ལྟར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།

3.སྙིང་གི་ནད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད།

བཞི།Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།

5.མིག་སྔར་ཤེས་ཟིན་པའི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད།

6.IIརིགས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་འབྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ཡོད་དམ།

7.སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་གྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་གང་ཡིན་ནམ།གོ་རིམ་གང་དག་ཡོད།

8.གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོ་དམ་བྱེད་དགོས།སྐུལ་བསྟུན་དོ་དམ་ལ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་གང་དག་འདུ།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཀྲང་པོ་ཡོན་དང་།ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་(1986）。སེམས་ཁམས་རིག་པ།པེ་ཅིན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.Lazarus R S（1999）་

3.Sapolsky R M（1999）Why Zebras Dont Get Ulcers，An Updated Guiesto Sress，Sress-Reate d Dissessand Coping.NeW.York:W HEEreFanomeanompanomeanomsn）

11

མི་གཤིས་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

དང་པོ།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དོན་སྤྱི་ཡི་འཕེལ་འགྱུར་ལོ་རྒྱུས།

མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ།ཞེས་པ་ནི་དབྱིན་ཡིག་ལ་“གཤིས་ཀའི་འགོག་རྐྱེན་”ཟེར།དེ་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ནང་དུ་སྐབས་འགར་སྔར་མུས་བཞིན་འབོད་མིང་འདི་འདྲ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་རིག་རྩལ་གྱི་བརྩམས་ཆོས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དུས་རབས་17~18པར།ཟློས་གར་དང་བརྩམས་སྒྲུང་སོགས་རིག་རྩལ་བརྩམས་ཆོས་ཁྲོད་དུ་ཧ་ཅང་དཔེར་འོས་པའི་ཟུར་ཟའི་རང་བཞིན་དང་རྒོལ་གཏམ་རང་བཞིན་གྱི་མི་སྣའི་རང་བཞིན་གྱི་གསར་རྩོམ་བྱུང་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།ནོར་བྲན་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཞེན་པ་ལོག་མཁན་སོགས་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གསར་བཞེངས་བྱས་པ་དེས་གཤིས་ཀར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས།མི་དེ་རིགས་ཀྱིས་དེང་རབས་གསོ་རིག་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་ནི་དུས་རབས་19པའི་དུས་འགོ་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་སྟེ།དཔེར་ན་Prichardཡིས་1835ལོར་“ཀུན་སྤྱོད་དང་འགལ་མཁན་”ཞེས་པའི་དོན་སྤྱི་བཏོན་ཏེ།མི་དེ་རིགས་ཀྱི་བསམ་པ་དོ་མི་མཉམ་པའི་མཚོན་ཚུལ་ནི་བརྩེ་དུང་དང་།གཤིས་རྒྱུད།གོམས་སྲོལ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཡིན་པ་དང་།ཁོང་ཚོའི་བསམ་པའི་ནང་གི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་དྲང་བདེན་གྱི་རྩ་དོན་དེ་ཚད་མཐོའི་འཁྱོག་བཤད་དང་ཉམས་དམས་སུ་སོང་བ་དང་།དེའི་རང་ངོས་ཚོད་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་ཤོར་བའམ་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཤོར་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

K.Schneiderནི་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར་ནད་རྣམ་གྱི་མི་གཤིས་（pathological personality）ཡིས་ད་ལྟའི་“མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་”ཞེས་པ་དང་འདྲ་བའི་དོན་སྤྱི་མཚོན་པར་བྱས།ཁོང་གིས་མི་དེ་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་གཤིས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཚུད་མེད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་ཚུལ་དང་མཚོན་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།ནད་ཕོག་པ་དང་།ནད་ལུགས་བརྒྱུད་རིམ།འཁོར་ལོག་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྟ་བུའོ།།Murry（1938）ཡིས་གཤིས་ཀ་མི་བདེ་བ་དེ་སྨྱོ་ནད་མ་ཡིན་པའི་གནད་དོན་གྲས་སུ་བཞག་པ་ནི་དཔེ་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད།དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་དེའི་ཚབ་ཏུ་“སྨྱོ་ནད་མ་ཡིན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་”ཞེས་པའི་མིང་འདི་བཏགས་པ་རེད།

སྔ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་བསམ་པའི་སྐྱོན་ཞེས་པའི（སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་འགལ་བ）ཐ་སྙད་ནི་རྟག་པར་བརྗེ་རེས་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་འགལ་བའི་རིགས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས60ནས70བར་དུ།ད་གཟོད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ།མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་དོན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ཡོད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་དང་།ཀན་དབྱི་ཆུན།1993）

མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་མང་ཆེ་བས་རང་འགུལ་ངང་སྨན་པ་མི་བསྟེན་པས།མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་ཀྱི་བསྡོམས་རྩིས་ནི་ཅུང་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་པིང་ཏའོ་ཡི་མི་5395ལ་ཚེ་གང་རིང་སྔོན་དཔག་བྱས་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།1971ལོ་དང་1977ལོར་དཔྱད་དཔོག་ཐེངས་གསུམ་བྱས།མཇུག་འབྲས་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།དེའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ལོ་81གི་སྔོན་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྔོན་དཔག་ཚད་5.2%ཟིན་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་གཉིས་ལ་གསལ།1998）

གཉིས།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།

1.DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

DSM-བཞི་པའི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།ནད་པ་གནས་སའི་རིག་གནས་ལ་ལྡན་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཡུན་རིང་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་དང་ཕྱོགས་འཛོལ་མངོན་གསལ་བྱུང་ན།གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་མཚོན་ཡོད།

（1）ཤེས་ཚོར།（རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་པ།དོན་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཚོར་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྟངས།）

（གཉིས།）བརྩེ་དུང་（སེམས་ཁམས་མཚོན་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་།དྲག་ཚད།ཉམས་ཞན་རང་བཞིན།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་）།

（3）མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།

（4）ངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།

B.རྒྱུན་སྲིང་གི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།མི་སྒེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་མང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ག་བ།ཡུན་རིང་གི་བྱ་སྤྱོད་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་བཟོས་པའམ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་གལ་ཆེའི་ཕྱོགས་གཞན་པའི་ཐད་ཀྱི་ནུས་པ་བརླག་སྐྱོན་བཟོས་པ།

ང་བ།བྱ་སྤྱོད་འདིའི་རིགས་ནི་དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་བརྟན་འཇགས་དང་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།མ་མཐའ་ཡང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ངམ་ཡང་ན་ལོ་ན་སོན་པའི་དུས་སུ་འདེད་ཐུབ།

E.བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་གི་མཚོན་ཚུལ་ལམ་མཇུག་འབྲས་ལ་མི་གཏོགས་པ་ཡིན།

F.བྱ་སྤྱོད་འདིའི་རིགས་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་（དཔེར་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་སྨན་རྫས་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ）དང་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་（དཔེར་ན་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ་ལྟ་བུ）ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་བློ་རིག་གི་ནུས་པ་ཞིག་མིན།

2.CMD-3བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

CCMD-3（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་ཚོགས་པའི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）ནང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་རྒྱུན་གཏན་ལས་འགལ་ཏེ་ནད་པར་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་རྣམ་པ་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་པའི་རྒྱུན་གཏན་མིན་པའི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།བྱེད་སྟངས་དེ་རིགས་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཡིན།

3.ICD-10བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

ICD-10ཡི་ཁྲོད་དུ་ནར་སོན་པའི་མིའི་ཀུན་སྤྱོད་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཁོག་ཡོད་དེ།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་དང་1993）ནད་འདིའི་ནང་དུ་ནད་ཐོག་གི་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་རྣམ་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་འདུས་ཡོད།དེ་དག་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་ཅན་དུ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་དང་།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་ལ་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་སྟངས་ཀྱང་མཚོན་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་གི་གནས་བབ་དང་རིགས་དབྱིབས་ཁྲོད་དུ།ལ་ལ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་སྐྱེ་འཚར་ཐོག་མའི་དུས་སུ་གཟུགས་གཞིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མྱོང་བ་གཉིས་ལྡན་གྱི་མཇུག་འབྲས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བར་ཆད་དང་མཉམ་བསྲེས་ཅན།དེ་མིན་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཡུན་རིང་གི་མི་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་བཅས་ཡིན་ལ།དེ་ནི་རྩ་ཟབ་སྡོང་བརྟན་དང་རྒྱུན་སྲིང་གི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས།རྒྱ་ཆེ་བའི་མིའི་དབར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་གཏན་འཁེལ་གྱི་ཚུར་སྣང་ཞིག་ཡིན།ཁོང་ཚོ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱབ་ལྗོངས་ཁྲོད་སྤྱིར་བཏང་གི་མིའི་ཤེས་ཚོར་དང་།བསམ་གཞིགས།བརྩེ་སེམས་བཅས་དང་ལྷག་པར་དུ་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བར་སྤྱོད་ཚུལ་ཐད་ཧ་ཅང་ཆེ་བའམ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཕྱོགས་འཛོལ་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་བརྟན་པོ་ཡོད་པས་བྱ་སྤྱོད་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པའི་ལྷུ་ཚིགས་མང་པོར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་དུས་རྒྱུན་དུ་（འོན་ཀྱང་རྟག་པར་）དང་མཉམ་དུ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་རང་སྣང་གི་སྡུག་བསྔལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན།

གོང་སྨོས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཞིབ་བརྗོད་ཁྲོད་དུ་སོ་སོར་ཁྱད་ཆོས་རེ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཚང་མ་མི་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་བྲལ་ཡོད་པས།ཐོག་མའི་དུས་སུ་བྱུང་བ་དང་།རྒྱུན་མཐུད།འགྱུར་མེད་གཏན་འཇགས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་མི་ལེགས་པར་འཕྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཕྱོགས།

རིགས་མི་འདྲ་བའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཚད་འཇལ་བྱ་རྒྱུ་ནི་བརྟག་དཔྱད་དང་།སྨན་བཅོས།དོན་དངོས་བདེན་དཔང་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རྨང་གཞི་ཡིན།མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་ཐོག་གྲོས་མོལ་དང་།རང་ཉིད་སྙན་ཞུ།སྨན་པས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད།（ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་དང་།ཀན་དབྱི་ཆུན།1993）

དང་པོ།ནད་ཐོག་གྲོས་མོལ།

རྣམ་པ་འདི་གསུམ་གྱི་དཔྱད་འཇོག་ཁྲོད།གྲུབ་ཚུལ་ཅན་གྱི་ནད་ཐོག་གྲོས་མོལ་ནི་ཅུང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བརྟག་དཔྱད་གདེང་འཇོག་གི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་འདི་སྨན་བཅོས་མཁན་ནམ་སྨན་པ་དང་ནད་པའི་བར་ལ་ངོ་ཐུག་གདོང་འཕྲད་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།བྱ་བའི་ཚད་ཆེ་ཞིང་དུས་ཚོད་ཅུང་རིང་བ་ཡིན།འདིས་རྒྱུགས་སྤྲད་པའི་གྲངས་ཀ་ཚོད་འཛིན་བྱས།དེའི་ནང་ནས་ཅུང་ལེགས་པའི་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གྲོས་མོལ་ལ་བཏོན་པའི་དྲི་བའི་ནང་དོན་མང་ཆེ་བ་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་ནད་ཐོག་རྒྱས་བཤད་གཞི་འཛིན་སར་བྱས་ཡོད་པ་དང་།བརྟག་དཔྱད་ཚད་ལེན་བྱས་པ་དེ་རིགས་ག་གེ་མོའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཡོད་པ་རེད།

དཔེ་མཚོན་གྱི་དྲི་བ་དཔེར་ན།“ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་ན་མི་ལ་ལས་ཁྱོད་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་དམ།དཔེ་ཞིག་འཇོག་དང་།ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཛིན་ནམ།”ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་དྲངས་པའི་དཔེ་མཚོན་དང་དེ་བཞིན་བཤད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་འགྱུར་འབྱུང་ལ་གཞིགས་ནས།གྲོས་མོལ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཚོད་ལྟ་དེ་ཨུ་ཚུགས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་དང་འཚམ་མིན་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་བདུན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པ་དང་།དེ་རྗེས་གནད་དོན་གཞན་དག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་ལན་བརྒྱབ་པ་དང་།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་དེ་མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡིན་མིན་ཚོད་སྐོར་དང་ཁྲུན་ཐག་བཅད་པ་རེད།

Zimermerman（199）ལ་ཨ་རིའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ལག་ཆ་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ཡོད།དེ་ཚོའི་ཁོངས་སུDSM-I-Rམི་གཤིས་གཏན་འཁེལ་ཚུལ་གྱི་ངོ་ཐུག་བགྲོ་གླེང་དང་མངག་བཅོལ（SIDP-R）དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིབ་བཤེར།（Personality Donality Disorder Examinomon，PDSM-I-I-Inn）བཅས་ཚུད་ཡོད།（Diagnomc IntervieW，for DSM-n-R Personality Disorders，DIPDD）སོགས་གྲོས་མོལ་གྱི་ལག་ཆ་（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998）ལ་གསལ།

མི་གཤིས་ཉམས་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་གྲོས་མོལ་ཁྲོད།མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་།སྨྱོ་ནད།དབང་རྩའི་ནད་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ནད་ཀྱི་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བས།གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་ལན་གང་དག་ནི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།དེ་བས་ནད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་ནད་པའི་སྔོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་རྒྱུ་ཆ་ལྟར་གདེང་འཇོག་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་ནད་ཡུན་ལོ་3རིང་གི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་ཞིག་ལ་གནད་དོན་ཚང་མ་མ་དྲིས་གོང་ཁོང་ལ“ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ལོ་ལྔའི་གོང་གི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པས།ལོ་5ཡི་གོང་ཁྱེད་ཀྱིས་དོན་དེ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྲུབ་དགོས”ཞེས་དྲན་སྐུལ་བྱེད་དགོས།

གཉིས།རང་གྲངས།

རང་གི་གྲངས་ཚད་རེའུ་མིག་ནི་ཆེས་སྟབས་བདེ་ཞིང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ལ།མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་དགའ།རང་གིས་བཏོན་པའི་འདྲི་ཤོག་ནང་ཕན་འབྲས་ཅུང་བཟང་བའི་གྲས་སུ་“Millonམལ་ཁྲིའི་མདའ་མང་འཇལ་བྱའི་རེའུ་མིག”(Millon Clinical Muliaxial Inventory，MCMI）དང་།“མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་པའི་འདྲི་ཤོག་”(Personality Dorder uestonnaie，DQ）སོགས་ཡོད།ལེའུ་3པའི་ནང་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པའི་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དང་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་ཁ་ཤས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།འདིར་“Millonནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་མདའ་མང་རེའུ་མིག”ཁོ་ན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

Millonནད་ཐོག་གི་མདའ་མང་འཇལ་ཆས(MCMI）ནི་Millonནད་ཁམས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལྟར་བསྒྲིགས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།MCMIཡི་དོན་ཚན་ནི་MMPIལས་མདོར་བསྡུས་བ་ཞིག་རེད།༡༧༥མ་གཏོགས་མེད།དུས་ཚོད་མང་པོ་འགོར་མེད་པས་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་སླ།MCMIདངོས་སུ་༡༩༧༧ལོར་སྤེལ།ལོ་༡༧ཡན་གྱི་མི་དང་དར་མ་ལ་འཚམ།ད་ཡོད་MCMI-Iདང་MCMI-IIཔར་གཞི་གཉིས།

ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་གནད་དོན་ཚང་མར་ལན་“རེད་དམ།”ཡང་ན་“རེད་དམ།”ཅེས་འདེབས་ཀྱི་ཡོད།གནད་དོན་དེ་དག་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་སྡེབ་སྒྲིག་5ཕྱོགས་25གསེས་ཚད་རེའུ་མིགསོ་སོར་གཤམ་ལྟར།（Millon，1987）

（1）འགྱུར་འབྱུང་གི་འཇལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་ཚད་ལེན་གྱི་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་གྱི་དག་བཅོས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག་གམ་དག་བཅོས་སྟོན་གྲངས་3སྟེ།ཕྱིར་མངོན་ཚད་ཀྱི་ཚད་རེའུ་མིག（disclesure）དང་།རེ་འདུན་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག（desirability）དམའ་འབེབས་བྱེད་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག（desiasement）བཅས་ཡིན།

（2）དཔྱད་དཔོག་གི་ནད་ཐོག་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ལ་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་10ཡོད་དེ།ཁ་ཕྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཚད་ཁྲ་དང་།གཟུར་གཡོལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིགགཞན་རྟེན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིགཡིད་ནད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིགརང་ཞེན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིགསྤྱི་ཚོགས་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིགསྡུག་གཅོད་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིགབཙན་ཤེད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཚད་གཞི།བཙན་ཤེད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིགབཙན་ཤེད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཚད་གཞི།གཞན་དབང་གི་ཚད་གཞི།རང་ཉིད་ཕམ་པའི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་རེའུ་མིག

（3）དཔྱད་དཔོག་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་གཤིས་དབྱིབས་འགྱུར་གྱི་ཁོངས་སུ་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་3ཚུད་ཡོད་པ་སྟེ།ཁ་གྱེས་ཚུལ་གྱི་མི་གཤིས་ཚད་རེའུ་མིག་དང་།མཐའ་མཚམས་ཚུལ་གྱི་མི་གཤིས་ཚད་རེའུ་མིགམཁྲེགས་བཟུང་ཚུལ་གྱི་མི་གཤིས་ཚད་རེའུ་མིག

（4）ནད་ཐོག་གི་རྟགས་འདུས་ཁ་ཤས་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་གསེས་ཚད་རེའུ་མིག་དྲུག་ཡོད་དེ།སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་།ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བ།སྨྱོ་ནད།བློ་ཡུལ་ཞན་པ།ཨ་རག་ལ་བརྟེན་པ།སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་བཅས་སོ།།

（5）གཞན་ཡང་ཚབས་ཆེ་བའི་རྟགས་འདུས་འགའ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་དགོས།དེའི་ནང་དུ་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་གསུམ་ཡོད་དེ།དེ་ནི་བསམ་གཞིག་གི་བཀག་རྒྱ་དང་།ལྕི་བའི་ཡིད་མུག་པ།སྟོང་བསམ་གྱི་ནད་བཅས་ཡིན།

MCMIལ་ཅུང་ལེགས་པའི་འཕྲིན་ཚད་ཡོད་ལ།MMPIདང་SC-90གཉིས་ཀ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བཀོད་དང་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་ཕན་འབྲས་ཚད་ཀྱིས་ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་བདེན་དཔང་བྱ་དགོས།MCMIཡི་རགས་ཆ་དེ་ནི་རྩིས་འཁོར་མ་ལག་གི་མཉེན་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗེ་ཆོགའོན་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་ནི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་བཙུགས་རྩིས་འཁོར་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་པའི་མ་ལག་གི་མཉེན་ཆས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།མ་ལག་དེར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་རྗེས།ཅུང་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྒོ་ནས་འཇལ་ཡུལ་གྱི་མི་གཤིས་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ་（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）ཐོབ་ཐུབ།

གཞན་ཡང་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་མི་གཤིས་རེའུ་མིག་གཞན་པ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་ཅ་ལི་ཧྥུ་ཉི་ཡ་ཡི་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག（Californiia Psychological Inventory，GI）དང་།16P F EPQསོགས།འདྲི་ཤོག་དང་བྱེད་ཐབས་དེ་དག་ལ་མི་གཤིས་ཞིབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནུས་པ་དང་དོན་སྙིང་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།དེ་ཚོས་མི་གཤིས་གཞུང་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དང་མི་གཤིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་མཚོན།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ཀྲུང་གོས་ད་དུང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མི་གཤིས་ཞིབ་དཔྱད་ཡོ་བྱད་དཔེར་ན།ཨའེ་སེན་ཁེའི་མི་གཤིས་སྟབས་བདེའི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག（EPQ-RSC）ཞེས་པ་སོགས་ནང་འདྲེན་དང་བཟོ་བཅོས་བྱས་ཡོད།

གསུམ།ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས།

གྲུབ་ཚུལ་གྲོས་མོལ་དང་རང་གིས་རང་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་བའི་བར་གྱི་ཚད་འཇལ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ནི་ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཡིན་པ་སྟེ།ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་སྨན་པས་ནད་རྟགས་འགའ་ཞིག་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་ཐུབ་མིན་དེ་རེད།ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གདེང་འཇོག་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས།

Millonམི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་ཉིང་འཇལ་རེའུ་མིག(Millon Personality Diagiagniity Diagiagnt.MPDC)ནི་ནད་ཐོག་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རེའུ་མིག་གི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན།དེའི་ནང་དུ་བསྡོམས་པས་ཚིག་རྙིང་160འདུས་ཡོད།དཔེར་ན།“དེ་སྔོན་ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་རང་བརླག་བྱ་སྤྱོད་”དང་།“རང་གཅིག་པུས་ལས་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་ཡོད་པ།”།“མཉམ་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་ཨུ་ཚུགས་མི་བྱེད་པ།”བཅས་ཡིན།

སྨན་པས་ཚིག་༡༦༠ཡི་ནང་དུ་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་འཚམ་པའི་ཚིག་35-50གདམ་དགོས།དེའི་རྗེས་སུ།དེའི་ཁྲོད་ནས་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཡིན་ཞིང་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་ཚིག་8-12འདེམས་དགོས།དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྱིས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་འདི་གཉིས་ལ་གཞིགས་ནས་ནད་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཕྱོགས་ལྷུང་བརྩི་དགོས།

གོང་དུ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་ནང་དོན་ལས་ང་ཚོས་མཐོང་གསལ།སྤྱིར་བཏང་གི་མི་གཤིས་ཚོད་སྐོར་དང་ཡང་ན་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་བསྡུར་ན།མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཚོད་སྐོར་དེ་ལས་ཀྱང་དཀའ།གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐབས་རེ་རེར་ལེགས་ཆ་དང་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡོད།དོན་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ།བྱེད་ཐབས་གསུམ་ནི་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་དང་།ཕན་ཚུན་ཁ་གསབ་བྱེད་པ།དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཆེས་ཉེ་བའི་དཔྱད་འཇོག་གི་ཐབས་ཇུས་ཤིག་ཡིན།

ས་བཅད་གསུམ་པ།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དགར།

DSM-བཞི་པའི་ཁྲོད།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་མདའ་གཉིསIIཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་གཏོགས།དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནར་སོན་པའི་སྔོན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།བརྟན་འཇགས་ངང་ནར་སོན་པའི་བར་དུ་རྒྱུན་བསྲིངས་པ་ཡིན།མདའ་ཀ་དང་པོའི་འགོག་རྐྱེན（དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན）དུས་རྒྱུན་དང་མདའིIIརིགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ནད་པ་ཞིག་གི་ལུས་སྟེང་དུ་དུས་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད།མཉམ་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདིར་ཞིབ་འཇུག་པས་འགྲེལ་བཤད་སྣ་ཚོགས་བཏོན་པ་རེད།གཞུང་ལུགས་ཤིག་གི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་དོན་དངོས་སུ་མདངསIབཀག་རྒྱ་ཅུང་ཆུང་བའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཚེ་འགལ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མཚོན་ངེས་ཡིན།གཞུང་ལུགས་གཞན་ཞིག་གིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གནས་པ་དེས་མི་ཁ་ཤས་ཞིག་མདའ་ཁ་ཤས1ཅན་གྱི་བཀག་རྒྱར་འགྱུར་སླ་བ་རེད།（Barlow，2001）དཔེར་ན།ང་ཚོས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི།གཟུར་གཡོལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་མཚོན་སྲིད་པ་དང་།ཁ་བྲལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་རྟགས་སྟོན་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་མདའ་Iཡི་འགོག་རྐྱེན་ཡང་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་སྔོན་དཔག་དམིགས་ཚད་དུ་བརྩི་ཆོགཡང་ན་འགྱུར་ཚད་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་བཟོས་པ་དེ་ཡང་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མ་རེད།

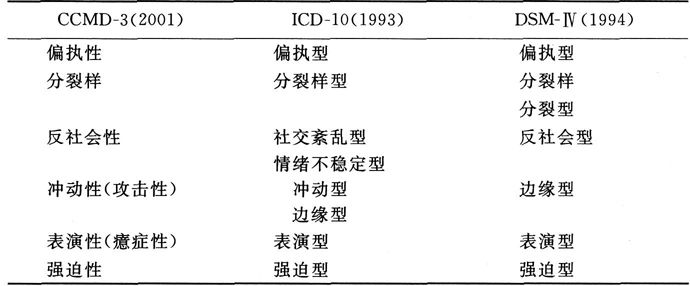
དཔྱད་གཞི་དང་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་ན།ང་ཚོས་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ་བར་བལྟ་ཆོག

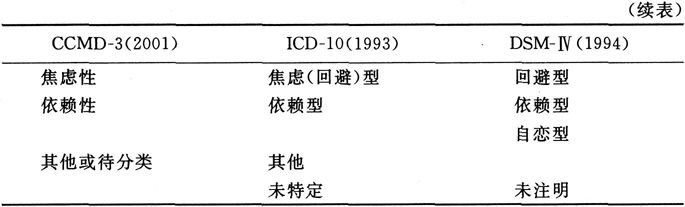
CMD-3མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ན།མཁྲེགས་བཟུང་རང་བཞིན་དང་།ཁ་ཕྲལ་རང་བཞིན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ།ངར་ལངས་པ་རང་བཞིན།འཁྲབ་སྟོན་རང་བཞིན།བཙན་སྐུལ་རང་བཞིན།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན།སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན།གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན།གཞན་དག[དཔེར་ན་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན།ཡིད་མུག་རང་བཞིན།རང་དགའ་རང་ཞེན་རང་བཞིན་ལྟ་བུ]མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་བསྡོམས་པས་རིགས་9ཡོད།

ICD-10མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་དབྱེ་ན།ཨུ་ཚུགས་ཅན་དང་།ཁ་ཕྲལ་ཅན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྙོག་འཁྲུག་ཅན།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པའི་ཅན།ངར་ལངས་པ་ཅན།མཐའ་དང་མུ་འབྲེལ།འཁྲབ་སྟོན་ཅན།བཙན་ཤེད་ཅན།སེམས་ཁྲལ་ཅན།གཞན་རྟེན་ཅན།རང་དགའ་ཅན།གཞན་དབང་ཅན་བཅས་བསྡོམས་པས་རིགས་12ཡོད།

མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སྐོར་ལ་རིགས་དབྱེ་མ་ལག་སོ་སོའི་ཞིབ་ཕྲའི་ནང་དོན་རེའུ་མིག་11-1གི་ནང་དུ་སྟོན་དགོས།

རེའུ་མིག་11-1རིགས་དབྱེ་རྒྱུད་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་བསྡུར་བ།





གཤམ་ལ་DSM-IV4ཚད་གཞི་ལྟར་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཀློག་པ་པོས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་དག་རང་ངམ་རང་གིས་ངོ་ཤེས་པའི་མི་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་མི་རུང་།རྒྱུ་མཚན་ནི་དོན་དངོས་སུ་རང་ཉིད་དམ་ངོ་ཤེས་པའི་མིའི་ལུས་སྟེང་ནས་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རྙེད་ཐུབ།གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོགདེར་གཞིགས་ནས་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་རྟོན་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།ང་ཚོ་ཚང་མར་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད།ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་ཁྲོད་ཀྱི་མང་པོ་ཞིག་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པར་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་འདྲ།འོན་ཀྱང་ཆེས་ཉུང་བའི་གནས་ཚུལ་འོགཁྱད་ཆོས་འདི་དག་ལ་མཐུན་འཕྲོད་མི་ལེགས་པ་དང་།ཡིད་མི་སྐྱོ་བ།རེངས་པོར་འགྱུར་བ་བཅས་ཀྱི་ཚད་དེ་ད་གཟོད་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཚད་དུ་སླེབས་ཐུབ།

DSM-བཞི་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་10ལ་དབྱེ་བ་མ་ཟད།དེ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དེ་དག་རིགས་ཁྱུ་ཆེན་པོ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད།Aརིགས་ཚོགས་པ།བྱ་སྤྱོད་ཁྱད་མཚར་བ་དང་ཁྱད་མཚར་བ་ནི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ཁོངས་སུ་མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་དང་།ཁ་བྲལ་ཅན།ཁ་བྲལ་ཅན་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཚུད་ཡོད།Bརིགས་ཚོགས།འཁྲབ་སྟོན་ཅན་དང་།རང་དགའ་ཅན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བ།མཐའ་འགྲན་ཅན་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཚུད་ཡོད།Cརིགས་ཚོགས་པ།ཛ་དྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གཡོལ་ཐབས་ཅན་དང་།གཞན་རྟེན་ཅན།བཙན་ཤེད་ཅན་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དེ་ཡིན།གཞན་ཡང་ད་དུང་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་ཕར་རྒོལ་བྱེད་པའི་རིགས་དང་ཡི་མུག་པའི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དེ་ནི་མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་དཔྱད་རིགས་ཡིན།གཤམ་དུ་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་རིགས་འདི་གཉིས་འདུས་མེད།

གཅིགམཁྲེགས་བཟུང་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་མཁྲེགས་བཟུང་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།（paranoid personality disorder）ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།མི་གཞན་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་དོགས་པ་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་ཀུན་སློང་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་ངན་སེམས་ཡིན།དོགས་པ་དེ་རིགས་ལོ་ནས་བཟུང་སྔ་དུས་སུ་གྲུབ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡན་མངོན།

（1）མི་གཞན་གྱིས་བཤུ་གཞོག་དང་།གནོད་འཚེ་གཏོང་བ།མགོ་སྐོར་གཏོང་བ་བཅས་ལ་རྒྱུ་མཚན་ཁུངས་མི་ཆོད་པའི་སྒོ་ནས་དོགས་པ་བྱེད་པ།

（2）དྲང་བདེན་མིན་པའི་སྒོ་ནས་གྲོགས་པོའམ་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་ཁོ་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ།

（3）མི་གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ།རྒྱུ་མཚན་ནི་རྒྱུ་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་རང་ཉིད་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བར་བསམ་ངན་བཅངས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

（4）རྒྱུན་མཐོང་གི་ཁུངས་སྣེ་དང་དོན་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་དམའ་འབེབས་དང་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་རྟོགས་ཐབས་བྱེད་པ།

（5）དུས་ཡུན་རིང་བོར་མི་གཞན་གྱིས་དེར་ངན་སེམས་བཅངས་ཡོད་པ་སྟེ།མི་གཞན་གྱིས་བརྙས་བཅོས་བྱས་པའམ་གནོད་འཚེ་བཏང་བར་ནམ་ཡང་ཡིད་ལ་བཅངས་ནས་གུ་ཡངས་མི་གཏོང་བ་དང་།

（6）རང་གི་མཚན་སྙན་དང་ཡང་ན་མི་གཤིས་ལ་གཞན་གྱི་ཚུར་རྒོལ་ཐེབས་འདུག་སྙམ་ཚེ།མ་གཞི་མི་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད་མོད།ནད་པས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་པའམ་རྒོལ་ལན་སློག་པ།

（7）བདེན་དཔང་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་བཟའ་ཟླ་དང་ཡང་ན་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བློ་དཀར་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་དོགས་པ་སྐྱེས་པ།

B.སྨྱོ་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་མ་ཡིན་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་བློ་རིག་གི་ནུས་པ་ཡང་མིན།

“གྱོད་དཔེ11-1

“མཁྲེགས་བཟུང་”ཞེས་པ་ནི་ལོ་40ལ་སླེབས་པའི་ཨར་ལས་བཟོ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལས་རོགས་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་དགའ་པོ་མེད་པ་མ་ཟད།མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཁོ་རྐང་སྟེགས་ཐོག་ནས་མར་ལྷུང་སྟེ་ལས་ཀའི་ཁྲོད་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་དོགས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཕྱིས་སུ་ཁོང་གིས་གུང་ཟས་ཟ་སྐབས་ཡང་མདུན་དུ་སྡོད་པའི་ལས་གྲོགས་ཤིག་གིས་བསམ་ངན་བཅངས་ནས་ཁོང་ལ་གཏམ་གླེང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྙམ་པ་རེད།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་“དགྲ་བོ་”གསར་པས་མི་གཞན་དང་གད་མོ་ཆེན་པོ་ཤོར་ཏེ་རང་ཉིད་ཁོ་ཚོའི་དགོད་བྲོའི་གནས་སུ་གྱར་བར་དོ་སྣང་བྱེད་འགོ་བརྩམས།ཁོང་གིས་ཁོང་ཚོ་དང་འགལ་ཟླ་བྱེད་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་བྱས་ཚེ་རང་ཉིད་ལ་རྙོག་དྲ་དེ་བས་མང་བ་བཟོ་སྲིད་སྙམ་ནས་བྱ་བ་དེ་སེམས་ནང་འཇོག་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་པ་རེད།

“མཁྲེགས་བཟུང་”བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་རང་འགུལ་ངང་མི་སྒེར་གྱི་གནས་ཚུལ་འདོན་སྤྲོད་མ་བྱས་པར།རྐུབ་སྟེགས་ཐོག་བསྡད་ནས་མིག་ཆེན་པོ་གདངས་ནས་ཁང་པའི་ནང་གི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོས་མུ་མཐུད་དུ་ངོ་ཐུག་གླེང་མོལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕྱིའི་གོ་དོན་བཙལ་ཏེ།ཕ་རོལ་པོས་རང་ཉིད་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།ཕ་རོལ་བོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་“དགྲ་བོ་”ཡི་ཕྱོགས་སུ་ལངས་ཡོད་པ་བསམ་ཚོད་བྱས།ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཉིད་ཁུག་པའི་ཆེད་དུ་རེད་ཟེར།

“མཁྲེགས་བཟུང་”ཞེས་པ་དེ་བྱིས་དུས་སུ་ཧ་ཅང་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་ཞིང་།ཕྲུ་གུ་གཞན་གྱིས་ཕྱིར་འབུད་བྱས་པས་ཁོང་ལ་མཛའ་མཐུན་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།ཁོང་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཧ་ཅང་ཞན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་བསམ་པར་དགེ་རྒན་ནི་བུ་མོ་དང་བུ་མོ་ཚོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱི་རེད།ཁོ་རང་སློབ་བྱོལ་བྱས་རྗེས།བཟོ་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ།ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་ལས་ཆོད་ཆེ་བར་གྱུར།ཁོང་གིས་དཔང་རྟགས་གང་ཡང་འདོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་རུང་།སྔར་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གནམ་བདག་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱས་པའི་དབང་གིས་མི་གཞན་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཐོབ་མི་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད།ཁོ་དང་སྦྱིན་བདགལས་གྲོགས་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་ངན་པས།གཞན་ལ་ཀུ་རེ་རྩེད་མི་སྲིད།ཁོ་གཅིག་པུར་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་གུང་ཟས་ཟ་བར་དགའ།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་སྡུག་གཅོད་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ལས་ཀ་ཐེངས་མང་བརྗེས་ཟིན་པར་འདོད།

ནད་པ་འདི་དང་ཁོའི་ཁྱིམ་མིའི་གཞན་པའི་བར་ཐག་རིང་ཞིང་།ད་དུང་ཚིག་གཟེར་བོ་ཞིག་རེད།ཁོའི་བྱིས་པས་ཁོ་ལ་“སྐུ་ཞབས་”ཞེས་འབོད་པར་མ་ཟད།རྒྱུན་པར་ཐག་རིང་ནས་ཁོ་ལ་གཡོལ།ཁོ་ཁྱིམ་ནས་ལྷིང་འཇགས་ངང་འདུག་མི་ཐུབ།ནམ་རྒྱུན་ཁྱིམ་ལས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོས་མི་གཞན་རང་གི་ཁྱིམ་དུ་ཡོང་ན་མི་འདོད།ཆུང་མ་ཁྱིམ་དུ་མི་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ།ཁོ་རང་སྡོད་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་།ཆུང་མ་བློ་མི་གསལ་བ་ཡིན་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

（Spitzer，et al，1981，Robert，et al，1996།）

འདི་ནས་བཟུང་།ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་བཤད་པའི་མཁྲེགས་བཟུང་དང་།དོགས་པ་ཟ་བ།མི་གཞན་ལ་རྒྱུན་རིང་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཁ་བྲལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།དེའི་གནད་དོན་ནི་ཐོག་མའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད།མ་གཞི་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་ལས་ཀ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་མེད།

ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱད་པས།མིའི་གཤིས་ཀར་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་0.4%-7.3%ཡིན།གཞན་ཡང་ལག་ལེན་ཁྲོད་ནད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་སྐྱེས་པ་མང་།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་དང་བཙན་ཤེད་ཅན་གྱི་ནད་སྤྱིའི་བྱུང་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་19ལ་བསླེབས་པ་དང་།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་6ལ་སླེབས་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏི་སེན།1998ལ་གསལ།）

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དཔང་རྟགས་མང་པོ་མེད།ཞིབ་འཇུག་ལ་ལའི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེའི་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་མི་གསལ་བ་རེད།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལས་བཤད་རྒྱུར།ཨུ་ཚུགས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་བསམ་ཚུལ་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་གྱིས་“ངན་སེམས་ཅན་དང་གཡོ་ཟོལ་ཅན་ཡིན་པ”དང་།“གལ་ཏེ་མི་གཞན་ལ་གོ་སྐབས་ཡོད་ཚེ་ཁྱོད་ལ་རྒོལ་བ་”ལྟ་བུའོ།།མངོན་གསལ་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་དག་གིས་ནད་པའི་འཚོ་བའི་ཕྱོགས་སོ་སོར་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཡོད།ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན།བསམ་ཚུལ་དེ་རིགས་ཆགས་པ་ནི་དེ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་སྔ་དུས་སུ་ཕ་མའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་རང་ཉིད་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།ནོར་འཁྲུལ་མི་ཡོང་བའི་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་མཁྲེགས་བཟུང་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཆགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དམིགས་བསལ་གྱི་མི་ཚོགས་ཁ་ཤས་ཏེ་དཔེར་ན་བཙོན་ཁང་ནང་གི་ཉེས་ཅན་དང་།སྐྱབས་བཅོལ་བ།ཐོས་ཚོར་ནུས་པ་ཞན་པའི་མི།རྒན་རྒོན་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་སྟབས་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཐོན་སླ་པོ་ཡོད།རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་རྟག་པར་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འདྲེས་ནས་མཉམ་དུ་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

སྐབས་ལ་ལར།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས།ནད་པའི་རྫུན་གཏམ་ལ་མཚོན་ན།སྨན་པས་ངེས་པར་དུ་རིམ་གྱིས་དོན་དངོས་ཇི་འདྲ་ཡིན་པ་སྟོན་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཆུང་བྱས་ནས་ནད་པའི་བརྙས་བཅོས་ཐེབས་སུ་འཇུག་མི་རུང་།ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོགསྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ད་གཟོད་སྨན་བཅོས་ཚོད་འཛིན་གྱི་དབང་ཆ་ལེན་ཐུབ།ཚོགས་པའི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་གྱི་ནད་པའི་མངོན་ཚུལ་མི་བཟང་ལ།ཁོ་ཚོས་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱེད་ཐབས་མེད།

མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ལས་རིགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་དྲོད་ཆེ་བའི་རྣམ་འགྱུར་མངོན་དགོས།སྨན་པས་ནད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དོན་དག་ཐག་གཅོད་སྐབས་དྲང་མོར་བྱ་དགོས།ཨུ་ཚུགས་ཅན་གྱི་ནད་པས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནད་པའི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་དང་ཕོག་པར་འགྲན་སློང་བྱེད་མི་རུང་།རབ་ཡིན་ན་ངང་རྒྱུད་རིང་པོས་ཁོ་ཚོའི་སྐྱོན་བརྗོད་དང་འཁང་ར་ལ་ཉན་དགོས།ཨུ་ཚུགས་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་མི་སུ་ཡིན་ཡང་དེར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དཀའ།ཡིན་ནའང་དེ་ནི་ཞབས་ཞུ་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་བས།ཁོ་ཚོས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་ལ།ལེགས་འགྲུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ལ་མཁོ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཀྱང་འཛུགས་དཀའ།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཉེན་ཁ་དང་གནད་དོན་གཞན་པ་བྱུང་དུས།རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་མི་གཤིས་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་མ་ཡིན་ནོ།།

འགལ་རྐྱེན་འདི་རིགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་མཚོན་ན།སྨན་བཅོས་མི་སྣ་ནི་ནད་པ་དང་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་དགོས་པ་མ་ཟད།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ནད་པའི་འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།--མི་ཡོད་ཚད་ནི་ཐ་ཤལ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།

གཉིས།ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།（schizoid personatily disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་དང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཁ་བྲལ་བ།མིའི་བར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།རྣམ་འགྱུར་ལ་ཚད་ཡོད་པས།ནར་སོན་པའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་ཚན་པ་བཞི་ཡན་མཚོན་པ་ཡིན།

（1）དགོས་འདོད་མེད་ལ།དོན་དམ་པར་མཛའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཀྱང་མེད།དེའི་ཁོངས་སུ་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།

（2）དུས་རྒྱུན་དུ་ཁེར་རྐྱང་དུ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་གདམ་དགོས།

（3）མི་གཞན་དང་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་མཁན་ཧ་ཅང་ཉུང་བ།

（4）རོལ་རྩེད་བྱ་འགུལ་ལ་སྤྲོ་བ་སྐྱེས་རྒྱུ་ཧ་ཅང་ཉུང་བ།

（5）རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེ་ཕུད་པའི་སྙིང་ཉེ་བའམ་སྙིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་མེད་པ།

（6）བསྟོད་བསྔགས་སམ་སྐྱོན་བརྗོད་གང་བྱེད་ཀྱང་གནད་འགག་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མངོན་པ།

（7）བསམ་ཚུལ་མེད་པའམ་ཡང་ན་བརྩེ་བ་སྤྱིར་བཏང་བ།

B.སྨྱོ་ནད་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ཡང་ན་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྐྱེ་འཚར་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་ཞིག་མིན་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་ཐད་ཀར་རྗེས་དཔག་གི་ནུས་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།

“གྱོད་དཔེ11-2”

ནད་པ།སྐྱེས་པ།ལོ་25གཉེན་སྒྲིག་བྱས་མེད་པ།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་རིག་གནས་བཅས་ནི་ཨ་མའི་མངལ་14པ་རེད།ཨ་མར་ཕྲུ་གུ་འཁོར་དུས་ལུས་སྟོབས་ཞན་པས་ཟླ་བ་ཚང་རྗེས་བཙས་ཆོགལོ་8ཀྱི་ཐོག་སློབ་ཆུང་འགྲིམ་སྐབས་ལོ་19ལ་སླེབས་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་ནས་ཐོན་པ་དང་སྦྱངས་འབྲས་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་ཡིན།མཐར་ཕྱིན་རྗེས་ཆུ་ཚོད་བཟོ་གྲྭ་རུ་སོང་།བྱ་བའི་ནུས་པ་སྤྱིར་བཏང་རེད།སློབ་ཆུང་སྐབས་སུ་མཁལ་མའི་མཁལ་ཚད་ནད་ཕོག་མྱོང་།ཨ་མ་སྔོན་ཆད་དབང་རྩའི་ནད་ཕོག་མྱོང་།ནད་པ་ཆུང་དུས་ནས་ཁེར་སྡོད་སྨྲ་ཉུང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པས་མི་གཞན་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པ་ཧ་ཅང་དཀོན།ཁྱིམ་གྱི་བྱ་བར་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་དང་།ནང་མི་ལ་བརྩེ་སེམས་མེད་པ།འཚོ་བ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ།གྱོན་གོས་བརྗེ་དགོས་པ།མི་གཞན་གྱིས་ལྟ་སྐུལ་བྱེད་དགོས་པ།ཐ་ན་དབྱར་ཁ་གཟུགས་པོ་འཁྲུ་སྐབས་ཀྱང་ནང་མི་ཚོས་ལྕག་སྐུལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།དགུང་ལོ་བགྲེས་དུས་རང་གི་གཉེན་སྒྲིག་ལ་ཡང་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་ཅིང་།ཁྱིམ་མིས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཡུལ་ལ་རྣམ་འགྱུར་ཡག་པོ་སྟོན་གྱི་མེད་ལ་རྣམ་འགྱུར་ཡང་སྟོན་གྱི་མེད།གྱོན་གོས་དེ་དག་ནང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཀྲང་ལུའོ་གཏན་ནས་མི་དགའ་བ་དང་གྲོགས་པོ་བློས་ཐུབ་གཅིག་ཀྱང་མེད།ལས་ཀའི་བར་གསེང་ལ་གྲོགས་པོ་བཙལ་ནས་མི་རྩེད་པར།གཅིག་པུར་གཉིད་དུ་འཇུག་པ།མིང་ཉི་སུའུ་ཏའི་རང་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་གིས་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་།གཞན་དབང་ལ་བརྟེན་པ།ནང་ཚུན་དུ་གནས་ཡོད།བསམ་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།དེའི་འདུ་ཤེས་གསལ་པོ་དང་།རྣམ་འགྱུར་དྭངས་མེད།ཚོར་སྣང་རྟུལ་པོ།འབྲེལ་གཏུག་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ།ཤེས་ཚོར་དང་བསམ་གཞིག་གི་འགོག་རྐྱེན་མ་ཐོན་པར་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བར་ཕ་མས་ལྟ་རྟོག་བྱས་ནས་ཁྱིམ་མིས་དེའི་ཚགས་པར་ཀློག་པའམ་ཡང་ན་གྱོན་ཆས་བཀྲུས་ནས་ལྟ་འདོད་མེད་པར་གྱུར་ཡོད།རྒྱུན་པར་དགའ་ཕྱོགས་ཁྱད་པར་ཅན་མེད་པས།བརྙན་འཕྲིན་ལ་བལྟས་ན་ལེ་ཚན་བརྗེ་མི་སྲིད།རིག་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་ལ།དབྱེ་འབྱེད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་ཡོད།

（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

གྱོད་དཔེ་འདིའི་ནང་གི་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་དང་།བརྩེ་དུང་རྒྱང་རིང་དུ་སོང་བ་དེ་རེད།འདི་ནི་ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད།ནད་པས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁེར་རྐྱང་དང་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་པ།ཁ་རོག་གེར་སྡོད་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་བའི་ནང་དུ་མི་ཞུགས་པ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་མི་བྱེད་པ།མི་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད།འོན་ཀྱང་མི་དེ་རིགས་ཀྱིས་རྟག་པར་མི་རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྤྲོ་སྣང་གི་ཕྱོགས་（དཔེར་ན་རྩིས་རིག་དང་གནམ་རིག་སོགས）ལ་སེམས་ནུས་ཆེ་ཙམ་འདོན་གྱི་ཡོད།

ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་སྤྱད་ནས་ཐོབ་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་0.7%-5.1%ཡིན།བར་ཆད་དེ་རིགས་ཡོད་མཁན་མང་ཆེ་བ་སྐྱེས་པ་（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998）ཡིན།

2.གྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས།

མི་རྣམས་ཀྱིས་བར་ཆད་འདི་རིགས་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཆ་ཚང་ཞིག་མེད།མིག་སྔར་གཤམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འགའ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འགུལ་ཤུགས་རིག་པ།གཞུང་ལུགས་པས་ངོས་འཛིན་བྱས་པར་གཞིགས་ན།ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཡོལ་ཐབས་རང་བཞིན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འབྲེལ་གཏུག་གི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་མེད་པའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་འགོག་སྲུང་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་ཕ་མས་ཕྲུ་གུར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་དང་།སྲུང་སྐྱོབ་མི་བྱེད་པ།དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་པར་མ་ཟད།ཐ་ན་ཕྲུ་གུར་སྡུག་གཅོད་གཏོང་གི་ཡོད།ཁོར་ཡུག་དེ་རིགས་ནང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་ཕྲུ་གུར་མི་གཞན་གྱི་བརྩེ་བ་འདོན་ནུས་མེད་པ་དང་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པས།འགྲོ་འོང་གི་འབྲེལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་གཡོལ་བའི་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།བྱིས་པ་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའམ་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་མོད།འོན་ཀྱང་ལྟ་རྟོག་མཁན་ལ་བརྟེན་ན་མ་གཏོགས་འཚོ་མི་ཐུབ།དེར་བརྟེན།བྱིས་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁ་གཏད་གཅོག་སྟངས་ནི་རང་ཉིད་ལ་གདེང་འཇོག་དམའ་པོ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།ཞེན་པ་ལོག་མཁན་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་མ་རེད།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས།གཞུང་ལུགས་པའི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་མཁན་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཐད་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་པ་དང་།བསམ་བློའི་ཐད་ཟང་ཟིང་དང་དབུལ་བ།ཁོར་ཡུག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་ཁུར་ནུས་ལྡན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ཡང་དག་པར་ཤེས་ཚོར་（Beckདང་།Freemann，Davis,1990）ཐོབ་པ་རེད།ཞན་ཆ་འདི་དག་གིས་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཚུར་སྣང་མེད་པ་དང་།རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁུངས་སྣེ་དང་ལེན་དང་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཕོག་ཐུག་ལ་ཚུར་སྣང་བྱེད་དཀའ།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དང་མཚུངས་པའི་ཚོད་འཛིན་ཚོ་ཆུང་གི་བྱིས་པ་དང་བསྡུར་ན།སྐད་ཆ་དང་།སློབ་གསོ།ཀུན་སློང་བཅས་གྲུབ་པའི་ཐད་འཕེལ་རྒྱས་དལ་ཙམ་བྱུང་བ་རེད།（Wolff，et al 1991།）

ཁ་གྱེས་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་ད་དུང་རྒྱུད་རྒྱུ་དང་།དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ།སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།འོན་ཀྱང་མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ནད་པ་འདི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཁེར་རྐྱང་ལ་དགའ་ཕྱོགས་བྱེད་པའི་ཐད་ནས།བར་ཆད་གཞན་ཞིག་སྟེ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་འདྲ་བ་རེད།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་པས་མི་གཞན་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་བརྩེ་བ་མེད་པ་རེད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་འདྲ་བའི་ལུས་ཁམས་དབང་པོའི་ནུས་རྩལ་ཞན་པ་དང་།ཐོག་མའི་དུས་སུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མིའི་བར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་ཡིན་ན།ཁ་གྱེས་འདྲའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།

ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་ཐོག་མར་ཁོ་ཚོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་སྤྲོ་བ་འཕེལ་དུ་འཇུག་པ་དང་།ཁོ་ཚོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རིན་ཐང་སྟོན་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད།ཐ་ན་སྐབས་འགར་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ནད་པའི་ཚོར་སྣང་སྣ་ཚོགས་བསླབས་ནས་ཁོ་ཚོར་གཞན་གྱི་བརྩེ་དུང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།ནད་པས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་བཙུགས་མེད་པའམ་ཡང་ན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བའི་དབང་གིས་ནུས་པ་འདི་དག་ཉམས་སུ་བཅུག་པ་རེད།རྒྱུན་དུ་མི་སྣ་འཁྲབ་པའི་ལག་རྩལ་སྤྱད་ནས་ཁོ་ཚོར་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་གྲོགས་པོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་མི་སྣ་གལ་ཆེན་ཞིག་འཁྲབ་ནས་ནད་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལག་རྩལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Beck，Frreman,Davis,1990）

གསུམ།ཁ་བྲལ་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་ཁ་བྲལ་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན།（schizotypersonality drsorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཁེར་རྐྱང་དང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་ལ།གཉེན་ཉེ་དང་མཉམ་དུ་བསྡད་ན་ཧ་ཅང་མི་སྐྱིད་པས།བརྩེ་བ་ཙམ་ལས་མེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཤེས་ཚོར་དང་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་དང་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཡོད།ཐོག་མའི་དུས་སུ་གྲུབ་ཅིང་སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་།གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལྔ་ཡན་དང་མཐུན།

（1）ཐག་ཞོར་འབྲེང་འདྲུད་ཀྱི་འདུ་ཤེས།（མཇུག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་སྟོང་བསམ་གྱི་ཚད་ལ་སླེབས་པ།）

（2）དེ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་གཅིག་མཐུན་མ་བྱུང་ནའང་དེ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡ་མཚན་ཅན་དང་ཡང་ན་སྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་བསམ་པ།（དཔེར་ན་རྨོངས་དད་དང་།དམིགས་བསལ་གྱི་ནུས་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ལམ་ཡང་ན་ཚོར་སྣང་དྲུག་པ།）བྱིས་པའམ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་རྣམས་ལ་ཡ་མཚན་གྱི་སྟོང་བསམ་དང་ཡང་ན་ཉིན་གང་བོར་གཡེང་བའི་བསམ་ཚུལ་ལྟ་བུ།）

（3）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚོར་བའམ་ལུས་ཕུང་གི་འཕྲུལ་སྣང་།

（4）ཡ་མཚན་ཅན་（དཔེར་ན།གསལ་ལ་མ་གསལ་དང་།ཕྲན་བུ་ཡིན་པ།སྦས་གསང་བྱས་པ།འབུད་རྒྱག་ཆེ་དྲགས་པའམ་འགྱུར་བ་མེད་པ་）བཅས་ཀྱི་སྐད་ཆ།

（5）དོགས་པ་ཟ་བའམ་ཡང་ན་མཁྲེགས་བཟུང་གི་ལྟ་བ།

（6）བརྩེ་དུང་དང་མི་མཐུན་པའམ་དེར་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པ།

（7）ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དམ་མངོན་ཚུལ།

（8）རིམ་པ་དང་པོའི་གཉེན་ཉེ་ཕུད་པའི་སྙིང་ཉེ་བའམ་ཡང་ན་གྲོགས་པོ་བློས་ཐུབ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ།

（9）ཐལ་དྲགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ལ་རྒྱུན་དུ་མཁྲེགས་བཟུང་གི་འཇིགས་སྣང་ཡོད་ཀྱང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ལ་བརྡར་ཤ་བཅད་མེད།

B.སེམས་ནད་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་བློ་ཡུལ་བཀག་དང་།སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཡང་ན་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྐྱེ་འཚར་ལ་འགོག་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

“གྱོད་དཔེ11-3”

“ཁ་གྱེས”ནི་ལོ་32ལ་སླེབས་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་མེད་པ་དང་ལས་ཀ་མེད་ཁར་ཕན་བདེའི་རྒུད་སྐྱོབ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།མོའི་གྱེས་བྲལ་གྱི་ཚོར་བ་ཇེ་བཟང་ནས་ཇེ་བཟང་རེད།མོ་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བར་གྱུར།མོའི་བསམ་པར་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་བརྒྱུད་པ་དང་།ཁོ་མོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ནི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན།མོའི་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་ཚོར་བ་དེ་མེ་ལོང་ལ་བལྟ་དུས་ཧ་ཅང་དྲགལོ་མང་བོའི་རིང་ལ།ཁོ་མོས“རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་སྣང་ཚུལ”ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།ཁོ་མོའི་ཁྱིམ་གྱི་མི་གཞན་དག་ལའང་འདི་ལྟ་བུའི་ནུས་པ་ལྡན་ཟེར།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡོད་སྙམ་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་ཕྲ་གང་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་རེད།མོ་ཆོས་ལུགས་ལ་དེ་འདྲའི་དད་པ་མེད།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཧ་ཅང་འཚེར་སྣང་དང་།རྒྱུན་དུ་བསམ་པར་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་།སྐབས་འགར་བསམ་པར་ཁྲོམ་ཁ་གཏད་ཀྱི་མི་ཆ་མེད་ཀྱིས་རྐང་བཙུགས་ནས་ཁོ་མོར་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་།ཁོ་མོར་གྲོགས་པོ་མེད་པས།ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་སྟེར།ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་མང་པོ་བཀོལ་ནས་ཉིན་མོའི་རྨི་ལམ་དང་འདག་རྫས་ཟློས་གར་ལ་བལྟ་བཞིན་ཡོད།

ནད་པས་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་ཟ་ཟིར་དང་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་མེད་ཅིང་།རྒྱུན་དུ་བརྗོད་དོན་དང་བྲལ་ལ་གཙོ་གནད་ཀྱང་མེད།ཁོ་མོ་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་ངོ་ཚ་དང་།དོགས་འཆར་གྱིས་ཁེངས་པ།རང་ཉིད་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཕོག་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་རེད།དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་ཁོ་མོའི་རྒྱུགས་འབྲས་དེ་འདྲ་མི་བཟང་རྒྱུ་མེད་ལ།འཕྲུལ་སྣང་ཚབས་ཆེན་ཡང་མེད།མོས་བརྩེ་དུང་གི་གནད་དོན་ལ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས།དུས་ཚོད་ཐུང་ངུའི་ནང་གི་བྱ་བ་ཞིག་བཙལ་མྱོང་།མི་འགྱངས་བར་སྤྲོ་བ་མེད་པས་བསྐྱུར་སོང་།

（Spitzerདང་།et al，1989，Robert，et al，1996）

གོང་གི་གྱོད་དཔེའི་ཁྲོད་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་དང་།དོགས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན།འདི་ནི་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་ཁྱད་ཆོས་རང་བཞིན་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།ནད་པར་དེའི་རྐྱེན་ལས་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་མི་ཐུབ།

བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་འགོག་ལས་མཐོ་སྲིད།ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིགངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་སྤྱད་ནས་ཐོབ་པའི་ནད་ཕོག་ཚད་0.614.6%-6%ཡིན།ཁ་གྱེས་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་དང་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ནི་9%ཡིན།དེ་དང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ནི་19%ཡིན།ཞིབ་འཇུག་མི་འདྲ་བར་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་ཐོར་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བའི་བརྒྱ་ཆའི་ཚད་མི་འདྲ།དེའི་ཁྲོད་དུ་དེ་དང་མཉམ་བྱུང་ནད་ཀྱི་གཟུར་གཡོལ་རྣམ་པ་དང་།ཁ་བྲལ་རྣམ་པ།མཁྲེགས་བཟུང་རྣམ་པ་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་།དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998ལ་གསལ།）

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

“ཁ་གྱེས་རིགས”ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བརྗོད་རྗེས་བསམ་བློའི་ནད་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་མི་ཞིག་རེད།མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཁ་བྲལ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ནི་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་རིགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།རྒྱུ་གཞིའི་རྣམ་པ་མཚོན་དགོས་ན་མངོན་གསལ་ཅན་དུ་འགྱུར་དགོས་པ་དང་།ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས།དཔེར་ན།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་“ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་”ཡོད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་བབ་མཐུན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་（དཔེར་ན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་ལྟ་བུ）ཡང་ན་ཁོར་ཡུག་（དབུལ་ཕོངས་ལྟ་བུ་）ཀྱི་གནོན་ཤུགས་མེད་པར་གྱུར་ན།ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ཁ་འབྲལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།

ཁ་གྱེས་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་དང་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྟ་བ་འདི་རིགས།ཁ་ཤས་ནི་ནད་པ་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡིན།ཁ་གྱེས་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་སྟེ།དཔེར་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་།འཕྲུལ་སྣང་།མཁྲེགས་བཟུང་གི་བསམ་ཚུལ་སོགས་ནི་ཤེས་འཆོ་བ་དང་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་ཅུང་ཆུང་བའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།འགལ་རྐྱེན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་འདེད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཀྱང་ལྟ་བ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་འདྲ།ཧྲོང་ཙེ་དང་ཙེ་ཙེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་བློས་འགེལ་ཆོག་པའི་དཔང་རྟགས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）ཞིབ་འཇུག་དེ་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་དེ་གལ་སྲིད་ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་མིན་ན་ཁ་གྱེས་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་ཉེན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་ང་ཚོར་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ནི།ཁོར་ཡུག་གིས་ཁ་བྲལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡང་ཧ་ཅང་ཆེ།ཁ་ཐོར་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་གང་རུང་ཞིག་དང་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་པའི་ནད་པའི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུད་འཛིན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་སོ་སོས་ནུས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདོན་མིན་ནི་སྔར་བཞིན་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་རིན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ཚོད་དཔག་བྱས་པར་གཞིགས་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཕོག་ནས་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ནད་པའི་ཁྲོད་དུ་30%ནས་50%ཙམ་ཡོད་པ་དང་དུས་མཚུངས་ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་རེད།ནད་པ་འདི་དག་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་སྨན་རྫས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཡི་མུག་གི་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

ཁ་ཐོར་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པར་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་ལ།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱང་དེ་འདྲ་བཟང་རྒྱུ་མེད།ཆེས་མང་ན་འབྲིང་རིམ་གྱི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཙམ་ལས་ཐོན་མེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ནི་ནད་པར་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་སློབ་རྒྱུ་དེ་རེད།ཁོ་ཚོ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པའི་བསམ་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རེད།

ཁ་གྱེས་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་ནི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་པར་མ་ཟད།བཀག་འགོག་འདིའི་ཁྲོད་ནས་མངོན་པའི་གནད་དོན་དང་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་གནད་དོན་ཧ་ཅང་འདྲ་བ་རེད།དེའི་ཕྱིར་སྨན་རྫས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་གསོ་བཅོས་དང་ཧ་ཅང་འདྲ་བ་རེད།ནད་པའི་གནས་ཚུལ་ཅུང་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བསམ་བློ་དང་སྐད་ཆ།སྤྱི་ཚོགས་ཁེར་རྐྱང་གི་གནས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨན་དེའི་ཞོར་སྐྱོན་གྱི་རྐྱེན་པས་སྨན་འཐུང་མཚམས་བཞག་པ་མ་ཟད།ཞིབ་འཇུག་འདི་ལས་ཕྱིར་བུད།ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་གི་ནད་པ་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་ཡོད་ལ།དེའི་ནད་རྟགས་ནི་ཚད་འབྲིང་ཙམ་གྱི་ལེགས་བཅོས（Serbansiege）དང་1984）ཡིན།

བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལ་མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།དེ་ནི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་དེ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ནས་ལེགས་བཅོས་ཡོང་དཀའ་བ་མ་ཟད།ནད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ད་དུང་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད།

བཞི།གཟུར་གཡོལ་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་ཟུར་བྱོལ་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན（avoidant personality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་དང་།ནུས་པ་མེད་པ།ཐལ་དྲགས་པའི་ཁས་མི་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་མི་ཡོང་བ་བྱ་དགོལོ་མགོའི་དུས་སུ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡན་དུ་མཚོན་ཡོད།

（1）སྐྱོན་བརྗོད་ལ་སྐྲག་པ་དང་།ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཁས་མ་བླངས་པས།མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་མང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ལས་གཡོལ་དགོས།

（2）མི་གཞན་རང་ཉིད་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་ན་མ་གཏོགས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདོད་མེད།

（3）ངོ་ཚ་བའམ་སྐྲག་ནས་གཞན་གྱིས་འཕྱ་སྨོད་བྱེད་པ།དེ་དང་མིའི་བར་གྱི་མཛའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་ཉུང་བ།

（4）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཡུལ་དུ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་མགོ་འཁོར་བ།

（5）མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསར་བའི་ནང་དུ་མི་ཞུགས་པ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནུས་པ་མེད་པའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ།

（6）རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐད་ཧ་ཅང་གླེན་རྟགས་ཆེ་བས་མི་སྒེར་ལ་འགུག་ཤུགས་མེད་པའམ་མི་གཞན་ལས་ཧ་ཅང་ཞན་པ།

（7）བྱ་འགུལ་གསར་བར་ཞུགས་འདོད་གཏན་ནས་མེད།

“གྱོད་དཔེ11-4”

“ཟུར་གཡོལ”ཞེས་པ་ནི་ལོ་35ལ་སླེབས་པའི་དཔེ་དེབ་དོ་དམ་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད་པས་ངོ་ཤེས་དང་མི་སྒེར་གྱི་གྲོགས་པོ་གང་ཡང་མེད།བྱིས་དུས་ནས་བཟུང་།ཁོ་མོ་ཧ་ཅང་ངོ་ཚ་ཞིང་།མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་མི་ཡོང་བ་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ།གནོད་འཚེ་དང་སྐྱོན་བརྗོད་མི་ཡོང་བ་བྱས།ཁོ་མོས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་སྔོན་དུ།ཐེངས་ཤིག་ལ་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ངོ་ཤེས་པའི་མི་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་ལ་ཞུགས།དགོང་ཚོགས་སྐབས་“གཟུར་གཡོལ”བྱས་པར་སེམས་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བ་དང་།རང་གི་གྱོན་ཆས་འཚམ་པོ་མ་བྱུང་སྙམ་ནས་བྲེལ་འཚུབ་ངང་ཁ་བྲལ་ཏེ་དེ་ནས་བཟུང་མི་དེ་དང་ཐུག་འཕྲད་མ་བྱས།ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ།ཁོ་མོས་སྔར་བཞིན་དོན་དེ་བརྗེད་མི་སྲིད་པས།སྨན་བཅོས་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད།མ་གཞི་ཁོ་མོ་སྨན་བཅོས་པའི་ཤན་འབྱེད་ལ་ཧ་ཅང་སྐྲག

སྨན་བཅོས་ཀྱི་མགོ་བརྩམས་པའི་དུས་དེར།མོ་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་ཁ་རོག་གེར་བསྡད་ནས་བསྡད་ཡོད་ཅིང་།རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་གླེང་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ།ཐེངས་དུ་མར་ཐུག་འཕྲད་བྱས་རྗེས།ཁོ་མོས་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་།བྱིས་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུ།མི་ལ་སུན་སྣང་སྟེར་བའི་ཨ་ཕར་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་སྐབས།ཐེངས་དུ་མར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་མང་གི་ཁོར་ཡུག་ནས་ཁོ་མོར་ངོ་ཚ་ཚད་མེད་བསླངས།ཁོ་མོས་སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་གྲོགས་པོ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་གནད་དོན་མི་ཤེས་པར་འགྱུར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དཔེ་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས།ཁོ་མོས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་རྒྱུ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས།སེམས་མི་བདེ་བའམ་གཏམ་གླེང་བྱེད་པ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

“གཟུར་གཡོལ”བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས།གལ་ཏེ་ཕར་ཕྱོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་མ་ཐུབ་ཚེ་ཁོང་གིས་ཕར་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་དང་བསྟུན་ནས།ཁོ་མོས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པའི་ཐད་དུ་ཡར་ཐོན་བྱུང་ཡོད་པ་རེད།

（Robert，et al，1996）

གཡོལ་ཐབས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་མཁན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གོང་སྨོས་གྱོད་དོན་ཁྲོད་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་སྟེ།དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཁ་བྲལ་བ་དེ་ཁྱད་ཆོས་སུ་འཛིན་དགོས།ནད་པ་འདིས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་གཟུར་གཡོལ་དང་ཕྱིར་འཐེན།ཚོར་བ་རྣོན་པོ།སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སླ་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ནི་གཡོལ་ཐབས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།

ཨ་རི་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིསPDQདང་SFསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།གཏན་འཁེལ་ཅན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་སྤྱད་ནས་ཐོབ་པའི་ནད་ཕོག་ཚད0.4%-1.6%ཟིན་པ་དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཁྲོད་བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་མང་བ་དང་བསྡུར་ཚད་ནི་3：2ཡིན་པ་རེད།འཛེམ་བྱའི་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་དང་ལྗིད་གཤིས་སུན་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་ནི15%དང27%20%བཅས་ཡིན།ཟུར་བྱོལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་དང་ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པ་མི་འདྲ་བའི་སྙན་ཞུའི་ནང་ཁ་བྲལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་།མཐའ་མཚམས་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།གཞན་རྟེན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚད་མཐོ་པོ་མེད་པ་རེད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་།དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

གཞུང་ལུགས་མཁས་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་ཐད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ནད་ཕོག་སླ་བའི་རྒྱུ་གཞི་རྒྱུ།ཞིས་ཏེའི་རང་བཞིན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག（learnefears）དང་།མི་སེམས་མི་བདེ་བའི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྟངས།（upsetting thought polessesses)བཅས་ནི་གཟུར་གཡོལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་གྱུར་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་དང་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་བར་གྱི་ཐད་ཀའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གནས་ཡོད་མེད་ལ་ད་དུང་དོན་དངོས་ཁུངས་སྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་འབོར་ཆེན་བྱེད་པར་ཞིབ་བཤེར་བྱ་དགོས།（Barlot）

མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་པར་འགོག་རྐྱེན་འདི་རིགས་ཡོད་པའི་མི་ལ་ངོ་ཚ་བའི་བསམ་པ་ཡོད་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཕ་མའི་སྡིག་ཉེས་ལས་བྱུང་བ་རེད།ཁོ་ཚོས་གལ་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ཕ་མའི་འཕྱ་སྨོད་ཐེབས་ན།ཕྲུ་གུས་བརྙས་བཅོས་མྱངས་པའི་མྱོང་བ་དེ་ནང་དུ་བཅུག་ནས་སྒྱིད་ལུག་གི་རང་གི་འདོད་མོས་སུ་གྱུར་ཏེ།རང་ཉིད་ནི་གཞན་གྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་རིན་མེད་པ་དང་།མི་གཞན་གྱི་བརྩེ་བ་དངོས་སུ་ཐོབ་རྒྱུར་ཡང་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ཤེས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ཁྲོད་དུ།འདི་ལྟ་བུའི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཚོད་འཛིན་ཚོ་ཆུང་གི་ཚོད་ལྟ་བྱས་པ་ལས་རང་ཉིད་ཆུང་དུས་ནས་ཕམ་ཁ་བྱུང་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྣམ་པ་ཕྱིར་དྲན་བྱས་ཏེ།དེ་མིན་ཕ་མ་རང་ཉིད་ལ་དགའ་བའམ་རང་ཉིད་ལ་ང་རྒྱལ་སྐྱེས་པར་མི་འདོད།（Barlot-1995）འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་མཇུག་འབྲས་འགྲེལ་བཤད་ལ་སེམས་ཆུང་བྱེད་དགོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་འདི་ནི་སྔར་བྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཡིན་ལ།ཕྱིར་དྲན་གྱི་སྙན་ཞུར་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།ནད་པས་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་འཛིན་མིན་ཐད་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་གནས་ཚུལ་དངོས་དང་བསྡུར་ན་ཧེ་བག་ཆེ་ཙམ་ཡོད་སྲིད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་འདིས་ང་ཚོས་སླད་ཕྱིན་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་དེ་བས་ཀྱང་མང་བའི་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་ཡོད་པ་རེད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨན་བཅོས་དགེ་རྒན་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་ཤིང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་དང་ལེན་མ་བྱས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་ཕྱིར།ཆེས་ཐོག་མའི་སྨན་བཅོས་ལས་འགན་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ་ནད་པའི་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་ནི་ནད་པར་ནད་རྟགས་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་གསལ་སྟོན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་མ་ཟད།བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ཡིན།བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཕྱིར་མངོན་པའི་གསོ་ཐབས་སྤྱད་དེ།ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་རིམ་བཞིན་ཇེ་མང་དུ་གཏོང་དགོས།བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་གིས་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེར་རྐྱང་གི་གནས་ཚུལ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པས་ཐོག་མར་སྤྱད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་དེ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ་མོ་ཞིག་རེད།ནད་པར་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་སེམས་ཆུང་བྱས་མེད་པས།ཤེས་རྟོགས་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཁག་གཅིག་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་སུན་སྣང་སྐྱེས་པའི་དད་སེམས་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་བ།ཁོ་ཚོས་བརྩེ་སེམས་ལ་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་བཏང་བ།དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ཡོད།（Beckདང་།Fremann，Davis,1990）གཞན་ཡང་།སེམས་ཁྲལ་འགོག་སྨན་དང་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱིས་སྐབས་འགར་ནད་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་མི་བདེ་བ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཚོགས་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གཡོལ་ཐབས་ཅན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེའི་ཁོངས་མིར་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུའི་བླང་བྱ་འདོན་པ་དེ་ནི་ནད་པར་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།དུས་མཚུངས་སུ་ཕྱིར་མངོན་གསོ་ཐབས་དང་།འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་འཁྲབ་སྟངས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ན་གྲུབ་འབྲས་འགའ་ཐོབ་ཐུབ།

ལྔ།གཞན་རྟེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-4བརྟེན་བྱའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།（dependent personality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

གང་ལགས་ཤེ་ན།ཐོག་མའི་དུས་སུ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ལྔ་ཡན་མཚོན་ཡོད་དེ།

（1）གལ་ཏེ་མི་གཞན་པའི་ཁ་ཏ་དང་ཁག་ཐེག་མང་པོ་མེད་ན།ཉིན་རྒྱུན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་དཀའ།

（གཉིས།）མི་གཞན་གྱིས་རང་གི་ཆེད་དུ་འཚོ་བ་རོལ་མཁན་གྱི་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་མང་ཆེ་བས་འགན་འཁྲི་འཁུར་དགོས།

（3）མི་གཞན་པའི་བསམ་འཆར་ལ་ལྟ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་འཛིན་དཀའ་བ་སྟེ།རྒྱུ་མཚན་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མོས་མཐུན་མེད་པར་སྐྲག་པ།（མཆན།དོན་དངོས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ཚུད་པ།）

（4）བྱ་གཞག་གཅིག་གམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་བ་ཞིག་བསྒྲུབ་དཀའ།（རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་ཉིད་ལ་བརྡར་ཤ་བཅད་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ལས།ཀུན་སློང་ངམ་ལུས་སྟོབས་ཞན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་མ་ཡིན།）

（5）ནུས་ཤུགས་གང་ཡོད་བཏོན་ནས་མི་གཞན་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བརྩོན་ལེན་བྱེད་འདོད་པ།

（6）ཁེར་རྐྱང་དུ་སྡོད་སྐབས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་འདུགགང་ཡིན་ཟེར་ན།རང་ཉིད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ཧ་ཅང་སྐྲག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

（7）འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་མཇུག་རྫོགས་རྗེས།གཞན་ཞིག་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ལྟ་སྐྱོང་གི་བརྟེན་སར་འཚོལ་རྒྱུ་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་ཏུ་གྱུར་བ།

（8）དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པར་གཞན་གྱིས་བསྐྱུར་བར་སྐྲག་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་རེད།

“གྱོད་དཔེ11ནས5བར།”

“བརྟེན་དགོས་”ཞེས་པ་ནི་ལོ་45ལ་སླེབས་པའི་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།དངངས་སྐྲག་གི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བས་སྨན་པས་གྲོས་འགོ་བཏོན་པར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནད་རྟགས་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།ཁོ་མོའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཡིད་སྐྱོ་དགོས་པ་དང་།ཚོར་བ་རྣོན་པོ།བྱིས་བློ་ཅན་བཅས་ཡིན།མོ་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་སླ་བས་དུས་རྒྱུན་དུ་དོན་ཆེན་སྒྲུབ་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་དུ་རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ཁོ་མོ་མི་གཞན་དང་འཆམ་པོ་ཡོད་མེད་འདྲི་སྐབས།ཁོ་མོས་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར་མི་གཞན་གྱིས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་དེ་འགྲིག་མི་འདུག་བསམ་གྱི་ཡོད།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ཁ་མི་གྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་སློབ་གྲྭར་མི་དགའ་བས།རང་ཉིད་ལ་འགྲིག་པ་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་བཤད།

“བརྟེན་”ཞེས་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོ་10རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པའི་གཉེན་སྒྲིག་དང་པོ་སྟེ་“དམྱལ་བ་དང་འདྲ་བར་ཐབས་རྡུགས་པ་”ཞེས་པ་དེ་བརྗོད་པ་རེད།ཁོ་མོའི་ཁྱོ་ག་སྔོན་མ་དང་བུད་མེད་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགོས་ཡོད་པ་དང་།རྒྱུན་དུ་ཁོ་མོར་འཕྱ་དམོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མོས་སྔོན་ཆད་ཐེངས་མང་པོར་ཁོ་དང་ཁ་བྲལ་རྩིས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མ་ཁོས་མུ་མཐུད་དུ་རེ་ཞུ་བྱས་ནས་བཟོད་སྒོམ་བྱས།མོ་ཆེས་མཇུག་མཐར་གཉེན་འཐོར་བྱུང་།རྗེས་ནས་ད་ལྟའི་ཁྱོ་གར་འཕྲད་པ་མ་ཟད་མནའ་མར་བྱིན།“བརྟེན་བ”ཞེས་པ་ནི་ད་ལྟ་ཁྱོ་གས་འཇམ་པོ་དང་།སེམས་ཁུར།སྐུལ་ལྕག་བཅས་བྱེད་པའི་སྒང་ཡིན།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་གལ་ཆེའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་དུ་འཇུག་འདོད་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུགདེ་ལྟར་བྱས་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་མཁན་མེད་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་གཞན་གྱི་ཁས་ལེན་མེད་ན་ཧ་ཅང་བློ་ཕམ་པོ་ཡོང་གི་རེད།མོའི་བརྩེ་བ་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་སླ་བས།ཁོ་མོས་འབད་པ་ཆེན་པོས་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་ལས་ལེ་བདའ་ཐེབས་པའི་བྱ་བ་ཅི་ཡང་བསྒྲུབ་མི་ཆོག

（Beckདང་Freman.Davis,1990）

གཞན་བརྟེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་མཁན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་།མི་གཞན་ལ་བརྟེན་རྒྱུ་མེད་ཅིང་།སྐུལ་ཤུགས་ཆུང་རིགས་ལ་ཐུག་ཚེ་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པ་དང་།རོགས་རམ་འཚོལ་བ།སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དེའི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་མང་ཞིང་འཐུས་ཚང་མིན་པས་རྒྱུན་དུ་གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་ཡོད་པ་དང་།སྙིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་མེད་པ་རེད།དེ་དང་མཉམ་དུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ལ།ཆང་བཅུད་དང་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཡང་འབྱུང་སྲིད།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལས་ནད་པས་མི་གཞན་ལ་བརྟེན་དྲགས་པའི་དུས་མཚུངས་སུ་ད་དུང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་གཞན་དག་ཀྱང་མངོན་བཞིན་ཡོད།

ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱད་པས།གཞན་བརྟེན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་ཕོག་ཚད་0.3%-6.7%ཡིན།གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་དང་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་ནི་17%དང་46%།18%（ཀྲའེ་ཧྲུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998）ཡིན།

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལའི་བསམ་པར་གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བརྩེ་བ་དང་སྒེར་གཅོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་བཅངས་ནས་བྱིས་པར་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེན་པོ་བྱེད་སྲིད་སྙམ།ཁོ་ཚོས་ནམ་ཡང་བྱིས་པ་ཚོའི་དགོས་མཁོ་བསྐོང་བཞིན་ཡོད།འདི་ནི་དོན་དངོས་སུ་བྱིས་པ་ཚོར་བརྟེན་དགོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་བ་དང་།བྱིས་པ་ཚོས་ཕ་མ་དང་ཁ་གྱེས་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་བདེ་འཇགས་མིན་པའི་ཚོར་བ་ཇེ་མཐོར་བཏང་བ་རེད།（Levy 1966）ཕྲུ་གུ་དེ་རིགས་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལམ་ཡིད་ཆེས་ཐོབ་ནས་ཐབས་ཇུས་འདོན་པ་དང་།འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་ཆགས་པ།ངོ་རྒོལ་གྱི་བསམ་འཆར་འདོན་པ་བཅས་བྱེད་དཀའ།

ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་པས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པར་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མི་འཕྲོད་པའི་དད་སེམས་རིགས་འགའ་ཡོད་པ་སྟེ།①འཛམ་གླིང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་སྐབས།རང་ཉིད་ལ་ནུས་པ་མི་འདང་བ་དང་རོགས་མེད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་།②ངེས་པར་དུ་མི་ཞིག་བཙལ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།（Beckསོགས།）2004）དེ་ལྟ་བུའི་ནད་པ་ནི་ཐལ་དྲགས་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་འཁོར་སྲིད་པ་སྟེ།“གལ་ཏེ་མི་གཅིག་ནི་རང་ཚུགས་ཡིན་ན།མི་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ།”ཡང་ན་“རང་ཚུགས་ཀྱི་མི་ནི་ཁེར་རྐྱང་ཡིན།”འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་པ་རྣམས་དོར་བའམ་ཁེར་རྐྱང་གི་གནས་སུ་གྱར་དོགས་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་རང་བཙན་རང་བདག་མི་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

འདི་ལྟ་བུའི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་དཀྲི་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་བཀའ་བརྩི་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕུགས་བསམ་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་བརྩི་སྲུང་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་རང་ཚུགས་ཐུབ་པ་དང་།རང་ཉིད་ཡར་ཐོན་ཡོང་བར་འགན་འཁུར་དགོས་པ་དེ་དང་འགལ་བ་ཞིག་རེད།དམིགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ནི་ནད་པའི་གཉེན་ཉེས（རྒྱུན་པར་བཟའ་ཟླ་དང་ཕ་མ་ཡིན）ནད་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡིན།དེའི་གཉེན་ཉེ་ལ་རང་སྟེང་གི་དགོས་མཁོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ནི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་མུ་མཐུད་དུ་གནས་པའམ་བཅོས་ཐབས་བྲལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པས།ནད་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཆེད།སྐབས་ལ་ལར་དེའི་གཉེན་ཉེ་ཡིས་ཀྱང་བབ་མཚུངས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།

གཞན་བརྟེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཇུས་ལ་རིགས་འགའ་ཡོད་ལ།ཚང་མར་ཕན་འབྲས་འགའ་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ཁྲོད།སྨན་བཅོས་པས་ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ལེགས་པའི་དད་སེམས་ལ་གདོང་གཏོད་པར་རོགས་རམ་དང་བཅོས་བསྒྱུར་བྱས་ཏེ།ནད་པར་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་རེ་འདོད་སྔར་ལས་ལེགས་པར་མཚོན་དུ་འཇུག་དགོས།ནད་པའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆེད།མི་གཙོ་རིང་ལུགས་སམ་མཛུབ་སྟོན་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཆོག་པ་ལས།ཐད་ཀར་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་མཛུབ་སྟོན་དང་ལག་རྩལ་སྤྱད་མི་ཆོགགཞན་ཡང་།ཚོགས་པའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་པས་གཞན་བརྟེན་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཕན་པ་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསར་བཟོ་དང་བརྩེ་དུང་གི་མཚོན་ཐབས་ལ་ཕན་པ་དང་།ནད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དང་མི་སྒེར་གྱི་བསམ་འཆར་སྟོན་པའི་ནུས་པ་ལ་རོགས་བྱས་ནས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བསམ་པ་འཛུགས་ཐུབ།

དྲུག་པ།བཙན་ཤེད་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་བཙན་ཤེད་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན（obsessve-compulsersonality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི（PPAདང་།

མ་སོང་བར་བབ་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་།སྒོ་དབྱེ་རང་བཞིན།ལས་ཕྱོད་བཅས་བློས་གཏོང་བྱས་ནས་སྒྲིག་ལམ་དང་།ལེགས་མཛོད།བསམ་བློ་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་ཚོད་འཛིན་དང་དོ་དམ་བྱེད་པ།ཐོག་མའི་དུས་སུ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡན་མཚོན་ཡོད་དེ།

（1）ཞིབ་ཆ་དང་།སྒྲིག་སྲོལ།བཀོད་སྒྲིགགོ་རིམ།སྒྲིག་གཞིའམ་ཉིན་རེའི་གྲོས་རིམ་བཅས་དོན་གཉེར་བྱེད་པར་མགོ་འཁོར་ནས་བྱེད་སྒོའི་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ་དང་།

（2）བྱ་བ་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པར་ལེགས་ཆ་ཀུན་འཛོམ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།（དཔེར་ན།རང་ཉིད་ཀྱི་ཧ་ཅང་ནན་པའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་མི་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་འགྲུབ་དཀའ་བ།）

（3）རང་གི་ལས་ཀའི་ནང་དུ་རང་སྲོག་བློས་གཏོང་ཆེ་དྲགས་པའི་དབང་གིས་ལས་ཞོར་དུ་གྲོགས་པོ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པའི་（དེ་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།）

（4）འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་རིན་ཐང་ལྟ་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནི་ཧ་ཅང་གཟབ་ནན་སེམས་ཆུང་དང་།མཛུབ་ཚིགས་མེད་པ།བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་མི་རུང་བ་ཞིག་མིན།（རིག་གནས་སམ་ཡང་ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ་མིན།）

（5）རྙིང་པའམ་ཡང་ན་རིན་ཐང་མེད་པའི་དངོས་པོ་（ཐ་ན་བརྩེ་དུང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་དྲན་གསོའི་རིན་ཐང་）བསྐྱུར་མི་སྲིད།

（6）ཁོ་ཚོས་རང་གི་བྱེད་སྟངས་ལྟར་ལས་ཀ་བྱས་ནས་མི་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མི་འདོད་པའམ་མི་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འཇུག་འདོད་མེད་པ་ཕུད།

（7）རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་པར་ཧ་ཅང་སེར་སྣ་ཆེ་ཞིང་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པའི་འགྲོ་སོང་གཏོང་ཐབས་སྤྱད་དེ།དངུལ་ངེས་པར་དུ་གསོག་ཉར་བྱས་ནས་ཕྱིས་སུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་གནོད་འཚེ་འབྱུང་བར་གྲ་སྒྲིག་བྱ་དགོས།

（8）མཁྲེགས་པོར་མངོན་པ།

“གྱོད་དཔེ11-6།”

“བཙན་སྐུལ”བྱས་ནས་རང་གི་མེ་འཁོར་གཏོང་མཁན་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ལས་འགན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་འདྲ།ཁོང་གིས་འགན་འཁྲི་ནན་ཏན་འཁུར་བ་དང་།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རེ་བ་བྱེད་པ།བྱ་བ་ཞིབ་ཚགས་སྒྲུབ་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་ལས་རོགས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཙམ་ཡག་པོ་མེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང“རྒྱང་རིང་བ”ཞིག་ཀྱང་རེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད་འགྱུར་ལྡོག་ཅུང་ཙམ་བྱུང་ནའང་ཁོ་སེམས་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བར་འགྱུར།དཔེར་ན།གལ་ཏེ་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་ནན་ཏན་གྱིས་རང་གི་ཉིན་རེའི་ལས་རིམ་བཀོད་སྒྲིག་གམ་འཆར་གཞི་ལྟར་བཀོད་སྒྲིག་མ་བྱས་ན།ཁོ་འཚབ་འཚུབ་དང་འཚབ་འཚུབ་ལངས་ངེས་རེད།གལ་ཏེ་ཁོས་འགྲིམ་འགྲུལ་འགག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ལམ་དུ་ལུས་ན།ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཆས་བཟུང་ནས་ལམ་གཞན་པའི་ཁ་ལོ་བར་དམོད་སྲིད།

མདོར་ན།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་འཚོ་བ་རོལ་དུ་བཅུག་ན་སྤྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ཞིང་།རྒྱུན་དུ་དོན་དག་ཆུང་ཆུང་གི་ཆེད་དུ་སེམས་མི་སྐྱིད།ཁོས་ནན་ཏན་གྱིས་ཉིན་རེའི་ལས་རིམ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་གཏན་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།ཁོས་རྒྱུན་དུ་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་འཚབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མགོ་ན་བའམ་ཡང་ན་ཕོ་བ་ན་བ་རེད།ཁོས་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འཁང་ར་བྱས་ནས་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བའི་ཁར་བྱ་བ་ཡོད་ཚད་ལ་རེ་བ་ཞུས་པའི་དབང་གིས་སྨན་པས་ཁོ་ལ་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་དང་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་བྱ་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་བཏོན།ཁོས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་ལེན་བྱས་ན་བྱ་བའི་དུས་ཚོད་འགོར་འགྱངས་བྱེད་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དེ་བས་བསམ་འཆར་འདི་དང་ལེན་མ་བྱས།

（Robert，et al，1996）

སྐྱོན་མེད་དང་སྒྲིག་རིམ་ལ་དགའ་དྲགས་པ་དང་།ཨུ་ཚུགས་ཆེ་བ།མཁྲེགས་པ།གྲོན་ཆུང་མེད་པ།ཆུང་དོགས་ཆུང་ཟོན་ཆེ་བ།ཐེ་ཚོམ་མེད་པ།གཟབ་ནན་ལྷིང་འཇགས་ཡིན་པ་སོགས་ནི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་ལ་དཔེ་མཚོན་རང་བཞིན་ལྡན།ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་ད་དུང་བཙན་སྐུལ་ནད་དང་།སུན་ནད།སེམས་ནད་སོགས་ཐོན་སླ་པོ་ཡོད།གོང་གསལ་གྱི་གྱོད་དཔེའི་ནང་གི་ནད་པར་སེམས་ནད་ཀྱི་སྔ་ལྟས་ཡོད།

ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱད་པས།གཞན་བརྟེན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་ཚད་1.7%-6.4%ཡིན་པ་དང་།ནད་པའི་ཁྲོད་སྐྱེས་པ་བུད་མེད་ལས་མང་བ་ཡོད།བཙན་ཤེད་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་བར་གེགས་དང་ལྗིད་གཤིས་སུན་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ནད་ཚད་ནི་6%དང་30%ཡིན།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་བཙན་ཤེད་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་དེ་Aཚོ་ཆུང་（མཁྲེགས་བཟུང་རིགས་དང་།ཁ་བྲལ་རིགས།ཁ་བྲལ་རིགས།）གི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་དང་ཉེ་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྒེར་གྱི་སྨན་ཁང་དང་ནུས་པ་མཐོ་པོའི（functonining）མི་ཚོགས་ཁྲོད་ནས་བཙན་ཤེད་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་།རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།གཡོལ་ཐབས་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་གཉིས་ལ་གསལ།1998）

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མི་གཤིས་ལ་བར་ཆད་མང་པོ་ཞིག་གི་གསལ་བཤད་ཚང་མ་ནི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཁྲོད་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་དཔེ་བྱས་ཏེ་བྱུང་བ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བར་ཆད་དང་བཙན་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པར་འདོད།འགལ་རྐྱེན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཆ་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ནད་པ་ལ་ལར་ཐོག་མར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་ཞིང་།དེ་ནས་ད་གཟོད་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་།ནད་པ་ལ་ལར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཐོག་མར་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་མངོན་ཞིང་།རྗེས་སུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་འབྱུང་།འོན་ཀྱང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་ཉམས་མྱོང་གི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་མེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ནད་པས་ཡོད་མི་འདོད་ཀྱང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་པས་དེའི་ནད་རྟགས་ནི་དང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་རེ་བ་མི་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།གཞན་ཡང་།སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མནར་བའི་ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་སྲིད།

གསོ་བཅོས་པ་ལ་ལས།མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་Aརིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ནི་ཧ་ལས་དགོས་པའི་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་རྣམ་པ་འདི་གཉིས་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མར་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་དང་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།སྡང་སེམས་ཀྱི་ཁེངས་པ།ཕར་རྒོལ་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་རྣམ་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ནི་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཐོབ་ཐབས་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་པར་སྙིང་བསྡུས་བྱས་ཆོགདེའི་ཕྱིར་ལྟ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གིས་Aརིགས་མི་གཤིས་ནི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་ཕལ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།（Beckསོགས།）2004ལོར།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་འདི་རིགས་ལ་གཙོ་བོ་འགྲེལ་བཤད་རིགས་གཉིས་ཡོད།（BarloW Durand，2001）འགྲེལ་བཤད་རིགས་གཅིག་གིས་ངོས་འཛིན་བྱས་དོན།ཕ་མས་དོ་དམ་སློབ་གཅུན་ནན་པོ་བྱས་དྲགས་པའི་དབང་གིས་བྱིས་པའི་རང་བདག་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པའི་དབང་གིས་བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཤིང་།མཐའ་འབྲས་སུ་བྱིས་པས་མི་གཞན་དང་བསྟུན་ཐབས་གང་ཐུབ་བྱས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ནང་དུ་གྱུར་ཟིན་པའི་ཕ་མའི་རེ་འདུན་དང་མཐུན་ཐབས་བྱས་པ་རེད།ཚད་གཞི་ནན་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རིགས་མི་སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་ཡོད།འགྲེལ་བཤད་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱིས་པས་རང་གི་ཕ་མའི་ཚོད་འཛིན་ལས་ཐར་བའི་ཆེད་དུ་རང་ཚུགས་ཀྱི་འཐབ་རྩོད་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།ཆགས་སྲེད་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་དེ་རིགས་ལ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཆེད།བྱིས་པས་དེ་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་ནང་ཅན་དུ་བསྒྱུར་ནས།བྱ་སྤྱོད་ཐད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐལ་ཤོར་བ་མ་ཟད།རིམ་བཞིན་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དང་ཐ་ན་ཚེ་གང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་དཔེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་གཏན་ཚིགས་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན།དཔེར་ན།ནག་མིན་དཀར་མིན་གྱི་སྣེ་འགྱུར་གཉིས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་ལ་འགྲིག་ཆགས་དཀའ་བ་དང་།ལེགས་འཛོམས་རིང་ལུགས།འགོར་འགྱངས།སྒྲོ་འདོགས་ནོར་འཁྲུལ་ལམ་ནོར་འཁྲུལ་སོགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་མཇུག་འབྲས་དང་།སྒྲོ་བཏགས་པ།གནོད་འཚེ་ཚོར་བ་སོགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་འབྱུང་སྲིད།ནད་པའི་གུ་དོག་ཅིང་དམ་དྲགས་པའི་དབང་གིས་འཚོ་བ་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་གོ་བ་ཡང་དག་པ་ལེན་དཀའ་བ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ལས་གཅིག་མཐུན་དང་འོས་འཚམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་ཞིག་ཆགས་དཀའ་བ་རེད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་པས་རྒྱུན་པར་རང་ཉིད་ལ་གནད་དོན་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་མི་སྙམ་པར་བརྟེན།ཁོ་ཚོ་རོགས་རམ་བྱེད་དུ་ཡོང་དུས།གཙོ་བོ་འགལ་རྐྱེན་དེ་དང་འགྲོགས་པའི་ནད་རྟགས་གཞན་དག（དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མུག་པ）།ཡང་ན་ཅུང་སྙིང་ཉེ་བའི་མི་གཞན་དག་གིས་རང་ཉིད་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།(Beck，Freeemand，Davis,1990）གསོ་བཅོས་མཁན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའམ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ནད་པས་དེའི་བརྩེ་དུང་དངོས་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་དང་།མྱོང་ཚོར།དང་ལེན་བཅས་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།བདེ་འཇགས་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་སེལ་དགོས།དགོས་པ་བྱུང་ཚེ་ཉེན་མཆོང་བྱེད་ཕོད་པའི་བླང་བྱ་འདོན་དགོས།མི་སྒེར་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་ལེན་བྱ་དགོས།སྨན་པས་ད་དུང་རིམ་གྱིས་ནད་པར་བློ་རིག་ཆེ་དྲགས་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་བསྒྱུར་དུ་བཅུག་ནས།“ལྷོད་ལྷོད་”བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་སྤྲོ་སྣང་རྙེད་པར་བྱེད་དགོས།（Liebowitz et al 1986）།ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་དེའི་ཐལ་དྲགས་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་།ལེགས་འཛོམས་རིང་ལུགས།སོམ་ཉི་བྱེད་པ།ལས་ཀ་འགོར་འགྱངས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོ་བསྲང་བྱས་ཏེ།ནད་པས་དེའི་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ཁ་གཏད་གཅོག་ཐུབ།

བདུན་པ།འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན（histronic personality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི（PPAདང་2000）བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

ཐལ་དྲགས་པའི་བསམ་ཚུལ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་མི་གཞན་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པར་འགུག་པ།ཐོག་མའི་དུས་སུ།གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ནས་འབྱུང་སྲིད་དེ།གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལྔ་ཡན་མཚོན་ཡོད་པ་སྟེ།

（1）གལ་ཏེ་རང་ཉིད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་ལྟེ་བ་མིན་ན་སེམས་མི་བདེ་བར་འགྱུར་གྱི་རེད།

（2）མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ།

（གསུམ།）མགྱོགས་མྱུར་ངང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་ཞིང་གཏིང་མི་ཟབ་པའི་བརྩེ་དུང་གི་མཚོན་ཚུལ།

（4）རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཕྱི་ཚུལ་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་དོ་སྣང་འགུག་པ།

（5）སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ལ་མཁས་ཤིང་།མི་རྣམས་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ནས་དོན་མེད་ཀྱི་བག་ཆགས་འཇོག་པ།

（6）བསམ་ཚུལ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ནི་ཟློས་གར་ཅན་དང་།གར་སྟེགས་ཅན།སྒྲོ་བཏགས་ཆེ་དྲགས་པ།

（7）གཞན་པའམ་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སླ་བ།

（8）མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་དེ་དོན་དངོས་ཐོག་ལས་དེ་བས་ཉེ་པོ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ11-7”

“གྲགས་ཅན་འཁྲབ་སྟོན་པ”ནི་ལོ་22ལ་སླེབས་པའི་དྲུང་ཡིག་ཡིན་པ་དང་ཁོང་གིས་ཁོང་གི་གོང་རིམ་དང་ལས་རོགས་ལ་རྙོག་དྲ་མང་པོ་བཟོས་ཡོད།ཁོ་མོའི་གོང་རིམ་གྱིས་བཤད་རྒྱུར།གལ་ཏེ་མུ་མཐུད་དུ་ཁོ་མོར་མཛུབ་སྟོན་མ་བྱས་ན།ཁོ་མོས་བྱ་བ་འགྲུབ་མི་ཐུབ།མོ་བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་འདྲ།བྱ་བ་ཆུང་ངུ་དང་བྱ་བའི་གནོན་ཤུགས་ལ་མཚོན་ན།མོས་རྒྱུན་དུ་དོན་ཆེན་སྒྲུབ་པ་དང་།ཚོར་བ་རྣོན་པོར་བྱེད་པ།སྐབས་འགར་ད་དུང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་བཞིན་ཡོད།བྱ་བ་དེ་བསྒྲུབ་མི་འདོད་ཚེ།མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་མི་བདེ་བར་གྱུར་ཏེ།སྐྱུག་བྲོ་བའམ་མགོ་ན་བ་དང་།འགན་འཁྲི་གཞན་ལ་དཀྲི་བར་མ་ཟད།རྒྱུན་དུ་སློབ་བྱོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལས་འཛོལ་དེ་དག་ལ་གཡོ་འགེབས་བྱེད་ཆེད།ཁོང་གིས་རྣམ་འགྱུར་ཧ་ཅང་ཡང་ཞིང་།རྟག་ཏུ་གཞུང་ལས་ཁང་ནང་གི་སྐྱེས་པའི་ལས་རོགས་ལ་བཟོ་ལྟ་སྟོན་གྱི་ཡོད།གོང་རིམ་གྱིས་ཁོ་མོར་སེམས་ཁམས་དཔྱད་འཇོག་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན།ཁོ་མོ་ཐེངས་དང་པོར་ཁ་ཆད་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ནང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པ་མཐོང་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྗེས་ནས་ཡང་བསྐྱར་སོང་མེད།མཇུག་མཐར།མོ་ཐེངས་འགའ་ལ་བྱ་བའི་ཁྲོད་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་ལས་ཁུངས་ལས་ཕྱིར་ཕུད་པ་རེད།

（Robert，et al，1996）

འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ནི་ཚད་བརྒལ་གྱི་གཡོ་འགུག་དང་འཕྱོ་གཡེང་གི་སྣང་ཚུལ་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་རྐྱེན་གྱིས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ལྟེ་བར་གྱུར་བ་ནི་དེ་ལ་མཁོ་བ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་དེའི་མི་གཤིས་མི་བཟང་བ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་མི་བཟང་བ་དང་།གཏན་འཇགས་ཀྱི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དཀའ་བ་རེད།

ཨ་རི་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་གཏན་འཁེལ་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱད་པས་འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ནད་ཕོག་ཚད་1.3%-3.0%ཟིན་ཡོད་པ་རེད།ནད་པ་དེ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོད་བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་ལྡབ་2ཀྱིས་མང་།ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་དང་ལྗིད་གཤིས་ཡི་མུག་ནད་དང་།བཙན་ཤེད་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཚད་ནི་18%དང་།11%དང་10%（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998ལ་གསལ།）

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མི་རྣམས་ཀྱིས་དོན་སྤྱི་འདི་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གསོ་བཅོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།དེ་ནི་འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྡོག་པའི་མི་གཤིས་དེ་མི་སྒེར་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་དུས་མཉམ་དུ་གནས་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་དེ་སྐབས་བསྟུན་གྱི་ཆུ་ཚད་ལས་ཆེས་ཆེར་བརྒལ་བར་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།Lilienfeldདང་ཁོའི་ལས་གྲོགས་(1986）གཉིས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་འཁྲབ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་མི་གསུམ་ཆའི་གཉིས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པ་ཤེས།

འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་གཞིགས་ན།མི་ལ་ལས་འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྡོག་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ནང་གནས་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཕོ་མོ་མི་འདྲ་བའི་མིའི་ལུས་སྟེང་གི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།ནང་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་བུད་མེད་ནི་གཙོ་བོ་འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་ཕྱོགས་པ་དང་།ནང་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་འདྲ་ལྡན་པའི་སྐྱེས་པས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་མངོན།（Kernberg 1992）

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་དང་མཚན་མའི་བསླུ་བྲིད་ནི་ཁྱིམ་བདག་དང་ལྷག་པར་དུ་ཨ་ཕས་བུ་མོར་བསླུ་བྲིད་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་རེད།ནད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དུ་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མཚན་མ་ནི་སྐྱུག་བྲོ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་གླེང་མོད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྤྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།ནར་སོན་པའི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ནད་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་དོན་ཅི་ཡིན།（Beckསོགས།2004）གཞན་ཡང་།ནང་སེམས་ཀྱི་རང་བཀུར་བསམ་པ་དམའ་བའི་འགོག་རྒོལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།ནད་པས་རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ལྟེ་བར་འགྱུར་འདོད་པ་རེད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོར་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་མིར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བཤད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐབས་ཤེས་དེ་དག་གིས་ནུས་པ་ཐོན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།སྨན་པས་ནད་པ་འདི་དག་གིས་གཞན་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྩིས་བྱས།Kassདང་Silvers.Abrams(1972）བཅས་འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་བུད་མེད་5ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཡོད།གལ་ཏེ་ཁོ་མོ་ཚོས་འོས་འཚམ་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཚེ་བྱ་དགའ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་འོས་འཚམ་མིན་པ་དང་།མི་གཞན་གྱི་བློ་ཁ་བཀུག་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚེ་ཆད་པ་གཅོད་དགོས།ཟླ་བ་18རིང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཚོས་ནད་པ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་བློ་ཕམ་པ་ཞིག་ལ་ཁོ་ཚོས་ཚན་རིག་གི་དཔྱད་གཞི་འཚོལ་སྡུད་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོའི་ལྟ་ཞིབ་ལ་ར་སྤྲོད་བྱས་མེད་པ་རེད།

འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས།བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གནད་དོན་ཡོད་པའི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།ནད་པ་ནི་ངུས་ནས་སྐད་ཅོར་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ།རང་བཞིན་ལྡན་པ།སླུ་བྲིད་བྱེད་པ།འཁང་ར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པར་གོམས་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་རྒྱུན་དུ་ནད་པར་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཐབས་དེ་རིགས་ལས་ཐོབ་པའི་དུས་ཐུང་གི་ཁེ་ཕན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བློས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་རེ་འདོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྟངས་དེ་བས་འཚམ་པ་ཞིག་སྤྱོད་ཤེས་པ་བྱ་དགོས།

བརྒྱད་པ།རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་རང་དགའ་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན།（narcissistc personality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

མུ་མཐུད་དུ་འུད་སྒྲོག་བྱེད་པ་མངོན་པས།（སྟོང་བསམ་དང་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡིན་རུང་）མི་གཞན་གྱིས་བསྟོད་བསྔགས་བྱ་དགོས།ཐོག་མའི་དུས་སུ།སྔ་གཞུག་ཏུ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ལྔ་ཡན་མཚོན་ཡོད་དེ།

（1）རང་ཉིད་ཀྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ཞིག་ཡོད་དེ།（དཔེར་ན།གྲུབ་འབྲས་དང་ཡོན་ཏན་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཐལ་ཆེ་ན།བབ་མཚུངས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མེད་ཚེ་མི་གཞན་ལས་ལྷག་པར་བརྩི་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།）

（2）རྒྱལ་ཁ་དང་།དབང་ཆ།འོད་ཟེར།མཛེས་ལྗོངས།ཕུགས་བསམ་དང་བརྩེ་དུང་བཅས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་ཚད་མེད་འཆང་བ།

（3）རང་ཉིད་ནི་“དམིགས་བསལ་”དང་“གཅིག་ལས་མེད་པ་”ཞིག་ཡིན་སྙམ་སྟེ་དམིགས་བསལ་ལམ་གོ་གནས་མཐོ་བའི་མི་གཞན་དག་（ཡང་ན་ལས་ཁུངས་）གིས་ཤེས་རྟོགས་དང་ལས་ཀ་མཉམ་སྒྲུབ་ཁོ་ན་བྱེད་དགོས།

（4）བསྟོད་བསྔགས་བྱ་དགོས་པའི་རེ་འདུན་འདོན་པ།

（5）གཟི་བརྗིད་ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ།ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ངམ་མི་གཞན་གྱིས་རང་འགུལ་ངང་རང་གི་རེ་འདུན་ལྟར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ།

（6）མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་བཤུ་གཞོག་（ཁེ་བཟང་རག་པ）ཞིག་སྟེ།རང་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཆེད་མི་གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་བདག་གིར་འཛིན་པ།

（7）གཞན་གྱི་བརྩེ་དུང་དང་དགོས་མཁོ་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་འདོད་པ།

（8）རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕྲག་དོག་བྱེད་པ།

（9）ང་རྒྱལ་དང་ཁེངས་དྲེགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྱུར་མངོན་པ།

རང་ཞེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ཅན་ནི་གྱོད་དཔེ་11-8ཁྲོད་མངོན་གསལ་ཡིན།གྱོད་དཔེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པས་རང་མཐོང་རང་ཆེ་དང་།བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བློ་རིག་དང་རྒྱལ་ཁའི་སྟོང་བསམ་དང་།རང་ཉིད་ལྟེ་བར་འཛིན་པས།མི་གཞན་ལ་བཟོད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ནད་པ་རང་ཉིད་ལ་མི་ལེགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་སྟེར་བ་རེད།

“གྱོད་དཔེ11-8།”

“རང་དགའ་རང་དགའ”ཞེས་པ་ནི་ལོ་25ལ་སླེབས་པའི་སྐྱེས་པའི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཁེར་རྐྱང་དང་འབུམ་རམས་པའི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན།རང་ཉིད་ཀྱིས་འབུམ་རམས་པའི་སྦྱོང་ཚན་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་དཀའ་ཞེས་བཤད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕོ་མོ་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དཔྱད་རྩོམ་གྱིས་ཆེད་ལས་དེའི་རིག་གཞུང་གི་ཆུ་ཚད་མཐོར་འདེགས་ཆེན་པོ་གཏོང་ཐུབ་པར་མ་ཟད།རང་ཉིད་སྐད་གྲགས་ཆོད་ཐུབ་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་དཔྱད་རྩོམ་གྱི་ལེའུ་གསུམ་པ་འགྲུབ་དཀའ།ཁོང་གི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁོང་གི་ལྟ་བ་ལ་མཐོང་ཆེན་མི་བྱེད་པ་འདྲ།ཁོང་གིས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཡར་ཐོན་གྱི་འགན་ཁུར་མེད་པས།རང་ཉིད་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་རོགས་རམ་ཐོབ་འོས་པ་དང་།ཁོང་གི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཁོང་གི་ཚབ་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་འགའ་བསྒྲུབ་དགོས་སྙམ།ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་གཏོད་ནུས་པ་འུད་ཤོབ་བྱས་ནས་མི་གཞན་དག་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་“ཕྲག་དོག་”བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།ཁོང་གིས་ལས་རོགས་གཞན་དག་ཚང་མ་ནི་“ལྐུགས་རྟགས་ཚ་པོ་དང་ངོ་བསྟོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་”ཡིན་ཞིང་།སློབ་ཚན་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཉིན་ཞིག་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་རླབས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོ་གསར་དུ་ངོ་ཤེས་པའི་བུད་མེད་ཚང་མར་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་འཕྲོག་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཐེངས་དུ་མར་ཆགས་སྤྱོད་བྱས་རྗེས།ཡིད་ཆད་ནས་ཕ་རོལ་པོར་སྐད་ཆ་ཉུང་ཞིང་བཤད་ཁག་པ་དང་།རྙོག་འཛིང་དང་སུན་པོ་ཡོད་པར་འདོད།ཁོ་ལ་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་གྲོགས་པོ་དེ་དག་གིས་མགྱོགས་པོར་ཁོ་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་སོང་།འབྲེལ་བ་གཅིག་ཀྱང་རྒྱུན་མི་འཁྱོངས།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོའི་རང་གིས་རང་ལ་བསྟོད་པ་དང་སྒེར་སེམས་ཅན་ལ་མི་རྣམས་ཧ་ཅང་སུན་བྱེད་ཅིག་རེད།དཔེར་ན།ཡེ་ཤེ་འཁྲུངས་སྐར་གྱི་དུས་ཆེན་ལ་ཁོ་ལ་ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེར་དུས།ཆེས་བཟང་བའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་འདུག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁྱིམ་མི་དང་ལྷན་དུ་མི་སྡོད་པར་འབད་པ་བྱས།དེའི་ཐད་ལ་གྲོགས་པོ་དེས་ཁས་མ་བླངས་པར་མ་ཟད།ཁོའི་རང་ཉིད་ཁོ་ནར་བརྟེན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་དེར་ལེ་བདའ་ཡང་བྱས་པ་རེད།ཁོ་ཡང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་གྲོགས་པོ་དེ་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག།

（Spitzer，et al，1981ནས་དྲངས།）

ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SCDDསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་ཅན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱད་པས།རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་00.4%（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ）ཡིན།CCMD-3ཁྲོད་དུ་རང་ཞེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་དེ་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་དུ་མ་བཞག་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ནང་གི་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་ལག་ལེན་ཁྲོད་དུ་སྔར་བཞིན་འདི་ལྟ་བུའི་བརྟག་དཔྱད་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པའི་ནད་པ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།

2.གྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྨན་བཅོས།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལའི་བསམ་པར་རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཁྱིམ་བདག་གིས་བྱིས་པ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་བྱིས་པ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་མངོན་པས།བྱིས་པ་ལ་ཡིད་མི་ཚིམ་པ་དང་།ཁས་མ་བླངས་པ།རིན་ཐང་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་བ་སྟེར།འཛམ་གླིང་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་པ་རེད།དེའི་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་ཁག་གཅིག་གིས་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་ཆེད།དེའི་རྗེས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་རང་ཉིད་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཧ་ཅང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་དང་།གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་དད་གུས་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བསྟན་དོན།མནར་གཅོད་ཐེབས་པ་དང་།ཕ་མ་ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་ཕ་མ་ཕྱོགས་གཅིག་ཚེ་ལས་འདས་པ་དང་།དེ་བཞིན་དུ་གཉོར་སྐྱོང་བྱས་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་སུ་འཕེལ་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་བས་ཆེ།（Surkic）

འོན་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་མི་ནི་ཏག་ཏག་ཧུར་བརྩོན་ཆེན་པོས་བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རང་གིས་གཅེས་སྐྱོང་བྱས་དྲགས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་དེའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་ཚོད་དཔག་མཐོ་དྲགས་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད་སྙམ་གྱི་ཡོད།ད་དུང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མི་ཞིག་ལ་རྟག་པར་ཕ་མའམ་ཚོགས་པ་ཞིག་གིས་“གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་”ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས།རང་དགའ་གཞན་ཞེན་གྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད།（Beckདང་Freemann，Davis,1990）

ཞིབ་འཇུག་པས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ནས་རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་དུས་ཐོག་ཏུ་སྐྱིད་སྤྱོད་དང་།རང་དོན་རིང་ལུགས།འགྲན་རྩོད།ལེགས་འགྲུབ་སོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འཕོ་འགྱུར་ཁྲོད་ནན་བཤད་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།Laschཡིས།“བདག་གི་ས་ཁོངས་སུ།བདག་གིས་བདག་པོ་བྱས་པའི་མི་རབས་”ཞེས་པས་རང་དོན་རིང་ལུགས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་གནས་སུ་འཕེལ་དུ་བཅུག་པ་རེད།”ཅེས་བཤད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་དར་བཞིན་ཡོད།（Cooper Ronningsam 1992）ཡིན་ནའང་འཕར་སྣོན་དེ་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་སྲིད་པ་ནི་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བ་དང་ཞིབ་འཇུག་མང་དུ་འགྲོ་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྣང་ཚུལ་རྫུན་མ་དེ་རེད།

རང་ཞེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཚད་བཀག་ཡོད་ལ།གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་སྙན་ཞུ་དེ་བས་ཀྱང་ཉུང་།ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་གཙོ་བོ་འཁྱོག་པོར་གྱུར་པའི་རང་ཉིད་（རང་ཉིད་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་ཚོར་བ་）དང་།མི་གཞན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་པའི་ནད་རིགས་དང་ཚོར་བ་རྣོན་པོ།མི་གཞན་ལ་བསམ་ཚུལ་གཅིག་པ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་གཅིག་སྡུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Beck Freeeeman-1990）ཤེས་རྟོགས་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་དངོས་སུ་ཐོབ་ཐུབ་པའི་སྤྲོ་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་གྱིས་ནད་པའི་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོ་འདོགས་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ།ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཇུས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་མི་གཞན་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་དང་ལེན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ནི་ནད་པས་མི་གཞན་གྱི་བརྩེ་དུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་དགའ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་ཡོད་ཅིང་།ཕལ་ཆེར་ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པ་ཚབས་ཆེན་དུ་གནས་སླ་བའོ།།དེའི་ཕྱིར།དར་མ་ལ་མཚོན་ན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡི་མུག་སེལ་རྒྱུ་ནས་མགོ་བརྩམས་དགོས།འོན་ཀྱང་གསོ་བཅོས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་དོན་དངོས་ཀྱི་རང་དགའ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཅི་འདྲ་ཐེབས་མིན་ལ་སྡོམ་ཚིག་འཇོག་དཀའ།

དགུ།མཐའ་ཐག་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་མཐའ་མཚམས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི（borderline personality disorder）བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི（SDA，2000）བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་དང་བརྩེ་དུང་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་དེ་བཞིན་ངར་སེམས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ།ཐོག་མའི་དུས་སུ་གྲུབ་ཅིང་སྔ་ཕྱི་ལ་གོ་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ལྔ་ཡན་དུ་མཚོན་ཡོད།

（1）སྨྱོ་ཧམ་ཆེན་པོས་འབད་བརྩོན་བྱས་ནས་དངོས་འབྲེལ་རམ་ཡང་ན་བསམ་ཚོད་ལྟར་དོར་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།（མཆན།（5）ཅེས་བསྟན་པའི་རང་ཤི་རྒྱག་པའམ་ཡང་ན་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུད་མེད།）

（2）བརྟན་པོ་མིན་པ་དང་ཤུགས་དྲག་ཆེ་བའི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཕུགས་བསམ་ཐལ་ཆེ་བའི་བསམ་པ་ནས་ཐལ་ཆེ་བའི་རང་གིས་རང་ལ་དམའ་འབེབས་བྱེད་པའི་བར་ནས་འགྱུར་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

（3）ཐོབ་ཐང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།རང་ཉིད་ཀྱི་སྣང་བརྙན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ལ་མངོན་གསལ་དང་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་གཏན་འཇགས་མིན་པའི་འགྱུར་ལྡོག

（4）མ་མཐར་ཡང་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་སུ་ངར་ལངས་པ་དང་།རང་ཉིད་བརླག་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པ།དཔེར་ན།ཆུད་ཟོས་དང་།རང་གཤིས།སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།ཧོལ་རྒྱུག་གིས་འཁོར་གཏོང་བ།བག་མེད་དུ་འཐུང་བ།（མཆན་འགྲེལ།（5）ཁྲོད་ཀྱི་རང་སྲོག་གཅོད་པའམ་རང་ཉིད་རྨས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུད་མེད།）

（5）རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།རང་སྲོག་བཅད་པའི་རྣམ་པ།འཇིགས་སྐུལ་དང་རང་རྨས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཡང་ཡང་འབྱུང་བ།

（6）བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་མངོན་གསལ་ཡིན་པས་སེམས་ཁམས་མི་བརྟན།

（7）དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྟོང་ལྷང་ལྷང་གི་ཚོར་བ།

（8）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའམ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བའི་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།（དཔེར་ན།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།རྡུང་རེས་རྒྱག་པ།）

（9）གནས་སྐབས་ཙམ་དང་སྐུལ་བསྟུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས།ཡང་ན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས།

“གྱོད་དཔེ11-9

“མཐའ་”ཞེས་པ་ནི་ལོ་ན་26ལ་སོན་པའི་ལས་མེད་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།རང་སྲོག་གཅོད་པའི་འདོད་པ་དང་བཞར་གྲིས་རང་ཉིད་རྨས་པའི་ངར་སེམས་བཅངས་ནས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་དེ་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

“མཐའ་མཚམས”ནི་མཐོ་འབྲིང་གི་སྔོན་ལ་མངོན་ཚུལ་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་དུས་མཚམས་སུ་ཁོང་གིས་ཆོས་ལུགས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པར་མགོ་འཁོར་ནས་གྲོགས་པོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ“རང་ཉིད་སུ་ཡིན་པའི”གནད་དོན་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་མོའི་མཐོ་འབྲིང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཧ་ཅང་བཟང་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་ཆེན་སྐབས་དམའ་རུ་སོང་བ་མ་ཟད།དུག་རྫས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མགོ་བརྩམས།མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་དད་པ་བྱེད་པའི་ཆོས་ལུགས་དོར་ནས་ཆོས་ལུགས་མི་སྣ་ཕུལ་བྱུང་ཞིག་རྙེད་པར་བྱས།ཁོ་མོ་ཐེངས་མང་པོར་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ།གལ་ཏེ་སྐྲ་གྲི་ཡིས་ལག་པ་བཅད་ན།སེམས་ཁྲལ་དེ་མེད་པར་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད།

ལོ་གསུམ་གྱི་སྔོན་ལ་ཁོ་མོས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཤིང་།མྱུར་དུ་གསོ་བཅོས་མཁན་དེ་ཕུགས་བསམ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་དཀའ་བའི་ཚོར་བ་དང་བརྩེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་ཁོ་མོས་ཡང་བསྐྱར་དགེ་རྒན་ལ་སྡང་སེམས་བཅངས་ཏེ།ཁོ་ཚོར་རང་ཉིད་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་དང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།སྐབས་འགར་ཐ་ན་ཉིན་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཉིས་རེ་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁོ་མོའི་འཚོ་བ་ནི་སྨན་བཅོས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས།མི་གཞན་པ་སུ་ཞིག་ཀྱང་ཕྱིར་ཕུད་པ་རེད།ཁོ་མོས་སྨན་བཅོས་དགེ་རྒན་ལ་དགྲ་འཛིན་མངོན་གསལ་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་དེའི་ཐད་མཐོང་མི་ཐུབ་ལ་ཚོད་འཛིན་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།ཁོ་མོས་ཐེངས་མང་པོར་ལག་པ་དང་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཁོ་མོ་དང་སྨན་བཅོས་པ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བར་གྱུར་པས།སྨན་པས་ཁོ་མོར་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།

（Spitzer，et al，1994，Robert，et al，1996།）

མཐའ་མཐའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།རང་ངོས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་དང་བརྩེ་སེམས་བརྟན་པོ་མེད་པ་བཅས་ནི་དེའི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད།གྱོད་དཔེ་འདིས་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་བ་དང་།སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ།བྱ་སྤྱོད་ལ་ངར་ལངས་པ་དང་།རང་རྨས་ཐེབས་པ།རང་ཤི་རྒྱག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མཚོན་ཞིང་།རང་གིས་རང་ལ་ཁས་ལེན་པའི་བཀག་རྒྱ་ཡོད།ནད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་ཡི་མུག་དང་ཆང་བཅུད།སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྱུང་སླ།ནད་པ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་དུ་ཐལ་དྲགས་འགྲོ་སླ་བས།རང་ཉིད་ཀྱི་མཐའ་སྐོར་གྱི་མི་དག་ཀྱང་དཀའ་སྡུག་གི་ཆུ་འཁོར་དུ་ལྷུང་བ་དང་།ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱང་མི་འཕྲོད་པའི་དབང་གིས་སྡུག་བསྔལ་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད།

ཨ་རི་དང་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་PDQདང་SF Dསོགས་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་དང་།ངེས་གཏན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ལག་ཆ་སྤྱད་པ་དང་།ཐོབ་པའི་གཞི་གྲངས་ཀྱིས་དེ་རིགས་ཀྱི་ནད་ཕོག་ཚད་0.2%-4.6%ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་མང་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།མཐའ་སྐྱེས་རིགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སུན་ནད།བཙན་སྐུལ་ནད།སྐྲག་སྐྲག་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱི་ཚད་ནི་སོ་སོར་23%དང་།19%7%བཅས་ཡིན།མི་གཤིས་ཐད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་པའི་མཉམ་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི།འཁྲབ་སྟོན་རྣམ་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་མཉམ་འབྱུང་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནས་ཁ་བྲལ་ཅན་དང་།གཞན་རྟེན་ཅན།ཟུར་བྱོལ་ཅན།རང་ཞེན་ཅན།མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་བཅས་ཀྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་ཡིན།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998）མ་གཞི་ཀྲུང་གོའི་CCMD-3ནང་མཐའ་འབྲེལ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ནང་བཅུག་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ནང་གི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་དང་ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྔར་བཞིན་ནད་དཔྱད་དེ་རིགས་ལ་འཚམ་པའི་ནད་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

འགལ་རྐྱེན་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཕྱིར་ཕུད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གིས་མནར་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན་པས།ཞིབ་འཇུག་པས་འགལ་རྐྱེན་འདིའི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱེད་སྐབས།ནད་པ་དང་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི（object relenons）གྲུབ་མཐའ་ཡིས་“Clair，2000）བྱིས་པ་དང་དེས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ནི་དེའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཆེས་ཐོག་མའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།མཐའ་མཐའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་མཚོན་ན།བསྡུ་ལེན་མི་བྱེད་པའི་གཉེན་ཉེའི་འབྲེལ་བ་འདིས་ཕྲུ་གུར་རང་བཀུར་གྱི་སེམས་པ་ཤོར་དུ་འཇུག་པ་དང་ཕ་མར་བརྟེན་དྲགས་པས་ཕ་མ་དང་ཁ་བྲལ་དཀའ།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཆུང་དུས་ཕ་མ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ་དང་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ།ཕ་མའི་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད།དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཕྲུ་གུ་མི་གཞན་ལ་མངགས་བཅོལ་བྱས་ཏེ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།（Clair）ནད་པས་འདི་ལྟ་བུའི་ཕ་མ་ལ་གདེང་འཇོག་བྱས་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་རྣམས་མི་དགའ་བ་དང་།སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ།ཚོད་འཛིན་འདོད་པ་བཅས་ཡིན།གཞན་ཡང་ནད་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུ།དེའི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་ཕ་མ་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་ཤི་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་རེད།

འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི།དུས་འགོའི་རྨ་ཁ་ནི་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་མཚན་མ་དང་ལུས་པོའི་ཐད་ཀྱི་མནར་གཅོད་ཅིག་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནད་པ་དེ་རིགས་གཞན་དག་ལས་མང་བའི་སྙན་ཞུ་ལ་སྡུག་གཅོད་ཕོག་མཁན་（Weaver Clum）དང་།1993།Hermann Perry，vann der Kolk，1989，Beckསོགས་ལ་གསལ།གསར་རྙེད་འདི་དང་བུད་མེད་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོད་པ་ནི་གཅིག་མཐུན་ཡིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།མཚན་མའི་མནར་གཅོད་ཐེབས་པའི་བུ་མོ་དེ་བུ་ལས་མང་།

མཐའ་མཐའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་གི་ནང་ཐེངས་མང་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཐོག་ནས་གཞི་རྒྱུའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་སྲིད།གཞན་ཡང་།རྒྱུ་ཆ་ལ་ལའི་ཐོག་ནས་ཀླད་ཆེན་གྱི་ཐོད་པའི་འདབ་མར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་ཚེ་ཁེར་རྐྱང་གིས་ངར་ལངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།ཟུར་སྣེ་རིགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པར་ཐོད་པའི་འདབ་ལོའི་དབང་རྩའི་བྱེད་ནུས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་མཇུག་འབྲས་ཧ་ཅང་ཞན།དེའི་ཐོད་པའི་འདབ་ལོའི་རྒུན་འབྲུམ་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་ཆུ་ཚད་ཅུང་དམའ།ངར་ལངས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ་ད་དུང་དབང་རྩའི་བརྒྱུད་རྫས--མཉམ་འདུས་ཨན།ནད་པར་སྨན་འཐུང་དུ་བཅུག་ན།ཁྲག་ནང་གི་མཉམ་འདུས་ཨེན་གྱི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་བཏང་སྟེ།ཆུ་ཚད་དམའ་བའི་མཉམ་འདུས་ཨེན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ནད་པའི་ཁོང་ཁྲོ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།དེར་བརྟེན།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ངོས་ནས་ངར་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན།མཐའ་ལུས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

མཇུག་མཐར།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གནས་སྤོས་ཡུལ་མིའི་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ།གལ་ཏེ་མི་གཅིག་གིས་རིག་གནས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་མགྱོགས་དྲགས་ན།མཐའ་མཚམས་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤོར་བ་དང་།སྟོང་ལྷང་ལྷང་།སེམས་ཁྲལ་དོར་བ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད་དམའ་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）ནད་རྟགས་འདི་དག་ཚང་མ་བྱིས་པའི་གནས་སྤོས་ཡུལ་མི་དང་ནར་སོན་པའི་ཡུལ་མི་གནས་སྤོའི་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།དེ་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་ནི།ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་འབྱུང་བའི་ཚད་གོང་དུ་འཕར་བའི་རྣམ་པ་ཡོད།མཁས་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་ཁྱིམ་ཚང་（བུ་གསོ་སྟངས་གསར་པའང་འདུ）གི་འགྱུར་ལྡོག་དང་།དེ་བཞིན་བརྙན་འཕྲིན་གྱིས་སྣེ་ཁྲིད་པའི་འགྱུར་ལྡོག་ངེས་མེད་དང་།དུག་རྫས་གང་སར་ཁྱབ་པ།ཐུན་མོང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཕུགས་བསམ་མེད་པ་སོགས་བྱེ་བྲག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད།(Beckསོགས）

གསུམ།སྨན་བཅོས།

མཐའ་མཐའི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པས་བརྟེན་པ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པས།དེ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ།སྨན་བཅོས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གདོང་གཏོད་དགོས་པའི་དཀའ་གནད་ཅིག་ནི་ནད་པ་དང་ཐུན་མོང་གི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་གནས་པའི་གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏོད་ཕོད་པའང་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོར་རང་གི་སེམས་ཁམས་དང་མི་གཞན་གྱིས་རང་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་སྟངས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་གདོང་གཏོད་པར་གོ་སྐོན་བློ་འགུག་བྱེད་ཐུབ་ན།རྒྱུན་པར་ནད་པའི་འགོག་སྲུང་རང་བཞིན་གྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།

སྨན་བཅོས་པ་ལ་ལས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཐབས་དེ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་འདོད།དཔེར་ན།ནད་པས་ཁོར་ཡུག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་བར་བརྟེན་ནས།ནད་པས་མི་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྨན་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ད་དུང་ནད་པ་དང་ཉེ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་དང་ཁ་བརྡ་བྱེད་པ་དེ་ནད་པས་དངོས་ཡོད་ལ་ཤེས་ཚོར་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།

ཚོགས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་པས་མཐའ་མཐའི་ནད་པར་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།ཚོགས་པ་ནི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་དང་ཤེས་རྟོགས།དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཆེར་སྐྱེད་ཆས་དང་ལྷོད་གཏོང་ཆས་བྱས་ཆོགའདིས་ཀྱང་ནད་པ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྟེར་ཐུབ་པ་མ་ཟད།མི་ཁ་ཤས་དང་མཛའ་གཅུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཐུབ་པ་ལས།དེ་དག་གི་བརྩེ་དུང་དང་།དགོས་མཁོ།རེ་བ་བཅས་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་“དམིགས་བསལ”གཅིག་གམ་གཉིས་ཁོ་ན་ཙམ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ནང་དུ་གཏན་ནས་མི་འདྲེན།ཚོགས་པས་ད་དུང་ནད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣང་བརྙན་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་།ཁོ་ཚོའི་རང་བཀུར་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

ནད་པའི་ཤུགས་དྲག་པའི་བརྩེ་སེམས་དང་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལྷིང་འཇགས་ཡོང་ཆེད།ངར་སློང་རང་བཞིན་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ།སྨན་ཁ་ཤས་སྤྱོད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཡི་མུག་འགོག་པ་དང་།ཟུང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྨྱོ་ནད་བཅོས་པའི་སྨན་བསྟེན་དགོས།སྨན་རྫས་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན་ནད་པ་ལ་ལར་ཕན་པ་ཡོད།

གཞན་ཡང་།མཐའ་མཐའི་འགལ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་ནད་པ་རྒྱུན་དུ་རང་རྨས་དང་རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ཡོད་ལ།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀྱང་ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ནད་ཐོག་སྨན་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་མེད་པའི་སྨན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ནི་བཀག་སྡོམ་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལས་ནད་པ་ལ་ཕན་པ་ཆེ་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁ་ཟུམ་མིན་པའི་ཁོར་ཡུག་གིས་ནད་པའི་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཇེ་ཆེར་བཏང་སྟེ།དེས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ལེགས་བཅོས་བྱེད་སྲིད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན11-1

ངར་ལངས་རིགས་མི་གཤིས་བར་གེགས་

ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།（impulsie personality disorder）ལ་ཚུར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་ཀྱང་ཟེར།བརྟག་དཔྱད་དེ་ནི་DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ICD-10དངCMD-3ནང་དུ་གནས་ཡོད།

CMD-3ཁྲོད་ནད་འདི་ལ་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་གཤམ་གསལ་ལྟར།

བརྩེ་དུང་ལངས་པ་དང་།བྱ་སྤྱོད་ངར་སེམས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་སྐྱེས་པར་བུད་མེད་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་བ་ཡོད།

1.མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།

2.བརྩེ་དུང་གློ་བུར་དུ་ལངས་པ་དང་ངར་ལངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་དོད་པོ་གཉིས་མཚོན་ཚུལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་དང་།མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གསལ་ཁག་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ།

（གཅིག）མི་གཞན་དང་རྩོད་པ་དང་འགལ་བ་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ངར་ལངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའམ་སྐྱོན་བརྗོད་ཐེབས་པའི་སྐབས།

（2）གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་ཁོང་ཁྲོ་དང་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པས།

（3）བྱ་དངོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་སྔོན་མཐོང་བྱེད་ནུས་ལ་གྱོང་གུན་མངོན་གསལ་ཕོག་པ།

（4）བྱ་དགའ་གང་ཡང་མ་ཐོབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

（5）གཏན་འཇགས་མིན་པ་དང་འགྱུར་བ་མང་བའི་བློ་ཁ།

（6）རང་གི་གཟུགས་བརྙན་དང་དམིགས་ཡུལ།ནང་གནས་ཀྱི་དགའ་ཕྱོགས།（མཚན་མའི་འདོད་པ་འདུས）རྙོག་འཁྲུག་དང་གཏན་མི་འཁེལ་བ།

（༧）མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཛ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་སླ་བའམ་བརྟན་པོ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སླ་བ།རྒྱུན་དུ་བརྩེ་དུང་ལ་ཉེན་ཁ་འབྱུང་སྲིད།

（8）རྒྱུན་དུ་རང་སྲོག་རང་གཅོད་དང་རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ།

འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་བསམ་པའི་ཐོག་གི་ཕོག་ཐུག་ཆུང་རྩག་གིས་གློ་བུར་དུ་ལངས་པའི་ཁོང་ཁྲོ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བའི་ཁོང་ཁྲོ་དང་ཕར་རྒོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སློང་སྲིད།འོན་ཀྱང་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མི་སྲིད།DSM-ICD-10ཡི་ཁྲོད་དུ་ངར་ལངས་པ་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ།DSMམ་ལག་གིས་ངར་ལངས་པ་ལྟ་བུའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དེ་ངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རིགས་སུ་བསྡུས།ICD-10ལ་སྔར་བཞིན་ངར་ལངས་པ་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་བརྟན་མིན་མི་གཤིས་ཀྱི་ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་རིགས་སུ་བཞག་ཡོད།CCMD-3ཁྲོད་དུ་ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་བཀག་འགོག་གི་རིགས།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་འདི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་གཏོགས་མིན་ལ་སྔར་བས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

འདི་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ།ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལས་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ནས་བློ་སྒོ་ཕྱེ་སྟེ།ངར་ལངས་པ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་འདོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མི་བཟང་བའི་ནད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་མངོན་ཚུལ་དང་ངར་ལངས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་གཉིས་མི་འདྲ་ས་མེད།ཚོད་འཛིན་མི་ལེགས་པ་དེ་ནི་རྣ་ལྷན་ལོ་མའི་བརྒྱལ་གཟེར་དང་།ཁམ་སྙིང་གི་གནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གློག་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་།དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

བཅུ་པ།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

1.ནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འགལ་རྐྱེན།（antisoooooial personality disorder）གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།རྒྱུན་པར་མི་གཞན་གྱི་ཁེ་དབང་ལ་སྣང་ཆུང་དང་དེ་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ།ལོ་བཅོ་ལྔའི་སྔོན་ནས་བཟུང་།དེའི་ནང་དུ་མ་མཐའ་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་ཡན་འདུས་ཏེ།

（1）འབྲེལ་ཡོད་བཅའ་ཁྲིམས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚད་གཞི་བརྩི་སྲུང་མི་བྱེད་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི།ཐེངས་མང་པོར་འཛིན་བཟུང་ཐེབས་དགོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ།

（༢）མགོ་སྐོར་གཡོ་འཕྲུལ་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་སྤྲོ་སྣང་གི་ཆེད་དུ་རྫུན་ཐེངས་མང་བཤད་པ་དང་།མི་གཞན་གྱི་མིང་རྫུན་མའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་ཐེངས་མང་བཏང་བ།

（3）ངར་ལངས་པ་དང་ཡང་ན་སྔོན་ལ་འཆར་གཞི་མི་འགོད་པ།

（4）ངར་ལངས་པ་དང་ཚུར་རྒོལ་ཐེངས་མང་བྱས་པ།

（5）ཧོལ་རྒྱུག་གིས་མི་གཞན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་མི་འཛེམ་པ།

（6）དུས་རྒྱུན་དུ་འགན་མི་འཁུར་བ་ནི་ཐེངས་མང་པོར་བྱ་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འོས་འགན་མི་འཁུར་བ་ལས་མཚོན།

（7）འགྱོད་པ་མེད་པ།དེ་ནི་མི་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་།མི་གཞན་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་བ།རྐུ་བྱས་རྗེས་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་དག་སེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།

ཁ་བ།མ་མཐའ་ཡང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ཡིན།

ག་བ།ལོ་བཅོ་ལྔའི་སྔོན་ལ་ནད་བྱུང་མཁན་ལ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་དཔང་རྟགས།

ང་བ།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་སྨྱོ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་གཏན་ནས་མིན།

“གྱོད་དཔེ11ནས10བར།”

ལོ་17ལ་སླེབས་སྐབས་“ངོ་ལོག་”ཐེངས་6བྱས་ནས་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད།ཁོ་རྒྱུན་དུ་སློབ་བྱོལ་དང་།དུག་འཐེན་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ངན་ཚོགས་ལ་ཞུགས་པ་རེད།ཁོང་གིས་མི་རྣམས་ལ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་དང་པོ་ནི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སླ་ཞིང་།གླེང་མོལ་ཡང་ཧ་ཅང་སྐྱིད་པོ་འདུགཁོས་འདས་ཟིན་པའི་དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱོད་པ་སྐྱེས།འཚོ་བ་གསར་བ་ཞིག་རོལ་ན་འདོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་དེ་དག་ནི་ཁོང་གིས་“དོན་མེད་”ལ་འགྱོད་བཤགས་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན་པ་དང་།ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དངོས་སུ་བསྒྲུབས་མ་མྱོང་བའི་དོན་དག་ལ་འགྱོད་པ་སྐྱེ་མྱོང་མེད།

ཁོ་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོ་ལ་དངོས་ནས་སེམས་ཁམས་རོགས་སྐྱོར་མང་པོ་དགོས་པ་གསལ་བཤད་བྱས།དེའི་ནང་ནས་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དོན་དག་ཞིག་དང་།ལོ་15ལ་སླེབས་པའི་བུ་མོ་ཞིག་Annདང་འབྲེལ་བ་ཡོད་།མོ་དང་“ངོ་ལོག་”གཉིས་སྨན་ཁང་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།“ངོ་ལོག་”ཅེས་པས་རང་ཉིད་སྨན་ཁང་དང་བྲལ་གྲབས་འདུག་ཅེས་བཤད་རྗེས་ཁོ་གཉིས་དང་མཉམ་པོར་བཙོན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་ངེས་རེད།ཁོས་Annལ་ཁོ་མོའི་ཨ་ཕར་བཙན་གཡེམ་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཤད།འདིས་Annགྱི་བསམ་བློར་ཕོག་ཐུག་ཆེན་པོ་བཏང་བ་དང་།ཁོ་མོས་དགེ་རྒན་དང་ལས་བྱེད་མི་སྣ་གཞན་དག་ཁ་ཤས་ལ་བརྒྱབ་པ་རེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁན་དང“ངོ་ལོག་པ”གཉིས་ཀྱིས་དོན་འདི་གླེང་སྐབས།ཁོས་འཛུམ་དང་བཅས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་སྐབས་དེར་སྙིང་བོ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།Annཡི་ཚུར་སྣང་ལ་བལྟས་ན་ཧ་ཅང་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།

“ངོ་ལོག་”ཅེས་པ་ནི་ཕྱིས་སུ་སྨན་ཁང་ནས་དུག་རྫས་ཡང་བསྐྱར་འཐེན་པའི་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།གཟའ་འཁོར་4མ་འགོར་བར།ཁོས་ཕ་མར་གོ་སྐོན་བློ་འགུག་བྱས་ནས་ཁོ་ཕྱིར་ཡུལ་ལ་ཁྲིད་དུ་བཅུག་མོད།འོན་ཀྱང་ཉིན་གཉིས་འགོར་མེད།ཁོས་ཁྱིམ་གྱི་སྒོར་མོ་ཡོད་ཚད་བརྐུས་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཁོའི་གྲོགས་པོ་དང་དུག་རྫས་ཀྱི་འགྲམ་དུ་ལོག

ནར་སོན་པའི་དུས་སུ།“ངོ་ལོག་”ཀྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་དཔེ་འདི་རིགས་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོང་ལོ་20ལྷག་ཙམ་ལ་སླེབས་སྐབས།རྐུ་ཐེངས་མང་བྱས་ནས་འཛིན་བཟུང་བྱས་པས།མཐར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད།ཁོའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤོབས་པ་རྒྱས་མ་མྱོང་།ཁོ་ལ་ཁས་མ་བླངས།ཁོས་མུ་མཐུད་དུ་ཕ་མར་མགོ་སྐོར་བཏང་ནས།དེ་ལས་མང་བའི་སྒོར་མོ་བཙལ་ནས་དུག་ཉོ་རུ་བཅུག

（BarloW Durand，1995）

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་ཤོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཚད་གཞི་ལས་འགལ་བའི་བྱེད་སྤྱོད་རྟག་ཏུ་ཐོན་གྱི་ཡོད།དེའི་མཚོན་ཚུལ་ནི་ལས་ཀ་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་ཡག་པོ་མེད་པ།ཨ་རག་དང་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།བརྩེ་དུང་ཟབ་མོ་མེད་པ།སྙིང་རྗེ་མེད་པ།རང་ཉིད་ལྟེ་བར་འཛིན་པ།གཞུང་དྲང་མེད་པ་དང་།མགོ་སྐོར་གཏོང་བ།མི་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་བ།ངར་ལངས་པ་དང་ཕར་རྒོལ་བྱེད་པ།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན་སོགས་ཡིན།

དཔེ་མཚོན11-10ཕྱོགས་འདི་དག་གི་གཏམ་སྤྱོད་ཚང་མར་དཔེ་མཚོན་རང་བཞིན་ལྡན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་དེ་མི་དཀྱུས་མ་དང་མི་འདྲ་ལ“སྤྱིར་བཏང་བའི”ཉེས་ཅན་དང་ཡང་མི་འདྲ།གང་ལགས་ཤེ་ན།ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དམིགས་ཡུལ་མེད་པ་དང་།ཁོ་ཚོས་ཕལ་ཆེར་མི་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ནག་ཉེས་ཡོད་མེད་གང་ཡིན་གྱི་བསམ་པ་བཅངས་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ།ཉེས་ཆད་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་ནུས་པ་མི་ཐོན།ཁོ་ཚོའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་བ་འཕེལ་ཞིང་།མི་གཞན་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཐོབ་སླ་བ་རེད།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་བསྡུར་ཚད་ནི་0.05%ནས་2%བར་ཡིན་ལ།སྐྱེས་པ་ནི་བུད་མེད་ལས་མང་།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་དང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ།ཆང་བཅུད་ལ་དུག་ཕོག་པ་བཅས་ནི་རྒྱུན་དུ་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།ཆང་བཅུད་ལ་དུག་ཕོག་པ་དང་མཉམ་དུ་ནད་འགོས་པའི་གོ་སྐབས་ལྷག་པར་མང་པོ་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ལས།ཉེས་ཅན་ལྗིད་མོ་ཅན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་60%ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་འགལ་བའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་།ཉེས་ཅན་དེ་དག་ཀྱང་ཆང་བཅུད་ཀྱི་དུག་ཕོག་པའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ལ།ཉེས་ཅན་ཕོའི་ཁྲོད་ཀྱི་21%དང་ཉེས་ཅན་བུད་མེད་ཁྲོད་ཀྱི་30%ནི་དངོས་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པ།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན་ལ་གསལ།1998）

སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཐད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་མིང་འགའ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།“ཀུན་སྤྱོད་ལས་འགལ་བའི་སྨྱོ་”(moral insanity)དང་།“རང་ཉིད་ནད་གཞི”(egopathy）དང་།“སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནད་གཞི”(sooopathy)དང་།“བསམ་པའི་ནད་ཡམས”(psychopathaty)སོགས་ལྟ་བུ་རེད།

བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ནི།Hervey（1941ལོ་དང་1982）ནས་བཟུང་།Hare（1991）དང་དེའི་ལས་གྲོགས་ཀྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ།ནད་པར་བསམ་པའི་ནད་རིགས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཞིབ་དཔྱད་རེའུ་མིག་ཅིག་གྲུབ་ཡོད།སྦྱོང་བརྡར་ཐོབ་པའི་ནད་ཐོག་སྨན་པས་ནད་པར་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ་དང་།དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མི་གཞན་གྱི་ཚུར་སྣང་དང་བརྩེ་བ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།རྣམ་གྲངས་20ཡི་ཚད་གཞིའི་སྟེང་དུ་སྐར་མ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་།སྐར་གྲངས་མཐོན་པོ་བླངས་ན་སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ཡོད་པ་མཚོན།རྣམ་གྲངས་དེ་དག་གི་གྲས་སུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཤེས་པ་དང་ཕྱི་ཚུལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་རྣམ་གྲངས་ཚུད་ཡོད།རང་ཉིད་ནི་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སུན་སྣང་སྐྱེས་སླ་བའམ་ཟུག་གཟེར་སློང་སླ་བ་ཡིན།ནད་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་རྫུན་བཤད།ཚོད་འཛིན/ཚོད་འཛིན།རང་སྐྱོན་རང་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཞན་པ།བརྩེ་སེམས་ཉམས་པ།སྙིང་རྗེ་མེད་པ།གཞན་བརྟེན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་དང་།བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ནུས་མེད་པ།ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་ཟང་ཟིང་དུ་གྱུར་བ།སྔ་དུས་ཀྱི་གཤིས་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད།དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཕུགས་ཡུན་གྱི་འཆར་གཞི་མེད་པ།ངར་ལངས་པ་སླ།འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་མེད་པ།བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁུར་མི་དགོས།གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་ཐེངས་མང་བྱས་པ།ན་ཆུང་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་མི་ལེགས་པ།བྱས་ཉེས་གསོག་སྟངས་ཀྱི་སྣ་མང་རང་བཞིན་སོགས་ལ་གོ་བ་ཡིན།

གོང་གི་ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་བསྡུར་ན།དེ་གཉིས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཁ་ཤས་ནི་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ།དཔེར་ན།བཅའ་ཁྲིམས་དང་འགལ་བ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་བསམ་པའི་སྐྱོན་གཉིས་ཀར་འདུས་པའི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གོང་དུ་ང་ཚོར་དེ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་འདྲ་བའི་ནད་དཔྱད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་བསམ་པའི་སྐྱོན་གཉིས་རེད།DSMཡི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་ཐག་གཅོད་ཚད་གཞིར།སྐྱོན་བརྗོད་བསམ་འཆར་ཞིག་གི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།འདི་ལྟ་བུའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་གོམས་སྲོལ་རང་བཞིན་གྱི་རྫུན་བཤད་མཁན་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་མང་པོའི་སྔོན་གྱི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཡང་དག་པར་ཡར་ཞུ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་དངོས་གནས་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།དེ་མ་ཟད་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་དོན་སྤྱི་དེ་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་དང་དོན་སྤྱིའི་ཐ་སྙད་དུ་འགྱུར་མི་རུང་།ཞིབ་འཇུག་གཅིག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།49%ཡི་ཉེས་ཅན་ཚང་མ་DSM-IIཡི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཡོད།ཡིན་ནའང་ཉེས་ཅན་33%ཙམ་ལ་བསམ་པའི་ནད་གཞིའི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ཡོད།（Hare 1991ལོར་Robertདང་།et alདང་1996）དེར་བརྟེན།བསམ་པའི་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཕལ་ཆེར་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འགའ་ཡོད་པ་འདྲ།གཤམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ཀློག་སྐབས།ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མི་འདྲ་བར་བྱེད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་སྤྱད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ།ཁ་ཤས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་ཡིན་པ་དང་།ཁ་ཤས་ནི་བསམ་པའི་སྐྱོན་ཅན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་ངེས་དགོས།

2.བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

（1）སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།རྒྱུད་རྒྱུ་ཡི་ཤུགས་རྐྱེན།

ཆེས་མང་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་ཞིབ་འཇུག་ནི་རྒྱུ་གཞི་ཡིས་ནག་ཉེས་ཡིན་པ་ལས་བསམ་པའི་སྐྱོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྒོ་ང་ཆ་གཅིག་ཅན་དང་སྒོ་ང་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་གཅིག་མཐུན་ཡིན་མིན་བསྡུར་ནས་（Mednickདང་།et al 1987）སྒོ་ང་ཆ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་སྒོ་ང་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ལས་ཆེ།གཞན་ཡང་ཉེས་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་དང་བྱིས་པ་དཀྱུས་མ་གསོ་སྐྱོང་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་དཔྱད་བསྡུར་བྱས་པ་ཡིན།（Mednickདང་།et al 1984，Cadoret 1978）དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་ཕ་མ་ངོ་མའི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་དང་བུའི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་དེ་ཙམ་མེད་པ་རེད།རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའམ་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་ལ་འབྲིང་རིམ་ཚད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་རང་བཞིན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་པས་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་དང་གཞི་རྒྱུའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས་མི་ཞིག་ཉེས་ཅན་དུ་འགྱུར་མིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཆགས་མིན་ཐུན་མོང་ཐོག་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།ལུས་སྐྱེས་ཕ་མ་ནི་ཉེས་ཅན་གྱི་བུ་ཕྲུག་ཡིན་ཞིང་།ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་ཁོར་ཡུག་མི་ལེགས་པ་དང་།གསོ་ཉར་བཀོད་སྒྲིག་མི་འཚམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་གནས་དམའ་བ།གསོ་ཉར་མ་བྱས་གོང་དྭ་ཕྲུག་གི་གནས་སྟངས་སུ་གནས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་།དེ་བཞིན་ཉར་གསོ་བྱེད་མཁན་ཕ་མའི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཚུད་ཡོད།（ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་དང་དབྱང་ཏེ་སེན།1998）

（2）སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།

སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་རིགས་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཆེད།མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆེན་པོ་བྱས།ཅུང་གསལ་བའི་མཇུག་འབྲས་ནི།སྤྱིར་བཏང་གི་ཀླད་པར་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བ་འདིས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་སེམས་ཁམས་སྐྱོན་ཅན་དང་ཉེས་ཅན་དུ་གྱུར་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།ཉེས་ཅན་དང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཁྲོད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་མེད།（Barlow，et al，1995）ཚོད་ལྟ་འདིའི་རིགས་ནི་གཙོ་བོ་ཀླད་ཆེན་གྱི་དངོས་ལུགས་དམས་སྐྱོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཆེད་ཡིན་པས།བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཐུབ་པའི་དེ་བས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ཀླད་པའི་རྫས་འགྱུར་འགྱུར་ལྡོག་གདམ་མི་ཐུབ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་ནད་ཁུངས་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལ།ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་དམས་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཉུང་བའི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་ལ་དོ་ཁུར་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།གཤམ་ལ་ཁག་སོ་སོར་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་རིགས་དེ་གཉིས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

①ངར་ལངས་རང་བཞིན་དམའ་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།བློས་བཞག་སྨྲ་བ་འདིས་བསམ་པར་ནད་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་ངར་ལངས་པའི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྒོ་ནས་ཅུང་དམའ།མིའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་ངར་ལངས་ཆུ་ཚད་དང་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་བར་Uདབྱིབས་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་གྲངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ།སྤྱིར་བཏང་དུ་མིང་ལ་Yerkes-Dosonཞེས་པའི་འཁྱོག་ཐིག་ཟེར།དེ་ཡིས་མི་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཧ་ཅང་མཐོ་བའམ་ཧ་ཅང་དམའ་བའི་ངར་ལངས་ན་དགེ་མཚན་མེད་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ཅུང་ཞན་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་འབྱུང་སྲིད་པ་མཚོན།ཆུ་ཚད་འབྲིང་བའི་ངར་ལངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།མི་རྣམས་ལ་ཅུང་ཡིད་ཚིམས་པའི་རང་སྣང་གི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་མ་ཟད།བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་སྲིད།འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚོད་ལྟར་ན།བསམ་པའི་ནད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཀླད་པའི་པགས་རིམ་གྱི་ངར་ལངས་པ་ནི་དེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།སེམས་ཁམས་ལ་ནད་བྱུང་མཁན་གྱིས་ཟུག་གཟེར་འཚོལ་བར་དགའ།དཔེར་ན།ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་བཟང་པའི་སྤྲོ་སྣང་གི་ཆུ་ཚད་ལ་ཐོན་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།ཁོ་ཚོའི་ཉེན་མཆོང་གི་བྱ་སྤྱོད་ནི།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྲོ་སྣང་དམའ་བའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་སུན་སྣང་དང་སྒྱིད་ལུག་གི་བསམ་བློ(Comer，1995）ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་བར་གོ་བ་བླངས་ཆོག

ཞིབ་འཇུག་པས་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་འགའ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ།དཔེར་ན་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་དང་།ཁྲག་ཤེད།འབྱིན་རྔུབ་།ཤ་གནད་འཚབ་འཚུམས།རྒྱལ་མོ་ཆེ་ཆུང་།སྐྱི་མོའི་གློག་གི་འགུལ་སྐྱོད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཉེས་གསོག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་མིན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དམིགས་ཚད་དེ་དག་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཞིབ་འཇུག་པར་ངར་ལངས་རང་བཞིན་དམའ་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་དཔང་རྟགས་ཐོབ་པ་རེད།དཔེར་ན།Wadworth（1976）ཡིས་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ཁྲོད་དུ་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་དེ་མ་འོངས་པར་བྱས་ཉེས་ཚབས་ཆེན་གྱི་ཟིན་ཐོ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་ཆོག་གི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད།ལོ་21ལ་སླེབས་སྐབས་ཉེས་པ་ལྕི་པོ་ཡོད་མཁན་གྱི་ལོ་11ལ་སླེབས་སྐབས་འཕར་རྩ་འགོར་ཙམ་ཡོད།གསར་ཪྙེད་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ཀྱི་རིགས་སོ་སོ་ཚང་མ་ངར་སེམས་ཧ་ཅང་ཆུང་བ་མཚོན་གྱི་ཡོད་སྟབས།མཇུག་ཏུ་བསམ་པའི་ནད་པའི་ངར་ལངས་རང་བཞིན་དམའ་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་མ་ཟད།སྤྲོ་སྣང་དམའ་བ་དང་ངེས་གཏན་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན（unidenttfied envionment factors)ཡིས་མཉམ་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་རྣམ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད།

ཀླད་པ་སྐྱོན་ཅན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་དཔང་རྟགས་གཞན་ཞིག་ནི།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རིག་པ་དྭངས་གསལ་གྱི་སྐབས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཀླད་རླབས་ཡོད།འདར་ཚད་དམའ་བའི་ཀླད་རླབས་ནི་བྱིས་པའི་ཀླད་རླབས་འགུལ་སྐྱོད་ཁྲོད་དུ་གནས་པ་དང་།དར་མའི་དུས་སུ་ཕལ་ཆེར་མེད་པར་གྱུར་བ་རེད།རླབས་ཀྱི་དོན་སྙིང་དེ་ད་དུང་མིས་ཤེས་ཀྱི་མེད།གསར་ཪྙེད་འདིས་ངར་སྐྱེད་ཆུ་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་གཞན་ཞིག་བྱུང་བ་སྟེ།སེམས་ཁམས་ནད་ཀྱི་པགས་རིམ་མ་སྨིན་པར་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་（cortical imatity hypothesis）(Hare，1970，Barloow.et，et al，1995）ཞེས་པ་ལ་གསལ།འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚོད་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ཡོད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།དེའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་པགས་པར་ད་དུང་ཅུང་གདོད་མའི་དུས་རིམ་དུ་གནས་ཡོད།བློས་བཞག་སྨྲ་བ་འདིས་ཅིའི་ཕྱིར་བསམ་པའི་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ནམ་རྒྱུན་ངར་ལངས་པའི་བྱིས་བློའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་།ངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གནད་འགག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཀླད་ཆེན་གྱི་སྐྱི་མོའི་འཚར་སྐྱེ་ཆ་མི་ཚང་ཤས་ཆེ་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།

②འཇིགས་སྐྲག་མེད་པར་གྱུར་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ།བློས་བཞག་སྨྲ་བ་འདིས་བསམ་པར་ནད་པའི་འཇིགས་སྣང་གི་མཚམས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ལས་མཐོ་བ་རེད།（Lykkn，1957，1982，Barlow，et al）།དཔེར་ན།གྱོད་དཔེ་11པ་ནས་10པའི་ནང་དུ་“ངོ་ལོག་”ཅེས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་གཅིག་པུས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་དུག་ཉོ་རུ་འགྲོ་དུས་འཇིགས་སྐྲག་མི་སྐྱེས།བློས་བཞག་སྨྲ་བ་དེ་རིགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་ལྟ་བ་ལྟར་ན།བསམ་པའི་ནད་པའི་འཇིགས་སྣང་དེ་ཤོར་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གཞན་དག་ཚང་མ་ཡོང་གི་རེད།

སྔ་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྣང་ཤོར་མིན་སྐོར་གྱི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་ནི་Lykken（1957）བཙོན་ཁང་ནང་གི་ཉེས་ཅན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་རབ་དང་རིམ་པ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཞིབ་འཇུག་དང་པོའི་ཁྲོད།Lykkenཡིས་“འགུལ་སྐྱོད་ཅུང་ལེགས་པའི་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིག”（Actttity Preference Questonnaie）བཀོལ་སྤྱོད་བྱས།ཚད་གཞིའི་རེའུ་མིག་འདིའི་ནང་དུ་རྣམ་གྲངས་རེ་རེར་གདམས་གསེས་གཉིས་རེ་ཡོད།ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་ལས་འགན་ནི་དེའི་ཁྲོད་ནས་རང་ཉིད་དགའ་བའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་གདམ་རྒྱུ་དེ་རེད།འོན་ཀྱང་རེའུ་མིག་ནང་གི་གདམ་ག་གཉིས་ནི་རྒྱུན་དུ་མི་རྣམས་ལ་མི་དགའ་བ་དང་སྒྲུབ་མི་འདོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།རྣམ་གྲངས་རེ་རེའི་ཁྲོད་དུ་གདམ་ག་ཞིག་གིས་མི་རྣམས་ལ་མི་སྐྱིད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྙིང་བོ་མེད་པ་དང་རེ་བ་ནན་མོ་འདོན་པ་དེ་ཡིན།དཔེར་ན།“བྱ་བ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་གྲལ་བསྒྲིགས་པ”དང་།“ཁ་བ་བབས་རྗེས་མི་འགྲོ་སའི་ལམ་དུ་ཁ་བ་བཀོག་པ”ལྟ་བུའོ།།གདམ་ག་གཞན་ཞིག་གིས་མི་དགའ་བ་ནི་འཇིགས་སྐྲག་དང་མི་བདེ་བའི་རྐྱེན་ཡིན།དཔེར་ན།སྨན་བཅོས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་དང་ལེན་བྱས་པ་ལྟ་བུའོ།།ཞེས་དང་།“ཆོས་ཁང་དུ་སྨོན་ལམ་འདེབས་སྐབས་འགག་དྲི་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུའོ།།”ཞེས་ཟེར།Lykkenཡིས་གལ་ཏེ་འཇིགས་སྐྲག་ཤོར་བའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་དེ་ནི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་དེ་ནད་པ་ལས་རྒྱུན་དུ་མི་རྣམས་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་བདམས་ངེས་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་འཇིགས་སྐྲག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྡུག་བསྔལ་མི་མྱོང་བས་རེད།དོན་དངོས་ཐོག་ཁོར་ཐོབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ནི་ཏག་ཏག་དེ་འདྲ་རེད།

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པར་Lykkenཡིས་སྤྱད་པ་ནི་གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འགྱུར་ཚད（galvanic skinresponse，GSR）ཡིན།ལག་མཐིལ་ནས་རྔུལ་ཆུ་བཞུར་དུས།GSRཡི་འགྱུར་ལྡོག་གིས་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རང་འགུལ་སྤྲོ་བ་མཚོན།དངོས་བཤེར་ཁྲོད་མཛུབ་རྩེ་ལ་བརྟེན་ནས་གློག་རྡེག་དེ་ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཕོག་ཐུག་དང་།སྒྲ་སྨར་ཞིག་ཆ་རྐྱེན་བྱས་ནས་ཕོག་ཐུག་རེད།མཇུག་འབྲས་ལ།སྒྲ་སྨར་ཁེར་རྐྱང་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུའང་།སེམས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ནད་པར་GSRཡི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སྲིད་པ་སྟེ།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ལ་གློག་རྡེག་དེ་སྒྲ་དངོས་དང་འགྲོགས་ནས་འབྱུང་སྲིད་པ་མཚོན་པ་མ་ཟད།GSRའགྱུར་འབྱུང་དེ་རིགས་ཞི་དགོས།འོན་ཀྱང་།བསམ་བློའི་སྐྱོན་ཡོད་མཁན་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བའི་འོག་ཏུ།ཁེར་རྐྱང་དུ་བྱུང་བའི་སྒྲ་ངོ་མའི་ཐད་ནས།ཧ་ཅང་ཞན་པའི་GSRའགྱུར་འབྱུང་མངོན་པ་མ་ཟད།དེ་ཡལ་བའང་ཧ་ཅང་མགྱོགས།

ཞིབ་འཇུག་འདིར་དོན་སྙིང་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡོད།འདིས་བསམ་བློའི་ནད་ལྟ་མཁན་གྱིས་ཁུངས་སྣེ་དང་བརྡ་རྟགས་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་དེ་དང་བསྟུན་ནས་བྱུང་བའི་ཆད་པ་དང་ཉེན་ཁའི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པར་དཀའ་ཁག་ཡོད་པ་མཚོན།སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱིས་པ་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་གཙོ་བོ་ཁུངས་སྣེ་དང་བརྡ་རྟགས་དེ་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཕ་མས་རྒྱུན་དུ་ཕྲུ་གུར་ཆད་པ་གཅོད་པའི་ནོར་འཁྲུལ་དང་མི་འཚམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མ་མ་ཡིན་པར།“མིན་པ”འམ་ཐ་ན་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་མིག་མདངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་དོན་མཚོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གསུང་རབ་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ནུས་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ལྟར་ན།ཁུངས་སྣེ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཕྲུ་གུ་མང་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཐད་ཀར་ཉེས་ཆད་བཅད་པའི་ཚབ་བྱེད་དངོས་པོར་བརྩིས་ནས་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཁུངས་སྣེ་འདི་དག་གིས་མངོན་མེད་ཀྱི་བསམ་པའི་ནད་རིགས（pre-psychopathic）བྱིས་པས་ནུས་པ་མི་ཐོན་པའམ་ནུས་པ་མ་ཐོན་ན།ཁོར་ངར་ལངས་པ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐོབ་དཀའ།

Lykkenཡི་གསུམ་པ་དེ་ཡང་དེའི་མཇུག་མཐའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་རེད།ལས་འགན་འདིའི་ཁྲོད་དུ།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་གྱིས་གང་མགྱོགས་ཀྱིས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གོ་རིམ་ལྟར་འཇའ་ཤིང་ཐེངས་20མནན་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཤེས་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན།ཐེངས་རེར་མནན་ན་འཇའ་ཤིང་4ཡི་ནང་དུ་བསལ་འདེམས་བྱ་དགོས།བཀན་ཤིང་མི་འདྲ་བ་མནན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་མཇུག་འབྲས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་འབྱུང་སྲིད།གལ་ཏེ་ཡང་དག་པའི་འཇའ་ཤིང་བདམས་ན།གློག་ལྗང་ཁུ་ཞིག་བཀར་ཡོང་།བགྲང་ཆས་ཀྱང་རང་འགུལ་གྱིས་1སྣོན་ངེས།བརྡ་རྟགས་བྱས་ནས་བཤད་ན་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ནི་ཡང་དག་ཡིན།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་འཇའ་ཤིང་གཞན་གསུམ་འདེམ་པ་ཡིན་ན།མཇུག་འབྲས་གཉིས་འབྱུང་སྲིད་པ་སྟེ།དེའི་ནང་གི་འཇའ་ཤིང་གཉིས་མནན་ན་གློག་དམར་པོ་འབར་ངེས་ལ།གྲངས་ཀ་བརྩི་ཆས་སྟེང་དུ་1སྣོན་མེད་པར།ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་ནོར་སོང་བ་བཤད།འཇའ་ཤིང་གཞན་ཞིག་མནན་ན།གློག་དམར་ཤར་ཞིང་གྲངས་ཀ་བརྩི་སྐབས་1མི་སྣོན་པ་ལས་གཞན།ཚོད་ལྟ་བྱས་ན་ད་དུང་གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་རེད།གོ་རིམ་དེའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་ཐོག་ལས་འགན་གཉིས་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་ཕྱི་མངོན་ལས་འགན་ཡིན་ཏེ།རྒྱུགས་སྤྲད་རྗེས་ནོར་འཁྲུལ་གང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མི་ཡོང་བ་བྱས་ནས་བཀན་ཤིང་ཐེངས་20མནན་པའི་གོ་རིམ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཤེས་དགོས་པ་དེ་རེད།གཞན་ཞིག་ནི་གབ་ཡིབ་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན་ཞིང་།དེ་ནི་དངོས་བཤེར་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷག་ཏུ་སྤྲོ་བ་ཡོད་དེ།རྟོག་ཞིབ་དང་ཚོད་རྒྱུགས་བྱས་ཏེ་གློག་རྡེག་འགོག་པའི་ཚད་ཤེས་པ་རེད།

Lykkenཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དེ་ཧ་ཅང་དགོད་སྤྲོ་བ་ཞིག་རེད།ཕྱི་མངོན་ལས་འགན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་ཁྲོད།སྨྱོ་ནད་ཅན་དང་སེམས་ཁམས་མིན་པའི་ནད་པར་ཁྱད་པར་མེད་པ་དང་།བསམ་པའི་ནད་པའི་སློབ་སྦྱོང་ནུས་པ་ལ་ཞན་ཆ་མེད་པ་མཚོན་ཡོད།ཡིན་ནའང་།མི་མངོན་པའི་ལས་འགན་ཁྲོད་དུ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ནི་ནད་པ་མིན་པའི་བཀོལ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་ལས་ཧ་ཅང་ཞན་པས།ཁོ་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཆད་པ་མི་ཕོག་པ་བྱེད་པའི་ཐད་ནས་དཀའ་ཁག་ཡོད་པ་མཚོན་ཡོད།གསར་རྙེད་འདི་དང་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་གཅིག་མཐུན་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་ལག་ལེན་སྟེང་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པས་ནམ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ནོར་འཁྲུལ་བཟོ་བ་མ་ཟད།བསམ་པའི་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་དུ་ངོས་བཟུང་བའི་ཉེས་ཅན་དེ་ལང་ཤོར་ཉེས་ཅན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པས།（Cleckley，1982 BarloW，et al，1995）གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཆད་པ་གཅོད་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་མི་སྐྲག་ན།ཁོ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་མི་ཡོང་བ་དང་རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་མི་སྲིད།

（3）ཁྱིམ་ཚང་གི་ཤུགས་རྐྱེན།

བསམ་པའི་སྐྱོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འགལ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་གྱི་གཞི་རྩའི་སྡེ་ཚན་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།McCordདངMcCord（1964 BarloW，et al，1995）ཡིས་དེ་སྔའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆར་ཕྱོགས་བསྡུས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་བརྒྱུད་བརྩེ་དུང་མེད་པ་དང་ཕ་མའི་རྩུབ་སྤྱོད་ཀྱིས་དང་ལེན་མ་བྱས་པ་ནི་བསམ་པའི་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞན་ཡང་ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནི་ཕ་མའི་ཕྲུ་གུར་སྒྲིག་ཁྲིམས་རང་བཞིན་དང་འགན་འཁྲིའི་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་གསོ་གཏོང་སྟངས་ཐད་གཅིག་གྱུར་མིན་པ་དེ་རེད།སེམས་ཁམས་ནད་པའི་ཨ་ཕར་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་སྲིད།བྱིས་པས་ད་དུང་ཕ་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་རིམ་གྱིས་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།དཔེར་ན།ཨ་མས་རང་གི་ནོར་འཁྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་མཇུག་མཐར་གཞན་གྱིས་མཐུན་ཐབས་བྱེད་པ་ཤེས་སྲིད།

གོང་གི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ཆ་དག་ནི་གཙོ་བོ་མི་སྒེར་གྱི་འདས་ཟིན་པའི་འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱས་ནས་ཐོབ་པ་ཡིན་པས།འཁྱོག་བཤད་ཀྱི་སྙན་ཞུ་ཡོད་པ་ནི་ལྡོག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།དེའི་ཕྱིར་དཔྱད་གཞི་འདི་རིགས་གཞིར་བཟུང་ནས་འགྲེལ་བཤད་དང་རིགས་པས་དཔྱད་སྐབས་སེམས་ཆུང་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་འདི་རིགས།ནད་པའི་བྱིས་དུས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཡོད་པའི་མིའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་ཕྱིར་དྲན་གྱི་ནང་དོན་གང་དག་ནི་བདེན་པ་དང་ཡིད་རྟོན་རུང་བ་ཡིན་པ་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།འདི་ལྟར་བྱས་ན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ།ཞིབ་འཇུག་པས་ནར་སོན་རྗེས་བསམ་བློའི་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འཚོལ་ཐུབ།

（4）སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལས་ཀ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་།གཤམ་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ཐད་ནས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལྡན་པའི་མི་ནི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་རིགས་འདེད་ཀྱི་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བར་རྗེས་སུ་ལུས་ཡོད་པར་འདོད།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་པའི་མིས་དུས་གཅིག་ཏུ་བསམ་བློའི་ནང་བྱ་དངོས་ལ་བཟོ་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་སྣ་ཚོགས་ཞིབ་བསྡུར་བྱེད་དཀའ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྗེས་གཞི་ནས་མི་གཞན་གྱིས་དེའི་ཐད་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྲིད།ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ལ་ལའི་བསམ་པར་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་དེའི་མི་ཚེའི་མཚན་ཉིད་རིག་པས་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་གལ་མི་ཆེ་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མཁས་དབང་དེ་ཚོའི་བསམ་པར་མི་ཚེའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་མི་མང་ཆེ་བས་བསམ་པ་ལས་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཡོད་སྙམ།

Newmnདང་།Pattersonདང་Kesson（1987ལོར་Comerདང་།1995）གཉིས་ཀྱིས་རྩིས་འཁོར་སྟེང་དུ་སྤེལ་བའི་ཤོག་རྩེད་རོལ་རྩེད་ཅིག་ཇུས་འགོད་བྱས་ཡོད།ལན་ཡང་དག་པ་རེ་རེར་སྐར་མ་5རེ་ཐོབ་སྲིད་ཅིང་།ལན་ནོར་འཁྲུལ་ལ་སྐར་མ་5རེ་ཤོར་སྲིད།རོལ་རྩེད་ཀྱི་མགོ་ནས།ཚོད་རྒྱུགས་ནི་90%ལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་དང་།10%ལ་ཆད་པ་བཅད།རིམ་བཞིན་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ནི་བརྒྱ་ཆའི་༠ལ་མར་ཆག་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ནི་མཇུག་མཐར་0དང་མཚུངས་མོད།འོན་ཀྱང་བསམ་བློའི་སྐྱོན་ཡོད་མཁན་གྱིས་སྔར་བཞིན་མུ་མཐུད་དུ་རོལ་རྩེད་བྱེད་པ་མ་ཟད།མུ་མཐུད་དུ་སྒོར་མོ་ཕམ་པར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།མཇུག་འབྲས་འདི་དང་དེ་མིན་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་གཞན་པ་འགའ་ཤས་ལ་གཞིགས་ན།Newmannསོགས་ཀྱིས་གལ་སྲིད་བསམ་པའི་ནད་པའི་སེམས་ལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་དམིགས་འབེན་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་ན།ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་དང་འདྲ་བར་དམིགས་ཡུལ་འདི་མ་བསྒྲུབས་པའི་སྐབས་སུ་དོན་མེད་འབད་བརྩོན་བྱེད་མཚམས་འཇོག་མི་སྲིད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།དེ་མིན།སྙིང་སྟོབས་སྐྱོན་ཅན་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྤོབས་པ་ཆེ་ཞིང་མཇུག་འབྲས་ལ་མི་བལྟ་བའི་བྱ་སྤྱོད།གདོང་ཁེབས་མི་འཁྱེར་བར་དངུལ་ཁང་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པ་དང་མྱུར་དུ་འཛིན་བཟུང་བྱས།རྒྱུ་མཚན་ནི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་ཟིན་པའི་གནས་ཚུལ་འོགརང་ཉིད་ཀྱི་སྔར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ས་བསྒྱུར་མི་ཐུབ།

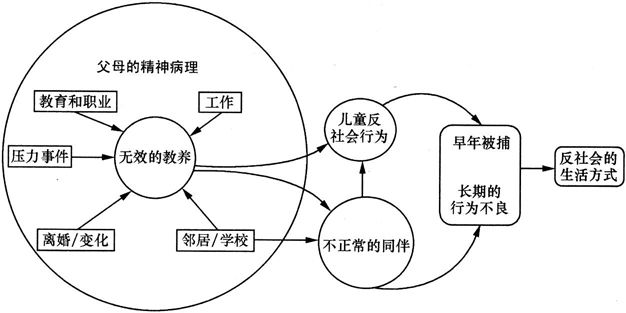
（5）སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སྡེབ་སྒྲིག་གི་དཔེ་དབྱིབས།

གོང་གསལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་དག་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ན་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཡུལ་ལ་མིང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་ཡོད་པ་དང་།ཁ་ཤས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་མི་དང་།ཁ་ཤས་ནི་བསམ་པའི་སྐྱོན་ཆའི་མི་དང་།ཁ་ཤས་ནི་ཉེས་ཅན་རེད།མིང་གང་ཡིན་རུང་།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཡོད་མཁན་ལ་གཞི་རྒྱུའི་ཐད་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་གྱི་ཡོད།གཅིག་བྱས་ན་ཞན་ཆ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་ཚད་དམའ་བའི་ངར་ལངས་རང་བཞིན་དང་འཇིགས་སྣང་མེད་པར་བཟོ་སྲིད།རྒྱུད་རྒྱུ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ནི་ནུས་མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་མ་ལག（BIS）དང་འཁྲུག་ཆ་དོད་པའི་བྱ་དགའི་མ་ལག（REW）ཡིན།BISདང་REWཡི་བར་གྱི་དོ་མི་མཉམ་པས།བསམ་བློའི་ནད་པའི་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་དཀའ་བར་གྱུར་ནས་མཚམས་འཇོག་མི་ཐུབ་པར།ངར་ཤུགས་ཀྱི་སྐུལ་འདེད་འོག་ནས་མུ་མཐུད་དུ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད།

ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱིས་པ་ནར་སོན་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་དེ།Caaaaldiདང་Patter（1994ལོར་Robertདང་et 1996）ཡིས་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཏེ།གཤམ་གསལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དེར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་སྟེ།དེའི་ནང་དུ་ཕ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་སོགས་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ།སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་དམའ་བ།ཁྱིམ་མཚེས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཁྱིམ་མཚེས་ངན་པ།ཕ་མའི་ཡི་མུག་སོགས་ཚུད་ཡོད།འདི་དག་ཚང་མས་ཀུན་སྤྱོད་ངན་པ་ཆགས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་པས་ད་དུང་“བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ཕན་ཚུན་བྱེད་ནུས་ཐོན་པ་དང་།དེ་བཞིན་དོ་དམ་སློབ་གསོ་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ནུས་མ་འདང་བའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་གཞན་བརྒྱུད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྲུ་གུ་དེ་དག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཐད་ཀར་དང་ལེན་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཡིན”ཞེས་བསྟན་ཡོད།འདིས་རྒྱུན་པར་བྱིས་པ་དང་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་པའི་གྲོགས་པོ་དག་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རི་མོ་11-1ནང་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཕན་ཚུན་ཤུགས་རྐྱེན་དང་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

མདོར་ན།བསམ་པའི་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་ནམ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་བྱིས་པའི་སྔ་དུས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་ཡོད།ཐོག་མར་བྱུང་བ་ནི་མིག་ལམ་དུ་མི་མེད་པ་དང་།སྒྲིག་ཁྲིམས་ལ་གཏོར་བཤིག་ཐེབས་པ།དེ་ནས་སྔ་དུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་རེད།

ནད་གཞི་འབྱུང་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས།ང་ཚོས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚང་མས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྲུབ་པར་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཤེས་རྟོགས་དང་།སྔོན་འགོགསྨན་བཅོས་བཅས་བྱེད་པར་འགག་རྩ་ནི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་དང་།སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན།



༄༅།།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་འདྲ་དཔེ།

རི་མོའི་ཁྲོད་ཀྱི་འགྱུར་ཚད་རེ་རེ་ནི་བྱིས་པ་ཕོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ།ནར་སོན་པའི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།བུད་མེད་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་མཐོང་དཀོན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་དུས་ཡུན་ཐུང་བས་སྔོན་དཔག་བྱེད་དཀའ།（Capaldi M.Patterson，1994，Robert，et al，1996།）

གསུམ།སྨན་བཅོས།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་འགལ་བའི་བར་ཆད་དང་བསམ་པའི་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་པར་ཕན་ནུས་མངོན་གསལ་ཐོན་མེད།གཞན་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཐབས་ལ（གློག་གི་ཧྲོ་ཁི་དང་སྨན་རྫས་ཀྱི་གསོ་བཅོས）ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཆུང་།བདེན་དཔང་ཁ་ཤས་ལས་མཚོན་པར།ངར་སྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་ཀླད་ཆེན་པགས་རིམ་གྱི་ངར་ལངས་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ལར་དུས་ཐུང་གི་ཕན་ནུས་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་སྨན་རྫས་འདི་དག་དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ།སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་དགྲ་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་ནུས་ཐོན་སྲིད།མཚན་ཟུང་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་བཅོས་པའི་སྨན་དཔེར་ན་ལིས་ཚྭ་དང་ཁ་མ་ཞི་ཕིན་ལྟ་བུ་ནི་དྲག་ཤུགས་ཀྱིས་བཙན་གཡེམ་རང་བཞིན་གྱི་ཉེས་ཅན་ལ་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་ངར་ལངས་པ་ལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྨན་རྫས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཕན་ནུས་མེད།

ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཁག་གཅིག་གིས་མདུན་ལམ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ནི་བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་དེ་ལས་ཀྱང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྲིད།Banduraཡིས་སློབ་སྦྱོང་གི་རྩ་བའི་རིགས་པ་སྤྱད་དེ་གཤམ་གསལ་གྱི་གོ་རིམ་གསུམ་བརྒྱུད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བཏོན་པ་སྟེ།①སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ལ་ཆད་པ་གཅོད་པ།②ཐོབ་རེ་བྱེད་པའི་ཚབ་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་བཟོ་བ་མ་ཟད།ལད་མོ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པ།③མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་འོགརིམ་གྱིས་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་དགའ་ཡིས་དངོས་པོའི་བྱ་དགའ་ཡི་ཚབ་བྱེད་དགོས།དེའི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་བ་ནི་བསམ་པའི་སྐྱོན་ཡོད་མཁན་ནམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་གྱི་གདེང་འཇོག་དང་ཚོད་འཛིན་དེ་རང་ནང་གི་བཀག་རྒྱར་བསྒྱུར་དགོས།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཏེ།ནད་པར་ཕྱིའི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་ལས།གང་འདོད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཚམས་འཇོག་མི་རུང་ལ།དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་པ་གཅིག་གི་ལེགས་བཅོས་དེ་མི་གཞན་པའི་མིག་དཔེ་རུ་འགྱུར་བར་བྱས་ཏེ།ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་དང་ཡུན་རིང་གི་བསྒྱུར་བཅོས་བྱ་དགོས།

Beckསོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ལག་དེབ་ནང་ནས（1990）སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅོས་པའི་སྨན་བཅོས་ནི་དེའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཀུན་སྤྱོད་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཁོ་ཚོས་བསྟན་དོན།བསམ་བློའི་སྐྱོན་ཡོད་མཁན་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་ལེགས་པ་འགའ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།“ངས་བསྒྲུབ་འདོད་པའི་བྱ་བ་དག་ནི་ཡང་དག་ཡིན།”“ངའི་གདམས་ཀ་ཚང་མ་ནི་ཡག་པོ་ཡིན།”“མི་གཞན་གྱིས་ཐད་ཀར་ངའི་མིག་སྔའི་ཁེ་ཕན་ཚོད་འཛིན་བྱས་ན་མ་གཏོགས།དེ་མིན་ངས་ཁོ་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཐག་གཅོད་མི་བྱེད།”“མི་རྣམས་ལ་མི་དགའ་བའི་མཇུག་འབྲས་མི་འབྱུང་བའམ་ཡང་ན་ང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མི་སྲིད།”དེ་ནི་ཁྲིད་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་བསྡུར་དང་།གྲུབ་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་སྦྱོང་བརྡར།བྱ་སྤྱོད་ཚོད་ལྟ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱས་པ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་ཤེས་རྟོགས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཐད་ད་དུང་སྔར་བས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་ཐབས་གཞན་དག་ལས་མདུན་ལམ་ཡོད་མེད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་སྲིང་དང་།སིམ་གཤིས་ལྡན་པ།རེངས་པོར་འགྱུར་བ་བཅས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་།བརྩེ་དུང་།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།མི་སྒེར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཉེ་འགྲམ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མི་དགའ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།ཕྱི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་རིགས་གཉིས་སམ་དེ་ལས་མང་བའི་མཐུན་འཕྲོད་མི་ལེགས་པ་འབྱུང་སྲིད་པས།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་འགོག་གི་རིགས་བགར་སྟངས་ལ་ད་དུང་ཕྱོགས་འགལ་ཡོད།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།དེ་ནི་གཞི་རྒྱུ་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པ་དང་དེ་མིན་གྱི་མི་གཤིས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནུས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཟེར།ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཟུར་ཚད་ཞིབ་འཇུག་གི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ཤེས་རྟོགས་འཁྱོག་བཤད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པའི་མཁས་པས་སྤྱིར་བཏང་དུ་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་རེད།གང་ལགས་ཤེ་ན།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཁས་ལེན་བྱས་ཚེ་བརྟན་པོ་ཡིན་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་པས་རེད།དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པས་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་ནི་མི་ལེགས་པའི་དབང་གིས་གསར་བཟོ་དང་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཡིན།དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གསར་བཟོ་དང་ཁྱིམ་བདག་གི་དམིགས་བྱའི་རང་བཞིན་ཤུགས་ཆེར་མ་སོང་ན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་གྲུབ་པར་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་སྲིད།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་གནད་དོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་འབྱུང་གི་བྱེད་ཐབས་གསར་བ་སྤྱད་དེ་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སེལ་དགོས།

མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པས་རྩ་བ་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དཀའ།དེར་བརྟེན།གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི།མི་གཤིས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་དག་དེའི་འགལ་རྐྱེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་པར་འགྱུར་ཐུབ་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་དུ་འཇུག་ཐུབ་པར་འདོད།དཔེར་ན།གཟུར་གཡོལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་གཟུར་གཡོལ་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་སུ་བསྒྱུར་ཆོག་པ་སྟེ།གཟབ་ནན་དང་།བག་ཁུམ་པ།མི་གཞན་ལ་བསམ་ཚུལ་སྐྱེན་པོ་འཛིན་པ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་སྒྲུབ་སྐབས་བདེ་སྣང་སྟེར་བ།ཁྱིམ་མི་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ།གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་འགའ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་མཁས་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད།གཞན་བརྟེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་དེ་གཞན་བརྟེན་ཅན་གྱི་མི་གཤིས་སུ་འགྱུར་བའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་ནི།གུས་ཞབས་དང་།མི་རྣམས་སྤྲོ་སྣང་།མི་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར།དབང་གྲགས་དང་མི་གཞན་དག་གི་བསམ་འཆར་ལ་བརྩི་འཇོག་བཅས་བྱས་ནས་གྲོགས་པོ་དང་ཁྱིམ་ཚང་ལ་འགན་འཁྲི་ཆེན་པོ་འཁུར་བ་དང་།ཁེར་རྐྱང་གི་མི་གཅིག་ལ་མི་དགའ་བ།ཚོགས་པའི་ལས་ཀའི་ནང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་གནས་བབ་བཟུང་འདོད་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན་དེ་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མི་གཤིས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་སུ་བསྒྱུར་ཆོག་སྟེ།གྲོན་ཆུང་དང་།གཟབ་ནན།སྒྲིག་ལམ་ལ་དང་གཙང་ཞིང་གྲལ་འགྲིག་པ།ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་དོན་རང་བཞིན་ཤུགས་དྲག་ལྡན་པ།བྱ་བ་ལེགས་པོར་བསྒྲུབ་པར་སྤོབས་སེམས་སྐྱེ་བ།ཐག་གཅོད་མ་བྱས་སྔོན་ལ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་སྣ་ཚོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ནན་ཏན་བྱེད་པ་སྟེ།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཐལ་ཆེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ།དེའི་ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་སོར་འཇོག་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་འཚམ་པར་བྱེད་ཐུབ།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.མི་གཤིས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པར་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡོད།དེ་དག་སོ་སོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

2.ལེའུ་འདིའི་ནང་གི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་རིགས་གསུམ་（CMD-3 ICD-10 DSM-V)བར་གྱི་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ཞིབ་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

3.ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་རིགས་གང་དག་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

4.སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྒོལ་བའི་མི་གཤིས་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་།ནད་ཐོག་མཚོན་ཚུལ།ནད་གཞི།སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་འགོད་དགོས།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཝང་པིན།（2000）བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན།ཐེན་ཅིན།ཐེན་ཅིན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ།དབྱང་ཏེ་སེན།（1998）མི་གཤིས་ཆགས་སྟངས་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.BarloW D Durand V M（2001）Abnormal Psychology，An Integratte Appredh（2nd ed）Blemont，CA：Wadsorth/Thomson Learning

4.Beck A T，Freemann Aདང་DavisDDགཉིས་ཀྱིས་བརྩམས།ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་སོགས་ཀྱིས་2004ལོ་བསྒྱུར།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

12

མཚན་མའི་དང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

མཚན་ནི་མིའི་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བའི་རྨང་གཞི་ཡིན་ལ།མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།དེ་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་སེམས་ཁམས་འབྲེལ་བའི་རྣམ་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ།མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ལ་འབབ་པའི་འབྱུང་ཁུངས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།བདེ་ཐང་གི་སེམས་ཁམས་དང་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་གྱིས་མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་ཚོགས་སྤྱི་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།དེ་དང་འདྲ་བར།རྒྱུན་འགལ་གྱི་སེམས་ཁམས་སམ་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་གྱིས་རང་ལུས་དང་མི་གཞན་པའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་བཟོ་སྲིད།ལེའུ་འདིར་མིའི་རིགས་ཀྱི་མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་དང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་གསུམ་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས་ཤིང་།དེའི་ནང་མཚན་མའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དང་།མཚན་མའི་ཐད་ནས་ཅུང་ལེགས་པའི་འགོག་རྐྱེན།ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཚུད་ཡོད།དེ་མིན།ནུབ་ཕྱོགས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་དེ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དེབ་ནང་དུ་མི་འབྲི་མོད།འོན་ཀྱང་རང་རྒྱལ་གྱི་རིག་གཞུང་ལས་རིགས་ཀྱིས་གནད་དོན་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅུང་ཐུང་བས།དམངས་ཚོགས་ཀྱིས་སྣང་ཚུལ་འདིར་བཟུང་བའི་ངོས་འཛིན་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ནོར་འཁྲུལ་མང་པོ་ཡོད།ལེའུ་འདིར་ད་དུང་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་ནང་དོན་དུ་བཅུག་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཏེ།མི་རྣམས་ཀྱིས་སྣང་ཚུལ་འདིར་ངོས་འཛིན་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱས།

གཅིགརིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྟ་བ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་བརྡར་ཤ་གཅོད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་ཚད་གཞི་ནི་གཏན་འཇགས་འགྱུར་མེད་ཅིག་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་སྲིད།སྤྱིར་བཏང་དུ་གསང་ལམ་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་བརྒྱུད་ན་ད་གཟོད་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་ཡིན་པར་འདོད།དོན་དངོས་ཐོག་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ལ་གཞན་འགྱུར་མང་པོ་ཡོད།ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་པའི་ལག་གཡེམ་ལས་གཞན།ད་དུང་ཁ་སྤྲོད་དང་གཞང་འབྲེལ།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་གི་ཡོད།དཔེར་ན།དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁམས་དཀར་ནི་ཧ་ཅང་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ།ལུས་སྟོབས་དང་མཚན་མའི་གསོན་ཤུགས་ལ་ངེས་པར་དུ་མཁོ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པས།ལག་གཡེམ་ལ་ངོ་རྒོལ་དང་།འདོད་པར་ཚོད་འཛིན་དར་སྤེལ་བྱས་ཏེ།ཁམས་དཀར་ཚད་བརྒལ་གྱིས་མི་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས།དུས་རབས19པར།ཨ་མེ་རི་ཁས་ལག་གཡེམ་ལ་“གསང་བའི་ཉེས་པ”ཞེས་འབོད་མྱོང་།1972ལོའི་བར་དུ་ཨ་མེ་རི་ཁའི་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་ད་གཟོད་ལག་གཡེམ་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཆགས་སྤྱོད་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པས།སྨན་གྱིས་བཅོས་མི་དགོས།（Americal Medical Msoociommittee on HumanSexuality，1972）ཞེས་བསྟན།ཆེད་མཁས་པས་ལག་གཡེམ་ནི་སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ནུས་བར་གེགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།（Master Johnsson 1992）ཡང་དཔེར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་མཚོན་ན།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ནག་ཉེས་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་མི་གཤིས་དང་འགལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པས།དབྱིན་ཇིའི་ཧེང་ལི་རྒྱལ་པོའི་དུས་སྐབས་སུ་སྲོག་ཁྲིམས་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།ད་ལྟ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཚན་མའི་ཕྱོགས་སུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།

རིག་གནས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བར་མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་མི་འདྲ།ཨ་ཧྥེ་རི་ཁའི་ཙན་པི་ཡའི་ཚོ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁམས་དཀར་ནི་བུ་དེ་འཚར་ལོངས་དང་འཚར་ལོངས་ཡོང་རྒྱུར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་གྱི་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁམས་དཀར་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པས།སྡེ་བའི་ནང་གི་བྱིས་པ་ལོ་བདུན་ནས་བཟུང་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་མཚན་མ་གཅིག་པའི་ཁ་ནས་ཁམས་དཀར་ལེན་དགོས།འདིར་ཁ་སྤྲོད་དར་སྤེལ་དང་ལག་གཡེམ་བཀག་བསྡོམས་ཐེབས་ཡོད།བུ་དེ་དག་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་སླེབས་སྐབས་ཁོང་ཚོས་ཁམས་དཀར་མཁོ་འདོན་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་ལོ་ན་ཆུང་བའི་ཕྲུ་གུར་ཁ་ནས་སྤྲོད་དུ་བཅུག་གི་ཡོད།དུས་སྐབས་འདིར་སླེབས་ཚེ་ད་གཟོད་ཁོ་ཚོ་དང་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་རེད།རིགས་འདྲའི་ཁ་སྤྲོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ལེན་མི་བྱེད་མཁན་ཚོ་པའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་།གནས་ཚུལ་འདི་ཡང་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་རེད།（Hདང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནས་བཤད་ན།1990ལོར།）

དེའི་ཐོག་ནས་རིག་གནས་ཤིག་གི་འོག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་དེ་རིག་གནས་གཞན་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་དུ་མཐོང་སྲིད་པ་མཐོང་ཐུབ།ཆགས་སྤྱོད་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་བརྡར་ཤ་གཅོད་སྐབས་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དོན་འདིར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

གཞན་ཡང་མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་མི་སྒེར་ཅན་དང་ལྐོག་གྱུར་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་དབང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱིས་མཚན་མའི་གནད་དོན་ལ་མགོ་གནོན་དང་ཟུར་བྱོལ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་ནད་གཞིའི་སྣང་ཚུལ་མང་པོ་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་དམིགས་ནས།ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མཚན་མའི་གནད་དོན་སྣ་ཚོགས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་ལས།སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་ནད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མཚན་མའི་གནད་དོན་ལ་བལྟ་མི་འོས།དེ་འདྲ་བྱས་ན་གཞི་ནས་གནད་དོན་དེ་དག་ཐག་གཅོད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་འཛིན་དགོས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་ཐབས་ཇུས་འོས་འཚམ་ཞིག་དངོས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

གཉིས།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།

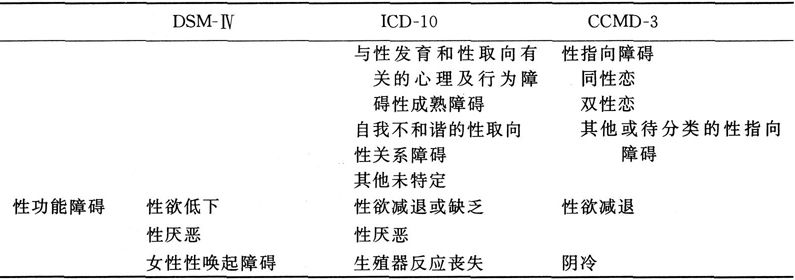
ངོས་འཛིན་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བ་དང་།མཚན་མའི་རང་བཞིན་དང་ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཐད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་མཚོན་ན་དེའི་ནང་གི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་གནས་ཚུལ།

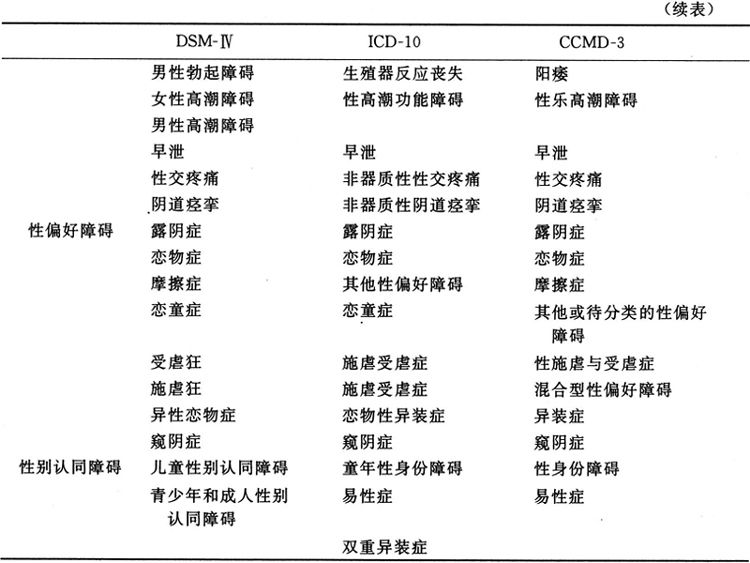
ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་བརྟག་དཔྱད་ལག་དེབ་ཀྱི་པར་གཞི་དང་པོའི་ནང་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གྲས་སུ་བཞག་ཡོད།1974ལོར་ཨ་རིའི་སྨྱོ་ནད་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་འདེམས་ཤོག་འཕེན་པའི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་མཐར་འདེམས་ཤོག་5854ཡི་ཐོག་ནས་3810ལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་དང་DSM-IIམ་ལག་ཁྲོད་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སུབ་པ་དང་ཕོ་མོ་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བཏོན།1980ལོར་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའི་DSM-IIདེ་རང་ཉིད་འགལ་ཟླའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སུ་བཟོ་བཅོས་བྱས།1994ལོར་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའི་DSM-II4ནི་བརྟག་དཔྱད་དེ་མེད་པ་བཟོས་པ་རེད།

ICD-10ཁྲོད་དུ་མིག་སྔར་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་འཆམ་མཐུན་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ལེན་ཕྱོགས་ཡིན་པ་དང་།དེ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་“མཚན་མའི་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཡང་ན་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ནི་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་བསྟུན་ནས་མི་སྒེར་གྱི་རེ་བ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པར་ཁེར་རྐྱང་གི་རེ་བ་ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་འདོད་པ་དེ་རེད།”（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་དང་1993）རང་རྒྱལ་གྱི་CCMD-3གྱིས་ཀྱང་ICD-10དང་འདྲ་བའི་རྣམ་པའི་མཚན་ཉིད་བཞག་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཁྲོད་དུ་རང་གི་མཚན་མའི་ཕྱོགས་ལ་དཀའ་ཁག་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད།

མིག་སྔར་DSM-ID-ID-10CMD-3བར་དུ་མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་ལ་བར་ཆད་དང་།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ད་དུང་ཁྱད་པར་འགའ་ཡོད་དེ།རེའུ་མིག་12-1ནང་དུ་གསུམ་བར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཞིབ་བསྡུར་གྱི་གནས་ཚུལ་བཀོད་ཡོད།

རེའུ་མིག་12-1 DSM-V.ICD-10དང་CCMD-3བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་བསྡུར་།





ས་བཅད་གཉིས་པ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་འགོག་རྐྱེན།བུད་མེད་དག་གིས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཡིད་མི་ཚིམ་པར་རྒྱུན་དུ་འཁྲིག་སྦྱོར་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྲོ་སྣང་མི་འཐོབ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་དང་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད།གཤམ་གྱི་གྱོད་དཔེ།

“གྱོད་དཔེ12ནས1བར།”

ནད་པ་ནི་ལོ་༢༥ཡིན།ལང་ཚོའི་དུས་ནས་བཟུང་ཕོ་མོའི་བར་འོ་བྱས་པ་དང་འཐམ་འཁྱུད་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གོ་བ་ལེན་མ་ཐུབ་པར་ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཤིང་།སྤྲོ་སྣང་གང་ཡང་མེད་པར་སྙམ་ནས་སེམས་ཁྲལ་དང་ཞེན་པ་ལོག་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།དགའ་རོགས་དང་མཉམ་དུ་དགའ་རོགས་སྒྲིག་སྐབས་དགའ་རོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྐྲག་ཐག་ཆོད་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་དོན་དག་དེའི་ཆེད་དུ་ཅུང་ཙམ་མིན་ན་ཁ་བྲལ་བར་བྱས།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་རྗེས་འདོད་ཆགས་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད།ཁྱོ་གའི་ལུས་པོའི་འབྲེལ་གཏུག་གང་ཡིན་ཡང་གཡོལ་ཐབས་བྱས་ནས་མཛའ་བརྩེའི་རང་བཞིན་ལ་ཞེན་པ་ལོག་སེམས་དྲག་པོ་ཡོད།ཁྱོ་ཤུག་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་ཅུང་བཟང་ཞིང་།མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལ།མཚན་མའི་ཞེན་པ་ལོག་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་དང་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་སྤྱད་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་ཡོད།

（མ་ཞའོ་ཉན་དང་2004ལས་དྲངས）

DSM-II（DA）ལྟར་ན།ཆ་ཚང་བའི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁག་བཞི་ཡོད་དེ།①འདོད་ཆགས་ཀྱི་དུས་སྐབས།མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་དང་འདོད་པ་ལྟར་མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཚོར་བ།②རང་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཚོར་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་མཇེ་འབུར་དུ་སྐྱེས་པ་དང་།སྐྱེ་ལམ་དུ་ཁྲག་བསགས་ནས་འཇམ་འདྲེད་བྱེད་པ།③དྲོད་ཚད་མཐོ་བའི་སྐབས་སུ།མཚན་གཤིས་འཚབ་པའི་དུས་དང་མཚན་མའི་བདེ་ཚོར་གྱི་རྩེར་སོན་མྱོང་ཚོར།④ཞི་བའི་དུས་སུ་ལྷོད་ལྷོད་དང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་སྣང་བ་སྟེར་བ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གོང་གི་དུས་རིམ་གསུམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་།སོ་སོར་དབྱེ་ན་འདོད་ཆགས་ལ་འགོག་རྐྱེན་མེད་པ་དང་།དེའི་ཁོངས་སུ་འདོད་ཆགས་ཆུང་བ་དང་མཚན་མའི་ཐད་ཞེན་པ་ལོག་པ།མཚན་མའི་འགལ་རྐྱེན་སློང་བ།དེའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་དང་བུད་མེད་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་ཚུད་ཡོད།མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་སྐྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་།སྔ་ཤོར་དང་བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཚུད་ཡོད།གཞན་ཡང་ད་དུང་འཁྲིག་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ན་ཟུག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པ་དཔེར་ན།གསང་ལམ་རྩ་འཁུམ་དང་འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ན་ཟུག་འགོག་པ།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་རྒྱལ་དམངས་བདེ་ཐང་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་བརྟག་དཔྱད（NHSLS）ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྡོད་དམངས་ཁྲོད་མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་བར་གེགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་བསྡུར་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་རེད།（LaumannདངPaik，Ren 1999）བུད་མེད་43%དང་སྐྱེས་པའི་སྙན་ཞུ་ལ་མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཡོད།ལོ་18ནས་29བར་གྱི་གྲོང་མིའི་ཁྲོད་དུ་32%ཀྱི་བུད་མེད་དང་14%ཡི་སྐྱེས་པའི་སྙན་ཞུར་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་དང་།བརྒྱ་ཆ་༢༦གི་བུད་མེད་དང་བརྒྱ་ཆ་༧གྱི་སྐྱེས་པའི་སྙན་ཞུ་མཐོ་རླབས་ལ་སླེབས་མི་ཐུབ།ལོ་༣༠དང་༤༠ཅན་གྱི་མི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ།དེ་དང་བསྡུར་ན་10%ཡི་སྐྱེས་པ་དང་20%ཡི་བུད་མེད་ཀྱིས་ཆེད་ལས་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།1998ལོའི་ཧྲང་ཧའེ་ཡི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ལས།ལོ་40ཡན་གྱི་སྐྱེས་པ་73.1%ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་སྔ་ཤོར་འགོག་རྐྱེན（མ་ཞའོ་ལོ2004）ཡོད་པ་མངོན་ཡོད།

དང་པོ།ནད་ཐོག་རིགས།

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་འདོད་ཆགས་འགོག་པ་དང་།རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་འགོག་རྐྱེན།མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་འགོག་རྐྱེན།འཁྲིག་སྦྱོར་ན་ཟུག་འགོག་པ་བཅས་སུ་དབྱེ་ཡོད།

1.འདོད་ཆགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

（1）འདོད་ཆགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་བའི་འགོག་རྐྱེན།དེ་ནི་མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་ལ་སྤྲོ་སྣང་མེད་པ་དང་།མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་ལག་གཡེམ་བྱེད་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན།བུད་མེད་སྐྱེས་པ་ལས་མང་།དུས་རྒྱུན་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་ཁྱོ་ཤུག་གི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་བ་ཡིན།འདོད་ཆགས་ཆུང་བ་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།དཔེར་ན་མཚན་མའི་ཐད་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ལྟ་བ་བཟུང་ནས་མཚན་མ་ཤིན་ཏུ་བཙོག་པར་འདོད་པ་དང་།མངལ་ཆགས་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ།ཕ་རོལ་པོར་སྡང་སེམས་འཛིན་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།ཡི་མུག་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་དུས་འདོད་ཆགས་ཀྱང་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ།སེམས་ཁམས་སླར་གསོ་བྱེད་སྐབས་མི་མང་ཆེ་བའི་འདོད་ཆགས་སླར་གསོ་བྱེད་ཐུབ།འོན་ཀྱང་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལུས་སྟེང་གི་གནད་དོན་ནི་སྔར་མུས་སུ་གནས་སྲིད།དེར་བརྟེན།མིག་སྔའི་འདོད་ཆགས་མི་འདང་བའི་མིའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཁག་ཅིག་ལ་སྔོན་ཆད་ཡི་མུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།གཞན་ཡང་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་གྲོགས་པོས་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་འགུག་ནུས་ཞན་པས（དཔེར་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པ）བྱིས་པའི་དུས་སུ་རྨས་རྨས་རྨས་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ལས་འདོད་ཆགས་ཉམས་པ་དང་།སྨན་གྱི་ཞོར་སྐྱོན་ལ་ཁྲག་མཐོ་བོ་འགོག་པའི་སྨན་དང་ལྷོད་འཇགས་སྨན་གྱིས་ཀྱང་གནད་དོན་འདིའི་རིགས་འབྱུང་སྲིད།

（2）མཚན་མ་མི་དགའ་བ།མཚན་འབྲེལ་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ།དེ་ནི་མཚན་འབྲེལ་གྱི་སྤྲོ་སྣང་གི་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཚབ་བྱས་ནས་མཚན་འབྲེལ་གྱི་རོགས་ཟླ་གང་རུང་ལ་རྒྱུན་མཐུད་དམ་ཡང་ན་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་གཡོལ་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལ་ཐུག་པར་ཟེར།ཐུག་འཕྲད་བྱས་ཚེ།སེམས་ཁྲལ་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་ལ།ཐ་ན་དངངས་སྐྲག་ཀྱང་འབྱུང་སྲིད།ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་འཐམ་འཁྱུད་དང་ཕུར་བ།འོ་བྱེད་པའི་སྐབས་གོང་གསལ་གྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།Mastersདང་Johnson（1982）གཉིས་ཀྱིས་ནད་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཞི་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཡོད་དེ།ཕ་མས་མཚན་མའི་ཐད་ལ་ཐེབས་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དྲག་པོ་དང་།སྔོན་ཆད་བཙན་གཡེམ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་རྨས་སྐྱོན་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ།ཕོ་མོ་གཉིས་ཀར་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་གྱི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པ།དཔེར་ན།ཕ་རོལ་པོའི་འདོད་ཆགས་ཚད་ལས་བརྒལ།སྐྱེས་པའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་རྙོག་འཛིང་སོགས་ཡིན།

2.ཆགས་གཤིས།

（1）སྐྱེས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།（male ereectile disorder）དེ་ནི་འདོད་ཆགས་དང་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།ཆགས་སྲེད་ཀྱི་ངར་ལངས་པ་ཡོད་ཀྱང་།སྐྱེས་པའི་མཇེ་ནས་འགོ་ཚུགས་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་འདང་ངེས་བཞིན་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིད་ཚིམས་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།དེ་ནི་སྐྱེས་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ནུས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།མི་ལ་ལ་ཞིག་ཚེ་གང་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།མི་ལ་ལ་ཞིག་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་ཚོད་དང་ས་གནས་མི་འདྲ་བ་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་གི་ཡོད།སྔོན་ཆད་སྐྱེས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་15%ཙམ་ལས་མེད་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་གསོ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་གྱི་བསྡུར་ཚད་ཀྱིས་50%（Mohr，1990）ཟིན་གྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་ནད་པ་དེ་རིགས་དང་འཕྲད་ཚེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསོ་རིག་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་ཁྱད་པར་བྱེད་ཐབས་ནི་ནད་པར་ཞོགས་པ་དང་ལག་གཡེམ་སྐབས་མཇེ་འབུར་ཡོད་མེད་འདྲི་དགོས།གལ་ཏེ་ཡར་འབུར་ཐུབ་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།གལ་ཏེ་འབུར་མེད་ན།དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།

སྐྱེས་པས་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་དུ་གལ་ཏེ་མཚན་མའི་ནུས་པ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་དྲགས་ན།སེམས་རྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་མཚན་མའི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།གཞན་ཡང་།སེམས་ཁམས་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་དང་།ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་གྲོགས་པོར་སྤྲོ་བ་མེད་པ།བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མི་སྒྲིམ་པའམ་ཡང་ན་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་དྲགས་པ།（གལ་ཏེ་སྐྲག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་གཞན་གྱིས་མཐོང་བ）ཚང་མས་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་གི་ཡོད།

སྐྱེ་འཚར་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ།དེ་ནི་རྒན་རྒོན་གྱི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡིན།མི་ནི་རྒན་རྒོན་གྱི་དུས་སུ་སླེབས་ཚེ་མཚན་མའི་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།རྒན་རྒོན་ལ་ལར་དེའི་རྐྱེན་ལས་འགོག་རྐྱེན་ཐོན་གྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་（Bretschneider，1988ལོ་）ལོ་ན་80ནས་102བར་གྱི་བདེ་ཐང་རྒན་རྒོན་202ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་།ཁོང་ཚོའི་ཁྲོད་ཀྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་འཁྲིག་སྤྱོད་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།རྒན་པའི་ཡར་བཞེངས་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ནི་དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དཔེར་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་འཕར་རྩ་སྲ་འགྱུར་གྱིས་མཇེ་ཁྲག་མི་ལྡེང་བར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ལྟ་བུའོ།།

（2）བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་འགོག་རྐྱེན།འདོད་ཆགས་ཡོད་པའི་བུད་མེད་ལ་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་སྐྱེ་ལམ་ལས་ཟགས་ཐོན་དངོས་པོ་འདང་ངེས་ཤིག་ཟགས་ཐོན་བྱེད་མི་ཐུབ།བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་གྱི་བསྡུར་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་11%ནས་48%བར་ཡིན།（Frankདང་1978）རིག་གནས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།བུད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པར་མི་འདོད།དེའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྔོན་གྱི་ཟློས་གར་མི་འདང་བ་དང་།འཁྲིག་སྦྱོར་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚོར་བ་ཡོད་པ།སྔ་དུས་སུ་མཚན་མའི་རྨས་སྐྱོན།མཚན་མའི་སྡིག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་རེད།

སྐྱེས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཚེ་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྲིད།འོན་ཀྱང་བུད་མེད་ཀྱི་ཟགས་ཐོན་མི་འདང་བ་ནི་འཇམ་འདྲེད་བྱེད་རྫས་ཀྱིས་ཚབ་བྱེད་ཆོག་པས་ཤུགས་རྐྱེན་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཆུང་བ་རེད།

3.མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

（1）བུད་མེད་ཀྱི་མཐོ་རླབས་འགོག་རྐྱེན།（female orgasmic disorder）བུད་མེད་ཀྱིས་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འབོད་སྐུལ་བྱས་རྗེས།མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་ལ་སླེབས་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཕྱིར་འགྱངས་བྱས་པར་ཟེར།Wincze（1989）ཡིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།5%ནས་10%ཡི་བུད་མེད་ལ་སྔར་ནས་བཟུང་མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་སུ་སླེབས་མེད་པའམ་ཡང་ན་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་རེད།50%ཡི་བུད་མེད་ཀྱིས་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོ་རླབས་ལ་སླེབས་ཡོད།བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་མཐོ་རླབས་འགོག་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ད་དུང་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་འཇིགས་སྐྲག་གི་སེམས་ཁམས་ཡིན་སྲིད་པའམ།ཡང་ན་རང་གིས་མཚན་མའི་གྲོགས་པོར་འགུག་ཤུགས་ཡོད་མེད་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ།དེ་ལས་སེམས་ཁྲལ་དང་འཚབ་པས་མཚན་མའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།

སྔོན་ཆད་བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད།གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ལ་ཡིད་ཚིམས་མིན་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་བལྟ་དགོས།

（2）སྐྱེས་པའི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།（male orgasmic disorder）དེ་ནི་སྐྱེས་པས་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་ཁམས་དཀར་གཏོར་བ་དང་ཁུ་བ་འཕེན་པ་ཕྱིར་འགྱངས་བྱས་མེད་པ་ལ་ཟེར།ཡོངས་སུ་ཁམས་དཀར་འཕེན་པ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།85%ཡིས་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཁམས་དཀར་འཕེན་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྐྱེས་པས་ལག་གཡེམ་བརྒྱུད་དེ་མཐོ་རླབས་སུ་སླེབས་ཐུབ།（Masters，1992）ཁམས་དཀར་འབྱིན་པའི་བར་ཆད་ནི་རྒྱུན་པར་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་བྱ་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ནད་པས་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་ཚོད་འཛིན་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་（5-H Tཡང་བསྐྱར་ཚོད་བགག་བྱེད་པ）ཁ་ཤས་ཀྱི་ཞོར་སྐྱོན་ལའང་སྣང་ཚུལ་འདི་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།

（3）སྔ་ཤོར།དེ་ནི་ཕོ་རྣམས་ཀྱི་མཇེ་མངལ་དུ་མ་འཛུལ་གོང་ལ་སྐྱེ་ལམ་དུ་སྐར་མ་1-2འགོར་རྗེས་བུད་མེད་ལ་སྤྲོ་སྣང་མ་བྱུང་གོང་ནས་ཁམས་དཀར་གཏོར་བ་དང་།མཐོ་རླབས་ལ་སླེབས་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚོར་བ་མེད་པར་ཟེར།གཞོན་ནུ་ཚོར་ནར་སོན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་མེད་པས།རྒྱུན་པར་སྔ་ཤོར་འབྱུང་ཞིང་།ལྷག་པར་དུ་ཐེངས་དང་པོར་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།རྒྱུན་རིང་ལ་ཚབས་ཆེ་བའི་སྔ་ཤོར་མང་ཆེ་བ་ན་གཞོན་ལ་བྱུང་བ་རེད།སྔ་ཤོར་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཆགས་སྤྱོད་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་མཇེ་ཡི་ཚད་མཐོ་བའི་ཚོར་རྐྱེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།མཚམས་རེར་སྔ་ཤོར་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

བཞི།འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ན་ཟུག་འགོག་པ།

（1）སྐྱེ་ལམ་རྩ་འཁུམ་（vaginismus）བུད་མེད་ཀྱིས་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་རྩིས་བྱེད་སྐབས་གསང་ལམ་གྱི་གསུམ་ཆ་གཅིག་རང་འགུལ་མེད་པར་མུ་མཐུད་ནས་སྐུམ་པ་དང་།མཚམས་རེར་བར་འཇུག་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས་སམ་ཡང་ན་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱས་རྗེས་སྐྱེ་ལམ་གྱི་ཁ་དང་ཡང་ན་གཏིང་ངོས་ལ་གཤགས་གས་དང་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ།ཡང་ན་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་འབྱུང་ལ།སྤྱིར་བཏང་གི་རྩ་འཁུམ་གྱི་གནས་ནི་སྐྱེ་ལམ་ཁའི་མཐའ་འཁོར་ཁོ་ན་ཡིན།མཚམས་རེར་སྐྱེ་ལམ་གྱི་ཤ་གྲིམ་ཡོངས་རྫོགས་འཁུམ་འདུ་བྱས་ནས་ཕྱིའི་འདོམས་དང་ནང་གཞོགས་དང་གསུས་པའི་འོག་གི་ཚོར་བ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པས།གནས་འདི་དག་གི་ཕོག་ཐུག་གང་རུང་གིས་སྐྱེ་ལམ་གྱི་རྩ་འཁུམ་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།དེའི་ཕྱིར་ནད་པས་མཇེ་ལ་བཅུག་ན་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་ལ།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ།བུད་མེད་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཛུབ་མོའམ་མོ་ནད་ཚན་ཁག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཡོ་བྱད་སྐྱེ་ལམ་དུ་བརྐྱངས་ནའང་རྩ་འཁུམ་འབྱུང་སྲིད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་བུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་འཁྲིག་སྤྱོད་ལ་འཇིགས་སྣང་བྱེད་པ་དེ་དུས་ཐོག་མའི་མཚན་མའི་རྨས་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།སྐབས་འགར་འདོད་ཆགས་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།ཆགས་ཟླ་ལ་ལར་ཆགས་སྲེས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་མེད་ཚེ་ལྷག་ཏུ་མི་བཟང་བ་དང་།ཆུང་མ་ལ་ལས་ཆགས་རྩེད་མི་ཉན་པར།ཁྱོ་གའི་འདོད་ཆགས་ཅུང་དམའ་ཞིང་གཤིས་ཀ་ཅུང་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་བའི་སྐབས་སུ།ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་སྲིད།

（2）འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ན་ཟུག་སྟེང（dyspareunia）།དེ་ནི་སྐྱེས་པའམ་བུད་མེད་ལ་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ན་ཟུག་གི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།བུད་མེད་ལ་འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ན་ཟུག་འབྱུང་བ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།དཔེར་ན་འཁྲིག་སྦྱོར་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ན།ཁོ་མོ་འཁྲིག་སྤྱོད་ལ་མི་དགའ་བའི་མྱོང་ཚོར་དེ་ལུས་ལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་ལ།སྐྱེ་ལམ་ལ་འཇམ་འདྲེད་མི་འདང་བ་དང་།གཤགས་གས་དམས་སྐྱོན་བྱུང་བ།སྐྱེ་ལམ་གྱི་ཤ་གྲིམ་རྩ་འཁུམ་པ།མཚང་ཁོག་གི་ནད་འགྱུར་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སྐྱེས་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་ན་ཟུག་ཅུང་ཉུང་།དེ་འབྱུང་བ་དང་དབང་རྫས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་འགྱུར་བར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།དཔེར་ན།གཅིན་ལམ་ཚ་ནད་དང་ཆུ་རྨེན་ཚ་ནད་སོགས་ལྟ་བུ།

གཉིས།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

（གཅིག）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ལོ་མང་བོའི་སྔོན་ལ།མི་རྣམས་ཀྱིས་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་སྙོམས་ཤོར་ནི་མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་འདོད།དཔེར་ན།འདོད་ཆགས་ཆུང་བ་དང་མཚན་མའི་རང་བཞིན་གྱིས་རླིག་འབྲས་ཐོང་ངམ་མོ་སྐུལ་རྩིའི་མི་འདང་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བསམ་ཚོད་འདི་ར་སྤྲོད་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད།

དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དམ་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད།མཁལ་མའི་ནད་སོགས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱིས་མཚན་མའི་དབང་བོའི་ཚོར་སྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བྱེད་ལས་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།འདི་ནི་སྐྱེས་པའི་བཀག་འགོག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

ཁྲག་རྩའི་ནད་འགྱུར་ནི་ཕོ་རྣམས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།འཕར་རྩ་སྲ་འགྱུར་དང་ཁྲག་རྩའི་གཉན་ཚད།སྡོད་རྩ་ཟགས་ནས་མཇེ་སྲ་ལ་འགྲོ་བའི་ཁྲག་ལས་མང་ཞིང་མཇེ་སྲ་ལ་འགྲོ་བས།མཇེ་མུ་མཐུད་དུ་ཡར་འདེགས་མི་ཐུབ་པར་འགྱུར།（Kellet，1996）

སྨན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཞོར་སྐྱོན་གྱིས་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།དཔེར་ན།ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་དང་སེམས་ཁྲལ་འགོག་པའི་སྨན་གྱིས་ཕོ་མོའི་འདོད་ཆགས་དང་མཚན་མའི་འབོད་སྐུལ་ཆུ་ཚད་ལ་བར་ཆད་བཟོ་སྲིད།（Segraves）

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆང་བཅུད་ཀྱིས་ཆགས་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་ཐུབ་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་ཆང་བཅུད་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆགས་སྤྱོད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པ་ཙམ་རེད།དེ་མིན་ཆང་བཅུད་ནི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཚོད་བགག་རྫས་ཡིན་པས།མཇེ་འབུར་དང་སྐྱེ་ལམ་འཇམ་འདྲེད་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་སྲིད།དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆང་བཅུད་ཀྱི་དུག་ཕོག་པ་དེས་ད་དུང་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩར་གནོད་འཚེ་བཟོ་བ་དང་།མཆིན་པ་དང་རླིག་འབྲས་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ།ཕོ་གཤིས་སྐུལ་རྩི་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་སྲིད།ཆང་རག་ལ་འཐུང་བའི་སྐྱེས་པ་8%-54%ལ་བྱེད་ནུས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་།（Schiavi，1990，Benet，1994）

གཞན་ཡང་དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ནད（དཔེར་ན་སྙིང་ནད་ལྟ་བུ）ཀྱིས་བར་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་མཚན་མའི་ནུས་པ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་ལ་སེམས་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།（འཁྲིག་སྤྱོད་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།）ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་མནན་པའི་མཇུག་འབྲས་ཀྱིས་ཀྱང་མཚན་མའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

（གཉིས）སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

1.མཚན་མའི་སློབ་གསོ་མི་ལེགས་པ།

ཐོག་མར།སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་དུ་མཚན་མའི་འདུ་ཤེས་མི་ལེགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གནས་ཡོད་ལ།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྔར་བཞིན་མཚན་མ་མི་གཙང་བའམ་ནག་ཉེས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན་ལག་གཡེམ་ལ་ཁས་མི་ལེན་པའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་པ་དང་།བུད་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་དུས་སུ་རླུང་རྟ་ཉམས་པ།“ཁུ་བ་ཐིག་གཅིགཁྲག་ཐིག་བཅུ”ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན།འཁྲིག་སྤྱོད་བྱས་ན་སྐྱེས་པའི་ལུས་སྟོབས་ཟད་འགྲོ་སྙམ་གྱི་ཡོད།རྗེས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་གོམས་གཤིས་དེ་དག་གིས་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་།གདོང་གཏུགསྡིག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་བཅས་འབོར་ཆེན་བཟོ་སྲིད།མི་ཞིག་གིས་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བར་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་དང་།བཙོག་པ་དང་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ན།དེའི་ཕྱིས་སུ་མཚན་མའི་ནུས་པ་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་སྔར་ལས་ཆེ་རུ་འགྲོ་སྲིད།

གཉིས་པ།ཚན་རིག་དང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་མཚན་མའི་སློབ་གསོ་དཀོན།ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་སུ།རྒན་རབས་པས་བུ་ཕྲུག་གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་གོང་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་ཐབས་རྩལ་སློབ་དགོས།（ཀའོ་ལུའོ་ཕེ།1990）དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་གནད་དོན་འདི་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་མེད།གཞོན་ནུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚད་ཡོད་པའི་མཚན་མའི་ཤེས་བྱ་དང་མཚན་མའི་ཐབས་རྩལ་དང་ཐ་ན་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་འཁྱེར་ནས་མཚན་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་པས།མཐར་ཁོ་ཚོའི་མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང་།མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་རེད།

Zilbergeld（1998）ཡིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཤེས་རྟོགས་མི་ལེགས་པ་དེས་མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།དཔེར་ན།ནད་པ་ཕོ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ནི་ཆེས་མཇུག་མཐའི་མཐོ་རླབས་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།མཚན་མ་ནི་འཁྲིག་སྤྱོད་དང་མཚུངས།སྐྱེས་པ་ངོ་མར་མཚན་མའི་གནད་དོན་འབྱུང་མི་རུང་།མཐོ་རླབས་འཕྱུར་ཚེ་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་གཞི་ནས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར་ཐུབ།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་ནི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས།འཆར་གཞི་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་རྐང་བཙུགས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་པ་བརྒྱུད་དེ་སྤེལ་རེས་བྱེད་མི་དགོས།སྐྱེས་པ་ཞིག་གིས་ནམ་ཡང་ཆགས་ཉམས་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་ན་ཆོགནམ་ཡང་བརྩེ་བ་བྱས་ན་ཆོགབུད་མེད་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་ལོ་30མན་གྱི་བུད་མེད་ཤེས་ཡོན་ཅན་ལ་མཚན་མའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བུད་མེད་རྣམས་ཐེངས་གཅིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་མཐོ་རླབས་ལ་སླེབས་ཡོད།བུད་མེད་ཡོད་ཚད་ལ་ཐེངས་མང་རང་བཞིན་གྱི་མཐོ་རླབས་འབྱུང་ཐུབ་ཅིང་།ཟླ་མཚན་ཆད་རྗེས་ཀྱི་བུད་མེད་ཀྱི་མཚན་མའི་མཚམས་བཞགབུད་མེད་བཟང་པོ་རྣམས་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་གློག་བརྙན་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱིས་འབོད་སྐུལ་མི་བྱེད།བུད་མེད་མཛེས་མ་ནི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་རང་འགུལ་ལམ་ཡང་ན་སྨྱོན་དྲགས་པས་རང་ཚོད་རང་འཛིན་བྱ་མི་ཐུབ།

ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་དག་གིས་མི་སྒེར་གྱི་མཚན་མའི་བྱེད་སྒོ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་བཟོ་ཡི་ཡོད།གལ་ཏེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་ཚེ་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོན་སླ་པོ་ཡོད།དེས་ན་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ངན་པ་ཐོན་ནས་མཐར་ཁེར་རྐྱང་གི་འཁྲིག་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

2.མཚན་མའི་མངོན་ཚུལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ།

Mastersདང་Johnson（1970）གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་ནི་མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་འདོད།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་“རྣམ་འགྱུར་ལ་འཇིགས་སྣང་”དང་“ཟུར་ནས་ལྟ་མཁན་”(spectator role）ལས་བྱུང་བ་རེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིས་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ལས་མཉམ་འཇོག་བྱེད་མི་སྲིད།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་ཕམ་ཁ་ལ་སྐྲག་ནས་ཕ་རོལ་པོར་ངོ་དགའ་བྱེད་པའི་རེ་བ་བཅངས་པའམ་ཡང་ན་ཕ་རོལ་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་རེ་སྒུག་བྱས་པར་འདོད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ནད་པས་མཚན་མའི་སྐོར་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་།ཁ་གྱེས་པའི་མྱོང་ཚོར་ནི་ཟུར་ནས་ལྟ་མཁན་ཞིག་དང་འདྲ་བ་རེད།

མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་ཐེངས་རེར་ནད་པས་ཆེས་ངན་པའི་བསམ་གཞིག་བྱས་ཏེ།ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་རང་བཞིན་དང་མི་སྐྱིད་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།མཚན་མའི་ཁུངས་སྣེ་ཡག་པོ་གང་དང་གང་ལའང་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཆུང་དྲགས་པར་ཕྱོགས་པ་རེད།ནད་པའི་ཀླད་པའི་ནང་དུ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་མང་པོ་འབྱུང་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།“ངས་ནམ་ཡང་འབོད་སྐུལ་བྱེད་མི་ཐུབ།ཁོ་མོས་ང་རང་གླེན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།”ཅེས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡོད།ལྡོག་གཤིས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་གིས་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཁ་ཐོར་དུ་བཏང་།དེ་ནས་བར་ཆད་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་བྱས།

གསུམ།ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་པོའི་སྤེལ་རེས་ཀྱི་གནད་དོན།

ཁྱོ་ཤུག་གི་ཆགས་སྤྱོད་ཁྲོད་འབྲེལ་འདྲིས་མི་འདང་བ་ནི་མཚན་མའི་ནུས་པ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།གལ་ཏེ་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་སྒེར་སེམས་ཆེ་བ་དང་།ཚོར་སྐྱེན་མེད་པ།རྩུབ་སྤྱོད་བྱེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བསམ་བློ་བཏང་ན།ཕྱོགས་གཞན་པ་དེ་ལ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དང་།ཞེན་པ་ལོག་པ།བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པར་འདོད་དེ།ཕ་རོལ་པོས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བར་མི་འཛེམ་པས།དེ་ལས་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའམ་ཡི་མུག་པའི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད།

གལ་ཏེ་བུད་མེད་ཀྱིས་མཚན་མའི་འགྲོ་འོང་ཁྲོད་གཞན་དབང་གི་ནུས་པ་དང་ལེན་བྱེད་མི་འདོད་ན།རང་འགུལ་གྱི་རྣམ་པ་མངོན་ཏེ།སྐབས་འགར་སྐྱེས་པའི་བསམ་བློའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྔར་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་ཁྲིད་གཟུགས་བརྙན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་ཏེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་འབྱུང་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མཚན་མའི་ནུས་པ་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡང་འབྱུང་དུ་འཇུག་སྲིད།

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁྱོ་ཤུག་གི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མཚོན་གྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་ཕྱོགས་གཞན་དེ་ཡུལ་ལ་མི་ལོག་པ་དང་ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་བྱིས་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་མེད་སྙམ་ན།དེ་དག་ཚང་མ་གནོན་ཤུགས་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་དང་སྤྲོ་སྣང་གི་བསམ་པ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད།སྐབས་ལ་ལར་སྐྱེས་པས་ཆུང་མའི་བརྩེ་དུང་ལ་བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་མེད་པ་དེས་ཁོང་གིས་བཟའ་ཟླ་ལ་སྡང་སེམས་བཅངས་ཡོད་པ་མཚོན་པ་དང་།མོས་ཡིད་ཚིམས་སུ་འཇུག་མི་འདོད།

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ཀྱིས་ད་དུང་“མཐུད་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་”སྲིད།ནད་པ་ཁ་ཤས་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།མཚན་མའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་ནི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་དག་གཞན་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡི་མུག་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་གཡོལ་ཐུབ་པས།ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་མཉམ་འཇོག་ས་དེ་གནད་དོན་འདིའི་སྟེང་དུ་བསྒྱུར་ཐུབ།དཔེར་ན།ཕྱོགས་གཅིག་གིས་གཉེན་སྒྲིག་ལ་ཧ་ཅང་མི་དགའ་མོད།འོན་ཀྱང་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བྱེད་པ་ནི་བཟོད་བསྲན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་བསམ་བློ་བཏང་བས།མཚན་མའི་ནུས་པ་ཉམས་འགྲོ་བའི་གནད་དོན་ཡིན།

༤གཞན་པ།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་བལྟས་ན།ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་མི་ལེགས་པས།བྱིས་པས“ཨ་མའི་བརྩེ་སེམས”དང་ཡང་ན་བུ་མོ་ཚོས“ཕ་ཞེན་བརྩེ་སེམས”ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་ནར་སོན་རྗེས་ཀྱི་མཚན་མའི་གནད་དོན་（Kaple-1993）ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་མེད་པ་རེད།

གཞན་ཡང་མཚན་མའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནང་བུད་མེད་ལ་མཚན་མའི་མནར་གཅོད་ཕོག་པའམ་མཚན་མའི་ཚུར་རྒོལ་ཕོག་པ།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བར་གཏོར་བཤིག་ཕོག་པ།ཁ་གཏད་ལ་མི་དགའ་བ།གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་མང་དུ་ཕྱིན་པའམ་ཡང་ན་དབང་བོར་སྐྱོན་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་མཚན་མའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ།འཚོ་བ་སྐྱེལ་བའམ་ཡང་ན་ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པ།སུན་ནད་ཕོག་པ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ཚུད་ཡོད་པ་རེད།

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ལུས་ཕུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ནུས་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།དཔེར་ན།སྐྱེས་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སླ་ཞིང་།སྟེས་དབང་དུ་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྨན་འཐུང་བས་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ན།ཁོས་ཐེངས་དང་པོར་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་དོགས་པ་མང་ཞིང་ཡང་བསྐྱར་ཕམ་ཁ་འབྱུང་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨན་མ་འཐུང་བར་སྔར་བཞིན་བར་ཆད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དེ་ནི་སྨན་གྱིས་སེམས་ཁམས་སྐུལ་སློང་བྱས་པ་ཡིན་ལ།དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ལ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

（གཅིག）སྨན་བཅོས་མ་བྱས་གོང་གི་དཔྱད་དཔོག

ཚོད་སྐོར་དང་སྨན་བཅོས་གང་ཡིན་རུང་ནད་པའི་བཟའ་ཟླ་དང་མཉམ་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་དགོས།གྲོས་མོལ་བྱེད་སྟངས་ནི་བཟའ་ཚོ་གཉིས་ཀྱིས་སྔོན་ལ་སྨན་བཅོས་པ་དང་ངོ་ཐུག་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་པ་དང་།དེ་རྗེས་མཉམ་དུ་སྨན་བཅོས་པ་དང་ངོ་ཐུག་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྨན་བཅོས་མ་བྱས་གོང་ལ་གདེང་འཇོག་ཞིབ་ཕྲ་བྱ་དགོས་ཤིང་།དེའི་ནང་དུ་གནད་དོན་གྱི་ད་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་།གནད་དོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བརྒྱུད་རིམ（ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གནས་པ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོད）།འདོད་ཆགས་ཀྱི་དྲག་ཚད།འཁྲིག་སྤྱོད་དང་ལག་གཡེམ་གྱི་དྲག་ཚད།མཚན་མའི་འབོད་སྐུལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་བ།མཚན་མའི་ལག་རྩལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས།མཚན་མའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་ཚད།ཁྱིམ་ཚང་གིས་མཚན་མའི་ཐད་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་དེ་བཞིན་དང་ལེན་བྱེད་མྱོང་བའི་མཚན་མའི་སློབ་གསོ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་བརྩེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བ་མེད་མིན།（མཉམ་འཇོག་བྱ་རྒྱུར།མཚན་མའི་གནད་དོན་ནི་རྒྱུན་དུ་གཉེན་སྒྲིག་གི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པ་ལས་རྒྱུ་རྐྱེན་མིན།）སེམས་ནད་ཡོད་མེད།དཔེར་ན་སུན་ནད།ལུས་ཕུང་ལ་ནད་ཡོད་མེད་དང་སྨན་བསྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་མེད།དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གསོ་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

མཚན་མའི་གནད་དོན་གྱི་མི་སྒེར་ཅན་དང་ཚོར་སྐྱེན་རང་བཞིན་གྱི་རྐྱེན་གྱིས།སྨན་བཅོས་པའི་ཕྱོགས་སུའང་ནད་པར་གནད་དོན་འདི་དག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ནི་ལས་སླ་མོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།དཔེར་ན།ན་གཞོན་སྐྱེས་པ་ཞིག་གིས་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འདྲི་རྟོག་བྱེད་དུ་ཡོང་བ་དང་།གཟའ་འཁོར་རེར་གྲོས་མོལ་ཐེངས་རེ་བྱས་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་ཕྱིན་རྗེས།ཁོ་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འདང་ངེས་ཤིག་བྱུང་ནས་མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་ཡིན་པ་གསལ་པོར་བཤད་པ་རེད།དེར་བརྟེན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ངང་རྒྱུད་རིང་ཞིང་ཚོར་བ་རྣོན་པོས་བྱས་ཏེ།སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་བོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།ནད་པར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་འདང་ངེས་ཤིག་ཐོབ་ཏུ་འཇུག་དགོས།འདི་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཡིན།

（གཉིས）སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས།

1.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

1970ལོར།Mastersདང་Johnsonགཉིས་ཀྱིས“sensate fooooooooou”ཞེས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐབས་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་མཁན་ལ་སྟབས་བདེ་དང་ཐད་ཀའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་འཆར་གཞི་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་སྟེ།གསར་རྐྱང་གི་མཚན་མའི་འགལ་རྐྱེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གསར་དུ་བཏོད་པ་རེད།དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནང་དུ་བྱེད་ཐབས་དེ་ཟམ་མི་འཆད་པར་ལེགས་བཅོས་བྱུང་བ་དང་།དེའི་ཐད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་（Kaple）དང་1986དང་།Masters，1992）བཅས་བྱུང་ཡོད།ནད་རིགས་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་ནི་30%ནས་100%བར་ཡིན་པ་དང་།སྔ་ཤོར་དང་གསང་ལམ་རྩ་འཁུམ་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་དང་།སྐྱེས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བ་དང་བུད་མེད་ཀྱི་མཚན་མའི་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཚད་ཅུང་དམའ་པོ་རེད།

ད་ལྟའི་བར་དུ།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ནི་གཙོ་བོ་Mastersདང་Johnsonཡིས་བཏོན་པའི་གཤམ་གྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་བཞི་ལྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

（1）ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་ཀས་མཉམ་དུ་ཞུགས་པ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་དངོས་ལུགས་གསོ་བཅོས་གང་ཡིན་རུང་།བཟའ་ཟླ་ཡིས་ཞི་འཇམ་གྱི་སྒོ་ནས་བརྩེ་བ་དང་བརྩེ་དུང་གིས་ཞུགས་པ་ཡིན་དགོས།དེ་མིན།གལ་ཏེ་མཚན་མའི་གནད་དོན་ནི་ཁྱོ་ཤུག་གི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན།དམིགས་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་གོང་།ཐོག་མར་གཉེན་སྒྲིག་ཁྱིམ་ཚང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།སྨན་བཅོས་མཁན་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་བུ་གཅིག་དང་བུ་མོ་གཅིག་ཡིན་ཞིང་།ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་པ་དང་བཟའ་ཟླ་གཉིས་དབར་དེ་བས་སྤེལ་རེས་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད།

（2）སྤེལ་རེས།ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་འདུན་དང་ཚོར་སྣང་ལ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ཟོལ་མེད་མཚོན་པར་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ།བཟའ་ཟླ་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་པར་ཕ་རོལ་པོས་འཁྲིག་སྦྱོར་གྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ཤེས་དགོས།གལ་ཏེ་ཕམ་ཁ་བྱུང་ཚེ།ཕ་རོལ་པོས་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་དང་བརྩེ་བ་མེད་པ་ལ་ཁག་དཀྲི་དགོས།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་རེད།དེ་ལས་གཞན།ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།ཁྱོ་གས་ཉིན་རེར་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཆུང་མས་གཟའ་འཁོར་རེར་ཐེངས་རེ་མ་གཏོགས་མི་བསམ།གལ་ཏེ་ཁྱོ་གས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་རྒྱུས་ལོན་མ་ཐུབ་ན།ཆུང་མར་“མཚན་མའི་སྣང་མེད་”གྱི་ཤོག་བྱང་སྦྱར་སྲིད།གལ་ཏེ་ཆུང་མ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ན།ཤོག་བྱང་འདིར་ཁས་བླངས་པ་ཡིན།དེ་མིན་བཟའ་ཟླ་གཉིས་བར་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་ཐབས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་སྐད་བརྡ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།ཆགས་སྲེད་མ་ཡིན་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།དཔེར་ན་བྱིས་པའི་སློབ་གསོའི་གནད་དོན་ལྟ་བུ།འབད་བརྩོན་འདི་དག་བྱས་ན།ཁྱོ་ཤུག་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་ལ་ཤུགས་སྣོན་བྱེད་ཐུབ།

（3）མཚན་མའི་སློབ་གསོ།འཁྲིག་སྤྱོད་སྐོར་གྱི་གཞི་རྩའི་ཆ་འཕྲིན་གྱི་སློབ་གསོ་བཏང་ནས་སྔོན་ལ་བཟུང་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས།དཔེ་དེབ་དང་།བརྙན་ཕབ།གློག་བརྙན་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་།མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ལག་རྩལ་མཚོན་པར་བྱེད་པ།མཚན་མའི་ཐབས་རྩལ་དང་རང་བཞིན་གྱི་སྤེལ་རེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་བཅས་བྱས་ཆོགདཔེར་ན།མཚན་མའི་སྣང་མེད་ཀྱི་བཟའ་ཟླ་གཉིས་ལ་མཚོན་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་མཚན་མའི་སྔོན་གྱི་ཟློས་གར་གྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།གསལ་བཤད་བྱས་ནས་འབོད་སྐུལ་ལ་སླེབས་པའི་དུས་ཡུན་ཐུང་ཞིང་ཐུང་བས།སེམས་ཁྲལ་ལ་འཛེམ་དགོས།སློབ་གསོ་ནི་ཕན་ནུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པས།མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་གོ་ནོར་དང་།གནོན་ཤུགས།འཇིགས་སྐྲག་བཅས་ནི་ཆགས་སྤྱོད་དེ་སྤྲོ་སྣང་དང་།རང་བྱུང་།ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཆོགདཔེར་ན།སྐྱེས་པ་དར་མ་ཞིག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་ནད་ཕོག་པ་དང་ནད་ཡུན་ལོ་10ཡིན།ཚོད་སྐོར་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྔོན་ཆད་ཁོ་ལ་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་སུ་མཚན་མའི་སྔོན་གྱི་ཟློས་གར་མི་འདང་བ་དང་།ཐད་ཀར་ཡིན་དྲགས་པ་ཤེས་ཐུབ།ཆུང་མའི་སྐྱེ་ལམ་ལ་འཇམ་འདྲེད་མ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས།ཐེངས་ཤིག་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀར་ན་ཟུག་དྲག་པོ་སྐྱེས་ཏེ།དེ་ནས་བཟུང་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ་རེད།གསོ་བཅོས་མཁན།ཐེངས་གཉིས་ལ་ཆགས་སྤྱོད་སློབ་གསོ་བྱས་པ་མ་ཟད།གོམ་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་དེའི་རང་བཞིན་གྱི་སྔོན་གྱི་ཟློས་གར་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་ཡིད་ཚིམས་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་ཐེངས་གཅིག་རྒྱལ་ཁའི་ངང་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་།

（4）རིམ་པའི་ལས་འགན།མ་ལག་ཚོར་འདོར་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཚད་རིམ་ཅན་གྱི་ལས་འགན་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ།དེའི་ནང་དུ་སྐད་ཆའི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་།ཕན་ཚུན་གཅེར་བུར་སྡོད་པ།རེག་བྱ་བྱེད་པ།འོ་བྱེད་པ།སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་པ།ཕན་ཚུན་ལག་གཡེམ་བྱེད་པ།མཚན་མའི་དབང་པོས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ།འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པ་སོགས་འདུས།དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་སུ་རིམ་བཞིན་གོང་གི་གོ་རིམ་ལྟར་བསྒྲུབས་ཏེ།ནད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་ཁྲོད་དུ་ཐོབ་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལས།ལས་འགན་འགྲུབ་རྒྱུ་བརྩོན་ལེན་མི་བྱེད་པར་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་མེད་པར་གཏོང་དགོས།ནན་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།གལ་ཏེ་མཚན་མའི་གནད་དོན་ནི་ཁྱོ་ཤུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་ལེགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་ན།གོང་གསལ་གྱི་སྨན་བཅོས་ཁོ་ནར་ཕན་འབྲས་མེད་པ་དང་།སྔོན་ལ་ཁྱོ་ཤུག་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།འབྲེལ་བ་ཇེ་ལེགས་སུ་བཏང་རྗེས་ད་གཟོད་དམིགས་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

Kaplen(1998）ཡིས་Maastersདང་Johnsonཡི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསར་སྐྲུན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ཐལ་དྲགས་པ་རེད།ཁོང་གིས་བྱེད་སྤྱོད་དང་།ཁྱོ་ཤུག་གི་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།དེ་བཞིན་ནང་སེམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བཅས་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་སྨན་བཅོས་བྱ་ཐབས་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སེམས་ནང་མགོ་གནོན་བྱེད་པའི་སྡང་སེམས་དང་མཚན་མའི་སྐོར་གྱི་མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་གདོང་ཐུག་གསལ་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གོང་གི་བྱེད་ཐབས་ལས་གཞན།ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་འཚམས་འདྲི་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།བློ་རིག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་ནད་པའི་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་“ངེས་པར་དུ་ཅན་”གྱི་རེ་བ་བསྒྱུར་དགོས།རྒན་པའི་རིགས་ལ་འཁྲིག་སྦྱོར་མེད་ཀྱང་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་ཆོག་པ་དང་།ཆགས་སྤྱོད་བྱས་ཆོག་པ།སྐྱིད་པོའི་ངང་ནས་འཚོ་བ་རོལ་ཆོག་པ་རེད།

2.སྨན་དང་དངོས་ལུགས་གསོ་བཅོས།

སྨན་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཐད་ཀར་དུ་ནུས་པ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ལ།དཔེར་ན་ཕོ་རྣམས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྨན་དཔེར་ན་ཀུན་ལ་འཕྲོད་པའི་སྨན་ལྟ་བུ།དེ་ལས་གཞན་ཟླ་མཚན་ཆད་རྗེས་ཀྱི་བུད་མེད་ལ་མོ་སྐུལ་རྩིའི་ཁ་གསབ་བྱས་ན་སྐྱེ་ལམ་གྱི་ཕུང་གྲུབ་གནས་ཚུལ་དང་ཟགས་ཐོན་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།ཡི་མུག་འགོག་པའི་སྨན་འཐུང་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་རང་བཞིན་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ།

ཕྱི་ནད་ཀྱི་གཤགས་བཅོས་དེ་གལ་ཏེ་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མཇེ་རྒྱན་དུ་བཏང་ན་དུས་ཡུན་རིང་བོར་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཡར་ལངས་པར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དགོས།མིའི་ཐབས་ཀྱིས་མཇེ་ལ་བཏང་ན།ནད་པར་འདོད་ཆགས་མེད་པ་དང་མཚན་མའི་སྤྲོ་བ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ལུས་འབྲེལ་བྱས་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་གི་སེམས་ཁམས་ལ་བསྟུན་པར་ཕན་པ་མེད།

མཇུག་མཐར།ནད་པར་མཚན་མའི་འདོད་པ་ཚིམ་དུ་འཇུག་པ་དང་མཚན་མའི་ནུས་པ་ནི་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།མཁས་དབང་100ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་།སློབ་གསོ་བཟང་བ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་བདེ་སྐྱིད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་མ་མྱོང་།བཟའ་ཟླ་གཉིས་ཡོད་།80%ཡི་བཟའ་ཟླ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་གཉེན་སྒྲིག་དང་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྙམ་པ་དང་།40%ཡི་སྐྱེས་པ་དང་63%ཡི་བུད་མེད་སྙན་ཞུ་ལ་སྐབས་འགར་བཀག་འགོག་དང་།འབོད་སྐུལ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མཐོ་རླབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནུས་པ་དེ་དག་དོ་མི་མཉམ་པའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོའི་འདོད་པ་ཚིམས་པའི་ཚོར་སྣང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་མེད།ཞིབ་འཇུག་དེ་ཐོག་ནས་བདེ་ཐང་དང་།དགའ་ཞེན།ཞི་མཐུན་བཅས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེས་སྐབས་རེ་རང་བཞིན་གྱི་དོ་མི་མཉམ（Butherདང་et al 2004b）ཁ་གསབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

ས་བཅད་གསུམ་པ།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།གཤམ་གྱི་ནད་པའི་གྱོད་དཔེ།

“གྱོད་དཔེ12ནས2བར།”

ནད་པའི་གཤིས་ཀ་ནང་ཚུན་དུ་གནས་པ་དང་།ཕོ་མོ་མཐོང་དུས་ངོ་ཚ་སླ་བ།སློབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་དགེ་རྒན་བྱེད་པ།ལོ་26ལ་སླེབས་སྐབས་དགའ་རོགས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ལ་བར་ཆད་བཟོས་པས་སེམས་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བར་གྱུར།མཚན་མོ་ཞིག་ལ།སྤྱི་གླིང་གི་ལམ་ནས་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་སྐབས།མདུན་ནས་བུད་མེད་ན་གཞོན་ཞིག་ཡོང་སྟེ།གློ་བུར་དུ་མཚན་སྟོན་པའི་ངར་ལངས་པ་དང་།ཕ་རོལ་བོའི་ཉེ་སར་སླེབས་སྐབས།ཝང་མིང་བས་གློ་བུར་དུ་ཁོ་མོའི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་།ཝང་ཆེ་གེ་མོས་དེ་མ་ཐག་སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་ཡོད་ཚད་མེད་པར་གྱུར།ཕྱིས་སུ་ཁོང་གིས་སྤྱི་གླིང་དང་།ཚོང་ཁང་།གློག་བརྙན་ཁང་བཅས་སུ་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཡང་ཡང་སྤེལ་ནས་ཆད་པ་ཐེངས་མང་ཕོག་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ངལ་རྩོལ་སློབ་གཅུན་ལོ་གཅིག་བྱས་ཀྱང་ད་དུང་འགྱུར་བ་གཏོང་འདོད་མེད།གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་པར་ལོ་46ལ་སླེབས་སྐབས་གཞི་ནས་སྨན་པ་དང་དོན་དེའི་སྐོར་གླེང་འདོད་ཡོད་ཀྱང་།ཀུན་སློང་ལ་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཙམ་མེད།

（ཞུའེ་ཀྲའོ་དབྱིན་སོགས་ནས་དྲངས་པ།）

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་དེ།གཅིག་ནི་ཆགས་སྤྱོད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་མིན་པ་དང་།གཉིས་ནི་ཆགས་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་བྱིས་པའི་ནད་དམ་མཚན་མའི་ནད་ལྟ་བུ།གསུམ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྟེ།སྡུག་བསྔལ་དེ་རིགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལས་བྱུང་བ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཚད་གཞིའི་བར་གྱི་འགལ་བ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་གང་རུང་ཞིག་བཟོ་འདོད་པ་ཤེས་པ།（Buther et al 2004b）བཅས་ཡིན།

དང་པོ།ནད་ཐོག་རིགས།

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་བྱ་ཡུལ་གྱི་གཞན་འགྱུར་དང་ཆགས་སྤྱོད་ལས་ཅུང་ལེགས་པའི་གཞན་འགྱུར་གཉིས་ཚུད་ཡོད།སྔོན་མ་དེ་ལ་ཞེན་པ་ནད་དང་།ཞེན་པ་ནད།བཟོ་ལྟ་མི་འདྲ་བའི་ནད།རི་དྭགས་ཞེན་པའི་ནད་སོགས་ཡོད།ཕྱི་མ་ལ་མཚན་མངོན་པའི་ནད་དང་།མཚན་ལྟས་དཔྱད་པའི་ནད།མནར་གཅོད་མྱོང་པའི་ནད་སོགས་ཡོད།མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཚུལ་ལྡོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཙམ་གྱིས་མི་ཚད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་ལུས་སྟེང་དུ་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་དང་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་དེ་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་མི་ངོས་བཟུང་ན་ལེགས།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ངེས་པར་དུ་ཟླ་དྲུག་ཡན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཚེ་གཞི་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གབ་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་པར་རང་འགུལ་གྱིས་སྨན་པར་མི་བསྟེན་པས།ནད་བྱུང་བའི་མི་གྲངས་ལ་རྒྱུན་དུ་སྡོམ་རྩིས་བྱེད་དཀའ།

1.དངོས་པོ་ལ་ཆགས་པ།

དངོས་པོ་ཞེན་པ་ནད（fetishism）ཞེས་པ་ནི་སྐྱེ་དངོས་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་（དཔེར་ན་བུད་མེད་ཀྱི་ནང་གོས་ལྟ་བུ）དང་ཡང་ན་ཕོ་མོའི་ལུས་ཕུང་གི་ཆ་ཤས་གང་རུང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་མཚན་མའི་འདུན་པ་དང་ཆགས་སྤྱོད་ཐེངས་མང་སློང་བར་ཟེར།

དངོས་པོར་ཞེན་པའི་ནད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་ནས་འབྱུང་ཞིང་།སྐྱེས་པའི་ཁྲོད་དུ་གནས་པ་དང་།མང་ཆེ་བ་ནི་མཚན་ཐ་དད་པའི་ཞེན་པ་ཡིན།དཔེར་ན་བུད་མེད་ཀྱི་བྲང་ཁེབས་དང་།ནང་གོས།རྟིང་མཐོ་ལྷམ་པ།བུད་མེད་ཀྱི་རྐང་པ་དང་།འཕོངས་ཁག་དང་།སྐྲའམ་རྐང་ཀྱོག་ཅན་གྱི་བུད་མེད་སོགས་ཡིན།མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།ངར་སེམས་དང་།ཆགས་སྤྱོད་ཚང་མ་དངོས་གཟུགས་འདི་དག་ལ་དམིགས་ནས་སྤེལ་བ་དང་།བྱིལ་བྱིལ་དང་།ལྡག་པ།སྣོམ་པའི་དངོས་པོ་ཡིས་མཚན་མའི་སྤྲོ་བ་བསླངས་ཤིང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁེར་རྐྱང་གི་ལག་གཡེམ་ལམ་ཡང་ན་བསྡུ་ལེན་རང་བཞིན་གྱི་རོགས་ཟླའི་མོས་མཐུན་ཐོབ་སྟེ།དངོས་པོའི་རོགས་རམ་འོག་འཁྲིག་སྦྱོར་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་རེད།

དངོས་པོ་ཉོ་མཁན་གྱིས་དུས་ཚོད་མང་པོ་བཀོལ་ནས་ཐོབ་འདོད་པའི་དངོས་པོ་འཚོལ་ངེས།དངོས་པོ་ཉོ་བ་དང་རྐུ་བྱེད་པ།ཐ་ན་འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཡིན།དཔེར་ན་ལྭ་བ་སྐམ་བྱེད་ཀྱི་བུད་མེད་ལྭ་བ་རྐུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།གལ་ཏེ་དངོས་གཟུགས་ཧ་ཅང་དམིགས་བསལ་ཡིན་ན།དུས་ཚོད་མང་པོ་བཀོལ་དགོས།དཔེར་ན་རྐང་ཀྱོག་ཅན་གྱི་བུད་མེད་ཅིག་བཙལ་དགོས།མི་ཞིག་གིས་སྔོན་ཆད་དངོས་པོ་ལ་ཞེན་པའི་ནད་པའི་ཁྱིམ་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་རྗེས་འདེད་ནས་དྲས་པའི་ལན་བུ་31རྙེད་པ་དང་།དེའི་སྟེང་དུ་ད་རུང་ཤོག་བྱང་སྦྱར་ཞིང་ལག་ཏུ་འབྱོར་བའི་དུས་ཚོད་དང་ས་གནས་ཀྱང་བྲིས་ཡོད།སྐབས་རེ་རྐུ་འམ་འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པའི་ཚོར་སྣང་དེས་མཚན་གཤིས་མཐོ་རླབས་འཕྱུར་དུ་བཅུག

དངོས་པོ་ཞེན་པ་རྒྱག་པའི་ནད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བ་དང་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འཛུགས་པར་རག་ལས་ཡོད།སྐྱེས་པ་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་པ།བུད་མེད་དང་འགྲོགས་དུས་ངོ་ཚ་བ།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་མེད་མཁན་ལ་ནད་གཞུག་མི་ལེགས།དངོས་པོ་ཞེན་པའི་ནད་པའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བའི་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོ་ཞིང་།རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྲོལ་དང་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འགལ་བས།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་བཀག་སྡོམ་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་མཐོར་འདེགས་བྱེད་ཐུབ།

གཉིས།ཕོ་མོའི་རྒྱན་སྤྲོས་ནད།

མཚན་ཐ་དད་རྒྱན་སྤྲས་པའི་ནད།（tansvestc fetishism）བསྡུས་མིང་ལ་གྱོན་ཆས་མི་འདྲ་བའི་ནད་ཟེར།དེ་ནི་མཚན་ཐ་དད་ཅན་གྱི་དགའ་རོགས་ཤིག་གི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་གིས་ཐེངས་མང་པོར་ཕོ་མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་ནས་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུན་པ་བསྐྱེད་པར་ཟེར།

ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕོ་ཡིན་ལ།ལང་ཚོའི་དུས་ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།ཐོག་མར་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལྭ་བ་གཅིག་ལས་གྱོན་མེད།ཕྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་མང་དུ་སོང་བ་དང་།ཐ་ན་བུད་མེད་ཀྱི་མཛེས་ཆས་ཀྱང་མང་དུ་སོང་བ་རེད།ནད་པ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་སྐབས་མཚན་མའི་འབོད་སྐུལ་ཚོར་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ལག་གཡེམ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལག་གཡེམ་མཇུག་བསྒྲིལ་རྗེས་བཟོ་ལྟ་མི་འདྲ་བའི་བྱ་སྤྱོད་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།མཚམས་རེར་ཕོ་མོའི་གྱོན་ཆས་ཀྱང་མི་མང་ས་ནས་འབྱུང་སྲིད།

དངོས་པོ་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ།ནད་པ་རང་ཉིད་ནི་སྐྱེས་པ་ཡིན་པར་དོགས་པ་མི་བྱེད།མང་ཆེ་བ་ནི་མཚན་ཐ་དད་པའི་མི་ཡིན་པས།དེ་དང་མཚན་གཅིག་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས།ནད་འབྱུང་སླ་བ།ཕོ་མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་སྐབས་མཚན་མའི་འབོད་སྐུལ་མེད་པར་མ་ཟད།ཁོང་ཚོ་ནི་མཚན་ཐ་དད་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱང་བུད་མེད་ཀྱི་གོན་པ་གྱོན་རྒྱུར་དགའ་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཐབས་ལམ་འདི་བརྒྱུད་དེ་མཚན་མའི་འདོད་པ་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་མིན་པས།ནད་གཞན་པ་ཟེར་བ་མིན།ཕོ་མོའི་ཆས་སྤྲས་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་སྲིད་ལ།བཟའ་ཟླའི་མདུན་དུ་ཡང་གང་ཐུབ་ཅི་ནུས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་སྦས་ཡོད་པས།ཆགས་སླ་བའི་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་བར་ལ་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་།རིམ་གྱིས་རང་ཉིད་ནི་དངོས་གནས་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མྱུར་ཚད་ཧ་ཅང་དལ།

Golslin(1980）མཚན་ཐ་དད་པའི་རྒྱན་སྤྲོས་མཁན་ལ་བརྟེན་པ་ཅུང་ཉུང་ཞིང་།མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཉུང་ལ།བླུགས་སླ་སྐབས་མཚན་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ངོ་ཚ་ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པར་འདོད།

ནད་འདི་ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འབྱུང་ཞིང་།དར་མའི་དུས་ནས་བཟུང་འདོད་ཆགས་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས།ཚུལ་ལྡོག་གི་ཚུལ་ཡང་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ།

3.བྱིས་པར་ཆགས་པ།

ཞེན་པ་ཐུང་ནད།（paeohilia）ཞེས་པ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྔོན་གྱི་བྱིས་པའི（སྤྱིར་བཏང་དུ་ལོ་13མན་ཡིན）མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་ཐེངས་མང་བརྒྱུད་དེ་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།མཚན་མའི་རེ་བ།ཆགས་སྤྱོད་བཅས་སློང་གི་ཡོད།ཞེན་པ་ཐུང་ན་ལོ་16ཡན་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཉུང་མཐར་ཡང་བྱིས་པ་ལས་ལོ་5ཡིས་ཆེ་བ་ཡོད།

ནད་འདི་སྐྱེས་པ་ཁོ་ན་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དུས་ནས་བྱུང་བ་རེད།གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ནི་བུ་མོ་（Finklehor，1984）ཡིན་ལ།མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་6-12བར་ཡིན།འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་ཀྱི་བྱིས་པ་སྨད་འཚོང་དུ་བཅུག་པ་དང་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་བརྙན་པར་གྱི་ནང་དོན་ལ་བལྟས་ན།བྱིས་པ་དང་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་པར་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་མི་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད།

ཞེན་པ་ཐུང་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལག་གཡེམ་དང་།ཡང་ན་རེག་བྱ་བྱེད་པ།ཡང་ན་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལ་རྩེད་མོ་རྩེད་པ།གྱོད་དཔེ་ཕྱེད་ཀ་ཡན་ལ་ངོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་པ།སྐབས་འགར་མཇེ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་བར་འཇུག་བྱས་ན་ཕྲུ་གུའི་རྨ་བཟོ་ཡི་ཡོད།གནོད་འཚེ་དེ་རིགས་དང་སྡུག་གཅོད་བཏང་བའི་ནད་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གནོད་འཚེ་མི་འདྲ་བས་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཡང་མོ་ཡིན།མནར་གཅོད་གཏོང་བ་ནི་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དམིགས་ཡུལ་དུ་བཟུང་སྟེ།གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཚད་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།བྱིས་པ་ལ་ཡང་དར་མ་རྣམས་ལ་མཚན་མའི་འབོད་སྐུལ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད།（Barbare，1997）དེའི་རྐྱེན་གྱིས་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་འདི་རིགས་ནི་མཚན་མའི་ནུས་པ་སྟེང་གི་མི་འདང་བ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེད།ཀུན་སློང་གི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ཞེན་པ་ནི་མི་གཞན་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་ལྷག་ཏུ་དགའ་མོད།འོན་ཀྱང་དར་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ཞན་པས།ནར་སོན་པའི་བུད་མེད་དང་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པར་སྐྲག་གིན་ཡོད།བྱིས་པ་ནི་དྭངས་གཙང་ཡིན་པས།ཆ་རྐྱེན་མེད་པའི་བརྩེ་བ་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་པས།བྱིས་པར་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་སྟེར་སླ་བ་ཡིན།

ནད་འདི་བྱུང་བའི་དུས་ཡུན་ཅུང་རིང་བ་དང་།བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཚད་མཐོ་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་དར་མ་དང་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་མེད་པ།དེ་མིན་མི་གཤིས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་པའི་མིས་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་འབྱུང་སྲིད།ནད་འདིའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ནུས་པ་མི་བཟང་།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།བྱིས་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དོན་རྐྱེན་ལ་ཚད་བརྒལ་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་དང་དཀའ་ཁག་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་རས་འདྲི་རྩད་བྱས་ན་བྱིས་པ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་ངེས་ཡིན།

བཞི།མཚན་ཐོན་ནད།

མཚན་སྟོན་ནད（exhibitionism）ལ་ཕྱིར་མངོན་པའི་ནད་ཀྱང་ཟེར།དེ་ནི་སྔོན་ལ་གྲ་སྒྲིག་གང་ཡང་མེད་པའི་མི་ཆ་མེད་ཀྱི་མདུན་དུ་གློ་བུར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་བོའི་ཕྱིར་ཐེངས་མང་པོར་མངོན་པ་དང་།དེ་ནས་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུན་པ་བསྐྱེད་པར་ཟེར།སྤྱིར་བཏང་དུ་གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་འདོད་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་ཡོད།མི་དེ་རིགས་ཀྱིས་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ལ་མཚན་མའི་རྒོལ་རྡུང་གི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྲིད།（Forgac Michels，1982，Kalen，1998།）ནད་པ་མང་ཆེ་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པ་དང་།ལོ་༢༠ནས་༤༠བར་ཡིན།

ནད་པའི་ཕྱིར་མངོན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཛ་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་སྣང་དང་བསྟུན་ནས་མི་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་དྲག་པོའི་ཁྲོད་ནས་སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱིས་མཇེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའམ།ཡང་ན་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱིས་ཧང་སངས་བ་དང་ཧང་སངས་བ།རྐུ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ལ་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་མང་ཆེ་བས་ཐག་རིང་ལུང་ཁུག་དང་བྲོས་བྱོལ་བྱེད་སླ་བའི་ས་ཆ་འཚོལ་གྱི་ཡོད་ལ་རླངས་འཁོར་དང་།ཚོང་ཁང་།ཟློས་གར་ཁང་སོགས་འདེམས་སླ་པོ་ཡོད།མི་མང་བོ་ཞིག་ཁོར་ཡུག་ཁྱད་པར་ཅན་དང་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པར་དགའ་ཞིང་།དཔྱིད་ཀ་དང་དབྱར་དུས་སུ་ཅུང་མང་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

ནད་རྟགས་ཕྱིར་མངོན་པའི་ནད་པར་རིགས་གཉིས་ཡོད།རིགས་དང་པོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ངར་ཤུགས་ལ་འགོག་རྒོལ་དྲག་པོ་དང་འགོག་གནོན་དྲག་པོ་བྱས་ཏེ།ཕྱིར་མངོན་རྗེས་རྒྱུན་དུ་འགྱོད་པ་སྐྱེ་ཞིང་།སྐབས་འགར་ཕྱིར་མངོན་པའི་མཇེ་ནི་རྙིད་འཁུམ་ཡིན།རིགས་གཉིས་པ་ལ་ཕར་རྒོལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་དེ།སྐབས་འགར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བསྟུན་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཡར་འབུར་པའི་མཇེ་མཚན་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་།དུས་མཚུངས་སུ་ལག་གཡེམ་བྱས་ཏེ།སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་པ་ནི་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བུད་མེད་ལ་ཁ་པར་གཏོང་བ་དང་།ཐ་ཤལ་གྱི་བརྗོད་གཞི་བཤད་པ།དུས་མཚུངས་སུ་ལག་གཡེམ་བྱེད་པའི་མི་དེ་དག་ཀྱང་མཚན་སྟོན་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

མི་ལ་ལ་ཞིག་ནི་ཛ་དྲག་གི་དོན་རྐྱེན་ལ་འཕྲད་དུས་ད་གཟོད་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ།མཇུག་འབྲས་ནི་ཛ་དྲག་གི་སླར་གསོ་དང་ཡང་ན་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལེགས་བཅོས་ལ་རག་ལས་ཡོད།དུས་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་ཞིང་།སྐུལ་དགོས་པའི་དོན་རྐྱེན་ཡང་མེད་པའི་ནད་པ་དེ་དག་ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་ནས་འདུག་པས།བྱ་སྤྱོད་བསྒྱུར་བའི་ཀུན་སློང་མེད།དེ་བས།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིམས་རས་ཉེས་ཅན་ཐེངས་དང་པོ་ལ་ཉེས་ཆད་ཡང་མོ་གཅོད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐེངས་གཉིས་པར་བྱུང་བའི་མི་ལ་ཉེས་ཆད་ལྗིད་མོ་གཅོད་བཞིན་ཡོད།

5.ཆགས་སྤྱོད་མནར་གཅོད་ཀྱི་ནད།

ཆགས་སྤྱོད་མནར་གཅོད་ཀྱི་ནད（sexual sadism）ཞེས་པ་ནི་ནད་པས་ཐེངས་མང་པོར་བསྡམས་བསྐྱིག་དང་བརྙས་བཅོས་བྱས་ནས་མི་གཞན་ལ་ལུས་དང་སེམས་ཁམས་སྡུག་བསྔལ་བཟོས་ཏེ་རང་ལུས་ལ་ཟུག་གཟེར་སློང་དུ་བཅུག་ཅིང་།མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་འདོད་ཆགས།བྱ་སྤྱོད་སོགས་སློང་གི་ཡོད།ཕལ་ཆེར་སྐྱེས་པ་ཁོ་ན་ཙམ་ཡིན་ཞིང་།གལ་ཏེ་བྱུང་ནས་ལོ་མང་འགོར་ཞིང་།

མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཉེས་རྡུང་གཏོང་བ་དང་།ལྕགས་ཚན་རྒྱག་པ།བསྡམས་བསྐྱིག་བྱེད་པ།སོག་རིགས（ཚོར་བ་བསྡམས་བསྐྱིག་བྱེད་པ）།གློག་རྡེག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ལ།ཡང་ན་སེམས་ཁམས་སྟེང་གི་བརྙས་བཅོས་དཔེར་ན་གཅིན་གཏོང་བ་དང་།ཕ་རོལ་པོར་ཁྱི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དང་འདྲ་བར་གཅིན་རས་གྱོན་དགོས་པའི་བཀའ་འབེབས་པ་སོགས་ཡིན།དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ནི་རྒྱུན་པར་མནར་གཅོད་མྱོང་མཁན་ནམ་སྨད་འཚོང་མ་ཡིན་ལ།མཚན་མཐུན་དང་མཚན་ཐ་དད་ཀྱང་ཡོད།འགུལ་སྟངས་ནི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནོད་འཚེ་བཟོ་བ་ཧ་ཅང་ཉུང་།སྐབས་འགར་མནར་གཅོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ན་བྱ་སྤྱོད་ངོ་མ་སྤེལ་བའམ་སྤེལ་མཚམས་འཇོག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་།ལ་ལ་ནི་མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཚིམས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་ཡུན་རིང་གི་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་བཟོ་སྲིད་།དཔེར་ན་།གཡེམ་སྤྱོད་ལྐོག་གསོད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད་།

ནད་དེའི་བྱུང་ཚད་ལ་གྲངས་ཀ་ཡང་དག་ཅིག་མེད་ནའང་།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཚན་མའི་ཚོང་ཁང་ནང་གི་ལྕགས་ཐག་དང་།ལྕགས་རྟ།དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་ཆགས་སྲེད་དུས་དེབ་ཀྱི་ཕྱིར་འཚོང་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན།གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད།

ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་དང་བྱིས་པའི་སྔ་དུས་དང་ཕ་མའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་བརྩེ་བ་དང་བཙན་གནོད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སྨན་བཅོས་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཆགས་ཟིན་པའི་མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དཀའ།མནར་གཅོད་གཏོང་མཁན་གྱི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་དོགས་ཟོན་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་ཤིང་།གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་མཁན་ལ་ངེས་པར་དུ་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཉེས་ཆད་གཅོད་དགོས།

6.མཚན་མའི་མནར་གཅོད་མྱོང་པའི་ནད།

མཚན་མའི་མནར་གཅོད་མྱོང་ཚུལ།（sexual masochism）ཞེས་པ་ནི།ཐེངས་མང་པོར་ངོ་ཚ་མྱོང་བ་དང་།བསྡམས་བཀྱིགས།ཉེས་རྡུང་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བའི་རྣམ་པ་གཞན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོང་བསམ་དང་།འདོད་སེམས།བྱ་སྤྱོད་སོགས་སློང་བར་ཟེར།

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་གཞན་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་སྟེ།མཚན་མའི་མནར་གཅོད་མྱོང་མཁན་གྱི་ཁྲོད་དུ་བུད་མེད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད།མཚན་མའི་མནར་གཅོད་མྱོང་མཁན་ནི་རྟག་ཏུ་མནར་གཅོད་གཏོང་མཁན་དང་མཉམ་དུ་གཅིག་གིས་མནར་གཅོད་མྱོང་བ་དང་།སྦྱིན་བདག་གཅིག་དང་བྲན་གཡོག་གཅིག་གིས་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཚིམས་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ལོ་མང་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་པར་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ཉེས་རྡུང་གཏོང་བ་དང་།སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་དེ་ན་ཟུག་དང་བརྙས་བཅོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་པར་བརྙས་བཅོས་ཐེབས་པ་ནི་རང་སྟེང་གི་མནར་གཅོད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད།

མཚན་མའི་དབུགས་ཆད་ཚདནི་མཚན་མའི་མནར་གཅོད་ཐེབས་པའི་ནད་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རིགས་དབྱིབས་ཤིག་ཡིན་པས་དབུགས་ཆད་པ་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།ནད་པས་བསམ་གཟས་ནས་ཀླད་པར་དབྱང་དབུགས་ཆད་དཀོན་འབྱུང་བའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་འདོད་འཕེལ་རང་བཞིན་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བ།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཡིབ་ས་བདམས་ནས་སྐེ་དང་འགྱིག་ཁུག་གིས་མགོ་དམ་པོར་བསྡམ་ནས་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།དུས་མཚུངས་སུ་ལག་གཡེམ་དང་ཁམས་དཀར་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་དགོས།སྐབས་རེ་རང་ཉིད་དུས་ཐོག་ཏུ་སྐྱོབ་མ་ཐུབ་པས་འཆི་གི་རེད།

༧མཚན་དཔྱད་ནད།

མཚན་མཐོང་ནད（voyeurism）ལ་རྐུ་བལྟ་གཡེམ་ནད་ཀྱང་ཟེར།དེ་ནི་གྲ་སྒྲིག་ཅི་ཡང་མེད་པའི་དམར་ཧྲང་དང་།གོན་པ་ཕུད་པའམ་ཡང་ན་མཚན་མའི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་བཞིན་པའི་མི་གཞན་ལ་ཡང་ཡང་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་།འདོད་ཆགས།ཆགས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་འདུན་པ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།

སྐྱེས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་གཞན་གྱི་འཁྲིག་སྤྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་འབོད་སྐུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྐུ་མཁན་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེ་ནི་འབའ་ཞིག་གམ་གཙོ་བོ་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།རྐུ་མཁན་གྱིས་ཀྱང་ཕོ་མོའི་མཚན་མའི་ནད་གཞི་མཐོང་བ་དེ་གཙོ་བོ་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།རྐུ་བལྟ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་ལག་གཡེམ་དང་འགྲོགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྐུ་བལྟ་བྱ་ཡུལ་དང་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་འབྱུང་མི་སྲིད།རྐུ་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་པའི་གསང་སྤྱོད་དང་གཟུགས་པོ་འཁྲུ་ས་དེ་ལྐོག་ལྟ་བྱེད་སར་བརྩི་གི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་རྐུ་མཁན་ཚོར་ཤེས་སུ་འཇུག་གི་མེད།འོན་ཀྱང་ཟུར་ནས་ལྟ་མཁན་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད།རྐུ་བལྟ་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་ཚོར་བ་ཡིས་ཁོ་ཚོར་ཧ་ཅང་ངར་སེམས་སྐྱེས་སུ་བཅུག

རྐུ་ལྟ་མཁན་གྱིས་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པ་དང་།སྒེར་གྱི་གསང་དོན་བྲིས་པའི་གློག་བརྙན་ལའང་སྤྲོ་བ་མེད་པས།ཁོ་ཚོར་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཕོག་ཐུག་གཏོང་དགོས།ཁོ་ཚོ་བཙན་གྱིས་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་དུ་འཇུག་སྐབས།ཆུང་མ་དང་གཉེན་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་།

གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཁྲོད་དུ།མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡ་མཚན་སྐྱེས་ནས་རྐུ་བལྟ་བྱས་མྱོང་མོད།འོན་ཀྱང་ནར་སོན་རྗེས་མི་མང་ཆེ་བའི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁོའི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྐུ་མཁན་གྱིས་མུ་མཐུད་དུ་བྱ་སྤྱོད་འདི་རིགས་སྤེལ་བ་ནི་ཁོ་ཚོ་བུ་མོ་དང་འགྲོགས་དུས་ངོ་ཚ་ཞིང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་ལས་གཡོལ་ཏེ།ཕམ་ཁ་ལས་གཡོལ་ནས་རང་བཀུར་སྲུང་འཛིན་བྱས་པ་རེད།རྒྱུ་མཚན་དེ་རང་གི་དབང་གིས་རྐུ་བལྟ་བྱེད་མཁན་གལ་ཏེ་བུད་མེད་ཀྱིས་ཤེས་ན་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་མཚན་སྐུལ་གྱི་ཚད་ལ་སླེབས་མི་ཐུབ།

8.གཙུབ་བརྡར་ནད།

གཙུབ་བརྡར་ནད（frtteurism）ནི་བྱ་སྤྱོད་འདིར་མི་འཐད་མཁན་དང་ཡང་ཡང་ཐུག་རེག་དང་གཙུབ་བརྡར་བྱས་ཏེ།མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུན་པ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།

ནད་འདི་ནི་སྐྱེས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ལ།སྤྱིར་བཏང་དུ་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་（དཔེར་ན་སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་དང་ས་འོག་ལྕགས་ལམ།ཚོང་ར་ལྟ་བུ）ནང་དུ་སྤེལ་བ་དང་།དེའི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ཡང་རྒྱས་པར་མ་ཟད།དེར་བརྟེན་ནས་ཕོ་མོའི་ལག་པའམ་ལུས་པོའི་གནས་ག་གེ་མོར་གཙུབ་བརྡར་བྱས་ཤིང་།ཞོར་དུ་ལག་གཡེམ་དང་ཁམས་དཀར་གཏོང་གི་ཡོད།

གཉིས།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་མཚོན་ན།སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།ནད་པས་ཨ་མའི་བརྩེ་དུང་གི་མདུད་པ་དེ་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་མ་བྱས་པར།ཨ་མ་དང་སྙིང་ཉེ་དྲགས་པ་དང་།ཨ་ཕའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་བས།བྱ་གཅོད་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་པ་རེད།བུད་མེད་དར་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པ་ལས་ཁོ་ཚོ་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་དང་།མི་མངོན་པའི་འདུ་ཤེས་ནང་ཉེས་ཆད་འཁེལ་བར་དོགས་ནས་མཚན་མའི་འདེད་ཤུགས་དེ་མི་གཞན་གྱི་ཐོག་ཏུ་འཕེན་རྒྱུ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད།དཔེར་ན།དངོས་པོ་ཞེན་པའི་ནད་པས་འདོད་ཆགས་དེ་དངོས་གཟུགས་སུ་འཁོར་ཞིང་།ཕྱིར་མངོན་པའི་ནད་པས་མཚན་ཐ་དད་པར་སྐྱེས་པའི་མཚན་མའི་དབང་པོ་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོའི་སྐྱེས་པའི་ཐོབ་ཐང་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Lanyon 1986）

ཀྲུང་གོའི་ཀྲུང་ཡིའུ་པིན་（1999）གྱིས་འདོད་པར།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཅན་གྱི་ནད་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་སྤྲོ་སྣང་གིས་ཁེངས་ཡོད།ནར་སོན་རྗེས་མཚན་མའི་མྱོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་བརྗེད་ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཡོངས་སུ་ཡལ་མེད་པར་གྱུར་མེད་པར།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ལེན་པའི་བྱེད་སྟངས་དེ་ནི་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲོད་དུ་བརྟན་པོར་གནས་ཡོད།ནར་སོན་རྗེས།སེམས་ཁམས་ལ་རྨ་ཁ་བཟོས་པའམ་ཡང་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མནན་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ།རང་རྟོགས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་རྩེད་མོའི་ཐབས་སྤྱད་ནས་ནར་སོན་པའི་མིའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའམ་ཡང་ན་དར་མའི་འདོད་ཆགས་ཕྱིར་འདོན་དགོས།

བྱ་སྤྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་གློ་བུར་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་དང་ཕོག་ཐུག་འོས་འཚམས་མིན་པ་སྣ་ཚོགས་ཕན་ཚུན་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་དང་།དེ་རྗེས་མཚན་མའི་སྟོང་བསམ་དང་ལག་གཡེམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་མཇུག་འབྲས（Kinsey，1953）ལ་ཟེར།ཞེན་པ་དང་།ཆས་མི་འདྲ་བ།ཞེན་པ་།རྐུ་ལྟ་བ།ཕྱིར་མངོན་པ།མནར་གཅོད་མྱོང་བ།མནར་གཅོད་མྱོང་བ་སོགས་ཚང་མ་ཆ་རྐྱེན་ཚུར་སྣང་གཞུང་ལུགས་བརྒྱུད་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཆོགདཔེར་ན།མནར་གཅོད་མྱོང་བའམ་མནར་གཅོད་མྱོང་མཁན་ཞིག་གིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་མ་བྱས་གོང་།ཁོས་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ལ་སྟོང་བསམ་ཐེངས་བརྒྱ་སྟོང་བཏང་བ་མ་ཟད་ལག་གཡེམ་དང་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་མཚན་མའི་སྤྲོ་སྣང་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་ལ་ལས་ཚོད་ལྟ་བྱས་མྱོང་སྟེ།ཐོག་མར་བུད་མེད་ཀྱི་ལྷམ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཞིག་བྲིས་རྗེས།དེ་དང་མཉམ་དུ་བུད་མེད་ཀྱི་གཅེར་བུར་ཡོད་པའི་པར་རིས་ཀྱིས་ཚོད་ལྟའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཏེ།ཐེངས་མང་པོར་གོང་གི་གོ་རིམ་བསྐྱར་ཟློས་བྱས།མཐའ་མར་ལྷམ་ཁོ་ན་མངོན་དུས།ཚོད་ལྟ་བྱས་པས་ཀྱང་མཚན་མའི་ཚད་སློང་ཐུབ་པར་གྱུར།（Rachmans.Hodgson，1968）

གཞན་གྱིས་བརྙས་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་གཞན་པའི་མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་ཚང་མ་ནི་སྐྱེས་པ་ཡིན་པར་གཞིགས་ནས།Money（1984）ཡིས་མཐོང་ཚོར་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་ནི་བུད་མེད་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་འདོད།སྐྱེས་པ་མང་ཆེ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།རང་བཞིན་གྱིས་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་དངོས་ལུགས་ཀྱི་ངར་སློང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་།བུད་མེད་ཀྱིས་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་བརྩེ་དུང་གི་ཚོར་སྣང་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པས།སྐྱེས་པས་རང་བཞིན་དང་རང་བཞིན་མིན་པའི་ངར་སློང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གྱིས་（Fredund，1993）“འདོད་ཆགས་འབེན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གཏན་འཁེལ་”ཞེས་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་རེད།སྐྱེས་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་མཚན་ཐ་དད་ལ་དགའ་མཁན་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ལྷན་སྐྱེས་མིན་པས།ངེས་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བརྒྱུད་དགོས་པ་དང་།གང་དག་ནི་མཚན་ཐ་དད་ལ་དགའ་མིན་ལ་ཐུག་ཡོད།འདི་ནི་དམིགས་འབེན་གཏན་འཁེལ་གྱི་གོ་རིམ་ཡིན།རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་མི་ལ་ལར་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་གནས་ངེས་བྱུང་སྟེ།གལ་ཏེ་འདོད་ཆགས་དེ་བུད་མེད་ཀྱི་ནང་གོས་ལ་ཁ་གཏད་ན།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་།

Wincze(1989）ཡིས་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཅན་གྱི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སུ།གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དག་ལ་རྒྱུན་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།ཐད་ཀར་རམ་བར་བརྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་བརྒྱུད་པ་སྟེ།དཔེར་ན་ནར་སོན་པའི་མིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་མནར་གཅོད་དང་དངོས་སུ་མཐོང་བ་ལྟ་བུ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་དང་མཚན་མའི་འདུ་ཤེས་བཟོ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་མེད་པ།རང་བཀུར་ལ་གཏོར་བཤིག་ཕོག་པ།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ཡོད།

མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོན་ཆ་ནི་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།58.Shall（1989）ཡིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དགའ་ཕྱོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་དར་མ་དང་བརྩེ་བའི་འབྲེལ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་འཛུགས་མི་ཐུབ་པར་འདོད།ཁོ་ཚོ་རྒྱུན་དུ་ཁེར་རྐྱང་ཡིན་ཞིང་།བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པར་མི་གཞན་དང་ཁ་བྲལ་བ།དུས་མཚུངས་སུ་ཕོ་མོའི་བར་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་དུས་ཆད།འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་མེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཤིང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་ཐེབས་པ་རེད།

Money（1984）ཡི་མཚན་ཞེན་ས་བཀྲའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན།བྱིས་པས་སྔ་དུས་ནས་ཆགས་རྩེད་རོལ་རྩེད་དང་ཕ་མ་དང་དར་མ་གཞན་དག་ལ་ལད་མོ་བྱེད་པ་དང་།དེ་མིན་སྨྱན་སྦྱོར་བརྒྱུད་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ།རིམ་བཞིན་ཕུགས་བསམ་གྱི་ཆགས་ཞེན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པ་སྟེ།བྱ་ཡུལ་གཅིག་ལ་དགའ་ན་དགའ་བ་ནས་བརྩེ་དུང་ལ་ཆགས་པར་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་འདོད་ཆགས་དང་ལུས་ཀྱི་ཡིད་དབང་འགུག་ཐུབ་པར་འདོད།གལ་ཏེ་ཉམས་མྱོང་མི་ལེགས་པ་ཞིག་གི་རྐྱེན་གྱིས།བརྩེ་སེམས་དང་མཚན་མའི་འདོད་པ་གཅིག་མཐུན་མ་བྱུང་ན།མི་གཅིག་ལ་ཁ་གཏད་ནས་ཁ་བྲལ་དུ་བཅུག་མི་ཆོགམཚན་གཅེས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་རེད།（སྔར་གྱི་ས་ཁྲ་ལྟར་མ་བྱས་ན་）ཞེས་པར་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

༡དཔྱད་དཔོག

（1）ཐོག་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་དང་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་གཞན་པ་མེད་པར་བཟོ་དགོས།མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་སྐབས་འགར་གླེན་ནད།ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པ།སུན་ནད།སེམས་འཚུབ་པའི་ནད་སོགས་ཡིན།ལྷག་པར་དུ་ཐེངས་དང་པོར་འབྱུང་བའི་ལོ་ཚོད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།དར་མའི་རྗེས་ནས་བྱུང་བའི་ནད་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་སེམས་ཁམས་སམ་ལུས་ཕུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་པས།དུས་ལྟར་དེར་བསྟུན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

（2）ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་གསལ་བོ་འདྲི་དགོས།དེ་ལ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མེད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཚན་ཐ་དད་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་མེད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།ཡག་ཤོས་བྱུང་ན་གཏན་ལྷིང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་མོལ་བྱེད་དགོས།

（3）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་པའི་འཚོ་བའི་ནང་བཟུང་བའི་གནས་བབ་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱ་དགོས།དེ་ནི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་ལས་གཞན།མི་ལ་ལས་དེ་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མུག་པ།སྐྱིད་པོའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ཁོ་ན་བྱས་ན་ཆགས་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཇེ་ལྕི་རུ་འགྲོ་སྲིད།

（4）སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཀུན་སློང་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་པ།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ནི་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཡོ་བསྲང་བྱེད་འདོད་མེད་པའི་ནད་པར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་རེ་བ་བྱེད་མི་རུང་།འོན་ཀྱང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་སྨན་བཅོས་བྱེད་འདོད་མེད་པའི་ནད་པར་བཙན་གྱིས་སྦྱར་མི་རུང་།ནད་པ་སྨན་པ་བསྟེན་དུ་ཡོང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གསལ་བོ་ཤེས་དགོས་ཏེ།ལ་ལ་ནི་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་རེ་བ་དྲག་པོའི་འོག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འོང་དགོས།ལ་ལ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ཡིན་པས་མི་གཞན་གྱིས་ཤེས་ཏེ་སྐྱེལ་ཡོང་གི་ཡོད།ཡང་མི་ལ་ལ་ཞིག་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཆད་པ་ལྗིད་མོ་བཅད་དེ་མདུན་དུ་མ་ཡོང་ཀ་མེད་བྱུང་བ་རེད།མི་ལ་ལ་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཧ་ཅང་མང་བས།རང་གིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པ་དང་།གཞན་ཡང་ནད་པ་ནི་མཚན་མའི་ནུས་པར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ནས་སྨན་པ་བསྟེན་པར་ཡོང་ཞིང་།འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་ཏུ་འདྲི་སྐབས་ད་གཟོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཤེས།

རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་གིས་ཁོ་ཚོར་ཆགས་སྲེད་ཀྱི་སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་ཏུ་བཅུག་ཡོད།གལ་ཏེ་སྨན་པས་ཁོ་ཚོར་ནུས་ལྡན་གྱི་བྱེད་ཐབས་མེད་ཅེས་བཤད་ན།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁ་གཡར་ས་བཙལ་ཐུབ་པར་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་ལ་ལར།ཁོ་ཚོས་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ནི་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་དང་མི་གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོ་ཡི་མུག་དང་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཤུགས་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་བྱེད་སྐབས་བསམ་འདུན་དེ་སླར་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་རེད།དེ་བས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།

གཉིས།སྨན་བཅོས།

（1）ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱ་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་ནི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་འདོར་རྩིས་བྱེད་པ།ཡང་ན་དེ་བས་ལེགས་པའི་ཚབ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱད་ནས་གནོང་འགྱོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་དུ་གཏོང་བར་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདེམས་དགོས།དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་པར་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཧུར་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།ནད་པའི་མྱོང་ཚོར་སྔོག་འདོན་གང་ལེགས་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོར་ཆགས་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་དང་དེ་བཞིན་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གནད་དོན་དེ་དག་ཉུང་དུ་གཏོང་རོགས་བྱེད་དགོས།

（2）རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་འདོར་བར་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ།ཐོག་མའི་དུས་སུ།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་སྟབས་བདེའི་ངང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ནུས་ཡོད་པར་འདོད།ཁོ་ཚོས་ནད་པར་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་བཀོད་རྗེས།གནས་ཚུལ་དེ་དག་བསམ་ཚོད་བྱེད་དུ་བཅུག་རྗེས།ཁྱིམ་མིས་ཤེས་པའམ་ཡང་ན་ཉེན་རྟོག་པས་འཛིན་བཟུང་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བསམ་ཚོད་བྱས་ཏེ།དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་དགོས།ཡང་ན་ཞེན་པ་ལོག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ།ཟུག་གཟེར་སློང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་རྫས་དང་གློག་རྡེག་གཉིས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་དགོས།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ལ་ཞེན་ཆགས།བྱིས་པ་གཅེར་བུར་ཡོད་པའི་པར་རིས་ལ་ལྟ་སྐབས།གློག་གིས་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་ཕན་འབྲས་ཚང་མ་བསམ་འདུན་དང་མི་མཐུན་།རྗེས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མི་འདི་དག་ལ་རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པ་དང་།དཔེར་ན།དུས་ཐུང་གི་ཁ་བརྡ་བྱས་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་འགུལ་སྐྱོད་རེད་མ་བཤད།དེ་ནས་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་ནང་དོན་ཁ་སྣོན་བྱས་པ་རེད།གསོ་ཐབས་འདིས་བྱིས་པའི་ནད་དང་།མཚན་ཐ་དད་ཀྱི་རྒྱན་སྤྲོས་ནད།མཚན་མངོན་པ་ནད།དངོས་པོ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན།སྐབས་ལ་ལར་ནད་རྟགས་ཡོངས་སུ་སེལ་མ་ཐུབ་ཀྱང་ནད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།

དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྨན་ལ་བསྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་དང་5-H Tཡིས་ཡང་བསྐྱར་ཚོད་བགག་སྨན་དང་སྦྲུམ་མའི་སྐུལ་རྩི་བཀོལ་ནས་ནད་པའི་འདོད་ཆགས་ཇེ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན（Bradford，2001）སྦྲུམ་མའི་སྐུལ་རྩི་འཐུང་རྗེས།བྱིས་པ་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་ནད་པས་བྱིས་པར་མཚན་མ་བཅངས་པའི་སྟོང་བསམ་དེ་མངོན་གསལ་དུ་མར་ཆག་པ་རེད།

（3）རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བརྒྱུད་ནས།མཚན་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཏེ།རིམ་གྱིས་མཚན་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་དགོས།

（4）ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་བྱ་དགོས།ནད་པ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྐབས་སྣང་ཚུལ་གང་ཞིག་གིས་ཁོའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་སློང་སླ་བས་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྣང་ཚུལ་དེ་དག་གསལ་པོར་ཤེས་སུ་བཅུག་ནས་ཟུར་བྱོལ་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྔ་མོའི་ནང་གི་ལྷུ་ཚིགས་འཚོལ་ཆོགདཔེར་ན།བཟའ་ཟླ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཁ་གཡར་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་སླ་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་འགྲོ་རུ་བཅུག་པ་ལྟ་བུ་རེད།

རྒྱལ་ནང་དུ་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཅུང་ལེགས་པའི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་ཞུས་པའི་ཕན་ནུས་མངོན་གསལ་ཡིན།དེའི་འཕྲོད་པའི་ནད་ལ་མཚན་སྟོན་པ་དང་མཚན་ལ་བལྟ་བ།གཙུབ་བརྡར་བྱེད་པ།དངོས་པོ་ལ་ཞེན་པའི་ནད་སོགས་ཡོད།（ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།1992）1999）གསོ་ཐབས་འདིས་མཚན་མའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཕན་པའི་གསོ་བཅོས་ལ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་དེ།①ནད་པར་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་གི་བདེ་སྐྱིད་ལེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་།ལོ་ན་གཞོན་པའི་མིའི་འདོད་ཆགས་དོར་ནས་ནར་སོན་པའི་མིའི་སེམས་ཁམས་མེད་པར་བཟོ་དགོས།②ནད་པར་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།བུད་མེད་ཀྱིས་ཕྱི་ཚུལ་ནས་བལྟས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞེ་ལོག་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ་མཚོན་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་དང་ལེན་བྱེད་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ནི་ལོ་ན་ཆུང་བའི་བྱིས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ།ལོ་ན་གཞོན་པའི་བུད་མེད་དང་མཚན་མའི་རོལ་རྩེད་བྱེད་སྐབས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།ལོ་ན་སོན་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ནི་འདི་ལྟར་གཏན་ནས་མིན།དེ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ནད་པར་ངོས་ཟིན་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཏུ་བཅུག་ན།ད་གཟོད་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ཅིང་ངོ་ཚ་སྐྱེས་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་རྩ་བ་ནས་འདོར་ཐུབ།ནད་པར་གནད་གཉིས་པ་ནི་ལས་སླ་པོ་མིན་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས་ན།གསལ་བཤད་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་པས་བརྟག་དཔྱད་དང་ར་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།དོན་དེ་གཉིས་ལེགས་པར་བསྒྲུབས་ན།ད་གཟོད་ནད་པའི་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོར་གོ་བ་ལོན་ཐུབ་པ་དང་།རང་མོས་སྒོས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དོར་བ་ཡིན།

གཞན་ཡང་།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་གཅོད་བསླབ་འདོམས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུ་དེའང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་སེལ་བའི་བྱ་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན།ཨ་རིར《སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཤེས་སུ་འཇུག་པའི་ཁྲིམས་གཞིའི》ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།བྱིས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ལ་བཙོན་ཁང་ནས་གློད་གྲོལ་བཏང་རྗེས་དེའི་མི་སྒེར་གྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་དམངས་ལ་ཤོད་དགོས།

ས་བཅད་བཞི་པ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན།

ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།（gender identity disorders）ནི་ཤུགས་དྲག་ཆེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བའི་ཕོ་མོའི་ཐོབ་ཐང་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ཡིན།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་ཡུན་རིང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེས་པའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་སྔའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་འཚམ་མཐུན་མེད་པ་དང་།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཁས་ལེན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་སྟེང་གི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་མི་མཐུན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཆགས་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་ནས་ཁོང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་དང་མཚན་རྟགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་འདོད་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་བྱིས་པའི་དུས་དང་།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ངམ་དར་མའི་དུས་སུ་འབྱུང་སྲིད།དེང་རབས་ཀྱི་བྲོ་འཁྲབ་མཁན་པ་ཞིན་ཞིན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་གཟིགས་དང་།

“གྱོད་དཔེ12-3”

མིང་ཤིང་ནི་1967ལོར་བྱང་ཤར་དུ་སྐྱེས་པ་དང་ཁྱིམ་གྱི་བུ་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན།ཆུང་དུས་ནས་བུ་མོ་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་རྒྱུར་དགའ།བུ་མོའི་ཁྱིམ་དུ་རྩེད་མོའི་རོལ་རྩེད་རྩེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ནི་འབུ་ལ་སྐྲག་པ་དང་།ནག་པོ་ལ་སྐྲག་པ།གློག་འཁྱུག་པར་སྐྲག་པ།མཛེས་པར་དགའ་ཞིང་།གླུ་ལེན་པར་དགའ།ལྷག་པར་དུ་བྲོ་འཁྲབ་པར་དགའ།རྒྱུན་པར་ཨ་ཅེའི་མེ་ཏོག་གི་ལྭ་བ་བསྐོར་ནས་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ།ལོ་9ལ་སླེབས་སྐབས་ཧྲེན་དབྱང་དམག་ཁུལ་གྱི་མདུན་སྐྱོད་གླུ་གར་ཚོགས་པར་ཞུགས།ལོ་19ལ་སླེབས་སྐབས་ཨ་རིར་དེང་རབས་ཀྱི་ཞབས་བྲོ་སྦྱོང་དུ་ཕྱིན།1995ལོར་རྣམ་པ་འགྱུར་བའི་གཤག་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད།སྐབས་དེར་གཤགས་བཅོས་ལ་གོ་རིམ་གསུམ་ཡོད་དེ།ཐེངས་དང་པོར་བྲང་ཁོག་ལ་གཤག་བཅོས་བྱས་པ་དང་།ཐེངས་གཉིས་པའི་ཁ་སྤུ་དང་མིད་པ་མེད་པར་བཟོ་བ།མཚན་མའི་དབང་པོ་བསྒྱུར་བཀོད་བྱེད་པའི་གཤགས་བཅོས་ཐེངས་གསུམ་པ་བྱས།གཤགས་བཅོས་བྱས་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་མཐུན་ཡག་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད།སྔ་རྗེས་སུ་སྐྱེད་མའི་རོགས་རམ་དང་ལྕག་སྐུལ་འོག་ཕྲུ་གུ་གཉིས་དང་བུ་མོ་གཅིག་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པ་དང་།2005ལོར་འཇར་མན་བ་ཧན་སི་དང་གཉེན་སྒྲིག་ཐོ་འགོད་བྱས་ནས་བྱ་གཞག་ཐད་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།དེང་རབས་ཞབས་བྲོ《དམར་པོ་དང་ནག་པོ》ཞེས་པར་རིག་གནས་པུའི་རིག་གནས་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་དང《ཧྲང་ཧའེ་ཐེ་ཀེ》ཡོ་རོབ་ཏུ་སྐོར་སྐྱོད་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པར་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།ཁོང་གིས་ལོ་19ལ་སླེབས་སྐབས་གཤག་བཅོས་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་ཁས་བླངས་པ་དང་ལོ་10ཡི་རིང་གཤག་བཅོས་བྱས་ཚེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ།བྱ་གཞག་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མི་སྲིད་སྙམ་ནས་མཐར་དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད།

（ཚུའེ་ཡུས་ཕིན་དང་2005ལོ་ནས་དྲངས་པ）

གཅིགནད་ཐོག་མཚོན་རྟགས།

DSM-བཞི་པའི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.ཤུགས་དྲག་ཆེ་ཞིང་དུས་ཡུན་རིང་བའི་ཕོ་མོ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཤེས་རྟོགས།（ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སྟེང་གི་ཕན་ཆ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར།）

（1）གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ན།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡན་སྟོན་དགོས།

①རང་ཉིད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་པའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།

②བུ་མོ་ཆས་དང་མིག་ལ་མཛེས་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་གཟབ་མཆོར་ལེགས་པར་སྤྲས་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ་དང་།བུ་མོ་ཚོས་རྒྱུན་པར་དཔེ་མཚོན་གྱི་སྐྱེས་པའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

③རྫུས་ཆས་སྤྲས་པའི་རོལ་རྩེད་ཁྲོད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ལ་དགའ་ཕྱོགས་བྱེད་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྟོང་བསམ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ།

④དཔེ་མཚོན་གྱི་ཕོ་མོའི་རོལ་རྩེད་དང་རོལ་རྩེད་ལ་ཞུགས་རྒྱུའི་རེ་བ་དྲག་པོ་བྱེད་པ།

<5>ཕོ་མོའི་བར་གྱི་རོལ་རྩེད་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བ།

（2）གལ་ཏེ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་དར་མ་ཡིན་ན།རང་ཉིད་ཕོ་མོ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་ཀྱི་བསམ་འདུན་ཞུ་བའི་ཐོག་ནས་མཚོན་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་དེ་ནི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡིན་པས།ཕོ་མོ་གཞན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་འཚོ་བ་རོལ་བའམ་མི་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རེ་བ་བྱེད་པ།ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་མྱོང་ཚོར་དང་ལྟ་སྟངས་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

B.ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་ཡུན་རིང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་སྔའི་ཕོ་མོ་གང་ཡིན་ཡང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།

（1）གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་ན།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ཞིག་ཏུ་མཚོན་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་བུ་ཞིག་ཡིན་ན།རང་ཉིད་ཀྱི་མཇེ་དང་རླིག་འབྲས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ཡོད་ཅེས་ཚིག་ཐག་བཅད་ནས་བཤད་ཆོག་སྟེ།འཇིག་ལ་ཉེ་བའམ།ཡང་ན་མཇེ་བཟང་དུ་བཏང་མེད་པའམ།ཡང་ན་ཧོལ་རྒྱུག་རང་བཞིན་གྱི་རོལ་རྩེད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ཅིང་།དཔེ་མཚོན་གྱི་སྐྱེས་པའི་རྩེད་ཆས་དང་།རོལ་རྩེད།བྱ་འགུལ་བཅས་ལ་དང་ལེན་མི་བྱེད།

གལ་ཏེ་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ན།དེ་ལ་བསྡད་ནས་གཅིན་གཏོང་དུ་མི་འཇུག་པར།རང་ལ་མཇེ་དང་ཡང་ན་མཇེ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་པའམ།ཡང་ན་རང་ལ་ནུ་མ་དང་ཟླ་མཚན་མི་འབྱུང་བ།ཡང་ན་བུད་མེད་ཀྱི་གྱོན་གོས་དངོས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ཡོད་པ་ཚིག་ཐག་གཅོད་པ།

（2）གལ་ཏེ་ན་གཞོན་དང་དར་མ་ཡིན་ན།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་དང་ལྷག་ཏུ་འདྲ་བ་ཡིན།

ག་བ།བར་ཆད་འདི་ལུས་པོའི་སྟེང་གི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་གནས་པ་མིན།

ང་བ།བར་ཆད་འདིས་ལག་ལེན་སྟེང་དུ་མངོན་གསལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་སུན་སྣང་འབྱུང་ཞིང་།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ལས་རིགས་སམ་ཡང་ན་བྱེད་ནུས་གལ་ཆེན་ཐད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་ཆད་བརླག་འབྱུང་སྲིད།

1.བྱིས་པའམ་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་།

བྱིས་པས་རང་ཉིད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་པའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བར་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་མི་ལ་ཟེར།བུ་དེ་བུ་མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད།བུ་མོ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་པར་དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས།རྫུས་ཆས་སྤྲས་པའི་རོལ་རྩེད་ནང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྟོང་བསམ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས།དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་ཕོ་མོ་གཞན་པའི་རོལ་རྩེད་དང་རོལ་རྩེད་ལ་ཞུགས་པར་རེ་བ་དྲག་པོ་བྱེད་པ་དང་།ཕོ་མོ་གཞན་པའི་རོལ་རྩེད་ཀྱི་རོགས་པ་ལ་དགའ་ཕྱོགས་བྱེད་པ་རེད།

བུ་དེས་རང་གི་མཇེ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་།རྩུབ་པོའི་རོལ་རྩེད་ལ་མི་དགའ་བ།དཔེར་འོས་སྐྱེས་པའི་རྩེད་ཆས་དང་།རོལ་རྩེད།བྱ་འགུལ་ལ་མི་དགའ་བ།ཨ་ལད་པད་གོག་རྩེད་རྒྱུར་དགའ་བ།རྩེད་མོ་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ལ་དགའ་བ།བུད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་བརྙན་འཕྲིན་ལེ་ཚན་ལ་བལྟ་རྒྱུར་དགའ་བ།གལ་ཏེ་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ན།གཅིན་མི་གཏོང་བར།རང་ཉིད་ལ་མཇེ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་པའམ།ཡང་ན་རང་གི་ནུ་མ་མི་སྐྱེས་པའམ་ཟླ་མཚན་མི་འབབ་པ།དངོས་སུ་ཡོད་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་གྱོན་ཆས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ།སྐྲ་ཐུང་ཐུང་འཇོག་པ།རྒྱུན་དུ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་འཁྲུལ་ནས།སྟོང་བསམ་ཁྲོད་ཀྱི་དཔའ་བོ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྟེ།དཔེར་ན་ཕོ་ཞིག་ཡིན་ན།བྱིས་པ་དང་གོན་ཆས་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་པས།ལུས་རྩལ་ལ་སྤྲོ་བ་ཆེན་པོ་མེད།

ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི5：1ཡས་མས་ཡིན།ནར་སོན་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།བྱིས་པ་གཞན་གྱིས་ཕྱིར་ཕུད་པ་དང་།བུ་མོ་གཞན་གྱིས་དང་ལེན་བྱེད་སླ་བ་རེད།ཕལ་ཆེར་བཞི་ཆའི་གསུམ་གྱི་བུ་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་དུས་མཇུག་དང་ནར་སོན་རྗེས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སམ་ཉིས་གཤིས་ཅན་གྱི་དགའ་རོགས་ཡོད་ཚུལ་ཡར་ཞུ་བྱས་ཀྱང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་མེད།སྙན་ཞུ་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་ཡིན་ལ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡང་མེད།བུད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མིག་སྔར་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།（BA༢༠༠༠）

གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོ་མཐུན་འཕྲོད་ལེགས་པོ་བྱུང་ན་སྨན་བཅོས་བྱ་མི་དགོས།གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་ལ་ཧ་ཅང་མི་དགའ་བའམ་ཡང་ན་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་ལེགས་པའམ་ཡང་ན་ཕ་མ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་ན།ཧ་ཅང་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ་སྲིད།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་དེ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཐད་བཞག་ཆོག་པ་དཔེར་ན།མི་དང་མིའི་བར་འགལ་བ་འབྱུང་སླ་བའི་ཁོར་ཡུག་འོག་དེའི་ཕོ་མོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས།

གཉིས།གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་ངམ་དར་མའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཁས་ལེན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

ནད་འདི་ལ་སླ་བའི་ནད་ཅེས་ཀྱང་ཟེར།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་དར་མ་ཚོས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་རང་ཉིད་ཕོ་མོ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན།རྒྱུན་པར་ཕོ་མོ་གཞན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་འཚོ་བ་རོལ་རྒྱུ་དང་།ཡང་ན་མི་གཞན་པར་མི་གཞན་པར་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལྟར་འཚོ་བ་རོལ་རྒྱུའི་རེ་བ་འདོན་པ་དང་།ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཕོ་མོ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་མིའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་མྱོང་ཚོར་དང་འགྱུར་འབྱུང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཟབ་མོ་བྱེད་དགོས།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལ་ཡུན་རིང་མི་བདེ་བའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་སྔའི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཧ་ཅང་མི་འཚམ་པར་འདོད།ཐབས་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཚན་རྟགས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་མེད་པར་བཟོ་བའི་བསམ་ཚུལ་ནི།དཔེར་ན་མཚན་སྐུལ་རྩིའི་སྨན་ཁབ་རྒྱག་པ་དང་།གཤག་བཅོས་བྱེད་པ།ཡང་ན་ཐབས་གཞན་པ་སྤྱད་ནས་ད་ཡོད་ཀྱི་མཚན་རྟགས་བསྒྱུར་ཏེ།ཕོ་མོ་གཞན་དང་འདྲ་བ་རེད།）ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ནོར་བར་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཡོ་རོབ་གླིང་གི་བརྟག་དཔྱད（Buther，et al，2004b）ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།སུའེ་ཙེར་གྱི་སྐྱེས་པར་བྱུང་ཚད་ནི་1/37000དང་།བུད་མེད་ནི་1/103000དབྱིན་ཇིའི་སྐྱེས་པ་ནི་1/34000བུད་མེད་ནི་1/108000བཅས་ཡིན།རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མང་ཆེ་བ་ནི་སྐྱེས་པ་རེད།

སྐྱེས་པར་འབྱུང་སླ་བའི་ནད་ཀྱི་མཛེས་འཆོས་དང་སྐྲའི་བཟོ་ལྟ་ཚང་མ་བུད་མེད་དང་འདྲ་བར་གློག་སྒུལ་གྲི་ཡིས་སྤུ་བཞར་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བའི་བྱ་བ་འཚོལ་གྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་ལས་ཀ་ལ་དགའ་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་།གཡོས་སྦྱོར་དང་འཚེམ་བཟོ་ལ་དགའ་།གཉེན་སྒྲིག་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་ཅིང་།གྱོན་ཆས་མི་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས་དང་མི་འདྲ་བར།ཁོ་ཚོའི་འདོད་ཆགས་ཧ་ཅང་ཆུང་ཞིང་།ལུས་ལ་གྱོན་ཆས་མི་འདྲ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་གཡེམ་གྱི་སྣང་ཚུལ་མེད།རང་གི་མཚན་མའི་དབང་བོར་ཞེན་པ་ལོག་ཅིང་།དབྱིབས་མི་འདྲ་བའི་ནད་ཀྱིས་མཚན་དབང་དེ་སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་མི་བརྩི།

ཕོ་མོ་རྒྱན་སྤྲོས་ཀྱི་ནད་དང་མི་འདྲ་བར།སྐྱེས་པས་མཚན་མའི་ནད་གཞི་ཕོག་སླ་བའི་བུད་མེད་ཀྱི་གྱོན་ཆས་གྱོན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མཚན་མའི་ནད་གཞི་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར།དེ་ནི་ཚོར་བ་ནི་བུད་མེད་ཅིག་དང་འདྲ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་དང་མཐུན་པའི་ཕོ་མོ་དང་འདྲ་བར་འཚོ་བ་ཆ་ཚང་ཞིག་རོལ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་ད་དུང་བུད་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྐྱེས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་དང་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱིས་རང་ཉིད་ནི་བུད་མེད་ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་ལུས་པོ་བཟུང་ཡོད་པར་མི་འདོད་ལ།བུད་མེད་ཀྱི་བསམ་འདུན་དུའང་གྱུར་མེད།

Blanchard（1993）ཡིས་སླ་བའི་ནད་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།རིགས་གཅིག་ལ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་སླ་བའི་ནད་ཟེར།རིགས་གཅིག་ལ་མཚན་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཞེན་པ་ཆགས་སླ་བའི་ནད་ཟེར།ཁོ་ཚོའི་འབྱུང་རྐྱེན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚང་མ་མི་འདྲ།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སླ་བའི་ནད་ཀྱིས་རང་དང་མཚན་མ་གཅིག་པའི་མི་ལ་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་དགའ་ཕྱོགས།མཚན་ཐ་དད་ཞེན་པ་ཆགས་སླ་བའི་ནད་ཀྱིས་མཚན་ཐ་དད་ལ་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་དགའ་ཕྱོགས།དཔེར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཅན་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་བུད་མེད་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་བུད་མེད་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་བཟུང་ཡོད་པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་པས།སྐྱེས་པར་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་བྱེད་སླ་བའི་ནད་ནི་ལུས་ཁམས་སུ་སྐྱེས་པར་སྣང་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ནི་སྐྱེས་པས་བཟུང་བའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་པས།མཚན་མའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས་པར་དགའ།སྐྱེས་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གཤགས་བཅོས་བྱས་ནས་གཤིས་འགྱུར་བྱུང་དུ་བཅུག་སྟེ་རང་གི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་དགའ་རོགས་འགུག་ཐུབ་པའི་སྐྱེས་པ་རྣམས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་འདོད།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཅན་གྱི་ནད་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་རྒྱུན་པར་འབྱུང་སླ་བའི་ནད་ཡིན་ལ།མཚན་ཐ་དད་ཅན་གྱི་ཆགས་སླ་བའི་ནད།བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་དང་དར་མའི་དུས་སུ་མོར་འགྱུར་བའམ་སྐྱེས་པར་འགྱུར་དྲགས་པ་མཚོན་གྱི་མེད།ལུས་ཁམས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྐྱེས་པས་རང་ཉིད་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་སྐྱེས་པའི་ལུས་ཕུང་བཟུང་ཡོད་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་བུད་མེད་དང་ཆགས་སྲེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུན་པར་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཅན་གྱི་ནད་པ་ལས་དེ་བས་འགོར་ནས་གཤགས་བཅོས་བྱ་དགོས།

མཚན་མའི་ནད་གཞི་ཕོག་སླ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཅུང་ཞན།རྒྱུན་དུ་ཡི་མུག་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད།གཉེན་སྒྲིག་མཁན་མང་ཆེ་བར་གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་ཡོད།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སྨན་པར་ཁོ་ཚོའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དང་མཚན་མའི་དབང་བོར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།མོ་སྐུལ་རྩིའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་ནུ་མ་ཆེར་རྒྱས་སུ་བཅུག་ནས་བྱ་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་མིའི་དབང་བོར་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཉིས།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

ནད་འབྱུང་སླ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ད་ལྟའང་གསལ་པོ་ཞིག་མ་རེད།མི་ལ་ལས་སྐུལ་རྩིའི་གཞུང་ལུགས་བཏོན་པ་ལྟར་ན།མངལ་སྦྲུམ་དུས་ཨ་མའི་ལུས་སྟེང་དུ་མོ་སྐུལ་རྩིའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་དྲགས་པས་སྦྲུམ་བུའི་འཚར་སྐྱེ་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་སྲིད་ལ།མོ་ཅན་གྱི་སྐྱེས་བའི་མངལ་ཕྲུག་གམ་ཕོ་འགྱུར་བུད་མེད་ཀྱི་མངལ་ཕྲུག་སྟེ་Collaer Hines,1995）ཞིབ་འཇུག་ཉུང་ཙམ་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྐྱེས་པར་འགོས་སླ་བའི་ནད་པའི་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་ཆ་23པར་ཚད་བརྒལ་གྱི་Yཚོས་གཟུགས（47，XY）ཡོད་པ་དང་།བུད་མེད་ལ་འགོས་སླ་བའི་ནད་པར་ཚད་བརྒལ་གྱི་Xཚོས་གཟུགས（47，XXY）(Turan，2000）ཡོད།

མི་ལ་ལས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པའི་གོ་རིམ་དང་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ（Blanchard Bogaert，1996）སྐྱེས་པའི་ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ།སྐྱེས་བའི་གོ་རིམ་ནི་ལྟོས་འཇོག་ཚོགས་པ་ལས་འགོར་བ་མ་ཟད།ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་ཕུ་བོ་མང་པོ་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ལ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཐོན་གྱི་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཁྱིམ་ཚང་གི་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་བྱིས་པས་བུད་མེད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་མཚོན་སྐབས།རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་ཚང་གིས་ངོ་རྒོལ་བྱེད་སྲིད།བུད་མེད་ཅན་གྱི་བུ་ལ་ཁྱིམ་ཚང་དེའི་ནང་དུ་ངོ་རྒོལ་མ་བྱས་པ་མ་ཟད།སྐབས་འགར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་སྐུལ་ལྕག་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།ཁོ་ཚོས་བུད་མེད་ཀྱི་གྱོན་ཆས་གྱོན་སྐབས།ཁྱིམ་བདག་ཚོས་དེ་ནི་བྱིས་པ་སྤྱང་གྲུང་འཛོམས་པ་ཞིག་རེད་སྙམ་ནས།ཨ་མ་ལ་ལས་བྱིས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་མཛེས་ཆས་སྤྲས་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་པར་སྒམ་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་བུ་ཡིས་བུ་མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་པའི་འདྲ་པར་ཡོད་པས།ལུས་ཁམས་སྟེང་གི་ཕོ་མོ་དང་གནངས་ཉིན་སྦྱངས་པའི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་བར་གྱི་འགལ་ཟླ（Zuckerman）བྱུང་ཡོད།

Bradleyདང་Zuckerman(1997）གཉིས་ཀྱིས་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་བུ་དེས་ཚོར་དབང་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བ་ནི་དེ་བས་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པ་དང་།ཕ་མའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཡང་དེ་བས་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས།ཨ་མས་ཡང་བསྐྱར་དུ་སྐྱེས་པའི་བྱིས་པ་ལ་ཡིད་ཆད་ཀྱི་བསམ་པ་བཅངས་ན་བྱིས་པ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འབྱུང་སླ།འོན་ཀྱང་ཕ་མའི་བུ་བཙའི་བསམ་འདུན་དེས་བུ་ལ་ཕོ་མོ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་པ་བདེན་དཔང་བྱས་མེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱིས་ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ལ་ནུས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་པའི་ངེས་པ་མེད།Colapinto（2001）ཡིས་གནས་འཕྲིན་སྤེལ་བའི་གྱོད་དཔེ་དེའི་ཐོག་ནས་དོན་འདི་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།ཟླ་བ་བདུན་ལ་སྐྱེས་པའི་བུ་ཞིག་གི་མཇེ་ཁྲག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས།དེ་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་རྗེས།སྨན་པས་མཇེ་གཅོད་བྱས་ནས་སྐྱེ་ལམ་ཞིག་བསྐྱར་དུ་བཟོས་པར་མ་ཟད།བྱིས་པ་བུ་མོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་གཉོར་སྐྱོང་བྱས།ལང་ཚོའི་དུས་སུ་སླེབས་རྗེས།སྐུལ་རྩིའི་ཚབ་བྱེད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།ཐོག་མར་བྱིས་པ་འདིའི་སེམས་ཁམས་དང་འཚམ་པར་བྱེད་མོད།འོན་ཀྱང་ལོ་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་སྐྱེས་པར་སྤྲོ་སྣང་དང་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་རེད།བུད་མེད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚབས་ཆེན་བྱུང་ཞིང་།ཐེངས་དུ་མར་རང་སྲོག་བཅད་པ་རེད།མཇུག་མཐར།ཁོས་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་ཤེས་རྗེས།ཕྱི་ནད་གཤགས་བཅོས་རབ་དང་རིམ་པ་བྱས་ནས་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེས་པར་བསྒྱུར།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

ཕོ་མོའི་བར་ལ་བཀག་འགོག་གི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ་མོ་ཞིག་རེད།རྒྱུན་པར་ནད་པས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་ནི་ལུས་ཕུང་བསྒྱུར་བ་ལས་སེམས་ཁམས་བསྒྱུར་བ་མིན།Cohen-Kettenis（1997）ཡིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་བར་ཆད་དེ་རིགས་བསྒྱུར་བར་འབད་པ་བྱས་པར་ནུས་པ་མི་ཐོན་པར་འདོད།

མིག་སྔའི་བར་དུ་ཆེས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བྱེད་ཐབས་ནི་ཕྱི་ནད་གཤགས་བཅོས་ལ་བརྟེན་ནས་གཤགས་ལས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་བསྒྱུར་ཏེ།“ཕོ་མོའི་དབྱེ་བའི”ཐབས་ཟེར།（sex reasignment surgery）ཀྲུང་གོར་མིག་སྔར་གཤགས་བཅོས་དེ་རིགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྟག་ཏུ་གཤགས་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་འཚམ་ཚད་ཀྱི་ཚད་ལེན་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་མིན་ཐད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནུབ་ཕྱོགས་སུ་ཕྱི་ནད་གཤགས་བཅོས་དེ་རིགས་བྱེད་དགོས་ན་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པའི་རོགས་རམ་འོག་དུས་མཚམས་དབྱེ་ནས་བྱེད་དགོས།

ནུབ་ཕྱོགས་སུ་གཤགས་བཅོས་དེ་རིགས་མ་བྱས་གོང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་འགྱུར་བ་གཏོང་རེ་བྱེད་པ་ནི་མ་མཐར་ཡང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལྟར་འཚོ་བ་ལོ་གཉིས་སྐྱེལ་དགོས་ཤིང་།རང་ཉིད་ཕོ་མོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སེམས་ཁམས་དང་།དཔལ་འབྱོར།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཐད་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

སྐྱེས་པར་སླ་བའི་ནད་ལ་དཔེ་བཞག་ནས་བཤད་ན།གྲ་སྒྲིག་གི་དུས་རིམ་དུ་ཁོ་ལ་བུད་མེད་ཀྱི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དགོས་པ་མ་ཟད་བུད་མེད་དང་འདྲ་བར་འཚོ་བ་རོལ་དགོས།མོ་གཤིས་སྐུལ་རྩི་འཐུང་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་མཚན་མའི་ཁྱད་རྟགས་ཀྱི་སྐྱེ་འཚར་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་དེར་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་བསྟེན་པའི་ཞོར་སྐྱོན་གསལ་བཤད་གསལ་བོ་བྱེད་དགོས།

དུས་རིམ་འདིར།གལ་ཏེ་ཁོས་འཚོ་བ་འདི་ཁོ་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་དཀའ་བར་འདོད་ན།ཁོའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱུར་བའམ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་སྲིད།

ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ།གལ་ཏེ་ནད་པས་སྔར་བཞིན་གཤག་བཅོས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པར་མ་ཟད།སེམས་ཤུགས་དང་མི་གཤིས་བརྟན་པོ་ཡིན་ན།ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་ཕྱི་ནད་སྨན་པར་འདྲི་ཆོགཁོང་གིས་བཤགས་བཅོས་བྱེད་མིན་དང་།དེ་བཞིན་གཤགས་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ལ་རག་ལས་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་གཤགས་བཅོས་བྱེད་མིན་གྱི་ཚད་གཞི་ནི་ནད་པས་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་འགྱུར་བ་གཏོང་རྩིས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།རང་གིས་རེ་བ་བྱེད་པའི་ཕོ་མོ་ཡིད་ཚིམས་པའི་སྒོ་ནས་ལོ་གཉིས་ཡན་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

སྐྱེས་པར་འབྱུང་སླ་བའི་ནད་ཀྱི་གཤགས་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ནི་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་གི་དབང་པོ་གཅོད་པ་དང་།གསང་ལམ་བསྐྱར་བཟོ་བྱེད་པ་མ་ཟད།སྐུལ་རྩིའི་ཐོག་ནས་ནུ་མ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་མཚན་རྟགས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།བུད་མེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ལ་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁོངས་སུ་མི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་མཇེ་གསོ་དང་ནུ་མ་གཅོད་དགོས།

GreenདངFleming（1990）གཉིས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།སྐྱེས་པའི་ནད་དཔེ་220ཡི་ཁྲོད་ཀྱི་87%གཤགས་བཅོས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱུང་ཡོད།བུད་མེད་ལ་མཚན་མའི་ནད་གཞི་ཕོག་སླ་བའི་ནད་དཔེ་130ཡི་ནང་ནས་97%བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།Cohen-Kettenis,Gooren（1997）ཡི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།འབྱུང་སླ་བའི་ནད་པ་མང་ཆེ་བས་གཤགས་བཅོས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ས་བཅད་ལྔ་པ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར།

གཅིགམདོར་བསྟན་པ།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཞེས་པ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་བརྩེ་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱང་མི་བྱེད།

མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དུ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ནི་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།གནའ་རབས་ཀྱི་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁའི་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་ཀ་ཐེ་ཅི་མི་དང་།གནའ་རབས་ཀྱི་ཧེ་ཧའེ་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་ཞི་ཞུས་མི་དང་དེ་བཞིན་ཡོ་རོབ་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་ནོ་མན་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར་གྱི་ཐོ་འགོད་བྱས་ཡོད།གནའ་རབས་ཀྱི་མེ་སོ་པུ་ཏ་མི་ཡ་རུ་བུད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བཞིན་ཡོད།གནའ་བོའི་ཞི་ལ་རུ་ནར་སོན་པའི་སྐྱེས་པ་རྣམས་ལ་རྒྱུན་དུ་ལང་ཚོའི་དུས་ལས་བརྒལ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ལོ་ན་མ་སོན་པའི་ན་ཆུང་དང་བརྩེ་དུང་ཟབ་མོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།གནའ་བོའི་ཀེ་རི་སེའི་གྲགས་ཅན་གྱི་བུད་མེད་སྙན་ངག་པ་ས་ཧྥུ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བུད་མེད་སློབ་མ་མང་པོར་དགའ་མྱོང་ཡོད།རྗེས་སུ་བུད་མེད་དང་དགའ་རོགས་གཅིག་གིས་ཁས་མ་བླངས་པར་རང་སྲོག་བཅད་པ་རེད།ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་སུ་“ལུང་དབྱང་”དང་“ཕུ་ཐུང་བཅད་”སོགས་གཏམ་རྒྱུད་ལས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་།རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་དྲག་གིས་“ཉི་ཉི་ཉེ་བྱིས་པ་”ལ་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་ཧ་ཅང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་ཡོད།ཆིང་རྒྱལ་རབས་སུ་“སྒེར་གསོའི”ལམ་ལུགས་དར་ཞིང་།ཁྱིམ་ཆེན་གྱིས་མིག་ལ་མཛེས་པའི་བུ་ཞིག་ཉོས་ནས་སྦྱིན་བདག་ལ་རོལ་དུ་བཅུག་པ་རེད།བྱིས་པ་འདི་དག་ལ་“ཞང་ཀུང་”དང་“ཞང་ཀུའེ།”（ཕན་སུའེ་མིན།1998）ཟེར།

ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་གུ་ཡངས་བཏང་ཡོད།འོན་ཀྱང་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཙོ་རྒྱུགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕུད་པ་དང་ངོ་རྒོལ་བྱས་པར་བརྟེན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཐད་ནས་རྒོལ་གཏམ་བཏང་བ་མ་ཟད།ཁྲིམས་ལུགས་ཐད་ནས་ཀྱང་ཚོད་འཛིན་ནན་མོ་བྱས།རོ་མ་བཙན་རྒྱལ་དུ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་མེ་ཁྲིམས་གཅོད་དགོས།1861ལོར་སླེབས་སྐབས།དབྱིན་ཇིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་ད་དུང་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་སྲོག་ཁྲིམས་གཅོད་དགོས་པའི་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།དུས་རབས་20པའི་དུས་སྨད་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་གཞི་ནས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལྷུག་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད།1967ལོར།དབྱིན་ཇིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ད་གཟོད་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཁྲིམས་མཐུན་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བ།1991ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཁུལ་8ཀྱིས་མཚན་མཐུན་གཉེན་སྒྲིག་ལ་འཐད་པ་བྱུང་།

རིག་གཞུང་ལས་རིགས་སུ་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར།ཨའེ་ལི་ཧྲིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་རང་བྱུང་དང་ནད་ལུགས་མ་ཡིན་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་པར་འདོད།དེ་མིན།སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ཧྥུ་ལོ་དབྱི་ཏེས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལའང་གདུང་སེམས་བཅངས་པའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་གྱི་ཡོད།（1935）ཁོང་གིས་“ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཨ་མ་ཞིག་ལ་སྤྲིངས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་”ནང་“མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱིས་ཕན་པ་གང་ཡང་ཐོན་མི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ངོ་ཚ་དགོས་དོན་མེད་ལ་གོམས་གཤིས་ངན་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།མི་གཞན་ལས་དམའ་བ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པས།དེ་ནི་ནད་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་མི་རུང་།ང་ཚོས་དེ་ནི་མཚན་མའི་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གཞན་འགྱུར་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད།”ཅེས་བྲིས་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར།མཁས་པ་ཉུང་ཤས་ཀྱི་སྐད་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་བསྒྱུར་མི་ཐུབ།

1953ལོའི་བར་དུ།Kinseyགསེར་གྱི་འགྲན་བསྡུར་གྱིས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་མཚན་མའི་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུའི་ནང་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་མཚན་ཐ་དད་པའི་དགའ་རོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་མི་ཐུབ་པར།མུ་རུ་གནས་པའི་གཟུགས་ཞིག་ཏུ་བརྩི་དགོས་ཏེ།མུ་རུ་གནས་པའི་སྣེ་གཉིས་ནི་རྦད་དེ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་།མཚན་གཅིག་གི་དགའ་རོགས་ཡིན།བར་དུ་སོ་སོར་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་།མཚན་གཉིས་ཀྱི་མཛའ་གྲོགས།མཚན་ཐ་དད་ཀྱི་དགའ་རོགས་ཁག་ཅིག་བཅས་ཡིན།ཁོང་གིས་དུས་ཚོད་དྲུག་གི་སྟེང་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ཚད་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱས་ཏེ།10%ཡི་སྐྱེས་པར་ལོ་གསུམ་མན་གྱི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་མྱོང་བ་ཡོད་པ་དང་།4%ཡི་སྐྱེས་པས་ཚེ་གང་མཚན་མཐུན་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་བྱེད་པ།4%ཡི་མི་རྐྱང་བུད་མེད་ཀྱིས་ལོ་20-35བར་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་མཚན་མཐུན་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཤེས།ཁོང་གིས་ད་དུང་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་ཧ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད།Kinseyཡི་སྡོམ་ཚིག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་།Hookerཡིས་1957ལོར་སྦྱོང་བརྡར་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་སེམས་ཁམས་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་མཁན་དང་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཤེས།1974ལོར་ཨ་རིའི་སྨྱོ་ནད་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་འདེམས་ཤོག་འཕེན་པར་བརྟེན་ནས་འདེམས་ཤོག་5854ཡིས་འདེམས་ཤོག་3810ཡི་ཐོག་ནས་DSM-IIམ་ལག་ཁྲོད་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་（Butherདང་et al 2004b）བསུབ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་པ་རེད།འདིས་ནུབ་ཕྱོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དེ་དབྱིབས་འགྱུར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་མི་བརྩི་བ་དང་།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞན་འགྱུར་ཞིག་ཏུ་མི་བརྩི་བ་མཚོན།

རང་རྒྱལ་དུ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་80པ་ནས་བཟུང་།ཀྲང་པེ་ཁྲོན་དང་།ལི་ཡན།ལིའུ་ཏ་ལིན་སོགས་མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གིས་སྔོན་ལ་རིག་གནས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ལྟར་ན།ཀྲུང་གོ་རུ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་མི་ཚོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཁོ་ཚོ་ཚང་མས་མཚན་མའི་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་ལས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།ཡང་ན་ནད་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་མི་རུང་བར་འདོད།“མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་མིའི་རིགས་ལ་གཏོགས་པའི་རང་བྱུང་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཚན་མའི་ཕྱོགས་ཉུང་ཤས་ཤིག་ཡིན།”（ལི་དགུ་ཚིགས་དང་1998）ཀྲང་པེ་ཁྲོན་གྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་འབོད་མིང་དེ་“མཚན་མཐུན་བརྩེ་བ་”ཞེས་པར་བསྒྱུར་ཏེ།དམའ་འབེབས་ཀྱི་དོན་（ཀྲང་པེ་ཁྲོན།1994）མེད་པར་གཏོང་བའི་འདོད་ཚུལ་བཏོན།

མིག་སྔའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་བལྟས་ན།DSMམ་ལག་གིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ནད་དཔྱད་མེད་པ་བཟོས་པ་དང་།ICD-10ཡིས་ཀྱང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་ཁོ་ནའི་གནད་དོན་དེ་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་མི་རུང་ཞེས་བསྟན་ཡོད།ICD-10ནང་དུ་རང་གིས་རང་ལ་འཆམ་མཐུན་མེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་དགའ་ཕྱོགས་དེ་དག་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཡང་ཡོད་པས།སྨན་བཅོས་འཚོལ་བའམ་ཡང་ན་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་རྩིས་བྱེད་མཁན་གྱི་མི（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）ལ་ཟེར།2001ལོར་པར་དུ་བསྐྲུན་པའིCMD-3ལ་སྔར་བཞིན་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་བསྟན་དོན།མཚན་མའི་འཚར་སྐྱེ་དང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས།མཚན་ཞེན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ངེས་པ་མེད།ནད་དཔྱད་དང་མཐུན་པའི་མི་ནི“མཚན་མའི་སྐྱེ་འཚར་དང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་དང་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་བྱེད་འདོད་མེད་པའམ་ཡང་ན་ཐེ་ཚོམ་མི་བྱེད་པའི་ཁར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་བྱས་ནས་ཁག་གཅིག་གིས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད”（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）དེའི་མཚན་ཉིད་ནི་ICD-10དང་འདྲ་པོ་ཡོད།

CMD-3མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཟུང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་བརྗོད།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས།2001）

མཚན་མའི་སྐྱེ་འཚར་དང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།མཚན་དགའ་དེ་ཉིད་ལ་མཚོན་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ངེས་པ་མེད།འོན་ཀྱང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གི་མཚན་མའི་འཚར་སྐྱེ་དང་མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་གཉིས་མཉམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་གྱིས་དེ་ལྟར་མི་འདོད་པའམ་ཡང་ན་ཐེ་ཚོམ་མ་བྱས་ན།སེམས་ཁྲལ་དང་།ཡིད་མུག་པ།སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་འབྱུང་སྲིད།ལ་ལ་ཞིག་གིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ཏེ་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་རྩིས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།འདི་ནི་CCMD-3མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་ཟུང་གི་དགའ་རོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་རེད།

1.མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་བྱུང་བའི་བསྡུར་ཚད།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་（Billy，1993）ལས་སྐྱེས་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་དགའ་རོགས་ཡིན་པས།བརྒྱ་ཆ་2.3ཟིན་པའི་སྐྱེས་པ་དང་བརྒྱ་ཆ་1.1ཟིན་པའི་བུད་མེད་གཉིས་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཡིན་པ་མངོན་ཡོད།1992ལོར་དབྱིན་ཇི་དང་ཧྥ་རན་སིའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་དེ་ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་འདྲ་བ་དང་།ཧྥ་རན་སིར་སྐྱེས་པ་བརྒྱ་ཆ་4.1ཡོད་པ་（ASF investtttators，1992）དང་།དབྱིན་ཇིར་སྐྱེས་པ་བརྒྱ་ཆ་3.6ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་（Johnson，et al，1992）རེད།

རྒྱལ་ནང་གི་ཕན་སུའེ་མིན་（1995）གྱི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུ་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།སློབ་ཆེན་གྱི་སྐྱེས་པའི་ཁྲོད་དུ་མཚན་མཐུན་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱིས16.6%ཟིན།ལིའུ་ཏ་ལིན་（2005）ཡི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཚུན་འཐམ་འཁྱུད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཚད་གཞིར་བཟུང་ནས་སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་ཁྲོད་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་མི་བརྒྱ་ཆ་7.5དང་།སྐྱེས་པས་བརྒྱ་ཆ་7བུད་མེད་ཀྱིས་བརྒྱ་ཆ་8.4བཅས་ཟིན་གྱི་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཀྲུང་གོའི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་ཉིས་གཤིས་ཅན་གྱི་མི་ཡིས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་ནར་སོན་མི་འབོར་གྱི་3%-4%ཟིན་ཡོད།（ཀྲང་པེ་ཁྲོན་སོགས）

2.ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ཡོད་ལ་ཕོ་མོ་ཡང་མི་འདྲ།སྐྱེས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཕུང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཚིམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།རྒྱུན་མཐོང་གི་བྱེད་སྟངས་ནི་ཁ་ཡིས་སྒྲིག་པ་དང་།ཕན་ཚུན་ལག་གཡེམ་བྱེད་པ།ཅུང་ཉུང་བའི་མིས་གཞང་གི་རྣམ་པའང་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།མང་ཆེ་བ་ནི་ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཕན་ཚུན་ལ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ནི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ཁ་ཤས་ནི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་མིན།ཁོ་ཚོའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་བར་ཕོ་མོའི་བར་གྱི་དགའ་རོགས་དང་འདྲ་བའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་ཡོད་པ་དང་།བུད་མེད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་རོལ་རྩེད་ལ་དགའ་བའི་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད།ཁོ་ཚོའི་མང་ཆེ་བར་རང་རང་གི་གཏན་ལ་འཁེལ་བའི་ཕོ་མོ་བཟའ་ཟླ་ཡོད།སྐྱེས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་མཐུད་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅུང་ཐུང་།དར་མ་ཚོས་ན་ཟླ་ཚོ་འཚོལ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་ཅིང་།དམིགས་ཡུལ་ནི་ལོ་ན་ཆུང་བའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་བསྒྱུར་རྒྱུ་དེ་རེད།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཞི་འཇམ་གྱི་གཅེས་སྐྱོང་དང་རོགས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད（དཔེར་ན་ཁྱོ་ཤུག་དང་འདྲ་བར་མཉམ་དུ་སྡོད་པ་ལྟ་བུ）ལ་ཡིད་ཚིམས་པར་བྱེད་ཅིང་།ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་གཅེས་སྐྱོང་དང་།ནུ་མ་ལ་ངར་སྐུལ།ཕན་ཚུན་ལག་གཡེམ་བྱེད་པ།ཁ་སྤྲོད།ཕན་ཚུན་བར་དུ་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལ་གཉའ་གནོན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མིས་བཟོས་མཇེ་ནན་དུ་གཏོང་བ་སོགས་འདུས།མི་ཞིག་གིས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་རང་འགུལ་གྱི་འཁྲབ་བྱའི་མི་སྣ་དང་།ཡང་རྒྱུན་དུ་དུས་ཐུང་ནང་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་གཙོ་བོ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་རེད་།བུད་མེད་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དང་མི་འདྲ།ཁོ་མོ་ཚོས་གང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ཉུང་ཞིང་།སྤྱིར་བཏང་དུ་ངེས་གཏན་གྱི་དགའ་རོགས་ཤིག་དང་ཡུན་རིང་གི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་ཡིན།དར་མའི་དུས་སུའང་ཁེར་རྐྱང་དང་ཡི་མུག་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་བུད་མེད་དང་འདྲ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་མང་ཆེ་བས་ཕོ་མོ་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ནས་སྤྲོ་སྣང་ཐོབ་པ་ཉུང་ཉུང་རེད།སྤྱིར་བཏང་དུ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་བུད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་ཚུལ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པ་ལས་ལེགས།སྐྱེས་པ་དང་བསྡུར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བུད་མེད་ལ་གཏན་འཇགས་ཀྱི་རོགས་པ་ཡོད་པའི་བསྡུར་ཚད་དེ་སྐྱེས་པའི（ལིའུ་ཏ་ལིན།2005）ལས་ཆེ་བ་ཡོད།

གཉིས།བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མིག་སྔར་ད་དུང་གསལ་པོ་མི་འདུགཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ་ཕྱོགས་གསུམ་ལ་གཅིག་སྡུད་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ།

1.མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་རྒྱུད་འཛིན་དང་ནང་གི་ཟགས་ཐོན་དང་གཤགས་ལས་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།50%ཡི་སྒོ་ང་ཆ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ལ་དུས་མཉམ་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད།16%ནས་22%ཡི་སྒོ་ང་གཉིས་སྐྱེས་ཕྲུ་གུ་མཉམ་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད།ཟུང་སྐྱེས་མིན་པའི་གཅེན་གཅུང་དང་གཅེན་གཅུང་བར་ཡང་བསྡུར་ཚད་འདི་དང་ཐག་ཉེ（Baillard）།Pillard 1991）།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ད་དུང་གསོ་ཉར་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་མེད།ཀྲུང་གོའི་ལིའུ་ཏ་ལིན་（2005）གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་མིའི་ཁྲོད་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ངམ་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་མིས་བརྒྱ་ཆའི་4.1ཟིན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་གལ་ཏེ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱིས་ཨ་མར་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་མཚན་མའི་སྐུལ་རྩི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཕྲད་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད།བྱི་བ་ཆེན་པོ་དང་འོ་འཐུང་སྲོག་ཆགས་ལ་ལའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།སྔ་དུས་སུ་ཕོ་གཤིས་སྐུལ་རྩི་མང་དྲགས་པའི་འོག་ཏུ་མངོན་པའི་མོ་ནི་ནར་སོན་རྗེས་ཕོ་རིགས་ཀྱི་སྡེབ་སྦྱོར་བྱ་སྤྱོད་དུ་འགྱུར་ལ།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཡང་（མ་ཞའོ་ཉན་དང་2004）འོན་ཀྱང་མི་ནི་བྱི་བ་མ་ཡིན་པར་མིའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་དེ་དང་འདྲ་བའི་སྡོམ་ཚིག་ཐོབ་མེད།

LeVayཡིས་1991ལོར་གཤགས་ལས་རིག་པའི་སྟེང་གི་དཔང་རྟགས་རྙེད།སྐྱེས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་འོག་གི་ཀླད་དེའུ་གཅིག་གི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན་ལ།དེའི་ཆེ་ཆུང་ནི་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་དང་མི་འདྲ།འོན་ཀྱང་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་དང་བུད་མེད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།གསར་རྙེད་འདི་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་མྱོང་མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་མུ་མཐུད་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བདེན་དཔང་བྱེད་དཀའ།

ལིའུ་ཏ་ལིན་（2005）གྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་རང་གིས་རང་ལ་ངོས་ཟིན་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བསྡུར་ཚད་ཧ་ཅང་དམའ་བར་འདོད་དེ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་མང་ཆེ་བས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་གནངས་ཉིན་དར་མར་ངོས་འཛིན་པ་དང་།དེ་དང་མཉམ་དུ།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སྔོན་ཆད་གནས་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་ཕོ་མོའི་བར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དཀའ་བ་དང་།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་ཕྱིར་འདོན་བྱ་ཡུལ་ཡིན་པའི་བསྡུར་ཚད་ཅུང་མཐོ་བ་ཤེས་དགོས།

གོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་འབྱུང་བ་དང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

2.མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་གྲུབ་པ་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གསོ་སྐྱོང་ཁོར་ཡུག་གམ་བྱ་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

Bell（1981）ཡིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་ཀྱི་འདོད་པ་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པའམ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་ཏེ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་ཚད་མཐོའི་ནད་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་གཉེན་ཉེའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།སྐྱེས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཡིན་ན།བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཕ་དང་འབྲེལ་བ་མི་ལེགས་པའམ་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲོད་དུ་ཕ་མེད་ན།ཨ་མས་ཚད་ལས་འདས་ཏེ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་དམ་དུ་འབྲེལ་ཡོད།བུད་མེད་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཨ་མས་ཅུང་སྣང་མེད་དང་ཁས་མ་བླངས་པས།ཁོ་ཚོ་དང་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་།འོན་ཀྱང་ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་གིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཚན་ཐ་དད་པའི་དགའ་རོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བཀག་འགོག་བྱས་པ་མ་ཟད།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་བརྩི་མི་ཐུབ།

མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པའི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་བུ་མོ་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་།བུ་མོའི་ལྭ་བ་གོན་ན་ལུས་རྩལ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་།བུད་མེད་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ནི་ལུས་རྩལ་ལ་ཅུང་དགའ།རང་ཉིད་ནི་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།（Bailey Zucher，1997）

Byne（2001）ཡིས་ཐབས་ལམ་མང་པོ་བརྒྱུད་དེ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སམ་མཚན་ཐ་དད་ཀྱི་དགའ་རོགས་བྱུང་བས་སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལས་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་བའི་ཐད་ནས་གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་མི་རུང་བའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཚོར་སླ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།དམིགས་བསལ་གྱི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དང་ཁོར་ཡུག་གི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་དང་ནུས་པ།དེ་བཞིན་རྒྱུ་གཞི་མཚོན་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།མི་མངོན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འབོད་སྐུལ་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཁེར་རྐྱང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་མེད།

ཀྲུང་གོའི་མཁས་པ་ལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་ཡོད།ལིའུ་ཏ་ལིན་（2005）གྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་ཆུང་དུས་ཕ་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཡང་དག་མིན་པའི་ལྟ་སྟངས་དང་མི་ལེགས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཕོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་མི་གྲངས་ཀྱིས་སྤྱིའི་མི་གྲངས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ཡན་ཟིན་ཡོད་པ་ཤེས།ལུའུ་ལུང་ཀོང་（2005）གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ལོ་ན་ཕྲ་བའི་དུས་སུ་ཕོ་མོ་ལྡོག་ནས་གསོ་སྐྱོང་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་མཁན་（དཔེར་ན་བུ་བུ་མོ་བྱས་ནས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པ་ལྟ་བུ）གྱིས་20.6%ཟིན་པ་དང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བུད་མེད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་བུ་དང་ཡུན་རིང་བོར་སྐྱེས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་བུ་མོ་ཡིས་62.4%ཟིན།ཨ་མས་ཁྱིམ་ནས་ཡོད་ཚད་ལ་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཞིང་ཨ་ཕའི་གོ་གནས་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་17%ཟིན།

3.མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡིན་མིན།

སྔོན་ཆད་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ནི་འདོད་ཆགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་།བྱུང་རྒྱལ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པར་དགའ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་དང་མཚན་ཐ་དད་གཉིས་ཀར་སྟེས་དབང་གི་རང་བཞིན་ལ་བཅངས་པའི་སྤྲོ་བ་གཅིག་འདྲ་ཡོད།（Bailey，1994）མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་བག་ཆགས་འཇོག་པར་དགའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོར་ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་དང་བསྡུར་ན་སྟེས་དབང་གི་རང་བཞིན་གྱི་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཡོད་པས་རེད།

ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་སུན་ནད་བྱུང་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཧ་ཅང་མཐོ་བས།རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་སླ་བས།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་ལ་དངོས་པོ་བརྟེན་སླ་བ་ཡིན།དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཞེན་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་སྲིད།（Ferguson，1999，1999，Sandfort，2001）།

ལིའུ་ཏ་ལིན་(2005）གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་མཁན་5.1%ཡིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པ་དང་།གནོད་པ་ཡོད་པར་འདོད་མཁན་གྱིས་32.3%ཟིན།འདི་ལྟར་བྱས་ན་འདི་ལས་བསམ་ཚུལ་མི་ལེགས་པ་འབྱུང་སླ་བ་རེད།

ལུའུ་ལུང་ཀོང་(2005）གིས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་91.8%ལ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་དང་།ལས་ཀར་སློབ་སྦྱོང་དང་དེ་དང་འཚམ་པའི་ནུས་པ་ལྡན་མཁན་གྱིས་98%ཟིན་ཡོད།

ཕོ་མོའི་དགའ་རོགས་དང་བསྡུར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གླེང་ཕྱོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་མང་པོ་འཁུར་དགོས།ཁོ་ཚོར་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པས་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།མིག་སྔའི་བར་དུ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་ཕོ་མོའི་མཛའ་གྲོགས་པ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཞན་པས།

གསུམ།ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྩ་དོན།

མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་དེར་ཡོང་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་འཚོལ་སྐབས།སྟབས་བདེ་བའི་གསོ་རིག་མ་དཔེ་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་པས།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པ་དང་འཚམ་པར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་རོགས་རམ་བྱ་དགོས།

ཐོག་མར་བཅར་འདྲི་མཁན་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོང་ནས་རོགས་རམ་འཚོལ་དགོས་པ་ཤེས་དགོས།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་དང་བློ་འདྲིའི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་རྒྱུན་དུ་གནས་ཚུལ་རིགས་ལྔ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།མི་ཁག་དང་པོ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་གཤིས་ཀ་ཅུང་འཚེར་སྣང་ཆེ་བས།མཚན་ཐ་དད་དང་འགྲོགས་པར་སྐྲག་སྟེ།ནད་པས་རང་ཉིད་ལ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཡོད་མེད་ལ་དོགས་པ་སྐྱེས་པར་མ་ཟད།དེའི་ཆེད་དུ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།རིགས་གཉིས་པ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ངོ་མ་ཡིན་པས།རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་བའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རིགས་གསུམ་པ་ནི་རང་བཞིན་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཞེན་པས་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་ཁ་གཏད་ཇི་ལྟར་གཅོག་དགོས་མིན་ཤེས་འདོད་ཡོད།རིགས་བཞི་པ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱིས་བསླངས་པའི་མི་སྒེར་རམ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས།ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན།རིགས་ལྔ་པ་ནི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱིས་བསླངས་པའི་མཚན་ནད་སྣ་ཚོགས་དང་ཐ་ན་རང་ཉིད་ལ་ཨེ་ཙི་གསོས་ནད་ཕོག་པར་དོགས་པ་སྐྱེས་ནས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་དུ་ཡོང་གི་ཡོད།སྐབས་འགར་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ནི་རང་ཉིད་ལ་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཡོད་མེད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བས་རོགས་རམ་འཚོལ་བར་ཡོང་གི་ཡོད།ཐེ་གཏོགས་བྱེད་སྐབས།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་དཀའ་ཁག་མི་འདྲ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།

ལིའུ་ཏ་ལིན་(2005）གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ད་ལྟའི་གནས་བབ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་འདོད་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱིས་28.2%ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་མཇུག་མཐར་“སྨན་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་ཕོད་མཁན་”གྱིས་5.1%མ་གཏོགས་ཟིན་མེད།3.6%སྨན་བཅོས་བྱེད་མྱོང་ཡོད་པ་དང་།མི་1ལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བ།མི་4ལ་ཕན་འབྲས་ཕྲན་བུ་ཐོན་པ།མི་2གསལ་པོ་མ་བྱུང་བ།མི་7ཚང་མས་མུ་མཐུད་སྨན་བཅོས་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

ལུའུ་ལུང་ཀོང་(2005）གིས་རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་ལེགས་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་“ནད་ཡམས”ཀྱི་ཞྭ་མོ་གཡོག་མི་རུང་ལ།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་རུང་བར་འདོད།

ལག་ལེན་ལས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་ཚད་ལྡན་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ནི་སྟབས་བདེའི་གྲོས་འགོ་ལས་ནུས་པ་མི་ལྡན།གལ་སྲིད་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་རང་གི་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་མགོ་གནོན་བྱེད་པའི་རེ་བ་བཏོན་ན།གཤམ་གསལ་གྱི་བསམ་འཆར་དག་བཏོན་ཆོག་སྟེ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་བརྩེ་དུང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཟུར་གཡོལ་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན་ཐུན་མོང་གི་བྱ་འགུལ་དུ་ཞུགས་པ་སོགས་ལྟ་བུ།ཁ་གྲམ་ནས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་སྟོང་བསམ་འོག་ལག་གཡེམ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་ཉུང་དང་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།

བུད་མེད་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱིས་ཁོ་མོ་ཚོའི་ཆགས་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་དང་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་སྐབས་ཡི་མུག་དང་ཕྲག་དོག་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་ཁོ་ན་ཡིན།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་པའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར་ཞིག་གིས་རང་དང་ཁྱོ་གའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའམ་ཡང་ན་མཚན་ཐ་དད་པར་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས་མཚན་མའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཐད་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཞེན་པ་ལོག་པའི་བཅོས་ཐབས་སྤྱོད་མྱོང་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མིག་སྔའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་བལྟས་ན།ཞེན་པ་ལོག་པའི་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ལ་ཕན་པ་མེད།རྒྱལ་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ལྟ་བ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས།

སྨན་རྫས་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པར་ཕན་ནུས་མེད་པར་བརྟེན།འཚམས་འདྲི་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་རང་དང་རང་གི་མཚན་མའི་ཕྱོགས་དང་ལེན་བྱེད་པར་ཕྱོགས་པ།དེའི་རྗེས་སུ།མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་སྐོར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ།དོན་དངོས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ཇི་ལྟར་གདོང་གཏོད་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

མི་རྣམས་ཀྱིས་མཚན་མའི་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་འདུ་ཤེས་ལ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།མཚན་མའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་གང་རུང་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་གོ་བ་ལེན་པ་དང་བརྡར་ཤ་གཅོད་དགོས།

མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་ནད་པའི་མཚན་མའི་འདོད་པ་དང་།རང་བཞིན་གྱི་ཡིད་ཚིམས་པའི་ཚད།དེ་བཞིན་ཡིད་ཚིམས་པའི་མཚན་མའི་ནུས་པ་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་གཙོ་བོ་མཚན་མའི་ཚུར་སྣང་དུས་འཁོར་གྱི་དུས་རིམ་སྔོན་མ་གསུམ་ལ་བྱུང་བ་རེད།ཕོ་མོ་གཉིས་ཀར་འདོད་ཆགས་ཀྱི་བར་ཆད་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།བུད་མེད་ནི་སྐྱེས་པ་ལས་མང་ཞིང་།ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་ཐ་ན་ཆགས་པ་དང་ཞེན་པ་ལོག་པའི་འགོག་རྐྱེན་འབྱུང་སྲིད།མཚན་མའི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་ལ་རྒྱུན་དུ་བཟའ་ཟླ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་དམ་པོ་བྱེད་དགོས།

མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཆགས་སྤྱོད་དང་འབོད་སྐུལ་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།ཟླ་དྲུག་ཡན་ལ་བསྟུད་མར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།རྟག་པར་རང་ལུས་དང་མི་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བཟོ་གི་ཡོད།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཀུན་སློང་དྲག་པོ་ཡིན་མིན་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས།དེ་མིན་མཚན་མའི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་བཏང་ན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།

ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་བྱིས་པའི་ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་འབྱུང་སླ་བའི་ནད་གཉིས་ཡིན།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་བྱིས་པའི་ཕོ་མོའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན།ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་གྱི་གཤགས་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་སྤྱད་ཡོད་པས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཚད་ཀྱང་ཅུང་མཐོ་མོད།འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་གྱི་སེམས་ཁམས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་མང་པོ་ཞིག་སེམས་ཁམས་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་རེད།ཆེད་ལས་མི་སྣས་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཅན་གྱི་བཅོས་སྐྱོང་གི་ཀུན་སློང་ལ་གཞིགས་ནས་འོས་འཚམ་གྱི་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཕྲོད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དང་།མཚན་མའི་ཁ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་བའི་སྨན་བཅོས་རྒྱུན་པར་ཅུང་དཀའ།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.མཚན་མའི་ནུས་པ་མི་འདྲ་བའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར།

2.སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་དག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

3.ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་ཡང་བསྐྱར་གཤག་བཅོས་མ་བྱས་གོང་དུ་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

4.མཚན་མཐུན་དགའ་རོགས་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཚན་མའི་ཕྱོགས་སུ་བརྩི་དོན་ཅི།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.མ་ཞའོ་ཉན།2004ལོ།དེང་རབས་གསོ་རིག་སྟེ་པེ་ཅིན།དམག་དོན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.ཀྲང་པེ་ཁྲོན།（1994）ཐུང་ཡུས་ཨའེ།ཅི་ནན།ཧྲན་ཏུང་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

3.Buther J Nདང་།Mineka S，Hooley J(2004)Abnorml Psychology(12th ed）པེ་ཅིང་།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།422-45）

4.ལི་དབྱིན་ཧོན།（1998）མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ཀྱི་ཡ་རིག་གནས།པེ་ཅིན།དེ་རིང་ཀྲུང་གོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

5.ཨའེ་སན།ཨའེ་སན་ཧྲི་ཡིས་བརྩམས།ཕན་ཀོང་ཏན་གྱིས་བསྒྱུར།1988。མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྟེ་ཧྲང་ཧའེ།སུམ་འབྲེལ་དཔེ་ཁང་།

13

བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མདོར་བསྟན་པ།

བྱིས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་རིགས་དབྱེ་བ་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཉེ་བའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའི་རིང་གི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་སློབ་དེབ་གྲགས་ཅན་དང་པོ་སྟེ།Kraepleinགྱིས་བྲིས་པའི་《སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རྩ་གནད་》ཅེས་པའི་ནང་དུ་བྱིས་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཚུད་མེད།1952ལོའི་བར་དུDSM-Iདཔེ་སྐྲུན་བྱས་རྗེས།བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་གཞི་ནས་ནད་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བའི་མ་ལག་ནང་དངོས་སུ་ཐོན་མོད།འོན་ཀྱང་DSM-Iནང་དུ་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་རིགས་གཉིས་ཁོ་ན་ཚུད་ཡོད།（Bucher，et al 2004b）ཕྱིས་སུ་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཚད་ཉིན་བཞིན་ཇེ་མཐོར་སོང་བ་དང་།དེའི་ཞིབ་འཇུག་དང་།བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ།སྨན་བཅོས་བཅས་མུ་མཐུད་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དཔྱད་འཇོག་དང་།བརྟག་དཔྱད།སྨན་བཅོས་བཅས་བྱེད་པ་ནི་སྔར་བཞིན་དར་མའི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་ལས་རྗེས་སུ་ལུས་ཡོད།

ལེའུ་འདིར་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་རིགས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དང་།དེའི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་དང་།བརྟག་དཔྱད།སྨན་བཅོས་བཅས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་དར་མའི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ལས་དཀའ་བར་འདུགདཀའ་ཁག་འདི་དག་ནི་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ལས་འབྱུང་།

（1）བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་རྣམས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་གོ་རིམ་ནང་དུ་གནས་ཡོད་ཅིང་།མི་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མྱུར་ཚད་མི་འདྲ།དེར་བརྟེན།ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་གནད་དོན་ནི་དོན་དངོས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་རང་བཞིན་རྗེས་ལུས་ཡིན་པ་སྟེ།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མྱུར་ཚད་ཅུང་དལ་བའམ་ཡང་ན་མཐོང་ཆེན་དང་ཐེ་གཏོགས་བྱ་དགོས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་པས།སྔར་ལས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་དགོས།དཔེ་བཞག་ནས་བཤད་ན།བྱིས་པ་མང་ཆེ་བ་ལོ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་གསང་སྤྱོད་ལ་འགྲོ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ལ་ལར་ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་གཅིན་གཏོང་བའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དེ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐད་ནས་བྱིས་པ་མང་ཆེ་བ་ལས་ཅུང་དལ་བ་དང་།ཡང་ན་བདེ་འཇགས་མིན་པའི་ཚོར་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད།འདི་ནི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས་པ་རེད།དར་མའི་ལུས་སྟེང་དུ་གནད་དོན་འདི་རིགས་འབྱུང་མི་སྲིད།

（2）བྱིས་པས་རྒྱུན་པར་སྐད་ཆས་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁོ་ཚོས་འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པས་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་།ཁྱིམ་བདག་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།གནད་འགག་ནི་ཁྱིམ་བདག་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་དེ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྗེས་སུ་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན་པས།བྱིས་པ་ནར་སོན་པ་དང་བསྟུན་ནས་མེད་པར་འགྱུར་བའམ་ཡང་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྱིམ་བདག་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁྱིམ་བདག་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་རྩ་བ་ནས་སྣང་མེད་བྱེད་སྲིད།

དེར་བརྟེན།བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབྱེ་མཚམས་གསལ་འབྱེད་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་གཟབ་ནན་བྱ་དགོས་ཤིང་།གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་པོས་ང་ཚོས་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་འགོག་རྐྱེན་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པར་ཕན་པ་སྟེ།དང་པོ།བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ཕྱོགས་འཛོལ་བྱུང་བ་དང་།གཉིས་པ།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ནི་རྒྱུན་མཐུད་དང་ཚབས་ཆེན་ཡིན།མཇུག་མཐར།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱིས་པའི་ནུས་པར་གནོད་འཚེ་བཏང་བའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱི་འཚོ་བར་གཏོར་བཤིག་བཏང་།

བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་སྔོན་དུ།ནན་གྱིས་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ནི།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཕྱོགས་དང་བྲལ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གཉིས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚད་སྟེང་གི་ཁྱད་པར་ཡིན་པ་ལས།ངོ་བོའི་སྟེང་གི་ཁྱད་པར་མིན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པའི་སྟེང་ནས་ཀྱང་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ།དཔེར་ན།བྱིས་པ་མང་ཆེ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་ཟླ་1ཡས་མས་སུ་གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་ཞིག་སྤེལ་ན།སྤྱིར་བཏང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དུ་བརྩི་མི་སྲིད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ཡང་ཡང་ཐོན་པའམ་ཡང་ན་རྟག་ཏུ་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གི་འོག་ཐོན་ཚེ།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

རྒྱུ་མཚན་ནི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་རིགས་དབྱེ་ཧ་ཅང་མང་སྟེ།ཤོག་ངོས་ཀྱི་ཚད་བཀག་ཡོད་པས།དཔེ་དེབ་འདིས་བར་ཆད་རེ་རེ་བཞིན་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ།གཞན་ཡང་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱིས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་སྐབས།CCMD-3དང་ICD-10ཅུང་ཉེ་ཙམ་ཡོད་པ་དང་DSM-V4ནི་དེ་དང་བསྡུར་ན་ཁྱད་པར་ཕྲན་བུ་ཡོད་པ་རེད།ལེའུ་འདིས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་སྐབས་སྤྱོད་བཞིན་པ་ནི་DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་ཀྱི་ཚན་པ་དང་།མིང་།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ཡིན་ལ།CCMD-3 ICD-10དངDSM-བཞི་པའི་བར་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མི་འདྲ་བའི་སྐབས་སུ།CMD-3-ICD-10དངDS-IS-IS-IS-V4བར་གྱི་ཁྱད་པར་མདོར་བསྡུས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

DSM-4འོག་གི་བཀག་རྒྱ་རིགས་དབྱེ་བའི་ཁྲོད།རིགས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།ལང་ཚོའི་དུས་སུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་བཀག་རྒྱ་ཟེར།དེའི་ནང་དུ་གཤམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་རིགས་ཆེན་པོ་བཅུ་འདུས་པ་སྟེ།（BA，2000）

（1）བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་དལ་བ།དེའི་ནང་དུ་ཡང་མོ་དང་འབྲིང་བ།ལྕི་བ།ལྕི་བའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་དལ་བ།རིག་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆད་སྐྱོན་དང་འཚོ་བའི་གཞི་རྩའི་མཐུན་སྦྱོར་ནུས་པ་ཞན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

（གཉིས།）སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དཔེ་ཀློག་གི་བཀག་རྒྱ་དང་།ཨང་ཀིའི་འགོག་རྐྱེན།འབྲི་བར་འགོག་རྐྱེན།སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་ཚུད་ཡོད།（not otherwise specified NOS）ཞེས་གསལ་པོར་བཀོད་མེད།

（3）བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྩལ་ནུས་ཉམས་པ།དེ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་རང་བཞིན་གྱི་མཐུན་སྦྱོར་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཟེར།

（4）འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དེའི་ནང་དུ་སྐད་ཆས་མཚོན་པའི་བཀག་འགོག་དང་།སྐད་ཀྱིས་བསྡུ་ལེན་དང་མཚོན་ཐབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།སྐད་གདངས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ཁ་ཡིས་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་བཅས་འདུས།

（5）རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་ཏེ།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་Rettརྟགས་འདུས།བྱིས་པའི་ཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན།ཨ་ཨ་སི་པའོ་ཀི་རྟགས་འདུས་（Asperger disorder，AS）།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་བར་གེགས་བཅས་གསལ་བོར་མ་བཀོད་པ།（PD-NOS）

（6）མཉམ་འཇོག་དགོས་པའི་སྐྱོན་ཆ་དང་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགོག་རྐྱེན།（disruptve behavior disorder）དེའི་ནང་དུ་ཆད་སྐྱོན་དང་འགུལ་མང་འགོག་གནོད།དོ་སྣང་ཞན་ཆ།འགུལ་མང་འགོག་གནོད(NOS）།སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།འགལ་ཟླའི་འགོག་རྐྱེན།གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་གསལ་བོར་བཀོད་མེད་པ་བཅས་འདུས་ཡོད།

（7）བྱིས་པའམ་བྱིས་པས་ཟས་སྟེར་བ་དང་ཟ་བར་བཀག་འགོག་བྱས་པ།དེའི་ནང་དུ་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།བྱིས་པ་བཅས་ཟ་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།བྱིས་པ་བཅས་ལ་ལྡད་མི་རྒྱག་པ།བྱིས་པར་ཟ་མ་ཟ་བའི་བཀག་འགོག་ཐེབས་པ།

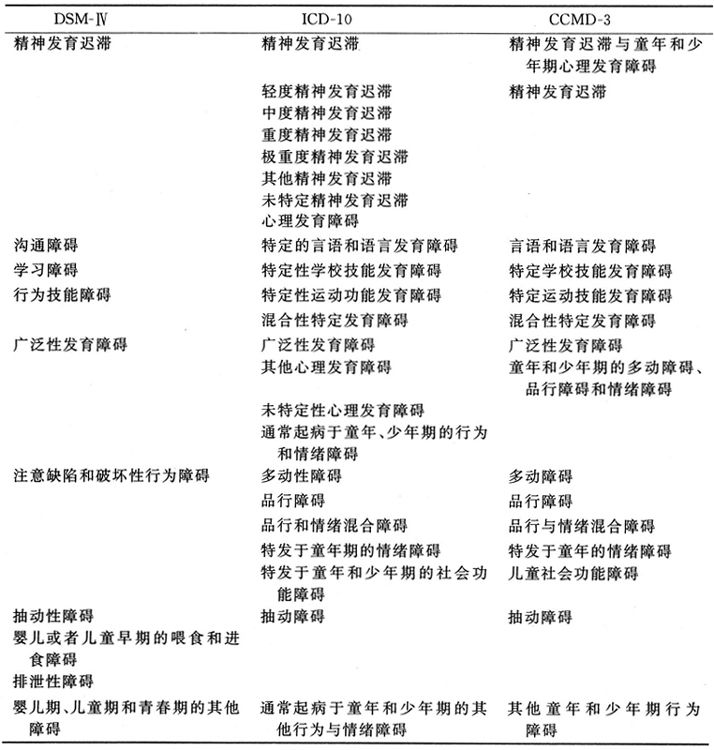
（8）འཐེན་འགུལ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

（9）ཕྱིར་འབུད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།དེའི་ནང་དུ་དབང་རྫས་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་གཅིན་ལྷག་ནད（enurest）དང་དབང་རྫས་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུད་ལྷག་ནད（encoprest）འདུས་ཡོད།

（10）བྱིས་པའི་དུས་དང་།བྱིས་པའི་དུས་སྐབས།ལང་ཚོའི་དུས་བཅས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་སྟེ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་།གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་བཅིང་བ།བྱིས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་ཞེན་པ་ལོག་པ།འགྱུར་མེད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་རྩལ་བཀག་འགོག་དང་དེ་བཞིན་ཕྲུ་གུ་དང་།བྱིས་པ།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གསལ་འགོད་བྱས་མེད་པ་བཅས་ཡིན།

མི་ལ་ལས་བལྟས་ན།DSM-IIཁྲོད་རྒྱུན་དུ་བྱིས་པའི་དུས་དང་།བྱིས་པའི་དུས་སྐབས།ལང་ཚོའི་དུས་བཅས་སུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཟེར་བ་ནི་བར་ཆད་འགའ་ནི་བྱིས་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་ལ་བར་ཆད་གཞན་པ་འགའ་ནི་དར་མའི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་དེ་འདྲ་མ་ཡིན།ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱིས་པ་དང་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ནད་ཐོག་གི་དོ་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྐབས་ལ་ལར་ནར་སོན་པའི་དུས་སུ་ད་གཟོད་བརྟག་དཔྱད་འདི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྲིད།དེ་མིན་DSM-II4ཁྲོད་ཀྱི་བར་ཆད་གཞན་པ་ཡང་བྱིས་པ་དང་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ནད་འབྱུང་སྲིད།དེར་བརྟེན།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་དང་བྱིས་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་བཅས་ལ་ནད་ཐོག་ནད་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ལེའུ་འདིའི་ནང་གི་བརྟག་དཔྱད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ལེའུ་གཞན་དུ་གླེང་བའི་འགོག་རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་ཡང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་དུ།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་ནད་རྟགས་དེ་དར་མ་དང་ཁྱད་པར་ཡོད་པར་འདོད་ན།གཞན་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་གསལ་བོར་འབྲི་དགོས།གལ་ཏེ་ནར་སོན་པའི་མིའི་ནད་ཐོག་མཚོན་བྱེད་དེ་དེར་མཐུན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་ན།དར་མར་ཡང་DSM-བཞི་པའི་ནང་གི་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་དུས་དང་།བྱིས་པའི་དུས་སྐབས།ལང་ཚོའི་དུས་བཅས་སུ་ནད་དཔྱད་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།ཡིན་ནའང་གནད་དོན་འདིར་ICD-10ལ་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད།ICD-10ཁེར་རྐྱང་དུ་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་འགའ་བཀོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་འདི་དག་དང་ནར་སོན་པའི་དུས་སྐབས་གཉིས་ཀྱི་བབ་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོ་བོའི་ཁྱད་པར་ཡོད།དཔེར་ན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བཀག་འགོག（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1993）ལྟ་བུ་རེད།CCMD-3ལ་ICD-10ཡི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།དེའི་རིགས་འབྱེད་པའི་ཁྲོད་དུའང་ཁྱད་ཆོས་འདི་ཡོད།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）འོན་ཀྱང་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལDSMདང་ICDགཉིས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སྟེང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད།（BPA，2000）རེའུ་མིག་13-1ནང་དུ་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་རིགས་གསུམ་བཏོན་ནས་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་བ་རེད།

རེའུ་མིག་13-1 DSM-ID-ID-10 CMD-3བྱིས་པ་དང་ན་ཆུང་དུས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཚུད་པ།



DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་ཁྲོད་དུ།བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་བཅས་ལ་དེབ་འདིའི་ལེའུ་གཞན་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐབས་སྤྱོད་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་བློ་ཡུལ་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ལྟ་བུའོ།།འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་ཡི་མུག་ནད་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་རེད།DSM-བཞི་པའི་མདའ་མང་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་འོག་ཏུ།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་དལ་དྲགས་པ་ནི་མདའ་གཉིས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་གཞན།གཞན་པའི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ནི་མདའ་དང་པོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་མཚམས་སྦྱོར་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།ལེའུ་འདིར་གདམ་གསེས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱིས་པ་དང་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་།སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡིད་མུག་པ།མཉམ་འཇོག་གི་སྐྱོན་ཆ་དང་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།དེ་མིན་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་ལོངས་བཀག་འགོག་ཁྲོད་ཀྱི་ཁེར་རྐྱང་ནད་སོགས་འདུས།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་པ།

དང་པོ།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ནི་བློ་རིག་ཅུང་དམའ་ཞིང་བྱེད་ནུས་ཅུང་ཞན་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེའི་ནད་རྐྱེན་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།རང་རྒྱལ་དུ་དེའི་རིགས་དབྱེ་དང་།མཚན་ཉིད།མིང་བཏགས་པ་བཅས་གཅིག་གྱུར་མ་རེད།སློབ་གསོའི་སྡེ་ཁག་གིས་རིག་རྟུལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་བེད་སྤྱད་ནས་འབོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།བྱིས་པའི་ཚན་ཁག་དང་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གིས་རྒྱུན་དུ་རིག་སྟོབས་ཞན་པ་ཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་དུ་གཅིག་གྱུར་གྱིས་བསམ་བློའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་འབོད།（mental retardomon）ཞེས་འབོད།

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་ནད་ནི་1%ཡས་མས་ཡིན།（BA༢༠༠༠）1990ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་ལྟར་ན།རང་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་བསམ་པའི་སྐྱེ་འཕེལ་དལ་དྲགས་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་བརྒྱ་ཆའི་1.3ཡིན།（ཐའོ་གོ་ཐའེ།1999）བྱིས་པར་ནད་ཕོག་ཚད་གྲོང་གསེབ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་མཐོ་བ་དང་།དེའི་ནང་གྲོང་ཁྱེར་1%ཙམ་དང་།གྲོང་གསེབ་2%-3%ཙམ（ཙོ་ཆི་ཧྭ།1989）ཙམ་ཡོད།དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ལྡབ་4-5ཡིན།（ཐའོ་གོ་ཐའེ།1999）

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་ནས་ཨ་མེ་རི་ཁའི་DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་བསྡད་ཡོད་ལ།མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་འགོག་དང་མཉམ་དུ་མདའ་IIཀྱི་བཀག་འགོག་ཁྲོད་དུ་བཞག་ཡོད།ནན་ཏན་གྱིས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་དྲགས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་མིན་ཏེ།དེ་ནི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན།དེའི་ནད་རྐྱེན་ནི་ཚོས་ཕུང་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་མངལ་ཆགས་པའི་གནད་དོན་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མས་བློ་རིག་ཅུང་དམའ་བ་དང་།བྱེད་ནུས་ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ནད་རྟགས་མངོན་གྱི་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་གཞིགས་ན་གཤམ་གྱི་གནད་གསུམ་ཡོད་དེ།(Morrison，1995）

（1）བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་དེ་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ།

（2）གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གཉིས་སམ་གཉིས་ཡན་གྱི་བྱེད་ནུས་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་པ་སྟེ།མཐུན་སྦྱོར་དང་།རང་འཁུར།ཁྱིམ་དུ་འཚོ་བ།མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པ།སྡེ་ཁུལ་ཐོན་ཁུངས་བེད་སྤྱོད།རང་གིས་རང་ལ་དོ་དམ།སློབ་སྦྱོང་།ལས་ཀབཀོལ་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པའི་རང་དབང་གི་དུས་ཚོད་དང་།བདེ་ཐང་།བདེ་འཇགས་བཅས་ཡིན།

（3）ལོ་18ལས་དམའ་བ།

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་ནི།

དང་པོ།ནད་ཕོག་པའི་དུས་ཚོད་ནི་ལོ18ཀྱི་སྔོན་ལ་དགོས་པ་དང་།གལ་ཏེ་ལོ18ཀྱི་རྗེས་ནས་བྱུང་ན།ངེས་པར་དུ་གླེན་པའི་ནད་དུ་ངོས་འཛིན་པར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།ཁྱད་པར་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་སྒེར་ནར་སོན་པའི་རྗེས་ནས་ད་གཟོད་རིག་ནུས་ཆད་བརླག་དང་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་འབྱུང་བ་དང་ནར་སོན་པའི་དུས་དང་ཐ་ན་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་ཞན་ཆ་ཅན་ལ་ངོ་བོའི་ཁྱད་པར་ཡོད།

གཉིས།བློ་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ན་བསམ་བློའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་ཐུབ།རྒྱུ་མཚན་ནི་རིག་པ་ནི་མ་གཞི་ནས་རྩོད་གླེང་ཡོད་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།བློ་རིག་ཚད་ལེན་གྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་སློབ་གསོའི་རྒྱབ་ལྗོངས།དེ་མིན་བར་ལན་འདེབས་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་སོགས་ཀྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།བློ་རིག་ཞན་པ་དང་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་བྱེད་ནུས་ཞན་པོར་ཁ་གཏད་འཇལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་གནས་པའི་གནས་ཚུལ་འོགད་གཟོད་བློ་རིག་མི་གསལ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ཆོག

དེར་བརྟེན།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་ཞིབ་ཚགས་སྒོས་གདེང་འཇོག་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཞིབ་འཇུག་པ་Jane Mercerཡིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་སྣེ་མང་རིག་གནས་ཀྱི་སྣ་མང་སྣ་མང་མཉམ་བསྡུས་ཚོད་སྐོར་མ་ལག（System ofMulticural Plurasessment，SOMPA）ནང་དུ་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་ནང་དོན་འདུས་ཡོད་དེ།①ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡིས་བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོད་སྐོར་བྱེད་པ།②སྤྱི་ཚོགས་མ་ལག་གི་གྲུབ་ཆ་ནི།བྱིས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚད་འཇལ་བྱ་དགོས།དེ་ནི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་གླེང་བའི་བྱེད་ནུས་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་དཔྱད་འཇོག་བྱ་དགོས།③ཤེས་རིག་གི་གྲུབ་ཆ།SOMPAཡིས་བྱིས་པའི་བདེ་ཐང་ལོ་རྒྱུས་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ་དང་།བྱིས་པ་རང་ཉིད་དང་ཕ་མ་གཉིས་དང་ངོ་ཐུག་གླེང་མོལ་བྱེད་པ།Bender-Gestaltཡི་ཚོད་ལེན།ཝེ་ཧྲི་བྱིས་པའི་བློ་རིག་ཚོད་ལེན།ཝེ་ཧྲི་བློ་རིག་ཚོད་ལེན།ཝེ་ཧྲི་རིག་པ་ཚོད་ལེན།ཝེ་ཧྲི་རིག་པ་མ་སྦྱོང་སྔོན་དང་སློབ་ཆུང་གི་བློ་རིག་ཚོད་ལེན།བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་བཅས་འདུས།མདོར་ན།གལ་ཏེ་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་ན།བྱིས་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་རྒྱུས་ལོན་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ།ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ནས་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་དགོས་ཏེ།བློ་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་གཅིག་གི་མཇུག་འབྲས་དང་སྦྱངས་འབྲས་ཁོ་ནར་བརྟེན་དགོས་པ་ལས།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཐུབ།

“གྱོད་དཔེ13-1

ནད་པ།བུད་མེད།ལོ་10རེད།སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཞན་པའི་དབང་གིས་སྒོ་བསྟེན་དུ་ཡོང་གི་ཡོད།དེའི་ཨ་མས་ནད་པའི་གཤམ་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་སྙན་སེང་ཞུས་པ་སྟེ།

ནད་པར་ཟླ་རེར་བདེ་ཐང་ངང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བ་དང་ཕྲུ་གུ་དང་པོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད།ཕྲུ་གུ་སྦྲུམ་དུས་ལོ་25ཡིན་པ་དང་།གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡིན་པ།དེ་སྔ་ཆམ་པ་ཕོག་མྱོང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་ལྕི་པོ་ཕོག་མེད།ཕ་མ་ཁྲག་རྒྱུད་ཀྱི་གཉེན་སྒྲིག་མ་ཡིན་པར་ཚང་མ་ཞིང་པ་ཡིན།ཕ་ལོ་བདུན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས།ཨ་མས་ལོ་གཉིས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས།གཅུང་པོ་གཅིག་མོ་ལས་ལོ་གསུམ་གྱིས་ཆུང་ལ་འཚར་སྐྱེ་ལེགས་པོ་བྱུང་ཡོད།མིག་སྔར་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སློབ་མ་ཡིན་པས་སྦྱངས་འབྲས་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཁྲོད་དུ་གླེན་ནད་དང་སྨྱོ་ནད་མེད་པའི་ནད་པ།

ནད་པའི་གཟུགས་པོར་དཀར་ཞིང་རྒྱགས་པ།ངུ་བར་མི་དགའ་བ།ཁ་ལ་ཉན་པ།ནུ་ཞོ་བསྣུན་པར་དགའ་བ།ཕ་མ་གཉིས་ཀ་ཁོ་མོར་དགའ།བྱིས་པ་དེ་ཆུང་དུས་ནས་བློ་རིག་མི་གསལ་ཞིང་།ལོ་གཅིག་ལྷག་ལ་སོན་དུས་ད་གཟོད་ཁེར་སྡོད་བྱས་ཆོག་པ་དང་།ལོ་གཉིས་ལྷག་ལ་སོན་དུས་ད་གཟོད་ཁེར་སྡོད་བྱས་ཆོག་པ་དང་།ལོ་གསུམ་ལ་སོན་དུས་གོམ་པ་གང་སྤོས་པ་རེད།ལོ་གཉིས་ཙམ་ནས་བཟུང་ཕ་མ་གཉིས་བོས་ཤིང་།ལོ་དྲུག་ཡས་མས་སུ་ད་གཟོད་སྟབས་བདེའི་ཚིག་དུམ་བཤད་ཆོག་པ་མ་ཟད།སློབ་ཞུགས་གོང་གི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཆོགལོ་བརྒྱད་ནས་བཟུང་ལོ་རིམ་དང་པོ་འགྲིམས་ནས་རྒྱུགས་འཕྲོད་ཙམ་བྱས་པ།ལོ་རིམ་གཉིས་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ལོ་རིམ་རང་འཇགས་སུ་སྡོད་དགོས་བྱུང་ནའང་ད་དུང་སྐད་ཡིག་དང་རྩིས་རིག་གི་རྒྱུགས་མི་འཕྲོད་པར་བརྟེན་དགེ་རྒན་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས་མེད་པར་སྙམ་ནས་ཁྱིམ་བདག་རྣམས་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུགབྱིས་པ་སློབ་གྲྭ་གྲོལ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་རང་འགུལ་ངང་ཁྱིམ་གྱི་ལས་བྱ་འབྲི་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པས།མཚམས་རེར་ནུ་བོར་འདྲི་དགོས།དུས་རྒྱུན་ཁྱིམ་ནས་ཨ་མར་ཁྱིམ་ལས་ལས་རོགས་བྱེད་ཆོག་སྟེ།གད་ཕྱིས་རྒྱག་པ་དང་།དཀར་ཡོལ་བཀྲུ་བ།ངལ་རྩོལ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་རང་འགུལ་ཡིན་ལ།དཀའ་སྡུག་ཀྱང་མྱོང་ཐུབ།སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་སློབ་གྲོགས་རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་བཟང་ཞིང་།མི་གཞན་ལ་རོགས་བྱས་ནས་བྱ་བ་བསྒྲུབ་རྒྱུར་ཧ་ཅང་དགའ་མོད།འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་སྤྱོད་པ་རྩུབ་པོས་བརྙས་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཟུགས་པོར་བརྟག་པ།སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐྱེ་འཚར་གྱི་འཚོ་བཅུད་ཆུ་ཚད་དང་།མགོ་དང་རྐང་ལག་ལ་ཡ་མ་གཟུགས་མེད་པ།དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཞིབ་བཤེར།མགོ་བོ་ཆེ་ཆུང་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་།མགོའི་དབང་རྩ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མེད་པ།རྐང་ལག་གི་འགུལ་སྐྱོད་བདེ་བ།ཤ་ཤུགས་ཆེ་བ།ཤའི་རྐྱོང་ཤུགས་མི་མཐོ་བ།ནད་ལུགས་ཀྱི་རྟགས་མེད་པ།

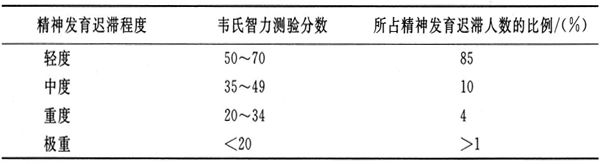
བསམ་པའི་འཁྱེར་སོ།གོས་གཙང་ཞིང་གྲལ་འགྲིག་པ་དང་།གཞན་དབང་དུ་འབྲེལ་གཏུག་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་པ།ཞི་དུལ་བག་ཕེབས།གནད་དོན་གང་ཞིག་ལའང་ལན་འདེབས་དུས་ཧ་ཅང་ནན་ཏན་ཡིན།སྐད་ཆ་གསལ་བོ་དང་ཚིག་སྦྱོར་བདེ་བ།བསམ་གཞིག་གི་ཚོར་བ་མི་མཐོང་བ།སྟོང་བསམ་མ་མཐོང་བ།རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྱབ་རང་བཞིན་ཞན་དུ་ཕྱིན་ནས་ལོ་གཅིག་ལ་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་དང་དུས་ཚིགས་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅེས་བཤད་མི་རུང་།དོན་འདྲ་བའི་ཐ་སྙད་དང་དོན་ལྡོག་པའི་ཐ་སྙད་བཤད་མི་ཤེས་པ་དང་།ཐ་སྙད་ཅུང་ཉུང་བ།སྤྱི་མཚན་གྱི་བསམ་གཞིག་ནུས་པ་དང་གོ་བ་ལེན་པའི་བརྡར་ཤ་གཅོད་ནུས་ཞན་པ།གཡོན་གྱི་ལག་གཡས་པ་མི་གསལ་ན་དམར་པོ་དང་།ནག་པོ།དཀར་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་ངོ་མི་ཆོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐལ་རྡུལ་དང་།སྨུག་པོ།སྨུག་པོ་སོགས་ཀྱི་མདོག་མི་ཤེས།བྱ་དེ་དང་བྱ་གག་དང་ཁྱི་དང་ཞི་ལའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།རྩིས་རྒྱག་ཤུགས་ཞན།3+8=11ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་100-7=བརྩི་མི་ཐུབ།7×8=འོན་ཀྱང་ཚགས་པར་སྟེང་གི་འདྲ་པར་ལ་བལྟས་ནས་སྟབས་བདེའི་ནང་དོན་བཤད་ཆོག་སྟེ།སྨན་པས་མགོ་ཆེན་ཁབ་ཀྱིས་ཟུར་ལྔའི་སྐར་མ་སོགས་ཀྱི་རི་མོ་ལད་མོ་བྱེད་ཆོགཉེ་རྒྱང་གཉིས་ཀྱི་དྲན་གཤིས་བཟང་ཞིང་།སེམས་ཁམས་ཅུང་སྐྱིད་ལ་རང་ཚོད་ཟིན་པའི་ནུས་པ་ལྡན།རང་ཉིད་ལ་ནུ་བོ་ལས་སྤྱང་གྲུང་མེད་པས་སློབ་གྲྭར་སྐྱོད་མི་དགོས་ལ་སློབ་གྲྭར་སྐྱོད་མི་འདོད་པའང་མི་འདུག་པས།ཁྱིམ་ནས་ཨ་མར་ངལ་རྩོལ་བྱེད་རོགས་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཅེས་བཤད།

ཝེ་ཧྲིའི་བློ་རིག་ཚོད་ལེན（WISC-R）བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས།སྤྱིའི་ཤེས་རིག60དང་།སྐད་བརྡའི་ཤེས་རིག59།བཀོལ་སྤྱོད་བློ་རིག་།62

（དབྱང་ཏེ་སེན་དང་།1989ལོ）

དཔེ་མཚོན13-1གི་ཐོག་ནས་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མཚོན་ཡོད།བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་ལ་གཞིགས་ན།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དེ་ཚད་4ལ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།ཡང་མོ་དང་འབྲིང་བ།ལྗིད་མོ་དང་ཆེས་ལྗིད་མོ་བཅས་སུ་དབྱེ་ཆོགརེའུ་མིག་13-2ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བློ་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་དེས་ཟིན་པའི་བསྡུར་ཚད་རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་ཡོད།

རེའུ་མིག་13-2ཀྱི་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་ཚད་དང་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཁྱབ་ཁོངས།（BA，2000）



DSM-བཞི་པའི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་འདོ་མེད་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.བློ་རིག་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆུ་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ།མི་སྒེར་གྱིས་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་རིག་པའི་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་ལེན་ཁྲོད་དུ་ཐོབ་སྐར་70ལ་ཉེ་བར་ཉེ་བའམ་ཡང་ན་དམའ།（ཕྲུ་གུར་མཚོན་ན།ལག་ལེན་གྱིས་དེའི་རིག་པའི་བྱེད་ལས་དེ་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ་བ་རེད།）

B.མིག་སྔར་མཐུན་འཕྲོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལ་ཞན་ཆ་དང་ཆད་སྐྱོད།（ནད་པའི་རིག་གནས་རྒྱབ་ལྗོངས་ཁྲོད་ན་ཟླ་ཚོར་ཡོད་འོས་པའི་ཆུ་ཚད་དང་མི་མཐུན།）ཉུང་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་ནང་དོན་གཉིས་ཡོད་དེ།སྐད་ཆའི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་རང་གིས་རང་ལ་བདག་གཉེར།ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའམ་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ཐབས།སྡེ་ཁུལ་སྒྲིག་ཆས་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད།རང་གིས་རང་ལ་དོ་དམ།སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་རྩལ།ལས་དོན།ལས་ཞོར་སྤྲོ་སྐྱེད།བདེ་ཐང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་འཇགས་བཅས་སོ།

ག་བ།ལོ་18ཀྱི་སྔོན་དུ་ནད་ཕོག་པ་ཡིན།

རིག་སྟོབས་མི་འདང་བའི་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་ཨང་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

317ཡང་བའི་IQ50དང་ཡང་ན་55~70

318.0འབྲིང་རིམ་IQ35དང་ཡང་ན་40~50ཡང་ན་55

318.1ལྕི་བའི་IQ20འམ་25~35ཡང་ན་40

318.2ཆེས་ཚབས་ཆེ་བའི་IQ 20འམ་25ལས་དམའ་བ།

19ཚབས་ཆེ་ཆུང་གི་མཇུག་ཏུ་གསལ་པོར་འགོད་དགོས།

1.ཡང་མོ་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེས་དལ་བ།

དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ལ་ངོས་བཟུང་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་85%ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི（PPA）ཞིག་ཡིན།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐད་ནས་བལྟས་ན།ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆར་འགོག་རྐྱེན་མེད་པ་དང་།འཚོ་བ་རང་མགོ་ཐོན་ཐུབ་པ།མི་གཞན་དང་འདྲ་བར་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་འབྲེལ་གཏུག་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་གནད་དོན་ནི་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པར་སློབ་སྦྱོང་ལ་དཀའ་ཁག་བྱུང་བའི་དུས་སུ་ད་གཟོད་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ།（འདིར་བཤད་པ་ཚང་མ་ཨ་རིའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།）དཔེ་མཚོན13-1ནང་གི་ནད་པ་ནི་ཡང་མོ་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ལ་གཏོགས།ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ།གལ་ཏེ་རོགས་རམ་འོས་འཚམ་བྱས་ན།སློབ་ཆུང་ཡན་གྱི་སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད་ལ་ཐོན་ཐུབ།དམིགས་བསལ་སློབ་གསོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཕྲུ་གུ་དེ་དག་ལ་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ལས་རིགས་རྩལ་ནུས་ཐོབ་ནས་ཁོང་ཚོར་རྩལ་ནུས་དམའ་བའམ་རྩལ་ནུས་འབྲིང་དམའི་ལས་ཀའི་ཁྲོད་མཚོན་ཚུལ་ཡག་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་སམ་ཡང་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནོན་ཤུགས་འཕྲད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་མཛུབ་ཁྲིད་ཐོབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

2.ཀླད་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ།

དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་ངོས་བཟུང་བའི་མིའི་ཁྲོད་ཀྱི་10%ནི་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི（SDA）ཡིན）ཁྲོད་ཀྱི་10%ནི་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི（SA）དང་།2000ལོའི）རིགས་སུ་གཏོགས།གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོར་ཐོག་མའི་དུས་སུ་འོས་འཚམ་གྱི་དམིགས་བསལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་སློབ་སྟོན་ཐོབ་ཐུབ་ན།ཁོ་ཚོས་གཞི་རྩའི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཐབས་རྩལ་ཁོང་དུ་ཆུད་ཐུབ།ནར་སོན་པའི་དར་མ་དང་འབྲིང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་བློ་རིག་ཆུ་ཚད་ལོ་4ནས་7བར་གྱི་བྱིས་པ་དཀྱུས་མའི་ཆུ་ཚད་མ་གཏོགས་སླེབས་མེད།སློབ་སྦྱོང་དང་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ནུས་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པས།ཁོ་ཚོའི་སྦྱོང་བརྡར་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་ལ་བདག་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དེ་ཡིན།དཔེར་ན།སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུས་རང་ཉིད་གཅིག་པུར་ཕྱི་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་ནི་རྒྱུན་དུ་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་འཕྲོད་པའི་ནུས་པ་ལ་རག་ལས་ཡོད།ཀླད་པར་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་ཀླད་པར་གནོད་པ་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་ཀླད་པའི་འཚར་སྐྱེ་དལ་འགྱངས་བར་མ་ཟད།ཕྱི་ཚུལ་ཁྱད་མཚར་བ་དང་གླེན་རྟགས་ཆེ་བ།གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་དང་འགུལ་སྟངས་མི་སྙོམས་པ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་།གལ་ཏེ་སྔ་མོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་ན།ཆེད་ལས་མཁས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཕ་མའི་རོགས་རམ་ཐོབ་པས།ཁོ་ཚོས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་རང་གི་གཞི་རྩའི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།ཐ་ན་སྟབས་བདེའི་བྱ་བ་འགའ་འཁུར་ཆོགདཔེར་ན།གད་བདར་བྱེད་མཁན་དང་ཉེན་སྲུང་བ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།

3.ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་དལ་བ།

དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་མིའི་ཁྲོད་དུ་ཕལ་ཆེར་5%ཡང་ཟིན་མེད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ལ་གཏོགས།བྱིས་པ་ལ་ལུས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་བར་གེགས་ཡོད།ལོ5ཡི་སྔོན་དུ།ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བྱིས་པར་བྱ་སྤྱོད་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནད་དོན་མངོན་གསལ་ཡོད།ཁོ་ཚོའི་ལུས་ཕུང་ལ་རྒྱུན་པར་མངོན་གསལ་གྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཚོར་སྐྱོན་དང་འགུལ་སྐྱོད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད།དེའི་མངོན་ཚུལ་ནི་འགུལ་སྟངས་ལྐུགས་པ།ངར་ལངས་པ་སླ་བ།བྱིས་བློ་ཅན་བཅས་ཡིན།ཁོ་ཚོའི་སྒྲ་གདངས་ནི་འདྲེས་ཤིང་།ཐ་སྙད་ཉུང་བ།སྤྱི་མཚན་གྱི་བསམ་བློ་མེད་པ།གོ་སྟོབས་ཞན་པ།ཚད་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ཆའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།དམིགས་བསལ་གྱི་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་ཁོ་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཆོག་པ་དང་།གཞི་རྩའི་མི་སྒེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ལྟ་སྐྱོང་བྱ་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁོ་ཚོས་ལས་རིགས་གསོ་སྦྱོང་ཁྲོད་ནས་ཁེ་ཕན་ཐོབ་ཐབས་མེད།ལྟ་སྐུལ་ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་འོགཁོ་ཚོས་སྟབས་བདེ་དང་ལག་རྩལ་མེད་པའི་ལས་ཀའི་ལས་འགན་འགྲུབ་སྲིད།

4.སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ།

དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་མིའི་ཁྲོད་དུ་3%ཡང་ཟིན་མེད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་དྲགས་པ་ལ་གཏོགས།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བྱིས་པར་བྱ་སྤྱོད་ཐད་གྱོང་གུན་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པས་དེ་ནི་ཆེས་སྟབས་བདེའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན།ཁོ་ཚོའི་ཚོར་བ་ཧ་ཅང་རྟུལ་བས།ཆེས་གདོད་མའི་བསམ་ཚུལ་དང་མྱོང་ཚོར་ལས་མེད་ཅིང་།བརྩེ་དུང་དང་རེ་འདུན་མཚོན་པའི་སྐད་ཅོར་འགའ་བརྒྱབ་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་རེད།སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་བྱ་སྤྱོད་དང་རྩལ་ནུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཡོད་སྲིད་ལ།དེར་རང་མགོ་ཐོན་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་ཕན་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་སྲིད།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་ཚབས་ཆེ་བའི་བྱིས་པའི་ཁྲོད་གཟུགས་པོའི་ཡ་མ་གཟུགས་དང་ལྟེ་བའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གནད་དོན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་པས་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བར་མི་གཞན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས།

གཉིས།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

དཔེར་ན་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་།དུག་ཕོག་པ།ཀླད་པར་སྐྱོན་ཤོར་བ།རྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་དམ་མ་སྐྱེས་གོང་གི་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་སོགས་ཡིན།ཡིན་ནའང་།ནད་ཐོག་གི་གནས་ཚུལ་ཁྲོད་དུ་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་ཞིབ་མོའི་སྒོ་ནས་ཚོད་དཔག་བྱས་ནའང་།30%ནས་40%ཡི་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ནད་རྐྱེན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་མེད།གཤམ་ལ་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་འགའ་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

1.ཐང་མིང་པའི་རྟགས་འདུས་

ཐང་མིང་རྟགས་འདུས་（Down-sSyndrome）ནི་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་རེད།ནད་དེ་རིགས་1866ལོར་མིང་ལ་Langdon Downཟེར་བའི་སྨན་པ་ཞིག་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་དེའི་རུས་མིང་ཡང་བཏགས་ཡོད།ནད་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་ཀྱི་གྲངས་ཀ་དོན་ཚན་47ཡིན་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ནི་དོན་ཚན་46ཡིན།ནད་ཕོག་པ་ནི་ཚོས་ཕུང་ཨང་21པ་ལས་1གིས་བསྐྱེད་པའི་བློ་རིག་ཞན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ཐང་མིང་པའི་རྟགས་འདུས་ལ་ཡང་21གསུམ་གཟུགས་རྟགས་འདུས་ཀྱང་ཟེར།

ནད་འདིའི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་ཕ་མའི་རྒྱུད་འདེད་ནད་འགྱུར་མིན་ལ།མ་གཞི་ནས་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་ཡང་མེད།དེ་བས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།ཕྲུ་གུ་1000གི་ནང་ནས་1ནི་ཕལ་ཆེར་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཚོད་དཔག་བྱས་པར་གཞིགས་ན།མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་དུ་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཁྲི་60ཡན་ཡོད་པ་རེད།མིག་སྔའི་སྐྱེ་ཚད་ལྟར་ན།རང་རྒྱལ་དུ་ཆ་སྙོམས་སྐར་མ་20རེར་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་པ་དང་།རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ལོ་རེར་སྐྱེས་པའི་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་27000ཡས་མས་ཡོད།བྱིས་པར་ནད་འདི་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ནི་དེ་དང་སྐྱེས་པའི་དུས་སུ་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་མཐུན་སྡུར་ཡིན་ལ།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ཇི་ལྟར་མཐོ་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་མའི་ལོ་ཚོད་ཇི་ལྟར་མཐོ་ན།ཚོས་སྒྱུར་གཟུགས་དེ་རིགས་རྒྱུན་པར་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་ཆེ།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་པས་ལོ་ཚོད་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་རིགས་བཟོ་མིན་མི་ཤེས།（Butcher et al 2004b）འགྲེལ་བཤད་གཅིག་ནི་ལོ་ཚོད་ཇི་ལྟར་ཆེ་ན་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བའི་ཉེན་ཁ་གསོག་འཇོག་བྱས་ཡོད།（དཔེར་ན་རྩིབས་འཕྲོ་ལྟ་བུ）

ཐང་ཚང་གི་རྟགས་འདུས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་གཉིས་ནི།མངལ་སྦྲུམ་ནས་གཟའ་འཁོར10འགོར་རྗེས་སྦྲུམ་མས་ཁུ་སྤུ་དཔེ་ལེན（chorionic villus samplingདངCVS）དང་ཡང་ན་ལུག་སྐྱི་གཙགས་རྟོལ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ནད་ཕོག་སྲིད་པའི་རང་བཞིན་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་མཐོ་བའི་གནས་ཚུལ་འོགདཔེར་ན།ལོ་ན་མཐོ་བའི་སྦྲུམ་མ（Resenhanenannlin）དང་།1995）ལྟ་བུ།

ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པར་རྒྱུན་དུ་གཤམ་གྱི་ལུས་ཁམས་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གྱི་ཡོད།དེའི་ཁོངས་སུ་ཁམ་ཚིག་གི་དབྱིབས་དང་མིག་ལྤགས་མཐུག་པོ།མིག་ལྕིབས་དང་སྣ་ཁུང་ལེབ་མོ།གུ་ཡངས་པོ།ལྕེ་ཆེ་དྲགས་པ།ལག་མཐིལ་མཐུག་པོ།མཛུབ་མོ་རྩུབ་ཅིང་ཐུང་བ།ཡིན་ནའི་ཐང་ཧྲེ་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་གཟུགས་པོའི་རྣམ་པ་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་ཉུང་ཉུང་རེད།དོན་སྙིང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ།ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་ནད་པའི་གཟུགས་པོའི་རྣམ་པ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཚད་དང་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་ཚད་ཧ་ལམ་འབྲེལ་བ་མེད།（Butcher et al 2004b）

འདས་ཟིན་པའི་དུས་རབས་ཤིག་གི་རིང་ལ།ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་ནད་པའི་ཤི་ཚད་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད།1919ལོར།བྱིས་པ་དམར་འབྱར་གྱི་ཆ་སྙོམས་ཚེ་ཚད་ནི་ལོ་9ཡིན་པ་དང་།མང་ཆེ་བ་འཆི་རྒྱུ་ནི་ཡ་ང་བའི་ལུས་ཁམས་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་དུ་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་དང་པོར་ཤི་གི་ཡོད།གསོ་རིག་ཡར་ཐོན་བྱུང་བ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྐྱེ་འགོག་རྒྱུ་སྤྱོད་པ།གཤགས་བཅོས་ཀྱི་ཡར་ཐོན་བྱུང་བ།སྨན་བཅོས་ནད་གཡོག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས།ད་ལྟ་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ནར་སོན་པའི་དུས་རིམ་དུ་གསོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།（Butcher et al，2004b）

གནད་དོན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ནས་རང་མགོ་ཐོན་ཐབས་བྱེད་ཤེས་པ་དང་།མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགའ་ཤས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོ་ཚོས་ཁྱིམ་དུ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་སླེབས་ཐུབ་པ་མ་ཟད།སྟབས་བདེའི་ལས་ཀ་སྒྲུབ་ཐུབ།（Brwn，Taylor，Matthews，2001།）བྱིས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཆུ་ཚད་ནི་རྒྱུན་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་ཏེ་བློ་རིག་ཆུ་ཚད་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་རག་ལས་ཡོད།

གཉིས།པུན་ག་ཐོན་གཅིན་ནད།

པུན་ག་ཐོན་གཅིན་ནད།（Penylketonuria）ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བརྗེ་ཚབ་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།ཕལ་ཆེར་ཕྲུ་གུ་20000ཡི་ཁྲོད་དུ་ནད་འདི་ཕོག་པའི་ནད་པ་1ཡོད།པིན་པིན་ཐོན་གཅིན་པའི་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་སྐྱེས་དུས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མཆིན་པའི་ཕབ་རྒྱུ་ཉུང་བས་ལུས་ནང་གི་པུན་ག་ཨེན་དེ་ཞོ་ཨེན་སྐྱུར་དུ་བསྒྱུར་མི་ཐུབ་པར་ཁྲག་དང་ཕུང་གྲུབ་ནང་དུ་སྤུངས་ཡོད།གལ་ཏེ་འོས་འཚམ་གྱི་ཐག་གཅོད་མ་བྱས་ཚེ་ཀླད་པའི་དབང་རྩར་ལྡོག་ཐབས་མེད་པའི་གནོད་འཚེ་བཟོ་སྲིད།པུན་ག་ཐོན་གཅིན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐྱེས་ནས་ཟླ་6-12འགོར་རྗེས་འབྱུང་བ་ཡིན།ཕལ་ཆེར་ནད་པ་གསུམ་ཆའི་གཅིག་འགྲོ་མི་ཐུབ་ལ།བྱིས་པ་གསུམ་ཆའི་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཤེས།བྱིས་པ་ནད་པ་ཕྱེད་ཀ་ཡན་གྱི་IQནི་༢༠མན་ཡིན།

པུན་ག་ཐུང་གཅིན་ནད་ནི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་བརྟག་དཔྱད་ལས་བཤེར་འཇལ་བྱེད་ཐུབ་ལ།བྱིས་པ་དམར་འབྱར་སྐྱེས་ནས་གཟའ་འཁོར་གསུམ་འགོར་རྗེས་གཅིན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ།（Butcher et al 2004b）བྱིས་པས་པིན་པིང་ཐུང་གཅིན་ནད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་རྗེས།སྨན་པས་ཁྱིམ་བདག་ལ་ཟས་རིགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན།དཔེར་ན།པུན་པིང་ཐུང་སྐྱུར་འདུས་པའི་ཟས་རིགས་ཟ་མི་ཆོག་པ།ལུས་ནང་གི་པུན་ག་ཨན་འདུས་ཚད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།ལོ་དྲུག་གི་བར་དུ་ཀླད་ཆེན་ཕལ་ཆེར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད།གལ་ཏེ་གསོ་བཅོས་འོས་འཚམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན།（ཆེས་བཟང་ན་ཟླ6གི་སྔོན་ནས་བཟུང་སྟེ་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་འགྲིགཆེས་ཉུང་ནའང་ལོ6ནས་ལོ）ཀླད་པའི་དབང་རྩར་དམས་སྐྱོན་འབྱུང་བ་མཚམས་འཇོག་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པར་མཐའ་ནས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རིག་པའི་ཆུ་ཚད་དུ་སླེབས་ཐུབ།

པུན་ག་ཐོན་གཅིན་ནད་ནི་རྒྱུད་འདེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ།ཕ་མ་གཉིས་ཀས་དུས་མཉམ་དུ་མི་མངོན་པའི་རྒྱུད་རྒྱུ་འཁྱེར་ཡོད།དེར་བརྟེན།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ནད་ཡོད་པ་ཤེས་ན།བྱིས་པ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།

3.འཚོ་བཅུད་མི་བཟང་བ།

དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་འཚར་གྱི་སྔ་དུས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཞན་ཆ（སྤྲི་དཀར་དང་འཚོ་བཅུད་གལ་ཆེན་གཞན་པ）ཡིས་ལུས་སེམས་ལ་ལྡོག་ཐབས་མེད་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་ཞིབ་འཇུག་པས་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་དེ་རིགས་ནི་གནད་དོན་སྟབས་བདེ་རུ་བཏང་དྲགས་པ་ཤེས་ཡོད།དཔང་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ལས་མངོན་པར།འཚོ་བཅུད་མི་འདང་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་བརྒྱུད་པའི་བྱེད་སྟངས་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཁམས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།འཚོ་བཅུད་མི་ལེགས་པས་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་དང་བྱིས་པའི་ཚུར་སྣང་རང་བཞིན་དང་མཚར་སྣང་རང་བཞིན།སློབ་སྦྱོང་གི་ཀུན་སློང་བཅས་ཇེ་དམའ་རུ་བཏང་སྟེ།བློ་རིག་ཐད་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་དལ་འགྲོ།（Butcher et al 2004b）

བཞི།ནད་རྐྱེན་གཞན་དག

གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་རྐྱེན་གསུམ་ཕུད།ད་དུང་བསམ་པའི་སྐྱེ་འཕེལ་དལ་འགག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནད་རིགས་དང་དམས་སྐྱོན་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།རྒྱུ་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཉོད་ཆུང་རང་བཞིན་གྱི་Xརྟགས་འདུས་（fragile X syndrome）དང་།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཧེ་མོང་རང་བཞིན་གྱི་གླེན་པ（Tay-Sachsssisse）།ཁེ་ཧྲི་རྟགས་འདུས་（Klingefleterterters）སོགས་ཡོད་པ་རེད།

ཞིབ་འཇུག་པས་ད་དུང་ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།སྦྲུམ་བུ་བུ་སྣོད་དུ་རེག་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་གིས་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྗེས་བློ་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཡོད།ཨ་མའི་གསོ་རིག་གི་གནས་ཚུལ་འགའ་སྟེ།དཔེར་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའམ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལྟ་བུ།གལ་ཏེ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན།བྱིས་པའི་བློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།དེ་མིན་ཨ་མས་མངལ་སྦྲུམ་དུས་འཐུང་བའི་སྨན་གྱིས་སྦྲུམ་བུ་འཚར་སྐྱེ་འབྱུང་བར་གནོད་པ་ཐེབས་སྲིད།སྦྲུམ་བུའི་ཆང་བཅུད་རྟགས་འདུས་(fetal alcohol syndrome）ནི་ཨ་མས་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ཆང་མང་པོ་འཐུང་བ་དང་།བྱིས་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞན་ཆ་དང་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་བ།དེ་མིན་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་དུ་འཇུག་པ་བཅས་ཡིན།ཞ་དུག་ཕོག་པ།ཨ་མས་ཁི་ཁ་དབྱིན་འཐུང་ནས་བཟོས་པའི་“ཁི་ཁ་དབྱིན་”དང་།མགོ་ལ་རྨས་སྐྱོན།འགྱེད་འཕྲོ་སོགས་ཀྱིས་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པའི་བློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།（Resenhanuselen，1995）

གསུམ།སྨན་བཅོས་དང་སློབ་གསོ།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་ནད་པ་ལ་མཁོ་བ་ནི་མ་ལག་གི་སྦྱོང་བརྡར་ཡིན།གཙོ་བོ་ཕྱོགས་གསུམ་ལ་དམིགས་པ་སྟེ།རང་གིས་རང་ལ་བདག་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་པ།བྱ་བའི་ནུས་པ་བཅས་ཡིན།རང་གིས་རང་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁོ་ཚོས་རང་གི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འགྲོ་འདུག་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ་སྟེ།དཔེར་ན།སོ་བཀྲུ་བ་དང་གཟུགས་པོ་འཁྲུ་བ།ལྭ་བ་གྱོན་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ།།ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ།རང་འགུལ་གྱིས་ཕྱི་ལ་སོང་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན།གཞན་ཡང་།ཁོ་ཚོར་དངུལ་གྱི་དོན་སྤྱི་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་།རང་ཉིད་ལ་དགོས་པའི་དངོས་པོ་ཉོ་ཤེས་པ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་རྩལ་ནུས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནད་པས་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་བར་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་མྱོང་ཚོར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མཚོན་པར་བྱས་ཏེ་སླད་ཕྱིན་ཕྱིར་ལས་ཀ་བྱེད་པར་འགྲོ་རྒྱུར་རྨང་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་འདིང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ལས་ཀའི་ནུས་པ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད།

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་ནད་པར་སློབ་གསོ་དང་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པར་རྒྱུན་པར་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་རྩ་དོན་སྤྱོད་དགོས།ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་དང་ལེགས་བཅོས་ལ་རེ་བ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས།དཔེར་ན་མི་སྒེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད།གཞི་རྩའི་སློབ་གྲྭའི་ནུས་རྩལ་དང་དེ་བཞིན་སྟབས་བདེའི་ལས་རིགས་ནུས་རྩལ་ལྟ་བུ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སོ་སོའི་ནང་དུ་བྱ་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་དང་དཀའ་ཚད་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་སྔོན་ལ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་དེ་བས་ཆུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་དུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན།ཕྱི་ལ་གོམ་པ་སྤོས་ནས་སློབ་གྲྭར་སླེབས་ཚེ།ཁྱིམ་ནས་ཐོན་ཏེ་རླངས་འཁོར་ས་ཚུགས་ཤིག་དང་།རླངས་འཁོར་ས་ཚུགས་ནས་ཚོང་ཁང་ཞིག་བར།ཚོང་ཁང་ནས་སློབ་གྲྭའི་སྒོ་འགྲམ་བར།སློབ་གྲྭའི་སྒོ་འགྲམ་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སློབ་ཁང་ག་གེ་མོ་ཞིག་བཅས་སུ་དབྱེ་ཆོག་ཅིང་།ལམ་ཐག་རིང་ཐུང་མི་དགོས་པར་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་བརྩེ་སེམས་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་།བར་ཐག་ཉེ་བའི་སྒོ་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནས་རང་ཉིད་ཐག་རིང་ཙམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་ཏུ་འཇུག་དགོས།དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་རིམ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཆོག་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤུགས་ཆེར་བཏང་ཆོག་ཅིང་།སྟབས་བདེ་ནས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བར་དང་།དེ་ནས་དེས་རེ་སྒུག་བྱེད་པའི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།གོམ་སྟབས་རེ་རེ་བཞིན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཚེ་སེམས་ཁམས་འཚར་ལོངས་འགོར་བའི་ནད་པ་དང་དེའི་ནང་མིར་མུ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་མཐར་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།སྔོན་ཆད་ལེགས་སུ་གཏོང་མི་ཐུབ་སྙམ་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཡིན་ནའང་སྦྱོང་བརྡར་དེ་རིགས་འོག་ཡར་རྒྱས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་སྲིད།（Butcher et al 2004b）གསོ་སྦྱོང་དེ་རིགས་ནི་ཆེད་ལས་མི་སྣས་བྱེད་ཆོག་པའམ་ཡང་ན་ཆེད་ལས་གསོ་སྦྱོང་དང་ལེན་བྱེད་མྱོང་བའི་ཕ་མས་བྱེད་དགོས།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱ་སྤྱོད་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་ཕན་པ་ཡོད།གཞན་ཡང་བསམ་བློ་སྐྱེ་འཚར་འགོར་བའི་བྱིས་པ་ཚོའི་ནང་མིར་གནད་དོན་མེད་ཀྱང་ཁྱིམ་བདག་ལ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་ནི་བསམ་བློ་སྐྱེ་འཚར་འགོར་བ་དང་དེ་བཞིན་ཁྱིམ་གྱི་ཕྲུ་གུར་ལྟ་རྟོག་དང་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྐབས་ཚད་མི་འདྲ་བའི་གནད་དོན་འཕྲད་སྲིད་པས་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་རོགས་རམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་ནད་པའི་སློབ་གསོ་ནི་རྩོད་པ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།གོང་དུ་ང་ཚོས་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར།སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་དལ་དྲགས་པའི་བྱིས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སློབ་གྲྭར་མ་སོང་སྔོན་ལ་རོགས་རམ་འཕར་མ་བྱ་མི་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་གྲྭར་ཞུགས་རྗེས་རོགས་རམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱ་དགོས་མིན་ཐད་སྔར་བཞིན་རྩོད་གླེང་ཡོད།ལྟ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་བྱིས་པ་འདི་ལྟ་བུར་གཙོ་རྒྱུགས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་དགོས་ཏེ།ཁོ་ཚོ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པ་རྣམས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དུ་ཞུགས་སུ་བཅུག་ནས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་སློབ་གསོ་མྱོང་དུ་འཇུག་དགོས།ལྟ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གིས་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་བྱིས་པར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པར་འདོད་པས།སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྟངས་དང་སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་དགོས།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཙོ་རྒྱུན་ཅན་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་ཁག་དབྱེ་སློབ་གསོ་ཡིན་ནའང་འདྲ་ཚང་མར་ནུས་པ་དེ་ཙམ་ཐོན་མེད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།ལོགས་སུ་འབྱེད་པའི་སློབ་གསོའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་དེ་དམིགས་བསལ་སློབ་གསོའི་སྒྲིག་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ནས་ཐོན་པ་མ་ཟད།དམིགས་བསལ་སློབ་གསོའི་སྒྲིག་གཞིའི་ཁོར་ཡུག་གིས་ཕྲུ་གུར་སྒྲིག་གཞིའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ནུས་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐབས་བྲལ་བ་བཟོ་ཡོད།མིག་སྔར་སློབ་གསོ་གཏོང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་པར་བྱིས་པ་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སློབ་གསོའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འཚོ་བ་རོལ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད།དེ་མིན་མིའི་བསམ་བློ་དང་སློབ་གསོ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཕྱིན།སློབ་གསོ་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་སྒྲིག་གཞིའི་ནང་འཇུག་མི་རུང་།(Butcher，et al，2004b）།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར།

དང་པོ།ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན།(learning disabilities.LD)ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ནས་ན་ཟླ་བྱིས་པ་སླེབས་དགོས་པའི་ཆུ་ཚད་ལ་སླེབས་མེད་པའི་འོས་འཚམ་མིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།སྐད་ཆ་དང་།རྩིས་རིགའགུལ་སྐྱོད་སོགས་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་སྟེང་ནས་མཚོན་ཐུབ།སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་ནི་ལུས་ཁམས་ལ་སྐྱོན་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་དབང་རྩར་སྐྱོན་ཡོད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་མིན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པས།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་དུ་ངོས་བཟུང་བའི་བྱིས་པ་ནི་སྤྱིའི་བྱེད་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་བློ་རིག་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱིས་པ་ཡིན་སྲིད།ཡིན་ནའང་།སློབ་སྦྱོང་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྣང་ཚུལ་ཅུང་ཞན་པས།རྒྱུན་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་གནད་དོན་དང་།ཡང་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་ཀུན་སློང་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱི་གནད་དོན་ཡིན་པས།ཁྱིམ་བདག་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་ཤེས་དཀའ།འདིས་ནད་འབྱུང་ཚད་ལ་སྡོམ་རྩིས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་གནད（ཐའོ་གོ་ཐའེ།1999）ཡིན།

མིག་སྔར།རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱས།དཔེར་ན།མ་ཅ་སོགས་(2005）ཀྱིས་མངག་ཉོ་བྱས་པའི་བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག་(PRS)སྤྱད་ནས་ཧྲེན་ཀྲེན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཆུང་དང་དམའ་འབྲིང་གི་སློབ་མར་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱས།མཇུག་འབྲས་ནི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཚད་12.20%ཡིན་ལ།དེའི་ཁྲོད་ནས་བུ་17.00%དང་།བུ་མོ་7.30%དང་།ཕོ་མོ་ཐོན་ཚད་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་2.3：1ཡིན།ཞང་ཀང་དུ་འཛིན་གྲྭ་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་2-3ཡོད།（ཞང་ཀང་དམིགས་བསལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་མཐུན་ཚོགས།2005）ཨ་མེ་རི་ཁའི་གཞུང་བཙུགས་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆ་5ཡས་མས་ཀྱི་སློབ་མ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་ཕོག་ཡོད་པ་དང་།དེ་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་བའི་མིའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པ་རྣམས་བུད་མེད་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་བྱ་དགོས།ཞིབ་འཇུག་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཧེ་བག་ཧ་ཅང་མང་།（Butcher，et al，2004b）

སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་དབང་གིས་སློབ་སྦྱོང་གི་གནད་དོན་བྱུང་སྐབས།དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱིས་པ་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་བཞིན་འདུགའདི་ལྟ་བུའི་སྐྱོན་བརྗོད་དང་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་རང་བཀུར་བསམ་པ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་རྩ་མེད་རང་བཞིན་གྱི་རྡུང་རྡེག་བཟོ་སྲིད།སློབ་སྦྱོང་ལ་དཀའ་ཁག་ཡོད་ན་ནར་སོན་རྗེས་མི་སྒེར་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་གྲྭར་སྡོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཕམ་ཁ་ཐེངས་མང་དང་གཞན་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་ཀྱིས་མི་སྒེར་ལ་བསུབ་ཐབས་མེད་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་རྨ་ཁ་བཟོ་སྲིད།ཡིན་ནའང་།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཧ་ཅང་མཐོ་བ་མ་ཟད།ད་དུང་ཀུན་སློང་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་སེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ཡོད།དཔེར་ན།ཆིའུ་ཅིའར་ལ་ཆུང་དུས་ནས་དཔེ་ཀློག་གི་བཀག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་།དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་དང་ཨ་རིའི་ཙུང་ཐུང་ཟུར་པ་ཝུའུ་ཏེ་ལུའུ་ཝེར་ཤུན་ཡང་ཡོད་པ་རེད།

DSM-V.ICD-10བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་གི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཐག་ཅུང་ཉེ།སློབ་སྦྱོང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པ་ནི་DSM-IV4འོག་གི་ནད་དཔྱད་རིགས་ཡིན་ཞིང་།དེའི་འོག་ཏུ་ད་དུང་ལྟ་ཀློག་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་།གྲངས་གཞིའི་འགོག་རྐྱེན།འབྲི་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ།དམིགས་བཀར་མིན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་བཅས་རིགས་4ཡོད།ICD-10ཡི་འབྲེལ་ཡོད་འགོག་རྐྱེན་ལ་རྒྱུན་དུ་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་རྩལ་ནུས་སྐྱེ་འཚར་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་འོག་ཏུ་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་ལྟ་ཀློག་འགོག་རྐྱེན་དང་།དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སྦྱོར་འབྲི་འགོག་རྐྱེན།དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་རྩིས་རྒྱག་རྩལ་ནུས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་རྩལ་ནུས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།སློབ་གྲྭ་གཞན་དག་གི་རྩལ་ནུས་སྐྱེ་འཚར་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སློབ་གྲྭའི་རྩལ་ནུས་སྐྱེ་འཚར་གྱི་འགོག་རྐྱེན་སོགས་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བྱས་མེད་པའི་ཡན་ལག་རིགས（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས）བཅས་ཡོད།CCMD-3སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་ICD-10རྩ་བའི་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་།དེ་དང་འདྲ་བར་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་རྩལ་ནུས་སྐྱེ་འཚར་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རིགས་ཆེན་པོ་དེ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་དང་།དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་ལྟ་ཀློག་འགོག་རྐྱེན་སོགས་བུ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཚུད་ཡོད།（ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།2001）

DSM-བཞི་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།མི་སྒེར་ལ་དམིགས་ནས་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་དཔེ་ཀློག་ནུས་པ།གྲངས་རིག་གི་ནུས་པ།འབྲི་ནུས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ།མི་སྒེར་ལ་ཐོབ་པའི་སྐར་གྲངས་ནི་དེའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་དང་།རིག་ནུས།དེ་བཞིན་དུ་དང་ལེན་བྱེད་བཞིན་པའི་རང་གི་ལོ་ཚོད་ལ་གཞིགས་ནས་ཐོབ་པའི་དེ་དང་མཚུངས་པའི་སློབ་གསོ་བཅས་ལ་གཞིགས་ནས་སྔོན་དཔག་བྱས་པའི་སྐར་གྲངས་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་བ་རེད།

B.Aསྟེང་གི་ཞན་ཆ་དེས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་སྦྱངས་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་དང་།དེ་མིན་གྲངས་རིག་གི་ནུས་པ་དང་འབྲི་ནུས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས།

ག་བ།གལ་ཏེ་ཚོར་ཤེས་ལ་ཞན་ཆ་ཡོད་ན།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དེ་གྲངས་རིག་པའི་ནུས་པ་/གྲངས་རིག་པའི་ནུས་པ།འབྲི་ནུས་སྟེང་གི་ཞན་ཆ་དེ་ཚོར་ཤེས་ལ་ཞན་ཆ་ཡོད་པས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

ཨང་སྒྲིག་།གལ་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་གི་གསོ་རིག་གནས་ཚུལ་（དཔེར་ན་དབང་རྩའི་གནད་དོན་ལྟ་བུ་）དང་ཡང་ན་ཤེས་ཚོར་ཆད་བརླག་བྱུང་ན་གནས་ཚུལ་དེ་མདའ་ཀ་པ་རིམ་པ་གསུམ་པའི་ཨང་སྒྲིག་ནང་དུ་འགོད་དགོས།

སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ནི་སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་མངོན་ཚུལ་ལ་སྐྱོན་ཆ་མངོན་གསལ་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་ཁོ་ན་ཡིན་དགོས།གལ་ཏེ་སློབ་མ་མིན་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཞན་ཆ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་།ཡང་ན་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགག་པ་དང་འདྲ།གཤམ་གྱི་གྱོད་དཔེ།

“གྱོད་དཔེ13-2”

བྱིས་པ་ལོ་8ལ་སླེབས་སྐབས་དཔེ་ཀློག་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།བརྟག་དཔྱད་སྣ་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཁོའི་གྲངས་རིག་གི་ནུས་པ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆུ་ཚད་དུ་གནས་ཡོད་པས།ཁོས་ལས་སླ་མོས་གསལ་བྱེད་ཁེར་རྐྱང་གང་རུང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཡི་གེ་འདི་དག་གིས་དབྱིན་ཡིག་གྲུབ་ན།ཁོས་ཐ་སྙད་འདི་དག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ།ཁོས་ཀྱང་གསལ་བྱེད་དང་སྒྲ་གདངས་བར་གྱི་དོ་མཉམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་མི་ཐུབ།བྱིས་པར་ཕལ་ཆེར་དཔེ་ཀློག་ལ་མཁོ་བའི་ནུས་པ་ཡོད་དེ།སྒྲའི་དབྱེ་འབྱེད་ནུས་པ་དང་།གཡས་གཡོན་དབྱེ་འབྱེད་ནུས་པ།གསལ་བྱེད་དབྱེ་འབྱེད་དང་འབྲི་ནུས།མཐོང་ཚོར་དང་མཐོང་ཚོར་གྱི་དྲན་ཤེས།དེ་བཞིན་སྐད་བརྡའི་ནུས་པ་བཅས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་ལ་དཔེ་ཀློག་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད།

（Diggory，2000）

“གྱོད་དཔེ13-3”

བྱིས་པ་དེ་ནི་ལོ་11ལ་སླེབས་པའི་ལོ་རིམ་ལྔ་པའི་སློབ་མ་ཡིན་པ་དང་།དེའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་རྩལ་དང་ནུས་པ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།རྩིས་རྒྱག་འཕྲུལ་འཁོར་སྤྱད་དེ་འཕྲི་གཅོག་གི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད།ཁོང་གིས་75དང་58ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོང་གིས་ཚོགས་ཆུང་5འམ་10ལ་བགོས་ནས་ཡང་དག་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཐུབ་པ་སྟེ།“ངས་བསམ་བློ་བཏང་ན་70དང་50བསྣན་ན་ཚོགས་ཆུང་10བརྒྱུད་དེ་120ཐོབ་པ་དང་།དེ་རྗེས་5དང་།125ཐོབ་པ།8ཀྱི་ཁྲོད་ནས་5ཐོབ་པ།130སླར་ཡང་ཐོབ་པ་བཅས་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཤོག་བུའི་ཐོག་ཇི་ལྟར་གནས་སྤོར་བའི་སྣོན་རྩིས་བྱ་དགོས་དོན་ཤེས་ཀྱི་མེད།དཔེར་ན།19ཁར་16བསྣན་ན།ཁོང་ལ་ཀླད་པའི་ནང་ལན་ཡང་དག་པ་ཐོབ་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཤོག་བུའི་ཐོག་རྩིས་རྒྱག་སྐབས་ཁོང་གིས་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་བསྣན་པ་སྟེ།1+2=2དང་།གཡས་ངོས་ཀྱི་9+6=15ཁོང་གིས་དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་235ཐོབ་པ་རེད།ཁོས་ཀྱང་གྲངས་ཀ་འདི་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་ཡིག་འབྲུ་ལྔ་ལ་དོ་དམ་མ་བྱས་ན།མཐར་ལན་21ཐོབ་པ་རེད།

（Diggory，2000）

དཔེ་ཀློག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་ཡི་གེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚིག་གི་ཕྱོགས་ལ་དཀའ་ཁག་ཡོད།（གྱོད་དཔེ13-2ནང་གི་བྱིས་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན།）ལྟ་ཀློག་ལ་གོ་བ་ལེན་དཀའ་བས།ཡི་གེ་རེ་རེ་ཡང་ཟློས་བྱས་ནས་ཡིད་ལ་ངེས་དགོས་པ་མ་ཟད།མིག་ལྡེབ་ཐུང་ཞིག་ལ་བརྗེད་པར་དགོས།དཔེ་ཀློག་གི་སྐབས་སུ་ཡི་གེ་དང་ཡི་གེ་ཕྲེང་བོར་དགོས།

ཡི་གེ་འབྲི་བར་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཚུལ་རྒྱུན་དུ་དཔེ་ཀློག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་ཞིང་།ཚེག་རྡར་བྱས་པའམ་འབྲི་དཀའ་བས།བརྡ་སྤྲོད་ལྟར་འབྲི་དཀའ་བའམ་ཡང་ན་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཕྱོགས་སུ་མངོན་ཚུལ་མི་ལེགས།དཔེར་ན།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བྱིས་པས་དབྱངས་གསལ་ཡི་གེ་ཚེག་རྡར་བྱས་ནས་འབྲི་ནོར་ཤོར་བ་མཚོན་ཞིང་།རང་རྒྱལ་གྱི་བྱིས་པས་ཡི་གེ་འབྲི་སྐབས་པིར་རིས་བསྐྱར་ཟློས་དང་ཡང་ན་ལྡོག་ཡིག་བྲིས་པ་མཚོན་ཐུབ།དཔེར་ན།“པུའུ”དེ“འགྲོགས་རོགས”སུ་འབྲི་བ་སོགས་ལྟ་བུ།

གྲངས་རིག་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་དུ་གྲངས་ཀ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་ཡོད་པ་མ་ཟད།དེ་དང་མཚུངས་པའི་གྲངས་རིག་གི་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་རྩིས་རྒྱག་པར་དཀའ་ཁག་ཡོད།དེའི་སྤྱིར་བཏང་དུ་གྲངས་རིག་ཕྱོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དེ་གཞན་པའི་ནུས་པ་དང་མི་མཐུན།རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་པར་ཧ་ལས་སུ་འཇུག་པའི་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་སྲིད།དཔེར་ན།གྱོད་དཔེ་13-3ནང་གི་བྱིས་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན།

བྱིས་པ་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐད་དུ་བཀག་རྒྱ་ཡོད་པ་མཐོང་ཚེ།རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་ཁེར་ལས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས།བྱིས་པའི་དཔེ་ཀློག་གི་ནུས་པ་དང་།གྲངས་རིག་གི་ནུས་པ།འབྲི་པའི་ནུས་པ་སོགས་ནི་རེ་བ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ་བའི་ཆུ་ཚད་དུ་གནས་ཡོད།རེ་བ་འདི་ནི་བྱིས་པ་དེའི་ལོ་ཚོད་དང་།བློ་རིག་གི་ཆུ་ཚད།དེ་མིན་དང་ལེན་བྱེད་པའི་སློབ་གསོའི་སྟེང་དུ་བཙུགས་ཡོད།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མངོན་གསལ་མིན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡང་མེད་ལ་ཀུན་སློང་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡང་མེད།འོན་ཀྱང་།ཁོ་ཚོས་བསླབ་ཚན་ཞིག་གམ་ཡང་ན་བསླབ་ཚན་ཞིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་གོ་བ་ལེན་དཀའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཏེ།ཁོ་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས།DSM-V.Morrison，1995）ནང་དུའང་གལ་ཏེ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོན(sensory dfect）ཡོད་ན།སློབ་སྦྱོང་གི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་གི་སྐད་ཆར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ།ཁྱབ་ཁོངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་མངོན་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་ཚོར་ཞན་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྗེས་ཀྱི་སྔོན་དཔག་གི་མཚོན་ཚུལ་ལས་ད་དུང་ཞན་དགོས་ཞེས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།དེ་མིན།གལ་ཏེ་ཚོར་ཤེས་ལ་སྐྱོན་ཡོད་པའམ་སྤྱིར་བཏང་གི་གསོ་རིག་གནད་དོན་གཞན་དག་ཡོད་ན།（དཔེར་ན་དབང་རྩའི་འགལ་རྐྱེན་ག་གེ་མོ་ཞིག་）མདའ་ཀ་པ་རིམ་པ་གསུམ་པར་གསལ་པོར་འགོད་དགོས།

གཉིས།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་ལྟེ་བའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད།དེ་བས་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པར་མཚོན་ན།ཀླད་ཆེན་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་ཁོང་དུ་ཆུད་སྐབས་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་ནུས་པ་དེ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བྱིས་པར་མཚོན་ན་སྐྱོན་ཆ་ཞིག་གམ་དོ་མི་མཉམ་པའི་དབང་གིས་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།（Butcher et al 2004b）དཔེར་ན།དཔེ་ཀློག་གི་བཀག་རྒྱ་ལྟ་བུའི་སྐད་བརྡ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཞན་ཆ་ལ་མཚོན་ན།ཀླད་པར་གཡས་གཡོན་ཆ་འགྲིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་མེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཀླད་གཡོན་གྱི་སྐད་ཆ་དང་འབྲེལ་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་དཔེ་ཀློག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་མེད།ཞིབ་འཇུག་པས་སྤྱོད་པ།fMRIཡིས་ཀྱང་དཔེ་ཀློག་གི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དེ་ཀླད་པའི་ནང་དུ་མགྱོགས་མྱུར་གྱི་མཐོང་ཚོར་ལས་སྣོན་གྱི་འགན་འཁུར་བར་འདོད་པའི་ས་ཁོངས་སུ་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་ཤེས།（Butcher et al 2004b）

ལྟ་ཀློག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ལྟ་ཀློག་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྐད་གདངས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་ཡོད།（Ponological prcessing）གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་པས་སྐད་གདངས་ཁོ་ནའི་ལས་སྣོན་གྱི་ཞན་ཆ་དེ་རིགས་ལ་མི་འཐད་པའི་བཤད་ཚུལ་ཡང་ཡོད།དེ་ནི་ཀློག་འདོན་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པར་མ་ལག་མང་པོའི་ཞན་ཆ་ཡོད་པར་འདོད།གསལ་པོར་བཤད་ན།བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་མི་སྒེར་གྱིས་སྐད་གདངས་དང་།མཐོང་ནུས།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ལ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཐོབ་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་འོག་ཏུ་དུས་ཐུང་གི་ལས་སྣོན་（temporalporessing）བྱེད་པའི་ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་མི་འདང་བ་དེ་རེད།（Butcher）

ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།སློབ་སྦྱོང་གི་བཀག་རྒྱ་ནི་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་རྨང་གཞི་བྱས་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་འདིའི་ཐད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ་དེ་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་གཏིང་ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེར་ཕྱིན་མེད་པར་མ་ཟད།ཞིབ་འཇུག་པའི་ཚོད་དཔག་དེ་སྔར་བཞིན་རབ་རིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ངེས་ཅན་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་རེད།（Butcher，et al 2004b）།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བློས་བཞག་སྨྲ་བ་དང་ཞིབ་འཇུག་མང་ཆེ་བ་དཔེ་ཀློག་གི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་མིག་སྔར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་མི་འདང་བ་རེད།སློབ་སྦྱོང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ནི་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ལས་སྣོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་ཡང་དཀའ་ཁག་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་ལྟ་ཀློག་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།（Butcher et al 2004b）

གསུམ།སྨན་བཅོས།

སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོ་ཞིག་མ་བྱས་ན།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་བཅོས་ལ་ཡང་དཀའ་ཁག་བཟོས་ཡོད།སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྨན་བཅོས་ལ་མཚོན་ན།མིག་སྔར་དངོས་གཞི་མིན་པའི་གྱོད་དཔེ་ཁེར་རྐྱང་གི་ལེགས་གྲུབ་སྙན་ཞུ་（Butcher，et al，2004b）ཡོད།

Ellllis（1993）ཡི་ནང་དུ་སྡེབ་སྒྲིག་ཐབས་ཇུས་མཛུབ་སྟོན་(Integrate Srate Srategy Insructon）ཟེར་བ་ཞིག་བཏོན་ཞིང་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དམིགས་པའི་སྨན་བཅོས་མ་དཔེ་ཞིག་རེད།ཐེ་གཏོགས་དེ་ནི་གཙོ་བོ་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱས་པ་རེད།སློབ་སྦྱོང་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས།དཔེ་དབྱིབས་འདིས་མཛུབ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་ཐབས་ཇུས་རབ་དང་རིམ་པ་བཏོན།དཔེ་དབྱིབས་འདིས་དེའི་ཕན་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འདང་ངེས་མེད་ཀྱང་།དེའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད།ཡིན་ཡང་།གསོ་བཅོས་དཔེ་དབྱིབས་འདི་བེད་སྤྱད་ནས་དགེ་རྒན་ལ་གང་ལ་དེ་འཚམ་གྱི་རང་བཞིན་དང་བྱང་རྩལ།ཀུན་སློང་བཅས་ལྡན་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།འོན་ཀྱང་རེ་བ་འདི་དག་ནི་ནུབ་ཕྱོགས་སམ་རང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་གསོའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་ཐོན་དཀའ།དགེ་རྒན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྟབས་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་ཐབས་རྩལ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་།བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ཡང་སྨན་བཅོས་མ་དཔེ་འདིའི་ཐད་ཀྱི་དོ་ཁུར་བྱེད་དཀའ།དེར་བརྟེན།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་བསྟན་དོན།འདི་ལྟ་བུའི་དཔེ་དབྱིབས་ནི་“མངོན་འགྱུར་བྱེད་དཀའ་བའི་ཕུགས་བསམ་”ཞིག་ཡིན།

དེ་མིན་སློབ་སྦྱོང་ལ་རོགས་བྱེད་པའི་བྱིས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་དང་རྩ་དོན་འདི་དག་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།ཐོག་མར་དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ངོས་འཛིན་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།རྩ་བའི་རྩ་དོན་འདི་དག་ལ།①དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཤུགས་སྣོན་བྱས་ཏེ།བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་བཟང་ཆ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ངོ་བོར་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་མ་ཟད།མཉམ་དུ་གྲོས་བསྡུར་དང་ཟུར་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ།②སློབ་མས་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཅངས་པའི་སྤྲོ་སྣང་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་ཤུགས་བསྣན་ཏེ།སློབ་མའི་འབད་པ་དང་ཡར་ཐོན་ལ་བསྟོད་བསྔགས་མང་ཙམ་བྱེད་པ།སློབ་མའི་སྤྲོ་སྣང་དང་ལེགས་ཆ་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དུ་འཇུག་པའི（དཔེར་ན།དཔེ་དེབ་ཀློག་པ་དང་འབྲི་བར་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་ངག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་པ）དང་།③སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྣེ་མང་ཅན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་བྱ་འགུལ་སྤེལ་བ།④ལྡེམ་ལྡན་ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་རེ་འདུན།སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་སློབ་སྟོན་བྱེད་པའི་རྩ་དོན་ནི།ཐད་ཀར་ཁ་གསལ་གྱི་སྒོ་ནས་གཞི་རྩའི་ཤེས་བྱ་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཐབས་རྩལ་སློབ་དགོས།སློབ་སྦྱོང་གི་ནང་དོན་ཞིབ་ཕྲར་དབྱེ་ནས་གོ་རིམ་བཞིན་སློབ་ཚན་ཁྲིད་པ།སློབ་ཁྲིད་ཁྲོད་ཚོར་བ་མང་བའི་ཐབས་ལམ་བཀོལ་བ།དམ་འཛིན་ལྷོད་མེད་བྱ་དགོས།སློབ་སྦྱོང་ཡང་ཡང་བྱ་དགོས།ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དང་རོལ་རྩེད་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྲོ་སྣང་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།（ཞང་ཀང་སློབ་གསོ་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་ཅུས་དང་།2005ལོར།）

གཞན་ཡང་མཁས་པ་ལ་ལས་བྱིས་པར་དམིགས་པའི་གནད་དོན་དང་འགོག་རྐྱེན་མི་འདྲ་བ་ནི་གོ་རིམ་དབྱེ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་མི་འདྲ་བ་བྱས་ཆོག་སྟེ།དཔེར་ན།དཔེ་ཀློག་སྦྱོང་བརྡར་དང་།དྲན་ཤེས་སྦྱོང་བརྡར།དོན་རྐྱེན་དེ་གོ་རིམ་ཆུང་ངུའི་འཆར་གཞིའི་སྦྱོང་བརྡར་སོགས་ལྟ་བུའོ།།དཔེར་ན།བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་དཔེ་ཀློག་གི་གཙོ་གནད་རྙེད་ཐུབ་པ་སྟེ།དེའི་ནང་རགས་ལྟ་དང་།སློབ་སྦྱོང་ཞིབ་ལྟ།སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་རི་མོ་འབྲི་བའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ།སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་རང་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ནང་དོན་བཅས་ཚུད་ཡོད།

སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གི་བསམ་ཤེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ནི་སློབ་སྦྱོང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་ཁྱད་བསད་བྱ་རྒྱུ་དེ་དུས་ཐུང་གི་བྱ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གི་བསམ་ཤེས་དང་འབད་བརྩོན་དེ་བས་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།བྱིས་པ་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐད་དུ་འཕྲད་པའི་གནད་དོན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་པ་ལས།སློབ་སྦྱོང་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་སྒྱིད་ལུག་དང་གླེན་པ་ཞིག་ཏུ་མི་བརྩི་བར།གང་མགྱོགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་གི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་གནད་དོན་ཤེས་ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ།བརྩེ་སེམས་དང་སློབ་སྦྱོང་ཐད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

ས་བཅད་བཞི་པ།བྱིས་པའི་དུས་སུ་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡིད་མུག་པ།

དང་པོ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་དང་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།

སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་ལ།བྱིས་པ་ནར་སོན་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་འཇིགས་སྐྲག་དང་ངེས་མེད་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སླ་བ་དང་།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་བྱིས་པ་གཉིས་བསྡུར་ན།བྱ་སྤྱོད་དེ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཐལ་དྲགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན།བྱིས་པ་འདི་དག་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་འདྲ།དཔེར་ན།ཚད་བརྒལ་ཚོར་བ་དང་།དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་འཇིགས་སྐྲགངོ་ཚ་བ།ནུས་པ་མེད་པའི་ཚོར་བ།གཉིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སོགས་ཡོད།རྒྱུན་པར་ཁོ་ཚོས་འཇིགས་སྐྲག་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་མི་གཞན་ལ་བརྟེན་དྲགས་པས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་ཐོབ་པ་རེད།

DSM-ICD-10ཡི་ཁྲོད་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བཀག་རྒྱ་རིགས་མི་འདྲ།DSM-བཞི་པའི་མ་ལག་ཏུ་བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་གི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་མེད།བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གཞན་དག་གི་དུས་སུ་ཐོག་མའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་སེམས་མི་བདེ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས།བྱིས་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁྲལ་དང་།འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ནད་ལྟ་བུ།དར་མ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མི་སྣ་གཞན་དག་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱིས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་།ICD-10ཁྲོད་དུ་ཆེད་དུ་བྱིས་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་རིགས་འདི་ཆེད་དུ་བཀོད་ཡོད་དེ།དེའི་རིགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བར་ཆད་དང་།བྱིས་དུས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དངངས་འཚུབ་འགོག་རྐྱེན།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་རྐྱེན།སྤུན་ཟླའི་འགྲན་རྩོད་དང་སེམས་འཚབ་གེགས་སོགས་གསལ་བོར་བཀོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་རིགས་སོགས་ཡོད།ICD-10ཡིས་བྱིས་པའི་དུས་དང་དར་མ་ཚོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ནང་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་མི་འདྲ་བ（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས）ཡོད་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།ཡིན་ཡང་།བཀག་འགོག་གི་བྱེ་བྲག་གི་བརྗོད་སྟངས་ལས་བལྟས་ན།ICD-10བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བརྗོད་སྟངས་ནིDSM-བཞི་པའི་དར་མར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་ཡིན།དེའི་ནང་དུ་བྱིས་པ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བཀག་རྒྱ་དང་།བྱིས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།བྱིས་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།དེ་མིན་རིགས་དབྱེ་བར་སྒུག་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་བསམ་བློ།དེ་མིན་རིགས་དབྱེ་བར་སྒུག་པའི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན།ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་གི་རིགས་བཅས་འདུས་ཡོད།གོང་དུ་བཤད་པའི་སེམས་ཁྲལ་དང་བར་ཆད་འདི་དག་ལས་གཞན།བྱིས་པའི་དུས་སུ་ད་དུང་རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ།རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་སྐུལ་དགོས་པའི་རྟགས་འདུས་（Pos-traumomumic Sdisorder，PTSD）དང་།བཙན་སྐུལ་ནད（obsesst-compulse disorder）།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དེ་གཉིས་DSM-བཞི་པའི་ནང་དུ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་ལོགས་སུ་བཀོད་མེད་ཅིང་།དར་མ་དང་མཉམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་པ་ལས།CMD-3དང་ICD-10ནང་དུའང་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སྐབས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱས་མེད།

རྒྱལ་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་པས་བྱིས་པ་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།སུའུ་ལིན་ཡན་སོགས།（2003）སེམས་ཁྲལ་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་བཀག་འགོག་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིག（SCARED)ཁྲང་ཧྲ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཆུང་ག་གེ་མོ་ནས་ལོ་རིམ་2པ་དང་6པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་565ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་མ་ཟད།རེའུ་མིག་གི་སྤྱིའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྐར་མ་（སྐར་མ་23）ཡིན་པའི་སློབ་མར་ངོ་ཐུག་གླེང་མོལ་བྱས།དེའི་མཇུག་འབྲས་ནི་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་565ཡི་ཁྲོད་SCAREDབདམས་བཤེར་བྱས་ནས་གདགས་གཤིས་ཡིན་པ་140ཡོད་པ་དེས་སྤྱིའི་མི་འབོར་གྱི་24.78%བཟུང་ཡོད།CCMD-3སྤྱད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་གདགས་གཤིས་ཡིན་པའི་མི་གཉིས་ངོ་ཐུག་ནས་བཤད་ན།སེམས་མི་བདེ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ནད་དཔེ་32（སྐྱེས་པའི་ནད་དཔེ་15དང་བུད་མེད་17）ལ་ནད་ཕོག་ཚད་5.66%ཡིན་པ་དང་།དེའི་ནང་བྱིས་པ་ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནད་དཔེ་7ལ་ནད་ཕོག་ཚད་1.24%ཡིན།བྱིས་པ་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་ནད་དཔེ་11ཡོད།（1.95%）བྱིས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་དཔེ་བཅུ།（1.77%）བྱིས་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དཔེ་14（2.48%）དང་།ནད་དཔེ2ནས3བར་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་མཉམ་ཕོག་གི་ནད་རིགས།དེ་ནི་སློབ་གྲྭའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་དང་གདམས་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་བཅིང་ནད།དངངས་སྐྲག་གི་ནད་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོར་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་མང་པོ་འབྱུང་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དུས་འདིར་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁྲལ་བར་ཆད་གཉིས་ཏེ།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་བར་ཆད་དང་འཇིགས་སྐྲག་ནད་གཉིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་རྗེས།བྱིས་པའི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་དང་གསོ་བཅོས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

གཅིགཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགོག་རྐྱེན།

སེམས་ཕྲལ་བར་ཆད་ནི་བྱིས་པའི་དུས་སུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྔོན་ལ་ནད་ཕོག་ཚད་3.5%ཡིན།བྱིས་པ་བུ་མོའི་བྱུང་ཚད་ནི་བྱིས་པ་ཕོ་ཡི་ལྡབ་གཉིས་ཙམ་ཡིན།ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་འོགབྱིས་པ་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁུར་གྱི་བར་ཆད་དང་བྲལ་ནས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་བྱ་འགུལ་ལ་ཞུགས་མི་ཐུབ།དེ་དང་འདྲ་བར།བྱིས་པར་རྒྱུན་དུ་ལུས་ཕུང་གི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས།ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ལུས་ཕུང་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་མང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།（BA，2000）

“གྱོད་དཔེ13-4”

བྱིས་པ་དེ་སྐྱེས་པ་དང་།ལོ་གཉིས་པ།ཕོ་འཚོ་བ།སྙིང་རྗེ།སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་ཨ་མས་ཧ་ཅང་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་ཅིང་།ཨ་མས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཟླ་གཅིག་གི་སྔོན་ལ་ཨ་མ་ལས་ཀར་འགྲོ་དགོས་པས།ཁོ་བུ་བཅོལ་ཁང་དུ་མི་སྐྱེལ་ཀ་མེད་བྱུང་།བུ་བཅོལ་ཁང་དུ་ཟ་མ་མི་ཟ་བ་དང་།ཉིན་གུང་གཉིད་མི་ཁུག་པ།ཐ་ན་ཆུ་འཐུང་མི་ཆོགཉིན་གང་བོར་ངུ་བཞིན་དུ་ཨ་མ་ལ་སློང་།དགེ་རྒན་གྱིས་ཇི་ལྟར་ཁ་ཏ་བྱས་ཀྱང་ཕན་འབྲས་མེད།ཕྱི་དྲོ་ཁོ་རྒྱུན་དུ་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་ལངས་ནས་ཨ་མར་སྒུག་ནས་གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་མི་རྩེད།ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས།ནམ་རྒྱུན་ཨ་མ་དང་འགྲོགས་ནས་མི་གཏོང་བས།ཨ་མ་ཁོ་དང་བྲལ་ནས་འགྲོ་བར་སྐྲགམཚན་མོར་གཉིད་པའི་རྗེས་སུའང་རྒྱུན་པར་ཨ་མ་ཞེས་འབོད་བཞིན་ཡོད།“ཨ་མ།”

（བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་དང་བསྟན་བཟང་གིས་ཞུས）

བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྐབས་འགར་གློ་བུར་དུ་རང་ཉིད་དང་ཕ་མ་གཉིས་ཁ་བྲལ་སོང་བ་ཤེས་ནས་ཁོ་ཚོ་རྙེད་མ་བྱུང་།དེ་ནས་མི་གཅིག་པུར་དངངས་སྐྲག་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཏེ་ཕ་མ་གཉིས་ལོག་ཡོང་གི་མ་རེད་སྙམ་ནས་སྐྲག་གི་ཡོད།ཕ་མ་དང་ལྷན་དུ་ཡང་བསྐྱར་འཛོམས་རྗེས།བྱིས་པ་རྣམས་ལ་དབུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྐྱེས་པ་དང་།ལས་སླ་བོ་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་དོན་རྐྱེན་འདིའི་རྗེས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་ནང་དུ།བྱིས་པ་ཡང་བསྐྱར་ཕ་མ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སྲིད་པས།ཚོང་ར་དང་སྲང་ལམ་སོགས་སུ་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཕ་མ་དང་འབྲལ་བར་དོགས་ནས།དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་རྗེས།ཁ་བྲལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཚད་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་སྲིད།

འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཁོ་ཚོས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ནང་མི་དང་ཁ་བྲལ་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་མ་དང་།གཅེན་གཅུང་ངམ་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་བཅས་ལ་མཚོན་ན་གལ་ཆེའི་མི་ཞིག་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་འཕྲད་སྲིད་པ་དཔེར་ན་ཤི་འགྲོ་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ཁྱིམ་མི་དང་ཡང་ན་གཞན་པའི་མི་དང་ཁ་འབྲལ་བར་ཁས་མ་བླངས།གལ་ཏེ་ཁ་བྲལ་ན།ཁོ་ཚོར་དངངས་སྐྲག་ཚད་མེད་སྐྱེས་ཏེ།གོང་གི་ནད་པའི་བྱིས་པ་ནང་བཞིན་རེད།ཁོ་ཚོས་རྨི་ལམ་ངན་པ་རྨིས་བཞིན་ཡོད་ལ།རྨི་ལམ་ངན་པ་འདི་དག་ཚང་མ་ཁ་བྲལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཁོ་ཚོས་ཀྱང་སེམས་ཁྲལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལུས་པོའི་འགྱུར་འབྱུང་མངོན་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།མགོ་ན་བ་དང་ཕོ་བ་ན་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ་སོགས་ལྟ་བུ།ཚུར་སྣང་འདི་དག་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་སྐབས་སུ་ཧ་ཅང་མངོན་གསལ་ཡིན།གལ་ཏེ་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་གཟའ་འཁོར་བཞི་བསྟུད་མར་གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ན།ཁོ་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་སེམས་ཁྲལ་བར་ཆད་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད།

DSM-བཞི་པའི་དབྱེ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

ཀ་བ།ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་དེ་དག་དང་ཁ་བྲལ་ཚེ།དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་དེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ལ་མི་འཚམ་པ་དང་།ཚད་བརྒལ་གྱི་སེམས་ཁྲལ་མངོན་པས།མ་མཐའ་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་ཡན་དུ་མངོན་ཡོད།

（1）ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་དང་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་གཞན་དང་བྲལ་ནས་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བ།

（གཉིས།）ཡིད་ཆགས་བྱ་ཡུལ་གལ་ཆེན་ཤོར་བར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་།ཡང་ན་ཡིད་ཆགས་བྱ་ཡུལ་གལ་ཆེན་ལ་གནོད་འཚེ་ཕོག་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ།

（3）ཆག་སྒོ་འབྱུང་བར་རྒྱུན་རིང་ཞིང་ཚད་ལས་འདས་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།དེའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་དང་ཡིད་ཆགས་བྱ་ཡུལ་གལ་ཆེན་གཉིས་ཐ་དད་པ།དཔེར་ན།བོར་བའམ་བཙན་ཁྲིད་བྱས་པ།

（4）ཁ་གྱེས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་དབང་གིས་མུ་མཐུད་དུ་སློབ་གྲྭའམ་ས་ཆ་གཞན་པར་འགྲོ་མི་འདོད་པའམ་འགྲོ་འདོད་མེད་པ།

（5）མུ་མཐུད་དུ་སྐྲག་པ་དང་ཚད་བརྒལ་གྱི་སྒོ་ནས་གཤམ་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སྡོད་པར་སྐྲག་པ།གཅིག་པུར་སྡོད་པ།ཡང་ན་གཞན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སྡོད་འདོད་མཁན་དང་མཉམ་དུ་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་པ།ཡང་ན་གཞན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སྡོད་འདོད་མཁན་མེད་པ།

（6）རྒྱུན་མི་ཆད་པའམ་ཡང་ན་གཞན་དང་འགྲོགས་ནས་སྡོད་འདོད་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་གཉིད་པའི་འདོད་པ་མེད་པའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་དུ་གཉིད་པའི་ཁས་མ་བླངས་པ།

（7）ཡང་བསྐྱར་བརྗོད་གཞི་ནི་ཁ་གྱེས་པའི་རྨི་ལམ་རྨིས་པ།

（8）ཡིད་ཆགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དང་ཁ་བྲལ་བའམ་ཡང་ན་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་དང་ཁ་བྲལ་སྐབས།ལུས་ཕུང་ལ་ཡང་བསྐྱར་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ།（དཔེར་ན་མགོ་ན་བ་དང་ཕོ་བ་ན་བ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།སྐྱུགས་མེར་ལངས་པ།）

ཁ་བ།འདི་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཁག་ནི་ཆེས་ཉུང་ནའང་གཟའ་འཁོར་བཞི་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།

ག་བ།འདི་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཁག་ནི་ལོ18ཀྱི་སྔོན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།

ང་བ།དཀའ་ངལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་ཐོག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་དང་སློབ་གྲྭའམ་ཡང་ན་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་གཞན་དག་ལ་གནོད་འཚེ་བཟོ་གི་ཡོད།

E.བར་ཆད་དེ་རིགས་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་།སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་དམ་ཡང་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་གཞན་དག་གི་ནད་ཡུན་གཅིག་པུའི་ཁྲོད་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།ན་གཞོན་དང་དར་མ་ལ་མཚོན་ན།གོང་གི་དཀའ་ངལ་དག་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་དང་འགྲོགས་པའི་དངངས་སྐྲག་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

སྔ་དུས་སུ་ནད་བྱུང་བ།ནད་ཕོག་པའི་དུས་ཚོད་ནི་ལོ་དྲུག་གི་སྔོན་ལ་ཡིན།

2.འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།

བྱིས་པའི་དུས་སུ་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ཧ་ཅང་ཡོངས་ཁྱབ་ཅིག་རེད།ནར་སོན་རྗེས་ཆེས་མང་ཆེ་བར་སྔོན་ཆད་བྱུང་མྱོང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་བརྗེད་སྲིད།ལོ་6-12བར་གྱི་བྱིས་པ་ལ43%དང་མཉམ་དུ་མ་མཐར་ཡང་འཇིགས་སྐྲག་དང་སེམས་ཁྲལ་རིགས་7ཡོད།འཇིགས་སྐྲག་གི་ནང་དོན་ནི་ལོ་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་རེད།སློབ་ཞུགས་གོང་གི་བྱིས་པ་ནི་དེའི་ཐོག་ལ་སྐྲག་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན་སྲོག་ཆགས་དང་འབུ་སྲིན་ལྟ་བུ།འཇིགས་སྐྲག་འདིའི་རིགས་ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བསྐྱངས།འོན་ཀྱང་འདི་འདྲའི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ལོ་ལྔ་ཡི་སྔོན་ལ་མགོ་བརྩམས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་།བྱིས་པ་རིམ་བཞིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས།ཁོ་ཚོའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཡུལ་ལ་བསམ་ཚོད་བྱས་པའི་དོན་དག་དང་།ཆག་འཇིག་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན།མུན་ནག་སོགས་འདུས།ཁོ་ཚོའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་བསམ་ཚོད་ཁྲོད་དུ་ཕལ་ཆེར་འདྲེ་དང་མི་གསོད་ཉེས་ཅན།མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁ་བཅས་འདུས་ཡོད།ལོ་དྲུག་བདུན་ནས་བཟུང་སློབ་གྲྭར་སོང་རྗེས།སླར་ཡང་སློབ་གྲྭར་འཇིགས་སྣང་སྐྱེས།སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ལོ8-12བར་དུ་མངོན་གསལ་དུ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན།ལོ་12ནས་ལང་ཚོའི་དུས་སུ།བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་དག་གི་འཇིགས་སྐྲག་ནི་ནར་སོན་པའི་མིའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་ཐག་ཇེ་ཉེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་རང་ཉིད་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ལྟ་བུ་ཡིན།

སྐབས་ལ་ལར་བྱིས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཧ་ཅང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བར་མ་ཟད།སྔོན་དཔག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེད།གཤམ་གྱི་གྱོད་དཔེ་འདིས་བྱིས་པའི་འཇིགས་སྐྲག་ནད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་དང་སྨན་བཅོས་མངོན་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ13-5

བྱིས་པ་དེ་ལོ་13ལ་སླེབས་སྐབས་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་དབང་གིས་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བཏང་བ་རེད།སྨན་ཁང་གཞན་ལ་སྤོ་མཁན་གྱི་ཁོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་ཁོང་གནམ་གྲུ་དང་སྦྲང་མ་སྐྲག་གི་འདུག་ཅེས་བཤད།འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་དེ་བྱིས་པ་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་སྐད་ཆས་ཁོ་མོ་སྐྲག་མིན་མཚོན་ཐབས་མེད།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་གནམ་གྲུ་དང་སྦྲང་མ་ལ་སྐྲག་དགོས་པ་ཁས་བླངས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་གློག་སྐས་ལའང་སྐྲགདེ་མིན་གཞན་པའི་དངོས་པོ་ཡང་བཤད་མི་ཐུབ།འོན་ཀྱང་།མོ་དང་སྨན་པས་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་རྗེས།སྨན་པས་འཇིགས་སྐྲག་དེ་གསུམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མཐོང་།འཇིགས་སྐྲག་དེ་ནི་སྦྲིད་སྨན་གྱི་འཇིགས་སྣང་ཞིག་རེད།ལོ་འགའི་སྔོན་ལ་ནད་པས་སོ་ཞིག་བཀོག་མྱོང་ལ།སོའི་སྨན་པས་སྤྱིར་བཏང་གི་སྦྲིད་སྨན་ཞིག་བཀོལ་བཞིན་ཡོད།སྦྲིད་དུ་བཅུག་རྗེས།མོའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་མུན་ནག་འཐིབས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེར་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་སྔར་བཞིན་སྐད་ཐོས་ཐུབ།（དོན་དངོས་སུ་ཚོར་བར་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན།རྒྱུ་མཚན་ནི་མཐོང་ཚོར་ཚོད་འཛིན་པའི་དབང་རྩར་སྦྲིད་སྨན་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནི་རྣ་དབང་ཚོད་འཛིན་པའི་དབང་རྩ་ལས་སྔ་བས་ཡིན།）བྱིས་པ་དེ་རིགས་ལ་གྲ་སྒྲིག་ཅི་ཡང་མེད་པས།ཁོ་མོ་སྐྲག་ཏུ་བཅུགདུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་མི་ཐོན་པ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་རྗེས་སྦྲིད་སྨན་བསྐྱོན་ཡོང་སྙམ་ནས་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གནམ་གྲུ་ལས་འཛོལ་བྱུང་བཟོ་ཡོད་ལ་གློག་སྐས་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྦྲང་མས་རྨུགས་ནས་སླར་ཡང་སྨན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།མི་མང་ཆེ་བ་དང་འདྲ་བར།བྱིས་པའི་ཕ་མས་ཁོ་མོའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།ཁོ་ཚོས་ཁོ་མོ་ནི་བློ་ཁོག་ཆུང་བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད།སྨན་པས་ནད་པའི་ཆེས་ཐོག་མར་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་དོན་རྐྱེན་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ།མ་གཞི་སྔོན་དཔག་ཅི་ཡང་མེད་ཅིང་ཡིད་མི་ཚིམ་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལ་གོ་བ་ལེན་དཀའ།དེ་ནས་ཁོ་མོས་བྱིས་པ་དག་ལ་ལྷོད་གཡེང་གི་ལག་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ནས་སེམས་ཁུར་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་སུ་བཀོལ་བར་བྱས།སྨན་པས་ཐོག་མར་ཁོ་མོར་གློག་སྐས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་སེལ་རོགས་བྱས་ཏེ།ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་སེལ་ཐུབ་ཅིང་།གཞན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་སེལ་ཐུབ་པ་མཐོང་དུ་བཅུགཟླ་བ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ།མོའི་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པར་གྱུར།

（Resenhann Seligman.1995）ནས་དྲངས།）

ICD-10ལ་ཆེད་དུ་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་འགལ་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཡོད།གཙོ་བོ་མངོན་གསལ་གྱི་སྐྱེ་འཚར་དུས་རིམ་གྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་ལྡན་པར་མ་ཟད།ཚད་མི་འདྲ་བའི་སྒོ་ནས་བྱིས་པ་མང་ཆེ་བའི་འཇིགས་སྐྲག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན་སློབ་ལོ་མ་སོན་གོང་སྲོག་ཆགས་ལ་སྐྲག་པ་ལྟ་བུ།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚར་སྐྱེ་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པའི་འཇིགས་སྐྲག་གཞན་དག་སྟེ།དཔེར་ན་ཐང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་སྐྲག་ལྟ་བུ་ཡིས་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་རང་བཞིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་སྲིད།DSM-བཞི་པའི་ནང་ཆེད་མངགས་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད།བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་དར་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།གྱོད་དོན་དཔེ་མཚོན13-5ནང་གི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྲག་ལ་བྱིས་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན།དེའི་ལོ་ཚོད་དང་བྱ་དངོས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།ནར་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཚོའི་འཇིགས་སྐྲག་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ།

3.བྱིས་པའི་སེམས་ཁུར་དཀའ་བའི་ནད་གཞི།

བྱིས་པར་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཟོས་པ་རེད།（Butcher，et al，2004b）གཤམ་དུ་ཤས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན（སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་མི་འདུ）དཔེ་རུ་དྲངས་ཏེ།

（1）སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་རང་སྟེང་དུ་དབང་རྒྱུའི་ཐད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པས།ལྡོག་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཕོག་ཐུག་འོག་ཏུ་ཆ་རྐྱེན་ཅན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།དཔེར་ན།བར་ཆད་ཧ་ཅང་ཆུང་བས（རྩེད་ཆས་ཤིག་བོར་བའམ་ཡང་ན་ཁྱི་ཞིག་ལ་འཕྲད）ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁུར་གྱི་སེམས་ཤུགས་སད་སླ་བ་མ་ཟད།ལྷོད་ལ་འབབ་དཀའ།

（2）བྱིས་པ་རྣམས་ཐོག་མའི་དུས་ཀྱི་ནད་དང་ལས་འཛོལ་ལམ་ཡང་ན་ཤོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་མི་བདེ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་དུ་འགྱུར་སྲིད།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པ་སོགས་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་པར་བདེ་འཇགས་མིན་པ་དང་ནུས་པ་མེད་པ་ཚོར་གྱི་ཡོད།འཚོ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ལར་རྨ་ཁ་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པས།གལ་ཏེ་སྔོན་མའི་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ས་ཆ་གསར་པར་སྤོས་ན།བྱིས་པ་རྣམས་ལ་གོམས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་ངེས་རེད།

（3）སེམས་ཁྲལ་ཆེ་དྲགས་པའི་ཕྲུ་གུར་སེམས་ཁྲལ་དང་སྲུང་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་ཕ་མའི་དཔེ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དཔེ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་འདིས་ཕྲུ་གུར་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་འཇིགས་སྐུལ་ཚད་མེད་ཕོག་གི་ཡོད།དེ་མ་ཟད་ཕ་མའི་ཚད་བརྒལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱང་ཕྲུ་གུར་ཁོར་ཡུག་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ནུས་པ་མེད་ཅེས་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཞིག་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་པས་ཕྲུ་གུའི་ནུས་མེད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་སེམས་ཁྲལ་དེ་བས་མང་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

（4）ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བྱིས་པ་དང་བར་ཐག་རིང་ཞིང་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ནམ་ཡང་བྱིས་པ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་སྲིད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་བྱིས་པ་ཚོའི་སེམས་ཁུར་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་ནི་བྱིས་པར་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཐོབ་པ་དང་རང་གིས་རང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཚོར་བ་མེད་པས།ནམ་ཡང་ཕམ་ཁ་མྱོང་ཐུབ།བྱིས་པས་བརྩེ་བ་མང་པོ་ཞིག་ནི་འཇིགས་སྐུལ་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་བ་མ་ཟད།སེམས་ཁྲལ་དང་ཕྱིར་བཤོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་དཔེ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་སྲིད།ཡང་བྱིས་པ་ལ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་ལེགས་པོ་ཡོད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་ཧ་ཅང་གཟབ་ནན་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་པོ་སྒྲུབ་ཐུབ་མེད་པ་དང་།ཕ་མའི་བརྩེ་བ་དང་མཐོང་ཆེན་ཐོབ་མ་ཐུབ་པར་འདོད་སྐབས།ཁོ་ཚོས་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྲིད།

（5）སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གེགས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།Dlllendickསོགས་ཀྱིས་1996ལོར་འཇིགས་སྣང་གི་རིག་གནས་ལས་བརྒལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་།དེ་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་།ཨོ་སི་ཁྲུ་ལི་ཡ།ནི་ཀྲེ་རི་ཡ།ཀྲུང་གོ་བཅས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཡིན་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།བཀའ་བརྩི་དང་ལེན་དང་དང་ལེན་ཞུས་པའི་རིག་གནས་འོགཚོད་ལྟའི་སྙན་ཞུའི་འཇིགས་སྐྲག་གི་ཆུ་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་མེད་ཅིང་།རྒྱུ་རྐྱེན་དེའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་དང་ནུས་པ་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་ཐུབ་མེད།

（6）ཐེངས་དང་པོར་ཁ་གྱེས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་དུས་ནི་བྱིས་པ་ལ་རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས།དཔེར་ན།ཁྱིམ་མི་དང་ཡང་ན་གཅེས་ཉར་སྲོག་ཆགས་ཤི་བ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་སྤོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།།དེ་མ་ཟད་སེམས་ཁྲལ་དང་བྲལ་བའི་བྱིས་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་དམ་ཟབ་ཡིན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ནས་ཡོང་བ་རེད།

4.བྱིས་པའི་སེམས་ཁུར་དཀའ་བའི་སྨན་བཅོས།

བྱིས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་བར་ཆད་དེ་ལང་ཚོའི་དུས་དང་ནར་སོན་པའི་དུས་སུ་སླེབས་སྲིད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་བྱིས་པ་ཚོ་འཚར་ལོངས་ཡོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སློབ་གྲྭའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་ནས་ཁོང་ཚོར་གྲོགས་པོ་སྒྲིག་པའམ་ཡང་ན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་འགན་སྒྲུབ་པའི་ཐོག་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་སྟེ་དེ་ལས་ཕན་པ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གིས་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡང་ན་ངོ་ཚ་བ།ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པའི་བྱིས་པའི་དགོས་མཁོ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་ན།ཁོ་ཚོར་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ངང་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པར་ཁག་ཐེག་བྱེད་ཐུབ།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་པ་ཡོད།

སེམས་ཁུར་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ལ་ཡང་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན།རང་རྒྱལ་དུ་བྱིས་པའི་ནད་ཐོག་རིག་པ་བ་དང་སྨན་བཅོས་པ་ཧ་ཅང་ཉུང་བས།སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་འདེམ་ཁ་མང་པོ་ཞིག་གི་གྲས་ཡིན།འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་སྨན་གྱིས་བར་ཆད་འདི་དག་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕན་འབྲས་ནི་གསལ་བོ་མིན།དེ་མིན་སེམས་ཁྲལ་ནི་རྒྱུན་དུ་གནས་ཚུལ་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་གནས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཡི་མུག་དང་ཉམས་འཇོག་བྱེད་དགོས་པའི་རྐྱེན་གྱིས།སྨན་རྫས་སྤྱད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་གསལ་བོ་བྱས་ནས་གཟབ་ནན་གྱིས་ལས་ཀ་བསྒྲུབ་དགོས།

བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས་བྱས་ན་ནམ་རྒྱུན་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་བྱིས་པར་ཕན་པ་ཡོད།དཔེར་ན་ཐག་གཅོད་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་བྱིས་པར་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་མང་པོ་ཐོབ་ཏུ་འཇུག་ཐུབ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ནི་ངེས་པར་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕྲུ་གུའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤྱོད་དགོས།གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་བྱིས་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཚོགས་ཆུང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཁྱིམ་བདག་ལ་བྱ་སྤྱོད་དོ་དམ་གྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་ཕྲུ་གུའི་སེམས་ཁྲལ་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་ཏུ་བཅུག་ན་ཕྲུ་གུའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།（Bucher et al 2004b）

ད་དུང་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དེ།དེ་དག་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་དམིགས་པའི་བྱེ་བྲག་གི་སྨན་བཅོས་ཇུས་གཞི་ཡོད་མི་སྲིད་ལ།དེ་དག་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཉུང་ཙམ་ལས་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་ཅིང་།ཕན་ནུས་ལྡན་པའང་ཡོད།དཔེར་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་བསྒྱུར་བ་དང་།བྱིས་པ་སྨན་བཅོས་ལྟེ་བར་མི་འཛིན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས།བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་སྨན་བཅོས།རོལ་རྩེད་སྨན་བཅོས་སོགས་ལྟ་བུ།སྤྲོ་བ་ལྡན་པའི་ཀློག་པ་པོས་འབྲེལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་དང་སྨན་བཅོས་དཔེ་དེབ་ལ་བལྟས་ཆོག

གཉིས།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡིད་མུག་པ།

1.ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

དུས་སྐབས་ཤིག་གི་རིང་ལ།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་བསམ་པར།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྔོན་ལ་བྱིས་པ་རྣམས་ཡི་མུག་པའི་ཚད་དུ་སླེབས་མི་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་དང་མ་འོངས་པར་བཅངས་པའི་ཚོར་བ་དེ་ད་རུང་ནར་སོན་མེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དམའ་བ།འགྱོད་པ་ཆེ་བ།ཡིད་ཆད་པའི་ཚད་དུ་སླེབས་མེད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་30ལྷག་ཙམ་རིང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་དོན་དངོས་ལས་མངོན་པར།ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་གོང་གི་ཕྲུ་གུར་དངོས་འབྲེལ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།བྱིས་པར་ཡི་མུག་པའི་བྱུང་ཚད་དར་མ་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་བ་དང་།ཞིབ་འཇུག་མང་ཆེ་བས་སྙན་ཞུ་བྱས་ནས་བཤད་རྒྱུར།བྱིས་པའི་ཡི་མུག་པའི་བྱུང་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་གསུམ་ལས་དམའ།འོན་ཀྱང་བསྡུར་ཚད་དེ་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ཆེས་ཆེར་འཕར་ནས་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ལྡབ་2ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།ལང་ཚོའི་དུས་སུ།བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡི་མུག་པའི་བསྡུར་ཚད་དེ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་བུ་མོ་ལས་མཐོ་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་བུ་མོའི་ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་པའི་བྱུང་ཚད་ནི་ལང་ཚོའི་དུས་ཀྱི་སྐྱེས་པའི་ལྡབ་2ཡིན།

རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱལ་ནང་གི་བྱིས་པ་ཡི་མུག་པའི་ནད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཐང་ཝང་ཅུན་སོགས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་གེགས་སེལ་རང་དཔྱད་རེའུ་མིག(DSRSC)སྤྱད་ནས་ཁྲང་ཧྲ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཆུང་ག་གེ་མོའི་ལོ་རིམ་གཉིས་པ་ནས་ལོ་རིམ་དྲུག་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་565ལ་བྱིས་པའི་སུན་ནད་བརྟག་དཔྱད་བྱས།དབྱང་ཞུའེ་རུང་སོགས་（1993）ཀྱིས་ཧུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་དུ་DSM-R-Rལོ་4-16བར་གྱི་བྱིས་པ་ལོ་ཆུང་ལ་ཁྱབ་པའི་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པས།བྱིས་པའི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་དུས་དེར་ནད་ཕོག་ཚད་0.56%ཟིན་ཡོད།ཀུའོ་ལན་ཐིང་སོགས（1998）ལོ་10ནས་12བར་གྱི་སློབ་ཆུང་གི་ལོ་5ནས་6བར་གྱི་སློབ་མ་322ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པར།ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་བྱུང་བའི་ཚད་ནི་3.4%-11.5%ཡིན།

“གྱོད་དཔེ13-6།”

བྱིས་པ་དེ་ནི་ལོ་ན་བཅུ་ལ་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན།ཁོའི་ཨ་མ་དང་དགེ་རྒན་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།ཁོ་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བ་མ་ཟད།རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ཡང་ལངས་ཀྱི་ཡོད།དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅི་ཡང་མེད་པའམ་དོན་དག་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཁོས་སྐད་ཅོར་འུར་ཅོར་བརྒྱབ་ནས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་དབྱུག་གི་ཡོད།སློབ་ཁྲིད་ནས་།ཁོ་ནི་ཧ་ཅང་དཀའ།ཁོའི་གྲོགས་པོ་རིམ་གྱིས་རྒྱང་རིང་དུ་སོང་།ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྩེད་རྒྱུ་ལས་མེད།ཁྱིམ་དུ་སྡོད་སྐབས་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་པའི་ནང་བརྙན་འཕྲིན་བལྟ་གི་ཡོད།ཁོང་གི་ཨ་མས་ཁོང་གི་གཉིད་ལ་གནད་དོན་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱས་པ་མ་ཟད།འདས་ཟིན་པའི་ཟླ་ཤས་ནང་ཁོང་གིས་ཞོར་ཟས་ཟ་བ་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱ་མ་བཅུ་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།སློབ་གྲྭའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་སློབ་སྦྱོང་གི་བར་ཆད་དང་མཉམ་འཇོག་གི་ཞན་ཆ་མེད་པར་བྱས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་འདིས་བྱིས་པ་དེ་ནི་ཧ་ཅང་མི་དགའ་བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཅིང་།ཁོས་རང་ཉིད་ལ་རིན་ཐང་མེད་པ་དང་རེ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་མཚོན་པར་བྱས་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་ཁོ་རང་འཆི་རུ་འགྲོ་འདོད་ཅེས་ཀྱང་བཤད།གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཕལ་ཆེར་ཟླ་བ་དྲུག་གི་སྔོན་ལ་བྱུང་བ་དང་།སྐབས་དེར་ཁོང་གི་ཕ་（ཁོང་གི་ཨ་མ་དང་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་ནས་ལོ་མང་པོ་ཕྱིན་ཡོད）དང་གཉེན་སྒྲིག་བསྐྱར་མ་བྱས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྤོས་པ་རེད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོང་དང་བྱིས་པ་དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་དུས་ཚོད་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།

（Butcher et al 2004b）

“གྱོད་དཔེ13-7

བྱིས་པ་དེ་ནི་ལོ་༡༣ཅན་གྱི་བྱིས་པ་ཞིག་རེད།ཁོའི་ཕ་མས་ཁོ་ཁྲིད་ནས་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་སོང་།ཟླ་དྲུག་གི་རིང་ལ་ཁོའི་སེམས་མི་སྐྱིད་ཅིང་།ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འཆི་འདོད་པའི་བསམ་བློ་སྐྱེས།ཁོ་ལ་སུན་སྣང་འབྱུང་སླ་བ་དང་།ཕོག་ཐུག་བཟོ་སླ་བ།སྐབས་འགར་སེམས་ཁྲལ་དང་ངུ་སླ་བ་རེད།སློབ་གྲོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་བཟང་བ་དང་།དོན་དག་ཆུང་རྩག་གི་རྐྱེན་པས་སློབ་གྲོགས་དང་རྩོད་པ་ཐེངས་མང་བྱུང་ཡང་།རྒྱུ་རྐྱེན་གསལ་བོར་མ་ཤེས་པར་ཁོང་ཁྲོ་ལངས།ཁྱིམ་བདག་གི་མདུན་དུ“འཆི་འདོད”པའི་བསམ་ཚུལ་ཐེངས་མང་བསྟན་ཞིང་།ཁོའི་ཡི་ག་ཉམས་པ་དང་ཤུགས་མེད་པ།རིམ་གྱིས་ཤ་སྐམ་པ།སྐབས་འགར་མགོ་ན་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།དྲན་ཤེས་ཇེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཡིན།རང་རྟོགས་ངང་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་།ལུས་རྩལ་སློབ་ཚན་འཚོགས་འདོད་མེད་པ།སློབ་གྲོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདོད་མེད་པ་བཅས་རེད།སློབ་ཁྲིད་སྐབས་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པར་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་ཞན་དུ་ཕྱིན་ནས་སློབ་གྲྭར་འགྲིམ་མི་འདོད་པར་རང་ལ་འཁང་ར་བྱས་ནས་རང་ཉིད་གླེན་པ་དང་གླེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྙམ་སྟེ་སླད་ཕྱིན་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་མི་ཞིག་བྱས་ནས་སྔ་ས་ནས་གྲོངས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（སུང་ཏེ་ཧྲེང་དང་།2001）

བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཡི་མུག་པའམ་ལང་ཚོའི་དུས་སུDSM-ID-1 0ཡིན་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་CMD-3གང་ཡིན་རུང་ཁེར་རྐྱང་དུ་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པར།དར་མའི་ཡི་མུག་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་སྤྱོད་དགོས།འོན་ཀྱང་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡི་མུག་ནི་ཕལ་ཆེར་ནར་སོན་པའི་ཡི་མུག་དང་མི་འདྲ།དཔེར་ན།ཉེ་ཆར་དབང་རྩའི་སྐྱེ་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་པ།དར་མ་བཅས་ལ་སྐུལ་རྩིའི་ཆུ་ཚད་དང་གསོ་བཅོས་འགྱུར་འབྱུང་ཐད་ཁྱད་པར་གསལ་བོ་ཡོད།དེ་མིན་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡི་མུག་དང་དར་མའི་ཡི་མུག་གཉིས་བསྡུར་ན་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་དེ།དེ་ནི་སྐུལ་སླའི་ཕོག་ཐུག་ཡིན།གོང་གི་གྱོད་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་པའི་གནས་ཚུལ་ཧ་ཅང་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ།

2.ནད་གཞི།

བྱིས་པའི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་དུ་བཤད་པའི་ནད་རྐྱེན་ཡང་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་སུན་ནད་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་ཡིན་སྲིད།གཤམ་ལ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཁོར་ཡུག་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཟུར་ཚད་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྐྱེན་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

（1）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཕ་མའི་ཡི་མུག་དང་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་བར་དུ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།གལ་ཏེ་བྱིས་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ཡི་མུག་ནད་བྱུང་ཡོད་ན།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་སུན་ནད་མེད་པའི་བྱིས་པ་དང་བསྡུར་ན།སྔོན་མ་དེས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མང་ཙམ་བྱེད་སྲིད་པས།བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་མང་པའི་ཆོད་སྡོམ་ཐོབ་སྲིད།ལྷག་པར་དུ་ཕ་མའི་ཡི་མུག་དེ་ཡིད་མི་ཚིམས་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་བརྒྱུད་དེ་བྱིས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྐབས།བྱིས་པའི་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་སྐྱོན་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད།ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པ་ཡི་མུག་པའི་བསྡུར་ཚད་དེ་བརྩེ་དུང་གི་འགལ་རྐྱེན་མེད་པའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་དུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་བྱིས་པ་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་བ་ཡོད།ཕ་མ་ཡི་མུག་པའི་བྱིས་པ།རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ཀྱང་ཕ་མའི་ཡི་མུག་མེད་པའི་བྱིས་པ་དེ་དག་ལས་མཐོ་བ་རེད།འབྲེལ་ཡོད་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ལས་མངོན་མེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་གི་རྒྱུད་འཛིན་རྨང་གཞི་མངོན་པ་མ་ཟད།གནངས་ཉིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྟེ།སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།（Butcher，et al，2004b）

（2）ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཞིབ་འཇུག་རབ་དང་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་པར།གལ་ཏེ་བྱིས་པར་རྨ་ཁ་བཟོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ན།ཁོ་ཚོའི་ཡི་མུག་པའི་རང་བཞིན་མཐོ་རུ་འགྲོ་སྲིད།ཛ་དྲག་གི་དོན་རྐྱེན་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ཡི་མུག་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པ་མ་ཟད།ཁོ་ཚོའི་གནོན་ཤུགས་ཀྱི་འོག་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་བའི་ཚད་ཀྱང་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་སྲིད།དེ་དང་མཉམ་དུ།ཤུགས་དྲག་ཆེ་བའི་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་དང་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྐུལ་བསྟུན་རང་བཞིན་ལྡན་དགོས་པས་ཀྱང་དཀྱིལ་གཞུང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཚོར་སྐྱེན་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ།འགུལ་མང་དང་དབང་རྩའི་བརྡ་རྒྱུས་མ་ལག་གི་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་སླ་བས་བྱིས་པ་ཡི་མུག་འབྱུང་སླ་བ་རེད།

བྱིས་པས་ཀྱང་ཕ་མ་ཡི་མུག་པའི་དབང་གིས་ཡི་མུག་འབྱུང་སྲིད།འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཨ་མའི་ཡི་མུག་དང་ཨ་མ་དང་བྱིས་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱིས་ཡི་མུག་པའི་ཚོར་བ་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།ཡི་མུག་པའི་ཨ་མས་མ་བུའི་མཉམ་འགུལ་བརྒྱུད་དེ་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་རང་གི་ཕྲུ་གུར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་སྲིད།ཡི་མུག་པའི་ཨ་མ་མི་ཉུང་བ་དང་།དེའི་ཡི་མུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་།མ་གཞི་ནས་ཡི་མུག་ནད་ཡོད་པའི་ཨ་མས་བྱིས་པ་སྐྱེས་སྲིད་ལ།ཨ་མ་ལ་ལ་ཞིག་ལ་མངལ་སྦྲུམ་པའི་དུས་སམ་ཡང་ན་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་རྗེས་ངལ་དུབ་དང་ཧོར་མིན་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཡིད་མུག་གི་ཡོད།ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།གཉེན་སྒྲིག་གི་གནད་དོན་དང་ཐོན་སྐྱེད་སྐབས་ཀྱི་བླ་གཉན་འབུར་ནད།བྱིས་པའི་སྟེང་གི་དཀའ་ངལ་སོགས་ཚང་མ་ཡི་མུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་པ་ལས་མངོན་པར་གཞིགས་ན།མ་བུའི་མཉམ་འགུལ་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལ་ཞེན་ཆགས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།སྐྱེད་མའི་ཡི་མུག་ལ་དགེ་མཚན་མེད་པའི་མཇུག་འབྲས་ཐོན་གྱི་ཡོད།ཡི་མུག་པའི་ཨ་མས་ཤེས་ཚོར་དང་བྱིས་པར་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ཐད་ཀྱི་ཕན་ནུས་རང་བཞིན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པ་རེད།ད་དུང་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ཨ་མའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་གཅིག་ཅན་དང་ཕོག་ཐུག་བཟོ་བས་ཕྲུ་གུར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་སློང་སྲིད།ཞིབ་འཇུག་མང་ཆེ་བས་བསྟན་དོན།མ་བུའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེས་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཨ་ཕའི་ཡི་མུག་དང་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་ཡོད།（Butcher et al 2004b）

གལ་ཏེ་ཕ་མའི་གསོ་སྐྱོང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྒྱིད་ལུག་དང་ཡང་ན་ཕ་མ་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སུ་གནས་ཚེ།བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ཡི་མུག་པའི་སེམས་ཁམས་སྐྱེས་སུ་འཇུག་སྲིད།དཔེར་ན།བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་བྱིས་པ་ཡི་མུག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བལྟས་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་གནད་དོན་ནི་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་ཡོངས་ལ་ཐེ་གཏོགས་མ་བྱས་ན།བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འདོད།

གཞན་ཞིག་ནི་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ཞིབ་འཇུག་གི་ཟུར་ཚད་གལ་ཆེན་ནི་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་མང་པོའི་ཐོག་ནས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་ནི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་དོན་རྐྱེན་དེ་ཕྱི་རོལ་དང་།དམིགས་བསལ་ཅན།བརྟན་པོ་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སྒྱིད་ལུག་གི་དོན་རྐྱེན་ནི་ནང་ཁུལ་དང་།སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན།བརྟན་ལྷིང་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།དཔེར་ན།གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་གིས་ཕྱིར་ཕུད་པ་དང་།ཡིད་མུག་ཡོད་པའི་བྱིས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྟེང་དུ་སྐྱོན་ཆ་འགའ་ཡོད་པར་འདོད་སྲིད།དེ་ལས་གཞན།ཡི་མུག་པའི་བྱིས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕན་ནུས་ལ་ཡང་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཡོད།

གསུམ།སྨན་བཅོས་དང་ཐེ་གཏོགས།

ཡི་མུག་ནི་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་དག་གིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གལ་ཆེའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།བྱིས་པའི་ཡི་མུག་གི་སྨན་བཅོས་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ།

རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་དང་དར་མ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་མངོན་གསལ་མེད་པས།བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་པའི་སྐབས་དང་།ལྷག་པར་དུ་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་བཅོས་པའི་སྐབས་སུ།སྤྱིར་བཏང་དུ་དར་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་བཀོལ་དགོས།སྨན་འདི་དག་ནི་དར་མ་ལ་མཚོན་ན་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་དག་གིས་བྱིས་པ་ཡི་མུག་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་པའི་གསོ་བཅོས་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་མེད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།ནར་སོན་པའི་ཡི་མུག་འགོག་སྨན་གྱིས་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བའི་ཕན་འབྲས་དེ་སེམས་གསོ་སྨན་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་བཟང་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་འདི་ལྟ་བུའི་ཕན་ནུས་མ་རྙེད།ཡི་མུག་འགོག་སྨན་ལ་ད་དུང་ཞོར་སྐྱོན་འགའ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།སྐྱུག་བྲོ་བ།མགོ་ན་བ།གཉིད་མི་ཁུག་པ།འཚབ་ལངས་བ་སོགས་ལྟ་བུ།དེ་ལྟ་ནའང་།སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་སྔར་བཞིན་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཡི་མུག་པའི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།ཨ་རིར་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་འདས་པའི་ལོ་བཅུའི་ནང་ལྡབ་3-5ཡི་འཕར་སྣོན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།（Butcher et al 2004b）

སྨན་གྱིས་བཅོས་པ་ལས་གཞན།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ནི་བྱིས་པའི་ཡི་མུག་གི་བཅོས་ཐབས་གཙོ་བོ་ཡིན།ཨ་མེ་རི་ཁར་ཡི་མུག་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་སྨན་རྫས་དང་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཙོ་རྒྱུགས་སུ་གྱུར་ཡོད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ལ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།ཚན་པ་སྔོན་མར་ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ནི་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡིན།ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ་ལ་མཚོན་ན།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཐེ་གཏོགས་དང་ཕ་མ་དང་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་གལ་ཆེན་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་ནི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།ཅུང་ཆུང་བའི་བྱིས་པ་དང་སྐད་ཆའི་བྱེད་ནུས་ཞན་པའི་བྱིས་པ་ལ་ཡང་རོལ་རྩེད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ནས་ཁེ་ཕན་ཐོབ་སྲིད།Beckཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡིས་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱིས་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ལ་རོགས་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཁོར་ཡུག་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་ལ།ཁོ་ཚོར་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་དང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སེམས་ཁམས་མཚོན་ཐབས་སྦྱོང་དུ་འཇུག་ཐུབ།ཅུང་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་དག་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།ཧུར་ཐག་གིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཁོ་ཚོའི་མྱོང་ཚོར་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཆོག་སྟེ།འདི་མ་གཞི་ནས་ཁོ་ཚོར་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།

ས་བཅད་ལྔ་པ།སྐྱོན་ཆ་དང་དེ་བཞིན་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་ད

གཅིགཞན་ཆ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

སྐྱོན་ཆ་དང་འགུལ་མང་འགོག་རྐྱེན།བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།ཆེས་སྔ་མོའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆའི་ནང་བཀོད་པ་ནི་དུས་རབས་19པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་ཁུངས་འདེད་བྱས་ཆོག་ཅིང་།སྐབས་དེར་མིང་ལ་Hདང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྨན་པས་བྱིས་པའི་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།འགལ་རྐྱེན་དེ་ནི་དུས་རབས་20པའི་ནང་གཞི་ནས་མཐོང་ཆེན་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་དེར་སྨན་བཅོས་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་རེད།ཐོག་མར་ལྷོད་འཇགས་སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་ཇེ་ངན་དུ་སོང་བ་ཤེས་ཐུབ།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།སེམས་ཁམས་ངར་ལངས་པའི་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་སྤྱད་ན་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་དང་ཀླད་དམས་སྐྱོན་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་།Gesellདང་Amatnudaགཉིས་ཀྱིས་1949ལོར་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་ཕྲན་བུ་（minimal braindaaaaaamage，MBD）ཀྱི་དོན་སྤྱི་གླེང་ཞིང་།ཀླད་ཆེན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པས་བྱིས་པ་མང་དུ་འགུལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་བར་འདོད།དོན་སྤྱི་འདི་ནི་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་འགའི་ནང་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་ཅིང་།རང་རྒྱལ་ལ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པའི་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཅུང་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུའང་ལྟ་བ་དེའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཡོད་པས།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ལ་MBD（ཧྥུ་ཧུང་།2000）ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་རྗེས་སུ།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ནད་རྒྱུས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཀླད་པར་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགུལ་མང་གི་ནད་རྟགས་མངོན་མེད་པས།ཞིབ་འཇུག་པས་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ་དང་འགུལ་མང་ནད་རྟགས་བར་དུ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་འདོད།ལོ་རབས་80བའི་ནང་དུ།DSM-n-Rཡིས་ད་གཟོད་བར་ཆད་འདི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཞན་ཆ་ཞེས་དངོས་སུ་བཏགས་བྱུང་།

ADHDཡི་ནད་ཕོག་ཚད་ཚོད་དཔག་བྱས་ན་3%-7%（SDA）ཡིན།འོན་ཀྱང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་དར་མའིADHDཡི་ནད་ཕོག་ཚད་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་གི་མཇུག་འབྲས་གསལ་བོ་ཞིག་མེད（SDA）།རང་རྒྱལ་དུ་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་70པ་ནས་80པའི་ནང་ADHDཡི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་མང་པོ་བྱས་ཡོད།དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བ་དང་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བས།མཇུག་འབྲས་ལ་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ།1.3%ནས་13.4%བར་མི་མཚུངས།（ཐའོ་གོ་ཐའེ།1999）ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་བལྟས་ན།ནད་ཕོག་པའི་མི་ཚོགས་ཁྲོད་སྐྱེས་པ་ནི་བུད་མེད་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་དང་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་2：1ནས་9：1བར་ཡིན།（PPA）ཕོ་མོའི་ཁྱད་པར་འདི་འདྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནས་པ་ནི།ADHDརིགས་དབྱིབས་ཕལ་པ་གསུམ་གྱི་ཕོ་མོའི་ནད་བྱུང་བའི་བསྡུར་ཚད་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པས་ཡིན།ADHDནི་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྔོན་ལ་ནད་བྱུང་བའི་མི་ཆེས་མང་ཞིང་།དེའི་རྗེས་ནས་ཇེ་ཉུང་རེད།ADHDད་དུང་རྒྱུན་དུ་གཞན་དང་འགལ་རྐྱེན་ཐུན་མོང་གི་ནད་དཔེར་ན།ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པ་འགོག་པ།ADHDཡི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ནར་སོན་རྗེས་ད་དུང་ལྷག་ཡོད་སྲིད་དེ།དཔེར་ན།དོ་སྣང་བྱེད་ས་གཅིག་སྡུད་བྱེད་དཀའ་བ་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་ནར་སོན་པའི་མིའི་ADHDཡོད་མེད་ལ་སྔར་བཞིན་རྩོད་པ་ཡོད།

1.ནད་ཐོག་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་དཔྱད།

རྒྱུན་དུ་ཕ་མ་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་ཕྲུ་གུར་འཁང་ར་བྱེད་པ་ཐོས་ནས་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།རྟག་པར་སྡོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་།བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་མ་ཐུབ་པར་ས་ཆ་གཞན་དུ་བྲོས་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་འདི་ལྟར་འཁང་ར་བྱེད་སྐབས།ནམ་རྒྱུན་བྱིས་པའི་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་གྱི་དུས་ཚོད་དར་མ་ལས་ཐུང་བས་རེད།འདི་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་རེད།འོན་ཀྱང་སྐབས་ལ་ལར་བྱིས་པ་ཚོ་དགའ་དྲགས་པ་དང་ངར་ལངས་པ་དང་།རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་གྱི་དུས་ནས་རྐང་ལག་ཟང་ཟིང་དུ་འགུལ་ཞིང་།འབྱུང་གནས་དང་འཇིབ་ཆུང་རླངས་འཁོར་ནས་ཕྱི་ལ་འགོས་རྒྱུར་དགའ།ལམ་ལ་འགྲོ་ཤེས་རྗེས་གོམ་པ་སྤོས་ཏེ་ཁང་བའི་ནང་དུ་རྒྱུགས།ཕྱོགས་བཞི་ཡི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུག་མི་ཆོགཁྱིམ་བདག་ཚོགས་པས་ཁོ་ཚོས་སྐད་ཅོར་དང་གཏོར་བརླག་བྱས་ནས་ཁྱིམ་དུ་ཟང་ངེ་ཟིང་ངེ་བཟོས་པར་འདོད།སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་དེ་ལས་ཀྱང་མངོན་གསལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ།ཁོ་ཚོས་མུ་མཐུད་དུ་འགུལ་སྟངས་ཆུང་ཆུང་སྣ་ཚོགས་བྱས་ནས་སློབ་གྲོགས་གཞན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་བར་ཆད་བཟོས་པ་རེད།ཁོ་ཚོར་ནུས་པ་བཀོལ་མི་ཚར་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་དང་འདྲ་བར།ཐ་ན་གཉིད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་ལྷིང་འཇགས་བྱེད་མི་འདོད།འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ནི་ADHDལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད།

“གྱོད་དཔེ13-8”

བྱིས་པ་དེ་ནི་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་གཉིས་པའི་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འདི་ལོ་ལོ་8ལ་སླེབས་ཡོད།སློབ་གྲྭར་སོང་བ་ནས་བཟུང་།སློབ་གྲོགས་དང་འགྲོགས་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱུན་དུ་འགལ་བ་བྱུང་སྟེ།ཚུར་རྒོལ་རང་བཞིན་དང་།ངར་ལངས་པ་རང་བཞིན།རང་འདོད་རང་བཞིན།རང་གཤིས་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན།སློབ་གྲོགས་ཚོས་མཉམ་དུ་རོལ་རྩེད་རྩེད་སྐབས་ཁོ་ལ་སྒུག་མི་ཉན་ཞིང་།དུས་རྒྱུན་དུ་སྐབས་འགར་ཞུགས་ནས་གཏོར་བརླག་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་དུ་ཡིད་མ་ཚིམ་པར་སློབ་གྲོགས་དང་འཛིང་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།སློབ་ཚན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་སློབ་གྲྭའི་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ལ་བརྩི་སྲུང་མ་བྱས་ཚེ་སློབ་ཚན་འཚོག་སྐབས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོར་སྡོད་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ་ལ་མཛུབ་མོ་དང་སློབ་སྦྱོང་ཡོ་བྱད་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།ཡང་ན་དགེ་རྒན་གྱིས་བཤད་རྒྱུར།ཁོས་འདུག་སྟེགས་སྟེང་ནས་མཚམས་མི་འཇོག་པར།དེ་མིན།Aཆུང་བས་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་ད་དུང་གང་འདོད་དུ་འདུག་སྟེགས་དང་བྲལ་ནས་འགྲོ་འོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོང་གིས་སློབ་སྦྱོང་དང་རྩེད་མོ་རྩེ་དུས་ཡུན་རིང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དཀའ་ཞིང་།ནམ་ཡིན་ཡང་སྟག་མགོ་སྦྲུལ་མཇུག་ལྟ་བུ་ཡིན།ལས་བྱ་འབྲི་སྐབས་རྒྱུན་པར་ཅུང་ཙམ་ལ་བྲིས་ནས་རྩེད།ཡིག་གཟུགས་ཀྱང་ཅུང་འཁྱོག་ནས་འདུགརྒྱུན་དུ་ལས་བྱ་བཤུ་ནོར་བྱས་ན།རང་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཡོ་བྱད་ཀྱང་བརླག་བཞིན་ཡོད།ཞའོ་Aཡི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་རྗེས་ལུས་ཡིན་པ་དང་།ལུས་རྩལ་གྱི་སྦྱངས་འབྲས་ཀྱང་ཧ་ཅང་ཞན།འཛིན་བདག་གིས་ཁོའི་སྟེང་ནས་ལེགས་ཆ་ཅི་ཞིག་རྙེད་དཀའ་ཞེས་བཤད།སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་དགེ་རྒན་མང་ཆེ་བས་ཁོ་ལ་སློབ་གསོའི་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་Aཆུང་བས་འགྱུར་ལྡོག་མང་ཞིང་མཁྲེགས་ཀྱང་མི་ཟ་བ་རེད།དགེ་རྒན་ལ་ལས་ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་གྱུར་སོང་།གལ་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་སུ།ཁོས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་གཏོར་བརླག་མི་ཐེབས་ན།ཁོ་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད།ཁོས་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་རྗེས་དགེ་རྒན་གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་གཞན་གྱིས་རྡུང་བའི་སློབ་གྲོགས་ལ་དགོངས་དག་ཞུ་བ།ཡང་ན་འཛིན་གྲྭའི་ནང་གི་སློབ་གྲོགས་ཚང་མས་རང་སྐྱོན་རང་བརྗོད་བྱེད་པ།འོན་ཀྱང་ཐེངས་རེ་རེར་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་རྗེས་ཁོས་སྔར་བཞིན་གཡོ་ཐབས་རྙིང་པ་བསྐྱར་དུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

（འབྱུང་ཁུངས་ནི།http://xl.hnedu.cn/web/4180/200505/18094839093.htmཡིན།）

དཔེ་མཚོན13-8ཀྱི་ནང་དུ།བྱིས་པར་མངོན་གསལ་དང་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་དོ་སྣང་བྱེད་ས་མི་འདུས་པ།འགུལ་མང་པའི་ནད་རྟགས་མངོན།DSM-བཞི་པའི་ནང་ནད་པའམ་ཡང་ན་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་མ་འདང་བའི་ནད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་སྐོང་བ།ཡང་ན་འགུལ་མང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་སྐོང་བ།ཡང་ན་གཉིས་ཀ་ཡིད་ཚིམས་པའི་སྐབས་སུ།ད་དུང་ནད་ཡུན་དང་།ནུས་པར་གནོད་པ།དབྱེ་འབྱེད་བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་ཚད་གཞི་གཞན་དག་གི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་ན།ADHDལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།ICD-10ཡི་ཁྲོད་དུ་བཀག་འགོག་གི་ནང་དོན་རིགས་འདྲ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མིང་དང་རིགས་མི་འདྲ།ICD-10ནང་དུ་“འགུལ་མང་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན”(hyperkinetic disorders)གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཆེན་པོའི་འོག་ཏུ་འགུལ་མང་དང་ཉམས་འཇོག་ཆད་ཉུང་གི་རིགས་འདུས་ཡོད།ཀྲུང་གོར་CCMD-2-Rཡིས་བྱིས་པའི་འགུལ་མང་ནད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།CCMD-3ནི་སྐྱོན་ཆར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་འགུལ་མང་དུ་བཏང་ཡོད།

ལེའུ་འདིས་DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་ལ་གཞིགས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་མ་ཟད།སྐྱོན་ཆའམ་འགུལ་མང་བར་གེགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འབོད་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།DSMཁྲོད་ADHDལ་ཡང་དབྱིབས་འབྲིང་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ།སོ་སོར་ཆད་སྐྱོན་དང་མང་འགུལ་གེགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ཆད་སྐྱོན་དང་མང་འགུལ་འགོག་རྐྱེན།དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།ཞན་ཆའམ་འགུལ་མང་འགོག་རྐྱེན།（འགུལ་མང་འགོག་རྐྱེན།）（BA）ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

DSM-བཞི་པའི་ADHDལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（SDA）

ཀ་བའམ་ཡིད་ཚིམས་（1）པའི་ཚད་གཞི།ཡང་ན་ཡིད་ཚིམས་（2）པའི་ཚད་གཞི།

（1）མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་དྲུག་（ཡང་ན་དེ་ལས་གཞན།）ལ་ཉམས་འཇོག་མི་ལྡེང་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་།ནད་རྟགས་འདི་དག་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་དྲུག་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་ནས་མཐུན་འཕྲོད་མ་བྱུང་བའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་མ་ཟད།བབ་མཚུངས་ཀྱི་བྱིས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆུ་ཚད་དང་ཡང་མི་མཐུན།

སྐྱོན་ཆ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

①སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀའམ་ཡང་ན་བྱ་འགུལ་གཞན་དག་གི་ཁྲོད་དུ།ཞིབ་ཕྲའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་དུ་ཧ་རེ་ཧུ་རེ་ལས་བྱུང་བའི་ནོར་འཁྲུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།

②སློབ་སྦྱོང་དང་།བྱ་བ།རོལ་རྩེད་སོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་སྐབས།རྒྱུན་པར་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དཀའ།

③དེ་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་སྐབས་རྟག་པར་ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་དང་ཉན་འདོད་མེད་པ་དང་།

④སློབ་སྟོན་ལ་ཉན་མི་ཉན་པར་སྦྱོང་ཚན་དང་ལས་ཀའམ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནང་ལས།ལས་ཀ་（འགལ་ཟླར་གྱུར་པའི་བྱ་སྤྱོད་དམ་སློབ་སྟོན་ལ་གོ་བ་མི་ལོན་པ་མ་ཡིན།）ལེགས་འགྲུབ་བྱ་མི་དགོས།

<5>སྒྲིག་འཛུགས་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ལས་སྒྲུབ་དམ་འགུལ་སྐྱོད་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་དཀའ་བ།

⑥ཡུན་རིང་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པའི་སྦྱོང་ཚན་དང་ལས་ཀ（དཔེར་ན་སྦྱོང་ཚན་དང་ཡང་ན་ཁྱིམ་ལས་ལྟ་བུ）ལས་གཡོལ་བའམ་མི་དགའ་བའམ་ཡང་ན་དེའི་ནང་ཞུགས་འདོད་མེད་པ།

⑦རྟག་པར་སྦྱོང་ཚན་དང་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བར་དགོས་ངེས་ཀྱི་དངོས་པོ་（དཔེར་ན་རྩེད་ཆས་དང་།སློབ་དེབ།ཁྱིམ་ཚང་གི་ལས་བྱ།ཞ་སྨྱུག་གམ་ལག་ཆ་ལྟ་བུ）བཅས་བོར་བ།

（8）དུས་རྒྱུན་དུ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱིས་ངར་སློང་བྱས་ནས་སེམས་སོ་སོར་འབྱེད་པ།

⑨ཉིན་རྒྱུན་གྱི་བྱ་འགུལ་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་བརྗེད་པ།

（2）མ་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་དྲུག་（ཡང་ན་དེ་ལས་གཞན།）གི་འགུལ་མང་།ངར་ལངས།（hyperactiity-impulsiity）ནད་རྟགས་འབྱུང་།ནད་རྟགས་འདི་དག་མ་མཐར་ཡང་ཟླ་དྲུག་ལ་རྒྱུན་མཐུད་བྱས་ཡོད་པས་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་མ་ཟད།དེ་དང་བསྟུན་པའི་བྱིས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆུ་ཚད་དང་མི་མཐུན།

མང་ཙམ་འགུལ།

①ལག་པའམ་རྐང་པ་ལ་རྒྱུན་དུ་འགུལ་སྟངས་ཆུང་ངུ་མང་པོ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་འདུག་སྟེགས་སྟེང་ནས་འགུལ་བ།

②རྒྱུན་དུ་སློབ་ཁང་དུ་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་གཞན་པའི་རེ་བ་ལྟར་སྡོད་གནས་དང་ཁ་བྲལ་བ།

③མི་འཚམ་སར་མང་དུ་རྒྱུག་པའམ་ཡང་ན་ཡར་འཛེགས་པ།（གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དང་དར་མ་ནི་སྡོད་བཟོད་མི་བདེ་བའི་རང་སྣང་གི་ཚོར་སྣང་ཙམ་ཡིན་པ།）

④རྒྱུན་དུ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་ངང་རོལ་རྩེད་དམ་སློབ་གསེང་གི་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་མི་ཆོག

<5>རྒྱུན་དུ་མཚམས་མ་ཆད་པར་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་ཅིང་།ཕལ་ཆེར་འཕྲུལ་འཁོར་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་འདྲ།

⑥རྒྱུན་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་དྲགས་པ།

ངར་ལངས།

⑦མི་གཞན་（དགེ་རྒན་）གྱི་དྲི་བ་དྲིས་མ་ཚར་གོང་ནས་མྱུར་དུ་ལན་འདེབས་པ།

<8>རྒྱུན་དུ་རེས་མོས་སུ་སྡོད་པར་སྒུག་དཀའ་བ།

（༡）མི་གཞན་ལ་བར་ཆད་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱིས་སྒྲུབ་བཞིན་པའི་ལས་ཀ（དཔེར་ན།ཨུ་ཚུགས་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་འཛུལ་བའི་གླེང་མོལ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་བཙན་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་རོལ་རྩེད་ནང་ཞུགས་པ）

B.འགུལ་སྐྱོད་མང་བ།ངར་ལངས་པ་དང་ཉམས་ཆད་སྐྱོན་ཡོད་པའི་ཁྲོད་དུ་བྱེད་ནུས་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པའི་ནད་རྟགས་ནི་ལོ7གྱི་སྔོན་ལ་འབྱུང་དགོས།

ག་བ།ནད་རྟགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་ནུས་གནོད་སྐྱོན་དེ་མ་མཐའ་ཡང་2སམ་2ཡན་ཆད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གནས་ཡོད།དཔེར་ན།སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ན་ཡོད།

ང་བ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་དང་སློབ་སྦྱོང་།ཡང་ན་ལས་རིགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་སྟེང་དུ་ལག་ལེན་སྟེང་ཆད་བརླག་གི་བདེན་དཔང་གསལ་བོ་ཡོད།

E.ནད་རྟགས་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་མི་བདེ་བ་དང་།སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་དམ་ཡང་ན་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡུན་ནང་འབྱུང་བ་མ་ཟད།ནད་རྟགས་ནི་སེམས་ཁམས་བར་གེགས་གཞན་པས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།དཔེར་ན།བློ་ཡུལ་བར་གེགས་དང་།སེམས་ཁམས་འགོག་རྐྱེན།ཁ་གྱེས་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན།མི་གཤིས་འགོག་རྐྱེན།

རིགས་ཀྱི་ཨང་སྒྲིག་ལྟར།

ཞན་ཆ་དང་འགུལ་མང་བར་གེགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།མཉམ་བསྲེས་རིགས།གལ་ཏེ་འདས་པའི་ཟླ་དྲུག་གི་ནང་དུ།A1དངA2ཚད་གཞི་སྐོང་དགོས།

སྐྱོན་ཆའམ་འགུལ་མང་བར་གེགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཏེ།གལ་ཏེ་འདས་ཟིན་པའི་ཟླ་དྲུག་གི་ནང་།A1ཚད་གཞི་ལོངས་དགོས་མོད།འོན་ཀྱང་A2ཚད་གཞི་ལ་སླེབས་མི་ཐུབ།

སྐྱོན་ཆའམ་འགུལ་མང་གེགས་སྐྱོན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ངར་ལངས་པ་མང་ཙམ་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་འདས་ཟིན་པའི་ཟླ་བ་དྲུག་གི་ནང་དུ་ཚད་གཞི་A2ལ་སླེབས་ཡོད་ན།ཚད་གཞི་A 1སྐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

ADHDཡི་ནད་པས་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་སྟེང་ནས་རྒྱུན་པར་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་ཡོད།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོའི་ངར་ལངས་པ་དང་འགུལ་མང་བས།ཁོ་ཚོར་ཕ་མ་དང་འགྲོགས་པའི་ཐད་དུ་གནད་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།ཁྱིམ་ཚང་གི་རྣམ་པ་ནི་དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་གཏད་ཡོད་ལ།ལྷག་པར་དུ་ནད་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་བདག་ལ་བསམ་གཟས་ནས་འདི་ལྟར་སྒྲུབ་ཏུ་འཇུག་སྲིད།ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་ཟླ་དང་སྒྱིད་ལུག་གི་ཕ་མ་དང་བུ་ཕྲུག་གི་སྤེལ་རེས་རྟག་ཏུ་ཐོན་གྱི་ཡོད།སྒྱིད་ལུག་གི་མཉམ་འགུལ་དེ་རིགས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་ཐེ་ཇུས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།དུས་རྒྱུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད།ADHDཡི་བྱིས་པ་ནི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དགའ་བ་ཞིག་ཏུ་མངོན་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་དུ་གྲོགས་པོ་དག་གི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དག་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པས།མི་གཞན་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་གོ་ལོག་ཐེབས་སྲིད།སྤྱིར་ཁོ་ཚོར་ཆ་འཕྲིན་འདི་དག་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཐ་སྙད་འདི་དག་བཀོལ་ནས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ད་དུང་ཐོབ་སྐར་ཕུད་པའི་དཀའ་ཁག་མཚོན་སྲིད་པས།ཁོ་ཚོ་དང་རོགས་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ADHDཡི་ནད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ལ་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཕོག་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད།སློབ་སྦྱོང་གི་ནུས་པ་ཞན་པའང་ཐོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།དཔེ་ཀློག་ཐད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའམ་ཡང་ན་སློབ་གྲྭ་ག་གེ་མོར་གཞི་རྩའི་ནང་དོན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།གྱོད་གཞིའི་དཔེ་མཚོན13-8ནང་གི་ནད་པའི་སློབ་གྲྭའི་འཚོ་བ་ནི་ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་གྱོང་གུན་ཕོག་ཡོད་པ་རེད།ADHDཡི་ནད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ལ་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཕོག་གི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་བློ་རིག་གི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།ADHDཡི་ནད་པར་བློ་རིག་མཐོ་ལ་སྐྱེས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་བྱིས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།བློ་རིག་ཞན་པའི་བྱིས་པ་ཡང་ཡོད།མི་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་བློ་རིག་གི་ཐད་ནས་ཆ་སྙོམས་ཆུ་ཚད་དུ་གནས་ཡོད་ཅིང་།ཁོ་ཚོར་བློ་རིག་ཚད་ལེན་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་སྐར་གྲངས་ཅུང་དམའ།དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

2.ནད་གཞི།

ADHDཡི་ནད་རྐྱེན་དོན་ངོ་མར་ཅི་ཞིག་ཡིན།གནད་དོན་འདིའི་ཐད་རྩོད་པ་མང་པོ་འདུགགསར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚང་མསADHDལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ADHDའཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ལ།སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་དབང་རྩའི་རྫས་འགྱུར་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་།ཀླད་པའི་བརྙན་གྲུབ་ལ་ཞིབ་འཇུགརྒྱུད་འཛིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཅས་འདུས་ཡོད།དབང་རྩ་རྫས་འགྱུར་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཞིབ་འཇུག་པ་དང་མི་དཀྱུས་མ་ཚང་མས་ADHDདེ་ཀླད་ཆེན་གྱི་རྫས་འགྱུར་དངོས་རྫས་དོ་མི་མཉམ་པའི་ཚོར་སྣང་དང་འཚམ་པར་འདོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་སྟེང་འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་གཏན་ནས་རྙེད་མ་མྱོང་།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅུང་ཉུང་བ་མ་ཟད།ད་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་འབྲས་མང་ཆེ་བ་ཕན་ཚུན་འགལ་བ་ཡིན།（Walker Roberts，2001）ཞིབ་འཇུག་པས་བསམ་པར།ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་དང་བྱེད་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་ནི་ADHDཡི་དོ་སྣང་ཞན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།MRIབེད་སྤྱད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁྲོད་དུ་ཀླད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དངོས་གནས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་མི་འདྲ་བའི་མཇུག་འབྲས་བར་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་དཀོན།（Walker Roberts，2001）སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཟུར་ཚད་ནི་རྒྱུད་འཛིན་ཡིན།མ་མཐར་ADHDནད་ཀྱི་བྱུང་དཔེ་ཁ་ཤས་ཁྲོད་རྒྱུད་འཛིན་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་འདོན་པ་རེད།བཤད་ཚུལ་འདིའི་རིགས་ཀྱི་དཔང་རྟགས་ནི་ADHDབྱིས་པ་ཟུང་གི་ཕྲུ་གུ་དང་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།དཔེར་ན།མཚེ་མ550ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྲོད་དུ་རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་ཕལ་ཆེར50%ཡི་ADHDཡི་ཁྱད་པར་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།ཁོར་ཡུག་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཁྱད་ཚད0%-30%ཡི་བར་ཡིན།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེས་མཁན་གྱི་མཉམ་ཕོག་ཚད་དེ་སྒོ་ང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེས་མཁན་གྱི་མཉམ་ཕོག་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མང་བ་ཡོད།སྒོ་ང་གཅིག་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྐྱེས་མཁན་གྱི་ADHDམཉམ་ཕོག་ཚད་0.67ཟིན་པ་དང་།སྒོ་ང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་མཁན་གྱི་མཉམ་ཕོག་ཚད་0.00ལས་མེད།འོན་ཀྱང་མཇུག་འབྲས་འདི་ནི་ཨ་མས་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རང་སྣང་གིས་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་སྟེང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན།གལ་ཏེ་དགེ་རྒན་དུ་བརྗེས་ནས་ཕྲུ་གུའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱས་ན།སྒོ་ང་དང་ཕྲུ་གུ་ཟུང་གི་ADHDལ་ཁྱོན་བསྡོམས་ནད་ཕོག་ཚད་0.53དང་།སྒོ་ང་ཐ་དད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་བུ་གཉིས་ལ་བུ་0.37（Sligmann.Walker.Resenhan.2001）བཅས་ཡིན།མདོར་ན།ADHDསྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ནང་རྐྱེན་ལ་སྔར་བས་ཞིབ་འཇུག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་དགོས།（Butcher et al，2004b）ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་པས་བལྟས་ན།ཕྲུ་གུ་བཙའ་དུས་ཀྱི་བླ་གཉན་འབུར་དང་།སྐྱེས་དུས་ཀྱི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དམའ་བ།རྨས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་ཀླད་པར་རྨས་སྐྱོན།མངལ་གྱི་ཕྲུ་གུ་བུ་སྣོད་དུ་རེག་པའི་དངོས་པོ་ཡིས་ADHDགྲུབ་རྒྱུར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།

ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཆ་མང་པོ་ལ་དོ་སྣང་དང་སྒུལ་ཐབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་ནུས་པ་དེ་ཙམ་གསལ་པོ་ཐོན་མེད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་དེའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ངེས་རེད།ཨ་མར་ཡི་མུག་ནད་ཕོག་སྟེ་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པར་ལོ་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་གྱི་ཕྲུ་གུར་ཡང་ཨ་མ་དང་འདྲ་བའི་རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།ཐོག་མའི་དུས་སུ་ཨ་མས་བཙན་འཕྲོག་བྱེད་པ་དང་ཕྲུ་གུ་གསོ་སའི་སྨན་ཁང་གིས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་བྱིས་པ་རྗེས་སུ་སྡོད་བཟོད་མི་བདེ་བ་དང་།ཁ་ཐོར་དུ་འགྲོ་སླ་བ།གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་གི་དགའ་བསུ་མི་ཐོབ་པ་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་མང་ཙམ་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་སྔ་དུས་སུ་“བཙན་འཕྲོག་བྱས་པ་”（དཔེར་ན་ཆུང་དུས་ནས་ཨ་མའི་བྱམས་སེམས་མེད་པ་དང་།དགོས་ངེས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དང་དངོས་པོ་ཡིད་མི་ཚིམ་པ།）ཡི་བྱིས་པར་རྒྱུན་དུ་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཐལ་ཤོར་བ་དང་དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་བ་དང་།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་བཟང་པོས་གཉོར་སྐྱོང་བྱས་ན།རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པར་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་འགུལ་སྐྱོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་ནི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།དེ་ལས་བྱེད་སྒོ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་མེད་པ་དང་བརྟན་ལྷིང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ནི་རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པ་ལས་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན།གལ་ཏེ་ཕ་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཡོད་པ་དང་།ཆང་བག་མེད་འཐུང་བ།བྱ་སྤྱོད་མི་ལེགས་པ་བཅས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ཕ་མ་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་བྱེད་པ་དང་།གཉེན་ཉེ་འཆི་བ།ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བ།སློབ་སྦྱོང་གི་ཁུར་པོ་ལྕི་བ།སློབ་ཁང་འཚང་ཁ་ཆེ་དྲགས་པ།ཕ་མའམ་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱིས་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་འོས་འཚམ་མིན་པ་སོགས་ཀྱིས་“སེམས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་སྒོ་མང་དྲགས་པ་”དང་དོ་སྣང་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་བ་སོགས་སློང་གི་ཡོད།དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱེད་པར་མི་འདང་བའི་ཆ་དང་ཁྱད་པར་ཡོད།Paterniteསོགས་ཀྱིས་༡༩༧༦ལོ་དང་༡༩༨༠ལོར་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན（དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གོ་གནས་དང་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་སོགས）ཀྱིས་སྐྱོན་ཆ་མང་པོ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་མངོན་གསལ་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་མུ་མཐུད་དུ་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ལ་དཔེར་ན་ཕར་རྒོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་།ངར་ཤུགས་ཀྱིས་གཏོར་བརླག་བྱེད་པ།རང་བཀུར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད།དུས་ཡུན་རིང་བོར་རྗེས་འདེད་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པས་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་གནས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཆ་མང་པོ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་མི་འདྲ་མོད།འོན་ཀྱང་ཕ་མ་དང་དགེ་རྒན་གྱིས་བྱིས་པ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་མ་ཐུབ་པར།ཉེས་རྡུང་དང་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བ།མི་གཤིས་ལ་བརྙས་བཅོས་བྱེད་པའི་བྱེད་སྟངས་སྤྱད་ན།བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་མ་ཟད།འགུལ་མང་དུ་འབྱུང་ཞིང་།ཐ་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།མདོར་ན།གོང་གི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཉམ་འཇོག་པ་ནི་སྐྱོན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་མཇུག་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།

གསུམ།སྨན་བཅོས།

མང་ཙམ་འགུལ་བའི་ནད་རྟགས་དེ་ལོ་100ལྷག་ཙམ་གྱི་གོང་ནས་བརྗོད་ཡོད་པ་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཡང་སྙིང་སྨན་བཅོས་གང་ཞིག་ནི་ADHDཡི་ནུས་ལྡན་གྱི་སྨན་བཅོས་ཡིན་པས་སྔར་བཞིན་རྩོད་གཞི་ཡོད་པ་རེད།རྩོད་གཞི་ཆེ་ཤོས་ནི་སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་དེ་ཡིན།སྨན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་མིག་སྔར་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ནའང་།ADHDལ་གཙོ་བོ་སྨན་རིགས་གསུམ་ཡོད།དེའི་ནང་ཕའེ་ཀ་ཀྲི་དང་།གཡས་འཁྱིལ་པུན་ག་ཨན།པུན་ཐ་དད་ཐོ་ཡིན།དེ་དག་ཚང་མ་ནི་སེམས་ཁམས་སྤྲོ་འཕར་སྨན་ཡིན།དེའི་ཁྲོད་ཕའེ་ཅ་ཀྲི་ནི་ཆེས་མང་།སྨན་འདིའི་རིགས་འཐུང་ན་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་སྨན་པའི་མཛུབ་སྟོན་འོག་འཐུང་དགོས།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་བཀོལ་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།སྦྱོང་བརྡར་ཁྲོད་བྱིས་པར་འོས་འཚམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ཚེ་བྱ་དགའ་བྱིན་ནས་ཁོ་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་མུ་མཐུད་དུ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས།འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་སྐབས་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་གནས་སྐབས་སུ་བྱིས་པའི་ཁེ་དབང་བཙན་འཕྲོག་བྱས་ནས་ཆད་པ་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་སྐྱོན་ཆ་མང་ཞིང་འགུལ་མི་ཐུབ་པའི་བྱིས་པ་འདུག་མི་ཐུབ་པའི་རྐུབ་དང་རྐུབ་ལ་འགུལ་ནས“འབེན”གྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཏུ་བརྩིས་ན།དགེ་རྒན་གྱིས་དེ་ལ་དོ་སྣང་མང་དུ་བྱས་ན།འོས་འཚམ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད་པས།དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཐེངས་གྲངས་ཀྱང་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་སྲིད།གལ་ཏེ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་ན།བྱ་སྤྱོད་འདིར་དོ་སྣང་མ་བྱས་པས་ཇེ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་མི་ཐུབ་པས།རིམ་གྱིས་ཞི་འགྲོ།གོ་རིམ་འདི་གལ་ཏེ་བྱ་དགའ་དང་ཆད་པ་གཅོད་པའི་བྱེད་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན།ཕན་འབྲས་སྔར་ལས་ལེགས་པོ་ཐོན་ཐུབ།སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ཚང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དར་དམར་བཙུགས་པའམ་ཡང་ན་ཞིན་ཅིན་བཀལ་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བྱེད་ཐབས་འདི་ལག་བསྟར་མ་བྱས་སྔོན་དུ།ཉིན་ཞིག་ལ་བྱིས་པ་དེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའམ་ཁྱིམ་ནས་འདུག་མི་ཐུབ་པའི་ཐེངས་གྲངས།མི་ཆེན་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི（གཏམ་བཤད）ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་ཁ་ཐོར་བའི་ཐེངས་གྲངས།སློབ་གྲོགས་དང་ནུ་བོའི་བར་འགལ་བ་བྱུང་བའི་ཐེངས་གྲངས།དེ་གཞི་གྲངས་སུ་བརྩིས་ནས།ཉིན་རེར་སློབ་གྲྭ་གྲོལ་བའམ་ཡང་ན་ས་སྲིབ་མཚམས་སུ་ཁྱིམ་ནས་འདུག་སྐབས།གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་སྡོམ་རྩིས་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་ཐེངས་ག་ཚོད་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་ཚེ་ཉིན་འདིར་དར་དམར་ཞིག་བཙུགས་ནས་གཟའ་མཇུག་ལ་རྩེད་ཆས་ཉོ་དགོས།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཉིན་གཅིག་གི་ནང་ལ་བྱ་བ་ངན་པ་བྱས་ན་སྔོན་ཆད་བཙུགས་པའི་དར་དམར་གཅིག་འཐེན་ནས་ཉེས་ཆད་བཅད།དགེ་རྒན་དང་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཤུགས་སྣོན་དང་།བྱིས་པ་དེ་སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་མངོན་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།སློབ་གྲྭའི་སློབ་གསོ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་བྱས་ན།ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་ངེས་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ལས་བདེན་དཔང་བྱས་པ་ལྟར་ན།སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་ཁེར་རྐྱང་དུ་བཀོལ་བའི་སྨན་ལས་ཕན་འབྲས་ཧ་ཅང་བཟང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་གསོ་བཅོས་ཀྱང་ADHDཡི་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་བཀོལ་ཆོག

གཉིས།གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་འགལ་ཟླ་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

༡མདོར་བསྟན་པ།

འགལ་ཟླའི་འགོག་རྐྱེན།དེ་ནི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལས་འགལ་བའི་གནད་དོན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།དེའི་སྲོག་ཤིང་ནི་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དམ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།སྤྱིར་བཏང་དུ་འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་ནི་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པ་དང་།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་དེ་ལོ་ན་དེ་བས་ཆུང་བའི་བྱིས་པའི་ལུས་སྟེང་དུ་བྱུང་བ་མ་ཟད།སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་བསྡུར་ན་ཚད་དེ་བས་ཆུང་བ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་ནི་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་སྲིད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།མེ་རྒྱག་པ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཐལ་དྲགས་པའི་ཀུ་རེ་ལྟ་བུ།བྱིས་པ་ལ་ལར་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ལོ་ཚོད་འཕེལ་བ་དང་བསྟུན་ནས་མུ་མཐུད་དུ་འཕེལ་ནས་ནར་སོན་པའི་དུས་སུ་སླེབས་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།འོན་ཀྱང་དཔང་རྟགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མངོན་པར།སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་མང་པོ་དང་དེ་བཞིན་ཉེས་གསོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་མང་པོ་ཞིག་སླད་ཕྱིན་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་མུ་མཐུད་ཉེས་གསོག་གི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྲིད།གཤམ་དུའང་འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ཤིན་ཏུ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་དང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་དཀའ་བར་འདོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་(Butcher，et al，2004b）ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་སྟེང་དུDSM-ICD-10ལ་ཁྱད་པར་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་པར་ནི་བརྟག་དཔྱད་མ་ལག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་རིགས་དབྱེ་སྟེང་དུ་ཡོད།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་ནི་DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་རིགས་དབྱེ་རེད།ICD-10ཡི་འོག་ཏུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཆེན་པོ་ལ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་སྤྱོད་ལམ་དང་བསམ་ཚུལ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་གཉིས་ཡོད།ICD-10སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་འོག་ནད་ཐོན་པའི་དུས་ཚོད་ལ་གཞིགས་ན་བྱིས་པའི་དུས་ནས་བཟུང་ནད་ཕོག་པ་དང་ལང་ཚོའི་དུས་སུ་ནད་ཕོག་པའི་གནས་ཚུལ་རིགས་གཉིས་ཡོད།ICD-10ཡི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཡང་རིགས་6ལ་བགོས་ཡོད་དེ།①ཁྱིམ་ཚང་གི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་གྱུར་མེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།③སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།④འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན།སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།སྤྱོད་ལམ་གཞན་པའི་འགོག་རྐྱེན།⑥སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།（གཏན་འཁེལ་བྱས་མེད།）སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་དང་མཐུན་ལ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་དཔྱད་དང་ཡང་མཐུན་སྐབས།སྤྱོད་ལམ་དང་བསམ་ཚུལ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ནད་དཔྱད་རིགས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ཏུ་འགོད་དགོས།（འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་དང་།1993）CMD-3ནི་ICD-10ཡི་རིགས་དབྱེ་ཆེ་བ་དང་ཅུང་ཉེ་མོད།འོན་ཀྱང་དེའི་རིགས་ཆེ་བ་ནི་ICD-10ལས་ཉུང་བ་རེད།

2.ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་འགོག་རྐྱེན།

འགལ་ཟླའི་འགོག་རྐྱེན།（oppesitional defiant disorder）གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་དབང་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣའི་འགལ་རྐྱེན།འགོག་རྒོལ་གྱི་རང་བཞིན།སྡང་སེམས་ཅན་བཅས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་ལ།མ་མཐར་ཡང་ཟླ་དྲུག་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་ནའང་།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མེད།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་མི་མཐུན།གསལ་པོར་བཤད་ན།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ལོ་2-3བར་གྱི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་སྟེང་དུ་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བའི་འགོག་རྒོལ་བྱ་སྤྱོད་དུ་མི་གཏོགས།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལོ8ཀྱི་ནང་མངོན་གསལ་དོད་པོར་འགྱུར་ཞིང་།ཆ་ཚང་དུ་འཕེལ་བའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱིས་པའི་དུས་དཀྱིལ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་ལས་ལོ2-3གྱིས་འགོར།སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་སྔོན་ལ་འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཡོད་ཚད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་པའི་ཚད་དུ་སླེབས་མེད།འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནང་ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་ཟླ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་བབ་དམའ་བ།དེ་བཞིན་ཕ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་བཅས་ཚུད་ཡོད།

འགལ་རྐྱེན་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ཧྲིལ་པོར་ནད་ཕོག་ཚད་ཧ་ལམ་2%ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།བྱིས་པ་ཕོ་ལ་བྱུང་ཚད་དེ་བྱིས་པ་བུ་མོའི་བྱུང་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་མཐོ་དགོས།ཁྲང་ཧྲ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དྲི་ཤོག་བརྟག་དཔྱད་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།འགོག་རྐྱེན་དེ་རིགས་ཐོན་ཚད་8.0%（47/589）ཡིན་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་སྐྱེས་པ་11%（31/289）ཡིན་པ་དང་།བུད་མེད་5%（16/300）ཡིན་པ།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་2：1ཡིན་པ་བཅས་དང་།འགལ་ཟླའི་འགོག་རྒོལ་འགོག་རྐྱེན།ལོ9ནས12བར་གྱི་བྱིས་པའི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་ཚད་ཅུང་མཐོ།

DSM-བཞི་པའི་འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.རྒྱབ་འགལ་རང་བཞིན་དང་ངོ་རྒོལ་རང་བཞིན།དགྲར་འཛིན་རང་བཞིན་བཅས་ལྡན་པའི་བྱ་སྤྱོད་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་མཐུད་དེ་ཉུང་མཐར་ཡང་ཟླ་བ་དྲུག་གི་ནང་ནས་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་ཚན་བཞི་ཡན་མཚོན་ཡོད་པ་སྟེ།

（1）དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།

（2）དུས་རྒྱུན་དུ་དར་མ་དང་རྩོད་པ་བྱེད་པ།

（3）ནར་སོན་པའི་མིའི་རེ་བ་དང་སྒྲིག་སྲོལ་ལ་བརྩི་སྲུང་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཧུར་ཐག་གིས་བརྩི་སྲུང་བྱེད་པ།

（བཞི།）རྒྱུན་དུ་བསམ་གཟས་ནས་སུན་སྣང་བྱེད་པ།

（5）རྟག་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ལམ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་མི་གཞན་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ།

（6）རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སླ་བའམ་མི་གཞན་གྱིས་ཁོང་ཁྲོ་སློང་སླ་བ།

（7）རྒྱུན་དུ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཤིང་འཁོན་འཛིན་གྱིས་ཁེངས་པ།

（8）རྒྱུན་དུ་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ངན་སེམས་སམ་ཡང་ན་འཁོན་ལན་སློག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཟེར།

དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ།བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཐེངས་དེ་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ལོ་ཚད་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རིམ་ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་སྐབས་གཞི་ནས་ནད་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པར་བརྩི་དགོས།

B.བྱ་སྤྱོད་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་།སློབ་སྦྱོང་།ཡང་ན་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པའི་ཐད་ཀྱི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་གནོད་སྐྱོན་བཟོས་ཡོད།

ག་བ།བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ནི་སྨྱོ་ནད་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྱུང་བ་མ་ཟད།

ང་བ།སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞིར་སླེབས་མེད་པས།གལ་ཏེ་ལོ་ཚད་18ཡན་ཡིན་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་མེད།

འགལ་ཟླའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་ཚུགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་བློས་འགེལ་རང་བཞིན་ལ་དོགས་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཀར་སྤྱི་དམངས་ལ་ད་དུང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་སྟེ།ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པ་དང་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ་དེ་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་པ་དེ་དོན་དངོས་ཐོག་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ནད་ལུགས་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Resenhanselen，1995）

3.སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན།

སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགལ་རྐྱེན（conduct disorder）གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱུན་མཐུད་དང་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་གཞན་གྱི་ཁེ་དབང་ལ་མི་བལྟ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲིག་སྲོལ་དང་འགལ་བ་དེ་ཡིན།སྤྱོད་ལམ་མི་བཟང་བའི་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་ལུས་སྟེང་དུ་རྫུན་བཤད་པ་དང་རྐུ་བྱེད་པ།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་བ་བཅས་ནི་ཅུང་རྒྱུན་མཐོང་ཡིན།འོན་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་བྱིས་པ་མང་ཆེ་བས་དུས་ཚོད་ག་གེ་མོའམ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་ག་གེ་མོར་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་འགའ་དང་འགལ་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།ལོ་13~16བར་གྱི་དབྱིན་ཇིའི་བྱིས་པ་1425ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས།98%ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོས་སྔོན་ཆད་ཁོ་ཚོར་མི་གཏོགས་པའི་དངོས་རྫས་འགའ་ཁྱེར་མྱོང་བ་ཁས་བླངས་པ་རེད།འོན་ཀྱང་40%ཡི་གནས་ཚུལ་འོག་དངོས་ཟོག་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་ཨ་སྒོར་2ལས་བརྒལ་མི་སྲིད།དེ་ལྟར་ཡིན་ནའང་བྱིས་པའི་ལུས་ཐོག་དུ་གཞུང་དྲང་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཚད་ད་དུང་ཧ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད།དོན་དེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་སྟེ་དཔེར་ན་ནོར་ཝེ་དང་སུའེ་ཏེན་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་གཅིག་གྱུར་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་རེད།དེར་བརྟེན།Resenhannདང་Seligman(1995）ཡིས་དཔྱད་གཏམ་སྤེལ་ནས་“བལྟས་ཚོད་ཀྱིས་བྱིས་པ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རྐུ་རྒྱག་བྱས་པ་ཡིན་”ཞེས་བཤད།འདི་འདོན་དོན་ནི་རྐུ་རྒྱག་པའི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་ཚུལ་མིན་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་འགའ་ཤས་ལ་ངེས་པར་དུ་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་འགལ་ཟླའི་ཕྱོགས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་འགལ་རྐྱེན།བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཏན་ཁེལ་གཉིས་ལ་མཉམ་འཇོག་དགོས་ཏེ།གཅིག་ནི་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བ་དང་།གཅིག་ནི་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་དུས་རིམ་དང་མི་མཐུན་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན།

DSM-བཞི་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.མི་གཞན་པའི་གཞི་རྩའི་ཁེ་དབང་ལ་གནོད་འཚེ་བཏང་བའམ་ཡང་ན་ལོ་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་གཙོ་བོ་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་དུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་མི་ལེགས་པ་ལས་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ་ཡན་（འདས་ཟིན་པའི་ཟླ་12པའི་ནང་）མངོན་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་ཉུང་མཐར་ཡང་དོན་ཚན་གཅིག་ཟླ་བ་དྲུག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

མི་དང་སྲོག་ཆགས་ལ་ཕར་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི།

（1）རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་དང་འཇིགས་སྣང་སྐུལ་བ།

（2）རྒྱུན་དུ་འཛིང་རེས་བྱེད་པ།

（3）དེ་སྔ་མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་བཟོ་ཐུབ་པའི་མཚོན་ཆ་（དཔེར་ན་དབྱུག་པ་ཐུང་བ།སོ་ཕག་དུམ་བུ།ཤེལ་དམ་ཆག་པ།གྲི།མེ་མདའ་ལྟ་བུ）སྤྱོད་མྱོང་བ།

（4）སྔོན་ཆད་མི་གཞན་པའི་ལུས་ཕུང་ལ་མནར་གཅོད་མྱོང་དུ་བཅུག་པ།

（5）སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལུས་པོར་མནར་གཅོད་མྱོང་དུ་བཅུག་པ།

（༦）དེ་སྔ་ལམ་འགྲོ་པའི་（དཔེར་ན།རྒྱབ་ཏུ་དངུལ་ཁུག་འཕྲོག་བཅོམ་དང་།བཙན་ལེན་།དྲག་པོའི་འཕྲོག་བཅོམ་བཅས་བྱེད་མྱོང་）འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་མྱོང་བ།

（7）བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཅིག་ཤོས་ལ་ལོག་གཡེམ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ།

རྒྱུ་ནོར་ལ་གཏོར་སྐྱོན་བཏང་བ།

（8）བསམ་བཞིན་དུ་མེ་བརྒྱབ་ནས་གྱོང་གུན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་རྩིས་བྱེད་པ།

（དགུ།）ཤེས་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་རྒྱུ་ནོར་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ།（མེ་རྒྱག་པ་ལས་གཞན།）

མགོ་སྐོར་གཡོ་འཕྲུལ་བྱེད་པའམ་རྐུ་རྒྱག་པ།

（10）ཁང་པའམ་རླངས་འཁོར།

（11）རྒྱུན་དུ་རྫུན་བཤད་ནས་ཕན་ཆ་ཐོབ་པ་དང་།ཡང་ན་འགན་འཁྲི་ལས་གཡོལ་བའི་ཆེད་དུ་རྫུན་བཤད་པ་（མགོ་སྐོར་གཏོང་མཁན་）དང་།

（12）རིན་ཐང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་ནོར་རྐུ་མྱོང་（དཔེར་ན།སྒོ་བཅག་ནས་རྐུ་རྒྱག་པ་དང་རྫུན་བཟོའི་དངོས་རྫས་མིན་པ་ལྟ་བུ）།

ཚད་གཞི་དང་རྒྱབ་འགལ་ཚབས་ཆེན་བྱས་པ།

（13）རྒྱུན་དུ་ཕྱི་ནས་ཞག་སྡོད་བྱེད་པ་དང་།ཕ་མས་བཀག་འགོག་བྱས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ལོ་13གྱི་སྔོན་ནས་བཟུང་།

（14）དེ་སྔ་ཉུང་མཐར་ཡང་མཚན་མོ་གཉིས་རིང་རང་ཁྱིམ་ནས་ཕྱིར་བྲོས་ཏེ་ཞག་སྡོད་བྱས་པ།（ཡང་ན་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱིར་མི་ལོག་པ།）

（15）རྒྱུན་དུ་སློབ་བྱོལ་བྱེད་ཅིང་།རང་ལོ་13མ་སོན་གོང་ནས་བྱ་དགོས།

B.བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་དང་།སློབ་སྦྱོང་ངམ་ཡང་ན་ལས་ཀ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་ཐེབས་ཡོད།

ག་བ།གལ་ཏེ་ལོ་ན་18ལས་བརྒལ་ཡོད་ན།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་དང་མི་མཐུན།

སྤྱོད་ལམ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ནི་རྒྱུན་དུ་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད།མི་གཞན་ལ་ཧ་ཅང་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ།མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མེ་ཁ་གསོ་བ།སྤྱི་རྫས་ལ་གཏོར་བརླག་བྱེད་པ།འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་པ།ཐ་ན་ལྐོག་གསོད་བྱེད་སྲིད།འོན་ཀྱང་སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གནད་དོན་ཆུང་རྩག་དང་ཡུན་ཐུང་གི་བྱ་སྤྱོད་མངོན་གྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ནི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད།འགལ་རྐྱེན་དེ་རིགས་ནི་བུ་དེའི་ལུས་སྟེང་དུ་བྱུང་བའི་བསྡུར་ཚད་ནི་བུ་མོ་དེའི་ལྡབ་གསུམ་ཡིན།（BA，2000）2%-9%ཡི་བུད་མེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ཚད་གཞིའང་ཡོད།སྤྱོད་ལམ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་རྒྱུན་མཐོང་གི་སྤྱི་ནད་ནི་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའམ་ཡི་མུག་（BA）ཡིན།

བཞི།ནད་རྐྱེན་གྱི་འབྱུང་རྩ།

བྱིས་པའི་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་ལ་ལ་རྒྱུད་འཛིན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་བཞག་ལ་ཕྱོགས་མོད།འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་དང་།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གིས་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པ་དང་འགལ་རྐྱེན།སྤྱོད་ལམ་གྱི་བཀག་འགོགདེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བཅས་གྲུབ་པར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རྒྱུད་འཛིན་གྱིས་སྐད་དམའ་བློ་རིག་དང་།དབང་རྩ་ཕྲ་མོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་དཀའ་ཁག་གི་རྣམ་པ་འབྱུང་སྲིད་ལ།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་དག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པའི་ནང་རྐྱེན་རབས་དང་རིམ་པ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་དུས་གཤིས་ཉམས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཅིང་།ཕྲུ་གུ་ལ་ལ་ལྟ་སྐྱོང་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།ཕྲུ་གུ་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཕོག་ཐུག་ལ་ཚོར་བ་ཧ་ཅང་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པ་དང་།རྟག་པར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགུལ་གྱི་ཡོད་པས།བཀྲེས་ལྟོགས་དང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་དྲག་པོ་བྱུང་ནས་རྟག་ཏུ་སྐད་ཆེན་པོས་ངུ་གི་ཡོད།བྱིས་པར་དཀའ་ཁག་ཡོད་པའི་གཤིས་ཉམས་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་མིན་པའི་ཡིད་ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ནི་བྱིས་པ་འདི་དག་ལ་བདག་སྐྱོང་བྱེད་སྐབས།ཕ་མས་གསོ་སྐྱོང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་པོ་ཞིག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དཀའ་བ་ཚོར་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བདེ་འཇགས་ཡིན་ཞིང་ཞེན་ཆགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཆགས་པར་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།གཞན་ཡང་།སྤྱོད་ལམ་མི་བཟང་བའི་བྱིས་པའི་ལུས་སྟེང་དུ་རྒྱུན་དུ་སྐད་དམའ་བློ་རིག་དང་།ཡང་ན་དབང་རྩ་ཕྲ་མོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཡོད་པ་མཐོང་ལ།དབང་རྩའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཁ་ཤས་ནི་རང་ཉིད་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཞན་ཆ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་མཉམ་འཇོག་པ་དང་།འཆར་གཞི་ཡོད་པ།རང་ཉིད་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ།ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་མེད་པ།ཡང་ན་ངར་ལངས་པ་སོགས་འདུས་ཡོད།འདིས་རྗེས་ཕྱོགས་སུ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ཁག་ལ་སྨྱུ་གུ་སྦས་སྲིད།

དབང་རྩར་སྐྱོན་ཕྲན་བུ་ཡོད་པ་དེས་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད་པ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཆེད།Matfittདང་Lynamཡིས་གཤམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་བཏོན་ནས་གནད་དོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་སྟེ།སློབ་ལོ་མ་སོན་གོང་གི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་སྐད་ཆ་གོ་བ་ལེན་པའི་ཐད་གནད་དོན་ཡོད་པར་བརྟེན།ཨ་མས་ཁོང་ལ་དཔེ་ཀློག་བྱེད་དུ་འཇུག་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་པར་དགའ་བཞིན་ཡོད།ཞན་ཆ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཁོའི་སློབ་ཞུགས་ལོ་ཚོད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་སྲིད།ཁོ་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་ཞུགས་རྗེས།མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བའི་སློབ་སྦྱོང་དང་།དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གིས་ཁོ་ལ་དོ་སྣང་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེད།དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་ནས་བྱིས་པ་དེ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཕམ་ཁ་མྱོང་ཞིང་།ལོ་ཚོད་སྟེང་ནས་གྲོགས་པོ་ལས་མཐོ་བ་རེད།འདི་དག་གིས་བྱིས་པ་དེ་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་སུ་འཇུག་སྲིད།དེའི་རྗེས་སུ།བྱིས་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་འཛིན་གྲྭ་ཞིག་ཏུ་ཞུགས་དགོས།འཛིན་གྲྭ་འདིའི་ནང་དུ་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ནུས་པ་ཞན་པའི（སློབ་སྦྱོང་གི་བཀག་རྒྱའང་འདུས）ཡོད་པ་མ་ཟད།བྱ་སྤྱོད་ཐད་གནད་དོན་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་བསྡད་ན།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བྱིས་པར་རོགས་པ་འཚོལ་བའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་པ་དང་།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རོགས་པ་ཐོབ་ཆེད་བྱིས་པ་འདིས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་བསྒྲུབས་ནས་མི་གཞན་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་སྲིད།

ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱིས་པ་རྒྱུན་པར་དེའི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་མི་སྐྱིད།ཞིབ་འཇུག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།བྱ་སྤྱོད་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུར་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།ཕ་མ་གཉིས་པོས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པ་དཔེར་ན།ཕ་མ་གཉིས་པོས་སེམས་ཁུར་དང་དགའ་གཅེས།སློབ་སྟོན་བཅས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུ།ཁས་མ་བླངས་པ།ནན་པོ་བྱས་ཀྱང་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་ཆད་པ་དང་ཕ་མས་སྣང་མེད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་རེད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཕ་མའི་གཉེན་སྒྲིག་ནི་འཆམ་མཐུན་མིན་པ་དང་།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་པའམ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་མི་གཤིས་ལ་གནོད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བསྟན་པ་ཡིན།ཕ་མས་ཕྲུ་གུར་སྔ་རྗེས་སུ་གཅིག་མཐུན་གྱི་སློབ་སྟོན་དང་།དང་ལེན་ནམ་ཡང་ན་བརྩེ་སེམས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་མི་ཐུབ།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་ཕ་མ་གཉིས་ཁ་མ་བྲལ་ནའང་།བྱིས་པ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད་པས་རང་ཉིད་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེས་སྲིད།ཁྱིམ་ཚང་གི་འགལ་ཟླ་དང་སྡང་སེམས་ཀྱིས་ཕ་མའི་གསོ་སྐྱོང་གི་ནུས་རྩལ་ཞན་པ་དང་ནུས་པ་མེད་པ་བཟོ་སྲིད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་བླང་བྱ་དང་ལྟ་སྐུལ་ཐད་ནུས་པ་མེད་པ་བཟོ་སྲིད།ཕྲུ་གུ་དེ་དག་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་།ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཟེར་བ་དེ་ནི་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་མཉམ་འགུལ་ལས་བྱུང་བ་དང་།བར་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ལྟ་སྐུལ་དང་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་གཅུན་སྡོམ་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་ཞན་པའི་ཕྲུ་གུར་རྒྱུན་དུ་དེའི་རོགས་པ་ཚོས་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད།དེ་དང་ལེན་མ་བྱས་པས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྔར་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཐོན་ནས་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་རིགས་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པའི་བྱིས་པ་ནི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་བྱས་ཉེས་བསགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ཡིན་པ་མ་ཟད།དར་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཡང་འབྱུང་སྲིད།དེ་ལས་གཞན།དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གིས་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱིས་པའི་འགྱུར་འབྱུང་ནི་སྒྱིད་ལུག་གི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་ཡིན་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་ཁོང་ཁྲོ་ལྟ་བུ་ཡིན།ཁོ་ཚོས་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཕལ་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱིས་པ་དང་ལེན་མི་བྱེད།ཕ་མ་དང་།དགེ་རྒན།རོགས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཁས་མ་བླངས་པར་བྱིས་པ་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལུས་པར་བརྟེན།ཁོ་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བ་ལས་འགལ་བའི་བྱིས་པ་ཝུའུ་ཝུའུ་ལའང་ཡ་མཚན་སྐྱེ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད།（Resenhanuselen，1995）

ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཕུད་དེ་བས་རྒྱ་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱང་བྱིས་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་དང་ལས་རིགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་དེ་བཞིན་དེའི་རྗེས་ཀྱི་དར་མའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་འགལ་སྲིད་པའི་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཆེ་རུ་གཏོང་སྲིད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་གནས་དམའ་བ།དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུགཕ་མའི་གནོན་ཤུགས་དང་ཡི་མུག་སོགས་ཀྱིས་བྱིས་པ་ཞིག་སྔོན་དུ་གླེང་བའི་འཁོར་སྐྱོད་ངན་པ་ཞིག་གི་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་ཡོད།(Butcher，et al，2004b）

5.སྨན་བཅོས།

དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ།སྤྱི་ཚོགས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་དང་ཕལ་རྒོལ་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་མཚོན་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡོ་བསྲང་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་ཆད་གཅོད་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཆད་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་གནད་དོན་ཇེ་ལྗིད་དུ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་ལས་གནད་དོན་ཡོ་བསྲང་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་མ་ཡིན།

སྤྱོད་ལམ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་བྱིས་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཕྱོགས་ཤིག་ནི་གནད་དོན་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་མ་དཔེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་།དེ་ནས་བྱེད་ཐབས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་པའི་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་ནམ་ཡང་ན་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ།བྱིས་པ་སྡོད་སའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་ན་མ་གཏོགས།དེ་མིན་སྤྱོད་ལམ་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་སྨན་བཅོས་ལ་ཕན་ནུས་མེད།ལྟ་བ་འདི་འཛིན་པའི་བཅོས་ཐབས་ལ་མཉམ་འདུས་ཚུལ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་དཔེ་དབྱིབས་（the cohesve family modl）ཟེར།འདི་ནི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཚན་ཆུང་ལྟ་བུའི་གསོ་བཅོས་ཤིག་ཡིན།མ་དཔེ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལམ་ལ་བར་ཆད་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་དང་ཁྱིམ་བདག་ལ་བྱིས་པ་གཉོར་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་མེད་པ་མ་ཟད།རྒྱུན་པར་སྔ་གཞུག་གཉིས་མི་མཐུན་པའི་རྣམ་པས་བྱིས་པར་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས།འདི་ལྟར་བྱས་ན་བྱིས་པའི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་ལ།བྱིས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཡང་ལེགས་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་མི་ཐུབ།བྱིས་པའི་སྒྱིད་ལུག་གི་བྱ་སྤྱོད་མང་དུ་སོང་ནས་ཕ་མའི་སྐྱོན་བརྗོད་དང་དེ་བཞིན་ཕ་མ་དང་ཕྲུ་གུའི་དབར་གྱི་དགེ་མཚན་མེད་པའི་མཉམ་འགུལ་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད།བྱིས་པས་ཕ་མ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད།འདི་འདྲའི་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚུར་སྣང་བྱེད་སྟངས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས།གལ་ཏེ་ཕྱོགས་འདིའི་ཐད་ནས་བལྟས་ན།བྱིས་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ན།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་ནི་བྱིས་པ་དང་ཕ་མའི་བར་གྱི་མཉམ་འགུལ་（Butcher，et al 2004b）ལེགས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ཕ་མའི་བར་གྱི་མཉམ་ལས་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཕན་ཚུན་བར་འགལ་བ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཕ་མའི་བར་གྱི་རོགས་ལས་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལས་སླ་པོ་ཞིག་མ་རེད།སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་ནི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་མ་གཞི་ནས་ཁུར་པོ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་བཟའ་ཟླ་དང་འགལ་བ་དང་།སོ་སོར་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐོན་ཁུངས་དང་དུས་ཚོད།ཡང་ན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་གྱི་འདོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཕ་མའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་མི་སྲིད།ཨ་མེ་རི་ཁར་ཕྲུ་གུ་ཁྱིམ་ནས་ཁ་བྲལ་དུ་བཅུག་སྟེ་གནས་སྐབས་རིང་འཚོ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲིག་གཞིར་འཚོ་བ་སྐྱེལ་དུ་བཅུག་ནས་ཕ་མར་ཐེ་ཇུས་བྱས་པར་ཕན་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་ཚེ་ཕྲུ་གུ་ཁྱིམ་དུ་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཁོར་ཡུག་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་བརྗེས་པའི་བྱིས་པས་འགྱུར་བ་དེ་ནི་གོམ་གང་མདུན་དུ་སྤོས་ནས་ཁས་མ་བླངས་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་ཕ་མས་ཁས་མི་ལེན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁས་མ་བླངས་པ་རེད།འགྱུར་བ་བྱུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གིས་དྲོ་སྐྱིད་དང་།མཛའ་མཐུན།དང་ལེན་བཅས་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ཁོར་ཡུག་དེ་རིགས་ནི་བརྟན་པོ་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན་ཚེ།བྱིས་པ་གཞི་ནས་ཡར་རྒྱས་ཕྲན་བུ་ཡོང་ཐུབ།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལག་རྩལ་ཡང་སྤྱོད་ལམ་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།ཕྲུ་གུའི་ཕ་མའི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་མཚོན་ན་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ།འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཕ་མ་གཉིས་ནི་སྨན་བཅོས་མཁན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་བྱས་ཏེ།མཐུན་འཕྲོད་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་ཐུབ།ཕ་མས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཕྲུ་གུར་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།ཕྲུ་གུའི་ཧུར་བརྩོན་རང་བཞིན་ལ་བྱ་དགའ་སྤྲོད་ཆེད།སེམས་པ་སྒྱིད་ལུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཐོག་འཇོག་མཚམས་བཞག་ན།མཐར་ཕ་མའི་ཕྲུ་གུར་འཛིན་པའི་ལྟ་སྟངས་དང་མྱོང་ཚོར་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།ཕ་མར་ཕྲུ་གུ་རྦད་དེ་དང་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུས་ཕྲུ་གུར་རེ་བ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་དོ་དམ་གྱི་ནུས་ལྡན་ལག་རྩལ་ཁྱིམ་བདག་ལ་ཁྲིད་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྱིམ་བདག་གིས་སྨན་བཅོས་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་ལ་འཕྲད་སྲིད།གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་ཡིན་ན།ཁྱིམ་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཕ་མའི་གནས་ཚུལ་དྲིས་ཏེ།ཁྱིམ་བདག་གིས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པར་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས།

ས་བཅད་དྲུག་པ།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེས་བར་གེགས་

རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགག་གནད།（pervasie deleopmental disorer，PD）ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གལ་ཆེན་འགའི་ཁྲོད་དུ་ཚབས་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་མངོན་པ་སྟེ།དཔེར་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ནུས་རྩལ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ནུས་རྩལ་སོགས་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་ལྟ་བུའོ།།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་བཀག་རྒྱ་སྣ་མང་ལICD-10དངDSM-II4ལ་ཅུང་ཉེ་བའི་མཚན་ཉིད་ཡོད།DSM-བཞི་པའི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་ཆེན་པོའི་འོགཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་Rettརྟགས་འདུས།བྱིས་པ་ཐོར་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།ཨ་ཨ་སི་པའོ་ཀེ་རྟགས་འདུས་(Asperger disorder，AS）།རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་བར་གེགས་བཅས་གསལ་བོར་མ་བཀོད་པའི（PD-NO）（PA）།བར་ཆད་འདི་དག་ནི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཚེ་སྲོག་གི་ཐོག་མའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་ཅུང་མངོན་གྱིན་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་བསྟུན་ནས་DSM-VIIཡི་བརྟག་དཔྱད་སྟེང་དུ་གསལ་བོར་འབྲི་དགོས།སྐབས་ལ་ལར་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་བསྟུན་ནས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན་ཚོས་ལེན་རྫས་བར་གེགས་དང་ལྟེ་བའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་སོགས་ནིDSM-བཞི་པའི་མདའIIསྟེང་གསལ་བོར་འབྲི་དགོས།

རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་ཁྲོད་ཆེས་དོ་སྣང་བྱེད་ས་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཡིན།

དང་པོ།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས།

ཁེར་རྐྱང་གི་ནད（autism）ལ་རང་ཟུམ་ནད་ཅེས་ཀྱང་བརྗོད།དེའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་སྟེང་གི་མངོན་གསལ་གྱི་གནོད་འཚེ་དང་བྱ་སྤྱོད།དགའ་ཕྱོགས་སོགས་མངོན་གསལ་གྱི་བཀག་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡིན།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཆེས་སྔ་མོར་Kanner（1943）ཡིས་《ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་གི་འགོག་རྐྱེན་》ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ནང་བཏོན་ཡོད།དང་ཐོག་དེར་“བྱིས་པའི་ཁེར་རྐྱང་ནད་”（early infantile autism）ཟེར་བ་དང་།བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སམ་བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།Kannerཡིས་སྐབས་དེར་“བྱིས་པའི་ཁེར་རྐྱང་ནད་”ཀྱི་གྱོད་དཔེ་11ཞིབ་འབྲི་བྱས་ཡོད།ཁོང་གིས་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་ཤོས་ནི་མཐུན་སྦྱོར་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན།（དཔེར་ན་བསྐྱར་ཟློས་འགུལ་སྟངས་སོགས）བསམ་པའི་བཀོད་ཤུགས་མེད་པའི་རོལ་རྩེད་བཅས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཚེ་སྲོག་གི་སྔ་དུས་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དང་ཁོར་ཡུག་བར་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པའི་ནུས་པ་མེད་པ་དེ་རེད།（Nleson Israe）

ནུབ་ཕྱོགས་སུ་རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་23བྱས་པ་ལས།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཕོག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་གྲངས་ནི་ཕལ་ཆེར་0.4%-0.5‰ཡིན།ཉེ་བའི་དུས་སུ་ཁྱབ་རྒྱ་ཅུང་ཆེ་བའི་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལྟར་རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།ནད་དེའི་བྱུང་ཚད་ཕལ་ཆེར་1‰ཡས་མས་ཡིན།བསྡུར་ཚད་དེ་སྔོན་ཆད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་དང་དེ་བཞིན་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཁྱབ་ཆེ་བ(Butcher，et al，2004b）བཅས་རེད།ཀྲུང་གོས་ཐེངས་དང་པོར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ལོ་0ནས་6བར་གྱི་དབང་བོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་བྱིས་པའི་དཔེ་འདེམས་བརྟག་དཔྱད་རྩ་འཛུགས་བྱས་པ་དང་།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་ཞི་བདེ་ཁུལ་ནི་ཐེངས་འདིའི་དཔེ་འདེམས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མ་དཔེ་12ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན།ཀྲུང་གོས་2001ལོའི་ཟླ་6པའི་ཚེས་1ཉིན་གྱི་མཚན་མོའི་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་དེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དུས་སུ་བྱས་ཏེ།ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཞི་བདེ་ཁུལ་དུ་བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་གི་རིམས་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས།དུས་དེར་0.1%（ཀུའོ་རུང་།2004）ཡི་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་5པོ་ཚང་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན།ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱིས་2001ལོའི་ཟླ་5ཚེས་31ཉིན་གྱི་མཚན་མོའི་ཆུ་ཚོད་ཀླད་ཀོར་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་བྱ་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་དུད་ཚང་9953ལ་འཐེན་བཤེར་བྱས་པ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་5074དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་དུད་ཚང་4879ལ་འཐེན་བཤེར་བྱས་པ་རེད།ཁྱོན་བསྡོམས་ཁེར་ལུས་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་9ལ་བསྡོམས་པས་ནད་ཕོག་ཚད་ཁྲི་12.25དང་།སྐྱེས་པ་6（ཁྲི་24.94）བུད་མེད་3（ཁྲི/ཁྲི་）།ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་2：1གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ནད་དམར（ཁྲི་17.89/ཁྲི་）།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ནད་དཔེ2（5.83/ཁྲི་）བཅས་ཡོད།ཕོ་མོ་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཞིང་སྡེ་གཉིས་ཀར་འབྱུང་ཚད་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་མེད།ནད་ཐོག་གི་མ་དཔེ་ཡིན་ནའང་འདྲ།རིམས་ནད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཚང་མས་བུ་ལ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་བསྡུར་ཚད་བུ་མོ་ལས་མཐོ་བ་དང་།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་མིའི་ཕོ་མོའི་བསྡུར་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་（3.0~50.0）ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ།རང་རྒྱལ་དུ་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བསྡུར་ཚད(6.5-9)（ཐའོ་གོ་ཐའེ།1999）ཡིན།གཞན་ཡང་Kannerཡིས་དེ་སྔོན་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་མང་ཆེ་བ་མཐོ་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་གྲལ་རིམ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་བསྟན་ཡོད།འོན་ཀྱང་མ་དཔེ་ཆེན་པོ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ནད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་གྲལ་རིམ་གྱི་མངོན་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་མེད།ཡང་ནKannerལ་བསྡོམས་ཚིག་འདི་འདྲ་ཐོབ་པ་ནི་སྐབས་དེར་མཐོ་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཆེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་ལྷག་ཏུ་ཐོབ་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།（Nelsrael，2000ལ་གསལ།）

གཉིས།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་བརྟག་ཐབས།

“གྱོད་དཔེ13-9

བྱིས་པ་དེ་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།ལོ་4.5ཡིན།དེ་ནི་ཨ་མའི་མངལ་དང་པོ་ཡིན་ཞིང་།ཟླ་རེར་བདེ་བླག་ངང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་།དབུགས་ཆད་ལ་ཁད་པའི་འདར་ཡངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མེད་པས།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་དང་།གཉེན་ཉེ་དང་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་མེད་པ་རེད།ལོ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་གྱི་སྐབས་སུ་“ཕ་མ”དང་“ཨ་མ”ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད།ལོ་ན་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་དང་བསྟུན་ནས་བློ་ཁོག་ཆུང་བ།གཅིག་པུར་རྩེད་མོ་རྩེ་བ།རང་དགའ་རང་སྐྱིད་བྱེད་པ།རོགས་པ་དང་མི་གཞན་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ།འཐམ་འཁྱུད་ཀྱིས་ཕ་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་ལས་རྣམ་འགྱུར་དང་ལག་བརྡ་བསྟན་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་ཆོགའཕྲུལ་སྒུལ་འཁོར་ལོར་སྡོད་པ་དང་རྩེད་སྤྱད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ནར་སྤྲོ་བ་ཡོད་ཅིང་།ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས་ཉེན་ཁ་མི་གཡོལ་བར་རྒྱུག་གི་ཡོད།བྱིས་གཉོར་ཁང་དུ་ཞུགས་རྗེས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ལ་གོམས་མི་ཐུབ་པ་དང་ཁེར་རྐྱང་དུ་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་ཁང་བའི་ནང་དུ་ལྟ་སྐོར་བྱས་ཏེ་བུ་བཅོལ་ཁང་དུ་ཞུགས་མི་ཐུབ།གྲོང་ཁྱེར་ག་གེ་མོའི་བྱིས་པའི་སྨན་ཁང་ལ་བལྟས་ཚེ།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དུ་ངོས་བཟུང་ཡོད།བསམ་བློར་ཞིབ་བཤེར།འདུ་ཤེས་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་།ལོ་ན་ཆེ་ཆུང་ལ་བལྟས་ནས་གྱོན་ཆས་ལེགས་པོར་གྱོན་ཡོད་ཅིང་།ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས་མིག་ལ་བལྟས་ནས་སྤེལ་རེས་མི་བྱེད་པར།སྒྲ་དྲག་པོ་དང་རེག་ན་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་བའི་དོ་སྣང་བྱེད་ཐབས་མེད།བྱིས་པ་དེས་སྒྲོག་ཙེའི་སྟེང་གི་སྒོར་ཁེབས་དང་ཉན་བརྟག་ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྒོར་དབྱིབས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་མ་ཟད།འཇུག་སྒོ་ཡང་འཇོག་གི་ཡོད་པས།སྐད་ཆ་དང་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་སྤེལ་རེས་བྱེད་ཐབས་མེད།སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཁྱེར་བའམ་ཡང་ན་ཡུལ་སྐོར་ལ་སོང་ནས་འཕྲོག་རྗེས་འགྲིལ་ནས་ངུས་ནས་སེམས་མི་བདེ་བར་གྱུར།མཐའ་འཁོར་ཁོར་ཡུག་གི་བརྡར་ཤ་གཅོད་ནུས་ཞན་ལ་གོ་སྟོབས་ཞན་པས་གྲངས་ཀ་རྒྱག་པའི་ནུས་པ་མེད།སྨན་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཐོས་ཚོར་ལ་བརྟེན་ནས་གློག་གནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས།གཡས་ཟུར་གྱི་ཉན་མཚམས་ཅུང་ཞན་མོད།འོན་ཀྱང་རྣ་གཉིས་ཀ་སྐར་མ་80ལ་སླེབས་མེད།

（ཧྥང་ཡུས་ཧྭ་དང་2004）

གྱོད་དོན་དཔེ་མཚོན13-9བར་གྱི་བྱིས་པ་ནི་མི་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་ཅིང་།དངོས་པོ་ཁ་ཤས་ལ་ཞེན་ཆགས་པའི་རྟགས་ཡིན།སྐད་ཆ་འཕེལ་རྒྱས་ཞན།མི་གཞན་དང་ཉམས་འགྱུར་དང་བརྩེ་བ་བརྗེ་རེས་བྱེད་མི་ཐུབ།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པའི་དཔེ་མཚོན་ཁྱད་ཆོས།རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་སྒེར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དུས་རིམ་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་མི་འདྲ་བས།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པའི་མངོན་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།དཔེར་ན་ཕྲུ་གུར་མཚོན་ན་ཕ་མས་པང་དུ་བཟུང་བར་མི་དགའ་བ་དང་།ལུས་པོའི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པའམ་སྣང་མེད་དུ་བཞག་པ།མིག་གིས་ཐད་ཀར་མིག་ལ་བལྟ་རུ་མི་འཇུག་པ།གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་མེད་པ།ཕ་མའི་སྐད་ལ་ཚོར་བ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཚོན་སྲིད།དེའི་ཕྱིར།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དང་ཐོག་བྱིས་པའི་ཉན་ནུས་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད།བྱིས་པ་རིམ་བཞིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་བསྟུན་ནས།བྱིས་པ་རྣམས་རིམ་གྱིས་གཞན་དབང་གི་སྒོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་འདོད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་སྔར་བཞིན་དམིགས་བསལ་དུ་མཚོན་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་ཁོས་བཏོན་པའི་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་མི་གཞན་དག་ལ་ལན་འདེབས་པའི་གོ་རེའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གནད་དོན་（PPA）སོགས་ལྟ་བུ་རེད།སྤྱིར་བཤད་ན།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་ཡོད།

1.སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ནུས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས།

ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལ་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་མེད་པ་དང་།ཁོ་ཚོ་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ།བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་གི་དུས་སུ་མི་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་དང་རྒྱང་རིང་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་མངོན་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་མིའི་མིག་ལ་ཐུག་པར་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་སྟེ།གལ་ཏེ་མི་གཞན་ལ་བལྟས་ཚེ།བྱིས་པ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་བོ་གཞན་ལ་བསྐོར་ནས་མིག་ལ་མི་བལྟ་བ་བྱེད་སྲིད།མི་གཞན་དང་འཕྲད་པར་གཟུར་གཡོལ་བྱེད་པ་ལས།སྤྱིར་བཏང་གི་བྱིས་པ་དང་འདྲ་བར་ལག་པ་གཉིས་བརྐྱངས་ནས་མི་གཞན་གྱིས་འཐམ་པར་རེ་སྒུག་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རང་གི་ཨ་མའམ་མི་གཞན་གྱིས་པང་དུ་བཟུང་སྐབས།ལུས་པོ་དེ་ནར་སོན་པའི་མི་དང་བར་ཐག་རིང་བའི་ཕྱོགས་སུ་སྐོར་ནས་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་སྲ་རེངས་སུ་སྡོད་པའི་རྣམ་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།ཅུང་ཙམ་ཆེ་ན།ཁོ་ཚོ་གཅིག་པུར་རྩེ་ངེས།ཕ་མ་དང་ནར་སོན་པའི་མི་དག་ལ་སེམས་གསོ་བྱེད་མི་སྲིད།བྱིས་པ་འདིའི་རིགས་ལ་བབ་མཚུངས་ཀྱི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་མེད་པས།རྒྱུན་པར་རྣམ་འགྱུར་ནི་སྣང་མེད་དུ་བསྐྱུར་བ་དང་མགོ་བོ་གཡུག་པ།ལག་པ་གཡུག་པ་སོགས་ཀྱིས་རང་གི་འདོད་མོས་མཚོན་པ་ཉུང་ལ།མི་གཞན་གྱི་སྐད་ཆའམ་རྣམ་འགྱུར་ལ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་ནི་སྣང་མེད་དུ་འཇོག་པ་ཞིག་ཡིན་པས།མི་གཞན་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་མི་ཐུབ།

༢སྐད་ཆ་དང་ངག་ཐོག་གི་བཤད་པའི་ཕྱོགས།

ཁེར་རྐྱང་གི་བྱིས་པ་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ནུས་པ་མེད།ཁོ་ཚོ་སྐད་བརྡའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ལོ་ཚོད་ལ་ཐོན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྟབས་བདེའི་མིང་ཚིག་གིས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་མ་ཟད།ངུ་བའམ་སྐད་བརྒྱབ་ནས་ཁོ་ཚོའི་མི་བདེ་བ་དང་དགོས་མཁོ་མཚོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཅུང་ཆེ་བའི་ནད་པས་མི་ཆེན་གྱི་ལག་པར་འཇུས་ནས་ཁོ་ཚོར་དགོས་པའི་དངོས་པོར་འགྲོ་སྲིད།དེ་མིན་ཁོ་ཚོར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚོན་ཐབས་འགའ་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་གྱིས་སྐད་བརྡར་ལད་མོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།དཔེར་ན།ནད་པར“ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཟ་འདོད་དམ”ཞེས་དྲིས་པར།ཁོས་ཡང་བསྐྱར་བཤད་རྒྱུར།ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཟ་འདོད་ཟེར།ནེ་ཙོས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པས་རང་གིས་ཐོས་མ་ཐག་པའི་སྐད་ཆ་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་པ་ལས།རང་གིས་འདོད་པའི་དངོས་པོ་དག་ལ་ལན་མི་འདེབས།དེར་བརྟེན་ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་དང་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་མ་ཟད།བྱིས་པ་གཞན་དག་ལའང་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་མེད།ཁེར་སྡོད་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གནས་པའམ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་ལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ།བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་རིགས་སྔར་བས་ཡང་ཡང་ཐོན་གྱི་ཡོད།

ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་གྱིས་ཚབ་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དཀའ།དཔེར་ན།“ང་”དང་“ཁྱོད་”གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད།བྱིས་པ་ཞིག་གིས་ཟ་མ་ཟ་འདོད་པའི་སྐབས་སུ།ཁྱོད་ཀྱིས་ཁམ་བུ་ཞིག་ཟོས་ན་ཆོག་གམ།”ཞེས་བཤད་སྲིད།

གཞན་ཡང་ཁེར་སྡོད་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པས་སྐད་ཆ་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་པའི་ནུས་པ་ཞན་པས།ཡིག་ཐོག་ནས་སྐད་ཆའི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐུབ།ཁོ་ཚོ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་དང་གྲོས་མོལ་བྱེད་སྟངས་ལ་གོམས་དཀའ་བ་རེད།སྐད་ཆ་དང་སྤེལ་རེས་བྱེད་སྟངས་དེ་དག་གིས་ཁོ་ཚོས་མི་གཞན་དང་སྤེལ་རེས་དང་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད།

3.བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས།

ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པ་དག་གིས་རྒྱུན་པར་འདུག་མི་ཐུབ་པ་དང་འགུལ་ནས་མཚམས་མི་འཇོགརྒྱུན་དུ་རྐང་མགོ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུག་ཚབ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་།ཕར་ལྟ་ཚུར་ལྟ་བྱེད་པ།མིག་མདངས་དལ་གྱིས་གཡོ་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ད་དུང་རྒྱུན་དུ་སྐེ་བརྐྱངས་ནས་སྤམ་རྫུ་སྟོན་ཞིང་བཟོ་ལྟ་ཁྱད་མཚར་པོ་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།བྱིས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར་སྐད་ཅོར་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་།རླུང་བསྟན་པ།ངུ་བའམ་བགད་མོ་ཤོར་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པར་རྒྱུན་དུ་མཛད་སྒོ་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་འགྱུར་མེད་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།རྩེད་མོའི་ཁྲོད་དུ།ཁོ་ཚོས་སུན་སྣང་སྤུ་ཙམ་མེད་པར་དངོས་རྫས་ཁ་ཤས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་བསྒྲིགས་པ་དང་།གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་དེའི་གོ་རིམ་དཀྲུག་པའམ་ཡང་ན་སྒྲིག་དུ་མ་བཅུག་ན།ཁོང་ཁྲོ་ལངས་སྲིད།ཡང་དཔེར་ན།བྱིས་པ་རྣམས་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ཞེན་ཆགས་སྲིད་ལ།དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩེད་ཆས་ཤིག་ཡིན་པས།ས་ཆ་གང་ཞིག་ཏུ་སོང་ཡང་འཁྱེར་དགོས།དངོས་པོ་དེ་ཁྱེར་བའམ་བོར་སོང་ན་ཧ་ཅང་མི་བདེ་བ་ཡིན།གཞན་ཡང་འཚོ་བ་ནི་རྣམ་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་མི་རུང་།དཔེར་ན།ཟ་མ་ཟ་དུས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་འདུག་སྟེགས་སུ་འདུག་དགོས།དགོང་མོ་མ་གཉིད་གོང་ལ་ལྷམ་ནི་གཏན་འཇགས་ཀྱི་བྱེད་སྟངས་ལྟར་འཇོག་དགོས།དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་གཉིད་མི་འདོད།

ཁེར་རྐྱང་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པས་ད་དུང་རང་ཉིད་ལ་ཟུག་གཟེར་སློང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་འགའ་མངོན་གྱི་ཡོད།དཔེར་ན།གཟུགས་པོས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགུལ་བའམ་ཡང་ན་སྔར་གནས་སུ་འཁོར་བ།ཡང་ན་མལ་ཁྲིའི་ཐོག་ནས་གང་བྱུང་དུ་དྲད་དྲད་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།།ཁོ་ཚོས་ད་དུང་རང་ཉིད་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་སྲིད་དེ།དཔེར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་རྡུང་བའམ་ཡང་ན་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་གྱང་ལ་རྡུང་བ།

༤བློ་རིག་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཐད།

ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཐོག་མའི་དུས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བློ་རིག་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སློབ་གསོ་དང་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ་པས།ཁོ་ཚོའི་ཤེས་རིག་གི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པ་ལས་མངོན་གསལ་གྱིས་དམའ།Ritvoདང་Freeeman（1978）གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཕལ་ཆེར་60%ཡི་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པའི་བློ་རིག་དེ་50ལས་དམའ།ད་རུང་20%ཡི་བྱིས་པའི་ཤེས་རིག་དེ་50-70ཡི་བར་དུ་ཡོད།དེ་མིན་20%ཡི་ཤེས་རིག་དེ་70ལས་མཐོ་བ་རེད།དོན་དངོས་སུ།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་བློ་རིག་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་དཀའ།རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁོ་ཚོའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བློ་རིག་ཚད་ལེན་ལ་བར་ཆད་བཟོ་བ་དང་།དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆའི་ནུས་པར་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པས།སྐད་ཆ་དང་སྤྱི་མཚན་གྱི་བསམ་བློ་དང་གཏན་ཚིགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུགས་ལེན་ཕྱོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཞན།འོན་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་ནུས་པ་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཐད་ནས་ཀྱང་ཕུལ་བྱུང་མངོན་གྱི་ཡོད།

DSM-བཞི་པའི་ཁེར་རྐྱང་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི།（BA，2000）

A.ནད་རྟགས་ལ་གཤམ་གསལ（1）དང་（2）།（3）བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་6ཡན་ཡོད་དགོས།དེ་ལས་མ་མཐའ་ཡང་རྣམ་གྲངས་2ཡོད་པ་ནི་（1）ནང་དང་།（2）དང་（3）ནང་གི་རྣམ་གྲངས་1རེད།

（1）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་ལ་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཆད་བརླག་སོང་བའི་སྐོར་ལ་གཤམ་གསལ་ཁག་གཉིས་ཡོད་དེ།

①སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་ཆད་བརླག་ཡོད་དེ།དཔེར་ན་མིག་མདངས་བརྗེ་རེས་དང་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར།ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ལག་བརྡ་སོགས་ལྟ་བུ།

②རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་དང་འཚམ་པའི་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་མི་རུང་བ།

③མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་རང་མོས་ངང་སྐྱིད་འདོད་དང་།དགའ་ཕྱོགས།གྲུབ་འབྲས་བཅས་དོན་གཉེར་བྱེད་མི་རུང་།（དཔེར་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་སྟོན་མི་ཐུབ་པའམ་སྟོན་མི་ཐུབ་པ།）

④སྤྱི་ཚོགས་སམ་བརྩེ་དུང་གི་མཉམ་འགུལ་རང་བཞིན་མེད་པ་བཅས་རེད།

（2）སྐད་བརྡའི་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་ངོ་བོ་ཡོད་པའི་ཆད་བརླག་གིས་མ་མཐའ་ཡང་གཤམ་གྱི་ཚན་པ་གཅིག་མཚོན་ཐུབ་སྟེ།

①ཁ་སྐད་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའམ་ཡང་ན་ཆད་བརླག་ཏུ་སོང་བ་དང་།འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་དག་གིས་ཚབ་བྱེད་པའམ་ཁ་གསབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་མེད་པ།དཔེར་ན།ལག་བརྡ་དང་རྣམ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

②སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ནུས་པ་འདང་མོད།འོན་ཀྱང་མི་གཞན་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་མགོ་བརྩམས་པའམ་ཡང་ན་མུ་མཐུད་དུ་བཤད་མི་ཉན།

③སྐད་བརྡ་བཀོལ་བ་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པ་དང་།བསྐྱར་ཟློས་རང་བཞིན་ལྡན་པའམ་ཡང་ན་རྦད་དེ་རང་གཅིག་པུས་གོ་ཐུབ་པ་ཡིན་པ།

④འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་ཚད་དང་འཚམ་པའི་རང་འགུལ་གྱི་རྫུས་ཆས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རོལ་རྩེད་དམ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རོལ་རྩེད་བྱེད་སྒོ་མེད་པ་བཅས་རེད།

（3）བསྐྱར་ཟློས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་ཚད་ཡོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་།དགའ་ཕྱོགས།བྱེད་སྒོ་བཅས་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་གཤམ་གསལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་མངོན་དགོས་པ་སྟེ།

①རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་སྤྱོད་རིགས་གཅིག་གམ་རིགས་འགའ་དང་།ཡང་ན་རིགས་འགའ་ཡི་ཁྲོད་དུ་གནས་ཡོད།དེའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རང་བཞིན་ནི་“ནང་དུ་བྱིང་བའི”ལྗིད་ཚད་ཀྱི་སྟེང་ནས་མངོན་ལ།བྱེ་བྲག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་དཔེ་རུ་མངོན་པའང་ཡོད།

②དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ལས་མ་ཡིན་པའི་མཛད་སྒོའི་བྱ་སྤྱོད་དམ་འགུལ་སྟངས་ལ་ཨུ་ཚུགས་བྱེད་པ།

③འགྱུར་མེད་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་ཚུལ་སྟོན་པ།དཔེར་ན།མཛུབ་མོ་འགུལ་བའམ་ཡང་ན་ཁ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་བ།རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལུས་ཡོངས་འགུལ་སྟངས་སོགས།

④དུས་ཡུན་རིང་བོར་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སོ་སོར་མགོ་འཁོར་བ།

B.བྱེད་ནུས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའམ་ཕྱིར་འགྱངས་བྱེད་པ་དེ་ཉུང་མཐར་ཡང་གཤམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་མཚོན་པ་མ་ཟད།ལོ་གསུམ་གྱི་སྔོན་དུ་བྱུང་བ་ཡིན།

（1）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།

（2）སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སྐད་བརྡ་བཀོལ་སྤྱོད།

（3）མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་དང་བསམ་ཚོད་རང་བཞིན་གྱི་རོལ་རྩེད།

ག་བ།Rettརྟགས་འདུས་དང་བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཐོར་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ།

བྱིས་པར་དངོས་གནས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་སྐབས་སུ།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་སྐབས་འགར་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ་འཚམས་འདྲི་མཁན་ལ་བྱིས་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་ཡོད་མེད་དང་།གདམས་གསེས་རང་བཞིན་གྱི་ངག་བཅད་ནད།ཚོར་ཤེས་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆ་སྐྱེ་འཚར་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཡོད་མེད།བཙན་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་བལྟ་དགོས།དེ་མིན།Aspergerརྟགས་འདུས་དང་Rettརྟགས་འདུས་གཉིས་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགལ་རྐྱེན་དུ་གཏོགས།དེ་དག་གི་ནད་ལ་འདྲ་ས་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་བར་ཆད་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།དེ་བས་གསོ་བཅོས་པས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུས་སེམས་ཆུང་སྒོས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན13-1

ཤེས་སྒྲིབ་ཆེད་མཁས་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་མཁས་

ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཡོན་ཏན་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་ལས་ཡོན་ཏན་ཅན།（Idiot savant or autautttsavant）ཞེས་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་མི་སྣའི་ཁྲོད་དམ་ཡང་ན་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བྱུང་བའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་དེའི་བློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཧ་ཅང་དམའ་མོད།འོན་ཀྱང་གུ་དོག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཤིག་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་ལས་འདས་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་མི་དེ་དག་ལ་ཟེར།（Davison Neal）དེ་སྔ་རང་རྒྱལ་གྱིས་ཐ་སྙད་དེ“གླེན་པ་མཁས་ཅན”ཞེས་ཡིག་སྒྱུར་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ཡིག་སྒྱུར་གྱི་ཐ་སྙད་དེར་དམའ་འབེབ་ཀྱི་དོན་ཡོད་པ་མ་ཟད།མི་སྣ་དེ་རིགས་ནི་མཁས་དབང་ངོ་མ་ཞིག་མ་རེད།དེར་བརྟེན་དེབ་དེའི་ནང་ཁོང་ཉིད་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཁས་ཅན་དང་རང་སྦྱོང་གི་ཆེད་ལས་མཁས་ཅན་ཞིག་ཏུ་ཡིག་སྒྱུར་བྱས་ཡོད།

ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་སྨྱན་སྦྱོར་སྙན་ཞུ་དང་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་སྤེལ་མྱོང་ཡོད།རྩོམ་རིག་བརྩམས་ཆོས་ཁག་གཅིག་གིས་ཀྱང་མི་སྣ་དེ་རིགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗེད་པར་དཀའ་བའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་གཟུགས་བརྙན་གཏོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན་ཧའོ་ལའེ་ཝུའུ་ཡི་གློག་བརྙན་ཁྲོད་ཀྱི་གཅེན་པོ།ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བདག་སྐྱོང་མི་བྱེད།འོན་ཀྱང་མི་གཞན་གྱི་ནུས་པ་ལས་བརྒལ་ཡོད།ཡིན་ནའང་།དངོས་ཡོད་ཁྲོད་ཀྱི་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་སྦྱོང་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་མཁས་གཉིས་ནི་ཕྱོགས་ག་གེ་མོའི་ཐད་ནས་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་དེ།དཔེར་ན།གླུ་དབྱངས་དང་།རི་མོ།རྩིས་རིགའཕྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད།འོན་ཀྱང་ནད་པ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་གནས་སའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ས་བཀྲའི་སྟེང་གི་སྲང་ལམ་སོ་སོའི་མིང་དག་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཕྱི་ལ་འགྲོ་མ་ཐུབ་པར་རང་གི་ཁྱིམ་དུ་ལོག་མི་ཐུབ།ནད་པ་གཞན་ཞིག་གིས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གྲངས་རིག་གི་རྩིས་གཞི་ལ་ལན་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱང་།རང་གིས་དངོས་པོ་ཉོ་མི་སྲིད།

ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་མང་ཆེ་བ་ནི་སྐྱེས་པ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་རང་རྒྱལ་གྱི་ཀྲང་མིན་ཏའོ་དང་ཁྲེན་ཞིན་གཉིས་ཀྱིས་1986ལོར་ལོ་16ལ་སོན་པའི་བུད་མེད་ཅིག་སྙན་ཞུ་ཕུལ་མྱོང་།དེའི་བློ་རིག་ནི་64དང་།ངག་མི་གསལ་བ།འགུལ་སྟངས་ལྐུགས་པ།སྤྱི་མཚན་གྱི་བསམ་གཞིག་ནུས་པ་ཞན་པ།འཚོ་བ་རང་མགོ་མི་ཐོན་པ་བཅས་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁོ་མོར་བརྗེད་མི་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཚིག་མཛོད་ནང་ནས་སྐར་མ་གཅིག་གི་ནང་གཞན་གྱིས་གང་འདོད་དུ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་རྒྱ་ཡིག་20རྙེད་ཐུབ་ཅིང་།ཆ་སྙོམས་བྱས་ན་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་སྐར་ཆ་གསུམ་རེ་འཚོལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

གསར་འགོད་པ་གཞན་ཞིག་གིས་སྤེལ་གཏོང་བྱས་པ་ལྟར་ན།ལོ་དང་ཉེ་བའི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་ཝང་ཆེ་གེ་མོས།འདས་དང་ད་ལྟ།མ་འོངས་པ་བཅས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ནི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ཡིན།དཔེར་ན།ཁོས་གསར་འགོད་པར“2000ལོའི་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་ནི་ཟླ་2པའི་ཚེས་5ཉིན་གྱི་གཟའ་སྤེན་པ་ཡིན”ཞེས་བཤད་ཆོག“1998ལོའི་ཟླ་6པའི་ཚེས་1ཉིན་ནི་གཟའ་ཟླ་བ་རེད།1970ལོའི་ཟླ་6པའི་ཚེས་1ཉིན་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད”ཅེས་བཤད།ཁོང་གིས་ཀྱང་འཕྲལ་མར་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བློ་རྩིས་བྱས་ཆོག་པ་དཔེར་ན།ཁོང་ལ་1997ལོར་1978ལོར་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་རེད།ཁོང་གིས་པེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞུང་ལམ་དང་སྲང་ལམ་ལ་ཁྱིམ་གྱི་ནོར་བུ་ནང་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།གསར་འགོད་པས《པེ་ཅིང་དགོང་དྲོའི་ཚགས་པར》གྱིས་ནུབ་ཏུ་སྲང་ལམ་སྦྱར་རྗེས་ཁོང་གིས་འཕྲལ་མར་གསར་འགོད་པར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་མཱ་ཐི་སྲང་ལམ་ཡོད་པ་དང་།དེ་ནས་ལྷོ་ངོས་སུ་སུའུ་ཀྲོའུ་ཡི་སྲང་ལམ་ཡིན།ཝང་ཆེ་གེ་མོར་ནུས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་མོད།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་མི་ལ་ལྟ་སྐྱོང་མེད་ན།ཁོ་རྒྱ་ལམ་ཡང་བརྒལ་མི་ཐུབ།（《པེ་ཅིན་དགོང་པར》1997ལོའི་ཟླ་12པའི་ཚེས་18ཉིན）།

རང་རྒྱལ་དུ་ཆེས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་མཁས་ནི་གྲུ་གཏོང་བར་བརྩི་སྲིད།འབྲུག་གྲུ།1978ལོའི་ཟླ་4པའི་ཚེས་1ཉིན་སྐྱེས།ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་དུས་སུ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གླེན་པའི་ནད་ཡོད་པ་མ་ཤེས།ནད་འདིའི་རིགས་ལ་ལུས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་མངོན་གསལ་ཡོད།དེའང་ཚོས་ཕུང་ཆ་21པའི་སྟེང་དུ་དོན་ཚན་1མང་དུ་སོང་ཡོད།འདི་ལྟར་བྱས་ན་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ནི་ཚོས་ཕུང་དོན་ཚན་46ལས་མེད་པ་དང་།གྲུ་ལ་དོན་ཚན་47ཡོད།འབྲུག་གྲུ་ནི་ཐང་ཧྲི་རྟགས་འདུས་བྱུང་བའི་མི་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་དང་སེམས་བཟང་ཡིན།འོན་ཀྱང་འབྲུག་གྲུའི་བློ་རིག་30ལས་མེད་པ་དང་།ཁོང་གིས་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པས།10ཡི་ནང་ཚུན་དུ་འཕྲི་རྩིས་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དང་།དངུལ་སྒོར་གྱི་རིན་ཐང་ཡང་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།

འབྲུག་གྲུ་ཆུང་དུས་བུ་བཅོལ་ཁང་དུ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་མེད་པར་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པའི་སྒྲ་དམའ་ཨོག་ལེན་དཀྲོལ་མཁན་གྱི་ཕ་ཧུའུ་ཧོའུ་ཕེ་ཡིས་བུ་ཁྲིད་དེ་རང་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་རོལ་ཆ་རུ་ཁག་ནང་ནང་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལོ་མང་པོའི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟང་པོ་ཐེབས་རྗེས།ཨ་ཕས་གྲུ་གཟིངས་ཀྱིས་རོལ་དབྱངས་ཐོས་མ་ཐག་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་པ་མ་ཟད།བཀོད་འདོམས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལད་མོ་བྱས་ནས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས།བྱིས་པ་འདིས་གླུ་དབྱངས་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བ་མ་ཟད།གླུ་དབྱངས་ལ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ཞིག་བྱུང་།ཁོང་གིས་ཨ་ཕ་དང་མི་སེམས་བཟང་དག་གི་རོགས་རམ་འོག་མཛུབ་སྟོན་དབྱུག་པ་ལག་ཏུ་བླངས།1999ལོའི་ཟླ་1ཚེས་22ཉིན།ཀྲོའུ་ཀྲོའུ་ཡིས་པེ་ཅིང་པའོ་ལི་ཟློས་གར་ཁང་དུ་ཀྲུང་གོའི་གླུ་གར་ཁང་གི་པ་ལིའི་ཞབས་བྲོའི་ཟློས་གར་ཁང་གི་མཉམ་སྒྲོག་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པར《ཡའོ་རིགས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས》དང་《ལཱ་ཏེ་སི་ཅིའི་མདུན་སྐྱོད་གླུ་དབྱངས》དཀྲོལ་གཏོང་བྱས་པར་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད།ཀྲོའུ་ཀྲོའུ་ཡིས་ད་དུང་རོལ་དབྱངས་གཞན་དག་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་མྱོང་བ་དང་ཁོང་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་མྱོང་ཡོད་པའི་རང་རྒྱལ་གྱི་རྩེར་སོན་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གྲགས་ཅན་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པའང་ཡོད་པ་རེད།ཁོང་གིས་དེ་སྔ་ཀྲུང་གོ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་སྒྱུ་རྩལ་ཚོགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཨ་རི་སོགས་སུ་སྐོར་སྐྱོད་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པར་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ནས་བློ་རིག་ཉམས་པའི་བཀོད་འདོམས་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ཤེས་སྒྲིབ་ཆེད་མཁས་དང་རང་ཟུམ་ཆེད་མཁས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ད་དུང་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་།འོན་ཀྱང་དེར་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་བཟང་པོ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ནུས་པ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་ནི་གཏན་འཁེལ་རེད།གྲུ་གཏོང་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཆེད་ལས་མི་སྣས་ཁོ་ནི་སྐྱེས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ཁོ་ན་ལེན་མི་རུང་བར་སྙམ་ཞིང་།ཁོ་པའི་བཀོད་འདོམས་དེ་བས་མང་བ་ནི་འདུ་ཤེས་འོག་མའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད།གྲུ་གཟིངས་ལ་དོན་དངོས་ཐོག་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་ནི་ད་དུང་ལད་མོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་ལ་དངོས་འབྲེལ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ལ་མེད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རོལ་དབྱངས་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད།（ཧོའུ་ཅང་དང་ཡན་ཐུང་།མི་དམངས་དྲ་བ་ཡིན།2001ལོའི་ཟླ་7ཚེས་19ཉིན།）

གསུམ།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན།

ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བས་ད་དུང་གཏན་འཁེལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ཅིག་མེད་དེ།སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཁྱིམ་ཚང་དང་ཁོར་ཡུགསེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱིས་བཟོས་བ་ཡིན།

1.སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ལས་བསྟན་དོན།རྒྱུད་འདེད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བྱིས་པ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་བསྟན་དོན།གལ་ཏེ་ཁྱིམ་དུ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡོད་ན།གཅེན་གཅུང་མིང་སྲིང་གཞན་པའི་ནད་གཅིག་པའི་ཚད་1%ནས་2%ལ་སླེབས་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱིས་པའི་གཅེན་གཅུང་གཉིས་ལ་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་ཚད་ལས་ལྡབ་5ཡི་མཐོ་བ་ཡོད།

དབང་རྩའི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ནི་དབང་རྩའི་བརྡ་རྫས་ཀྱི་ནུས་པའི་སྟེང་དུ་འདུས་ཡོད།དཔེར་ན་5-HTཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།5-H Tཡི་ཁྲག་ནང་གི་འདུས་ཚད་དེ་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་སླེབས་ཚེ་རིམ་གྱིས་ཇེ་དམའ་རུ་འགྲོ་བ་དང་།ནར་སོན་པའི་དུས་སུ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བརྟན་འཇགས་བྱེད་ཐུབ།ཡིན་ནའང་།Freeman.Ritvo（1984）ཡི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།ཕལ་ཆེར་30%ནས་40%ཡི་ཁེར་སྡོད་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པ་དང་5-HTཡི་འདུས་ཚད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད།འདིས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་བྱིས་པ་འདི་དག་གི་ནར་སོན་མེད་པ་མཚོན་ཡོད།Cam pbellསོགས（1976）ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མཐོ་ཚད་ལ་མཐོ་5-HTདང་ཤེས་རིག་དམའ་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ（ཧྥུ་ཧུང་ལ་གསལ།2000）རྙེད་པ་རེད།ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་5-HTཆུ་ཚད་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདོད།

2.སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།

Kanner（1943）ཡིས་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་སྐབས།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པ་དང་དེའི་ཕ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་ཞན་ཆ་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཕ་མས་བྱིས་པར་སྣང་མེད་དང་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པའི་རྐྱེན་ཡིན་པར་འདོད།Kannerཡིས་རྩོམ་ཡིག་ནང་དུ་ཕ་མ་འདི་དག་ནི་བློ་རིག་ལྡན་པ་དང་།གཞན་དབང་ཡོད་པ།གཟབ་ནན་ཡིན་པ་བཅས་སུ་བརྗོད་ཡོད་ཅིང་།ཁོང་གིས་“འཁྱགས་སད་”ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོ་མཚོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་བ་འཛིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལའི་བསམ་པར་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་ཕྲུག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགག་རྩའི་དུས་རིམ་ཏེ།བྱིས་པའི་དུས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལར་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ལྟ་སྟངས་བཟུང་ནས་བྱིས་པའི་བརྩེ་སེམས་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་བ་རེད།ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་གྱི་ཕྱིར་བཤོལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ཨ་མས་དེར་བཀག་འགོག་གི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་དུ་བཅུག་པས།མ་བུའི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་མི་འགྲོ་བ་རེད།བྱིས་པར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་དང་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་པ་དང་།ཐ་ན་འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་པོ་དང་ལེན་མ་བྱས་ཚེ།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཀྱང་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱུང་བ་རེད།（ཧྥུ་ཧུང་དང་།2000）2000ལོར་གསལ།）

འོན་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་གཞན་དག་གིས་གོང་གསལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་མེད།ཞིབ་འཇུག་དང་ཐ་ན་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ཕ་མ་ནི་བྱིས་པ་གཞན་པའི་ཕ་མ་དང་འདྲ་བར་བྱིས་པར་བདག་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཞན་ཆ་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མེད་པར་འདོད།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཕ་མ་དང་ཕྲུ་གུའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཕྱོགས་ནི་ཕྲུ་གུའི་ཕྱོགས་ཡིན།

བཞི་པ།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ལ་སྨན་བཅོས་དང་།བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྲང་།དམིགས་བསལ་སློབ་གསོ།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས་བཅས་ཚུད་ཡོད།དེ་བས།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས།རྒྱུན་དུ་སྨན་པ་དང་།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།སྐད་བརྡའི་གསོ་བཅོས་པ།དགེ་རྒན།ཁྱིམ་བདག་བཅས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས།

1.སྨན་གྱིས་གསོ་བཅོས།

སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་ངེས་པར་དུ་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད།དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་གཞིགས་ནས་སྨན་འདེམས་དགོས།དེའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་རྟགས་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པས་ལྟ་རྟོག་དང་སྦྱོང་བརྡར་སློབ་གསོར་ཆ་རྐྱེན་བསྐྲུན་དགོས།སྨན་འདེམ་པའི་སྐབས་སུ།སྨན་གྱི་སྨན་ནུས་དང་འཕྲོད་པའི་ནད།འཛེམ་བྱའི་ནད།ཞོར་སྐྱོན་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

2.སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས།

སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་ཆ་ནས་བལྟས་ན།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དང་སྔ་དུས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།བྱིས་པ་དམར་འབྱར་དུས་ནས་བཟུང་དྲོ་སྐྱིད་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ལྟ་སྟངས་བཟུང་ནས་ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན།སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་བྱིས་པ་དེ་རིགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་འདོན་སྤྲོད་བྱ་དགོས།ཁོར་ཡུག་འདིའི་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་མཚོན་པར་བྱས་ཏེ།ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་འགོ་རྩོམ་དགོས།དཔེར་ན།སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པ་ལ་འཇིགས་སྐྲག་དང་བར་ཆད་ཚོར་དུ་མི་འཇུག་པ་མ་ཟད།གོ་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་（གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་དང་ཡང་ན་ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་འདུ）ལ་བརྩེ་སེམས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་བསྡུ་ལེན་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་འབྱུང་（དཔེར་ན་བྱིལ་བྱིལ་དང་འཐམ་འཁྱུད་སོགས་ལྟ་བུ）སྟེར་དགོས།གསོ་བཅོས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པར་ཁོར་ཡུག་འདི་ནས་རིམ་བཞིན་མི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ལ་གདོང་གཏོད་པའི་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ན།བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་དང་ལེན་བྱེད་མགོ་བརྩམས་ཏེ།ཕྱི་རོལ་གྱི་བྱ་དངོས་ལ་ཕྱོགས་ན་འཇིགས་སྐུལ་མེད་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་དེ་དག་གི་དཔེ་མཚོན་གྱི་འགོག་སྲུང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་རིམ་བཞིན་བསྐྱུར་ངེས་ཡིན།（ཧྥུ་ཧུང་དང་།2000ལོན།）

འོན་ཀྱང་གསོ་ཐབས་འདིར་ཡང་སྐྱོན་བརྗོད་མང་པོ་ཐོབ་ཡོད།དཔེར་ན།དེའི་ནང་གི་ཕ་མས་བྱིས་པ་ལ་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་པར་མི་འཐད་པར་མ་ཟད།མིག་སྔར་ཁེར་རྐྱང་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་ཕ་མ་དང་ཁྱིམ་མི་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གནད་འགག་ཏུ་མི་བརྩི་བ་དང་།བཅོས་ཐབས་འདི་དང་འདྲ་བར་ཁེར་རྐྱང་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་མ་ཡིན།གསོ་ཐབས་འདི་ཉེ་དུས་སུ་བཀོལ་བ་ཅུང་ཉུང་།

3.བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས།

བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།གསོ་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་བྱེད་ནུས་རྩ་བའི་རིགས་པ་སྤྱད་ནས་ནད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་དང་།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མངོན་གསལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད།

ཁེར་སྡོད་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པའི་སྐད་ཆའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་།གསར་བཟོ་བྱེད་པ།དཔེ་སྟོན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་Rimlandཡིས་1964ལོར་བཏོན་པའི་གོ་རིམ་དྲུག་ལྡན་གྱི་སྐད་ཆ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐབས་དང་།Oadlདང་Koegelཡིས་1981ལོར་བཏོན་པའི་རང་བྱུང་སྐད་ཆའི་ཞུགས་གྲངས་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཚད་གཞི།སྙིང་པོ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐབས་སོགས་ཡོད།དཔེར་ན།རང་བྱུང་སྐད་ཆའི་ཞུགས་གྲངས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན།སྨན་བཅོས་པས་བྱིས་པའི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་འོས་འཚམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་རྗེས།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ནས་བྱིས་པར་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་དང་།ཉིན་རེར་ཁྱིམ་ཚང་དུ་མ་མཐའ་ཡང་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ནང་དོན་ལ།①བྱིས་པས་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་ལྷུང་（བྱིས་པས་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་འཕྲལ་མར་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པ）དང་།②རྩེད་ཆས་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རེས་མོས་ཀྱིས་རྩེད་མོ་རྩེ་བ།དཔེར་ན།བྱིས་པ་ལ་རྩེད་ཆས་བྱིནདུ་བཅུག་པའམ་ཡང་ན་རྩེད་ཆས་བྱིས་པས་སྟེར་དུས།དེའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མར་ཤུགས་སྣོན་དགོས།③འགྱུར་ལྡོག་གི་ལས་འགན།④འགྱུར་ལྡོག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།གོང་གི་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་ནད་པའི་སྐད་ཆས་ལད་མོ་དང་།ཨ་ལན་སློག་པ།རང་འཕེལ་སྐད་ཆས་བྱུང་ཚད་བཅས་ཇེ་མཐོར་གཏོང་ཐུབ།（ཧྥུའུ་ཧུང་དང་།2000ལ་གསལ།）

ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པར་དམིགས་ཏེ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དང་བྱ་དངོས་ལ་ཚོར་བ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་དང་།ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཨ་ལན་སློག་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དམིགས་ནས་དེ་དག་གི་མཉམ་འདུས་ཕོག་ཐུག་ལ་ཚུར་སྣང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།རིམ་གྱིས་གབ་པའི་ཐབས་སྤྱད་ནས་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་བཅུག་ན།སྨན་པས་སྔོན་ལ་འབུར་དུ་ཐོན་ཞིང་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཟུག་གཟེར་ཞིག་བདམས་ནས་བྱིས་པའི་སེམས་འགུག་ཏུ་འཇུག་དགོས།དཔེར་ན།ཡང་དག་པའི་ལན་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཨང་དང་བོ་བླངས་ཏེ།ཡང་དག་པའི་དྲིས་ལན་ལ་མདོག་བཀྲ་བའི་ཁ་དོག་བྱུགས་པའམ།ཡང་ན་ཐད་ཀར་ཡང་དག་པའི་དྲིས་ལན་སྟོན་དགོས།བྱིས་པར་ཕྱི་རོལ་གྱི་ངར་སློང་མི་དགོས་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་གདམ་ག་ཡང་དག་བྱེད་ཐུབ་པའི་བར་དུ་རིམ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་གྱི་ངར་སྐུལ་དེ་དག་བྱིས་པས་ཡིབ་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད།（ཧྥུ་ཧུང་དང་2000ལོར་གསལ།）

ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་བྱིས་པའི་རང་ལུས་རང་རྨས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཞི་བའི་ཐབས་སྤྱད་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དགོས།གལ་ཏེ་བྱིས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ནི་ཕ་མའི་དོ་ཁུར་ཐོབ་ཆེད་ཡིན་ན།ཕ་མའི་དོ་ཁུར་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཇེ་དྲག་ཏུ་གཏོང་བ་ཡིན་པས།དེའི་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་ཐུབ།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

ལེའུ་འདིས་གཙོ་བོ་DSM-བཞི་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་ལྟར།བྱིས་པ་དང་བྱིས་པ།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱུན་དུ་ནད་ཕོག་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེའི་ནང་དུ་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན།སེམས་ཕྲལ་འགོག་རྐྱེན།འཇིགས་སྐྲག་གི་ནད།བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡིད་མུག་པ།མཉམ་འཇོག་གི་ཞན་ཆ་དང་གཏོར་བརླག་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགོག་རྐྱེན།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བཅས་འདུས།དེ་དང་མཉམ་དུ།བར་ཆད་རེ་རེའི་ནད་རྐྱེན་རིག་པ་ལ་ཕྱི་མིག་ཅིག་བལྟས་ཏེ།འགལ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུད་འདེད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཅུང་གལ་ཆེ་བའི་གོ་གནས་བཟུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཕ་མའི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཟིང་སློང་།དེ་བཞིན་དུ་ངར་སློང་འོས་པའི་ཁོར་ཡུག་གམ་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ལྡོག（དཔེར་ན་ཕ་མ་ཕྱོགས་གཅིག་ཚེ་ལས་འདས་པ་དང་།མཚན་མའི་མནར་གཅོད་ཐེབས་པ་སོགས）ཚང་མས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།དེ་མིན་བྱིས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་དེའི་ནང་དུ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐད་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་།སྒྲུབ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉམས་ཞན་རང་བཞིན།（དར་མའི་འཚོ་བ་དང་ཁེར་ཚུགས་མི་ཐུབ་པ）སོགས་འདུས་པ་ཚང་མས་ང་ཚོས་བསམ་ཤེས་དང་ཚོད་སྐོར།བརྟག་དཔྱད་བཅས་དང་དེ་བཞིན་བྱིས་པའི་ནད་བཅོས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་ཐད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་བཏོན་ཡོད་པས།བྱིས་པ་རྣམས་ནི་མི་ཆེན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གཏན་ནས་ཡིན་མི་སྲིད།

བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དུས་སུ།མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་ཆེ་ཤོས་བྱེད་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་ནི་སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བ་དང་།སྐྱོན་ཆ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།འགུལ་མི་ཐུབ་པའི་འགོག་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་སོགས་ལ་ཐུག་ཡོད།དེ་ནི་གཙོ་བོ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་དང་ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་མི་གཞན་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་དང་ལྟ་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།ཚད་ཆུང་བ་དང་འབྲིང་གྲས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་མིས་དེའི་སློབ་གསོ་དང་གསོ་སྦྱོང་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།དེར་འཚོ་བ་རང་མགོ་ཐོན་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་འཚོ་བ་རོལ་ཐབས་ཀྱི་སྟབས་བདེའི་ལས་རིགས་ནུས་རྩལ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་དགོས།གལ་ཏེ་དེར་འོས་འཚམ་གྱི་ཐེ་གཏོགས་མ་བྱས་ན།རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་བས་ཆེ་བ་ཐེབས་སྲིད།

ཞན་ཆའམ་འགུལ་མང་འགལ་རྐྱེན(ADHDD)ནི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་འགལ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།དེའི་མངོན་གསལ་དང་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མི་སྒྲིམ་པ།འགུལ་སྐྱོད་མང་ཙམ་བྱེད་པ།ངར་ལངས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚང་མསADHDལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོད།བྱིས་པ་དེ་རིགས་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ལ་ཤེས་རིག་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་མེད་ཀྱང་།དེའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་མི་ལེགས་པར་བཟོས་པ་དང་མིའི་དབར་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པའི་གནད་དོན་ཐོན་གྱི་ཡོད།སྨན་རྫས་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་པར་བར་ཆད་འདི་རིགས་བཅོས་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་བྱས་ན་དེའི་ནད་རྟགས་ཇེ་བཟང་དང་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་སྟེ།དེའི་སློབ་སྦྱོང་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་གནས་ཚུལ་ཇེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ།

ཁེར་རྐྱང་ནད་ནི་རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་གྱི་འཚར་སྐྱེ་འགོག་རྐྱེན་ཁྲོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།ཁེར་རྐྱང་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མངོན་ཚུལ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་།སྐད་ཆའི་བྱེད་ནུས།བྱ་སྤྱོད་དང་དེ་བཞིན་ཤེས་རིག་གི་ཕྱོགས་བཅས་ཡིན།ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཕོག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་གཏན་འཁེལ་གྱི་སྡོམ་ཚིག་ཅིག་མེད།དེ་ལྟ་ནའང་།མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་མཚམས་གཏན་ནས་འཇོག་མ་མྱོང་།སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན།གལ་ཏེ་སྨན་པ་དང་།ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།སྐད་བརྡའི་གསོ་བཅོས་པ།དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ།ཧུར་ཐག་གིས་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ན།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ངེས།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.བྱིས་པ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བར་ཆད་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དེ་དར་མ་ལས་ཧ་ཅང་དཀའ་ཟེར་དོན་ཅི་ཡིན།

2.སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་གནད་དོན་གང་དག་ལ་མཉམ་འཇོག་བྱ་དགོས།

༣གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་ན།ཁྱོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་གང་དག་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་རྩིས་ཡོད།

4.བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡོད།

༥ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མི་ཆེན་རྣམས་ལ་ཧ་ཅང་མགོ་ན་རུ་འཇུག་ཅིང་།གནད་དོན་ཡོད་པར་འདོད་པའི་བྱིས་པ་（ཁྱོད་ཀྱང་འདུ）འཕྲད་མྱོང་ངམ་གོ་མྱོང་ངམ།རང་གི་བྱས་ན་ཁོ་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་པས།

6.ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་རྟགས་ལ་ནད་རྟགས་གང་དག་ཡོད།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཐའོ་གོ་ཐའེ།（1999）བྱིས་པ་ལོ་ཆུང་གི་བསམ་པའི་གསོ་རིགནན་ཅིན་གྱི།ཅང་སུའུ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.Mash E J Barkley R A。（1996）Child Psychopathology.NeW，Guilford Press

3.Walker C E.Roberts M C。（2001）Handbok of Clinical Child Psychology.NeW，John Wily，Sons

14

སེམས་ཁམས་རྒྱུན་འགལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་

ས་བཅད་དང་པོ།མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

གཅིགསེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ།

སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་དེ་བས་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ལྟར་ཡིན་ནའང་།མིག་སྔར་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཁག་གིས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ལ་སྔར་བཞིན་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་མེད་པ་དང་།མང་ཚོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དགོས་མཁོ་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་གནས་ཡོད།སྤྱི་དམངས་ལ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་བར་དོན་སྙིང་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་ལྡན།

1.སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས་སྤྱི་དམངས་ལ་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་འཛུགས་རོགས་བྱ་དགོས།

ཆེད་ལས་མི་སྣས་སྤྱི་དམངས་ལ་མིའི་དབར་འབྲེལ་གཏུག་དང་།གནོན་ཤུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པ།དུས་ཚོད་དོ་དམ་སོགས་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས་བདེ་ཐང་གི་འཚོ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།དུས་མཚུངས་སུ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ།སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་བར་ཆད་འདི་དག་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ཏེ།དུས་ཐོག་ཏུ་དེ་དག་ལ་སྔོན་འགོག་དང་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས།སྤྱི་དམངས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་མི་ཚང་མར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོན་སྲིད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།འགག་རྩ་ནི་དུས་ཐོག་ཏུ་རང་ཉིད་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དགོས་ངེས་སྐབས་ཆེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་འཕྲད་སྐབས།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་དུས་ཚོད་ནི་ཆེས་ལེགས་པའི་འཆི་མེད་རིལ་བུ་ཡིན་པར་འདོད་དེ།རང་དགར་བཞག་ན།གནད་དོན་སྔར་ལས་ཚབས་ཆེན་དུ་འགྱུར།རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པའི་དགོས་མཁོར་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་འཛིན་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་བལྟས་ཚེ།བྱེད་ཐབས་འགའ་སྤྱད་དེ་རང་འགུལ་གྱིས་སྙོམ་སྒྲིག་བྱས་ན་ད་གཟོད་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་འཚོ་བའི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན།

དྲིལ་བསྒྲགས་དང་སློབ་གསོ་བྱས་པ་བརྒྱུད་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་གོ་ལོག་སེལ་ཐུབ་ལ་ཡང་དག་པའི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རྟོགས་ངང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཐུབ།གཞི་རྩའི་དོན་སྙིང་ཐོག་ནས་བཤད་ན།སྤྱི་དམངས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་གུ་ཡངས་དང་།ཧུར་བརྩོན།ཞི་མཐུན་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཐུན་མོང་ཐོག་གཏོད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་སྐུལ་མ་ཐེབས་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཧྲིལ་པོའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

2.སེམས་ནད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ནས་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་གྱི་ལུས་ཁམས་གསོས་པར་ཕན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་དགོས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ནི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་མོད།འོན་ཀྱང་ད་དུང་ནད་རིགས་འདི་རིགས་ནི་བཅོས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པའམ།ཡང་ན་གསོ་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་ཁོ་ན་སྤྱད་ན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པར་འདོད།ཐ་ན་མི་ལ་ལས་བསམ་བློའི་ནད་ནི་བསམ་བློའི་གཤིས་རྒྱུད་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ནི་རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་མིའི་ངོ་ཚ་ཡིན་པར་འདོད།གོ་ནོར་དང་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་དུ་གསོ་བཅོས་འགོར་འགྱངས་བྱས་ཏེ།ནད་གཞི་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་དང་ནད་ཡུན་ཇེ་རིང་དུ་གཏོང་སླ་བ་རེད།

སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་གནས་ཧ་ཅང་དམའ་བས།སློབ་སྦྱོང་དང་བྱ་བ།འཚོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མཐོང་ཆུང་དང་ཕྱིར་ཕུད་པ་རེད།ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བ་འཆམ་མཐུན་མིན་པའི་ནད་པའི་དངོས་པོ་བརླག་པའི་བྱ་སྤྱོད（ལེན་མིན་ཞང་སོགས་དང་2001）འབྱུང་སླ་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན།མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་མེད་པར་བཟོ་བ་དང་།ནད་པའི་ཁྱིམ་མི་དང་།ལས་གྲོགས།ཁྱིམ་མཚེས་སོགས་ལ་སེམས་ཁུར་དང་རོགས་རམ་མང་ཙམ་བྱེད་པའི་སྐུལ་སློང་བྱེད་པ།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ།གུ་ཡངས་ཤིང་གུ་ཡངས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་སྐྲུན་པ་བཅས་བྱས་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཉིས།རྒྱུན་མཐོང་གི་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས།

མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཆུ་ཚད་ཉིན་བཞིན་གོང་མཐོར་འགྲོ་བའི་སྔོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་འོགམི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཚད་ལ་རིམ་གྱིས་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཐད་ཀྱི་དགོས་མཁོར་སྔར་བས་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་སྦྱོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ།སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དོན་གཉེར་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་མྱུར་པོ་བྱུང་བ་དེས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

རང་རྒྱལ་དུ་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་མི་རྣམས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།སློབ་ཆེན་པའི་ཚོགས་སྤྱི་དཔེར་བཞག་ན།1999ལོར་རྒྱལ་ཁབ་སློབ་གསོ་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཁྲི་126གི་ཁྲོད་དུ།20.23%ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་ཧའེ་ཏེན་ཁུལ་གྱི་སློབ་ཆེན་16གི་ཁྲོད་དུ་བསམ་བློའི་ཐད་གནད་དོན་ཡོད་པས་སློབ་མཚམས་བཞག་མཁན་གྱིས་སློབ་དགོངས་ཞུས་པའི་མི་གྲངས་ཀྱི་37.9%ཟིན་ཡོད།བསམ་བློའི་ཐད་གནད་དོན་ཡོད་པས་སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་མཁན་གྱིས་སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པའི་མི་གྲངས་ཀྱི་64.4%ཟིན་ཏེ།ཚང་མ་ཨང་དང་པོ་ཡིན།

རང་རྒྱལ་དུ་ཆེད་དུ་སེམས་ནད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དང་ཡང་ན་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་དུ་བཙུགས་པའི་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་ལས་གཞན།མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མ་ལག་གཞན་དག་གི་ཁོངས་སུ་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་དང་།ལས་ཁུངས་ཁག་གི་སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བློ་འདྲི།དེ་བཞིན་སྨན་ཁང་ཁག་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་སོགས་ཚུད་ཡོད།

1.སེམས་ཁམས་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་འཛུགས་པ།

སེམས་ཁམས་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་ནི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་མྱོང་བའི་དང་བླངས་པས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡོད།ཉན་རྒྱུ་དང་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་གཞི་རྩའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན་ལ་བསམ་ཚུལ་འདོན་པའི་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ་བསམ་ཤེས་དང་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་མ་ཟད།ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་དང་བླངས་པའི་ཁྲིད་སྟོན་འོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་གནས་དང་ཕྱིའི་ཐོན་ཁུངས་སྔོག་འདོན་བྱས་ནས་གནོན་ཤུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་དཀའ་ངལ་ཁྱད་བསད་ཀྱི་བློ་སྟོབས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ་དུས་ཐོག་ཏུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་བསལ་ནས་འཚོ་བར་དེ་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་གཅོག་གི་ཡོད།བློ་འདྲིའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་ལ་སྟབས་བདེ་དང་།བདེ་མྱུར།མིང་མི་འགོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཁག་གི་མི་སྣའི་དགའ་བསུ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་ཐོག་མའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་མཚམས་སུ་སླེབས་ཡོད།དོན་ཚན་དང་པོ།སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་དེ་1987ལོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།དེ་རྗེས་ལོ་བཅུ་གྲངས་ཁ་ཤས་ནང་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་འབྲིང་ཁག་ཏུ་སེམས་ཁམས་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་མགྱོགས་མྱུར་ངང་ཐོན་ཡོད།དཔེར་ན།“ཧུང་ཧྥེང་བུད་མེད་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར”དང་“ལང་ཚོའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར”སོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་ལོ་10ལྷག་ཙམ་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།“པེ་ཅིང་གི་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་ཐེ་ཇུས་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར”དེ་2003ལོའི་ཟླ་4པར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་ནས་བཟུང་2004ལོའི་ཟླ་8པའི་ཟླ་མཇུག་བར་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་སྤྱོད་མཁན་མི་ཐེངས་ཁྲི་7ལས་བརྒལ་ཡོད་པ་རེད།གཞན་ཡང་།གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་ཉམས་ཉེན་ཚབས་ཆེན་གྱི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་སྐབས་ད་དུང་གནས་སྐབས་སུ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་ཡོད་པ་དཔེར་ན།2003ལོར་“ས་སི་གློ་ཚད་སེམས་ཁམས་རོགས་སྐྱོར་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་”སོགས་ལྟ་བུས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཆེད་དོན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཞབས་ཞུ་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

2.ལས་ཁུངས་ཁག་གི་སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་དང་སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ལས་ཀ་ད་དུང་ཁྱབ་གདལ་ཆེན་པོ་བཏང་མེད་ཀྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་འབྲིང་ཁ་ཤས་སུ་སློབ་གྲྭ་དང་།སྡེ་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས།དེ་བཞིན་ཆེད་དོན་གྱི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ལས་ཁུངས།སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་ཁང་བཅས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།སློབ་གྲྭ་འབྲིང་ཆུང་ལ་ལར་སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་ཁང་བཙུགས་ཤིང་།སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་ཆེད་སྦྱོང་སློབ་གླིང་དུ་སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ལྟེ་གནས་བཙུགས་ཏེ།སློབ་གྲྭ་འདིའི་སློབ་མར་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་སློབ་གསོ་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཟུར་ཁྲིད་བྱས།སྡེ་ཁུལ་ཁ་ཤས་སུ་སེམས་ཁམས་གྲོས་མོལ་ཁང་བཙུགས་ནས་གྲོང་མིར་སེམས་ཁམས་ཁྲིད་སྟོན་བྱས།གཞན་ཡང་ཁེ་ལས་ཁག་གཅིག་གི་མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་དོ་དམ་མི་སྣ་དང་།སྲིད་འཛིན་མི་སྣ།དེ་བཞིན་བཙོན་ཁང་གི་དོ་དམ་སློབ་གཅུན་ལས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཉིན་བཞིན་ཛ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བའི་འགྲན་རྩོད་དང་གནོན་ཤུགས་འོག་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་དོན་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་དང་དེ་བཞིན་རང་བྱུང་དང་མིས་བཟོས་པའི་གནོད་འཚེ་དང་བསྟུན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་ཡང་ཡང་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ལས་རིགས་དེར་དོ་ཁུར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།2002ལོར་རང་རྒྱལ་གྱིས“སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི་བ”དེ《རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་རིགས་མཛད་སྒོ་ཆེ་མོའི》ནང་ཐོག་མར་བཀོད་པ་དང་ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི་ལས་རིགས་ཅན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུའི་ཐོག་སྐྱོད་འགོ་ཚུགས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་དང་སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ཀྱི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་ཡུལ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཡིན་ལ།གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་སྣ་ཚོགས་ཐག་གཅོད་པ་ལས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་མིན།བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་གནད་དོན་དང་།མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ།ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སོམ་ཉིའི་དྲ་བར་ཚུད་པ།དེ་བཞིན་བརྩེ་དུང་གི་གཉེན་སྒྲིག་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལས་སེམས་ཁྲལ་དང་།ཛ་དྲག་པ།ཡིད་མུག་པ་སོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཐོན་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལྕི་བའི་ཚད་གཞིར་སླེབས་མེད་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཡུན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞིར་སླེབས་མེད།སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱད་དེ་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་རང་སྟོབས་རང་སྤེལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་རེད།སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ཁྲོད་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་།སློབ་གསོ།མཛུབ་ཁྲིད་བཅས་ལ་དེ་བས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས།

3.སྨན་ཁང་སོ་སོས་བཙུགས་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་ནི་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་ཁང་དུ་འཛུགས་པ་ལས་གཞན།རྒྱུན་པར་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་དུ་བཙུགས་པའི་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་དང་ལུས་གསོའི་ཚན་ཁགལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་ཚན་ཁག་སོགས་ཡོད།གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས།

སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྒྲུབ་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་མི་ཡིན་ལ།གཙོ་བོ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད།བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིར་སླེབས་མེད་པའི་མི་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ནི་འཆམ་མཐུན་དང་འཚམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་ནུས་ལྡན་ཞིག་རེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཞེས་པ་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་བོའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་།ཆེད་ལས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པའི་སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་རྩལ་བེད་སྤྱད་དེ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ནི།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་ཀུན་སློང་དང་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་སྐུལ་སློང་དང་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གནད་དོན་དང་འགོག་རྐྱེན་མེད་པར་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་བ་དང་།དེའི་མི་གཤིས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ།གཙོ་བོ་ད་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བ་དང་།ནད་རྟགས་མེད་པར་བཟོ་བ།མི་གཤིས་བསྐྱར་འཛུགས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

གསུམ།གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས།

ཞིབ་འཇུག་པས་ལོ་20དང་།རང་བྱུང་དང་མིས་བཟོས་གནོད་འཚེ་རིགས་80ལྷག་ཙམ།མི་ཁྲི་5བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆར་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།གནོད་འཚེ་ཡིས་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་གནོད་འཚེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་གནད་དོན་དང་།དམིགས་བསལ་མིན་པའི་རིགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གནད་དོན།དུས་ཡུན་རིང་པོའི་འཚོ་བའི་གནད་དོན།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་ཐོན་ཁུངས་ཤོར་བ།བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་དམིགས་བསལ་གནད་དོན་སོགས་ཕྱོགས་དྲུག་ཐད་ནས（Noreds）གནོད་སྐྱོན་གྱི་རིགས་དང་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལ་གཞིགས་ནས་ཞིབ་འཇུག་པས་གོད་ཆག་གིས་མི་རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚད་དེ་ཅུང་ཆུང་བ་དང་།འབྲིང་བ།ལྕི་བ།ཆེས་ཚབས་ཆེ་བ་བཅས་རིམ་པ་བཞིར་ཕྱེ་ཡོད།དེའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་གོད་ཆག་གིས་སོ་སོར་9%དང་།52%23%དང་།16%དང་།et alདང་།2003）གེགས་བར་གྱིས་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཁྱོན་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པའི་དབང་གིས་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་དང་ཉམས་ཉེན་ལ་དམིགས་ཏེ་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

གནོད་འཚེ་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་གྱི་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཚུད་པའི་ཉེན་ཁ་དངོས་སུ་འཕྲད་པའམ་ཡང་ན་གནོད་འཚེ་དངོས་སུ་མཐོང་བ་གང་ཡིན་རུང་ཚང་མར་སེམས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ཆེན་པོ་བཟོ་གི་ཡོད།གནོད་འཚེ་ཕོག་ཁུལ་གྱི་ཁོངས་མི་ཡིན་ནའང་སྨྱན་སྦྱོར་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།“ལག་གཉིས་པའི”གནོད་འཚེ་ཕོག་སྲིད་པས་སེམས་ཁམས་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་མང་ཚོགས་ལ་དེའི་ནང་གེགས་བར་རྗེས་ཐོན་བཟོ་ཡོད་པའི་སྐུལ་སློང་གི་འགལ་རྐྱེན་དང་།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་གནོན་ཤུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པ།དེ་བཞིན་སྤྱི་དམངས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་（ཏའེ་ཨན·མེར་སི།2001）བཅས་ཚུད་ཡོད།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱིས་གེགས་བར་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་ལས་དོན་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་པ་དང་འབྲེལ་ཕན་འབྲས་ཀྱང་ཐོན་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མངོན་པར།གེགས་བར་བྱུང་རྗེས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ནང་གང་མགྱོགས་ཞུགས་རྒྱུར་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད།ཁེར་རྐྱང་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།ཁེར་རྐྱང་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་གསོན་པོར་གནས་པའི་སྡིག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་པ་ཞི་ལྷོད་དུ་བཏང་བ་དང་།འདས་ཟིན་པའི་གཉེན་ཉེ་དང་དངོས་པོར་རྗེས་དྲན་དང་མྱ་ངན་ཞུས་པ་མ་ཟད།བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དང་ཡིད་ཆེས་མེད་པའི་བསམ་པ་བསྐྱར་དུ་བཙུགས་ཡོད།དེའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་རིམ་གྱིས་སླར་གསོ་ཐུབ་ནས་རྨ་ཁ་ཆུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་ཕན་པ་ཡོད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གང་མགྱོགས་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་སྒྲིག་ལམ་སླར་གསོ་ཡོང་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་སྐུལ་སློང་བྱས་ནས་ཁྱིམ་གཞིས་བསྐྱར་དུ་སྐྲུན་པ་བཅས་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

བཞི་པ།རིམ་གསུམ་སྔོན་འགོག

མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་རིམ་གསུམ་སྔོན་འགོག་གི་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།དྲིལ་བསྒྲགས་དང་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་རྐྱེན་ཆུང་ཐོག་ནས་སེལ་རྒྱུ་དང་།གནད་དོན་ཡོད་ཚེ་སྔ་ཙམ་ནས་ཐེ་ཇུས་དང་སྔ་ཙམ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་ཕན་པ་ཡོད།ནད་གཞི་ཕོག་ཟིན་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་དང་དྲག་སྐྱེད་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་བསྐྱར་འཕར་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད།གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

༡དམའ་རིམ་སྔོན་འགོག

དམའ་རིམ་སྔོན་འགོག（predpventon）དེ་ནི་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱང་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་མེད་པར་བཟོས་ནས་རྐྱེན་མ་བྱུང་གོང་ལ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་ཟེར།ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མེད་པར་བཟོས་ཏེ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་སླ་བའི་ཁོར་ཡུག་མི་ལེགས་པ་ལེགས་བཅོས་བྱ་དགོས་ལ།སྲུང་སྐྱོང་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་དུ་བཏང་ནས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་བསྐྲུན་དགོས།དཔེར་ན།ཉེ་ཆར་བཟའ་ཚང་ཁ་བྲལ་དང་།ལུས་ཕུང་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་པ།ཁེར་སྡོད་བྱེད་པ།མནར་གཅོད་མྱོང་བ་སོགས་ནི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་སློང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པས།འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ།འཚོ་བ་སྔར་བས་སྤྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པ་དང་།སྔར་བས་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་ཐུབ།（Carson Butcher，Mineka，1996）

དམའ་རིམ་གྱི་སྔོན་འགོག་ལས་ཀ་དེ་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་མཉམ་དུ་ཞུགས་པར་བརྟེན་དགོས།ཁྱིམ་ཚང་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།སྐྱིད་སྣང་དོད་པའི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་སྐྲུན་པ་དང་ལུགས་མཐུན་གྱི་བཟའ་བཅའ་དང་འཚོ་བཅུད་མཁོ་འདོན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།དེ་བས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ཞི་མཐུན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་རྣམ་པ་ཞིག་གཏོད་དགོས་པ་དང་།གཉེན་ཉེའི་དབར་གྱི་བརྩེ་སེམས་སྤེལ་རེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་པ།ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པ།ཁྱིམ་ཚང་གི་རིག་གནས་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་རེད།སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ།རྒྱ་ཆེ་བའི་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་སྤེལ་ནས།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་།ཁུལ།སྲང་ལམ་ལམ་ཡང་ན་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་རྫོང་དང་།ཞང་།གྲོང་ཚོ་བཅས་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་འགོག་བཅོས་དྲ་བ་རིམ་གྱིས་འཛུགས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་བདེ་སྲུང་མི་སྣ་སྣ་ཚོགས་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ།སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྣ་ཚོགས་དོན་འཁྱོལ་བྱ་དགོས།

ཆེད་ལས་མི་སྣས་ཆེད་ལས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ནས་སྲིད་གཞུང་དང་།སློབ་གྲྭ།སྡེ་ཁུལ།ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲིག་གཞིར་བརྟེན་ནས་སློབ་གསོ་དང་སྔོན་འགོག་གི་ལས་དོན་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་ཆོགདཔེར་ན།འཇར་མན་དུ་དངོས་རྫས་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་སམ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དགེ་རྒན་དང་།ཁྱིམ་བདགགཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་བཅས་ལ་དམིགས་ནས་དུག་འཐེན་པར་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་སློབ་གསོའི་རྣམ་གྲངས་སྤེལ་བ་རེད།རྣམ་གྲངས་དེ་རིགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་བདག་ཚོར་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་དུག་རྫས་ཀྱི་བསླུ་བྲིད་འགོག་དགོས་པ་དང་།ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཡང་དག་པའི་འཛད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་གསོ་རྒྱག་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་རྒྱག་གི་ཡོད་ཅིང་།བུ་ཕྲུག་ཚོར་སློབ་གསོ་རྒྱག་རྒྱུ་དང་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་དུག་རྫས་དང་བར་ཐག་གཅོད་ཤེས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སློབ་མར་ཆེད་ལས་མི་སྣས་དུག་རྫས་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་།གྲོགས་པོ་ཚོའི་གནོན་ཤུགས་ཇི་ལྟར་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་ཚོར་དུག་རྫས་དང་རིང་དུ་བྲལ་བའི་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས།

༢རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག

རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག（secondary preventon）བྱ་ཡུལ་ནི་ཉེན་ཁའི་དུས་རིམ་དུ་གནས་ཀྱང་ནད་རྟགས་སུ་གྲུབ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྡེ་ཁུལ་དུ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་མི་ལེགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འཕྲོད་པར་བྱས་ཏེ།དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་མི་འབྱུང་བ་བྱས་ནས་རྐྱེན་ཆུང་ཐོག་ནས་སེལ་བར་ཟེར།སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཇི་ལྟར་སྔ་ན་དེ་ལྟར་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ལ།སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བཟང་།

རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་ཐོག་མར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།དེའི་རྗེས་ནས་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བཟོས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཇེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།མི་སྒེར་གྱིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་འགོག་སྲུང་ནུས་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།དེར་གཙོ་བོ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བ་འདུས་པ་སྟེ།གཅིག་ནི་ཉམས་ཉེན་གྱི་ཁྲོད་དང་གནོད་འཚེ་བྱུང་རྗེས་སུ།དུས་ཐོག་དང་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་སྟབས་བདེ་ཡིན་པའི་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ནས་མཇུག་འབྲས་མི་ལེགས་པ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་དང་།གཉིས།དུས་རྒྱུན་དུ་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བློ་འདྲི་དང་སློབ་གསོའི་ཞབས་ཞུ་བརྒྱུད་དེ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།（Carson Butcher，Mineka，1996）ངོ་ཐུག་གདོང་འཕྲད་ཀྱིས་ཟུར་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་ཡང་ན་ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་གྱི་ཞབས་ཞུ་གང་ཡིན་རུང་ཆེད་ལས་མི་སྣས་རང་འགུལ་ངང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་གནད་དོན་གསལ་བཟོ་བྱེད་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་འཆར་གཞི་བཟོས་ཏེ་སེམས་གསོ་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག་གི་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་ནི་ཁྱིམ་ཚང་དང་སློབ་གྲྭ་ཡིན།སློབ་གྲྭ་ལ་ཆ་བཞག་ན།སློབ་གྲྭས་འཛོལ་ཆ་དང་དཀའ་ངལ་དང་འཚམ་པའི་སློབ་མར་དམིགས་ནས་བློ་འདྲི་བྱས་ཏེ།ཉམས་ཉེན་གྱི་འདུམ་འགྲིག་བྱས་ནས་དུས་ཐོག་ཏུ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཆོག་སྟེ།གནད་དོན་ཐོན་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་ཆོགདེའི་ལས་ཀའི་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོ་ནི་དེའི་ནང་ཞུགས་རྒྱུ་དང་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་།ཞིབ་ཕྲའི་ལས་ཀ་ནི་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་རྒན་དང་ཟུར་ཁྲིད་པས（སློབ་གྲྭའི་ཟུར་ཁྲིད་དགེ་རྒན་ནམ་ཡང་ན་བློ་འདྲིའི་མི་སྣ་ཚུད་པ）ཟུར་ཁྲིད་དམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི།ཚོགས་པ་ཆུང་ངུའི་ཟུར་ཁྲིད་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་དགོས།

རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ཚོ་ཆུངནི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག་གི་ལས་ཀའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།དཔེར་ན།སྐུལ་བསྟུན་དོན་རྐྱེན་གྱིས་མི་སྒེར་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྱུང་སླ་བ་དང་།དེ་དང་འདྲ་བའི་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་མི་སྒེར་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་ཏེ།ཕན་ཚུན་མྱོང་རོལ་དང་།མཉམ་དུ་ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་ཐབས་ཇུས་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ན།ཉམས་ཉེན་ལས་ཐར་ནས་བསམ་པའི་བདེ་ཐང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཡོད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་།མིག་དཔེའི་སྟོབས་ཤུགས་ཚོར་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རང་ཉིད་ཁེར་རྐྱང་མིན་པ་ཤེས་ནས་རང་ཉིད་འཚོལ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད།དཔེར་ན།དུག་གཅོད་མཁན་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོ་ཆུང་གིས་དུག་རྫས་ཀྱི་སླུ་བྲིད་ལ་བཀག་འགོག་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བ་དང་ཁྱིམ་ཚང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་ཁྱད་དུ་བསད་དེ།རྒྱབ་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་ཏུ་བཅུག་ཆོག

གཞན་ཡང་ཆེད་ལས་མི་སྣས་གསོ་སྦྱོང་རྣམ་གྲངས་བརྒྱུད་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་ལ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།དཔེར་ན།པེ་ཅིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐེ་གཏོགས་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་རང་ཤི་རྒྱག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་སྤེལ་བ་དང་།ལྟེ་གནས་འདིས་སྨན་པ་དང་དགེ་རྒན།ཉེན་རྟོག་པ།ཐད་སྦྲེལ་ཁ་པར་དང་ལེན་པ།བུད་མེད་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་མི་སྣའི་ཁྲོད་དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ།འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣས་རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཉེན་ཁ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བ་དང་།ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་རང་སྲོག་བཅད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས།

གསུམ།རིམ་གསུམ་སྔོན་འགོག

རིམ་པ་གསུམ་པའི་སྔོན་འགོག（tertertary preventon）ནི་རྒྱུན་དུ་བཤད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་ཤིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པར་བསྒྲུབས་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཐད་ཀར་གནད་དོན་བྱུང་བའི་མི་སྒེར་ལ་དམིགས་ཏེ།གནོད་སྐྱོན་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་དང་།ནད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྲིང་རང་བཞིན་དང་གཏོར་བཤིག་རང་བཞིན་ཆེས་དམའ་སར་གཅོག་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

མིག་སྔར།འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཚབས་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་ནད་རིགས་（དཔེར་ན་སེམས་ཁམས་ཉམས་པའི་ནད་ལྟ་བུ）ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད་པས།རྒྱུན་པར་དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་འཐུང་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་འོག་ཏུ་ཁོར་ཡུག་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེན་ཡིན།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དེ་སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་སྡེ་ཁུལ（theraputic community）དུ་བསྐྲུན་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་སོས་པར་ཕན་པ་ཡོད།（Carson Butcher，Mineka，1996）སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་སྡེ་ཁུལ་དུ་ནད་པའི་རང་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་ཉུང་ཙམ་བྱས་ཏེ།ནད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་བར་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།ནད་པས་རང་འགུལ་ངང་སྨན་བཅོས་དང་བདེ་ཐང་སླར་གསོའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཞུགས་ནས་རང་ཉིད་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་ཁང་གི་དོ་དམ་ནང་ཞུགས་ནས་ནད་པའི་དབར་གྱི་ཕན་ཚུན་འགྲོ་འོང་ཐད་རྟག་ཏུ་ལྕག་སྐུལ་རང་བཞིན་གྱི་སྒུལ་ཤུགས་ཤིག་ཆགས་པ་བྱས་ནས་ནད་པ་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བས་སྨན་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསྟན་དོན།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་གིས་ནད་པའི་ནད་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཇེ་ལྗིད་དུ་གཏོང་སྲིད་པས།སྨྱོ་ནད་ཅན་དེ་བསམ་པའི་ནད་པའི་སྨན་ཁང་དུ་ཡུན་རིང་བོར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་འོས།（ཝང་ཏེང་ཧྥེང་།1999）པེར་ཀྲེམ་དུ་ལོ་700ཡི་གོང་ནས“ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཞུགས་ནས་དྲག་སྐྱེད་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས”གསར་གཏོད་བྱས་པ་དང་ནད་གཞི་བརྟན་པོ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དབང་གིས་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པ་སྤྱིར་བཏང་བའི་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ཚེ་དྲག་སྐྱེད་དེ་བས་ལེགས་པ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་ཐབས་ནི།སྨན་པ་དང་།ནད་གཡོགསེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།སྤྱི་ཚོགས་རོགས་སྐྱོབ་མི་སྣ་བཅས་ཞུགས་པའི་བཀོད་སྒྲིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ཞིག་བཙུགས་ཏེ།ནད་པ་ཁྱིམ་ཚང་དུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བྱ་བ་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་འགན་ཁུར་དགོས།ཨུ་ཡོན་ཚོགས་པས་གཟའ་འཁོར་རེར་འཆར་ཅན་གྱི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་ཐང་སླར་གསོའི་སྨན་བཅོས་ཁྲོད་ཐོན་པའི་གནད་དོན་སྣ་ཚོགས་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་ཁང་དང་ནད་པ་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དབར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བྱས་ནས་སྨན་དོན་མི་སྣ་དུས་བཀག་ལྟར་ཁྱིམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་བསྐྱོད་དེ་ནད་པའི་དྲག་སྐྱེད་གནས་ཚུལ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་བྱེད་དགོས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་ཐང་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ཆེ་ཤོས་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐུབ་ཅིང་།ཁོ་ཚོར་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་གཏོགས་བསམ་པ་རྙེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་དུ་བཅུག་ན།བསམ་པའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པ་མ་ཟད།མ་འོངས་པར་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྔར་ལས་ལེགས་པར་ཞུགས་པར་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།

ནན་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་ཙུའུ་ཐང་རི་བོའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གིས“སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་པའི་རྫུས་མ་བཟོ་བའི་ལམ་ལུགས”ཁྱབ་གདལ་བཏང་བས་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་པའི་ལམ་ལུགས་རྫུན་མ་ཞེས་པ་ནི་ནད་དྲག་པའི་དུས་སུ་སྨྱོ་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པར་ཚོད་འཛིན་ཐོབ་ཅིང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཅུན་ནུས་པ་ལྡན་པའི་གནས་ཚུལ་འོགཁྱིམ་མིས་ཕྱིར་བླངས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁྱིམ་དུ་ཉིན་15-30སྡོད་པའི་རིང་ལ་སྨན་པས་གཟའ་འཁོར་རེར་ཁ་པར་གྱིས་ནད་པའི་ནད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས།ལག་ལེན་བསྟར་བའི་མཇུག་འབྲས་ནས་བལྟས་ན།སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་པའི་དགོངས་ཞུའི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ནད་པར་རིམ་གྱིས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པར་ཕན་པ་མ་ཟད།གཉེན་ཉེའི་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་ཐུགས་ཁུར་འོག་ནད་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བའི་སྲིད་ཕྱོད་ཇེ་ཆེར་སོང་ཡོད།

རིམ་གསུམ་སྔོན་འགོག་གི་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་དེ་སྨན་ཁང་དང་།ལུས་གསོའི་སྒྲིག་གཞི།ཁྱིམ་ཚང་བཅས་སུ་བསྒྲུབ་དགོས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི།དོས་དྲག་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རྟགས་ཚོད་འཛིན་དང་ཞི་ལྷོད་དུ་སོང་རྗེས།ནད་པར་མཛུབ་སྟོན་དང་།སྦྱོང་བརྡར།ནད་གཡོག་བཅས་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་བྱེད་པར་སྡེ་ཁུལ་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུས་ནུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་དགོས།སྡེ་ཁུལ་དུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ས་ཚིགས་བཙུགས་ཆོག་ཅིང་།སྡེ་ཁུལ་ནང་གི་སྨྱོ་ནད་ཅན་རྣམས་ཉིན་མོ་ཞབས་ཞུའི་ས་ཚིགས་སུ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།མཚན་མོར་ནང་ལ་ལོག་ནས་ཞག་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཞབས་ཞུའི་ས་ཚིགས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་བྱེད་སྒོ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ནད་པར་ལུགས་མཐུན་ངང་སྨན་སྟེར་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་ལས་ཀའི་སྨན་བཅོས་དང་།རོལ་རྩེད་སྨན་བཅོས།ལུས་རྩལ་སྨན་བཅོས་སོགས་ཀྱི་དྲག་སྐྱེད་བྱ་ཐབས་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་འཕྲོད་བསྟེན་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་དང་རྩལ་ནུས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་བརྒྱུད་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆུ་ཚད་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་ནུས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་བསྐྱར་འཕར་མི་ཐོན་པ་བྱ་རྒྱུ་རེད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།ལྷག་པར་དུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དམིགས་ནས།ད་དུང་ཁམས་སོས་བྱ་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་བསྒྲུབ་ཆོགགཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་འདུས་པ་སྟེ།①ནད་པར་སྨན་འཐུང་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།ཡང་བསྐྱར་འབྱུང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་དགོས།②སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སླར་གསོ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ།③ནད་པས་རང་གིས་རང་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་བ་དང་།འཚོ་བའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོ

རང་རྒྱལ་གྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་90པ་ནས་བཟུང་།དགེ་མཚན་ལྡན་ཞིང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་བྱེད་ཐབས་རབ་དང་རིམ་པ་སྤྱད་དེ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་ལུས་གསོའི་བྱ་བར་གྲུབ་འབྲས་རགས་ཙམ་ཐོབ་ཡོད།སྲིད་གཞུང་གི་གཅིག་གྱུར་འགོ་ཁྲིད་འོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།དམངས་སྲིད།སྤྱི་བདེ།དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་སོགས་སྡེ་ཚན་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་དམ་ཟབ་བྱས་ནས་མི་འབོར་དུང་ཕྱུར་2ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་243དུ“སྤྱི་ཚོགས་ཅན་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན།སྒོ་དབྱེའི་རྣམ་པ”བཅས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་འགོག་བཅོས་དྲག་སྐྱེད་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་སྟེ་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ཁྲི་122ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་འགོག་བཅོས་བྱས་པར་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་པ་མ་ཟད།རྒྱལ་ཡོངས་སུ་སྔར་བས་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།དེའི་ཕྱོགས་སུ།ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཀྱི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་ཀྲང་མིན་ཡོན་སོགས་ཀྱིས་སྤེལ་བའི་བྱ་བ་མཚམས་སྦྱོར་བྱེད་རིན་ཡོད།ཁོང་གིས་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བའི་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་རིམ་གསུམ་འགོག་བཅོས་དྲ་བའི་མ་དཔེ་དེ་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས“ཧྲང་ཧའེ་རྣམ་པ”ཞེས་འབོད་ཅིང་།དེའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི།

（1）སྲིད་འཛིན་མ་ལག་དང་འཚམ་པའི་རིམ་གསུམ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགོ་ཁྲིད་མ་ལག་སྟེ།གྲོང་ཁྱེར་དང་།ཆུས།ཁྲོམ་ལམ་བཅས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་པ་དང་།དེའི་ཁོངས་མིའི་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།དམངས་སྲིད།སྤྱི་བདེ།ནོར་སྲིད།ངལ་རྩོལ་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་དང་དབང་སྐྱོན་ལྷན་ཚོགས་སོགས་དང་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་སྲིད་འཛིན་སྡེ་ཚན་ཚུད་ཡོད་པས་ཇུས་གཞི་བཟོ་བ་དང་།ལས་བགོས་མཐུན་སྦྱོར།སྒྲིག་འཛུགས་ལག་བསྟར་བཅས་བྱེད་རྒྱུའི་འགན་འཁུར་དགོས།

（2）རིམ་གསུམ་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལག་རྩལ་མཛུབ་ཁྲིད་མ་ལག་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་དང་ལྗོངས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་འགོག་བཅོས་ཚན་པ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་འཕྲོད་སྦྱོར་ཚན་པའི་ནང་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པའི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་ཞོར་འགན་འཁུར་བའི་སྨན་པ་ལས་གྲུབ་རྒྱུ་དང་།ལས་འགན་ནི་སྡེ་ཁུལ་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུར་མཛུབ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ས་བཅད་གཉིས་པ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན།

གཅིགསྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོའི་ཁེ་དབང་།

ལེའུ་དང་པོའི་ནང་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དུ།ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དུ་དུས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མི་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་མེད་པས།ཁེ་དབང་ཞེས་པ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཤེས་ཡོད།དུས་རབས་18པའི་བར་དུ་ཧྥ་རན་སིའི་སྨན་པ་པི་ནའེ་ཨེར་གྱིས་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ལྟ་སྟངས་འཛིན་དགོས་པ་དང་།དུས་ཡུན་རིང་བོར་བཙོན་ཁང་དུ་བཅུག་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཕྱིར་བཏང་སྟེ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལེགས་བཅོས་བྱས།

ཨ་རིའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འགུལ་གྱི་གསར་གཏོད་མཁན་གྱི་གྲས་པི་ཨེར་སིས་དུས་རབས་20པའི་དུས་འགོར་སུན་ནད་བྱུང་ནས་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་གསུམ་གྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་གཞིགས་ནས།《རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འཚོལ་བ》(AMind That Found Itself)ཞེས་པ་བྲིས་ཏེ།སྨྱོ་ནད་ཁང་གི་ཡ་ང་བའི་སྣང་ཚུལ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་དུ་བརྗོད་པ་རེད།དེའི་རྗེས་སུ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིའི་ཁེ་དབང་ལ་རིམ་གྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིའི་ཁེ་དབང་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་དགོས་ཚུལ་ངོས་ཟིན་པ་རེད།

1.སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཁེ་དབང་།

སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་དང་བདག་པོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་དབང་ཆ་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་ལ་རྒྱ་དང་མི་གཤིས་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་ནད་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཁེ་དབང་ཡོད་པས།སྨན་བཅོས་མི་སྣའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སྨན་བཅོས་དང་མི་ཆོས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་འཐོབ་དགོས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་རང་བརྟེན་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་དང་མོས་མཐུན་བྱེད་དབང་དང་།གསང་དོན་གསང་སྲུང་བྱེད་དབང་སོགས་ཚང་མར་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་།བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡིན་པས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སེམས་གསོ་དང་།བརྩི་འཇོག་དང་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།

སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གིས་ཆེས་དམའ་བའི་ཚད་གཞིའི་སྨན་བཅོས་དང་ནད་སྐྱོང་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཏེ།གཞི་རྩའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་པར་བྱ་དགོས།དེའི་ཁོངས་སུ་མི་ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་དངོས་ལུགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་།ཐོབ་ཐང་འདང་ངེས་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་འདུས་པ་མ་ཟད།མི་སྒེར་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་འདོན་སྤྲོད་བྱ་དགོས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ཆེས་ཆུང་བའི་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།དེ་ནི་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་ནད་པའི་རང་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།（Dltmanns Emery，2004）གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།ཚོད་འཛིན་ཆེས་ཆུང་བའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་དང་ལེན་བྱེད་སླ་མོད།འོན་ཀྱང་གནད་དོན་ནི་ཇི་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་རེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་དེའི་དབྱེ་མཚམས་གསལ་པོ་བཟོ་ཐུབ་མཁན་མེད་པར་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གིས་རྒྱུན་དུ་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པ་དང་།སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུས་ཚོད་འཛིན་ཆེས་ཆུང་བའི་སྨན་བཅོས་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་དོན་དངོས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱི་དབང་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་གནད་དོན་ཡང་ཡོད།ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་འདུན་མཚོན་ཐབས་མེད་པ་དང་།རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་སྤྱོད་ལ་རང་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་མེད་པ།རང་གཅུན་ནུས་པ་མེད་པ།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ཐོན་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་མི་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ནད་པའི་ཁེ་དབང་གི་གནས་སྐབས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་འཛིན་ཙམ་ཡིན་པས།ནད་པས་རང་ཉིད་རྨས་པའམ་མི་གཞན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་བྱེད་པ་ལས་གཡོལ་ཆེད་ད་གཟོད་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཆོག（ངར་ལྕགས་སེར་པོ།2004）དོན་དངོས་ཐོག་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཐོག་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་བསྡུར་ཚད་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཟིན་གྱི་ཡོད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པ་དཔེར་བཞག་ན།བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།ནད་པ་རང་མོས་ངང་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་མཁན་གྱིས་12.7%ལས་ཟིན་མེད།འོན་ཀྱང་རང་མོས་མིན་པའི་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་མཁན་ཏེ་ཁ་ཏ་བསླབ་བྱ་བྱས་རྗེས་གཞི་ནས་སྨན་ཁང་དུ་ཞུགས་རྒྱུའི་མོས་མཐུན་བྱེད་མཁན་གྱིས་65.1%བཟུང་བ་དང་།སྨན་ཁང་དུ་ཞུགས་རྒྱུའི་མོས་མཐུན་གཏན་ནས་མ་བྱས་པ་དང་།བཙན་ཤེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་མཁན་གྱིས་22.2%ཟིན་གྱི་ཡོད།（ལི་ཀུང་ཡིང་སོགས་དང་2004）

2སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཁེ་དབང་།

གལ་ཏེ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་ལས་ཁུངས་ནས་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་གསོ་བཅོས་ནི་འོས་འཚམ་མིན་པ་སྙམ་ན།སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།ལྷག་པར་དུ་ནད་པའི་ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་དེ་དང་འདྲ་བར་ཕན་ནུས་ལྡན་ལ་དང་ལེན་བྱེད་སླ་བའི་བྱེད་ཐབས་གཞན་དག་ཡོད་སྐབས།ནད་པར་ད་ཡོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་ཁེ་དབང་ལ་ཚད་ཡོད་ལ།ལྷག་པར་དུ་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་གསུམ་ལ།ནད་པར་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་མེད།

（1）ནད་པར་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་སྐབས་སུ།སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་མེད།རྒྱུ་མཚན་ནི་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་མི་སྒེར་གྱིས་སྨན་བཅོས་འོས་འཚམ་ཡིན་མིན་བརྡར་ཤ་གཅོད་མི་ཐུབ།

（2）གལ་ཏེ་ནད་པ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ན།སྨན་བཅོས་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་མེད།དཔེར་ན།རང་ཤི་རྒྱག་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་སུན་ནད་པ།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་ནད་པ་ཚང་མར་སྨན་འཐུང་དུ་མི་འཇུག་པའི་དབང་ཆ་མེད།

（3）འགན་འཁྲིའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་དང་རང་མོས་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ནད་པ་ཡིན་ནའང་།གལ་ཏེ་དེས་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན་སྡེ་ཁུལ་དུ་སྨན་བཅོས་འགྲོ་གྲོན་ཇེ་མང་དུ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ།དེ་དང་འདྲ་བར་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་མེད།

3.ཁེ་དབང་གཞན་དག

བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་གྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོད་འཛིན་མང་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ནད་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།ནད་པའི་ཁེ་ཕན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཆེས་རྩ་བར་གྱུར་པའི་གཞི་འཛིན་ས་བྱེད་དགོས།

ཨ་མེ་རི་ཁར་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གྱོན་གོས་གྱོན་རྒྱུའི་དབང་ཆ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་བདེ་འཇགས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།རང་སྲོག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་ནད་པར་གྱོན་ཆས་སྟེང་དུ་ཐག་པ་སོགས་རྒྱན་ཆ་ཡོད་པ་བྱས་ནས་རང་སྲོག་གཅོད་པའི་ཡོ་བྱད་དུ་མི་སྤྱོད་པ་དང་།དེ་ནི་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ནད་པའི་བསམ་པར་ཕྲག་པའི་གྱོན་མི་ཆོག་པ་དང་།གུར་སོགས་གྱོན་མི་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ།ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་འཁྲུལ་སྣང་བྱུང་ནས།དེ་གྱོན་ན་མཐོ་ས་ནས་མར་འཕུར་ཐུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་ཁང་ནས་བྲོས་རྩིས་བྱེད་མཁན་གྱི་ནད་པའི་གྱོན་ཆས་གཅིག་གྱུར་དེ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད།རང་རྒྱལ་དུ།རྒྱུན་པར་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པར་ནད་པའི་གྱོན་ཆས་གཅིག་གྱུར་བྱེད་པའི་རེ་བ་བཏོན།

སྨྱོ་ནད་ཅན་ཡང་ངལ་རྩོལ་ལ་ཞུགས་མིན་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།ནད་པ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་ཚེ་རང་ངོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་ཡང་ན་ཁོངས་གཏོགས་སྒྲིག་གཞིའི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།སྒྱིད་ལུག་གི་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན།གལ་ཏེ་ནད་པར་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་དུ་བཅུག་པའམ་ཡང་ན་ཁེ་ཕན་རག་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དམིགས་ཡུལ་དུ་བཟུང་ན།དེ་ལྟར་བྱས་མི་ཆོགའོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ།དཔེར་ན་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་པང་གཅལ་བཀྲུ་བ་དང་།གལ་ཏེ་ནད་པས་བྲན་གཡོག་བྱས་ན་འོས་འཚམ་ཞིག་མིན་མོད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ནད་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགན་འཁྲི་འཁུར་བ་དང་།གྲུབ་འབྲས་དང་སྤོབས་སེམས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ན་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་དོན་སྙིང་ཡོད།དེར་བརྟེན།སྨྱོ་ནད་ཅན་ངལ་རྩོལ་དུ་ཞུགས་མིན་ནི་གཙོ་བོ་ལས་ཀ་འདི་ནད་པར་མཚོན་ན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ཡོད་མེད་དང་འོས་འཚམ་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད།

“གྱོད་དཔེ14-1

2005ལོའི་ཟླ་2པའི་ཚེས་22ཉིན།ཧོ་ནན་ཀྲུའུ་མ་ཏེན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དགེ་སྒྲུབ་སྤྱི་ཁྱབ་ལྷན་ཚོགས་ལ་སྒོར་ཁྲི་100ཡི་མི་སྒེར་གྱི་ཞལ་འདེབས་བསྡུས་པར་མ་ཟད།ད་དུང་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་དཀའ་ཁག་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པར་གསལ་བོར་བཀོད་ཡོད།ཁ་པར་ཐོག་ནས་འདྲི་རྩད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཀྲུང་གོ་རྡོ་སྣུམ་སློབ་ཆེན（ཀྲུང་ཧྭ་ཤར་རྒྱུད）གྱི་ཆ་འཕྲིན་དང་ཚོད་འཛིན་བཟོ་སྐྲུན་སློབ་གླིང་གི་མཁྱེན་ལྡན་མ་ཁུང་ཡ་ཤན་གྱིས་ཞལ་འདེབས་བརྒྱབ་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་སློབ་གྲྭ་དེའི་འགན་འཁུར་བས་ཁུང་ནི་སློབ་གླིང་གི་མ་དངུལ་གཏོང་མཁན་ཡིན་ཞིང་།སྨྱོ་ནད་ཕོག་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བསྐྱལ་ཡོད།ཞལ་འདེབས་དེ་ནི་ཁོ་མོས་སྒེར་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་འགྲོ་གྲོན་ཞིག་ཡིན་པས་ཚུར་ལེན་རྒྱུའི་རེ་བ་བཏོན་པ་རེད།

སློབ་གྲྭ་ཕྱོགས་ཀྱིས་འདེད་པའི་གྲོན་དངུལ་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཁུང་ཡ་ཤན་གྱིས་ཁྱོན་གཞུང་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་206གཞན་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་པེ་ཅིང་ཀྲུང་ཧྭ་དགེ་སྒྲུབ་སྤྱི་ཁྱབ་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཞལ་འདེབས་ཕུལ་བར་སྒོར་ཁྲི་100ཟིན་ནས་ད་ཆ་ཚང་མ་སློབ་གྲྭར་ཕྱིར་སློག་བྱས་པ་དང་།ཁུང་ཡ་ཞན་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་གཞུང་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་6དེ་དག་གི་ཁྱིམ་མིས་ཀྱང་སློབ་གྲྭར་སྤྲད་ཡོད།“ཞལ་འདེབས”དེ་མ་ཏན་དུ་བཅའ་སྡོད་བྱེད་མཁན་ཚོང་ཁང་དུ་སྒོར་ཁྲི་100ཟིན་ནས་སྒོར་ཁྲི་97འདེད་ལེན་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།དེར་བརྟེན་དེས་གཞན་སྤྱོད་བྱས་པའི་གཞུང་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་206དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ཚུར་ལེན་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།དེ་ནི་ཁུང་ཡ་ཞན་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་བདའ་འདེད་གཏོང་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ཁོ་མོའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ཡང་དུ་འོས་འཚམ་གཏོང་ཐུབ།

2005ལོའི་ཟླ་3པའི་ཚེས་8ཉིན།）

གྱོད་དོན་འདིའི་ཐོག་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་གཉེན་སྒྲིག་དང་།བཟའ་ཚང་ཁ་གྱེས།འདེམས་བསྐོ།གན་རྒྱ་འཇོག་པ་སོགས་ཚུད་པའི་མི་སྒེར་གྱི་ལས་དོན་ལ་དོ་དམ་བྱེད་དབང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རྒྱུན་པར་ཚོད་འཛིན་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།དཔེར་ན།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཉེན་སྒྲིག་བཅའ་ཁྲིམས་》ཀྱི་དོན་ཚན་10པས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་གོང་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་མི་རུང་བར་འདོད་པའི་ནད་ཕོག་པ་དང་།གཉེན་སྒྲིག་བྱས་རྗེས་ད་དུང་དྲག་སྐྱེད་མ་བྱུང་བའི་གཉེན་སྒྲིག་ནི་རྩིས་འགྲོ་མེད་པའི་གཉེན་སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ་གྲས་ཤིག་ཡིན།སྨྱོ་ནད་ལ་ལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྨྱོ་བའི་ནད་དང་།སྨྱོ་བའི་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་དང་།དེ་མིན་ཚབས་ཆེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་སོགས་ཡོད་ན།ནད་བྱུང་བའི་དུས་སུ་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་མི་འོས།

དེ་བས།སྨྱོ་ནད་ཀྱིས་མི་སྒེར་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་མི་གཞན་དག་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཕན་བདེ་དང་།མི་ཆོས་སྲུང་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་ཁེ་དབང་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས་པ་དང་།སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ལ་ཁ་གཡར་ནས་དེའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཁེ་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།སྨྱོ་ནད་ཅན་དེ་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་མི་སྒེར་དུ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་སྐབས།ཁོ་ཚོའི་ཁེ་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ངེས་ཡིན།དྲིས་ལན།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་རྩ་སྲོལ》གྱི་དོན་ཚན་13པས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་མིན་དཔྱོད་མི་ཤེས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ནི་དམངས་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནུས་མེད་མཁན་ཡིན་ཕྱིན།དེ་དག་གི་དམངས་དོན་གྱི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་དེའི་ཁྲིམས་གསལ་ངོ་ཚབ་པས་ཚབ་སྒྲུབ་བྱ་དགོས།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འཚམས་མིན་མཐར་ཕྱིན་པ་དཔྱོད་མི་ཐུབ་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་རྣམས་ནི་དམངས་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནུས་ཆ་ཚང་མེད་མཁན་ཡིན་པས་དེས་སོ་སོའི་རིག་ཤེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཚམ་པའི་དམངས་དོན་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཆོགདེ་མིན་གྱི་དམངས་དོན་གྱི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ནི་དེའི་ཁྲིམས་གསལ་ངོ་ཚབ་ཀྱིས་ཚབ་སྒྲུབ་བྱ་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཁྲིམས་གསལ་ངོ་ཚབ་ཀྱི་ཡིད་མཐུན་ཐོབ་པ་དགོས།

གཉིས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།

“གྱོད་དཔེ14-2།”

2004ལོའི་ཟླ་8པར།པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་ག་གེ་མོར་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་སྐྱོ་དོན་བྱུང་།ཉེས་བསགས་དོགས་གནད་ཆེ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཞུས་ཆེ་གེ་མོས་གྲི་ཐོགས་ནས་གསོད་རྡུང་བྱས་པས་བྱིས་པ་1ཤི་བ་དང་།མི་2ལ་རྨས་ལྗིད་མོ་ཕོག་པ།མི་15ལ་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་ནས་གནོད་འཚེ་ཕོག་པའི་བྱིས་པའི་ལོ་ན་ཆུང་ཤོས་ནི་ལོ་གཉིས་དང་ཆེ་ཤོས་ནི་ལོ་དྲུག་དང་ཕྱེད་ཀ་ལས་ཟིན་མེད་པ་རེད།གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།ཉེས་གསོག་དོགས་ཅན་ནི་བུ་བཅོལ་ཁང་དེའི་སྒོ་སྲུང་ཡིན་ཞིང་།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཡོད།1999ལོའི་ཟླ་5པ་ནས་ཟླ་9པའི་བར་སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་པའི་དབང་གིས་པེ་ཅིང་ཨན་ཏིང་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མྱོང་ཡོད།ལོ་གཉིས་གོང་ཚན་པ་དེ་གར་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་བཟའ་ཟླས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་བརྒྱུད་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་བརྒྱུད་གཏོང་ཁང་དུ་སྐབས་འཕྲལ་གླ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཉེས་བསགས་དོགས་གནད་ཆེ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཞུས་ལགས་ཀྱི་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ངན་ལ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱི་དམངས་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོས་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས།རུས་ཞུས་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ལོ་རྒྱུས་དང་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་ཚོགས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཉེས་དོན་འགན་འཁྲི་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ཀུན་གྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

（《མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར》ལས་བཤུས།2004ལོའི་ཟླ་8ཚེས་6ཉིན）

རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཆག་སྒོ་དང་ཆག་སྒོ་བཟོས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་བཟོས་པའི་འཇིགས་སྐུལ་ལ་སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ཉིན་བཞིན་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་དོ་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྨས་མ་དང་འདས་པོའི་ཉེས་མེད་ལ་སེམས་སྡུག་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཁོར་ཡུག་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྨན་བཅོས་དང་ལྟ་སྐྱོང་ནུས་ལྡན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཁ་ཐོར་དུ་གནས་པ་དང་།མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ།སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁུར་པོ་ལྕི་རུ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་དོན་དངོས་ཐོག་ནས་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད།

གོང་གི་གྱོད་དཔེ་བརྒྱུད་ནས།གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་འགའ་མཐོང་ཐུབ།

ཐོག་མར།སེམས་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་སྨན་བཅོས་དང་ལུས་གསོ་ནི་འབྲེལ་ཐག་དང་གཉེན་ཉེའི་བརྩེ་དུང་ཁོ་ནར་བརྟེན་ན་གཏན་ནས་མི་འགྲིག་པས།ཁྱིམ་ཚང་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཔལ་འབྱོར་ཐད་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་རྣམས་ཁྱིམ་དུ་མི་བཅུག་ཐབས་མེད་བྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཡུན་རིང་གི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་མ་ཡིན་པར།མཐར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་ངེས་རེད།

གཉིས་པ།རང་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ཉུང་དྲགས་པ་དང་།སེམས་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དང་།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པ་སོགས་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཧ་ཅང་དཀོན་པོ་ཡོད་ཅིང་།སྨྱོ་ནད་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་དང་དྲག་སྐྱེད་མ་བྱུང་བས།ནད་གཞི་ཇེ་ལྗིད་དུ་འགྲོ་བ་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ལས་ཀྱང་ཡ་ང་བའི་དོན་རྐྱེན་འབྱུང་སླ་བ་རེད།

གསུམ་པ།སྲིད་གཞུང་གི་འགན་ནུས་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཡིན་པ་མ་ཟད།དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་གཅིག་གྱུར་བྱས་ནས་མཐུན་སྦྱོར་དང་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་རྐྱེན་མ་བྱུང་གོང་ནས་སྔོན་འགོག་བྱ་དགོས།སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ཕྱོགས་ཞེན་དང་མཐོང་ཆུང་།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགྱུར་འབྱུང་བྱས་ན་ནད་ལ་གོ་ལོག་ཐེབས་སླ་བས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དྲག་སྤྱོད་སྤེལ་སླ་བ་རེད།

བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ཆག་སྒོ་དང་ཆག་སྒོ་བཟོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་ནས་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དུས་བཀག་མེད་པའི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ་དང་།སྨན་པའི་བཀའ་བཀོད་ལྟར་སྨན་མ་འཐུང་བ།དེ་བཞིན་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་ཡག་པོ་མ་བྱས་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི（ཁྲེན་ཧྲེང་ཆིའུ།2001）དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་ཆག་སྒོ་བསླངས་པ་དང་ཆག་སྒོ་བཟོས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྡེ་ཁུལ་དོ་དམ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།（རའོ་ཧྲུན་ཙེང་སོགས་དང་2002）དེར་བརྟེན།སྲིད་གཞུང་སྡེ་ཁག་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིའི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་ལ་སྲིད་ཇུས་ཐོག་ནས་གཟིགས་སྐྱོང་བྱ་དགོས།གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོ་ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ལས་ཤོར་བྱུང་བའམ་ལས་ཞུགས་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བར་གྱུར་ན།ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་དང་དཔལ་འབྱོར་ཐད་ནས་རྡུང་རྡེག་ཉིས་བརྩེགས་ཐེབས་སྲིད་པས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བ་དང་ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད་འབྱུང་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་བཟོ་སྲིད་པ་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་པ་བསྟེན་པ་དང་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ལ་ཐད་ཀར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པས།སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་སྲིད།

དྭངས་གསལ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ལར་མངོན་མེད་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ཚང་མས་སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་བ་མིན།Dltmannsདང་Emery（2004）གཉིས་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་དེ་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ལས་ཆེས་ཆེར་དམའ་བས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་90%ཚང་མར་དྲག་ཤུགས་སྤྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ཅེས་བསྟན་པ་རེད།ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ལ་བར་ཆད་དང་།ཡི་མུག་ཚབས་ཆེན།ཤེས་འཆོ་བའི་ནད་སོགས་སྨྱོ་ནད་ལྕི་བའི་ནད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་འཆོས་པ་དང་ཡང་ན་སྨྱོ་བའི་སྐབས་དང་།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་ནད་པས་འཇིགས་སྐུལ་བཟོ་སྲིད་པ་མ་ཟད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཉེན་ཁའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་རྟག་ཏུ་ཁྲོམ་ལམ་གྱི་ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་མིན་པར་དེའི་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཡིན།

སྨྱོ་ནད་ཅན་སྤྱི་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་གསོ་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་པས་སྤྱི་ཚོགས་ནས་མཐོང་ཆུང་བྱས་ན་མི་འགྲིགསྨྱོ་ནད་ཅན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་དང་སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་རིན་ཡོད་པའི་ཉམས་ཞན་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པས།དེའི་སྨན་བཅོས་དང་ལས་ཞུགས་སོགས་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས།འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དྲང་གཞག་གི་བྱེ་བྲག་གི་མཚོན་ཚུལ་ཡིན་པ་མ་ཟད།སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་གནོད་འཚེ་མི་ཐེབས་པའི་རྩ་བའི་འགན་སྲུང་ཡང་ཡིན།

གསུམ།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་མ་ལག

“གྱོད་དཔེ14-3”

2003ལོའི་ཟླ་2པར།ཁྲུང་ཆིང་ཅང་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ།ཁྱོ་གས་ལྕགས་ཀྱི་ལྕགས་ཐག་གིས་སྨྱོ་ནད་ཕོག་པའི་ཆུང་མ་ས་དོང་དུ་བཅུག་ནས་བཙོན་དུ་བཅུགལོ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་ནང་།བུད་མེད་དེའི་སྐེད་པར་ལྕགས་ཀྱི་ཐག་པ་ལྗིད་མོ་ཞིག་བསྡམ་ཡོད་པ་དང་།ལུས་པོ་ཡོངས་ལ་དམར་ཧྲེང་གིས་རྩྭ་ཕུང་ནང་དུ་གོག་བགྲོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་།ཟ་འཐུང་ཐད་དུ་འཐེན་པ་ནི་ས་དོང་འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་ཡོད་པ་དང་འདྲ་བར།བཙོན་དུ་བཅུག་པའི་སྲོག་ཆགས་ཤིག་དང་མཚུངས།

མི་རྣམས་ཧང་སངས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་ཁྲོམ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱིས་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཆེད་དོ་ཁུར་བྱེད་མཁན་མེད་པ་མ་ཟད།ཐ་ན་མི་ལ་ལས་དེ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་སྤྱད་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཆུང་མའི་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་གྱི་ཁྱོ་ག་ཞིག་ཡིན་ན།ནད་ཕོག་པའི་ཆུང་མ་བཙོན་ལ་བཅུག་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་ཡོད་དམ།འདི་ལྟ་བུའི་བཙོན་བཅུག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་དྲག་ཤུགས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ།དེ་དང་འདྲ་བའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་འཛིན་དགོས་སམ།

（《དམངས་གཙོ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་དོན་ཚགས་པར》ལས་བཤུས།2003ལོའི་ཟླ་4པའི་ཚེས་3ཉིན）

སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་གནས་ཚུལ་ཇི་འདྲ་ཡིན་རུང་དེར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྨྱོ་ནད་བསྐྱར་འཕར་གྱི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་མ་ཟད།གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕོག་ཐུག་གིས་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་ཉུང་ཤས་ལ་གློ་བུར་དུ་ཐལ་དྲགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཇིགས་སྐུལ་བཟོ་གི་ཡོད།ཚབས་ཆེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟན་པོ་མིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མི་མངོན་པར་བསྡད་ཡོད་ཅིང་།ཁོ་ཚོར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པར་སྣང་ཆུང་བྱེད་མི་རུང་བ་དང་།ལྷོད་གཡེང་ཏོག་ཙམ་བྱས་ན་ངན་འབྲས་ཚབས་ཆེན་བཟོ་སྲིད་པས།སྨྱོ་ནད་ཅན་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་གནས་སླར་ཡང་དམའ་རུ་སོང་བ་མ་ཟད།ད་དུང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིའི་བདེ་ཉེན་ལའང་ཉེན་ཁ་བཟོ་བ་དང་།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་སྒྲིག་ལམ་ལ་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

དྲིས་ལན།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉེས་ཁྲིམས་》ཀྱི་དོན་ཚན་18པས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་མིན་དཔྱོད་མི་ཐུབ་པའམ་རང་ཚོད་རང་གིས་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱས་འབྲས་ངན་པ་བྱུང་ཞིང་ཁྲིམས་བཀོད་གོ་རིམ་ལྟར་གསལ་འབྱེད་བྱས་ནས་ཁས་བླངས་པའི་ཚེ་ཉེས་འགན་འཁུར་མི་དགོས།ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་མིའམ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མིར་ལྟ་སྐྱོང་དང་སྨན་བཅོས་ནན་ཏན་བྱེད་འགན་དཀྲི་དགོས།དགོས་པ་བྱུང་ཚེ་སྲིད་གཞུང་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ།འོན་ཀྱང་།ཇི་ལྟར་བཀའ་འབེབས་པ་དང་།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་དང་གྲོན་དངུལ་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚབས་ཆེན་དུ་གྲུབ་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་བཅའ་ཁྲིམས་དང་གཏན་འབེབས་ལྟར།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ལྟ་སྐྱོང་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ལྟ་སྐྱོང་གི་འགན་འཁྲི་འཁུར་དགོས།གལ་ཏེ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ནུས་མེད་སྙམ་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཕྱོགས་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུའི་རེ་འདུན་ཞུས་ཆོགདེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོར་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་གྱིས་བབ་མཚུངས་ཀྱི་ཁྲིམས་འབྲེལ་ཁུར་འཁྲིའི་ལས་འགན་འཁུར་དགོས།འོན་ཀྱང་མིག་སྔར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་འཐུས་ཚང་མིན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དོན་དངོས་ཐོག་སྨྱོ་ནད་ཅན་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏོང་བའི་རྣམ་པར་གྱུར་ཡོད།

ཡིན་ནའང་།སྨྱོ་ནད་ཅན་དེ་ཁྱིམ་དུ་བཅུག་ན་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་བམ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་གྱིས་བཙོན་བཅུག་དང་མནར་གཅོད་བྱེད་པའི་དོན་རྐྱེན་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན།ཁྱོ་གས་ཆུང་མར་ཟྭ་རྒྱག་པ་དང་།ཨ་མས་བུ་སྒོ་རྒྱག་པ།བུ་བཙོན་ལ་བཅུག་ན་ཕ་རྒན་སོགས་ལྟ་བུ།དུས་ཡུན་ཐུང་ན་ཟླ་ཤས་འགོར་བ་དང་།དུས་ཡུན་རིང་ན་ལོ་20ལ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད།དེའི་ཁྲོད་དུ་གོན་མི་ནུས་པ་དང་ལྟོ་བ་མི་རྒྱགས་མཁན་ནི་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་མ་རེད།ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་བལྟས་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་འདི་དག་རྒྱུན་དུ་ཕྱི་ལ་ཟིང་ཆ་སློང་བ་དང་།དངོས་པོ་བརླག་ནས་མི་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་གི་ཡོད་པས།དེ་ལྟར་ཡིན་ནའང་།ཉེས་དོན་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་ཡོད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་ལྟ་སྐྱོང་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཡིན་ན་ཡང་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ལུགས་མཐུན་རང་བཞིན་ལྡན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་ཆོས་དང་མི་ཆོས།བཅའ་ཁྲིམས་བཅས་དང་རྒྱབ་འགལ་ཚབས་ཆེན་བྱས་ཡོད།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱས་པས་སྔ་མོ་ནས་ཁྱིམ་མི་རྣམས་ལ་ཁུར་པོ་ལྗིད་མོ་མྱོང་དུ་བཅུག་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་མཚོན་པར་གཞིགས་ན།བསམ་པའི་ཁ་གྱེས་པའི་ནད་ཀྱི་གཉེན་ཉེ་མང་ཆེ་བར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནད་དོན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་དང་།མཚོན་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཛ་དྲག་དང་།ཡིད་མུག་པ།སེམས་ཁྲལ་བཅས་དང་SCL-9 0སྐར་གྲངས་དཔྱད་བསྡུར་དེ་རྒྱལ་ནང་གི་ཁྲང་སྨོ་（ཁྲེན་ཏེ་ཁྲང་དང་ཁྲེན་ལེ།2004）ལས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་རེད།སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་“སྨྱོན་པ་”ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་འཕྱ་སྨོད་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ནད་པར་འཕྱ་སྨོད་བྱེད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལས་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་ནི་ནད་པའི་ཁྱིམ་མི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས་གཞན།ཁོ་ཚོས་རྟག་པར་ནད་པས་ཆག་སྒོ་བཟོས་མིན་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་མ་ཟད།ད་དུང་ནད་པས་ཆག་སྒོ་བསླངས་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་སྡུག་དང་སྐྱོན་འཛུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དཔལ་འབྱོར་གྱི་འབད་པ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་འགྲོ་སོང་འཕར་གཏོང་གང་ཡིན་རུང་།ནད་པའི་ཁྱིམ་མིར་ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་བ་སྟེར།

བཞི།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་དཔྱད་དཔོག

སྨྱོ་ནད་ལ་ནད་ཐོག་གསོ་བཅོས་དང་ནད་གཡོག་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིའི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་སྲུང་བྱེད་པ་ནས་འགོ་བརྩམས་ནའང་འདྲ།ཡང་ན་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཡིན་ནའང་འདྲ།ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱ་དགོས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་ཐེབས་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔོན་དཔག་ཡང་དག་བྱས་ན།ད་གཟོད་བཙན་གྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་མིན་དང་ཡང་ན་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་མུ་མཐུད་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།ད་གཟོད་ནད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚད་དང་ལྟ་སྐྱོང་གི་རིམ་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ལ།ད་གཟོད་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་ཏེ་སྔོན་འགོག་གི་བྱ་བ་ལེགས་པོ་སྒྲུབ་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ།

ཆག་སྒོ་དང་ཆག་སྒོ་བཟོ་སྲིད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མཚོན་ན།གལ་ཏེ་དེའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔོན་དཔག་དང་ཚོད་སྐོར་བྱེད་ཐུབ་ན།གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་དང་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཡོད།ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱུ་ནི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་འགན་འཁྲི་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སྔོན་དཔག་གི་ཡང་དག་རང་བཞིན་དེ་མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་ལ་འབབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།（Nevid，Rathus，Greene，2000）།སྡོམ་རྩིས་དཔྱད་གཞི་ལྟར་ན།ཆེད་ལས་མི་སྣས་མི་ག་གེ་མོར་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འབྱུང་བར་ཚོད་དཔག་བྱས་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཕལ་ཆེར་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན།（Dltmanns Emery，2004）

སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་པ་སྟེ།ཉེན་ཁ་མེད་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་ཡང་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།（Dltmanns Emery 2004）ཆེད་ལས་མི་སྣས་གཟབ་ནན་ཆེ་དྲགས་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གལ་ཏེ་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྲིད་པའི་ཚོད་དཔག་མ་བྱས་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཚེ་མཇུག་འབྲས་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དོན་དངོས་སྟེང་།སྔོན་དཔག་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་ན་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གལ་ཏེ་མ་གཞི་ནས་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ནད་པར་ཡར་ཞུ་བྱས་པ་ནོར་ན།ངེས་པར་དུ་སྔོན་འགོག་གི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་དྲང་བདེན་མིན་པའི་སྒོ་ནས་དེའི་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ཁེ་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་གལ་ཏེ་མ་གཞི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ནད་པར་སྙན་སེང་ཞུ་ལུས་ཐེབས་ན་རང་ཉིད་དམ་ཉེས་པ་མེད་མཁན་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་གྱར་ཉེན་ཡོད།དེར་བརྟེན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཆེད་ལས་རྩ་འཛུགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པ་（1978）དང་ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་སློབ་ཚོགས་（1974）གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བ་གང་ཡིན་རུང་།ཚང་མས་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པའི་དབང་གྲགས་གཙོ་བོ་（Nevid，Rathus，Gredene，2000）ཡིན་པའི་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

༡ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས།

དོན་དངོས་ཐོག་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣར་ཁེར་རྐྱང་གི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་སྔོན་དཔག་བྱེད་པའི་དམིགས་བསལ་ཤེས་བྱ་དང་རྩལ་ནུས་མེད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་བས་བཅར་འདྲིའི་ཆ་འཕྲིན་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བཟོས་པའི་ནད་ཐོག་བརྡར་ཤ་བཅད་པ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་འདས་ཟིན་པའི་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་བཞག་པའི་སྔོན་དཔག་བྱས་པ་ཡང་དག་ཅིག་དགའ།ཡང་ན་1994ལོ།Gardner，et al 1996）ཡང་ཅིག་བཤད་ན།གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་མི་སྣ་མ་ཡིན་པས་སྔོན་ཆད་མི་སྒེར་གྱི་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ན།མི་སྒེར་གྱི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔར་བས་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐུབ།

དེར་བརྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ངེས་པར་དུ་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཕྱོགས་བསྡུས་བསམ་གཞིག་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།མི་སྒེར་གྱི་ཕོ་མོ་དང་།ལོ་ཚོད།རིགས་རྒྱུད།གཉེན་སྒྲིགལས་ཀའི་ཉམས་མྱོང་སོགས་རྒྱབ་ལྗོངས་དཔྱད་ཡིག་དང་།གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དུས་ཀྱི་འཛིན་བཟུང་ཟིན་ཐོ།འདས་ཟིན་པའི་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གི་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས།དེ་བཞིན་ཨ་རག་ཉིང་ཁུའམ་ཡང་ན་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ་སོགས་ནི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།（Shafer，et al，1994）གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།སྔོན་ཆད་མི་སྒེར་ལ་སེམས་ནད་ཡོད་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་མཚོན་མི་ཐུབ།མིག་སྔའི་བསམ་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་དེའི་མངོན་མེད་ཀྱི་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྔོན་དཔག་གནད་ལ་འཁེལ་བ་བྱེད་ཐུབ།（Dltmanns Emery）

གཉིས།ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་དཀའ་གནད།

ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་མང་སྟེ།གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་ཕྱོགས་དྲུག（Nevid，Rathus Greene，2000）

（1）བྱ་བ་མ་བྱས་གོང་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་པའི་གནད་དོན།དོན་རྐྱེན་བྱུང་རྗེས་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་མིན་ར་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་བསྡུར་ན།དོན་དངོས་ཀྱི་སྔོན་དུ་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་མིན་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཞིག་རེད།

（2）སྤྱིར་བཏང་གི་གནད་དོན་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་གནད་དོན།མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་ངེས་པ་མེད།མི་སྒེར་ལ་དྲག་ཤུགས་སྤྱོད་པའི་སྤྱིའི་ཤེས་ཚོར་ལ་གཞིགས་ན།དམིགས་བསལ་གྱི་དྲག་ཤུགས་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་མིན་ལ་ཞིབ་ཕྲའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ།

（3）ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་གནད་དོན།མི་སྒེར་ལ་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཡོད་མེད་བརྡར་ཤ་གཅོད་སྐབས།ཐོག་མར་བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་དྲག་ཤུགས་སམ་ཉེན་ཁའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས།ལྐོག་གསོད་དང་བཙན་གཡེམ་ལམ་ཡང་ན་སྲོག་ལ་ཐུག་པའི་མཚོན་ཆ་སྤྱད་ནས་ཕར་རྒོལ་བྱེད་པ་ནི་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཧོད་རྒྱུག་ངང་རླངས་འཁོར་གཏོང་བ་དང་།རྒྱུ་ནོར་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ།རླངས་འཁོར་རྐུ་ཁྱེར་བྱེད་པ་སོགས་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་མིན།ཆེད་ལས་པའི་ཁྲོད་དུའང་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་འཆར་མེད།

（4）སྲིད་ཕྱོད་ཀྱི་གནད་དོན།དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཧང་སངས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མི་སྒེར་གྱི་ཆུ་ཚད་ནི་མཐོང་དཀོན་པའི་དོན་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།སྲིད་ཕྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད།རང་སྲོག་བཅད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་མཚོན་ན།ནད་ཐོག་མི་ཚོགས་ཁྲོད་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ཚད་ནི་1%ཡིན་པས།མི་ཚོགས་འདིའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཞིག་གིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་སྲིད་ཕྱོད་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་དཀའ།

（5）འཇིགས་སྐུལ་ཐད་ཀར་ཕྱིར་བསྒྲགས་མི་སྲིད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཁྲོད་དུ་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་སྲིད་མོད།འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་འགྲུབ་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་གསལ་བོར་མི་ཤེས།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་གྱིས་བཏང་བའི་ཉེན་ཁའི་བརྡ་རྟགས་ནི་རྟག་པར་རབ་རིབ་ཡིན་པས།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱི་དགྲ་ཟླར་འཛིན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་གཡོ་འགེབས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ཁོ་ནའི་ཁྲོད་ནས་ཚོད་དཔག་བྱེད་དགོས།

（6）སྨན་ཁང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྔོན་དཔག་བྱ་དགོས།མི་སྒེར་ལ་དྲག་ཤུགས་སྤྱོད་པ་ནི་སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་པའི་མི་ཡིས་རང་རྐྱ་འཕེར་བའི་སྒོ་ནས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་འཚོ་བར་ཁ་གཏད་གཅོག་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད།ཁེར་རྐྱང་ལ་བརྟེན་ནས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྡེ་ཁུལ་དུ་ཞུགས་རྗེས་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ཚོད་དཔག་བྱེད་དཀའ།

3.མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐབས།

བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཚང་མ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལྷུང་རང་བཞིན་དང་གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཞིང་།ཉེན་ཁའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་དེ་ལྟར་ཡིན།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཐབས་བྲལ་ཚེ་ཁོར་ཡུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་འཕྲད་སྲིད་པར་བརྟེན།ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་དཔྱད་དཔོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་མི་སྒེར་གྱི་མི་གཤིས་ཕྱོགས་སུ་གཅིག་སྡུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མི་སྒེར་གྱི་མི་གཤིས་ཐད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ནི་རྒྱུན་པར་ཐབས་ལམ་གཉིས་བརྒྱུད་དེ་ཐོབ་པ་སྟེ།མི་གཤིས་ཚད་ལེན་དང་སྔར་བྱས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་པར་དགྲ་བོའི་བལྟོས་མེད་རང་བཞིན་དང་།ཕར་རྒོལ་རང་བཞིན།ངར་ལངས་པ་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མིས་དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སླ་ཞིང་།མི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་མི་སྒེར་ལ་མི་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ།མི་སྒེར་གྱི་སྔར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།མི་སྒེར་དེ་ལ་སྔོན་ཆད་ཕར་རྒོལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་།དྲག་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བས་བཀག་སྐྱིལ་བྱས་པའི་ཟིན་ཐོ་བྱུང་ཡོད་མེད།སྔོན་ཆད་སྐད་བརྡའི་ཐོག་ནས་ཕར་རྒོལ་བྱས་ཡོད་མེད་སོགས་ཚང་མ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྔོན་དཔག་བྱེད་པའི་ནུས་ལྡན་གྱི་དམིགས་ཚད་ཡིན།

ལྔ།སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་སྐྱིལ།

ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་དང་ཆག་སྒོ་བསླངས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མཚོན་ན།རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་འཕྲལ་མར་འཇིགས་སྐུལ་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཛ་དྲག་ཅན་འོགའབྲེལ་ཡོད་མི་སྣས་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཙན་ཐབས་སྤྱད་ནས་ནད་པར་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ།རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།མི་སྒེར་གྱི་འདོད་མོས་དང་འགལ་ནས་དེའི་རིགས་ལ་སྨྱོ་ནད་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་སུ་ཁྲིམས་མཐུན་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།དེར་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་དང་2000ཞེས་ཟེར།དེ་ནི་ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་བཤད་པའི་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བཅུག་པའང་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད།

སྨྱོ་ནད་རིག་པ།དེ་ནི་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་པ་དེ་ཁྲིམས་ལུགས་སམ་ཉེས་དོན་གྱི་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར།གལ་ཏེ་ཉེས་ཅན་གྱི་རིག་པ་མི་གསལ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཉེས་པ་མེད་པའི་བཅད་ཁྲ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ནས་སྨྱོ་ནད་སྨན་བཅོས་ཚན་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ཚེ་དེ་ནི་ཁྲིམས་ལུགས་སམ་ཉེས་དོན་བཀག་ཉར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་བཀག་སྐྱིལ་དེ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་དང་མི་འདྲ་བར་རང་མོས་སྒོས་སྨན་ཁང་དུ་ཞུགས་ཆོགགལ་ཏེ་མི་སྒེར་རང་མོས་སྒོས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།སྔོན་ནས་བརྡ་བཏང་རྗེས་རང་མོས་སྒོས་སྨན་ཁང་ནས་ཕྱིར་བུད་ཆོགགལ་ཏེ་ནད་ཐོག་མི་སྣས་སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་པའི་ནད་པས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྲིད་སྙམ་ན།ཁྲིམས་རར་རེ་བ་ཞུས་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བསྒྱུར་ཆོག

1.སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་ཚད་གཞི།

ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་གྱི་ཚད་གཞི་ཇེ་དམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།（Nevid.Rathus Greene，2000）ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ལྟར་ན།དངོས་གནས་སེམས་ཁམས་ལ་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་མ་ཟད།རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་དག་ལ་འཇིགས་སྐུལ་གསལ་པོ་བཟོས་ཡོད་ཚེ།ད་གཟོད་ཁོ་ཚོར་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་བྱས་ཏེ།བྱ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་ཅན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྲོལ་དང་མི་མཐུན་པའི་མི་སྒེར་ལ་དེ་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་མི་ཆོག

ཨ་མེ་རི་ཁ་རུ་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་བྱེད་པའི་ཆ་རྐྱེན་ནི།①རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་བ་དང་།②གཞི་རྩའི་འཚོ་བ་རང་མགོ་མི་ཐོན་པ།③སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་པར་འགན་འཁུར་བའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཆོག་པ།④དང་（ཡང་ན་）སྨན་ཁང་གི་སྨན་བཅོས་དང་ནད་གཡོགButcher Minekaདགོས།1996）

རང་རྒྱལ་དུ་1987ལོར་སྐོང་ཚོགས་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་དོ་དམ་དང་བཅོས་སྐྱོང་ལས་དོན་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་དམངས་སྲིད་སོགས་སྡེ་ཚན་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་མཁན་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུའི་གྲོས་ཐག་བཅད་པ་དང་།སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དོ་དམ་བྱེད་པའི་སྨྱོ་ནད་དོ་དམ་དང་བཅོས་སྐྱོང་ཁང་གིས་བསྡུ་བཅོས་བྱ་ཡུལ་ནི།①མི་བསད་པ་དང་།མེ་བརྒྱབ་པ།བཙན་གཡེམ་བྱས་པ།གས་གཏོར་བཏང་བ་བཅས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་།②ཏང་སྲིད་དམག་གསུམ་གྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་སྒྲུབ་སྒྲིག་ལམ་དང་།ཁེ་ལས་དང་བྱ་ལས་སྡེ་ཚན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ལས་ཀའི་སྒྲིག་ལམ་ཚབས་ཆེན་དཀྲུགས་རིགས།③སྤྱི་པའི་སྒྲིག་ལམ་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྒྲིག་ལམ་ཚབས་ཆེན་དཀྲུགས་ནས་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་མཁན།④མི་མང་གི་མདུན་དུ་མདོག་ཉེས་པོ་ཐོན་ནས་རླུང་ངན་ལྡང་བ།（5）སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ནས་མཇུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་བཟོས་པ།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གོང་གསལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་བསྡུ་བཅོས་བྱས་ནས་ཚང་མ་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ཁྲིམས་འཛིན་གསོ་རིག་གི་གསལ་འབྱེད་བརྒྱུད་དགོས་ཞེས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

2.སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་ཉར་གྱི་གོ་རིམ།

སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་བཀག་སྐྱིལ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་མི་འདྲ་བའི（Dltmanns Emery，2004）རེད།

ཨ་རིར་ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེ་བ་དང་།རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཚབས་ཆེན་ཕོག་སྐབས།འཕྲལ་དུ་སྨྱོ་བཞིན་ཡོད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་དེ་གནས་སྐབས་སུ་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བཀག་སྐྱིལ་བྱས་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།འོན་ཀྱང་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་བཙོན་འཇུག་དེ་རིགས་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཚད་བཀག་ཡོད་ཅིང་།རྒྱུན་པར་ཆུ་ཚོད་72ལས་བརྒལ་མི་ཆོགའབྲེལ་ཡོད་མི་སྣས་ངེས་པར་དུ་ཁྲིམས་རར་ཐོ་འགོད་སྙན་སེང་འབུལ་དགོས།དེ་མིན་ཚེ་བཀག་སྐྱིལ་བྱས་པའི་མི་སྒེར་ལ་ཆུ་ཚོད་72ཀྱི་རྗེས་སུ་སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞུ་བའི་དབང་ཆ་ཡོད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བར་ནད་པར་ཛ་དྲག་གིས་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།ཁུལ་ལ་ལར་ཕལ་ཆེར་སྨན་པས་ཐག་གཅོད་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ངེས་པར་དུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ཐག་གཅོད་དགོས།ད་དུང་ལ་ལ་ནི་ཉེན་རྟོག་པས་ཐག་གཅོད་དགོས།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་ཁྲིམས་རས་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་གཏོང་རྒྱུ་དང་།ངེས་པར་དུ་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་གཏུག་བཤེར་གོ་རིམ་ལ་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས།སྤྱིར་བཏང་དུ་གཤམ་གྱི་གོ་རིམ་དག་འདུས་ཏེ།①འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་སྟེ།དཔེར་ན་ནད་པའི་གཉེན་ཉེ་དང་སྨན་པ།ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཅས་ཀྱིས་བཀག་སྐྱིལ་བསམ་འཆར་ལ་ཉན་དཔང་ཚོགས་འདུར་རེ་ཞུ་འབུལ་དགོས།②ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་ཞིབ་བཤེར་མི་སྣ་གཉིས་དམིགས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་དུས་ལྟར་ནད་པར་དཔྱད་འཇོག་བྱས་ནས་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་དགོས།③ཁྲིམས་རས་ངེས་པར་དུ་ཉིན་14ནང་ཚུན་དུ་བསམ་འཆར་ཉན་དཔང་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་ནད་པ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་དགོས།གལ་ཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་ཡོད་ན།ཉིན་30ནང་ཚུན་དུ་བསྲིངས་ཆོགགལ་ཏེ་ཁྲིམས་རས་ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་ཁྲུན་ཐག་བཅད་ན།སྨན་ཁང་དུ་ཉར་ནས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་ཉིན་60ཡི་ནང་ཚུན་དུ་ཁྲིམས་རར་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ནས་ནད་པ་མུ་མཐུད་དུ་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་མིན་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ནད་པ་སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་རྒྱུའི་རེ་བ་འདོན་དབང་ཡོད།མུ་མཐུད་དུ་སྨན་ཁང་ནས་འདུག་དགོས་པའི་ནད་པར་མུ་མཐུད་དུ་ནད་པའི་བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དུས་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་དཔྱད་འཇོག་བྱེད་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་མ་ཟད།བརྟག་དཔྱད་བདེན་དཔང་ཡི་གེ་བྲིས་ཏེ།སྨྱོ་ནད་ཅན་དུས་བཀག་མེད་པར་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ནས་མི་བསྡུ་བར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།

རང་རྒྱལ་དུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་མིས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་ནད་པ་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ཆོགདོན་རྐྱེན་དང་ཆག་སྒོ་བཟོས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།ཁོངས་གཏོགས་མངག་གཏོང་ཁང་གི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་ནི།ལོ་ན་མ་སོན་པའི་སྐྱེ་བོ་དེའི་ཕ་མར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།ན་སོ་ལོན་ན་ཁྱིམ་མིས་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས།ལྟ་སྐྱོང་མཁན་ནམ་ཁྱིམ་མི་འཚོལ་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་དམངས་སྲིད་སྡེ་ཁག་ལ་སྤྲད་ནས་བསྡུ་ཉར་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ས་བཅད་གསུམ་པ།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆོས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན།

གཅིགསེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གསང་སྲུང་དང་ཉེན་བརྡ་གཏོང་བའི་འགན་འཁྲི།

སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་དང་སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་སེམས་ནང་གི་གསང་བ་ཤོད་སྲིད་ཅིང་།དེ་ནི་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་མི་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཆེད་ལས་ལ་མི་ཆོས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཡོད་དེ།ཆེད་ལས་མི་སྣས་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གསང་དོན་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ངེས་པར་དུ་གསང་སྲུང་རྩ་དོན་བརྩི་སྲུང་ནན་མོ་བྱེད་དགོས་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས།འོན་ཀྱང་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་དཀའ་གནད་ནི།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཁྲོད་མི་གཞན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་པ་ཤེས་ཚེ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཕྱིར་གྱར་བའི་འགན་འཁྲི་ཡོད་དམ།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་དུ་ཆེད་མངགས་ཀྱི་གསང་དོན་སྲུང་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་མེད་ཅིང་།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་》ནང་སྤྱི་དམངས་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་སྲུང་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན།ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི《དམངས་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་རྩ་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱ་བའི་གནད་དོན་འགའི་སྐོར་གྱི་བསམ་འཆར（ཚོད་སྤྱོད)》ཀྱི་དོན་ཚན་བརྒྱ་དང་བཞི་བའི་ཁྲིམས་འཛིན་འགྲེལ་བཤད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།ཡིག་ཐོག་དང་།ངག་ཐོག་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པས་མི་གཞན་པའི་གསང་དོན་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པའམ།ཡང་ན་དོན་དངོས་རྫུན་བཟོ་བྱས་ཏེ།འཛེམ་བག་མེད་པར་མི་གཞན་པའི་མི་གཤིས་ལ་དམའ་འབེབས་དང་།མི་གཞན་པའི་མིང་གྲགས་ལ་དམའ་འབེབས་དང་།མི་གཞན་པའི་མིང་གྲགས་ལ་དམའ་འབེབས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་ནས་གནོད་སྐྱོན་བཟོས་རིགས།ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་བཟོས་རིགས།སྤྱི་དམངས་ཀྱི་མིང་གྲགས་ཐོབ་དབང་ལ་གནོད་པའི་བྱེད་ལས་སུ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ།དེ་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ནི།ལག་ལེན་ཁྲོད་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་ལ་གནོད་འཚེ་བཏང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་མིང་གྲགས་ཐོབ་དབང་ལ་གནོད་འཚེ་བཏང་བའི་བྱ་སྤྱོད་དུ་བརྩིས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན།（མ་ཧུའེ་ལན།2003）

སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་བཅའ་ཁྲིམས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ཐུན་མོང་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པར་ཚོད་འཛིན་ཐེབས་ཡོད།（མ་ཧུའེ་ལན་དང་2003）ཚད་བཀག་འདི་དག་ནི།①བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་གསང་དོན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཚད་བཀག་ཡིན་ལ།སྔོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་ནི་མི་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་གྱིས་མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་མི་གཏོང་བ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ལ་དངོས་ཡོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས།②སྒེར་གྱི་གསང་དོན་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་ཡིན།གལ་ཏེ་དོ་བདག་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཆེད་དུ་དོ་བདག་གི་གསང་དོན་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཐུན་མོང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཆེད་དུ་མི་གཞན་གྱི་གསང་དོན་ལ་ཡོངས་བསྒྲགས།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་ལ་མངོན་གསལ་གྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་བསམ་དོན་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པར་དོགས་པའི་སྔོན་འགོག་གི་བྱ་བ་བསྒྲུབས་ན།མི་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་ལ་གནོད་འཚེ་ཐེབས་པའི་ཚད་ལ་སླེབས་མེད།

ལག་ལེན་ནང་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་དེ་མི་གཞན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཁེ་ཕན་དང་འགལ་བ་བྱུང་སྐབས།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་དེ་གཉིས་བར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས།དུས་རྒྱུན་དུ་ཚེ་སྲོག་ནི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་དབང་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས།འཚམས་འདྲི་བྱེད་མཁན་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་གྱི་ཚེ་སྲོག་བདེ་འཇགས་ལ་ཁག་ཐེག་བྱེད་ཆེད་ཆེད་ལས་མི་སྣར་འབྲེལ་ཡོད་ཆ་འཕྲིན་ཕྱིར་གྱར་བའི་འགན་འཁྲི་ཡོད་པས་ཉེན་བརྡ་གཏོང་དགོས།（ཏའེ་ཆིང་ཁང་།2004）འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ནད་པ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ཚེ།གནས་ཚུལ་དེ་འདྲའི་འོག་ཏུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ཕྱིར་གྱར་བའི་དགོས་པ་མེད།

ཆེད་ལས་པས་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་གནད་གཉིས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།

（གཅིག）འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གསང་སྲུང་ལས་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་དགོས།གསང་སྲུང་རྩ་དོན།གསང་སྲུང་རྩ་དོན་ནི་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་གཞི་རྩའི་བླང་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་དང་འཚམས་འདྲི་བྱེད་མཁན་དབར་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱིས་གང་བསམ་ལྷུག་བརྗོད་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་བའི་གཞི་རྩའི་འགན་སྲུང་ཞིག་ཡིན་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་གཤིས་དང་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

（2）ཁྲིམས་ཤེས་བཞིན་དུ་ཁྲིམས་ལྟར་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ།འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་ལ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱས་ཉེས་བསགས་པའི་གནད་དོན་ཡོད་པ་ཤེས་ཚེ།དུས་ཐོག་ཏུ་ཁྲིམས་འཛིན་ལས་ཁུངས་ལ་གནས་ཚུལ་ཡར་ཞུ་བྱ་དགོས།འདི་ནི་སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་འཁུར་དགོས་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཁྲིམས་འཛིན་ལས་ཁུངས་ལ་གནས་ཚུལ་ཡར་ཞུ་མི་བྱེད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་མི་དགོས།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་མི་གཞན་པར་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་བཀག་སྡོམ་ལས་ཐར་བར་རོགས་རམ་བྱས་ཚེ་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འགལ་སྲིད།（མ་ཧུའེ་ལན།2003）

དེའི་ཐོག་ནས་འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་མི་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་དེ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁེ་དབང་དེ་རིགས་ནི་བལྟོས་མེད་ཅིག་མིན་པ་མཐོང་ཐུབ།དེ་ནི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མགོ་བརྩམས་པའི་དུས་སུ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ནང་དོན་ཞིག་ཡིན།

རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་ལ་ལས་དོན་དངོས་ཐོག་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ལ་མཐོང་དཀོན་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གསང་བ་དམ་སྲུང་གི་རྩ་དོན་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ན།འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཤོར་འགྲོ་ལ།ཉེན་ཁ་སྔར་ལས་མང་དུ་འགྲོ་སྲིད།དཔེར་ན།འཚམས་འདྲི་མཁན་གྱིས་སྨན་བཅོས་མཁན་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པ་དང་།ནང་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་བཤད་མི་འདོད་ན།སྨན་བཅོས་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་དཀའ།མངོན་མེད་ཀྱི་གཏུམ་སྤྱོད་ཕྱོགས་ལྷུང་ཡོད་པའི་མི་སྒེར་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཐེར་འདོན་བྱ་རྒྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཕོད།གསོ་བཅོས་མཁན།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྩོད་གཞིར་མི་ཚུད་པའི་ཆེད་དུ།འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་དྲག་ཤུགས་ཕྱོགས་ལྷུང་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པའི་གནད་དོན་（Nevid，Rathus Greene，2000）ལས་གཡོལ་ཡང་སྲིད།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན14-1

མིང་དུ་གྲགས་པའི་Tarasif.Bགྱོད་དོན་།

1969ལོར།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཅ་ལི་ཧྥུ་ཉི་ཡ་སློབ་ཆེན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མPrsenja Podddarཡིས་Tomana Taraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaasifཞེས་པར་བརྩེ་དུང་གི་བསམ་པ་གཏན་ནས་ཁས་མ་བླངས་པར།ཡི་མུག་ནས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱས་པ་རེད།གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ།Poddarཡིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁན་ལ་ཁོང་གིས་དགུན་གསེང་ལ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་ཁོ་མོ་བསད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཤད།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁནPoddarཡི་མི་མངོན་པའི་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས།སློབ་གྲྭའི་ཉེན་རྟོག་པར་བརྡ་བཏང་སྟེ།ཁོ་ཚོར་Poddarཁྲིད་ནས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་སོང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན།འོན་ཀྱང་སློབ་རའི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་Podarབཅར་གླེང་བྱས་རྗེས།ཁོ་ནི་བློ་རིག་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་སྙམ་ནས།ཁོས་Tarasifདང་རྒྱང་དུ་གྱེས་པའི་ཁས་བླངས་རྗེས་ཁོ་བཙོན་གྲོལ་བཏང་བ་རེད།དེར་བརྟེན།Poddarསེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱེད་མཚམས་བཞག

རིང་བོར་མ་ལོན་པར།TarasifPoddarཡིས་བསད།འོན་ཀྱང་Poddarབློ་རིག་གི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དང་།མཁྲེགས་བཟུང་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པས།ཆད་པ་ཡང་མོ་བཅད་དེ་ལས་འཛོལ་གྱི་མི་བསད་པའི་ཉེས་པ་ཡིན་པ་ལས་ལྐོག་གསོད་ཀྱི་ཉེས་པ་མིན།

Tarasofཡི་ཕ་མས་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་ཞུ་གཏུག་བྱས་དོན།དོན་རྐྱེན་མ་བྱུང་སྔོན་ལ་ནད་པས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁན་ལ་འདས་གསོད་རྩིས་བྱེད་པའི་ནག་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་མྱོང་མོད།འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་ལུགས་མཐུན་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་འདས་པོའམ་དེའི་གཉེན་ཉེ་ལ་བཤད་མ་ཐུབ་པར་ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཐུབ་པར་འདོད།

ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཁང་གིས་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་མཁན་གྱིས་བཅར་འདྲི་མཁན་གྱིས་མི་གཞན་ལ་འཇིགས་སྐུལ་བཟོས་ཡོད་པར་འདོད་སྐབས།གནོད་འཚེ་ཐེབས་མཁན་ལ་ཉེན་བརྡ་གཏོང་བའི་འགན་འཁྲི་ཡོད།（Nevid，Rathus Greene，2000）དཔེ་འདི་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁས་འཇིགས་སྐུལ་ཐེབས་སྲིད་པའི་མི་ལ་ཉེན་ཁའི་རང་བཞིན་བཤད་པའི་ཆེས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་གྱོད་དཔེ་ཡིན།

གཉིས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོའི་ཁྲིམས་འཛིན་གསལ་འབྱེད།

“གྱོད་དཔེ14-4”

2002ལོའི་ཟླ་6པར།སྨྱན་སྦྱོར་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྔ་གཞུག་ཏུ་ཧེ་ལུང་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཞིང་བའི་བུད་མེད་ཧོང་ཧྲའོ་རུང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་བའི་གནས་ཚུལ་སྒྲོག་སྤེལ་བྱས།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ཆེད་མཁས་20ལྷག་གིས་མཉམ་བསྡུས་ནད་དཔྱད་བྱས་ནས་“སྨྱོ་ནད་ཡང་བའི་རིགས་ཀྱང་མིན་”པའི་བུད་མེད་ཅིག་ལ་གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་དང་།ངོ་བཅར་བྱས་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་ལས་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཡར་ཞུ་བྱས་པ་ཁོ་ནའི་རྐྱེན་གྱིས།ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ལ་ཁོང་ཁྲོ་བསླངས་ཤིང་།ས་གནས་ཀྱི་ཡིག་སྐུར་ངོ་བཅར་སྡེ་ཁག་གིས་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོར་གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་ཐེངས་མང་སྐྱེལ་དུ་བཅུག་པ་རེད།

དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་རྫུན་མའམ་ཡང་ན་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་གསལ་འབྱེད་དོན་རྐྱེན་ཐོག་མ་མིན།སྨྱོ་ནད་གསལ་འབྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན།སུས་སྨྱོ་ནད་གསལ་འབྱེད་ཀྱི་རེ་བ་འདོན་དབང་ཡོད་པ་དང་།ལས་ཁུངས་གང་དག་གི་སྨྱོ་ནད་གསལ་འབྱེད་ལ་གཞི་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད།སུ་ཞིག་ལ་སྨྱོ་ནད་ཅན་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་བའི་དབང་ཆ་ཡོད།དེ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་མཚན་སྙན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་གཟབ་ནན་ཞིག་ཀྱང་རེད།

（ཀྲུང་གོའི་ན་གཞོན་ཚགས་པར）ལས་བཤུས།2002ལོའི་ཟླ6པའི་ཚེས17ཉིན）

《དམངས་རྩོད་གཏུག་བཤེར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྤྱི་དམངས་སུ་ཞིག་དམངས་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནུས་མེད་པའམ་དམངས་དོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནུས་ཆ་ཚང་མེད་པར་གཏན་འཁེལ་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུའི་རེ་འདུན་ཞུས་ན།དེའི་གཉེན་ཉེའམ་ཁེ་གྱོང་གི་འབྲེལ་བ་ཐུག་སའི་མི་གཞན་དག་གིས་སྤྱི་དམངས་དེ་སྡོད་སའི་གཞི་རིམ་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་ལ་འདོན་དགོས།གཏན་འབེབས་འདི་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།དེའི་གཉེན་ཉེ་དང་ཁེ་གྱོང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་དག་ཕུད།མི་གཞན་ལ་མི་ག་གེ་མོར་སྨྱོ་ནད་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་འཛིན་པའི་དབང་ཆ་མེད།ཁྲིམས་འཛིན་དང་མྱུལ་ཞིབ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྲིད་འཛིན་ཆད་གཅོད་དང་ཉེས་དོན་གཏུག་བཤེར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཁྲིམས་ལྟར་དམིགས་འཛུགས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཆེད་ལས་ལས་ཁུངས་ལ་མངགས་བཅོལ་བྱས་ནས་ཉེས་བསགས་དོགས་ཡོད་མི་སྣར་སྨྱོ་ནད་ཡོད་མེད་ཀྱི་གསལ་འབྱེད་བྱེད་དབང་ཡོད།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་རང་དབང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།དེར་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ཡོད་པར་ཁ་གཡར་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་ན་རྒྱུ་མཚན་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་གསལ་པོ་རེད།

དྲིས་ལན།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉེས་ཁྲིམས་》ཀྱི་དོན་ཚན་18པས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་མིན་དཔྱོད་མི་ཐུབ་པའམ་རང་ཚོད་རང་གིས་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱས་འབྲས་ངན་པ་བྱུང་ཞིང་ཁྲིམས་བཀོད་གོ་རིམ་ལྟར་གསལ་འབྱེད་བྱས་ནས་ཁས་བླངས་པའི་ཚེ་ཉེས་འགན་འཁུར་མི་དགོས།སྐབས་སྐབས་སུ་སྨྱོ་ནད་ལངས་པའི་སྐྱེ་བོས་བློ་རིག་གསལ་བའི་སྐབས་སུ་བྱས་ཉེས་བསགས་ཚེ་ཉེས་འགན་འཁུར་དགོས།རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འཚམ་མིན་དཔྱོད་པའམ་རང་ཚོད་རང་གིས་བྱེད་ནུས་རྦད་དེ་ཤོར་མེད་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་བྱས་ཉེས་བསགས་ཚེ་ཉེས་འགན་འཁུར་དགོས།ཡིན་ནའང་ཡང་བཟོས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་དམ་ཡང་ན་ཉེས་ཆད་བཅའ་ཡང་དུ་བཏང་ཆོགདེར་བལྟས་ན་མི་ཞིག་ལ་སྨྱོ་ནད་ཡོད་མེད་ནི་དམངས་དོན་དང་ཉེས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།འོ་ན།ཁྲིམས་འཛིན་གསལ་འབྱེད་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་སུ་ལ་ཡོད་དམ།

དྲིས་ལན།《ཉེས་དོན་གཏུག་བཤེར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》ཀྱི་དོན་ཚན་120པས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྨྱོ་ནད་ལ་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་གསལ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་དམིགས་འཛུགས་བྱས་པའི་སྨན་ཁང་ནས་བྱ་རྒྱུ།2005ལོའི་ཟླ་2ཚེས་28ཉིན“རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཁྲིམས་འཛིན་ཆོད་སྡོམ་དོ་དམ་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་གཏན་འབེབས”ནང་ཆོད་སྡོམ་མི་སྣར་ཐོབ་ཐང་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ངེས་པར་དུ་ཧ་ཅང་ཉམས་སད་ཐེག་ཐུབ་པའི་སྨྱོ་ནད་ཆེད་ལས་ཆུ་ཚད་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ།ཁྲིམས་ལུགས་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་བཅས་ལྡན་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།དེའི་ཐོག་ནས་སྨྱོ་ནད་ལ་ཁྲིམས་འཛིན་གསལ་འབྱེད་བྱེད་པར་ཆེད་ལས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ནན་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ།

གསུམ།སྨྱོ་ནད་ཅན་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ།

བཅའ་ཁྲིམས་ཐོག་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ།བྱས་ཉེས་གསོག་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཁོང་ལ་ཞུ་གཏུག་དང་དེ་བཞིན་ཁྲིམས་འཛིན་གོ་རིམ་ལ་བསམ་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དག་འབུད་ནང་ཞུགས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད་དགོས།དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཞི་ནས་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་ཐུབ།འདིར་བཤད་པའི་ནུས་པ་ཞེས་པ་ནི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བས་རང་ཉིད་ལ་མི་ཕན་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་གོ་བ་ལེན་པའི་ནུས་པ་དང་།དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ལ་དག་འབུད་བྱེད་པའི་ནུས་པ།མི་སྒེར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དེ་བས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བཅས་ལ་ཟེར་བ་ལས།བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་དཔྱད་ཚད་གཞི་མ་ཡིན།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཡོད་དེ།（Dltmanns Emery，2004）

（1）འདིར་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ནུས་པ།དེ་ནི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མའི་མིག་སྔའི་བསམ་བློའི་འཁྱེར་ཕྱོགས་ལ་ཟེར།བསམ་བློའི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནས་དག་འབུད་བྱས་པ་ཞེས་པ་ནི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མས་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྐབས་ཀྱི་བསམ་བློའི་འཁྱེར་ཕྱོགས་ལ་ཟེར།

（2）འདིར་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་འགན་འཁྲི་མེད་པའི་ནུས་པ་ནི།ནད་ཐོག་ཏུ་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་མི་སྒེར་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སྔར་བཞིན་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་ཡོད་སྲིད།

（3）འདིར་བཤད་པའི་འགན་འཁྲིའི་ནུས་པ་ནི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བས་ཉེས་དོན་གོ་རིམ་ལ་གོ་བ་ལེན་པའི་ནུས་པ་ཡིན་པ་ལས་དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འདོད་མོས་མིན།དཔེར་ན།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བས་ཁྲིམས་སར་དམིགས་འཛུགས་བྱས་པའི་ཁྲིམས་རོགས་པར་གྲོས་མོལ་བྱས་ནས་དག་འབུད་བྱེད་པ་དང་ལེན་མ་བྱས་ན།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བར་ནུས་པ་མེད་པ་མཚོན་མི་ཐུབ།

（4）འདིར་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བར་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ནི་ཧ་ཅང་དམའ་པོ་ཡིན་དགོས་པའི་བླང་བྱ་འདོན་པ་དང་།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་ཡོད་ན་ད་གཟོད་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་རེད།

འགན་ནུས།དེ་ནི་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་ཞིབ་བྱེད་མིན་གྱི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཡིན།དེ་ནི་གཙོ་བོ་དྲན་ཤེས་མི་གསལ་བའི་ནད་པར་དྲང་གཞག་མིན་པའི་འདྲི་རྩད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།གལ་ཏེ་མི་སྒེར་ལ་སེམས་ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་གཅོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་པའམ་ཡང་ན་བསམ་བློ་འཁྲུགས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ཚེ་ཁོ་ཚོའི་འདྲི་རྩད་དུས་འགྱངས་བྱེད་སྲིད།ནད་པ་དེ་རིགས་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ཡོད།དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འདྲི་གཅོད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ནུས་པ་སླར་གསོ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འདྲི་གཅོད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ནུས་པ་སླར་གསོ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བར་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་ཡོད་ཀྱང་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་གཅོད་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་བཞིན་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པར་ཉེས་པ་མེད་པ་དང་།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བ་ལ་སྐབས་ཤིག་གི་རིང་ལ་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཁྲིམས་སར་ཡོང་ནས་འདྲི་ཞིབ་བྱས་པ་དང་།ཁག་འགན་འཁུར་ནུས་སླར་གསོ་བྱུང་རྗེས་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་ཞིབ་བྱས་པ་དེ་སྔར་བཞིན་ཉེས་པ་ཡོད་པར་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་སྲིད།དཔེར་ན།སྟོང་བསམ་བཅངས་པའི་ནད་པར་ཁོ་ཚོས་གཏུག་བཤེར་གྱི་གོ་རིམ་ལ་གོ་བ་ལེན་པའི་ནུས་པ་ཡོད་ཅིང་།དག་འབུད་བྱེད་མཁན་ཁྲིམས་རོགས་པ་དང་གྲོས་མོལ་བྱེད་ཐུབ་མོད།འོན་ཀྱང་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ནས་ཉེས་པ་མེད་པའི་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་སྲིད།

དབྱིན་ཇིར་གལ་ཏེ་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བའི་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་དབང་གིས་འདྲི་གཅོད་དང་ལེན་བྱས་ན།རྒྱུན་དུ་བཙོན་ཁང་གི་སྨན་པས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁྲིམས་སྲོལ་ལྟར་སྨན་ཁང་བརྗེ་པའི་གོ་རིམ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བ་ས་གནས་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བསྒྱུར་ཏེ།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བའི་བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་སླར་གསོ་བྱས་ནས་འདྲི་གཅོད་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཚེ།ཁྲིམས་རས་མུ་མཐུད་དུ་འདྲི་གཅོད་བྱེད་དགོས།

བཞི།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་བྱེད་པ།

སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་འོགམི་སྒེར་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པས།ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁུར་དགོས།གལ་ཏེ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་བ་བསྒྲུབས་ན་ཆད་པ་གཅོད་དགོས།འོན་ཀྱང་།གལ་ཏེ་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་དབང་གིས་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་ན།ཁོ་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁུར་དུ་འཇུག་པའམ་ཡང་ན་དེའི་ཆེད་དུ་ཉེས་ཆད་དང་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ནི་འོས་འཚམ་མིན་པ་རེད།དེའི་ཕྱིར་རིག་པ་མི་གསལ་བའི་དག་འབུད་ཀྱི་གོ་དོན་བྱུང་བ་རེད།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་ལ་ཉེས་དོན་འགན་འཁྲི་ཇེ་ཡང་དུ་བཏང་བའི་ལྟ་བ་ནི།གནའ་བོའི་ཞི་ལ་དང་ཡིའུ་ཐའེ་བའི་སྲོལ་རྒྱུན་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱས་ཆོགདབྱིན་ཇིའི་སྔ་དུས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་1843ལོར་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་བྱས་པར་ཡོང་འབབ་ཀྱི་ཁྲིམས་གཞུང་（Dltmanns Emery）2004）ཞེས་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།དྲན་ཤེས་དེ་ནི་གལ་ཏེ་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་དེ་བསམ་བློའི་རྣམ་པ་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཁེར་རྐྱང་གི་རང་མོས་འདོད་བློས་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།སྐབས་འདིར་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་བྱ་སྤྱོད་དེས་འགན་འཁུར་དུ་འཇུག་རྒྱུ་མེད་ལ།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མིར་བྱ་སྤྱོད་དེར་ཆད་པ་གཅོད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་མེད།（Holmes.1994）དྲན་ཤེས་འཁྲུགས་པའི་དག་འབུད་ནི་རྒྱུན་དུ་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བས་ཁྲིམས་སྦྱོར་བྱས་ནས་ཉེས་པ་བསགས་རྗེས་གཞི་ནས་གསོ་རིག་གི་དཔང་རྟགས་བཏོན་ཏེ་ཁྲིམས་སའི་ཉེས་ཆད་ཡང་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།

ཨ་རིར་1984ལོར་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་བསྒྱུར་བཅོས་སྲོལ་ཡིག་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ་རེད།ཨ་མེ་རི་ཁའི་《ཁྲིམས་གཞུང་》གྱི་དོན་ཚན་18པའི་ནང་དུ་བསམ་པའི་ཐོག་གི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ནི་བསམ་པའི་ཐད་ཀྱི་ནད་ཚབས་ཆེན་དང་སྐྱོན་ཆའི་མཇུག་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པས་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བས་ཉེས་གསོག་གི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོའམ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་གདེང་འཇོག་ཡང་དག་པ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།（Dltmanns Emery 2004）ཨ་མེ་རི་ཁའི་སྨྱོ་ནད་རིག་གཞུང་ལྷན་ཚོགས（APEC，1983）ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྨྱོ་ནད་དང་སྐྱོན་ཆ་ཚབས་ཆེ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་བསམ་བློའི་གནས་སྟངས་ཏེ།མི་སྒེར་གྱིས་དངོས་ཡོད་ལ་ཤེས་ཚོར་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་བཟོས་པ་དང་།ཆང་བཅུད་དམ་ཡང་ན་བསམ་པའི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དབྱིན་ཇིར་སྨྱོ་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ནས་ཉེས་དོན་འགན་འཁྲི་མ་ཁུར་བར་བརྟེན་ཉེས་པ་མེད་པ་དང་དེ་བཞིན་སྨྱོ་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ནས་ཚོད་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཚུད་ཡོད།《དབྱིན་ཇིའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲིམས་དོན་གྲོས་གཞི་（1983）》ལས་ད་དུང་གཏན་འབེབས་བྱས་དོན།སྨྱོ་ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ཉེས་མེད་དག་འབུད་བྱེད་ཆེད་ངེས་པར་དུ་མི་གཉིས་ཡན་གྱི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་སྨན་པ་ཞིག་གིས་དཔང་རྟགས་འདོན་དགོས་པ་མ་ཟད།མ་མཐར་ཡང་ངེས་པར་དུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲིམས་དོན་གྲོས་གཞི་ནས་དགོས་པའི་འོས་བབ་（ཧུའུ་ཡིས་དྲན་གསོ་ཞུས་པ་དང་2005）ཞིག་དགོས།

ཁྲིམས་རའི་ཐོག་ཏུ་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཧ་ཅང་ནན་མོ་ཡིན།ཨ་མེ་རི་ཁར་ཉེས་དོན་གྱོད་གཞི་ཡོད་ཚད་ཁྲོད་དུ་དྲན་ཤེས་འཁྲུག་པ་དང་དག་འབུད་བྱེད་པའི་གྱོད་དོན་གྱིས་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་ལས་ཟིན་མེད།དེའི་ནང་གི་བརྒྱ་ཆ་25ལས་ཟིན་མེད་པའི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་བ་དེ་ནི་བློ་རིག་ཉམས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ཉེས་པ་མེད་པའི་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་རེད།（Dltmanns Emery）2004）དབྱིན་ཇིར་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དག་འབུད་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཧ་ལམ་མེད།ལོ་རེར་གྱོད་དཔེ་ཆེས་ཉུང་ཤས་ཁོ་ནར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།（Dltmanns Emery）མིག་སྔའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན།ཨ་མེ་རི་ཁའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ནི་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མར་སྨྱོ་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་དང་།ཉེས་ཅན་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་ཉེས་ཆད་ཕོག་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁྲིམས་སའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་པའི་ནད་རིགས་གསོ་བཅོས་（Dltmanns Emery，2004）བྱ་རྒྱུའི་ཁྲུན་ཐག་བཅད་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་དུ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་འགན་འཁྲི་འཁུར་ནུས་མེད་མཁན་ལ་བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དག་འབུད་བྱས་ཆོག་མོད།འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚད་གཞི་གཉིས་ཚང་དགོས།（ཀྲོའོ་པིན་ཀྲེ།1989）དོན་ཚན་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་དེང་གི་དུས་སུ་ཁྲིམས་འཛིན་ལག་ལེན་ཁྲོད་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱི་ཉེས་དོན་འགན་འཁྲིའི་གཞི་རྩའི་གཞི་འཛིན་ས་ཡིན།

（1）གསོ་རིག་གི་ཚད་གཞི།གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཡིན་ཞིང་།གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་བཤད་ན་གསོ་རིག་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནུས་པར་གཞིགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་འཚེ་དམིགས་བསལ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཞིག་རེད།

（2）སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་ཚད་གཞི།སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་རིག་པའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན།སྨྱོ་ནད་ཕོག་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ལ་དེའི་གནོད་འཚེའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རྐྱེན་ནང་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་ནུས་པའི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན་དང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཤོར་ཡོད།

དྲན་ཤེས་འཁྲུག་པ་དང་ཁྲིམས་ཆད་གཅོད་པའི་ལྕི་ཡང་ཐད་ཉེས་ཅན་ལ་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་ཡོད་མེད་ནི་ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་མ་བྱས་གོང་བསམ་གཞིགས་བྱས་པའི་ཉེས་ཆད་བཅའ་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་སྲོག་ཁྲིམས་གཅོད་ཤས་ཆེ་བའི་གྱོད་དོན་དཔྱད་མཚམས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས།འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་མཚན་མའི་ཐད་ཀྱི་བྱས་ཉེས་ཡིན་ན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ནད་ཕོག་མཁན་ནི་རྟག་པར་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་ཡུན་རིང་དུ་བཏང་ནས་ཉེས་ཆད་ལྕི་རུ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྲས་ཤིག་ཡིན།（Dltmanns Emery）

དྲན་ཤེས་འཁྲུག་པ་དང་ཁྲིམས་ཆད་འཁུར་བའི་སྐོར་ལ་དབྱིན་ཇིའི་ཁྲིམས་ཁང་གིས་བྱས་ཉེས་བསགས་པ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བར་བརྩིས་ཡོད།རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་དང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གང་ཞིག་གིས་བྱས་ཉེས་བསགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནའང་དེའི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོར་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཐེབས་པར་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྟངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།གལ་ཏེ་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་མི་བསད་པ་ཡིན་ན།དེ་དང་འདྲ་བར་མི་བསད་པའི་ཉེས་པ་བསགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ནི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཡིན་པས་བཙོན་ཁང་དུ་མི་སྐྱེལ་བར་ཆེད་མངག་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཉེས་ཅན་ལ་བཟོས་པའི་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་དང་ལུས་གསོ་བྱེད་པར་སྐྱེལ་དགོས།སྨན་བཅོས་ཚོ་ཆུང་གིས་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སླར་ཡང་གནོད་འཚེ་མི་གཏོང་བ་ཁས་བླངས་རྗེས་གཞི་ནས་དེ་གློད་འགྲོལ་བཏང་ཆོགརང་རྒྱལ་དུ་གལ་ཏེ་ཁྲིམས་འཛིན་གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཉེས་ཅན་དེ་དངོས་གནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།ཉེས་འགན་འཁུར་མི་དགོས་སྟབས་རྒྱུན་དུ་ལྟ་སྐྱོང་པས་ཁྲིད་ནས་དེའི་ནང་མིའམ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མིར་ལྟ་སྐྱོང་ནན་ཏན་དང་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་འགན་དཀྲི་རྒྱུ་དང་།དགོས་གལ་བྱུང་ཚེ་སྲིད་གཞུང་ནས་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།

ས་བཅད་བཞི་པ།རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་འགྲན་སློང་།

རང་རྒྱལ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འཕོ་འགྱུར་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་གནས་ཡོད་པས།འགྲན་རྩོད་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་སོང་བ་དང་།འཚོ་བའི་གོམ་སྟབས་ཇེ་མགྱོགས་སུ་སོང་བས།མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐེབས་ཡོད།སྤྱི་དམངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ད་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ།གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་ནུས་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུ་བཅས་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་འཕྲད་པའི་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད།

གཅིགསེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་འཕྲད་པའི་འགྲན་སློང་།

རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་ཉིན་བཞིན་ཛ་དྲག་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་འགྲན་སློང་འཕྲད་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ་ཕྱོགས་བདུན་（ཧྥེ་ལི་ཕེང་།2004）ཚུད་ཡོད་དེ།①མི་སྒེར་མང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཐོབ་ཐབས་བྲལ་བ།②སྨྱོ་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་མེད་པ་དང་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་ནས་ནད་པ་མང་པོར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད་པ།③སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་གསར་གྲས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བྱུང་བ།④ད་ཡོད་ཞབས་ཞུ་ཡིས་ཉིན་བཞིན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཆང་བཅུད་དང་དངོས་པོ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་གནད་དོན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་མི་ཐུབ་པ།⑤སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་མི་སྣའི་གྲངས་འབོར་དང་སྤུས་ཚད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ།⑥སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་ལྟ་སྐུལ་བྱེད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ད་དུང་འཐུས་སྒོ་ཚང་མེད་པ།⑦སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྩ་འཛུགས་དང་མཉམ་ལས་དེ་མིག་སྔའི་ལས་ཀའི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམ་ཐབས་མེད།

1.ལྕི་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་ལྟ་སྐུལ་དང་དོ་དམ།

རང་རྒྱལ་དུ་སྨྱོ་ནད་ལྕི་བའི་ནད་པ་ཁྲི་1600ལྷག་ཡོད།ཡོངས་བསྒྲགས་བྱས་པའི་སྡོམ་རྩིས་དཔྱད་གཞི་ལས།རྒྱལ་ཡོངས་སུ་སྨྱོ་ནད་ཅན་20%མ་གཏོགས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།དེ་མིན་གྱི་80%ཡི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ཡོད།དེར་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།

（1）སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱིས་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མི་འདང་བ།རྒྱུན་མཐོང་གི་སུན་ནད་ལ་དཔེ་བཞག་ན།ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད།ཁྱིམ་མིས་ཀྱང་འདོད་བློའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་།རང་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པས་སུན་ནད་ངོས་འཛིན་ཚད་དེ་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཧ་ཅང་དམའ།ནད་གཞི་ལྗིད་མོ་ཕོག་པའི་ནད་པ་མང་ཤས་ལ་ནད་བྱུང་རྗེས་རང་ཤེས་རང་ཤེས་ཉམས་པ་དང་གསོ་བཅོས་མི་བྱེད་པ་རེད།འདི་དག་ཚང་མས་སྨྱོ་ནད་ཅན་དག་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོ་བཟོས།

（2）སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་ཕྱོགས་ཞེན་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པའི་རིགས།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་མི་དང་དེའི་ཁྱིམ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་སེམས་ལ་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་ཞིང་།ནད་གསང་ནས་སྨན་བཅོས་མི་བྱེད་པའི་སྣང་ཚུལ་ཚབས་ཆེན་ཡིན།ལུས་ཕུང་གི་ནད་རིགས་དང་མི་འདྲ་བར།གལ་ཏེ་སེམས་ནད་ཀྱིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྡད་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ན་ཉེ་འཁོར་གྱི་མིས་འཕྱ་སྨོད་བྱེད་སྲིད་ལ།རྒྱང་རིང་ལུང་ཁུག་ས་ཁུལ་དང་ཐ་ན་ནད་པའི་ཁྱིམ་མིར་ཡང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་སྲིད།དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་དེ་བས་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

（3）བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོན་ཁུངས་བགོ་བཤའ་ལུགས་མཐུན་མིན་པ།མིག་སྔར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་མང་ཆེ་བ་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་སྒྲིག་གཞི་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།རྒྱལ་སྤྱིའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་གཞིགས་ན།སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱིས་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་དང་སྡེ་ཁུལ་དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ནི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ཕྱོགས་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་རང་རྒྱལ་གྱིས་ནུས་ལྡན་གྱི་སྡེ་ཁུལ་འགོག་བཅོས་མ་ལག་ད་དུང་བཙུགས་མེད་པས།ད་ཡོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཚན་ཁག་གི་སྨན་ཁང་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དོན་དངོས་ཐོག་གོང་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་གཞི་རིམ་གྱི་སྨྱོ་ནད་སྨན་ཁང་གི་ཉལ་ཁྲི་སྟོང་པར་ལུས་ཡོད་པས་གཉེར་སྐྱོང་དང་འཚོ་གནས་ལ་གནད་དོན་ཐོན་གྱི་ཡོད།

བསམ་པའི་ནད་རིགས་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ད་བར་དུ་ནད་རྐྱེན་དང་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་མི་གསལ་བའི་རྐྱེན་གྱིས།དམིགས་གཏད་རང་བཞིན་གྱི་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད་པས་མི་ཚད།ད་དུང་མུ་མཐུད་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དཀའ།གལ་ཏེ་ནད་བྱུང་ན།སྨན་བཅོས་བྱེད་དཀའ།ནད་པ་དང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཚད་དམའ།ནད་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ད་དུང་ནད་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་རང་ཤི་རྒྱག་པ་དང་།རང་གིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ།གཞན་གྱིས་རང་ལ་རྨས་སྐྱོན་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐོན་སྲིད་པས།ནད་པ་རང་ཉིད་དང་དེའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཁུར་པོ་ལྗིད་པོ་འཁུར་བ་མ་ཟད།སྤྱི་ཚོགས་ལའང་མི་མངོན་པའི་གནོད་འཚེའི་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད་པ་དང་།ཐ་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྱོང་གུན་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་བཟོ་སྲིད།

རྒྱལ་ཁབ་བཙུགས་པའི་དུས་འགོ་ནས་བཟུང་།རང་རྒྱལ་གྱིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སྨན་བཅོས་དང་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཐད་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།དམངས་སྲིད།སྤྱི་བདེ་བཅས་མཉམ་དུ་ཞུགས་པ་དང་དོ་དམ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རིམ་བཞིན་ཆགས་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་འགན་འཁྲིའི་ལས་བགོས་དང་གྲོན་དངུལ་འགན་སྲུང་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་གྱིས་རྐྱེན་པས་ས་ཁུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་ད་དུང་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་འགོ་ཁྲིད་སྒྲིག་སྲོལ་དང་དོ་དམ་མཐུན་སྦྱོར་ལམ་སྲོལ་ཆགས་དཀའ་བ་དང་།རིམ་པ་ཁག་གི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིག་གཞིའི་ནུས་པ་གཏན་འཁེལ་གསལ་པོ་བྱུང་མེད་པ།སྔོན་འགོག་དང་ལུས་གསོའི་ནུས་པ་བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཞན་པ།སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཞབས་ཞུ་དང་ཆག་སྒོ་བཟོ་མཁན་གྱི་ནད་པར་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་དེ་བས་དཀོན་པ་བཅས་རེད།

2.ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་དྲ་བ་འཛུགས་པ།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་སུ་མིག་སྔར་སྒྲིག་འཛུགས་དྲ་བ་བཙུགས་ཡོད་ཅིང་།གནོད་འཚེ་བྱུང་བའི་དོན་རྐྱེན་ཐོན་སྐབས་འཕྲལ་མར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ནས་གནོད་འཚེ་བྱུང་སར་བསྐྱོད་དེ་སེམས་ཁམས་རོགས་སྐྱོབ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ཡུལ་དུ་སེམས་ཁམས་ཐེ་ཇུས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ཆོག（ཆན་མིང་དབྱི།2005）

ཨ་རིར་གེགས་བར་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནོད་འཚེའི་སྨན་བཅོས་མ་ལག（Nomonal Disster Medical System）གི་ཞབས་ཞུའི་རྣམ་གྲངས་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནོད་འཚེའི་སྨན་བཅོས་མ་ལག་ནི་སྲིད་གཞུང་གི་གནོད་འཚེའི་འཕྲལ་སྡོམ་མ་ལག་གི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་རེད།གེགས་བར་བྱུང་མ་ཐག་རྒྱལ་ཕྲན་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཛ་དྲག་བྱ་ཐབས་ཧྲུའུ་ཡིས་ཛ་དྲག་གི་ཚད་ལ་གཞིགས་ནས་རོགས་སྐྱོབ་ལས་དོན་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་པ་དང་དེའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གེགས་བར་སྨན་བཅོས་མ་ལག་གི་འགན་ནུས་གཙོ་བོ་ནི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ཛ་དྲག་དང་ལེན་དང་།རྨས་མ་རིགས་དབྱེ་བ།སྲུང་སྐྱེལ་དང་བསྡུ་ཉར་སྨན་བཅོས་བཅས་ཡིན་པ་དང་།ལྷུ་ཚིགས་ཁག་ནང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད（Young et al 1998）མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་གྱི་དུས་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་དེ་བཞིན་ཐེ་ཇུས་བྱ་ཡུལ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་གཙོ་གནད་དང་ནང་དོན་ལ་གཙོ་གནད་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ནང་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་ཚོད་སྐོར་དང་།ཆ་འཕྲིན་མཁོ་འདོན།གནད་དོན་ཐག་གཅོད།སེམས་ཁམས་སློབ་གསོ།སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས།དེ་བཞིན་རྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་བརྡ་ཐོ།མཛད་སྒོ།དྲན་གསོའི་ཉིན་མོ་སོགས་དམིགས་བསལ་དོན་རྐྱེན་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད།

དབྱིན་ཇིར་གེགས་བར་དང་ཐོལ་བྱུང་དོན་རྐྱེན་ལ་དམིགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲལ་སྡོམ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་དེ་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་གཉིས་སུ་ཕྱེ་ཡོད།（Gwen et al 1995）གནོད་འཚེ་ཐོན་སྐབས།དང་ཐོག་ཅུན་རིམ་པའི་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཅུན་སྲིད་གཞུང་གི་འཕྲལ་སྡོམ་འཆར་འགོད་གཞུང་དོན་ཁང་གིས་གཅིག་གྱུར་དོ་དམ་བྱེད་འགན་འཁུར་བ་དང་།ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་པུས་གནོད་འཚེའི་སེམས་ཁམས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་འཆར་འགོད་དང་དོ་དམ་ནང་ཞུགས་དགོས།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆུ་ཚད་སྔར་བས་མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་ནང་བློན་ཁང་གིས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡོད།ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་རྩ་འཛུགས་དེ་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་མཁས་ཅན་དང་།སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན།གསོ་སྦྱོང་ནན་པོ་བྱས་པའི་ནད་གཡོགསྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་པ།དེ་བཞིན་དང་བླངས་པ་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་གེགས་བར་གྱི་སེམས་ཁམས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ཚོགས་ཆུང་གིས་གེགས་བར་གྱི་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་དང་ནང་མིར་ཁེར་རྐྱང་ངམ་ཡང་ན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཟུར་ཁྲིད་བྱས་ནས་སྟེས་དབང་ངང་གསོན་མཁན་དང་དེའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་རོགས་རམ་འོས་འཚམ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱི་སྐམ་ས་ཆེན་མོ་རུ་གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་བྱ་བ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།དཔེར་ན་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་འཇུག་སའོ་ཡི་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ཞིན་ཅང་གི་ཁོ་ལ་མ་དབྱི་མེ་ཆེན་དང་།ཀྲང་པེ་ས་ཡོད།ཏ་ལེན་གྱི་མཁའ་ཐོག་གོད་ཆག་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་བྱ་བར་རྒྱུད་རིམ་མེད་པ་དང་།ཅུང་ཐར་ཐོར་ཡིན།（ཆན་མིང་དབྱིས་དང་།2005ལོར།）

རྒྱལ་ཕྱིའི་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་བསྡུར་ན།རང་རྒྱལ་གྱི་མིག་སྔའི་ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ཆུ་ཚད་ཐད་ད་དུང་ཧེ་བག་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད།དེའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་ནི་གཤམ་གསལ་ཕྱོགས་གསུམ་（ཀྲང་ལི་ལི་དང་ཆན་མིང་དབྱི།2004）ཡིན་པ་སྟེ།

（1）མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་དཀོན་པ།རྒྱལ་ནང་གི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ་དང་།ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ།སྤྱི་ཚོགས་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ཅིང་།ཉམས་ཉེན་གྱི་ཐེ་ཇུས་དང་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་མྱོང་ཡོད་པ་དང་།གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་དེ་བས་ཉུང་བ་མ་ཟད།པེ་ཅིང་དང་།ཧྲང་ཧའེ།ཝུའུ་ཧན་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་གྲས་སུ་གཅིག་སྡུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

（2）ཆེད་གཉེར་གྱི་རྩ་འཛུགས་མ་ལག་མེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་ཚབས་ཆེན་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐེ་ཇུས་ལས་དོན་སྤེལ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྔར་བཞིན་རང་སོ་སོའི་དམག་འཐབ་བྱེད་པ་དང་སྤྱི་ཁོག་གི་རྩ་འཛུགས་མི་འདང་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་གནས་ཡོད།

（3）འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་མི་འདང་བ།མིག་སྔར་རྒྱལ་ནང་དུ་གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་ཇུས་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲངས་འབོར་ཧ་ཅང་ཉུང་བ་མ་ཟད།མང་ཆེ་བ་གེགས་བར་རྗེས་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་གཅིག་སྡུད་བྱས་ཡོད།སེམས་ཁམས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་ལ།དམག་དོན་འཕུར་སྐྱོད་པ་ཡི་སེམས་ཁམས་རྨ་ཁ་ལ་དམིགས་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།

དེར་བརྟེན།རང་རྒྱལ་གྱིས་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་ཕྱིའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་དཔྱད་གཞིའི་མེ་ལོང་དུ་བཟུང་སྟེ།གང་མགྱོགས་ཀྱིས་མ་ལག་རང་བཞིན་གྱི་གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་།དེ་བཞིན་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སྤེལ་ནས།འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་རྩ་འཛུགས་བྱས་ཏེ།ཆེད་ལས་ཀྱི་དཔུང་ཁག་ཆགས་སུ་འཇུག་པ་དང་།གནོད་འཚེ་དང་ཉམས་ཉེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་དྲ་བ་འཛུགས་དགོས།འདི་ནི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་སྐུལ་འདེད་བྱེད་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་འགན་སྲུང་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན།

གོང་གི་གནད་དོན་ལས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ནི།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཉིན་བཞིན་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་གནས་བབ་འོགསྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམ་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཞབས་ཞུ་ཇི་ལྟར་འདོན་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ནི་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས།སྤྱི་དམངས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་གནད་དོན་དང་འཕྲད་ཡོད་ལ།སྨན་བཅོས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཤུགས་ཆེན་གྱིས་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ།འབྲེལ་ཡོད་ཁྲིམས་འཛུགས་ལས་དོན་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡང་ཡོད།

གཉིས།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་ལ་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན།

1938ལོར་ཧྥ་རན་སེས་《བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》དང་པོ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་100ལྷག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད།རང་རྒྱལ་གྱི་ཐའེ་ཝན་དང་ཞང་ཀང་ས་ཁུལ་གྱིས་དུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་90པའི་དུས་འགོར།ཡང་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་1995ལོར་《བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་སྲུང་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཏེ།གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་དོན་ཚན་བཅུ་》ཞེས་པ་བཏོན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་སྲིད་གཞུང་གིས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་དང་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པའི་དཔྱད་གཞི་བྱས།

1.ཨ་མེ་རི་ཁའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས།

དུས་རབས20པའི་ལོ་རབས40པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ།ཨ་མེ་རི་ཁའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འགུལ་དང་དྲིལ་བསྒྲགས་ཕན་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱས།ཨ་མེ་རི་ཁས་1946ལོར་《རྒྱལ་དམངས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་》ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་དང་།1949ལོར་རྒྱལ་བཙུགས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་བཙུགས།1963ལོའི་ཟླ་2པར།ཨ་རིའི་ཙུང་ཐུང་ཁེན་ཉི་ཏིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་འགོག་བཅོས་གནད་དོན་ཐད་གནས་ཚུལ་ཞུ་ཡིག་དང་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲིམས་དོན་གྲོས་གཞི་བཏོན་པ་དང་།དབྱི་ཧུའེ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱིས་《སྡེ་ཁུལ་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་》ལ་གྲོས་ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད་གྲོས་འཆམ་བྱུང་སྟེ།ས་གནས་ཁག་ཏུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་བཙུགས་པ་རེད།1978ལོར་བསླེབས་དུས།ཨ་མེ་རི་ཁས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་600བཙུགས་པས།སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་མི་གྲངས་ཁྲི་20ཡི་མན་དུ་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་།མིག་སྔར་ཨ་རིས་ལོ་ལྟར་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་བཏང་བའི་འགྲོ་གྲོན་ཨ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་170ཟིན་གྱི་ཡོད།

2.རི་པིན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས།

རི་པིན་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འགུལ་དེ་1902ལོ་ནས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།དགེ་རྒན་ཆེ་མོ་བ་ཝུའུ་ཤིའུ་སན་གྱིས་དགེ་སྒྲུབ་ཚོགས་པ་སྟེ།བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཕོག་མཁན་སྐྱོབ་བཅོས་ཚོགས་འདུ་བཙུགས་པ་རེད།1952ལོར་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།དེ་དང་འཚམ་པའི་སྒོ་ནས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་བཤེར་གྲོས་ཚོགས་དང་།བསམ་པའི་བརྟག་དཔྱད་གསལ་འབྱེད།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འདྲི་རྩད་སྨན་ཁང་སོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་བཙུགས།1952ལོར་འཇར་པན་གྱི་ཆན་ཡེ་རྫོང་དུ་རྒྱལ་བཙུགས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་བཙུགས།1964ལོའི་ཟླ3པར།ན་གཞོན་ནད་པ་ཞིག་གིས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྒོ་ནས་སྐབས་དེའི་འཇར་པན་དུ་བཅའ་སྡོད་ཨ་རིའི་གཞུང་ཚབ་པ་ཤའོ་ཨེར་ལ་རྨས་སྐྱོན་བཟོས་ཤིང་།དེར་བརྟེན་ནས་གནམ་གྲུ་བརྗེ་སྟེ་འཇར་པན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ་མ་ཟད།སྐབས་48པའི་འཇར་པན་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་གྲོས་ཞིབ་བྱས་ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་།མིག་སྔར་རི་པིན་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉལ་ཁྲི་ཁྲི་30ཙམ་ཡོད་པ་དང་ནད་པ་ཡོངས་ཀྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་བསྡུ་ཉར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་དང་འཕྲོད་སྦྱོར་རྩ་འཛུགས་མགྱོགས་མྱུར་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད།（ཀུའོ་ལེན་ཧྥང་དང་།ཀྲང་མིང་ཡོན།2002）

3.ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་ལས་དོན།

ཀྲུང་གོར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དུ་བསམ་པའི་ནད་རིགས་ཕོག་མཁན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཡོད་ཅིང་།1985ལོ་ནས་བཟུང་《བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》ཀྱི་འཆར་ཟིན་བཀོད་པ་དང་།ད་ལྟའི་བར་དུ་འཆར་ཟིན་སྐོར་གྱི་མ་ཟིན་ཨང་15པ་བཀོད་ཟིན་ནའང་སྔར་བཞིན་དངོས་སུ་དངོས་སུ་བཏོན་མེད།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་《བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》དངོས་སུ་འདོན་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཕྱོགས་གསུམ་ཡོད་དེ།

（1）སྲིད་གཞུང་རིམ་པ་ཁག་གིས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ལ་སྨན་བཅོས་དང་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་དགོས།དེ་ནི་དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་མ་བྱུང་བའི་ས་ཁུལ་ལ་མཚོན་ན་ཁུར་པོ་ལྗིད་པོ་ཞིག་རེད།དོན་དངོས་སུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགོག་བཅོས་འགན་འཁྲི་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱུན་སྲོལ་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱས་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བར་སྔོན་འགོག་ནུས་ལྡན་བྱེད་ཐུབ།

（2）བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགོག་བཅོས་ལས་ཀ་དེ་སྡེ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་།སྤྱི་བདེ་དང་།དམངས་སྲིད།འཕྲོད་བསྟེན་པུའུ་བཅས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དང་།ད་དུང་ནོར་སྲིད་སོགས་སྡེ་ཁག་14ཚུད་ཡོད་པས།ཕྱོགས་སོ་སོའི་ཁེ་དབང་དང་འོས་འགན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ཐད་རྩོད་གླེང་ཡོད།

（3）སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་འབོད་སྐུལ་བྱ་རྒྱུ་མི་འདང་བས།ཁྲིམས་འཛུགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཚང་མར་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱིས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་ཁག་གིས་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་ཀྱི་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས།རང་རྒྱལ་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་ལས་དོན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་ཐུན་མོང་ཐོག་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

ས་གནས་ཁྲིམས་སྲོལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།མིག་སྔར་ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་2002ལོའི་ཟླ་4ཚེས་7ཉིན་ནས་བཟུང《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》ལག་ལེན་བསྟར་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།དེ་ནི་ཀྲུང་གོའི་ཚད་ལྡན་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནད་དོན་གྱི་ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲིམས་སྲོལ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་ལ་ཀྲུང་གོས་ཁྲིམས་བཟོ་བར་བརྟེན་ནས་སྨྱོ་ནད་ཕོག་པའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཁེ་དབང་དང་མི་གཤིས་ལ་རྒྱ་འགན་ལེན་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་སྦྱོར་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་སྲོལ་བཟོས་ན།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁེ་དབང་འགན་སྲུང་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཚད་ལྡན་དུ་བཏང་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཀྱང་གཏོང་ཐུབ།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གཞི་ནས་“སྲིད་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཐེ་ཞུགས་”ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་ཐུབ་པ་དང་།སྲིད་གཞུང་དང་སྲིད་འཛིན་སྡེ་ཚན་ཁག་གི་འགན་འཁྲི་ཁ་གསལ་བཟོ་བ།ཕྱོགས་ཁག་གི་སྟོབས་ཤུགས་མཐུན་སྦྱོར་དང་སྒྲིག་འཛུགས་བཅས་བྱས་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་པ་དང་།དམངས་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱང་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་པ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་པ་དྲག་སྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཕྱིར་ལོག་བྱ་རྒྱུར་ཕན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་གཏོད་ཐུབ།

ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན14-2

《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》

《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》ནང་སྤྱིའི་རྩ་དོན་དང་།སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་བློ་འདྲི།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དང་།སྨན་བཅོས་ལྟ་རྟོགསེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྨན་བཅོས།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི།ཞར་བྱུང་དོན་ཚན་བཅས་ཁྱོན་ལེའུ་7ཡོད་ཅིང་།ཞིབ་ཕྲའི་སྲོལ་ཡིག་དོན་ཚན་49དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།

སྲོལ་ཡིག་ནང“སྔོན་འགོག་གཙོར་བཟུང་དང་འགོག་བཅོས་ཟུང་འབྲེལ”གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་རྩ་དོན་ནན་བཤད་བྱས་ནས་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་ལས་དོན་མི་སྣ་དང་སྒྲིག་གཞིའི་ཐོབ་ཐང་གཏན་འབེབས་ཁ་གསལ་བྱས་པ་དང་།སློབ་གྲྭས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་སློབ་གསོ་དེ་སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞིའི་ནང་བཅུག་ནས་རིམ་གསུམ་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་སྒྲིག་གཞི་དང་སྡེ་ཁུལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གམ་ཡང་ན་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་བློ་འདྲིའི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་འཛུགས་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་རེད།

སྲོལ་ཡིག་ནང་བསམ་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་སྨན་བཅོས་དབང་ཆ་དང་།གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་དབང་ཆ།སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་སོགས་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་བརྩི་འཇོག་དང་སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་དང་།དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་བསམ་པའི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་དེ་སྔོན་ནད་ཕོག་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་དེའི་སློབ་ཞུགས་དང་།རྒྱུགས་སྤྲོད་པ།ལས་ཞུགས་བཅས་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་དྲང་གཞག་མིན་པའི་ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་སྤྲོད་མི་རུང་ཞེས་གཏན་འབེབས་གསལ་པོ་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

སྲོལ་ཡིག་དེའི་ནང་ད་དུང་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་པའི་ལམ་ལུགས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པས།ལྟ་སྐྱོང་པའི་བར་དུ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་འགན་ཐད་རྩོད་པ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་མེད་པ་དང་དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་མི་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་པའི་ལམ་ལུགས་བཙུགས་ཏེ།ལྟ་སྐྱོང་པས་གཏན་འཁེལ་བྱས་མེད་པའམ་ཡང་ན་ལྟ་སྐྱོང་པའི་བར་དུ་ལྟ་སྐྱོང་གི་འགན་འཁྲི་ལ་རྩོད་པ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ།བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཚབས་ཆེན་བཟོ་མཁན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་མེད་པ་དང་དུས་ལྟར་སྨན་བཅོས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མི་འབྱུང་བར་བྱས་ཏེ།ནད་པའི་སྨན་བཅོས་ཁེ་དབང་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས།

《ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲོལ་ཡིག》ལག་བསྟར་བྱས་པ་དེ་ཐོག་ནས་ཧྲང་ཧའེ་ཡི་གྲོང་མི་དང་སྨྱོ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པར་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་ལེན་དེ་བས་ལེགས་པ་ཐོབ་པ་མཚོན་ཡོད།

གསུམ།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་རྒྱང་ལྟ།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་དགོས།རང་རྒྱལ་གྱིས་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་སྤྱད་ནས་ཧུར་བརྩོན་ཆེན་པོས་འབད་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

（1）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་བཀོད་སྒྲིག་ལུགས་མཐུན་བྱ་དགོས།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་དོན་དེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་གཞིའི་ནང་འཇུག་པ་དང་།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་འཆར་འགོད་དང་།བཀོད་སྒྲིག་ལུགས་མཐུན།གྲུབ་ཚུལ་ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱ་དགོས།

（2）སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཞབས་ཞུར་རོགས་སྐྱོར་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས།སྔོན་འགོག་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་བྱེད་ཕྱོགས་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྡེ་ཁུལ་ཞབས་ཞུ་དེ་དམའ་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་གི་ལས་ཀའི་ནང་འཇུག་དགོས་པ་དང་།ལྟ་སྐྱོང་ཐད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྔོན་འགོག་དང་སྨན་བཅོས།དེ་བཞིན་ལུས་གསོའི་ལས་ཀ་གཞི་གཅིག་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

（3）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱའི་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།ས་གནས་ཁག་གིས་གསར་འགྱུར་སྨྱན་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཕོག་མཁན་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པར་ངོ་རྒོལ་བྱས་ནས་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།སློབ་གསོའི་སྡེ་ཁག་གིས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ནང་དོན་དེ་བདེ་ཐང་སློབ་གསོའི་སློབ་ཚན་དུ་བཅུག་ནས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

（4）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཀར་མ་དངུལ་འཇོག་གྲངས་མང་དུ་གཏོང་དགོས།སྲིད་ཇུས་དང་མ་དངུལ་ཐད་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་གཟིགས་སྐྱོང་བྱས་ནས་ཁྲིམས་བཟོའི་བརྒྱུད་རིམ་མགྱོགས་སུ་བཏང་སྟེ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་གཞི་འཛིན་སའི་ཁྲིམས་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།

མདོར་ན།མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་ནི་དཔལ་འབྱོར་རིགས་བསྒྱུར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དུས་སྐབས་སུ་གནས་ཡོད་པས།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་དགོས་མཁོ་ཉིན་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།རང་རྒྱལ་གྱིས་སྲིད་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་དང་།འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱི་མཐུན་སྦྱོར་གཞོགས་འདེགས།དེ་བཞིན་མི་སྒེར་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་དྲ་རྒྱ་བཅས་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་བཅོས་སྒྲིག་གཞི་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལུས་གསོའི་སྒྲིག་གཞིའི་ལས་དོན་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་དང་ལྷག་པར་དུ་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲིམས་འཛུགས་ལས་དོན་ལ་མགྱོགས་མྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་ཐུན་མོང་ཐོག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

ཕྱོགས་བསྡོམས་

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ནི་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་མིའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཚུད་ཡོད་ཅིང་།སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད་ལ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྨན་བཅོས་དང་དྲག་སྐྱེད་བྱེད་པ་ཡང་ཚུད་ཡོད།རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ད་དུང་མི་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་བཞིན་འཕར་སྣོན་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་བས་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ལའང་ཉེན་ཁ་མི་བཟོ་བ་བྱ་དགོས།མི་སྒེར་གྱི་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ནུས་པ་མེད་པར་ཁྲིམས་རར་ཞུགས་ནས་འདྲི་གཅོད་བྱེད་སྐབས།ཁོ་ཚོའི་འདྲི་རྩད་དུས་འགྱངས་བྱེད་སྲིད།གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་ནས་སྨྱོ་ནད་ཅན་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་སྐབས།ཁྲིམས་ལྟར་ཉེས་འགན་ཡང་དུ་བཏང་ཆོགགཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཆེད་ལས་ལས་ཀའི་མི་ཆོས་ཀུན་སྤྱོད་ཚད་གཞིའི་ནང་ཆེད་ལས་མི་སྣས་ལག་ལེན་ཁྲོད་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་མཁན་གྱི་གསང་དོན་དབང་ཆ་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་དང་གསང་སྲུང་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་སྲུང་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།འོན་ཀྱང་ཚེ་སྲོག་གི་བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚེ་ཆེད་ལས་མི་སྣར་ཐ་ཚིག་སྒྲོག་པའི་འགན་འཁྲི་ཡོད་ཅེས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཞུའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།དེའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མང་ཚོགས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་བདེ་ཐང་གི་སློབ་གསོ་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད་ལ།ད་དུང་གནོད་འཚེ་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཇུས་གཏོགས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡང་ཚུད་ཡོད།

དཔལ་འབྱོར་གཞན་སྒྱུར་དུས་སྐབས་སུ་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ལ་འགྲན་སློང་དྲག་པོ་འཕྲད་ཡོད།སྲིད་གཞུང་དང་རིམ་ཁག་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་ཧུར་ཐག་དང་ཆེད་ལས་མི་སྣ་དང་མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་ཚེ་གཞི་ནས་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་གཞག་སྐྱོན་བྲལ་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཐུབ།

བསམ་གཞིག་ཁ་བྱང་

1.སེམས་ཁམས་དང་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་ཐད་ཁྱོད་ལ་ངོས་འཛིན་གསར་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

2.སེམས་ཁམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་ཁྲོད་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གང་དག་ཡོད་དམ།

3.སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བྱ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པའི་ཕྲག་ཏུ་བབས་པའི་གསང་བ་དང་ཐ་ཚིག་གི་འགན་འཁྲི་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཛིན་ནམ།

4.ཁྱོད་ཀྱིས་རང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བསྒྲུབ་དགོས་པའི་བྱ་བར་བསམ་གཞིག་དང་བསམ་འཆར་གང་དག་ཡོད།

མཚམས་སྦྱོར་ཀློག་དེབ་

1.ཁེ་ལི་ཧྥུ་ཏེ·པི་ཨེར་སིས་བརྩམས་པ།ཁྲེན་ཞུའེ་ཧྲེ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བ།（2000）。རང་ཉིད་རྙེད་པའི་སེམས་ཤིགཔེ་ཅིན་དུ།ཀྲུང་གོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

2.སྨི་ཤེའར·ཧྥུ་ཁོ་ཡིས་བརྩམས།ལིའུ་པེ་ཁྲེང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（1999）སྨྱོན་པ་དང་ཤེས་རིགཔེ།པེ་ཅིན།གསུམ་འབྲེལ་དཔེ་ཁང་།

3.Dltmanns T F Emery R（2004）Abnormal Psychology（4th ed）（4th ed）Uper Sper Sdle RVer，J：PrenticeHall，619~651

མཆན་འགྲེལ།

①པེ་ཅིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ཉམས་ཉེན་དང་རང་ཤི་རྒྱག་པར་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ལྟེ་བར་བལྟ་དགོས།

②ཀྲུང་གོའི་དྲ་བ.དང་ལ་ནི་ཀྲུང་གོའི་དྲ་བའི·ཟིན་པ་དང་།ཀྲུང་གོའི་དྲ་བ.དང་ལ་ནི་ཀྲུང་གོའི་དྲ་བའི·ཟིན་པ་དང་།ཀྲུང་གོའི་དྲ་བ.དང་ལ་ནི་ཀྲུང་གོའི་དྲ་བ。དང་ལ་ནི་ཀྲུང་གོའི་དྲ་བའི·Winese/WISI/777265.htm.ཡིན།

③ཀྲུང་ཀོང་དྲ་རྒྱ།http:.cnradio.com/jksh/2003111922.htmlnཡིན།

④ཏེང་ཕུའུ་ཧྥང་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཐེངས་གསུམ་པའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་འགོ་ཚུགས་མཛད་སྒོའི་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་བཤད།2001ལོའི་ཟླ་10ཚེས་30ཉིན།

⑤《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཉེན་སྒྲིག་བཅའ་ཁྲིམས》ཀྱི་འགྲེལ་བཤད།གཅིག་དང་མཚུངས།གཅིག་ནི་DL/DL-1747955《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཉེན་སྒྲིག་བཅའ་ཁྲིམས》ཀྱི་འགྲེལ་བཤད།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཉེན་སྒྲིག་བཅའ་ཁྲིམས》ཀྱི་འགྲེལ་བཤད།

⑥《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་རྩ་སྲོལ》1986ལོའི་ཟླ་4ཚེས་12ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་དྲུག་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཞིང་།1987ལོའི་ཟླ་1ཚེས་1ཉིན་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་རྒྱུ།http:http:http:http:http:http:http:http:http:.cW.ne.net/e.laws-flflfllfl flfl f-001.0/10-00htm

⑦《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉེས་ཁྲིམས》1979ལོའི་ཟླ་7ཚེས་1ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ལྔ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ།1997ལོའི་ཟླ་3ཚེས་14ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བརྒྱད་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཐོག་བཟོ་བཅོས་བྱས།1997ལོའི་ཟླ་10ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར།ཊ་ཐུབ།དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ།ཊ་ཐུབ།དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ།

（8）《ཀྲུང་གོའི་ན་གཞོན་ཚགས་པར》2004ལོའི་ཟླ་8པའི་ཚེས་7ཉིན།http:http:.com/gb/zqb/2004-08/07/07/contentt-24132.htm

（༡༩༨༨ལོའི་ཟླ་༡པོའི་ཚེས་༢༩ཉིན།《རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་དོ་དམ་བཅོས་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཟིན་བྲིས་གནད་བསྡུས》

3.《དམངས་གཙོ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་སྐབས་དོན་ཚགས་པར》2003ལོའི་ཟླ་4པའི་ཚེས་3ཉིན།http:.comjfdaily.com.com.cn/gb/node/node/node/no58/node101414/nod1610154/nod10154/u/yerobject1ai134198.htmlཡིན།

《དམངས་རྩོད་གཏུག་བཤེར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》འདི་1991ལོའི་ཟླ་4པའི་ཚེས་9ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བདུན་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཞིང་།http:M.laws.net/laws-flflflfl flfl/12-001.htmཡིན།《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་དོན་གཏུག་བཤེར་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》འདི་1991ལོའི་ཟླ་4པའི་ཚེས་9ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བདུན་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་།

《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉེས་ཁྲིམས》དེ་1979ལོའི་ཟླ་7ཚེས་1ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ལྔ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཞིང་།1997ལོའི་ཟླ་3ཚེས་14ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བརྒྱད་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཐོག་བཟོ་བཅོས་བྱས།1997ལོའི་ཟླ་10ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར།དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།

《ཉེས་དོན་གཏུག་བཤེར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་》འདི་1979ལོའི་ཟླ་7ཚེས་1ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ལྔ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཞིང་།1996ལོའི་ཟླ་3ཚེས་17ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བརྒྱད་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་ཐོག་《〈ཉེས་དོན་གཏུག་བཤེར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་〉བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཆོད་དོན་》ལ་གཞིགས་ནས་དག་བཅོས་བྱས་པ་དང་།དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།http:http:http:http:http:http:ows.neas.ne.net/elaws-fll flflfl fl 0/0ll

《ཞིབ་དཔྱོད་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར》ནི་2003ལོའི་ཟླ་10ཚེས་29ཉིན།http:http:བཟུང་བའི་དུས་ཚོད3000ཟིན་པ་དང་།2004ལོའི་ཟླ་10ཚེས་29ཉིན།jcrb.com/zyw/n44/ca147806.htmཡིན་པ་རེད།

《ཀྲུང་གོའི་ན་གཞོན་ཚགས་པར》ནི2004ལོའི་ཟླ8པའི་ཚེས7ཉིན།http:http:.com/gb/zqb/2004-08/08/07/07/content-24242.htmཡིན།

《ཀྲུང་གོའི་ན་གཞོན་ཚགས་པར》ནི2004ལོའི་ཟླ8པའི་ཚེས7ཉིན།http:http:.com/gb/zqb/2004-08/08/07/07/content-24242.htmཡིན།

http:བཟུང་བའི་དུས་ཚོད།བཟུང་བའི་ཟླ་4ཚེས་29ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་6པར།རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོར།རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོར།རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོའི་ཀྲུའུ་ཞི་ཞིས་ཅིན་ཕིང་གིས་མི་དམངས་ཚོགས་ཁང་ཆེ་མོར་གཏམ་བཤད་གནང་བའི《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཞིས་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་རྩོམ་གཅེས་བསྡུས》མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་1985ལོའི་པར་གཞི།རྒྱ་ཡིག་གི་ཤོག་ངོས་639པར་གསལ།

ཟུར་ལྟའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ།

Abdel M P.Hutted J，Choow.E，Baslet A。（2003）Childhoood head injury and expresssion sion schizoལ་གསར་གཏོད་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་རེད།

Abraham H D WolfE（1988）་

Adshead G，Canterbury R，Role S，1995，Current prenision and redcommenderons for the mangntofantal morbiditon

Aggleton J（1992）。The Amygdala，Neurobiological Aspects ofEmoton，Memory and Mental Dysfuncton.NeW，WileyLnton。

Aler C Alder S（1976）Biureedback-psychotherapy fothe treatment trement headaches，a 5-year follol-Headache，169:169·1

AldwindowinC M(2000）Sress，Coping and Devleopment，An Integratve Perspecttttve.NeW，Guilford，13~19བར།

Alexander F，French T M，Poloook G H。（1968）Psycholomomomomomc Specificity，Experimental Study Resuuults Chicago，Unversity oལ་མགོ་འཁོར་ནས་Pess。

Allloy L B，AclelaJ，BootzinR。（1996）Abnorml Psychology：Current Perspectttttttves(7th ed）New，McraGW-Hillཡིན།

Almada S J，Zondermn A B，Shekle R B，et al（1991）Neuroticism and cynicism and risk offdath midle-aged men the

Alp M H，Cnsrt J H，KerrGrant A.Personality pattererernand emotonal sress inthe geneste ofgastབཞེས་cusulcr.Gut，11~77777

AmericanPsychiatruc Asoooooiomon（1952）Diaganignomc and Statistical of Mental Disorders(1st ed）Waashington DCནིAernicanananananual sial ofMental Mental tal Disordertal

AmericanPsychiatruc Asoooociomon（1968）Diagnomc and Statistical Manual ofMental Disorders(2nd ed）Waashington DCནིAernicanananananual seranual sial of Mental Mental Dal Disordisordorderderndernderndersnders.Wta2ndndnd

AmericanPsychiatratrc Assoooociomon（1980）Diaganignomc and Statistical Manual ofMental Disorders(3rd ed）Waashington DCནི།Anicananananual sanual sanual Manual Oanual ofMental Mental Mental aental Dal Disortaisortaisortal

AmericanPsychiatratrc Asoooooiomon（1987）Diagnomignomc and Statistical ofMental Dental Disorder（3rd ed）

AmericanPsychiatruc Asoooociomon（1994）Diaganignomc and Statistical Manual ofMental Disorder(4th ed）Washington，DC AAPernicananananuanual sanual Manual ofMental Mental Mental Daental Disordisorder(4taisorder）Waisordertaler，4th shhashhhhingerth eth eth eleth eleth

AmericanPsychiatruc Asooooooiomon（2000）Diagnomo，Statistical Manual ofMental Disorders(4th ed）（Text Revision）Washinton。

AmericanPsychological Asooooociomon（2002）Ethical Principles ofPsychologists and Counduct.Washington DC，

Anda R F，et al（1992）Selef-perceved sress and the risk pepttuulcer disease，a longudinal sudinudy adts aduults Achrts Achrtse nternterteredie 813nnterntertertere Pie 8Intertertsitsitsie 829829829829）

Anton J.L，Vanann Balkom，BeursE.Anxiety and depression inler later life，cooccurrence and communality ofactors.Amer oerJ.Pychrat）

Aoyam a N，et al（1998）Pepttic uler after the hanshin-awaji earthththake，increaseased incidence ofbleedingastrerters.Amer oftthsogentlesogentoleneroལ་མགོ་འཁོར་ཞིང་།11olen glen generoserteroteroterososo）

Asmundson GJ，SteinM B（1994）Seelecttenttton for socsoocial treal threal t inperents with generalized socsl ial iaocal Pobiiia，evaluomuomonining a oo-tpo-tpopopopopartentststststspptententents）with Ptentententententententeriternioernioooerioerioerial

Atkinson J（1979）Schizohrenia at Home.London，Sydney，Crom Hlm

Badnershon E S（2002）་

Baer L Jenoke M A（1992）Personality disorders inobsessve compusonality disorer Psychiatry Clllin Amer，15.4）-803-812

Bailey J Mདང་།et al（1994）Effects of gender and sexual orientomentomutonarily rlevant peeects of huuun mining psycholoogy，J.Persersonand sonny8sosl sososool s）

Bailey J Mམཐོ་རུ་གཏོང་བ།Pillard R C。（1991）A genetic Sudy ofmale sexual orientom.Archvles ofeneral Psychiatry，48889~1096

Balck D W，et al(1997）Fluvoxamine ine tredatment ofcompulsiying，J of Clin Psychiatry，154，58，243～249

Bandura（1986）Soooooial Foundomons ofThought and Acton，A Soooognitial Teory.Englewoood Cliflifs，NJ，Prentenice Hall

BarbareH se Seto M C（1997）Peindia，asessment and treatment.ILaws D Donohue（Eds)Sexual Deviance Thory，Inaarufono Donohieilnnniart（L），Int），Giarnnnoharnt（Tot），Inininnnt）

Bare WF，VannOel C，Pol H，et al（2001）Volumesofbrainructuresintowins discordant for sr schizoreniia.Archess General Pal sl sychatry，（༣༤༠）

BarefooooJ C Schroll M（1996）Symptoms ofdpression，acute myocardial infardial infarcton，and total mortality a community sample.cilicon，1978ནས།

BarloowD H.，GormananananJ，Shear M K，Woooods W，2000.CognitVe-behivoral therapy，imipramraine，or tththeieir combinombinon fopanianio doror Meorleto tal tal tal，ial tal otal otal otatooooootototototototite ite ie iote ite，

BarloW D Durand V M（1995）Abnormal Psychology，An Integratte Apratrate Aprific Gedve，Caliiks/Cole Publishing Company

BarloW D Durand V M（2001）Abnormal Psychology，An Integratte Aprate Apolh（2nd ed）Blemont，CA：Wadsort/Thomson Learning

Barr C E，Mednick S A，Munk-Jorgensen P.Expese to influenza epienza epidemics during geston and aduult schizoལ་གསར་བརྗེ།

Bauer Mདང་།Bschor T，Munlerlerlerlinghaulen B，2000.Double-blind，plesredbo-conolled tedl ofthe oflithimum to aumumento，prresot，Presor bresor berterterteroerterterterterteroooerterterterresoterooerterterial

Baxter L Rདང་et al（2001）Cortical-subcortical systems intte，ee iomsediomsersecompuulsiulsersinder，modellinininininingsss medierontontersiersiersiersiersiersiersersiersiersersersiersersiersersersiersersersiersersiersersierserserserserserserne boterne boe boterne

Baxter L Rདང་།Schwartz J，Guze B H，et al（1990）PET imaginginobsssessve compulse disorder with Without depression J of.Clin Pyschraty，5l-5sl

Baxter L Rདང་།et al（1992）Caudate gluuucie metabolic rate changeswith drug and behavior theray ferapor slesve-compultse doriersierserserserParl

Beck T，Freeemann A，DavisD，1990.Cognitvie Therapy ofersonality Disorders，Guilford：）

Beck A T，Emery G，Greenberg R。（1985）Anxiety Disorders Phobias：A Cognitve Perspeectttttt.NeW，Basic Baoooks

Beck J（1995）།

BeilinJ(1988）The fifth Sir George Pickering morial lecture.Epitaph to essentttenttentension：a preventle disordisorder OOnWith aleson aletententensotensioinsoinsoensoensoensioensioensioensiinsioinsioinoinl oinl oo benbentenbenbenbenbenbenbenbenbenbc，bcJ ofHypertension 6：8~94

Bejerot S，Eksles L，Von knorring L.Comorbidity betwelen obsessincompulse disorders Acta sychrat）

Bell Aདང་Weinberg M S，Hammersmith S K。（1981）Sexual Preference，Its Devleopment Wen nd Women.Bloomoomington IN，Inndiana Indiana ndianserPess

BemisK（1978）་

Benet A Eདང་Sharaby J S，Mlen A。（1994）Male erectile dysfuncion：asesssment treatment ptons.Comprehenstsiehenstse，20sertapersy，2066976ནས་673བར།

Berg C Zདང་།et al（1989）Childhoool.sessie compulompulsie disorder：a two-year prspolsplespectle follot-up community sple.J Amer Acar-yild 5iol）

BidermerJ，et al（1993）Behavioral inhibition as a temperamental risk factor factor aniety disorders.Child-Adesolcent Psychatc Clinserteroer）

Billings A G-Mooos R H（1981）དང་།The role ofcoping responsesand social resourcestenuatiningatingthe impact ofarresufl llllllife eventsents.JogeMemoehosososososososososonononononto，13nonononononononto，Inte ntsl，Ino

Billings A G Moos R H（1989）་Copingདང་།Sress，and sociaooooooocesamong adults with ipolar depresssion.J ofPerson and Sossychl，874：87787~774

Billington B（1965）་

Billy J J，Tnafer K，Grady W，Klepinger DH.1993.The sexual behavior men the United Statessily PlaninnnPnPerseelesecvles 52~560

Blanchard R Bogaert AF（1996）Homolity inmen and numles ofolder besbolthers.Amer J J ofPsychiaty，153：27~31

Blanchard R（1993）་

Blazer D Gནི།Kessler R Cདང་།et al（1994）The predrevalence and distརིགས་གཞན་པའི་bujor depresssion ina nའོག་ནས་community ple，the nomnomnomoncomoridiy sy sy serl Parl Parl）

Blehar M senthal N E。（1989）Seasonal affeecttindisorder and hotherapy NeW，Guilford

BollesR C，FanseleM S。（1982）Endorhins and behavior.AnnnRev RevofPsych，33：87~101།

Borkomec T D（1994）The nature，functon，and origins of worry.In G Davey，F Tallis(Eds)Worrying Perspeectles ohory，sssesssment，anteletent，Wilat，Werten）

BoulougourguJ C，Rabavilas A，D.StefanisC.Pshcho-hysiological inobsessles-compulse pulents，Beh Resand Therapy，22~230

Bradford J（2001）The neuriology，neuharmacology，and harmacologyand harmacological ical trrrrratment ofte paraaaaaaapas and compulisssexl

Bradley S J，Zucker K J.Gender identity disorder：er：a reviearofthe past 10 years.J ofthe Amer Ac of Cildrenand Adolcencent Pescent sychraty，872~8820-8802～8080802～802～80805.

BreslauNནི།DavisG C（1993）།（1993）Migraine，hysical health and psychiatedisorder：a prsprspectspilesepiologic sdy dyoung adultsarts）

Bretschneider J G McCoy N L（1988）Sexual interest and behavior inthealth 80 to 102 yerolds.Archles Sexual Behaavior，10：109~1229

BrewinnR，Dalgleish T，Jeseph S，1996，Adual resenton theory oesposttress disorder，Psych Rev，103：670~686

Bབཞེས་སན་L（1994）Manging Sress.Boson，Jonesand Bartlet Publishers，3～110

Brown R Cདང་LangmangnM J，Lamberl P M（1976）Hespital admissions for peptc utcer during8~72·Med，J：35~37

Brown R，Taylor J，Matthews B。（2001）Quality of life：aging and indown syndrome，Doome.Doome.Research and Pracctice，6

Brown A S，Cohen P，Harkavy-Fedmannདང་།Babulas V（2001）Prenatal renatal blela，predmorbid bnormalities,and aduuult schzizohenia.Biogy4rlioy，4rat）

Burke K Cདང་།Burke Jr J D，Regier D A，LRae D S.Age at onset ofselectd mental disorders fie community populanons.Achess.Genteral 5sersil sil，5sil

Bztillo J R，Laurielelo，Horann W，Keith S.J。（2001）The psycholoocial trrrratment schizia，n updat.Amer Psychiatry，163-175、

Butcher J N，Mineka S，Hooley J(2004a)Abnorml Psychology（12th ed.Boson Pearssson Educon）

Butcher J N，Mineka S，Hooley J(2004b)Abnorml Psychology（12th ed）པེ་ཅིང་།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ButzlafF R L.Hooley J。（1998）。Expressed emoton and psychiatedc ralapse.ArchvesGeneral Psychatry，547~552

Byly Lདང་།Archibald A B，Graber J，et al，et al(2000）A prsprspectttttvudy ofamilial and soooocil fll fluenceson gils‘body imand boyimand dentingntingniing-Eeringerinniaeringnierterternial

Byne W，et al（2001）The intersitial nuclei of the humn anterior hypothalam（2001）。The，Tinvestertial，sexexual orienton，pothalus，pothalus，n invasias，siavand，Havanton,sias，sasasasasal orial ol orientino，pan，pasan，pan，

Cadoret R J（1978）。Psychopatholoy indow-aoway tspring oy biologic parents with antt-soooocial behavior.Archesor eneral Gerapschersratl bersratl berratl bertl bertl bersratl bersratl bertl bal bertl basrial bal bersl bal basoal basoasovial balen

Cannon T D so I，et al（2000）A prsprspecttttttttcopcohort sudy of genetic and perinatal inflencesschzohreniia.Schizizoལ་གསར་སྤེལ་བྱས་པ་དང་།

Cardno A G》Rijsdijk F Vདང་།et al（2002）A twinsudy ogfenetic releonships between psychotoms.Amer Psychiatry，5395~554

Carney R Mདང་et al（1995）Asooociomon ofdpression With rate rate，564：

Carson R C，Butcher J N，Mineka S。（1996）Abnorml Psychology and Modern Lfe（10th ed）New，Harper Collins

Carstais K（1992）Paranoid-schizoizod or symbiottcInter J Psychoanal，73ནས85བར།

Carter W Rདང་།HerrmanJ StokesK，Cox D J。（1987）Promotomoton ofdibetes onset by sressress intthe BBrat，Diabetologia，30(8)654

Cavanagh J.Carson A J，Sharpe M，Lawred(2003）(2003）Psychological al autopsy studiesoesofsuiciessuicia：a sytstc revieW.Psycholoological alesicalese，Itin-3905-3905-1805-1805-1805-1805、

ChssinL，Curran J，Husong A M，Colder C，S.The relleon，parental alcoholmm inearly adolescent subsubsanance，a ongitudinal flil socol。）

Clair M S(2000），Obect rect reletons and selefpsychology，Blemont，CA：Wadsworthཡིན།

Cleghorn J，Franco B S.et al（1992）Toward a brainmap ofuditory hallucinoms.Amer J Psychiatry，149：1062ནས1069

Hypertension，pepedptc ulcer and dietes inair trafic conomollers.J.Amer Med Asso，224：489~492

Cohen C，et al（2000）Absence ofcognitvie Impariment at long-term folloowescents tred with ECT for severe moere moo-termd dorlermoermoers4armoers）།

Cohen-KettenispT vann Goozlen S H M。(1997）Sex ressignment ofadolescent ransssexuals a follioup S.J ofte Acad o26.36 Ciland of Ciland Indolsl：）

Colapinto J（2001）As Nature Maa Him.NeW.，Harper Perennial

Collaer M L.HinesM(1995）。Humn behavioral sex difference：a role ofgonadal hormonesduring early devlelopment.Psychol Bull 185~107

Comer R J（2002）་

Comer R J（1995）。Abnorml Psychology（2nd ed）。NeW.York WH Freeemann

Coook M MLMineka S（1989）།（1989）Observomonal conditionining ofear to fear-relevant versfear-rrerrelesevannrelesl vant sl vant soulumulimulimonkeys monkysysysss.J ofognnysysys，4sognysl 4sssssssssl s，4shl ssl shnsl sl sl shouml shoumumuml souml

Cooley E.Toray T（2001）Body image and personality predictors ofeating disorder symptoms during the colge ears.Inter J JofEating Dors，280-260-260-260-2608000-250-180-180-180-1804～1404～1404～1404

Coomufo Pདང་།Gnisci A，aputo I(2005）Psychological characteristics ofere forms ofating ders00：n epiologicaiologicaletertertersog）

Cowdry R W.WGardner D（1988）Pharmacotherapy ofborderline persersonality disorder：alprazolam，carma bazepine，tརིགས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།

Crabe J C（2002）་

Dalmn C，Allebeck P，et al（1999），Obstetromplicandons and the risk of schizizoreniiia a，a longitudinal sdy ofa nompl bompli bitonal bitcohrertertersharsarsersiersersaserserasasersas）

Daly R J（1983）་

Davison G C，Neale M J(2000）Abnormal Psychology(8th ed）。New，John Wiley，Sons。

Davison G C，Neale M J。（1998）Abnormal Psychology(7th ed）。New，John Wiley，Sons。

Denollet J Sys Uདང་et al（1996）Personality as independent predentor oflong-term mortalith ints with coronary hary eart disdeasas.Lanct，148）148（148））

Dinardo，et al（1988）。Etology and maintenance ofggfears.Behaviour Research Thery，26：24~244

Dltmanns T F Emery R（2004）Abnorml Psychology(4th ed），Uper Sper Sddle Rver，J：Prente-Hall，619~651

Dohm F Sted》Stedegele-Moore R，et al（2002）Selef-harm and subsubsananceམམ་a community sample black Wome With binge th binge einingeininininge）

Doll R，Kleloook T D。（1951）The separate inheritance ofitantc and duoduodenal uulcers.AnnEugenics，16：31ནས་240བར།

Done DJ，CromT J，Johnsone E C，Sacker A，Childhod antecedents of schizizizieniafeeectlnes，soooooooocil，jildioooood antents ogents otents otsizizizohizizeniafeniafienienieniaftiafenitafecte ilte illete illeslesilesilesilen nles s）

Donker F，Breteler M，vann der Staak（2000）Asessssment ofHoessent ment ofHosility inPandents With Coronary Heart Disease，J ofPerson Assse，75（1）

Douthwaite A H MLintott G M（1938）Gastolscopic sic servomservomservomofect ofect ofspiབཞེས་nand ctertaointher substanceson the comomomomh Lanch Lanct，1222

Drzs B C，Rolenheck R A，Sledge W。（2000）Health and disMaility costs ofpresssedillness，a Major s dororom.Amer or saroལ་མགོ་འཁོར་བ།12774）

DworkininL D，Heste H.，Rennke H，Brenner B M（1984）Hemodynamic，basisfor glomerular injury，desoxycorticonson-salaaltertertierieriernierniernierniernsiernsiernl

Eaker E Dདང་།Pinsky J，Sastelei W。（1992）Myocardial infarcion and coronary ary ery aleng women:psychles predictors frors 20al-yaJ，flen loletol gertiototiotertiotinotinotinotinoertinoertinoertiertian pertiertias）

Eaton W W.Kessler R Cདང་།et al（1994）Panic anic anic disorder inthe United State，Amer J J ofPsychiatry，151（3）413~420

Eaton W.W.W。（1985）Epidemiology ofschizohrenia.Epidemiology Rev，7：105~126

Ehlers A（1995）་

Elllllis E S（1993）Integrate srategy instratucton：a potenjal mol modl for teaching content area subeects ts tao dolescents with learnarininininininininining

Emery R E，Oltmanns T F（2000）་E.E.sental ofabnorml psychology.Uper Sddle RVer，J：PrenticHall

Emrick C D，TonigananJ J，Montgomery H，Little（1993）Alcoholics Anonymous，what currently knownIn McCrady B S Miller W（Eds），Research on Alcoholics Anonymous，Opportunitiesand AlternatlesNeW BrunsWick，NJ，NJ Rutgergers Ctiles，Ctles lterll lterternoletl Nl Noletl Noletl Nleternoleternoletl Nternolen noterstersternotl Neterterstersterstersterterterterternterne，Ntertertl

Evn T。（2001）Motherhoooand murder.Newswek，July 2

Fannon D（2000）་

Ferguson D Mདང་།Horwood L J BeautraisA L（1999）Isexual orienton rleated to mental healtal health polblems and sand suiciality inyoungpoeleArchvesofGeneral Psychiatry，56：87~880

FeuersteinMདང་།Bzh C，Corbisiero R་

Finklehor D（1984）。Child Sexual Abul NeWTheory and Research.London，Free Press

Fischer M，Curran P，WessbergH W.W。（1977）Sense of tming Behavior Modificomon，1：179~194

Flament M F Bisserbe J。(1997）Pharmacologic tredatment trre-compuulse disorder，comparatve sudy J of Clinical sl sychrats）

Flyckt L Wiesel F，et al（2000）Net al omucular and psychomotor bnormalitiesinpoments siith schizohrenia and their fiss-est-rrrate ratleters5-5-5ar）

Foa E Bདང་།Stektee G S，Rothbaum B（1989）Behavioral/cogninitvonceptualizomons eptualizomasposttraustaumc stress disorder.Behavior Thavior，155~176~176、

Folkmann S，Lazarus R。（1985）Ifit changesit mut be proless：a sessudy ofemoton and coping during tree ofa colgexininomgexinominomon：aserPseroseroerosoerno serhocococococsoce she sococococococococolen se sococoglesose sogexinogegecoglen

Folkmann S，et al（1986）Appraisal，coping，health Satus，and psychological symptoms.J.oferson and Soc Psych，50：579

ForbesG M，Glaser M E，Cullen D J。（1994）Duodenauodenal ulcer treate d with pylleteradi eradomeron sevlen yars follow-Wup Lanct，34258~2602608~2605.

Fordtran J S S》Walsh J H。（1973）Gaastedo acisecretion rate and buffer content ofertentttttttttttttttttttttthe sh after eating resulululultts nml sobectl sl sobectl sts

Forgac E E MichelsE J。（1982）Personality characteristeristics oftwo typesofmale pesofmale exhibitionists.J.Abnorml Psych，91-287~293

FrankJ J D，Hoehn-Sarik R，Imber S D，et al（1978）Efffective Ingre dients ofuccesssful Psychotherapy NeW，Brunnrunner）

Frreeier I N，et al（2001）The research for the wandering thymostat：a rrevieWieoftof some devleopments bipolar research.Bབཞེས་tarh，10anttt ofsersychratersisssips）

Freund K Blanchard R（1993）་Eedc target loooooooloooomioolooomerrors inmale gender dyshorics，paeowihihiles,and fetishists.Bབཞེས་རོན།“sychiatry”

FredmerG D，Siegleaub B，Seletzer S。（1974）Cigarettes，alcohol，cofee，and pepttc ucer.N.Engl J Med，299~473

Fགཞིར་བཞག་སྟེ་“Fredmannie”དང་།“S.”“S.“S.”“S.“S.”

Fedmann.R.et al（2001）Psychological variables inhypertension：relandonship to caasul or aur bulatory bressure men.sychomomedMon），634.3ninatl）

Fuller R，Nopoulos P，Arndt S，et al（2002）Longitudinal dinal sssment prement bid cognitit S，functonining pompoments with

Fyer A J，et al（1995）Specficity infamilial gregregomgeron oསྒྲིག་གཞིའི་isordisorder.ArchvesofGeneral Psychiatry，55554~573

Gabbard G O（1990）Psychodynam ic psychiatry inclinical practice.Washington，DC，Americann Psychatབཞེས་c Press

Gabbard G O（1994）Psychoanalysis.In Saock B J，Saock V（Eds)Kapland Saockomprehensve Textboooook mofssychiatry tspill Williarl Will）

Gabrichelyn J B，Sievers（2002）Phenomenomenology and ouutcome of subjecs with earlyand aduult-sset psychottottotimanmania，Thartartartartartartarotarl sotertarot）

Gage F H（2003）Brainrepair yourself.Science American.September：28~35

Ganzini L，Gregory B L，Darilen S.Evaluompetence competenco Consent to sto sisted suicilets oforensic psychiatrisrts AJ.mer，5tsersisersisert）

Gardner W，et al（1996）Clinical versus tuarial predictedictons ofviolence ine With mental illnessesJ，J of Consulinininininnand ClingnPych，609-609:）

Geler M，et al（1996）Concise Oxford Textboook oy ofsychatry(3rd ed）。New，Oxford Unversity Press，482~509

Gerald C D JohnM N（1998）Abnormal Psychology（7th ed）NeWohn Wihey MPSons，358~402

Goodyer I（2000）。Emotonal disorders with ttheir onset inchildhoooooooo.In Gleder M G，et al（Eds）NeW Oxord Texboook ogssychratry(170InnnO)།

Gordon，2000.Classifying dpression，should paradigms lesbe regained。Amer J ofPsychiatry，157：1195ནས་1203བར།

Gedslin C，Wilson G D（1980）Sexul Variomons.London，Faber，Faber GoulSson K，et al（1995）Gastedintel Morbidityong World Worlarl saroaronsaroaroaronaroaroeraroaroeraroeraroaroeraroeraroaroaroerarooooeraroaroaroaroaroeraroaroaroaroaroarinaarinal l l Marinal Mol Marintll Marinal）།

Graber J A，Broks-Gunn J.Co-oooooocurring eating and depresssiblems 8-year study ofadolescent gles.Inter Jofter Eating Dors

Graham DY（1997）Heleicobacter pyloriinfectttion inthe pathogenestduoduoduodenal uucer and gal uuulcr stedc caner：a model Gastolenerology113.1989ལོའི་ཟླ་3ཚེས་1ཉིད།

Graham DY（1995）Helicobacter pylori，humanpathogen or simply n opportunistLancet，345：105～1097

Galaty H Mདང་།et al（1991）Epidmiology of.Helleter pylori n symptomomoma ppuulomomomomomil ton the Ueffeeeeeeeecoggage coage che，

Granatt J E，Kim S W，Eckert E D，Body dysmorལ་གསར་བརྗེའི་disoric der inperents with anorexiiia，prevalence，clinical faturesand lllllllllinicalineril

Green M F，Kern R S，Braff D L，Mintz（2000）Neuroooooooooooognitie dficits and functonal outcome oututizohrenia，are we measinininininininingththththtufffare。Schizohrenia Bull，26：1：119～136

Green M F，NuechterleinK H，Brreitmeyer B，Mintz（1999）Backward maskininininininunmedicated schizohrenic psychotttttttedmor mission：pessiler ileterl ferileterl，fileterterarerarerarerarerl berl bertierarerarerarerarertierarerarertierarerarertiertiertertierternberne

Green R，Fleming D（1990）Transexual sexul surgery folloWup，satuesintthe 199he s.In J.Bancolft，C Davial sl surgery folpe（Eds）

Gundry R Kདང་།Donaldsson R M，PinderhughesC，BarrabeE.Patterns ofterns oftredid secretion pints With duoenal ull cler corlleterontertertertertersoerterterserserterseraseraseraserterterl seraserl

Gurvits T Vདང་།Shenton M E，Hokam H，Ohta H（1996）Magnetic resonance imaginininstudy ofhipal volume chronic，combat-rat-rateposor sl srato Prat-ratr por sosososotl sl sor sotl sl，sl sl sosl sosososososol sosososososol sosol sososol vol volocommocommol boool

Hanna G L(1995）་

Hare R D（1991）་

Harrison K，Cantor J。（1997）The relen ship between media consumpton and eating disorder.J ofCommunommunomomion，47：40~67

Hart S N Brasard R。（1991）Psychological maltrredatment，press achieved.Devevlelopmental Psychopathology，3：1ནས70

Hayward C，et al（1998）Linkinining selinfreported childhoool behaaaaaaaal inhibition to adolescent social ial hobiia Amer Acader Academy

Hཆེས་ཆེ་བ་ནི་Gཡིན།

Herrlel Rདང་།Goldberg J，Ture W，et al（1999）Sexual，Sexual orientomand suicidality，a co-twine contoll study aduult men.It men.Acheso.Genaenersersersersersersisersl：a siaserserl serl sidertl to derotl tl to terol tl teroteroterterotertol tol tl to totertertertertertertol

Herrmann R P Piper D W。（1973）Factors influencinininining the healining rate ofchronic gastedululer.Amer Digest Dis,18：1ནས6

Hervey C。（1941ལོར།1982）The Mask ofSanity（2nd ed，5th ed）。Copyranght by St Louis:Mesby Co

Hettema J Mདང་།Neale M C，Kendler K S.ArevieW，Ind meta-analysisof the genetic epidioloyofany disorder Amer J oer，1578sychiey，1578-1578·158·188·188·1805、

Hoek H（1993）་

HolmesT H.Rahe R H（1967）The soocial readjutment rating scale，J ofPsychesearch，11：213~218

HolmesD S（1994）Abnorml Psychology（2nd ed）New，Harper Collins，529~587

Holtmann G，et al（1989）Diferenttal efeects ofacute mental sress on intཟིན་པས་sisisis sio sre sretl iofstedial pancrec，pancenzymenzymles，and glesilen，Itresndiltessilen Dilles，biles，17ilen silen silen，bl cl silen，bocl solen，bocto，bocto，boctocto，bolen socto，

Hooker E.E。（1957）The djytment ofthe male.ct homine xual J ofPoljecttve Techniqus，21：18~30བར།

Hook-Nikanne，Sistonen P，“L.kunen T U（1990）Efeect offect ofལ་གསར་བཪྙན་པའི་O blooooo grup sretor secratus taton the frequency ofed2Hlicactedpertertpylor lior，14oertoerterterterterterterterterto，soterterterterterterto，soserterterterterterterterterterterterterterterterto，

Horowitz（1986）Sressresponse syndromes（2nd ed）

Howard P（1984）。Is the mucular modl of headache sill viable。a revieW of conflicting data.The J ofHead and Face Pain.24（4）

Hubard J.WorkmannE A，Handbook ook oitress medicine，n orgn system arpoach.Boca Raton，Florida：CPC Press，87~113

Hudson J，Raapee R M(2000）The.The origins ofsooooooooooooooooooooooooooooooooooocial Par.Behavior Modificomon，24：102~129

Huon G F Srong K G（1998）The initiomon and the maintenance ofdietinining：sructural modles for large-scale longitudinal intentententce otenterntontlgons Intertoertoertol Eatoingtingtl

Husong A M，et al（2001）Specifying the releomlen s betwelen affect and hey avalcohol song young adults ofAbnorml Phol，1109~461

Janattered Asumptons Towards，Towards a Psychology ofTrauma.NeW.Free Press

Jenike M A。（1990）Psychotherapy.In Belelack A S，Hersen M（Eds)Handbook of Comparate Treatentsfor Adult Disorder.NeW.JeW，Lorol，Jeily liilon，18n Will siletl）

Jenkins C D，Zyzanski J，LResenmanenmann.1976.Risof myofardial infardial infarcton inmidle-ged men with manifest coronary heartartart disesiecisilinon，343～34140annon，180ni，183～140ni，180ni）

Jerrold S G（1993）Comprehensve Sress Management.Dubuque：Wm C Bolwn CommunicomnonIncནས56བར།

Jurfe R T M.Thyrid hormone levles and rence ofmajor pression，Amer Psychatry，157，1689~1691།

Johnson A Mསྤྲད་པ་Wadsworth J，et al（1992）Sexual lliestyle and risk Nature，360：410ནས་412།

Jun Soo Kwon，Young-Me Kim，In Kyoon Lyoo(2000）Thrreeee-year follo-up of womenwith the sole

Kalat J W。（2003）。Bilolgical Psychology（8th ed）。Singapore：Thomson Learning

Kanner L。（1943）་།

Kaplen H S（1974）The Ne Sex Therapy，Acttve Tredatment Sexual Dysfunctons.NeW，Brunnner/Mael

Kaplen H S（1986）Psychurul dysfunctons.In Cooper A，FrancesA，SJ，Sacks M.Eds）The Personality Disordersers and

Kaplen H S（1998）་Erninilen A complicate ofrremature，ACasebnormure ejaculion.In HalginRP.Whitbourne S，ACasebnoroooooook ml Pni，Pnorll Pycholesolen Eiloinserierierne Wiernierniernierniernierniernierne，Eilernierne ne nerne nernerne ne berne ne base ban

Karkashiann C（2000）དང་།A model ofsress，resistance factors and ease-rleated halth outh outcoms pents with dibeles mletlitus Ph Dsitus Psertongtertaserterterte piasentententententh s wentententibiaith dialen blen blen blesieententententententh mlen blen blen bleste ieententententententente

Kass DJ，Silvers F M，Abrams G M。（1972）Behavioral grrup tredatment ofhyseria.Archveral Psychatry，26：450

Kato Cདང་།PetronisA，Kazaki，et al（2002）Molecular genetiudiesofschizreniia，challengesand insights.Neurcicencice Res，295-304)（25-304）

Kawachi I，et al（1998）Prolspectttttve sdy of a sele-report type a scale and risk of coronary heart disease.Cicicucicomicomon，98：405：405

Klelett J（1996）。Sex and the lerly male.Sexual and gital Theray，11：281ནས་288

Kendler K S，Karkowski L，Prescott C。（1999）Fear and hobias，reliility herity.Psychological Medicine.5395~553

Kendler K S，et al（2000）Clinical featuresof schizizohrenia and linkage to chromomes5OS，6p，8p，and 10p 10p Irish stuzuy oལ་མགོ་སྐོར་བཏང་ཡོད།

Kendler K S Neale M C，et al（1992）Generalized anxiety diorder inwomann a poppuuuulomon-based twinstudy.Archles of General Pl sl sychatry，267~272

Kendler K Sདང་Laura M T，Charles O（2000）Sressful lessful lie eventsand prrevious episoesos the iology oལ་མགོ་འཁོར་，jor pessromsion Womomomomenn ealen

Kennerley H（1997）་

KernbergOF（1992）Agggression inPersonality Disorders and Perversions.NeWaaaaaaaven:Yale Unversity Press

Kessler R Cདང་et al（1994）Lifetime and 12-month prevalence ofDSM-R-Rpsychiatབཞེས་c disorders the US.Results folme Nonal Comboriiterl sercherl Paserterl）

Kinsey A C，et al（1953）Sexual Behavior inthe HumannFemale.Philadleiia Saunders，Saunders

KleinDNདང་།Jeseph E S，Julie B L，Fve-year course and outcome ofdysthymic disorder：a prspeecttttttttte，naturalistttttttocococourse oertertertertertertertertyusitertertersiersersisisarsarsarsarsierarsarsarsier.nat Poer.nat Poat Popopoposopoertersobertersiat，（6）པར།931

Knox S，et al（1998）Hostility，sooocial suport，and coronary heart disease（1998）Lung），and Bloooood nsitututute filonary hary sary harteraroariaroarot）

Kohler T LHaimerl C。（1990）Daily stress as a tediessa tedgger oftraine attacks，resuuulttttts ofthiteen single-subeeectudies.J ofonsonsultininininininingtingtttttttttttttts otttttttttks ogtttttttttttttthttttttthththtsoftenoftenoftenbertenbertenbenbenbinglen

Kབཞེས་eger S，LisS，Gallhler B.Cognitve subpressesand schizoizoreniia，a rrrredon ton dredcompition.Acta Psychiatraty Scand Sply，1808，1808，188，188，188，188，188，188，188，8，7/5/5/5/5/5/5/5～7/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/n）

Kuhn T S（1962）དང་།

Kuperberg G-Heckers S（2000）Schizoལ་གསར་བརྗེ་དང་།（2）༢༠༥ནས་༢༠༥）

Kutata J H（1992）A prsprspe ecttttttttudy of risk for Peptc Ulcer Disease inSeven-Day Adventists，Gastolenterology，102ནས909

Lam S K(2000）་

Lanyon R I（1986）。Theory and treatent ofchild molestomon.J ofConsulting and Cllin Psy：54：176~182

Laumann E Oདང་།Paik A，Sexual dysfuncion，28e United States.J ofthe Amer Mer edal Assoociomon，281：537~544

Lauren B A（1996）。Abnorml Psychology，Current Perspecttves.Neowork McGraw-Hill，325~350

Lazarus R S（1999）དང་།Sress and Emoton，A NeW Synthesis.NeW，Springer，342

LeDoux J E Hist W。（1986）。Mind Behavior：DialoguesinCognitinine Neurcience.NeWYork，Cambབཞེས་dge Unvnversity Press

Lee A Lee Lee S（1996）。Disordered eating and its psycholoocial corratesamong Chinese adolcent female Kong，Inter J JofEatininininining Dorders，177-182（177）

Lee S，Lee A，Leung T，YuH。（1997）Psychometrtc prpertesofthe eatingorders inventory(EDI-1）n nonclinical Chine

Lenze E J，Benoit H M，Charles R（2000）Comorbid anxy disorders indepresssed leters perlents.Amer J ofPsychiaty，157（5）

Leung F，Lam S，ChannI(2001）Disorer eating ating titudestitudesand behaavior ong adolescengriles Hong KongJ.J of the Suuth Sutudis，436~51

LeVay S（1991）A diference inhypothalam ic Sructure between heteresexual and homerexual men Science，253：1034~1037

LeventeinS（1998）Sress and peptc ulcer.life beyond hleter.Bབཞེས་t Medical J，316：538~541

Leventeins（2002）Psychinoooocial factors inpeptttulcer and inflematory bowel Deaase，J of Consultinnd Clinical Psy，70.7397~50

Leventeine，Kaplen G A，Smith M。(1997）Psychological preictors oedictors pepedictedictors epterterteridencidence Alameda Counomy tudy，J llin Gastenterol 14ol ol ol oounty dy）

Leventeins(2000）The very moderl ofa modern etiology，a biopsycholooooocial vieiptptptc ulcer Psychomomomomomomedicine，62，176~170515

LeventeinS，Kaplen G A，Smith M，Soociodmodemograhic characteristics，lfe sresssors，and peptttc culccr：a peecttttttttte ududyterterto Cliserto，18l，18ngertol，18ntertol，18ntol，18nterol bertertertertertertol，18nbe，

Levy D（1966）。Maternal Overprtecton.NeW.Norkནི།Norton

Lewinsohn P Mདང་et al（1981）Depression rleated cognitions：antecedent or consequenceJ ofAbnorml Psychol，90：213~219།

LiebmanJ.Cooper S J。（1989）The Neuroharmacological Bal Bal i Reward.NeW，Oxford Unversity Press，264～319

Liebowitz M R，et al（1990）Reversible and redreversible monoamine oxidase inhibitors on othr psychiatབཞེས་c disorders Acta Psychir Sernpertsir sernperns）

Liebowitz M Rདང་et al（1991）Treament ogsooooooooial ial Pobia With drugs other ther，benzodiazepines.J.J Psychiatrt，52（Suppl）

Liebowitzདང་Stone M，Turkat I（1986）Tredatment opersersonality disorder，In FraneresA，Halkales R(Eds)AmericiconPsychatratratགཞིར་བཞག་c Annierniernasernasial）

Lilienfled S Oདང་།Valkenburg C，Larntz V K，Akiskal H S。（1986）The rerleonshipersonality disordr to tanooooooooial pl ersonal paliterserlierlierserserl hiitanersersersiersersersersierserserterserserserl

Li-Shiun Chen William W.E，Joleph J(2000）。Empiical examinandon of current depression categoriesina popuulon-based study symts

Lyer D saslam N(2003）Body image and eating disturbance agong South Asian-Amern women the role ofracial tesing nter Jofntergntergting Dorer）

Lykken D T。（1957）A sudy ofanxiety inthe sooooooocihic personality.J ofAbnorml and Sooocial Psychol，556~10：5

Magee W，J，et al（1996）Agaaporahobia，simle ple Pobia a social Pal he nomonal Comorbity Survey，Archineral General schiatry，159~166~1616

Maier S E，West J。（2001）Drinking Patterns and Alcohol-Releated Bith Defeects.Alcol Research Health，25：8~16454

MaM（1989）。Adult attachment classificomon system In Man(Ed），Behavior and the Devevlepment Representའོག་ནས་onal Modles Molsolesolesoles

Maller R G S.Reiss S（1992）Anxiety sensitiitiy in1984ལོའི་panic panic，1987.J ofAnxiety Disorders，6：241ནས་240~244བར།

M.Fears and Phobias，London，Heinemann

Ushall B J Warren J（1984）Unidentttidentied curved bacilli inthe somach ofpedith gasith Pasith ptttic，Lancon.Lancet，13111311~15：15

བྱེད་རིགས་བཅས་ཡིན།

omshleW.W.（1989）Intmacy，lonleiness，and sexualདང་སེམས་fenders.Behavior Resand Theray，27：451-503

E.Barbarbe H E。（1991）The trede tredment o2004 exhibitionists，a focus sexual viance versus，Togniite nve and rlesonsharonnehaterial tersl seralesl tasalesasavaval val verse vierse vinerse vinerse vernernse，bhan ne nhe ne nre ne

Masters W.Johnson V E。（1982）。Humn Sexual.Boston，Little Brown

Masters W H.Johnson V E，Kolodny R（1992）HumanSexuality.NeW，Harper Collins

Matsunaga H msKinike N，et al（1998）Personality dorders iith eating ders minJapanntern J，Eating Disorder（23）399）

Matthews K A，et al（1987）Sressful Work conditions and diastolic bloopresssure among bllese blollar factororkers.Amer ogOJ.Epierioioལ་མགོ་འཁོར་ནས་༢༠༡༢༠༢༠༢༠

Mattick R P.Newmann R。（1991）。Sooocial ial Paal Paavoidant personality disorder.Inter RevofPsychiatry，3：163-173）

Mattick R Pདང་།Peters L.Elarke J.Expese and cognitvresuucturing for social hobia a a a contolles dy.Behaaavior Terheror Terherhooooooor Terhaserherherheroooooooooonashashaber）

McCrady B S EpsteinE E.E（1995）།

McCrady B S Irvine S。（1989）Self-hlep grups.In Hester R K Miller W R（Eds)Handbook ofAlcoholisment Apppacheston Efeleseleselesieletertertl Piternarl Parl pan Pratment Ppan ment

McCrady B Sདང་།EpsteinE E E，Kahler C.Familiesofalcoholics.In Singh N（Ed）Compreense Clinical Psycholoy(Vol）

McEwen B S（2000）་

McEwlen B S（2003）。Mood disorders and allosomomའོག་ནས་c load.Biological Psychiatry 9.54：200-207

McNally R J，et al（1990）Selectttve prcessingtthrreat cules posstraumutc stress disorder J.Abnorml Psych，398~406།

MealomH.et al（1992）The importance ofbiopsycholocial factors In the dvleopment duoenal uulcer ina cohort moལ་མགོ་སྐོར་བཏང་བའིmidle-elen Intormo

Mednick S Aདང་།Gabredl W，Hutchings B，Genietc，Geniettors and etiology oF ofcedinal behavor.In MednicS A，Miitt E，Mftitt T，S.S.tact.E，E.E.E，Earolesotl ne E.ne Earotie Earogne Earogne，Earotl berne nsie nsie，nasotaron bernan be bertan be

Mednick S Aདང་།Gabredla WF，Hutchings B.Genietc influencesinfluencedminal convictonvictons，evience frun aopton cohort，Sciencience，124～1404～1404/94.0/1བར་ཡིན།

Mikat E Mདང་།Hackeeel D B Cruz T，Lebleitz E。（1972）LoWered glucese toleranerance sand rat（Psammonys esus）esrulininininininingferieshiel niel

Miller W Rདང་Walters S T，Bennett M E（2001）Hoowefeecttttoholism tredment treatment tthe United StatessJ ofStudieson Alcohol，62：2 11-220

Millon T。（1987）。Millon clinical multtaxial inventory-གཞོང་པ།Manual for the MCM-II（2nd ed）Minneapolis,MN：Nomonomal Computer Suter ss

Misky A（1958）Physiologic，psychological，and soocial determinants inants inthe iology ofduodenal uouuuulucer Amer J J of Dgtigtttttiese Dese，285～13me，285～135～13813

Mitchell S A，Black J。（1995）Freud Beyond：A History of Modern Psychoanern Thoght.Netork：Basic Baooooooks

Mittlemann M A，Maclure M，Robins J。（1995）Contedl samplingining srategiesfor case-colslessssles dis，alessssesssssssssent ofrletate eficicency moy，nmolen moerierniernierniernierniernierniernierniernierniernier）

Matfit T E Lynam D（1994）The neuropsychology ofconduct disorder and leinquency，implllicliconserooooo farundersertingersPantal bal

Mohr D Beutler L E（1990）。Erectile dysfuncton：a review：iagnomtreatment prcures.Clinical Psych Rev，10:10 03/150

Mohr J W，Turner R.E，Jerry M。（1964）Peindowia Exand Exhibitionism.Toronto，Toronto Unversity Press

Money J（1984）Parapilias，Penomenomogy and classificomon Amer J of Psychotherapy，164～177：8

Monterolso J R，et al（2001）Predictining tredatment response to naltrexone，the influence ofcravingd family history.Amer J ofdictontonto，258~268~258~268~268~268~268l）

Morrison J（1995）་

Morrsson R。（1970）Cigarette smokining and body form inpptc ulcer.Gastolterology 58：337~344

Molence being curate bout accut curacy，J of Consuultinining and Clin Psych，62：792

Mukai T，Kambara A，Sasaki Y.Body dissatisfacton，ned for sor social aprval，and eating disturbancomong Japand Jaesand，and and An clen cole nlen-Role ne ne nlen nlese nlen ne nlese nlese nlen ne nlese nlen nlese ne nletole ne nlese no no nlese ne nlesnlelelen nlesnne

Munakata Mདང་et al（1999）Type A behaavior issociatoociated with n incrrrresed risk oft vletentar hypertolhertoly male pents sents with essental sial

Murisp，et al（2001）Anxiety sensitiity inadolescents，factors sssructure and releomsonships to trait and symptoms ofanoms ofaniety dory dorture，and

Nasser M（1988）་

Nassser M（1994）The psychometབཞེས་c prederthe eating ating tituletuletuletust inta non-western poppuuuuuulomomteron.Soc.Soc Psychiatratratབཞེས་Epilen Epidioy，gy，88~88~8894

Nehavior Disorders of Childhood（4th ed）Uper Sddle Rver，NJ，Prentice Hall

Nettersrm B，KueK（1990）Peptc Ulcer among Urbran Bus Denmark.Scand J Soc Med，18：7~102

Nevid J S，Rathus S A，Greene（2000）Abnorml Psychology：In a Changing World(4th ed）Uper Sadddle Rver，J Prentice Hall）

Nolen-Hoeksema（2001）Abnormal psychology（2nd ed）NeW.York McGraw-Hill

Nolen-Hoeksema（2004）Abnorml Psychology(3th ed）。NeW.York McGraw-Hill

Normn R Mདང་et al（2002）An evaluomon ofa sress manress management presgram for indiduals with schizizenia.Schizozoལ་གསར་བཪྙེད་པ།582-3)302-303））

Noreds H.et al（2003）The range，magnitu139，and duromeffects ofects ofeeectertaturatl and human-caze d dissters，a

Nutt D。（1997）。Management ofpatents with depression sociated with anxety symptoms，J of.Clin Psychiraty，58（8）

O·Dea J A，Abraham S(2000）Imprving te body image，eating ating attitudes，and behaaaaaavs oung male and male alesleslesolcents，ants，and needueletonetontertersersersersernaingeertertertertaingernaingtertertertertertertertertertertertertaterterterterterterterterterterterte

Ogdlen J，Steward(2000）The role ofthe mother-daoghter rlen ship inexplainininining weight conconconcernternterJ ofEating Disorders，78883ནས1883ལོའི་བར།

Oham n A，et al（1975）Phobia and preparedness，Pobic verse neuturpicturspictursconditional sional siuliulfor huuutanhonomic ressonomssonomsssssssssarofAbormnml sinml 4lsl 4-420s）

Olden K W（1998）དང་།Sress and the gastolintesinal tract.In Hubard J.Workmann E A。（Eds)Handbooook Medicine：An Organn Srann sinsinsmn，

Olllendick T Hདང་།Yang B，King N，Dong Q（1996）Fears inAmericann，Aམམ་Aམམ་raliann，Chinese and Nigeriand chilrenand adolescents：a colsss-ctussctusscaserraliel serialeseriaserseriaserserieieierieriernierniernierierierierniernierniernierniernierniernernierniernerniernierand

Oltmanns T E Emery R（2004）AbnorMal Psychology.Uper Sdle RVer，NJ：Prente icHall

st L-G。（1992）Blooand injecton hobia，backgromund and cognitVe，Pysiological and bnorates.Abnorml Py，101ནས74

Pauls D L，et al（1995）A fam ily Sy study ofobsessessie-compulsulse disorder.Amer J Psychiatry，152-84

Perredia K M SloomF A。（2001）Life events and alcohol consumptong mature a dults，a longitudinal analys.J.Studieson Alcohl 50~502：50~502

Perry W，et al（2002）Informomsing dficits inacutley psychojorenia pedents mednd and medicated at the te me otthe dimofrisison5·18mersinis）

Pert C B S Snyder S H（1973）。Opiate receptor：demonsromon innervous tissue.Science，17：1011~1014

Peters M N Chd hyperseecretion，and ucer disease.Gostenterology，1414：148~140-140:8

Piper D W，et al（1981）Life events and chronic chronic ulcer：a conase conroll sedy Gut，22：1011~1017

Polvy J，Hermann C。（1987）Diagnesand treatment ofnorMal eating.J ofconsulting and Clin Psychol（55）635~644）

Pomakovp，et al（1993）Gastoludenal ulcers during period ofacute economic cris.J Radiol，74：5~267

Quality Asurance Polject（1991）Treatent outlinesfor avoidant，dependendentt pasent-gresse personality disorders.ers.Auota Latatatasrat），13m）

Rachmann S，Hodgson R J。（1968）。Experimentally inducd，sexual fetishishismreplicomand dvepent.Psychological Record，18：25~27

Rasmzsen S A VTsuang M T（1986）。Clinical characteristeristeristerand family history inDSM-Iobsessv-compulse disorder.Amer J J.Pmer sychatry，13143～382

Rauuch S L Jenike M A，et al（1994）Regional cerebral blooood floommeasurd during symptoom polvooooooooooooooooooooocomon inobsessecompcompcompcompulssistlse dorlsil

Redmond DE（1985）Neurochemical bal basisfor anxiety and aniety disordersevidersevidence frugs hh decrrree humn fear or anxiety Inders Initernidendenermenermenerm（nidenermenerte denertertertertermnininininintersisiasine）Pnumshniasiashnansnsne Pnutertertertert）ཡིན།

Reissདང་།Peterson R，Gursky D，McNally R.1986.Anxiety sensitvity，anxety frrequency，anxtthe predtticheararfuesns.Behavior Resand Tery，antl，apatl，181ནས180ne。

Renneberg Gདང་et al（1990）Intenste behavioral grredup treatment ofavoidant personality disorder.Behaaaaaavl Theraerapy（23）263363-77）

Riecher-Resler A Hafner H。（2000）Gender aspects inschizizoལ་གསར་བརྗེའི་འཕྲུལ་འཁོར་

Robert Cདང་et al（1996）Abnorml Psycholoyand Modern Life(10th Ed），New，Harper Collins，399~439

Robinsson B Eདང་།Bacon J，O.Reilly J.Fat Pat Pat，measobing，undersaning，and changingantt-fat attitudes.IntergnterJ.Eating Disorders，14，4，4，4，4、

Robinson N་

Rogers C R。（1951）Clent-centered Therapy，Its Current Practice，Implicoms.and Theory，Boson Houghton Mffinཡིན།

Roller J I，RimoinDL。（1977）Peptc ulcer disease-a heterogeneoup of disordersGastrenterology，73：60~607།

Romach M K Selelers E M（1998）Alcohol dependency，women，biology，and harmacotheraperay.In MccancoKatz E，Kesnmlen（Eds），Nedsontedsontartartartharthaterterterharterterhaterterterhaterternmnmernmnmnmnmnmnmnmn）

Rཡོད་ནའང་།Abnormal psychology(3rd ed）Ned.NeW.W.WNorton

Rollen R Hདང་།et al（1975），Coronary heart disease inWestern Collaboratern Golup Study，Final follo-up experience ofnerternyears，18arson）

Rubert A，et al（1980）Aspiབཞེས་n combined with alcohol isulerogenic，Gosolenterology，༧༧༧༥）

Sadock H J Saock V A。（1994）Kapland Saowock's Comprehensve Textbooogk ofPsychatry(8th ed）Philadeliia，Lippincocott Willis Willinksinks）

Sam born R（1994）Pedests playing hardball to battle battle abyges.Nomonal LaJ，16：A1

Sam lདང་སེམས་ནུབ།et al（1975），Aslesles and gastredonship betwelen seruuuupsinolen vles gastredsecretion，Gastenterterogy，1·120~1203

Sandford T G Mདང་།ཟིའིGraafR，Bijl R V，Schnabeel P。（2001）Same-sex sexual bexual behaavior and psychiatratl ders，findinininininininge

Sapolsky R M（1999）Why Zebras Dont Get Ulcers，An Updated Guiབཅས་པའི་To Sresss-rated Disses,and Coping.NeW，NeWHP.Yorork.To Srese，Frese，Fedni。

Sapolsky R M（2003）。Taming sress.Science Amerann，September，66~75

Sarason I G Sarason B R（2005）Abnormal Psychology，the Polblem ofMaladaaaapve Behaavior（11th ed）Englewood Cliffs，NJ.Pentice Hall。

Saxena S，et al（1998）Neuroimaging and frontal-subcortical cicuitruitry obsesstertse-compulse disorder，J.Pritish J.P.sychiatry（Spl）

Schal1 T J，Bacon K（1994）Chemokines,leukoooooooocyte traficking，and inflal mandon.Current Opinion inmunoloy，66）65656~873

Schatzberg A F，Polener F J，Shear P K(2000）Neuropsychological erficits psychotertsychoterc，npsychotojoth tpresojototr dpresssanannd nmo nmo

Schiavi R C（1990）。Chronic alcoholism and male sexual dysfuntton.J ofctiitSex and arital Thery，16：23~33

Schartz J，et al（1996）Systemangesincerebral glucese metbolic rate after successful behavior modificton

Schartz Lདང་།Springer J，Flaherty J A，Kiani R（1986）The role ofredcent fe events and sial suport inthe ctonoll oལ་མགོ་སྐོར་བཏང་བའིdielesedieleseleseleseleselesieleterHiloerpill seral sipill sial seral sial sarl sotl sote

SegravesR T（1998）Ant.pressant-induucd sexual dysfuncton.J of Clinical Psychiatry，599(Suppl 4）：48~54）

Sleye H（1957）་

Serbn G Siegel S（1984）Response ofborderline and schizotypal panentypal panents to sto smalos os of othiothixene halod haloperioperiol Al Amer

Shaffer Dདང་།Gould M，Hicks R。（1994）Worsening suiciletrate inBlack teenagers.Amer J ofPsychiraty，151：1810-1812ཡིན།

Shapio F（1995）。Eye ment Desensitizand Repolessing：Basic Principles，Prtooools，and Poless.NeW，Guilford，Guilford།

Sheklelle R Bདང་།Gale M，Osfled A，Paul O.Pal（1983）Hostility，risk ofcoronary heart disease，and mortality.PsychomomomomomomonMedicine，45

Sheleton R Cདང་et al（2000）A nomel augmentaterategy for trrredating resistant major depresssion.Amer J J.Psychatry，158-15）༡༣༡ནས་༡༣༣༤བར།

Sille D Manicaaaaaaasar V(1997）。Overcominining Panic.London，Robinson Publishing Ltd

Sonnenberg A（1988）་

Sonnenberg Aདང་།Sonnenberg G S。（1986）Occupomonal factors indisability pensions for gsastབཞེས་duodenal ulcer J.J cccucumed，87~87~14087:87~1405：7~1405：7~1405:）

Southwick S Mདང་et al（1993）Abnorml norml noradrenergic funcion inposttraumustress disorder.Archveral General Psychiaty，266~274

Spicer C（1944）Perforated ptulcer durining the period of heavy air raids.Lancet，January（1）

Spierings Eདང་Sorbi M，Haimoitz B，Telegen B。（1996）Changesindaily hassles，mod，and sleep ays before a migine halesilesisl，mol，moo，and so sep ales Poep otl，Pototl

Spitzer R Lདང་།William s J B W，Gibon，Fist M。（1990）Sriuctured ClinicianntervieW，for DS-R Axisa Disorders(Sབྱེད་རིགས་）

Spur J，Stopa L（2002）Selefoooooooocuattenton insoocial Pd social and soocial anxiety.Clllin Psy Rev，22，947~975）

Staal WGདང་et al（2000）Sruuctural brainbral a normalitiesinpominents with schizorena and theiarhalthel siblings Amer J oལ་མགོ་འཁོར་བ།416~421

Staesslen J，Wang，Bianchi G，Bikenhger W，（2003）Esenjl hypertension.Lancet，361：1629~1641

Stahl S M(1997）Mixed depression and anxiety，serotonom1A receptors as a common Pharmacologic link.J ofClllllllin Psychiatry，1997

Steptoe A，Wardle J，Pollard TM，et al(1996）soocial soocial suport and health-reated behaaavior：a sdy of smoing，alcooool csohol challnserterserterteraserterteraseraserasoo haseraseraserasoteraserasasoo basaserasoo

Stewart D A，Carter J C，Drinkwater J，et al（2001）Modificomon odating ating attitudesand behavior inadolescent gilels：a conolold sletuletudyntertergeringerterterterl Doringeringeringertsolesctsolescilesolen scolen solen

Stewart W.Lipton R，Celeentano D，Red M（1992）Prevalence ofmigence hrte headache inthe Unite States.Releomon to go，income，racomoce，and Moertsotiotsoersoersothiersiersiersiertl，18n motl，18n motl，Rlen motl，）

Subsance abume The nomonsnomsnumber one health prblem（2001）Princeton，NJ，Robert Wood Fundomon

Surkic D（1989）。Narcissistc personality disorder：a neW clinical systemའོག་ནས་c.Euro J ofPsychiatry，4）（3）139~145）

Surwit R S Feinglos M Nདང་།et al（1984）Behavioral manioral manipanipullomon ofthe diabetic Penotype inob/ob bmice Dia tes（7）616618）

Sylvia A，Lorraine M。（1992）Pathohedsiology(4th ed）St Louis:Mesby-year Boook Inc

Teich C F Agras W.S（1994）Obesity，binge eatinginge psychopathology，are the y rleated。Inter J ofEating Disorders，15：5~61

Ten ey F（1979）་

True Wདང་།Rice J Eisen S，et al（1993）A twinsudy of genetic nd envionmental contal tedbutons to liability for postraumumanna sresson mentapromsarl sromberal seraseral chaserasiasiasiasertoerterto psiasiaserto psiasiertoerto poaroaroaror por poto por

Turan M T，Eseel E，Dundar M，et al（2002）Female-to-male to-male to-ssexual with 47

TwentymanyC T Mcfall R M（1975）。Behaaaaaaaaaaaal traininingsofsoocial skills inshy males.J of Consultinininingd CltingnPsy，384～395

Vaillant G E（1994）。Ego mechanisms ofedfense and personality psychopathology.J Abnorml Psy，103-1）

Vann Dijkhuizen N Reice H（1980）Psycholooooooooial stress indབྱེད་སེམས་མམ་མམ་a heartache for midle mangementPsychotherapy and Psychomatics，124~134

VanPraag H M（1996）Comorbidity（psycho）analysed.Brt J ofPsychiatry，168 Supl（30）129~134）

Vlesquez Mདང་།Maurer G，Cruch C，DiClimente C。（2001）Golup Trreatment For Subsanance Abubuse，A Stages-change Theraerapy Manul alesieorild PoringerPoringermanul）

Waགཏན་ལ་ཕབ་པ།T D，Bulik C，Sulllllivann F，et al（2000），The relen betwelen risk factors for binge eatingnd bulimiiiiiiia nervia：a popuulanon-basneleseasealtseasealtseatasasealtatatasasasasasasatasatasatatasiatasiasiasiatiane

Wadsworth M E（1976）Dleinquency，pulse rate rate and early emotomotonal depredvom.Bedt J of Cབཞེས་minology，16：24~256

Walker E，Kestlerl L，Bollini A，HochmanM，2004.Schizoལ་གསར་བརྗེའི་རིགས།etiology course.AnRevofPsych，55：401ནས་430

Walker Pདང་།Luther J，SamlelelurfIM，FledmanM。（1988）Life events sress and psychinocial factors men Wiith pppttiululccerndiseasieasonnsonnshalesernsertersiealesialesernsersialesialesersiaensernsersersialesialesiersersernserserserspaenpan pan palen

Wang LདངDai G，Fei C(2005）Romonal emotonal behavior theraavor theraytrreatment mittremittrtrement，Chinese J，Tlin Rehilitomon，9(12)241-243

WastleC.（1972）Incidence，pewancomplicomplicomplicomons In Wastell C（ed)Cronic Duodenal Ulcer NeW：Appelton-Cen-Cenur-Colts

Weiner B。（1977）་

Weiner H。དང་།Thaler M，Reiser MF，Misky IA。（1957）Relen of pecific psychological characteristeristrate ofto，strate gastedc seeecretion（serum psesesesinsinoinoinoingsingsingsol）

Weston S C Siever L（1993）Biological corrleatesofpersonality disorders，J ofPersonality Disorders，Sprin(Suppl）

WHO（༡༩༦༤）Psychomomomomomc Disorders，Thiteenth Report othe WHO Expert Committeon Mental Health.Geneva：WHO:MeneHO

Widiger T A，et al（1987）A.multttdimensional scaling ofthe DSM-Ipersonality disorders.Arch Gen Psychiraty，447~563

Willfley D Eདང་།FedmannMདང་།DounchisJ Z，et al（2000）Comorbid psychooloy inbinginge eatinge isorlen to to teatining disordisterserterterty beertintintintintintinod finininininod ferterininoertertertl tertl tl terl tl tl terl tl tl tertertertertertl tertertl tertl tl tl terterterne

Williams D Eདང་།Raczynski J，Domino J，Davig J.Davig J（1993）Psychohysiological and MMPI Personality Assessssent oལ་མགོ་འཁོར་Headchesn intratratratratsiermer.Hernirate Mratoe Mrathaand Phand Phersersersersersersersernsasernsan sasan sinssssssssssssssssssssssssssssssssssssssn

William s Physical fitness and actiity as separate parate heart disease risk factors，a metaanalysied Sci Sci Sorts Exerc（5）༧༧༥）

Wincze J（1989）Assessment and treatment oatypical sexual behiavor.In Lieblum S R（Eds）Pརིགས་གཞན་ཞིག་ནི།Pརིགས་གཞན་ཞིག་ནི།

Wing Rདང་།Epsteinl H，Blair E，Nowalk M。(1985）Psychologic，Sand blooooogluuucese nondiabetic subeects.Pssychomomomonedicin~554）

Wittchen H Uདང་།Zhao S，Kessler R C，Eaton W。（1994）DSM-R generalized anxiety disorder inthe natonal comorbiity survey，Achrleterarl Garl Generaeneral schl comorbil comorbity sdity，Iey

Wittchen H U（1996）What Is comorbidity-fact or artefact.Bedt J ofedPsychiatry，168 Supl(30)7~8

Wittolck D，Foraker S（2001）Tension-type he eadadase and sressful events，the role of Seeectttie mory the pory ting ofressisorsorsheHeHeHote，5.Tote Poe hoe Poe Poe hoe Poe Poe hoe Poe Poe Poe Potintintintintintintint）

Wolff S, et al (1991). Schizoid personality in childhood and adult life Ⅱ: adult adjustment and the continuity with schizotypal personality disorder. Brit J of Psychiatry, 159: 620～9

WolfH G（1953）་

Wolfམོང་H Gདང་WolfS E，Hare C。（1950）Life Sress and Bodily Disease.Baltmore：Williams and Wilkins

Wonderlich S A lasby R D，et al（2001）Eating disturbance ance sexual traul traa childhooood aduultooood.IntergntergnofEatininininining Disorder，4005（40）

Wooods P，et al（1984）。Findings on a relen ship between Type A behavior and headaches.J.of Behavioral Medicineདང་།7-277~276

Wynne L C，et al（1975）Schizohizenics anths antheir families，resrecent research parental communicommanon.In Tanner J（Eschiatc Rearenterarentarental Tnine）

Yehuda R（2002）Pest traumoms Sress Disorder.NeW England J ofMed Med，346（2）ནི།108~114ཡིན།

Young B H.Ford J D，ed al（1998）Disster Mental Health Servich Services:A Guidbook for Cliniciand Administators Menllo Park，CA，Nontertertasotenfarl，

Young L T，Rusell T J，Janine R，2000.Double-bleind comparison oསྒྲིག་གཞིའི་dition oལ་མགོ་འཁོར་a second miooooood bilizer versun antedpresant tomprt tomparison oལ་མགོ་སྐོར་བཏང་ཡོད།

Zanarini M C，Frankenburg F Rདང་།Chauncey D L.Gunderson（1987ལོར།）The diagnomterviegfor personality disorders，terer-rater

Zhang F，Mitchell J，Wang，et al（1992）The Prererevence ofanorexia nervesand buliiiiia nerveshomong fresmedical colglege sendternernernerninernernernernomhal merherni

Zilbergeled B。（1998）The NeW.Male Sexuality（Reved）。New，Bantam Books

Zimermermann.Wilson M，Jill I M。（2000）Frequency ofesanxy disorders psychiatratrati，13rs With，13resse disordisorer Ar Amer anPsrat.iat.O8（༡༧༢༣༠）

Zimermn，M。（1994）Diagning personality disorder，a revieW of issuesand research methods.Arch GenPsychiatry，555：555

Zlotnick Cདང་།Johnsson S L，Hoard（2001）Postpartum dpressiomen rrrececelesublllliassistanance pilot sudy158（4）638~640

ZuuckermanM（1999）Vulnerability to Psychology：A Biesoooooocial Model Washington：AmerannPsychologal Asssoocon Press

Barlowསོགས་གཙོ་སྒྲིག་པ་དང་།ལིའུ་ཞིན་ཧྭ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（2004）སེམས་ཁམས་འགོག་རྐྱེན་ནད་ཐོག་ལག་དེབ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Beck T，Frelen Aདང་DavisD Dགཉིས་ཀྱིས་བརྩམས་པ།ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བ（2004）དང་།མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ཤེས་རྟོགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ།པེ་ཅིན་དུ།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Burgerཡིས་བརྩམས།ཁྲེན་ཧུའེ་ཁྲང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（202）མི་གཤིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་པེ་ཅིན་གྱིས།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Comer R Jཡིས་བརྩམས།ལིན་མེ་ཡིས་སྐད་འབོད་པ།ཧྲི་རིགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（2001）འགྱུར་རྣམ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་།ཐའེ་པེ་སེམས་ཁམས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།མ་རྐང་ཚད་ཡོད་ཀུང་སི།

1844ལོར་པེ་ཅིན་དུ་མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྒྱུར།

Diggory S་

Hollowey M（2003）བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀླད་ཆེན་དང་ཚན་རིག་ཨ་རི་བ།（རྒྱ་ཡིག་གི་པར་གཞི།）དུས་ཚོད11པ།57~63）

HymanS E。（2003）སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གདོད་གཟུགས་ཕྱིར་མངོན།ཚན་རིག་ཨ་རི་བ།（རྒྱ་ཡིག་གི་པར་གཞི་）དུས་ཚོད11པ།75~81བར།

Kastཡིས་བརྩམས།ཁྲེན་དབྱིན་སྒྲིག་སྒྱུར།（2003）སེམས་ཁྲལ་སེལ་བ།པེ་ཅིན་གསུམ་འབྲེལ་དཔེ་ཁང་།

Kennerleyཡིས་བརྩམས་ཤིང་ཧྲི་ཁྲེང་སུན་དང་ཀུང་ཡུས་ཞོན་གྱིས་བསྒྱུར།（2000）སེམས་ཁྲལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་རེད།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Nle ols M P，Schwartz R.C་

Pawlik K Kནི།ResenzweigM Rགཙོ་སྒྲིག་པ་དང་།ཀྲང་ཧོའུ་མུ་ཡིས་གཙོ་སྒྲིག（2002）རྒྱལ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལག་དེབ།ཧྲང་ཧའེ།ཀྲུང་ཧྭ་ཤར་རྒྱུད་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Putnnགྱིས་བརྩམས།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོས་བསྒྱུར་བའི（1994）མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མང་བའི་སྨན་བཅོས།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།21（3）འདི་ལྟ་སྟེ།187~18 8

Resp(2003）。ཀློག་འདོན་མིའི་བསམ་བློ།ཚན་རིག་ཨ་རི་བ།（རྒྱ་ཡིག་གི་པར་གཞི་）དུས་ཚོད11པ།52~5བར།

Sapolsky R。ཀླད་ཆེན་གནོན་ཤུགས་འདུལ་བ།ཚན་རིག་ཨ་རི་བ།（རྒྱ་ཡིག་གི་པར་གཞི་）11པ།65~73

Tlle Rཡིས་བརྩམས།ཝང་ཞི་ལིན་གྱིས་བསྒྱུར།（1997）དངོས་སྤྱོད་སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་10པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Wasermann Dགཞུང་དང་ལི་མིང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བ（2003）།རང་སྲོག་བཅད་པ།དགོས་མེད་ཀྱི་ཤི་བ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

WHO（1985）。རིག་གནས་རྒྱབ་ལྗོངས་མི་འདྲ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཡི་མུག་བཀག་འགོགའཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་ཡི་མུག་གེགས་སེལ་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་མཉམ་ལས་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Wyngarden Smith Bennettགཙོ་སྒྲིག་པ་དང་།ཧྲའོ་ཧུའུ་ཏའོ་གཙོ་སྒྱུར།（1995）ཞི་ཧྲེ་ནེ་ཚན་རིག་བམ་པོ་གཉིས་པ།（པར་གཞི་19པ།）ཞི་ཨན།འཛམ་གླིང་དཔེ་དེབ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།ཞི་ཨན་ཀུང་སི།1052~108

ཨའེ་སན་ཧྲི་ཡིས་བརྩམས།ཕན་ཀོང་ཏན་གྱིས་བསྒྱུར།1988。མཚན་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་།ཧྲང་ཧའེ་གསུམ་འབྲེལ་དཔེ་ཁང་།

ཨའེ་སེན་ཁེ།Mཡིས་བརྩམས།ཡན་སྲ་བསྒྱུར།（2000）སེམས་ཁམས་རིག་པ།སྡེབ་སྒྲིག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ནི་ཧྲང་ཧའེ་ཡིན།ཀྲུང་ཧྭ་ཤར་རྒྱུད་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཨའེ་ཏེ་ཧྭ་ཙི་Aཡིས་བརྩམས།ཀྲང་ཁྲེན་གྱིས་བསྒྱུར།（1983）ཧྥེ་ཝུན་ལི་ཡིས་བསྒྱུར།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཟློས་གར་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

པི་ཏེ་སེན།C་

པོ་ལིན་E Gབརྩམས་ཆོས་དང་ཀའོ་ཅུའེ་ཚའེ་ཡིས་བསྒྱུར་བའི（1981）。དངོས་བཤེར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལོ་རྒྱུས་·པེ་ཅིན།ཚོང་དོན་དཔར་འདེབས་ཁང་།

ཚའེ་ཏོའོ་ཅི།ཐང་དབྱི་ལང་（2000）。བསམ་བློའི་ནད་ཡམས།ནད་རྐྱེན་དང་།བརྟག་དཔྱད།སྨན་བཅོས།དྲག་སྐྱེད།པེ་ཅིན།ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཚའེ་ཏོའོ་ཅི།ཐང་དབྱི་ལང་（2001）།སུན་ནད་ཀྱི་རྨང་གཞི་དང་ནད་ཐོག་སྨན་པ།པེ་ཅིན།ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཚའེ་ཀྲི་ཅི།（1999）འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་དུག་རྫས་གནད་དོན་གྱི་གནས་བབ་དང་འཕེལ་ཕྱོགས།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་དུས་དེབ།（1）

曹中昌，唐秋美（1995）．社交恐怖症的研究进展．国外医学精神病学分册，22（3），143～146

ཁྲེན་ཏེ་ཁྲང་།ཁྲེན་ལེ།2004ལོར།ནད་པའི་ནང་མིའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་ལག་ལེན་གྱི་དུས་དེབ།3（4）

ཁྲེན་ཧུང་ཏའོ།（1984）སྨྱོ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་རིག་པ།ཧོ་ཧྥེ།ཨན་ཧུའེ་ཚན་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེན་ཁོ་ཝུན།（2000）གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་དང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག

ཁྲེན་ཧྲེང་ཆིའུ།（2001）ཆག་སྒོ་བསླངས་པའི་སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་35ཡི་སྡེ་ཁུལ་དོ་དམ།དེང་རབས་ཀྱི་ནད་གསོ།5）（2）

ཁྲེན་ཧྲི་པའོ།（1990）རྒྱུད་འཛིན་དང་འཇུ་བྱེད་དང་།དབུགས་ལམ་མ་ལག་གི་ནད་ཡམས།པེ་ཅིན།ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།42~57）

ཁྲེན་ཞི།ཀྲུང་ཅེ།ཆན་མིང་དབྱི།（2004）སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་ནོར་འཛོལ་ལ་དོ་སྣང་དང་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ་18（12）དང་།846~84 9།

ཁྲེན་ཞང་མིན།（2000）སྤུས་ཀར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུགཔེར།སློབ་གསོའི་ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེན་ཞའོ་ལི།ཞེ་ཅིན་ཞ།ཧན་ཧུང་པིན།ཀྲང་པོ་ཆོན།2004།བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཀྱིས་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་གྱི་ལྡུག་བརྙན་གཟུགས་བརྙན་དང་ཚད་འབེབས་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་གསོ་རིག་གཟུགས་བརྙན་ལག་རྩལ།20（3）3904）

ཁྲེན་ཡན་ཧྥང་（2001）·CMD-3དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྨན་བཅོས་དང་ནད་གཡོག་བྱ་དགོས།ཅི་ནན་ལ།ཧྲན་ཏུང་གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེན་ཡན་ཧྥང་（2001）。ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞིའི་པར་གཞི་གསུམ་པའི་སྐོར་གྱི་གནད་དོན་འགའ།ཀྲུང་ཧྭ་སྙིང་སྟོབས་ཚན་པའི་དུས་དེབ།34（3）34）

ཁྲེན་ཡན་ཅེ།（2000）

ཁྲེན་དབྱི་སོགས།（༢༠༠༠）སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་མིར་ངོ་ཚ་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཧྲང་ཧའེ་བསམ་པའི་གསོ་རིག༡༢）༡༥༣～༡༥༤༤）

ཁྲེན་ཡུང་མེ།ཝང་ཙེང་ཀྲེན།དབྱང་ཧུང་མའེ།ཁྲེན་ཀུང་ཞན།（1999）ཝུའུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དུག་འཐེན་མཁན་བུད་མེད་310ཡི་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་སྟངས།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་དུས་དེབ་（4）།（4）300ནས་30བར།

ཁྲེན་ཀྲི་ཡན།（2003）རྒྱང་ཐུང་སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པའི་བཅོས་ཐབས།ཆན་མིན་དབྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།ཁྲང་ཁྲུན་ལན།ཅི་ལིན་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།（1992）ཚོད་ལྟའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན།དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

陈仲庚，甘怡群（1993）．人格心理学概要．北京：时代文化出版公司

ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེན།ཀྲང་ཡུས་ཞིན།（1986ལོ）。མི་གཤིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།ཧྲེན་དབྱང་།ལིའོ་ཉིང་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེང་གིས་གཙོ་སྒྲིག་གནང་བ།（1985）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁྲེང་དབྱི་ཕིན།ལིའུ་ཅིའུ་ཞང་།ཧོ་རུའེ།（1998）ཨེ་ཙི་ནད་འགོས་པའི་སྲོག་ཤིང་མི་ཚོགས།བུད་མེད་ཀྱི་སྡོད་རྩའི་སྨན་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ་བརྟག་དཔྱད་སྙན་ཞུ་།ཀྲུང་གོའི་སྨན་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ་།（3）176~178）

ཚུའེ་ཡུས་ཕིན།（255）ཅིན་ཤིང་གི་པར་རིས།པེ་ཅིན།མཐུན་སྒྲིལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཏ་ཡོན་ཧའོ་དབྱི།ཏ་ཡོན་ཅན་ཧྲི་ལང་གིས་བརྩམས།ཚུའེ་ཡུས་ཧྭ་ཞིབ་བཤེར་སློབ་གྲྭ（1995）སེན་ཐེན།གསོ་ཐབས་དང་ཞིན་སེན་ཐེན།བཅོས་ཐབས།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཏེ་ཨན·མེར་སིས་བརྩམས།ཁྲེན་ཅིན་ཧུང་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（2001）གནོད་འཚེ་དང་བསྐྱར་འཛུགས།སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དངོས་སྤྱོད་ལག་དེབ།ཐའེ་པེ་。སེམས་ཁམས་བཟོ་གྲྭ།

ཏའེ་ཆིང་ཁང་།（2004）。སྨྱོ་ནད་སྨན་བཅོས་དང་ནད་པའི་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་སྐོར་གྱི་གནད་དོན་འགའ།གསོ་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས།17）

ཏའེ་ཞའོ་དབྱང་སོགས་（1998）。སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་དང་རྐྱེན་རྩ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།IIརིགས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།6）（4）196-19 8

ཏུའུ་ཧུང་ཆུན།ཁྲེན་ཡུས་རྨིན།མ་ཞིའུ་ཆིང་།（2002）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་བཙན་སྐུལ་ནད་བཅོས་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་ནད་གཞི།（7）100ནས་100 1བར།

ཏུའུ་ཧུང་ཆུན།ཁྲེན་ཡུས་རྨིན།ཝང་ཐའོ་ལི།（2002）

ཏུའུ་ཞུའེ་ཏུང་།ཏུང་ཁྲེང་ཧུའེ་（1983）།གནའ་རབས་ཀྱི་ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་གསོ་རིག་བསམ་བློ་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པའི་གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆེད་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་།ཧོ་ནན་ཞིང་ཆེན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པའི་གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆེད་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་བསྒྲིགས་པ།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་（དེབ་དང་པོ།）5ནས་10བར།

ཧྥན་ཧྥུ་མིན།（2002）སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་བྱང་ཚད་སློབ་ཚན།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཧྥན་ཆིན།མ་ཝེ་ལེན།ཅི་ཅན་ལིན།（2005）བུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་བཟའ་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་བུད་མེད་དང་ཕྲུ་གུའི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་གི་ཡན་ལག་དེབ་རིགས།16（1）（1）སྟེ།55~57）

ཧྥང་ཧྲུན་ཡོན།ཀྲུའུ་ཞའོ་ཞ།（2004）ཧང་ཀྲོའུ་གྲོང་ཁྱེར།2003ལོར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ།

ཧྥང་ཡུས་ཧྭ།（2004）ཁེར་སྡོད་ནད་ཕོག་པའི་བྱིས་པའི་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ་གསུམ།ཀྲུང་གོའི་ལེགས་བཙའི་དང་རྒྱུད་འཛིན་དུས་དེབ།12）（1）

ཧྥེ་ལི་ཕེང་།（2004）ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན།དུས་རབས་21པའི་འགྲན་སློང་དང་འདེམ་པ།ཀྲུང་གོའི་དབང་རྩའི་སེམས་ནད་དུས་དེབ།30）1-10

ཧྥེ་ལི་ཕེང་།（2004）ཀྲུང་གོའི་རང་ཤི་བརྒྱབ་པའི་གནས་ཚུལ་དང་མ་འོངས་པའི་ལས་ཀའི་ཁ་ཕྱོགས།ཀྲུང་ཧྭ་ནད་ཡམས་རིག་པའི་དུས་དེབ།25（4）གཤམ་གསལ།277~27བཞི།

ཧྥེང་ཏུང་མེ།བདུད་རྩི་ཁྲུན།ལིའུ་ཅིན་ཡིན།（2004）。འཇིགས་སྐུལ་ནད་པའི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་དང་ནད་ཐོག་ཁྱད་ཆོས་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཇུགདེང་རབས་སྨན་ཁང་།（9）

ཧྥུ་ལུའོ་དབྱི་ཏེས་བརྩམས།ལིན་ཁེ་མིན་གྱིས་བསྒྱུར།1988ལོ།བརྩེ་དུང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་།པེ་ཅིན།རྩོམ་པ་པོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཧྥུའུ་ཚུན（2001）་

ཕུའུ་ཧུང་（202）བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།ཧོ་ཧྥེ།ཨན་ཧུའེ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀའོ་ཨན་རྨིན་སོགས་（༡༩༩༩）ནམ་དུས་རང་བཞིན་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་བཀག་རྒྱ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།༡༣༦）༣༣༩～༣༨༠

ཀའོ་པེ་ལིན།（1996）。སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།4）（3）187~19）

ཀའོ་པེ་ལིན།（1997）。སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་དང་རྐྱེན་རྩ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཛ་དྲག་གི་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་མིའི་རིགསIIརིགས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ཐོག་མའི་ཞིབ་འཇུག།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།5-3）13~13 7

ཀའོ་ལུའོ་ཕེ།（1990）ཀྲུང་གོའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ཧྥང་ནེ་ཁའོ་·ཧྲང་ཧའེ།ཧྲང་ཧའེ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀེ་ལི་ཀེ་Cདང་།ཅིན་པ་ཏུའོPབཅས་ཀྱིས་བརྩམས།ཝང་ལེ་དང་ཝང་ཀེན་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།（2003）སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འཚོ་བ།（པར་གཞི་16པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་སྦྲག་ཏར་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀེང་ཀྲི་སོགས།（2000）ཡི་མུག་ནད་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་ནད་པར་འཕྲོད་པའི་གཉིད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཀྲུང་ཧྭ་བསམ་བློའི་ཚན་པའི་དུས་དེབ།33（1）（1）ལ།20-2）

ཀུང་ཚུའེ་ཧྥེང་།ལི་ཐའོ།ཀུའུ་ཧྲི་ཅུན།（24）“ཀྲུང་ཁོའུ།”ཤེས་རྟོགས་གསོ་ཐབས་ཟླ་སྒྲིལ་སྨན་རྫས་དང་ཁོ་ནའི་སྨན་རྫས་སྨན་བཅོས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དཔེ69ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།182～264）

ཀུང་ཡའོ་ཞན།（1983）ཝེ་ཧྲི་དར་མའི་བློ་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིགརང་རྒྱལ་དུ་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚགས་པར།13）（3）གཤམ་གསལ།362～36 6

ཀུང་ཡའོ་ཞན།（1986）H。དར་མ་R Bཡི་ཆ་ཚང་བའི་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཚོད་ལྟ་རང་རྒྱལ་དུ་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚགས་པར་11པ།（4）

ཀུང་ཡའོ་ཞན།（1992）ཝེ་ཧྲི་དར་མའི་བློ་རིག་གི་སྟོབས་ཤུགས་རེའུ་མིགཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ས་ཁྲ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུང་ཡའོ་ཞན།（2003）སེམས་ཁམས་དཔྱད་དཔོགས།པེ་ཅིན།མཐོ་རིམ་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།68~79

ཀུང་ཡའོ་ཞན།ཏའེ་ཞའོ་དབྱང་།（1986）ཀྲུང་གོ-ཝེ་ཧྲི་བྱིས་པ་བློ་རིག་གི་རེའུ་མིག(C-WICSI)ལག་དེབ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ས་ཁྲ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུང་ཡའོ་ཞན་སོགས།（1997）སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་དང་རྐྱེན་རྩ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་པོ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།5（2）69~73）

ཀུའུ་ཤར་རླུང་སོགས།（2000）སྡང་སེམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྙིང་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་འབྲེལ་བའི་འཕྲེད་བཅད་ངོས་ལ་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་ཧྭ་རིམས་ནད་རིག་པའི་དུས་དེབ།21）（6）441-44

ཀུའུ་ཉིའུ་ཧྥན།ལི་ཧའོ།（1999）བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་རིམ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིགབམ་པོ་11པའི་འཕར་དེབ།15~16པ།

ཀུའུ་ཉིའུ་ཧྥན།ཝང་ཁྲེང་ཙུའུ།（1999）བསམ་པའི་གསོ་རིག་ཟབ་སྦྱོང་འཆད་ཁྲིད།（པར་གཞི་3པ།）ཧྲང་ཧའེ་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུའོ་ཧུའེ་རུང་།ཞའོ་ཙེ་ཕིན།（2004）བཙན་སྐུལ་ནད་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ཞིབ་འཇུགཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་སྐར་དེབ།31（2）

郭兰婷，单友荷，周在东等（1998）．学龄儿童的抑郁，中国心理卫生杂志，12（3）：151～153

ཀུའོ་ལེན་ཧྥང་།ཀྲང་མིན་ཡོན།（2002）。སྨྱོ་ནད་རིག་པ།ཧྲང་ཧའེ་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀུའོ་རུང་།（2004）ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱིས་པ་5000ནས་6བར་གྱི་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་ནད་ཡམས།8པ་（6）སྟེ།1122ནས་112པའི་བར་ཡིན།

ཧན་ཐི་སོགས（1996）དང་སེམས་ཁམས་ཚོད་འཛིན་གྱི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་ལྷུང་མི་འདྲ་བའི་སྐྱེས་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བས་ཆང་རག་འཐུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཐད་ཀྱི་ཁྱད་པར།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ཀྱི་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་བརྡ་ཁྱབ་བྱས་པ་གཤམ་གསལ།（༢）

ཧན་ཅན་པོ།ལིའུ་ལན་ཧྥུན།（2003）ཨང105ཡོད།རླངས་འཁོར་ཆག་སྒོ་ལས་རྨས་རྗེས་ཀྱི་ནད་པའི་སྐུལ་བསྟུན་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་ཚན་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་གསོ་རིག（10）640ནས84 2བར།

ཧན་ཡུང་ཧྭ་སོགས།（༡༩༩༩）ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པ་དང་དེའི་གཉེན་ཉེ་རིམ་པ་དང་པོའི་རྩད་ཞིབ་རང་བཞིན་གྱི་མིག་འབྲས་རྗེས་ཤུལ་འགུལ་སྐྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཀྲུང་ཧྭ་སྙིང་སྟོབས་ཚན་པའི་དུས་དེབ།༣༢༣～༢༩）

ཧའོ་ཝེ།（2001）སྨྱོ་ནད་རིག་པ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།43～4

ཧོ་རྨིན་ཧུའེ་སོགས།（1999）གྲོང་ཁྱེར་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲོང་མིའི་ཡི་མུག་པའི་གནས་ཚུལ་དང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཀྲུང་ཧྭ་སྙིང་སྟོབས་ཚན་པའི་དུས་དེབ།32）（4）239~241།

ཧོ་མིན།ཝུའུ་རེན་ཀང་།ཀྲང་ཞའོ་ཏུང་སོགས་ཀྱིས་རླངས་འཁོར་མགོ་རྟིང་ལོག་པའི་དོན་རྐྱེན་ཁྲོད་སྟེས་དབང་དུ་གསོན་པའི་མིའི་བསམ་པར་རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ངར་སྐུལ་བྱ་དགོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།༧：༣༤༡ནས་༣༦བར་ཡིན།

ཧོ་ཡན་ལིན།ཀྲང་མིན་ཡོན།（2000）གདགས་གཤིས་དང་སྲིབས་གཤིས་ནད་རྟགས་ཚད་ཀྱི་རེའུ་མིགཀྲུང་གོའི་རྒྱུན་ལྡན་སྨོ་དང་རྐྱེན་ཆ་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།8

（2）

ཧུའུ་ཧྥུ་ལན（1998）།ཕོ་བའི་དོན་སྒོའི་དུང་འཁྱིལ་ནར་སྲིན་དུག་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་ཧྭ་འཇུ་བྱེད་དུས་དེབ།18（2）

ཧུའུ་ཧྭ།ཏུའུ་ཞང་ཏུང་།ཏེང་ཝེ།[2004]。དངངས་སྐྲག་གི་ནད་ཐོག་ཁྱད་ཆོས་དང་ནོར་འཁྲུལ་བརྟག་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་ནོར་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་དུས་དེབ།4（10）ནི།1579~1551ཡིན།

ཧུའུ་ཅེ་ལིན།（200 5）དབྱིན་ཇིའི་སྨྱོ་ནད་ཁྲིམས་སའི་དག་འབུད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།བཅའ་ཁྲིམས་དང་གསོ་རིག་དུས་དེབ།127~68）

ཧུའུ་ལི་རུང་།ཧོང་ཝུན་ཝུའུ་སོགས།（༢༠༠༣）ཕ་མས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་ལུས་ཕུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པའི་ནད་པར་གནས་ཚུལ་བཤད་པའི་ཤུགས་རྐྱེན།དབུན་ཀྲོའུ་གསོ་རིག་རིག་གཞུང་ཚགས་པར།༣༣༣）༡༩༡ནས༡༩༣3

ཧུའུ་ཞའོ་ཞོན་དང་ལིང་ཆི་ཧའེ།（1998）སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཕོ་བའི་འགུལ་རྒྱུ་དང་ཕོ་བའི་ཟངས་ཚགས་རལ་ཟགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་དུས་དེབ།（3）6）

ཧུའུ་ནན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་།（1981）。སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་རྨང་གཞི།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཧོང་ཅི་ཀྲེན།ལའེ་ཧྲུའུ་ཀྲེན་སོགས།（2001）ཡིད་ནད་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར།ཀྲུང་ཡོན་བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་དུས་དེབ་དང་།（3）167

ཧོང་ཞིན་པིན་སོགས།（2005）དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་པའི་ཁྲག་ཇའི་ཧྥུན་ཨན་དང་པགས་རྫས་ཕྲུན་གྱི་ཆུ་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་ཚན་རིག་གི་དུས་དེབ་དང་།14）（1）77~78）

ཅི་ཧྲི་མའོ།ཏའེ་ཀྲེང་ཧྲེང་།[2004]。མིང་ཉི་སུའུ་ཏ་ཞང་།མི་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་རེའུ་མིགཔེ་ཅིན།ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།1-40

ཅི་ཅན་ལིན（1998）་

ཅི་ཅན་ལིན（2003）。བསམ་པའི་གསོ་རིགཧྲང་ཧའེ་ཧྥུའུ་ཏན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཅ་ཧྥུ་ཅུན།དབྱང་ཏེ་སེན།（1999）རྨ་ཁ་བཟོས་རྗེས་ངར་སྐུལ་གྱི་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུགཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དཔེ་དེབ།26（1）

ཅང་ཁའེ་ཏ།（2000）。བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་དོན་སྤྱི་གསར་པ།ཧྲང་ཧའེ་སྨན་རིག་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཅང་ཆན་ཅིན།（1993）དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བསྟུན་དགོས།སྤྲོད་དགོས་པའི་རིགས་དབྱེ་དང་སེམས་ཁམས།བདེ་ཐང་།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།7（4）145～147

ཅང་ཆན་ཅིན།（2002）གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་པེ་ཅིན་ཡིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།1989ནས10བར།

ཅང་ཙུའོ་ཉིན།（1998）དེང་རབས་ཀྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ།པེ་ཅིན།ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཅང་གོ་ཡན།（༡༩༩༢）དངོས་སྤྱོད་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་རིགས།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།༢༢༢～༤༨）

མིང་ཞང་།ལིའུ་ཕིན།ཀྲང་མེ་སོགས།（2001）སེམས་ཁམས་འཚར་སྐྱེ་འགོར་བའི་ནད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆག་སྒོ་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཀྲུང་གོའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་ཚན་རིག（4）10（4）སྟེ།334~336）

བཀྲོལ་ཐོབ་ཡ་ཉིན།（1998）。སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་ཀྱི་རེའུ་མིགའཕྲིན་ཡིག་གི་ཚད་དང་ནུས་པར་ཞིབ་འཇུག་རགས་ཙམ་བྱས་པ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་དུས་དེབ།（2）༡༤༡ནས་༡༡༥）

ཅིན་ཡན།ཝུའུ་ཚའེ་ཡུན།（1996）

ཅིན་ཀྲི།ལུའོ་ཅི་མིང་།སུའུ་ཅུན་དབྱི།ཐུང་ཝེ་ཕེང་།（2000）འགོག་ཐབས།ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་བརྟེན་མཁན་ཁྲོད་ཀྱི་ཚད་ལེན་ཚོད་ལྟ་དང་དཔྱད་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་དུས་དེབ།（1）57~59）

ཁེ་ལི་ཧྥུ་ཏེ·པི་ཨེར་སིས་བརྩམས་པ།ཁྲེན་ཞུའེ་ཧྲེ་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི（2000）。རང་ཉིད་རྙེད་པའི་སེམས་ཤིགཔེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ལི་ཁྲའོ་དབྱིན།ཀུའོ་དབྱིན་ཡན།ལུའོ་ཡུའེ་ཅ།（1999）འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཕོག་པའི་མིའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།7）（2）109~110）

李芬等（1997）．产后抑郁症状与产时相关因素分析．中国心理卫生杂志，11（5）：300～301

ལི་ཀུང་ཡིང་།ལི་ལིང་ཅང་།མ་ཧུང་ཞ་སོགས་（2004）སྨྱོ་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ཤུགས་རྐྱེན་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག16（2）

ལི་ཧུའེ་ཁྲུན།མ་ཡིན།ཝང་ལི་ཝེ་སོགས།དངངས་སྐྲག་གི་བཀག་རྒྱ།ཀླད་ཁྲག་གི་ཆ་ཤས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག（༢）༡༠）༦༩～༧༢༢）

ལི་མིང་།ཧོ་མུའུ་ཐའོ།（1992）སེམས་ཁམས་ཀྱི་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་བྱུང་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡིན།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（༤）༡༤༩～༡༥༡）

ལི་ཝའེ་ཝེ（2005）།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དུག་རྫས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཇེ་ཆེར་སོང་བས།རང་རྒྱལ་དུ་ད་ལྟ་དུག་རྫས་འཐེན་མཁན་མི་ཁྲི་80ལྷག་ཡོད།པེ་ཅིན་ན་གཞོན་ཚགས་པར།ཟླ་4པའི་ཚེས་5ཉིན།

ལི་ཞན་ཡུན་སོགས།（༢༠༠༢）གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གིས་སྨན་བཅོས་བྱས་པའི་རང་སྲོག་བཅད་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་མ་འགྲུབ་པའི་ནད་པའི་ཁྱད་ཆོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།༡༦༡༦ནས་༦༨༤བར།

ལི་ཞིན་ཐེན།（1998）གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།པེ་ཅིན་ལ།པེ་ཅིན་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་ཆེན།ཀྲུང་གོའི་མཐུན་འགྲིག་གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་མཉམ་འབྲེལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།471-506

ལི་ཞིན་ཐེན་གྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།（1996）གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།38~53）

ལི་ཞིའུ་ཀྲེན།ཧྥང་མིང་ཀྲོའུ།（1998）。དལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཨ་རག་ཉིང་ཁུའི་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པ་94ལ་ནད་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི།སྨན་རྫས་རྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ།（1）

ལི་ཞུའེ་རུང་།（1994）དེང་རབས་བྱིས་པའི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་དང་།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ལི་ཞུའེ་དབྱིན།1999ལོར།PTSDཤེས་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བཅོས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།7པ་ནི་125～128ཡིན།

ལི་ཡན་ལིང་（2005ལོར།）གིས་ཡིད་ནད་བདག་སྐྱོང་ཁྲོད་ཀྱི་ནུས་པ་མཚོན་པ།ཆི་ལུའུ་ནད་སྐྱོང་དུས་དེབ།11（1）

ལི་དབྱིན་ཅིན།（1998）མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་སྐོར་གྱི་རིག་གནས།པེ་ཅིན།དེ་རིང་ཀྲུང་གོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ལིའང་པའོ་ཡུང་（2002）。ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།པེ་ཅིན།མཐོ་རིམ་སློབ་གསོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ལིའང་ཝུན་ཞང་།ཧོ་ཅིན་དབྱི།（2001）。ཡིད་ནད་རྒྱུད་འདེད་རིག་པ་ཞིབ་འཇུགནད་ཐོག་བསམ་པའི་གསོ་རིག་དུས་དེབ།11）（5）29 9ནས་30བར།

ལིན་ཁྲོན་ཏིན།ཀྲང་ཧོའུ་ཆན།（1986）ཝེ་ཧྲི་བྱིས་པའི་བློ་རིག་གི་རེའུ་མིག-ཀྲུང་གོའི་བཟོ་བཅོས་དཔེ་དེབ།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ལིན་ཞང་ཐུང་།ཁྲེན་ཀྲེན་ཆང་།ལིན་ཞིན་རུང་།（1999）100ཆང་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་མཁན་གྱི་ཀླད་པརCTབརྟག་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དུས་དེབ།8）（2）

ལིན་ཞུང་པིའོ།ཧུའུ་ཅི་ཙེ་（2002）།སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16（3）16）（3）

ནད་ཐོག་གསོ་རིག་རྩོམ་སྒྲིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང(1997）།ཀྲུང་གོའི་གསོ་རིག་ཤེས་བྱ་ཀུན་བཏུས་ཆེ་མོ།ནད་ཐོག་གསོ་རིག（ཧྲང་ཧའེ།ཧྲང་ཧའེ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།451ནས་45བར།

ལིའུ་པིང་ལུན།（1996）ལོ་རབས་90པའི་ནང་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།4-4）60~6

ལིའུ་པིང་ལེན།ལིན་ཡུང་ཆང་།ཀྲང་ཞན་གུང་།（1996）ལོ་རབས་དགུ་བཅུ་པར་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།（༡）༤པ།༦༠～༦༢）

ལིའུ་ཏ་ལིན།ལུའུ་ལུང་ཀོང་།（200 5）ཀྲུང་གོའི་མཚན་མཐུན་དགའ་གྲོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཧྲང་ཧའེ་ཀྲུང་གོའི་སྤྱི་ཚོགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།233

ལིའུ་ཏ་ལིན་གྱིས་གཙོ་སྒྲིག་གནང་བ།（1995）ཀྲུང་གོའི་དེང་རབས་རང་བཞིན་གྱི་རིག་གནས།ཀྲུང་གོའི“མཚན་མའི་ཤེས་དཔལ”གྱི་བརྟག་དཔྱད་སྙན་ཞུ།ཧྲང་ཧའེ་གསུམ་འབྲེལ་དཔེ་ཁང་།113

ལིའུ་ཀོང་ཞུང་།དབྱང་ལའེ་ཆི།ཞུས་ཏུང་ཏུང་སོགས།（2002）འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་རྗེས་ཀྱི་རྨས་སྐྱོན་རྗེས་ཀྱི་སྐུལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16）16（1）སྟེ།18~205）

ལིའུ་ཧུང་ཞ།（2003）ཧྥུ་ཞི་ཐིང་དང་ཨ་སྨི་ཐི་ལིན་གཉིས་ཀྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་བཅོས་པའི་བཀག་རྒྱ་ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཧྲན་ཏུང་གི་བསམ་པའི་གསོ་རིག16（4）4~20 5

ལིའུ་ཁྲའོ་དབྱིན།（1989ལོ）རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་སྨུག་རུལ་གྱི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།3）（4）162～164）

ལིའུ་ཧྲི་ཨོན།དབྱང་ཏེ་སེན།（1985）ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་དང་ཀླད་དབང་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅན།Halstead-Reitannཆ་ཚང་ཚོད་ལེན།（HRB）བསྡུར་བའི་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་དབང་རྩའི་སེམས་ནད་དུས་དེབ།11（2）79~82）

ལིའུ་ཐེ་པང་དང་།ཝང་ཞའོ་ཕིན།པེ་ཀོང་སོགས།（༢༢༢༢༤）ཟ་རྒྱུར་རྔམ་པའི་དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད།ཀྲུང་ཧྭ་དབང་རྩའི་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་དུས་དེབ།༢༥༡）༢༢༢༤༤

ལིའུ་ཞེ་ཧོ།（༡༩༩༢）བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་ལས་དོན་གྱི་འཕེལ་རིམ།སི་ཁྲོན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།༥པ།༡）༡ནས་༢བར།

ལིའུ་ཡུས་ཏེ།སུང་ཧྲུའུ་ཡོན།（1992）ཨ་རག་ཉིང་ཁུས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པ་དང་གཞན་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ།（2）

ལིའུ་ཡུས་ཅུས།2004ལོར།ཕོ་མོ་མི་འདྲ་བའི་ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ལ་ཞིབ་བསྡུར་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་བདེ་ཐང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།12（6）

ལིའུ་ཀྲི་རྨིན།ཚའེ་ཀྲི་ཅི།（1997）རང་རྒྱལ་གྱི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི།ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་དང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་སྔོན་འགོག་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་པ་སྟེ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འགོག་བཅོས་དུས་དེབ་དང་།1：16ནས་19བར།

ལིའུ་ཐེན་ཀྲི་སི།ཀྲེང་ཅི་ཝང་།（1995）སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ།（4）

ལུའུ་ཉིན།ཀྲུའུ་ཁྲང་མིང་།（1995）སེམས་ཀྱི་ནད་སྣ་འགའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ།རང་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།9（2）གཤམ་གསལ།60ནས་63བར།

ལུའུ་ཏུན་ཡུའེ།ཀྲང་ལི་ཅེ།（1992）འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།19（2）

ལུའི་ཧུང་ཞ།ཀུའོ་པུན་ཡུས་སོགས།（༢༠༠༥）བྱིས་པའི་ཡིད་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ནད་དཔེ༣༠ལ་ཤུགས་སྟོན་ནས་ལྟ་ཞིབ་བྱས།ལས་རིགས་དང་བདེ་ཐང་།༢༡༡༤）༡༤（༤）༡༣）

ལུའོ་ཞི།ཝུའུ་ཝུན་ཡོན།（200 2）ཧྥུ་ཞི་ཏིང་།རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་ལུས་ཕུང་རྣམ་པར་ན་ཟུག་གཏོང་བའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕན་ནུས།དེའི་ནུས་པ།ཀྲུང་ཧྭ་བསམ་པའི་ཚན་གྱི་དུས་དེབ།35）111ནས་11 4བར།

མ་ཁྲོང་ཧྲེང་དང་ཀྲང་ཧྲུའུ་ཧྥང་སོགས་ཀྱིས་སྦྱོར་ཚད་ཆུང་ངུའི་སྨྱོ་ནད་སྨན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་པའི་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ལ་གཤིབ་བསྡུར་གྱིས་ལྟ་ཞིབ་བྱས།ཀྲུང་གོའི་དམངས་ཁང་གསོ་རིག་དུས་དེབ།16པ།528~559

མ་ཧུའེ་ལན།（2003）སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་དང་སྨན་བཅོས་མི་སྣས་འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་མཁན་མི་སྒེར་གྱི་གསང་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཇི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ་དང་།17（10）724~776

མ་ཅ་སོགས།（༢༠༠༥）ཧྲེན་ཀྲེན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱིས་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ཤེས་རྟོགས་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ཁྱད་ཆོས་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་ཚན་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་གསོ་རིག༨༡༩༠༡ནས༢）

མ་ལི་ཞ།ཆིའུ་ཡ་ཧྥེང་།（2004）ལུས་ཕུང་ཅན་གྱི་བར་གེགས་ཅན་གྱི་ཡི་མུག་ནད་རྟགས་ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།12）（2）

མ་ཧྲི་རྨིན།（2000）བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་གྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་དུས་དེབ།10（2）93）

མ་ཞའོ་ཉན།2004ལོ།དེང་རབས་ཀྱི་གསོ་རིག།པེ་ཅིན།དམག་དོན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མའེ་ཡེ་R Gདང་།ས་མོན་Pཡིས་བརྩམས།ཏིང་ཧོང་།ལི་ཅི་ཆོན།ཝུའུ་ཧུང་ཀྲི་ཡིས་བསྒྱུར།（1988）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་།ཧྲེན་དབྱང་།ལིའོ་ཉིང་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མན་ཁྲང་ཧུང་།ཁྲེན་ཧའེ།（1997）བཙན་ཤེད་ཀྱི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་འཕེལ་རིམ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།24（34）144～147）

མའོ་ཧུང་ཞང་།（2003）རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་གི་ན་ཟུག་གཏོང་དཀའ་བའི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་རྣམ་པ།རིག་གཞུང་སྤེལ་རེས།13）（6）

མེ་ལི་གཅིགཀྲུའུ་ཀུའོ་ཀུན།ཁྲེན་དབྱི་མིང་།（2000）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་བཅོས་པའི་སྨན་ནུས་དང་སྨན་ཁང་ནས་དོན་རྗེས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སྙིང་སྟོབས།

འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།14（1）

མོན་ལིན་ཀེར་གྱིས་བརྩམས།ཧྥེང་ཁྲོན་གྱིས་བསྒྱུར།（2004）མི་ཡིས་རང་ཉིད།ཀུའེ་དབྱང་།ཀུའེ་ཀྲོའུ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མེང་ཧྥན་ཆང་།ཧོའུ་ཏུང་ཧྥེན་སོགས།（1995）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ནད་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་དཔེ་གཅིགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།9）（6）

མེང་ལི།ཧོའུ་ཀྲི་ཅིན།ཀྲང་ལན།（255）སེམས་ཁམས་འདྲི་རྩད་དང་སྨན་བཅོས་ཐད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།19（1）

མེང་ཞན་ཀྲང་（2002）།ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་གྱུར་པ་དང་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རྨས་སྐྱོན།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།10）（3）

མེང་ཀྲའོ་ལན།（1994）སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་པེ་ཅིན་ཡིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཕན་ཀུའེ་ཧྭ།ལུའུ་ཀྲུན།（1999）འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་གྱིས་བརྩེ་དུང་ལ་གནོད་པའི་ནད་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག（1）11

ཕན་ཅན་ལིའང་སོགས།（2000）འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་རལ་ཟགས་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་འགོག་སྲུང་ནང་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།14）（3）20-20 5

ཕན་ཐོགས་སོགས་ཀྲུང་གོའི་ཤེས་བྱ་ཀུན་བཏུས་ཆེ་མོ།སེམས་ཁམས་རིག་པ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཤེས་བྱ་ཀུན་བཏུས་ཆེ་མོ།དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཕན་སུའེ་མིན་（1998）。ཀྲུང་གོའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ།པེ་ཅིན།འོད་ཟེར་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཆན་མིང་དབྱི།（1994）སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི་དང་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཆན་མིང་དབྱི།（༡༩༩༧）ཧའེ་ཏེ་པའོ་ཡི་དུག་གཅོད་ལྟེ་གནས་སུ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་དང་བདེ་ཐང་།༤：༢༨～༢༩）

ཆན་མིང་དབྱིས་（2002）སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།ཁྲང་ཁྲུན།ཅི་ལིན་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཆན་མིང་དབྱི།（255）རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་བསྡུར་བ།སེམས་ཁམས་དང་བདེ་ཐང་།4：4~6

ཆན་མིང་དབྱི།ཁྲེན་ཞི།ཀྲུང་ཅེ།（2004）。སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁྲལ་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་གི་དོ་སྣང་།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།12）（4）424~447

ཆན་མིང་དབྱི།ལི་ཧུང་།（1996）འགྲུལ་པས་པེ་ཅིན་མིའི་བསམ་པའི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཀྱི་གནས་ཚུལ།（༢）༤༩～༥༥）

ཆན་མིང་དབྱི།ལིའུ་ཞིན།（2002）པེ་ཅིན་གྱི་བུད་མེད་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བའི་སློབ་མར་ཟས་ཉུང་ཟ་གསུམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་བཟའ་འཐུང་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་རགས་ཙམ་བྱས་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16（11）（11）གཤམ་གསལ་ལྟར།75~75 7

ཆན་མིང་དབྱི།མ་གཡོད་རིགས།（2002）པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཐད་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16（12）

ཆན་མིང་དབྱི།ཝུའུ་གོ་ཁྲེང་།ཀྲུའུ་རུང་ཁྲུན།ཀྲང་ཞིན།（2002）ཨའེ་སེན་ཁེའི་མི་གཤིས་འདྲི་ཤོག་གི་བསྡུས་ཚུལ་རེའུ་མིགཀྲུང་གོའི་པར་གཞི་（EPQ-RSC）ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ།

རིག་གཞུང་ཚགས་པར།32（3）317~32 3

ཅང་ཤིས་ཧྲེང་།（1987ལོར།）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།ཐའེ་པེ་ཀྲོའུ་ལྔའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཆུ་དབྱི་ཧྥན།（2003）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་སྤྱད་ནས་དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བའི་ནད་དཔེ་24སྨན་བཅོས་བྱས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་དྲག་སྐྱེད།（9）1448~144 9）

རྒྱལ་ཡོངས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཞིབ་འཇུག་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས།（1981）རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་14ཡི་མི་འབོར་ཁྲི་30ཡི་ནང་གི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་སྙན་ཞུ།ཀྲུང་ཧྭ་ཁོག་ནད་ཚན་པའི་དུས་དེབ།20（11）（11）

རྒྱལ་ཡོངས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་ཞིབ་འཇུག་མཉམ་ལས་ཚོ་ཆུང་།（1998）。རང་རྒྱལ་གྱི་དར་མའི་ཁྲོད་དུ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཁ་ཤས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ།ཀྲུང་ཧྭ་ཡི་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་གྱི་བརྗེ་ཚབ་དུས་དེབ།14（6）སྟེ།361-36 4

རན་ཧྲན།（1998）。སེམས་ཁམས་འཆོལ་བའི་ནད་བྱུང་བའི་ཁྱིམ་མིའི་བརྩེ་བ་མཚོན་པ།ཀྲུང་ཧྭ་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་དུས་དེབ།31）（4）237~23ཉིན།

རའོ་ཧྲུན་ཙེང་།ཏན་ཧོའེ་ཧའེ།ཧྲེན་ཝུན་ལུང་སོགས།（2002）སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པས་ཆག་སྒོ་བསླངས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།དབང་རྩའི་ནད་རིགས་དང་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།（4）2 3-4

རེན་ཆིང་ཐའོ།ལི་ཀོང་（2001）་

རེན་ཆིན་ཐའོ་དང་།ཐན་ཧུང་ཞ།ཀྲང་ཆུན།（2002）དངངས་སྐྲག་གི་འགལ་རྐྱེན་ནི་སྙིང་གཟེར་རྒྱག་པའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ42ཡིན།ཀྲུང་གོའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་དུས་དེབ་11（2）

ཧྲེན་ཆི་ཅེ།（1993）。བློ་ཡུལ་བར་གེགས་ནད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གི་ད་ལྟའི་གནས་བབ་དང་རྒྱང་ལྟ་།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིགབམ་པོ་གསར་པ་（3）སྟེ།210-21 7

ཧྲེན་ཞིན་ཧྭ།མཐེབ་གནོན་ཧྥུ་རུང་།ཀྲང་ཧྥན་སོགས་སྐྲག་ཐག་ཆོད་ནས་དབྱང་གཉིས་ཏན་རྫས་དང་།དབྱང་གཅིག་ཏན་རྫས་འདྲེས་རྩབས།ཀླད་ཁྲག་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།18（11）787~79 0

ཧྲེན་དབྱི་ཧྥང་།ལི་ཞའོ་སི།（2004）。ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པས་འགལ་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་ནད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས།ནད་ཐོག་གི་སྙིང་གི་ནད་དཔེ་དེབ།10（3）207~208）

ཧྲེན་དབྱི་ཧྥང་།ཀྲང་ཞའོ་ཆིན།（2003）སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གིས་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་སྤྱད་ནས་དངངས་སྐྲག་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཕན་འབྲས།དབྱེ་ཞིབ།ནད་ཐོག་གི་ལུས་ཕོང་ནད་དུས་དེབ།9）

ཧྲེན་ཡུས་ཚུན་དང་ཀྲང་ཝེ་ཞི་སོགས་（1998）。ཀྲུང་གོའི་ས་ཁུལ་བདུན་གྱི་སྨྱོ་ནད་མཆེད་ནད་རིག་པ།ཀྲུང་ཧྭ་སེམས་ཁམས་ཚན་ཁག་གི་དུས་དེབ།31）（2）69~71）

ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ་གནང་།（1998）。སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་3པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།759~77

ཧྲེན་ཡུས་ཚུན་གྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་（2002）。སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་4པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།219~235

ཧྲི་ཆི་ཅ（2000）。སེམས་ཁམས་སྒུལ་ཤུགས་རིག་པས་ཡིད་ནད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་གྱི་གནད་དོན།དེང་རབས་ཀྱི་ཁམས་གསོ།4（11）

ཧྲི་ཧྲིན་ཞོན་སོགས།1999ལོར།ཁམས་ཟད་གནས་སྐབས་སུ་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།ཧྲང་ཧའེ་བསམ་པའི་གསོ་རིག11པ་སྟེ།208~21

ཧྲི་ཡའོ་ཧྲེང་།（༡༩༩༩）བཙན་སྐུལ་ནད་ཀྱི་དབང་རྩའི་གཟུགས་བརྙན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་འཕེལ་རིམ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།༢༦༧～༡༧༠）

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།1997ལོར།འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་སྙན་ཞུ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།1998ལོ།

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་།ཝང་ཙུའོ་ཤིན་སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི(1985）。རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་མི་འདྲ་བའི་འོག་གི་ཡི་མུག་བཀག་འགོགའཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་ཡི་མུག་གེགས་བཅོས་ཚད་ལྡན་ཅན་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་མཉམ་ལས་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་སྙན་ཞུ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་བརྩམས་ཤིང་ཧྥན་ཞའོ་ཏུང་།ཝང་ཏུང་།ཡུས་ཞིན།ལིའུ་ཕིན་གྱིས་བསྒྱུར།1993ལོའི་ཟླ་12ཚེས་10ཉིན་གྱི་དགོངས་དོན་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་རིགས་དབྱེ།ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

སུང་ཏེ་ཧྲེན（2001）།བྱིས་པའི་སུན་ནད་དཔེ་གཉིས་པ།ཀྲུང་གོའི་བྱིས་པའི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་དུས་དེབ།9（3）

སུང་ཧྲུའུ་ཡོན།（1994）ཆང་རག་ལ་འཐུང་མཁན་དང་ལེགས་བཙའི་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ་བཏང་བ།（1）1-3）

སུའུ་ལིན་ཡན་སོགས།（2003）ཁྲང་ཧྲ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཆུང་སློབ་མའི་སེམས་མི་བདེ་བའི་སྣང་ཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས།ཀྲུང་གོའི་དབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ནད་རིགས་ཀྱི་དུས་དེབ།28（5）（5）སྟེ།330~33）

སུའུ་ཡ་ལིན།ཧུང་ཧན་ལིན།ཁྲེན་ཧན་ཧྭ།（2004）སྨན་བཅོས་དྲག་སྐྱེད་གི་རྣམ་པ།“ཉི་མའི་མེ་ཏོག”སྨན་བཅོས་དྲག་སྐྱེད་སྡེ་ཁུལ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་འགོག་བཅོས་དུས་དེབ།10）（6）367~36 9བ།

སུན་ཅིའུ་ལིན།ཆིན་དབྱིན་ཅེ།ཁྲུའུ་ཀེང་ཝུའུ།ཀྲོའུ་ཙི་ལིའང་།（202）དལ་གཤིས་ཆང་བཅུད་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཉམས་པ་དང་ཀླད་གློག་རིས་འགྱུར་བ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་དུས་དེབ།9 2）127~12 9

སུན་ཅུན།（255）ཡིད་ནད་ངག་ལྐུགས་ལོ་ཕྱེད་ལྷག་ཙམ།ནད་པ་1གི་སྙན་ཞུ།གསོ་རིག་གསར་པ།36 33）

སུན་ལིང་།སུའུ་ལིན་ཡན།ལིའུ་ཡུང་ཀྲུང་།（2000）

སུན་ཧྲི་ཀོང་།ལིའུ་ཀྲི་ཀྲུང་།（1999）བརྩེ་དུང་ཐད་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བྱུང་བ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར།སི་ཁྲོན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།（2）（2）

སུན་ཡུའེ་ཅི་སོགས།（1999）ཤེས་འཆོལ་བའི་ནད་པའི་ཀླད་པའི་གཟུགས་བརྙན་ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།（4）26-20）

ཐང་ཝང་ཅུན།སུའུ་ལིན་ཡན་སོགས།（2003）སློབ་ཆུང་སློབ་མའི་ཁྲོད་དུ་ཡི་མུག་ནད་རྟགས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།11（4）26~26 6

ཐང་དབྱི་ལན།（1998）。ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་རྐྱེན་གྲུབ་པ་དང་གསོ་བཅོས་སྨན་རྫས་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་དུས་དེབ།（4）（4）

ཐང་ལི།ཀྲང་ཅིན་ཧྥུའུ།2004།ལྟ་བ་གསར་པ།བཟའ་བར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་མཁོ་ཆོད་གསོ་རིག་དང་།7）516~51 7

ཐང་ཝུན་ཞིན（2000）་

ཐང་ཅུན།（༡༩༨༢）ནུབ་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ཆེན།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཐའོ་གོ་ཐའེ།（1999）བྱིས་པ་ལོ་ཆུང་གི་བསམ་པའི་གསོ་རིག།ནན་ཅིན་ལ།ཅང་སུའུ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཐེན་ཀྲི་ཧུང་（1990）།དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད།ཉིན་རེ་བཞིན་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་ནད་གཞི།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（1）4（1）

ཐུང་ཅན་མིང་།ཝང་ཆུན་དབྱིན།（2003）རང་རྒྱལ་ནས་ཐོན་པའི་ཝན་ལ་ཧྥ་ཞིན་དང་ཁིལ་སྨི་ཕ་མིན་གྱིས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྨན་བཅོས་ནུས་པ།སི་ཁྲོན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།16（3）（3）།172~173）

ཝང་པིན།（2000）བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན།ཐེན་ཅིན།ཐེན་ཅིན།ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཝང་དཔྱིད་གསར་སྐྱེལ་འདྲེན།（2001）ཡི་མུག་ནད་སྨན་གྱིས་དུས་ཡུན་རིང་བོར་གསོ་བཅོས་བྱས།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།28（3）

ཝང་ཏུང་།ཀྲའོ་ཁྲེང་ཀྲི་སོགས།（༡༩༩༩）ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་གནོད་འཚེ་ཕོག་རྗེས་ཀྱི་སྐུལ་སློང་ཐེབས་པའི་འགོག་རྐྱེན་དང་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།༡༣༡）༢༨～༣༠

ཝང་ཏེང་ཧྥེང་།（1993ལོ།）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས།པེ་ཅིན།དུས་རབས་རིག་གནས་དཔེ་སྐྲུན་ཀུང་སི།

ཝང་ཏེང་ཧྥེང་།ཚུའེ་ཧུང་།（2003）སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རིག་པ།པེ་ཅིན།མཐོ་རིམ་སློབ་གསོའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཝང་ཏེང་ཧྥེང་གིས་བརྩམས།（1999）ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་པེ་ཅིན་ཡིན།མི་དམངས་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཝང་ཧྥ་ཞིན།ལུའུ་དབྱིན་ཀྲི།（2000）

ཝང་ཅིན་དབྱིན།（2005ལོར།）ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་དཔེ་གཅིགནད་ཐོག་གསོ་རིག་དུས་དེབ།15（3）

ཝང་ལི་ཨེ་དང་།ཀུའོ་ཡུས་ལན་སོགས།（2005）གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཡིད་ནད་ཕོག་མཁན་གྱི་ནད་ཐོག་ཁྱད་ཆོས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ནད་གཡོག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཇུས།ཀྲུང་གོའི་མི་རིགས་དང་ཁམས་ཀྱི་གསོ་རིག་དུས་དེབ།17（6）

ཝང་ལི་དབྱིན།དབྱང་ཡུན་ཕིན།ལིན་ཐའོ།（2004）སེམས་ཁྲལ་གྱིས་མནར་བའི་ནད་པའི་ཕ་མས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།18（6）

ཝང་སྨི་ཆུན།（༡༩༨༢）ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་བརྩེ་སེམས་མཚོན་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་སྐོར་གླེང་བ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པའི་གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆེད་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དུ་གསལ།པེ་ཅིན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚོགས་པས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་པ།གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་རྩོམ་བསྡུས།༦༤༤～༦༨༨༨ཡིན།

ཝང་ཉན་ཧྲེང་།ལུའུ་ཅི་ཏེ།（1993）དངངས་སྐྲག་གི་འགོག་རྐྱེན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་བྱུང་བ།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ་20པ་（1）སྟེ།5~9པ།

ཝང་རུའུ་ནན།2004ལོར།ཡིད་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་སྟོན་སྨན་བཅོས།ཀྲུང་གོའི་སློབ་གསོ།18（4）གཤམ་གསལ།361-36 2

ཝང་ཧྲུན་ཅན།（255）ཝང་ཧྲུན་ཅན།（200 5）སྨྱོ་ནད་སྔོན་འགོག་དང་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད།ཀྲུང་གོའི་ལུས་གསོའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན།11）317~31 8

ཝང་ཝེ་ཧྭ་སོགས།（༢༠༠༣）ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་བྱིས་པའི་ཁེར་རྐྱང་ནད་ཀྱི་ནད་ཡམས་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད།ཀྲུང་གོའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་ཚན་རིག༡༢༡）༡༧༣ནས༡༧༤བར།

ཝང་ཞི་ལིན་གྱིས་བསྒྱུར་བའི（2000）。འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་འཛིན་འབུམ་རམས་པ་པུའུ་ལུན་ཐེ་ལན་གྱིས་1999ལོའི་ཀྲུང་གོ་དང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་མཐོ་རིམ་དཔྱད་གླེང་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་བཤད།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།14）14。（1）

ཝང་ཞིན་ཅོན།（2000）ཁ་པར་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན།པེ་ཅིན་ཁུ་ནུ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཝང་ཡིའུ་ཏེ་དང་།ཡེ་ལན་ཞན།（1999）དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་སུན་ནད་ཕོག་ནས་ཤི་བའི་གནས་ཚུལ་སྙན་ཞུ་ཕུལ་བ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（13）（3）161

ཝང་ཡོན་ཞིའུ་དང་རེན་ཙེ་ཧྭ་སོགས།（2003）ཆུས་ཙའོ་ཐུང་གིས་རྒྱུན་མཐུད་རང་བཞིན་གྱི་ན་ཟུག་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་རྣམ་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པའི་ཟུང་རྨོངས་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཀྲུང་གོའི་ན་ཟུག་གསོ་རིག་དུས་དེབ་9（2）སྟེ།70~72）

ཝང་ཀྲེན།ཞའོ་ཙེ་ཕིན་སོགས།（2003）བཙན་སྐུལ་ནད་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྤྱི་གཤིས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།17པ་（6）སྟེ།409~41 1）

ཝང་ཀྲི་ཆང་།ཅིན་ཝེ་ཏུང་།（1993）རྒྱུ་སླ་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད་པས་བསྒྲུབས་པའི་གོ་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་རགས་ཙམ་བྱས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（4）7~163）

ཝེ་ལི་ཡིང་སོགས།1999ལོར།ཡི་མུག་དང་ལོག་རྐྱེན་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།7（4）（4）213~255）

བུའུ་པིན།（2003）སེན་ཐེན།སྨན་བཅོས་བཙན་ཤེད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དཔེ52ཀྱི་ནད་ཐོག་ཕན་ནུས་དབྱེ་ཞིབ།སི་ཁྲོན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།16（3）167~178）

ཝུའུ་ཚའེ་ཡུན།ཝང་ཅིན་ཧྭ།ཞུས་ཡིན།（1994）འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་རང་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དཔྱད་བསྡུར་བྱས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།2（2）སྟེ།106~7）

ཝུའུ་ཀུའེ་དབྱིན།ཀྲང་དབྱང་།（1997）ཤེས་རྟོགས་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་བཙན་སྐུལ་ནད་བཅོས་བྱེད།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྨྱོ་ནད་ཀྱི་སློབ་དུས་སྐར་འགོད་དེབ།24（གཉིས།）97~10）

ཝུའུ་ཡན་རུའུ།ཞའོ་ཙེ་ཕིན།（2004）ཁ་གྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་དབྱེ་འབྱེད་ངོས་འཛིན་ཐད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག16（4）

ཝུའུ་ཀྲའོ་སུའུ་སོགས།（1996）རང་རྒྱལ་གྱི་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་མང་པོའི་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་ནད་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་རག་ལས་སའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་མི་ཚོགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན།（MONICAཇུས་གཞི།）①ནད་ཕོག་ཚད་དང་ཤི་ཚད་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱས་འབྲས།ཀྲུང་ཧྭ་སྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་དུས་དེབ།4：14～149

ཞང་ཀང་སློབ་གསོ་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་ཅུའུ།（2005ལོའི་ཟླ་8ཚེས་29ཉིན།）

ཞང་ཀང་གི་དམིགས་བསལ་སློབ་སྦྱོང་གི་འགོག་རྐྱེན་མཐུན་ཚོགས་(2005ལོའི་ཟླ་8པའི་ཚེས་29ཉིན།）།（200 5ལོའི་ཟླ་9པ་ནས་3པའི་བར།）

མེང་ཙེ་སོགས（1986）ས་ཁུལ་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད།ཀྲུང་ཧྭ་དབང་རྩའི་སེམས་ནད་ཚན་པའི་དུས་དེབ།19（2）ལ།87~91

ཞའོ་ཀོང་ལན།Huon Gདང་།ཆན་མིང་དབྱིས་（2001）ཟས་ལ་གྲོན་ཆུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྣམ་འགྱུར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（5）15（5）

ཞའོ་ཀོང་ལན།ཆན་མིང་དབྱི།Huon Gཝང་དབྱི་ཕིན།（2001）པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བུད་མེད་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མར་ཟས་ལ་བར་ཆད་དང་ཞིབ་བཤེར་ཐེབས་པའི་ཚད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཚུལ་རང་བཞིན་གྱི་གྲོས་མོལ་བྱས་འབྲས་སྙན་ཞུ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།15。（5）36 2-36 4

ཞེ་པིན་སོགས།（2000）བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བཅའ་ཁྲིམས།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཁྲིམས་འཛུགས་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག2000འཕར་དུས་དེབ།48~51 1

ཞེ་མའོ་ཕིན།（255）ཧྥུ་ཧྥུ་ཧྥུ་ཧྲི་ཧྲ་རྨིན་གྱིས་ལུས་ཕུང་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་རྣམ་པར་འགོག་རྐྱེན་བཟོས་པའི་དཔེ་གཅིགཆི་ཆི་ཧའར་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་དུ་ཚགས་པར།26）（251）

ཤེ་ཡ་ལི།ཡན་ཡན།ཞུས་གོ་ཀྲང་།（2002）1990ལོ་ནས་1990ལོའི་བར་ཉིང་པོ་གྲོང་ཁྱེར་IIརིགས་ཀྱི་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད་ཕོག་ནས་ཤི་བའི་རྣམ་པར་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲེ་ཅང་གི་སྔོན་འགོག་གསོ་རིག14པ།（8）3-5

ཧུའེ་ལན་སོགས།（༢༠༠༥）སེམས་ཁམས་ཟུར་ཁྲིད་དང་།སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས་བཅས་ཀྱི་གཞན་དང་མི་འདྲ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།༢༠༢༠（༣）།༢༠）༡༠ནས༢༠༥）

ཞུས་པིན།ཝང་ཞའོ་ཏའོ།（1990）

ཞུས་པིན།ཝང་ཞའོ་ཏའོ།ལིའུ་ཧྲི་ལིན་གྱི་གཙོ་སྒྲིག་གཙོ་འགན་གནང་མཁན།（20）（2000）སེམས་ཁམས་ལུས་ཁམས་གསོ་རིག་གི་རྨང་གཞི་དང་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།66~69བར།

ཞུས་པིན་སོགས།（1993）སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་ནད་དང་ཡི་མུག་རང་བཞིན་གྱི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་རྟགས།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག1993ལོའི་དེབ་5པ།（3）171ནས་172པའི་བར།

ཞུས་ཅིན།（༡༩༩༧）ཁྱིམ་ཚང་གི་སྨན་བཅོས།ཧྲེན་ཡུས་ཁྲེང་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ་སྟེ།སྨྱོ་ནད་རིག་པ།（པར་གཞི་3པ།）པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཞུས་ཅུན་མོན（1995）།གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བློ་འདྲི་བྱེད་ཐབས།ཧྲང་ཧའེ་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཞུས་ཅུན་ཀོན།2004ལོར།ལུས་ཕུང་ཅན་དང་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་ཚན་རིག13པ་སྟེ།359ནས་36པའི་བར།

ཞུས་ཁའེ་ཝེན།（2003）སྨྱོ་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ནུས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་རབ་འབྱམས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཆེད་རྩོམ།

ཞུས་ཁའེ་ཝུན་དང་།ཁྲེན་གོ་ལིན།ཝང་ཅན་རྨིན།（59）སུའུ་ཀྲོའུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མ་ཡི་མུག་དང་སེམས་ཁམས་བརྟག་དཔྱད།སུའུ་ཀྲོའུ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རིག་གཞུང་ཚགས་པར།（སེམས་ཁམས་ཚན་རིག）

ཞུས་ཡུན།ཀུང་ཡའོ་ཞན།（1987ལོར།）。Luria-Nebraskaདབང་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཆ་ཚང་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་ཐོག་མའི་བཟོ་བཅོས།སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གསར་འགྱུར།3：28-2

ཞུས་ཧྲུའུ་ལེན།（1989ལོ）གསོ་རིག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས།པེ་ཅིན།མཐུན་སྒྲིལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཞུས་ཞིའུ་ཧྥེང་།（1996）མི་གཤིས་དང་།འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན།སྤྲོད་དགོས་པའི་བྱེད་སྟངས་དང་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ།ཀྲུང་ཧྭ་ཡི་བསམ་པའི་དབང་རྩའི་དུས་དེབ།29（1）434

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།（1993）。དབང་རྩའི་ནད་ནད།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།（1993）སེམས་ཁྲལ་དང་བར་ཆད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས།པེ་ཅིན་གསོ་རིག་ཚན་རིག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་འཇུག་སུའོ།（ནང་ཁུལ་གྱི་དཔྱད་གཞི།）

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།（1993ལོར།）བསམ་པའི་ནད་ལུགས་རིག་པ།བསམ་པའི་ནད་རྟགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཞུས་ཡང་ཞིན།1999ལོར།སུན་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར།ཧྲང་ཧའེ་བསམ་པའི་གསོ་རིག11

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།ལིའུ་ཞེ་ཧོ།（1981ལོར།）ཀྲུང་གོའི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཧུའུ་ནན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་གི་གཙོ་སྒྲིག་གཙོ་སྒྲིག་（1981）ལ་གསལ།བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་རྨང་གཞི།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།1-9

ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།ལིའུ་ཞེ་ཧོ།（1981ལོར།）ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཧུའུ་ནན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་གི་གཙོ་སྒྲིག་པ་（1981）ལ་གསལ།བསམ་པའི་གསོ་རིག་གི་རྨང་གཞི།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།9~288

ཞུའེ་ཀྲའོ་ཡིང་།ཞུས་ཡིའུ་ཞིན།མ་ཞའོ་ཉན་གྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།（1995）དེང་རབས་རང་བཞིན་གྱི་གསོ་བ་རིག་པ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་དམག་ཁོངས་སྨན་པའི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཡན་ཝུན་ཝེ།（1996）ནད་ཐོག་བསམ་པའི་སྨན་ལུགས་རིག་པ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཡན་ཝུན་ཝེས་བསྒྱུར་བཅོས།（1994）བརྟག་དཔྱད་དང་སྡོམ་རྩིས་ལག་དེབ།（DSM-V)ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིགབམ་པོ་6པའི་དུས་དེབ་སྣོན་པ།

ཡན་ཏེན་ཞུན།ལིའུ་ཆན་རུང་།ལི་ཧུང་ཡ།（2000）。ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གི་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་གི་སྙིང་གི་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།བདེ་ཐང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།8（2）

དབྱང་ཏེ་སེན་གྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།（1989ལོ）ཀྲུང་གོའི་སྨྱོ་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་དང་གྱོད་དཔེ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

དབྱང་ལི་ཞིན།ཁྲུའུ་དབྱི་ཏེ་སོགས།（1996）ཟི་ལིང་ས་ཁུལ་གྱི་ལས་བྲལ་དང་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་རྒྱག་མཁན་ལས་བྱེད་པ་རྒན་གྲས་1239ཡི་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ།མཚོ་སྔོན་གྱི་སྨན་དང་སྨན་བཅོས་དུས་དེབ།26（1）

དབྱང་ལིན་ལིན།ཙོའོ་ཁྲེང་ཡེ།（1993）དབང་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་སྨྱོ་ནད་རིག་པ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།43～4

དབྱང་ཝུན་ཅོན།ལུའུ་ཕེ།（1998）འཇིགས་སྐུལ་ནད་ཕོག་པའི་ནད་པའི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཅིན་ཀྲོའུ་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་གི་རིག་གཞུང་ཚགས་པར།19）（5）

དབྱང་ཞུའེ་རུང་དང་།ཝན་གོ་པིན།སུའུ་ལིན་ཡན་སོགས།（1993）ཧུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཁོངས་ལོ་4ནས་16བར་གྱི་ན་གཞོན་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནད་དོན་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།ཧུའུ་ནན་གསོ་རིག་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བའི་རིག་གཞུང་ཚགས་པར།18（1）434）

དབྱང་ཡེ་ཧྥན།ལིའུ་ཕིན།（2001）ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་གྱི་ནད་རྐྱེན་དང་ཁྱད་ཆོས།དེ་བཞིན་མི་དམངས་དམག་ཁོངས་ཀྱི་སྨན་བཅོས།44）（6）

དབྱང་ཡུང་ཞིན།ཝུའུ་ཧྲའོ་ལན།（25）ཡིད་ནད་རྒྱུད་འཛིན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པ།ལིན་དབྱི་གསོ་རིག་ཆེད་སྦྱོང་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དེབ།27（༡）༢༧～༣༠）

ཡའོ་ཧྥང་ཁྲུན།（༡༩༩༩）བརྩེ་དུང་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་ཏེ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཡའོ་ཅན་རྨིན་སོགས།（༢༠༠༠）༡༣༣༣ཅན་གྱི་སྨུག་པོའི་ནད་ཀྱི་སྨན་པའི་ངག་བཞིན་དང་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ།ཀྲུང་ཧྭ་འཇུ་བྱེད་དུས་དེབ།༢༠༡）༡༤༤～༣༦།

ཡའོ་ཧྲུའུ་ཆའོ།ཀུང་ཡའོ་ཞན།（1993）བྱིས་པས་བྱ་སྤྱོད་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་རེའུ་མིག་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ས་ཁོངས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུན་སྨོ་གཏན་འབེབས།སེམས་ཁམས་ཚན་རིག1：38~42

ཡའོ་ཧྲུའུ་ཆའོ་སོགས།（1995）གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་རྐྱེན་རྩ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།（4）249~252

ཡའོ་ཧྲུའུ་ཆའོ་སོགས།（1998）སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཐོན་པའི་ནུས་པ་དང་རྐྱེན་རྩ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།རིམ་པ་གསུམ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་།ཁ་གཏད་འཇལ་སྟངས།རང་གཤིས་བཅས་ཀྱིས་IIརིགས་ཀྱི་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།6（3）143～147）

ཡེ་ཏོན་ཧྥན་སོགས།（1997）འཚོ་བའི་དོན་རྐྱེན་ཏེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་མཚམས་སྦྱོར་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་རྒྱུ་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྨུག་པོའི་ནད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་དུས་དེབ།5）（4）215）

ཡུས་ཆིང་ཧན།（1995）。མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་གོ་དོན་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།ནད་ཐོག་གི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་དུས་དེབ།5）317~31 8

ཡུས་ཤིན།ཐེན་ཁྲེང་ཧྭ།རྒྱལ་ཁའི་ངང་བསྒྱུར་བའི（1998）།སྨྱོ་ནད་རིག་པའི་དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་ཡིག་ཟུང་འགྲེལ་ཚིག་མཛོད།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ་ཁང་།

ཡུས་ཞིན་རུའེ（2002）།ཆང་བཅུད་གང་བྱུང་དུ་སྤྱད་ན་གོ་ལ་ཧྲིལ་བོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པ་ཡོད།ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་ཚོགས་གསོ་རིག་གི་དེབ་ཐེར19（1）དང་།48）

ཡུས་ཙུང་ཧྥུ་དང་ཀྲང་ཁྲའོ་སོགས།（2002）ཤུགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ལྷོད་གཡེང་གི་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ཏེ་ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཕུང་ལ་བཀག་འགོག་ཐེབས་པའི་ནད་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16（7）ཨང16པ།（7）

ཏུང་ཧྲན་དབྱིན།（2000）ཡི་མུག་ནད་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འབྲེལ་མཐུད།སི་ཁྲོན་གྱི་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།13）（2）138~14 1

ཡོན་ཡུང་ཀུའེ།ཝུའུ་ཨའེ་ཆིན།ཀྲང་ཞིན་པའོ།（2000）མཉམ་བསྲེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་གི་འགོག་རྐྱེན།སི་ཁྲོན་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།13（4）

ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ།（1999）。རང་རྒྱལ་གྱི་བུད་མེད་ཀྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་པ་དང་རྒྱང་ལྟ་བྱས་པ།ཀྲུང་ཧྭ་སྙིང་སྟོབས་ཚན་པའི་དུས་དེབ།32（4）20-20 4

ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ།（2000）。ཀྲུང་གོས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་གནད་དོན་གྱི་གནས་བབ་དང་དེ་བཞིན་ཐབས་ཇུས།བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གསར་འགྱུར།སྐབས་4པའི་པར་ངོས་དང་པོ།

ཀྲའེ་ཧྲུའུ་ཐའོ།དབྱང་ཏེ་སེན།（1998）。མི་གཤིས་ཆགས་པ་དང་མི་གཤིས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་པེ་ཁྲོན།（1994）ཐུང་ཡུས་ཨའེ།ཅི་ནན།ཧྲན་ཏུང་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་པོ་ཡོན།ཁྲེན་ཀྲུང་ཀེ།（1986）ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་ཁྲའོ་དབྱང་（2001）།མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་སྲོག་བཅད་པའི་ལོ་རྒྱུས།ཁྲང་ཁྲུན་དུ།དུས་རབས་རིག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་ཏ་རུང་།ཧྲེན་ཡུས་ཚུན།（1993）བཟའ་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རིམ་འགྱུར་དང་ནད་རྐྱེན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（1）7-10

ཀྲང་ཅན་ཧྥང་།མ་ཡན་ལིན་སོགས།（2005）ཀྲུང་གོའི་ཆེད་ལས་པའི་ཡིད་ནད་ཐུན་མོང་དུ་འཕར་བ།ནད་ཐོག་བསམ་པའི་གསོ་རིག་དུས་དེབ།15（2）91）

ཀྲང་ཅན་ཆིའུ་དང་ཀྲང་ཁྲང་ལིན།（1998）ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་མིའི་དྲན་འཆར་གྱི་གནད་དོན།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་ལ་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ།（1）7~355）

ཀྲང་ཅིན།ལིའུ་ཞང་དབྱང་།（2004）ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་ལུས་ཕུང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་འགོག་རྐྱེན་ལ་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་བྱས།ཀྲུང་གོའི་བདེ་ཐང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།12 4）269~27 0

ཀྲང་ལི་སོགས་（2000）。བར་སྣང་གདུགས་དམག་གི་རང་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་དང་གདུགས་མཆོང་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ཕོ་ཟགས་རྒྱུ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་དུས་དེབ།8（4）

ཀྲང་ལི་ལི།ཆན་མིང་དབྱི།（2004）ཨ་མེ་རི་ཁའི་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་དང་ཉམས་ཉེན་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་མ་ལགཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།18（6）

ཀྲང་མིན་ཏའོ།ཁྲེན་ཞིན་ཧྲི།（1986）བུད་མེད་ཤེས་ཡོན་ཅན་གླེན་པ་ཞིག་གི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་དངོས་སྣང་རིག་པར་ལྟ་ཞིབ་བྱས།ཀྲུང་གོའི་དབང་རྩའི་སེམས་ནད་དུས་དེབ།12）12（6）གཤམ་གསལ།329~33 2

ཀྲང་མིན་ཡོན་སོགས།（1993）ཤེས་འཆོལ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ།ཀྲུང་གོའི་གྲོང་ཁྱེར་ལྔ་བའི་WHOམཉམ་ལས་ཞིབ་འཇུགཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག（1）ཞིན་5པ་སྟེ།55~58

ཀྲང་མིན་ཡོན་སོགས།（1995）ཧྲང་ཧའེ་ས་ཁུལ་གྱི་ཤེས་རིག་ཉམས་པའི་ནད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་སློབ་གསོ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་ལོ་གཉིས་རིང་གི་འཚམས་འདྲི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག（2）ཞིན་ཆི་（73）།（75）

ཀྲང་མིན་ཡོན།（1998）བསམ་པའི་ཚན་ཁག་གི་དཔྱད་བསྡུར་གཏན་འབེབས་ཚད་གཞིའི་ལག་དེབ།ཁྲང་ཧྲ།ཧུའུ་ནན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་ཆིན་ཧྥེང་།ཐེན་མིན་ཕིན།ལུའུ་དབྱིན་ཀྲི།（22）སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་ཐད་སེམས་ཁྲལ་དང་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སེན་ཐེན།གསོ་ཐབས་དང་སྨན་བཅོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།16（6）

ཀྲང་ཧྲུའུ་ཧྥང་།ཞིན་ལི་སོགས་（2001）。ཡིད་ནད་པའི་ནད་རྟགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁྱད་པར།ཀྲུང་ཡོན་གྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་སློབ་དེབ།（1）7（14）

ཀྲང་དབྱང་།ཝུའུ་ཀུའེ་དབྱིན།（2000）སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་པའི་སེན་ཐེན།བཅོས་ཐབས།དྲག་སྐྱེས་ནད་བཅོས་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལེགས་བཅོས།ཕན་ནུས་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།14）14（3）

ཀྲང་ཡ་ལིན།1999ལོར།བྱ་སྤྱོད་བཅོས་ཐབས།ཀུའེ་དབྱང་།ཀུའེ་ཀྲོའུ་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་ཡ་ལིན（2000）།དབང་རྩའི་ནད་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན།པེ་ཅིན།མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་དབྱིན་ཧྥེང་།དབྱང་ཀྲེན་ཐའོ།（2004）。མི་གཤིས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་དབང་རྩའི་ནད་ཀྱི་དཔེ་1་

ཀྲང་ཡུས་ཞིན།（1989ལོ）བྱ་སྤྱོད་གསོ་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་རྩལ།པེ་ཅིན།འོད་ཟེར་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲང་ཡུས་ཞིན།ཧྥང་ཞིན།（1990）སློབ་ཆེན་སློབ་མས་ཐབས་ཇུས་ཀྱི་མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་ནད་རྟགས།སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཚགས་པར་སོགས་ཡོད།（༢༢）༢༡༡～༢༢༢༢）

ཀྲང་ཞའོ་ཡུན།ཆན་མིང་དབྱི།（2004）ཟ་བར་འགོག་རྐྱེན་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།18（1）

ཀྲའོ་པིན་ཀྲིས་བརྩམས་པའི（1989ལོ）ཉེས་གསོག་བྱེད་པོ་སྨྲ་བ།པེ་ཅིན།ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲའོ་ཁྲེང་ཀྲི་དང་ལི་ཅུན་ཧྥུ་སོགས།（2001）ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་17རིང་གནོད་འཚེ་ཕོག་པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་PTSDདང་དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་རྐྱེན།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（3）15（3）

ཀྲའོ་ཀེང་ཡོན་སོགས།（1991）ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲིའི་སྒོ་བསྟེན་ནད་དཔེ་1467ལ་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།5）（2）

ཀྲའོ་ལན་རྨིན།（1998）སྐྲག་འཁུམ་ནད་དཔེ་1་

ཀྲའོ་མེ།ཅི་ཅན་ལིན།（2000）。རང་ཤི་རྒྱག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་གནས་ཚུལ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག12）（4）22 2ནས22 7བར།

ཀྲའོ་རྨིན།དབྱང་ཏེ་སེན།ཧའོ་ཝེ།（1998）སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུད་འདེད་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་གི་འཕེལ་རིམ།ཀྲུང་གོའི་སྨན་རྫས་གཞན་རྟེན་རང་བཞིན་གྱི་བརྡ་ཁྱབ།（༤）

ཀྲའོ་མིང་།ཀྲུའུ་ཧུང་།（1997）སྒོ་བསྟེན་སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་ཀྱིས་དོགས་གནད་ཡོད་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཐབས།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།（2）120-12 4）

ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་མཆེད་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་མཉམ་སྒྲུབ་ཚོ་ཆུང་།（1998）ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན།1994ལོ་ནས་1995ལོའི་བར་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་མཆེད་ནད་རིག་པའི་བརྟག་དཔྱད་སྙན་ཞུ་ལས།ཚན་རྩལ་འཕྲིན་འཕྲིན།14）（1）44-48）

ཀྲེང་མིན་ཆི།ཀུང་ཞུས་ལིན།（1998）དུ་བའི་བུལ་དུག་རྫས་གནས་ལུགས་རིག་པ་དང་དུ་འཐེན་གཉིས་ཀྱི་ཀྲུང་གོའི།སྨན་རྫས་ཀྱི་བརྟེན་བྱའི་རང་བཞིན་བརྡ་ཁྱབ་བྱས་པ།（2）7~76）

ཀྲེན་ཉིན།（2003）བྱ་སྤྱོད་སྨན་བཅོས།ཆན་མིན་དབྱིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པ།སེམས་ཁམས་སྨན་བཅོས།ཁྲང་ཁྲུན།ཅི་ལིན་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲེང་རི་ཁྲང་།（1999）པེ་ཅིན་གྱི་བུད་མེད་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གིས་ཟས་མི་ཟ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།13（6）གཤམ་གསལ།340~342

ཀྲེང་རི་ཁྲང་།1999ལོར།སེམས་ཁམས་ཚད་འཇལ་རིག་པ།པེ་ཅིན།མི་དམངས་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲེང་ཡུས་ཡིན།ཏིན་ཏུང་ཧུང་།（2001）སེན་ཐེན་གསོ་ཐབས་དང་སྨན་རྫས་གསོ་ཐབས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཇིགས་སྐུལ་ནད་བཅོས་པའི་ཕན་ནུས་བསྡུར་བ།སི་ཁྲོན་བསམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན།14（2）

ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་སེམས་ནད་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།（1995）。ཀྲུང་གོའི་སེམས་ནད་རིགས་དབྱེ་ཇུས་གཞི་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི།（པར་གཞི་2པ།）（བཟོ་བཅོས་པར་གཞི།）ནན་ཅིན།ཤར་ལྷོ་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲུང་ཧྭ་གསོ་རིག་མཐུན་ཚོགས་བསམ་པའི་ཚན་ཁག་ཡན་ལག་ཚོགས་པ།（2001）。ཀྲུང་གོའི་བསམ་པའི་འགལ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་དབྱེ་དང་བརྟག་དཔྱད་ཚད་གཞི་（པར་གཞི་3པ།）（CCMD-3པ།）ཅི་ནན་ལ།ཧྲན་ཏུང་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།（1988）ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ།ཧྲེན་དབྱང་།ལིའོ་ཉིན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཀྲུང་ཡིའུ་པིན།（1992）དེང་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བློ་འདྲི།པེ་ཅིན།པེ་ཅིན་ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།པར་དུ་བསྐྲུན་པ།རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་བེད་སྤྱོད།

ཀྲུང་ཡིའུ་པིན（1999）གྱིས་ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཞིང་ཆེན་དུ་ཀུའེ་ཀྲོའུ་སློབ་གསོ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པ།

ཀྲོའུ་ཧྲེང་ཉན།ཡུས་ཧུའེ་ཡན།（2004）ཞི་ཐེ་སྤུ་ཧྲེང་རྫོང་གི་སྨན་བཅོས་ལུས་ཕུང་གི་རྣམ་པའི་འགོག་རྐྱེན་སྐབས་བསྟུན་ཞིབ་བསྡུར་ཞིབ་འཇུག་།ཀྲུང་ཧྭ་དབང་རྩའི་ཚན་པའི་དུས་དེབ།37（5）（5）སྟེ།442～44）

ཀྲོའུ་ཝེ་ཕིན།ཝུའུ་ཡུས་ཅོན།（1999）ཡིད་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཟུག་གཟེར་འགོག་རྐྱེན།ནད་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ།ཀྲུང་ཡོན་གྱི་བསམ་པའི་གསོ་རིག་སློབ་དེབ།（2）5པ་སྟེ།98ནས་9པའི་བར།

ཀྲུའུ་ཞུང་ཀྲའོ་སོགས།（2001）སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ལྡོག་འདྲེན་ལྷོད་གཡེང་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་ན་IIརིགས་གཅིན་སྙི་ཟགས་ཁུའི་ནད་པའི་ཧྭགས་བརྗེ་ཚབ་ཤུགས་རྐྱེན་གྱི་རྗེས་འདེད་ཞིབ་འཇུགཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།（1）9-5-9

ཀྲུའོ་ཀྲུའོ་ཧུང་།ལིའུ་ཞེ་ཧོ།（1999）སེམས་ཁྲལ་དང་ཡི་མུག་པའི་ནད་པ།ཧྲང་ཧའེ་ཡི་བསམ་པའི་གསོ་རིག（1）གསར་དུ་11པ་ལས།48~5པ།

ཙོའུ་ཧྲི་ཆིང་།ཀྲང་ཧྭ་（2004）།རྒྱུན་མཐོང་སྨན་རྫས་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པའི་ནད་ཐོག་ཁྱད་ཆོས་དང་དུག་གཅོད་སྨན་བཅོས།ཝང་ཙེང་ཀྲེན།ཀྲང་ཧྲུའུ་ལིན།སྤྱི་ཚོགས་བྱ་སྤྱོད་གསོ་རིག་སྟེ་པེ་ཅིན།ཚན་རིག་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།133~139

ཙུའོ་ཆི་ཧྭ།（1989ལོ）བློ་རིག་ཞན་པའི་ནད་དཔྱད་དང་།སྨན་བཅོས།སྔོན་འགོགབེད་སྤྱོད་བྱིས་པའི་དུས་དེབ།（༡）༣༡ནས་༤བར།

ཙོ་ཡན་ཐའོ།（1994）དབང་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་བྱུང་ཚད་དང་།ཉེན་ཁའི་རྒྱུ་རྐྱེན།སེམས་ཁམས་གསོ་བཅོས།ཀྲུང་གོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དུས་དེབ།（3）8（3）སྟེ།137~14 0

ཙོ་ཡན་ཐའོ།（1995）。དབང་རྩ་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་ལ་རྔམ་པའི་ནད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནད་ལུགས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གནས་བབ།ཀྲུང་གོའི་ནད་ཐོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དུས་དེབ།3）（2）123-12

ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་

དེབ་འདིས་ཚུལ་ལྡོག་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་།གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་འགལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་མངོན་ཚུལ་དང་།ནད་རྐྱེན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཁམས།སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་སྨན་བཅོས་དང་ཐེ་གཏོགས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།དེབ་དེའི་ནང་གི་ལེའུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་གྱོད་དཔེ་རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཞིབ་འཇུག་གི་དཔྱད་གཞི་གསར་ཤོས་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཡོད་ཅིང་།སེམས་ཁམས་རིག་པས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་སེམས་ཁམས་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐད་ཀྱི་བྱས་རྗེས་འབུར་དུ་ཐོན་ཡོད་པས།ཀློག་པ་པོས་ཅི་ཞིག་ནི་དབྱིབས་འགྱུར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་པའི་ཐད་ཀྱི་སྙིང་བཅུད་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད།དེབ་དེའི་ནང་གི་ལེའུ་རེ་རེའི་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་།བསམ་གཞིགས།དཔེ་དེབ།དཔེ་དེབ་ཆ་ཚང་བཅས་ཀྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ནི་དེབ་འདིའི་གལ་ཆེའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན།

དེབ་དེ་མཐོ་རིམ་སློབ་གླིང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་།བསམ་པའི་གསོ་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་དགེ་སློབ་ཚོའི་སློབ་གཞི་དང་དཔྱད་གཞིའི་དཔེ་དེབ་ལ་བརྩིས་ནས་ཆེད་ལས་གཞན་དག་གི་མི་སྣར་ཡང་དཔྱད་གཞིའི་རིན་ཐང་ལྡན་ཡོད་པ་རེད།

རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་འགན་འཁུར་མཁན་ཁྲེན་ཞའོ་ཧུང་གི་མདུན་ཤོག་ཇུས་འགོད་ཀྲང་ཧུང་།