هغه پیاوړې لارې چارې

چې اندیښنه

ستاسو له ژوند څخه محو کوي

لیکونکی:

Ketabton.com

جیني پولیش

ژباړه:

ډاکټر محمد رقیب (فاروقي وردګ)

Downloaded from: ketabton.com

ډالـــــۍ

هغه خلکو ته چې د مختلفو عواملو له امله له اضطراب او

ژور خفګان څخه کړېږي

Downloaded from: ketabton.com

لنډه پېژندنه :

نـــــوم	:	هغه پیاوړي لاري چاري چي اند ښننه ستاسو له ژوند ښخه محو کوي
لیکوال	:	ډاکټرمحمدرقیب « فاروقي وردګ»
کمپوز	:	خپله لیکوال
انلاین چاري	:	مختار احمد احسان - د لراوبر کتابتون

www.Larawbar.com

LARAWBAR

Downloaded from: ketabton.com

مقـــــــــدمه

له احصایې څخه معلومیږی چې په هرو اتو امریکایانو کې چې سن یې ۱۸-۵۴ ترمینځ دی له Anxiety یا اضطراب څخه رنځ وړی. دا تحقیقات په ۱۹ میلیون کسانو باندې د National Institute of Mental Health له خوا سرته رسیدلې دی او هغه دا ښودلې ده چې Anxiety disorder یا پریشاني یو دهغه رواني مشکلاتو له ډلې څخه دي چې په ښځو کښې په لمړۍ درجه او هغه نارینه چې الکول څښي او له درملو څخه ناوړه ګټه اخلی په دوهمه درجه لیدل کیږی.

ښځې له Anxiety څخه زیات رنځ وړی او دهغوی رواني فشارونه دنارینه وو په نسبت دوه چنده دی. د Anxiety بې نظمي په امریکاکې یو له عمده مشکلاتو څخه شمېرل کېږي چې حتی بعضې وخت دژورخفګان یا Depression څخه هم په زیاته اندازه لیدل کېږی. هغه کسان چې عمریې له ۶۵ کلونو څخه زیات دی له روانی مشکلاتو سره په زیاته اندازه مخامخ کیږی. دامریکا په متحدو ایالاتو کې ۴۲،۷ بیلیون ډالره دنومورې ناروغۍ په وقایه او تداوی مصرفیږي.

Downloaded from: ketabton.com

Anxiety

اضطراب

Anxiety د ډار له له هغه احساس څخه عبارت ده چې تقریبآ دهمیشه لپاره د محکومیت او مجازاتو له احساساتو سره یوځای وی. اوددې پریشانۍ او اندیښنې علت اکثرآ نامعلوم وي.

اګرکه Anxiety په هغه خلکو کې چې هغه یونورمال ژوند لری هم مداخله کوي. شدید اضطراب یا پریشاني کیدای شی له نورو روانی مشکلاتو لکه ژور خفګان سره یوځای وي. فکر کیږی چې دا پریشانی غیرنورمال وي کله چې شدیده او یا هم زیات دوام وکړی. او دا دپریشانۍ نه ډکو حالاتو کې بې غیرلیدل کیږی او یا هم کیدای شي چې په روزمره کارونو لکه کارته دتللو په وخت کې واقع شی.

د Anxiety اعراض دهغه پیغامونو په واسطه کوم چې ددماغ څخه دبدن نورو اعضاوو یا غړو ته لیږل کیږی مینځ ته راځي. په دې حالت کې زړه، سږي اودبدن نور غړی په تیزۍ سره کارکوي . همدارنګه دماغ هم د فشار یا سترس هورمونونه لکه د ادرنالین په افرازکې د ادرنال یا فوق الکلیه له غدې څخه سهم اخلي.

دشدید Anxiety یا پریشانۍ علایم په لاندې ډول سره دي:

- اسهال
- دخولې وچ والی
- دزړه د زربان زیاتېدل
- بې خوبي
- بې حوصلګي یا زر په غصه کېدل
- دفکری تمرکز له لاسه ورکول

Downloaded from: ketabton.com

- ❖ له لیونتوب څخه ډار
- ❖ ډار له دې څخه چې حرکات يې په کنترول کې ندی چې دې حالت ته Depersonalization یا احساس دبې شخصیتی او یا بېګانګۍ احساس ویل کیږی.

د Anxiety یا اضطراب نورعلایم:

اضطراب یا پریشانینی کیدای شی په مختلفو طریقوسره مینځ ته راشي. ښکاره خبره ده چې درواني فشارونو موجودیت ستاسې په ژوند کې ددې سبب کیږی چې تاسې داند ښښنې فکروکړی. ډیرهغه کسان

چې د Anxiety یا اضطراب څخه رنځ وړي نو خپل دماغ دپریشانۍ دشدیدو خطراتو او عواقبو لپاره مشغول ساتي، اوکیدای شی چې دهرڅه په باره لکه دصحت او یا هم دوظیفې په هکله تشویش وکړي. د مشخصو درملو جانبی عوارض اویا هم دهغې دقطع کولو په وخت کې هم کېدای شي چې د اضطراب علایم ولیدل شي لکه Alcohol, Nicotine, Cold remedies ,Amphetamines, Diet Pills, ADHD Medication Caffeine, او Thyroid درمل.

ضعیف غذایي رژیم هم کېدای شي چې د اضطراب په راوړلو کې رول ولري. دمثال په ډول په ټیټه سطح ویټامین بی ۱۲. Performance Anxiety یا کسبي په مشخصو حالاتو کې پیداکېږی لکه د امتحان یا نمایش په وخت کې.

(PTSD) Post Traumatic Stress Disorder داهغه نوع روحی بې نظمۍ دي چې وروسته د صدماتي یا فزیکي اومیخانیکي عواملو په اثرمینځ ته راځي لکه جنګ، جنسي تیری او طبیعی حادثات.

په ډیرو کمو واقعاتو کې دادرنال دغدې تومور فیوکرومو سایتوما (Pheochromocytoma) د اضطراب سبب کیږی. چې په دې حالت کې د اضطراب تولیدوونکی هورمون په زیاته اندازه افرزایږی.

Downloaded from: ketabton.com

اضطراب ته ممکن دیو وړوکي تشویش په نظر وګورو ولې کېدای شی چې همدا تشویش په ژورخفګان یا ډپریشن بدل شي چې ممکن دژوند په اوږدو او یاهم ټول عمر له انسان سره ملګری وی. ولې باید په یاد ولری چې پورتنۍ دواړه ناروغۍ دکنترول وړ ناروغۍ دي.

د Anxiety نورسببونه:

اجازه راکړی چې دیوې کوچنۍ آزموینې په واسطه معلوم کړو چې تاسې له کوم یو زیات رواني فشار، شدید اضطراب، اویا هم له ژورخفګان څخه رنځ وړی؟

دآزموینې وخت!

دامعلومات دمعتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود ددې چې دا ددې ښکارندوی ندي چې له دې څخه د مکملو تشخصیو وسایلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموینه یو ساده دستورالعمل دی چې مونږ کولای شو شته ستونزې تشخیص او په آسانۍ له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفګان کیدای شي زمونږ دموضوع یو جدی بحث وی. اجازه راکړی که چېرې تاسې احتمال ژورخفګان ولری او یاد ساتی چې هرڅوک په خپل ژوند کې دژورخفګان ورځې تیروی. هغه څه چې ژورخفګان دعادې وسوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په یومشخص وخت کې رامینځ ته کیږی. دا اعراض ځي راځي نه بلکه دلږې مودې لپاره پاتې کیږي او په بدمرغۍ سره ژوند متآثره کوي.

له خپل ځان نه لاندې پوښتنې مطرح کړی. که چېرې تاسې په پرله پسې توګه د دوو اونیو نه په زیاته موده کې ددې احساس وکړی نو د «هو» ځواب ورته ووایی.

- آیا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوی؟
- آیا تاسې نه شی کولای چې ساده او آسانه کارونه لکه دکورپاکوالی او ډوډۍ آماده کول ترسره کړی؟
- آیا خلک تاسې ته وایی چې تاسې تند مزاجه یاست اویا هم ډیرزرپه غوسه کېږی؟
- آیا تاسې دفکري تمرکز مشکل لری؟

Downloaded from: ketabton.com

- آیا تاسې خپل ځان له خپلې کورنۍ څخه جلا احساسوی حتی که هغوی ستاسې په شا اوخوا کې هم وي؟
- آیا خپله دلچسپي مو په خپلو په زړه پورې کارونو کې له لاسه ورکړې ده ؟
- آیا تاسې دنا امیدی، بې ارزښت والی، او مجرمیت احساس بې غیرله کوم سببه کوی؟
- آیا تاسې همیشه ستړی یاست او دخوب مشکلات لری؟
- آیا ستاسې وزن په مشخصه توګه تغیر کوي؟

که چېرې تاسې وکولای شی چې پنځو او یا له هغه نه زیاتو پوښتنو ته د هو ځواب ووایی نو تاسې به ژور خفګان ولری. دا ډیره مهمه ده چې تاسې د ډاکتر څخه دکمک په لټه کې شی او زیات درملونه موجود دي چې تاسې سره کمک وکړي.

ما ډیرکوشش وکړ چې خپل ژورخفګان لېرې کړم، مګر یوځل ما دهغه ضد درمل شروع کړل، ما باور نلرلو چې یوه ګولۍ به زما په وضعیت کې په یوه ورځ کې دومره زیات تغیر راولي، او ما به له داسې یوه تیاره ځای څخه چې زه پکې لوېدلې وم راوباسي اوزما سره کمک وکړي چې زه څنګه خپل خوشحاله او عادي ژوند ته ادامه ورکړم. که چېرې تاسې فکر کوی چې په ژور خفګان اخته یاست همدا اوس شروع کړی ! تاسې حق لری چې خوشحاله وی !

که چېرې تاسې ترزیات فشار لاندي یاست نو لاندینۍ پوښتنې له خپله ځانه وپوښتۍ:

- آیا تاسې په پرله پسې او دوراني توګه دخپلو منفی خبرو څخه رنځ وړی؟
- آیا تاسې دفکری تمرکز مشکل لری؟
- آیا تاسې په آسانۍ سره عکس العمل ځرګندوی او یا ډیرژر په غوصه کېږی؟
- آیا تاسې بیا بیا پېښېدونکې سردردي اوغاړې درد لری؟
- آیا تاسې خپل غاښونه چیچی؟
- آیا تاسې داندېښنې او ژورخفګان په فکرونو کې د ډوبېدو احساس کوی؟
- آیا تاسې احساس کوی چې ستا سې رواني فشار د غیرصحی خوراک، څښاک، سګرټ څکولو اویا دیوچاسره ددلیل پروخت زیا تیږی؟

Downloaded from: ketabton.com

- ✯ آیا ډیره وړه خوشحالي تاسې راضي کولای شي؟
- ✯ آیا کله مو زیات قهر له یو کوچني مشکل څخه تجربه کړی دی؟

که چېرې تاسې زیاتو پوښتنو ته ځواب وواییی نو کیدای شي چې تاسې شدید رواني فشار ولری.

د اضطراب په هکله لاندینۍ پوښتنې مطرح کیږی:

- ☜ آیا کله موساه لنډې، دزړه دضربان زیاتېدل او لړزیدل د استراحت په وخت کې تجربه کړیدي؟
- ☜ آیا له لیونتوب او یا د کنترول څخه د خارجېدو ویره لری؟
- ☜ آیا له اجتماع څخه د ډار په سبب ډډه کوی؟
- ☜ آیا د بعضو مشخصو موادو څخه ډارېږی؟
- ☜ آیا له دې څخه ډارېږی چې په داسې حالت یا یو ځای کې یاست چې له هغه څخه تېښته نشی کولای؟
- ☜ آیا له تاسې سره د کور د پرېښودلو ویره شته ؟
- ☜ آیا په دوامداره توګه تصور یا فکر کوی چې لېرې ځای ته سفرونه رد کړی؟
- ☜ آیا تاسې د مجبوریت احساس کوی کله چې تکراري کارونه ترسره کوی؟
- ☜ آیا په ډیرتېینګار سره مخکیني غمجن واقعات په یاد راوړی؟

څلور او یا له هغه زیات پورتنیو پوښتنو ته د «هو» ځواب په اظطراب یا انزایتی دلالت کوی.

تاسې له Depression یا ژورخفګان، Stress یا زیات رواني فشار او Anxiety یا اضطراب څخه رنځ وړی او ستاسې صحت او هغه وخت چې تاسې وغواړی په هغه کې یو دبریالیتوب قدم اوچت کړی په خطر کې اچوي.

Stress او Anxiety زمونږ دبدن مختلف فکتورونه متآثروی نه تنها دماغی (ذهني) حالت بلکه دنورو وژونکو ناروغیو لکه کنسر یا سرطان باعث کېږي ځکه په دې حالت کې په کیمیاوي جوړښتونو کې تغیرات صورت مومي.

Downloaded from: ketabton.com

تاسې باید د رواني فشار او اضطراب ښکارنه شی. دا ټول په یو مشخص مهال وېش او انظباط پورې اړه لري. خپل محدودیت وپیژنی او به محکم ودرېږی خپله فزیکی او یا دماغي انرژی زیاته مه مصرفوی.

تاسې کولای شې خپله کامیابی او دژوند مؤثره او موفقه لاره بې غیر له دې نه چې ستاسې صحت ته کوم ضرر ورسېږی انتخاب کړی. که چېرې داسې ونه کړی نو نه تنها خپل ځان دهلاکت کندې ته اچوې بلکه کورنۍ ، ملګري او نور کسان هم له خپل ځان څخه لېرې ساتې.

Stress یا رواني فشار دژوند یوه طبیعی برخه ده. دا کېدای شي فزیکی یا هم ذهنی وی او یا هم له ورځنیو فعالیتونو څخه را مینځ ته شي.هرڅوک روانی فشارونه په مختلفو طریقو سره ترکنترول لاندې راولي. اګرکه روانی فشارونه کېدای شي دفزیکی، احساساتي، اوسلوک دبې نظمیو سبب شي اوصحت دژوند استعداد او ددماغ آرامي متآثره کړي.

څرنګه مو چې مخکې وویل رواني فشار او اضطراب کېدای شي د Panic Attack سبب شي چې دا یو جدي حالت دی چې له پورتنیو عواملو څخه مینځ ته راځي.

:Panic Attack

درواني فشار او اضطراب له خرابو او بدمرغو پایلو څخه یو هم دحالاتو سره دبدن فزیکي عکس العمل دی. دادې مثال لري چې تاسې ته مو خپل بدن وایی چې تاسې استراحت ته ضرورت لری.

دکتاب مؤلف وایي چې ما خپله په لمړي ځل د Panic حمله هغه وخت لېدلې وه چې زه له خپل مېړه سره وم او موټر مې دکور خواته روان کړی و. کله چې مونږ دیرش میله له خپله کورڅخه لېرې مزل وکړ نوپه دې حالت کې ما دلېرې والي احساس وکړ. په دې وخت کې ما دساه اخستلو مشکلات لرل، زما بدن بې ارتباطه و، او زما دزړه ضربان ډېرزیات شوی و. ماخپل واګون دسرک پرغاړه ودراوه او امید مې لرلو چې قدم ووهم ولې زما په پښو کې حرکت نه و. ما خپله ساه نشوای اخیستلی او داسې احساس مې کولو چې مړه کېږم. ما خپلې خبرې په څو څو ځله په یاد راړولې. « لطفاً زه اوس آماده نه یم.» دا یوه ډېره غمجنه پېښه وه.

Downloaded from: ketabton.com

ښه خبره داده چي زه مړه نه وم ولي دا زما لپاره یو ډیر ستونزمن سفر وو چي څنګه زما بدن د رواني فشار او اضطراب په سبب عکس العمل ښودلی و. له هغي وروسته ما ډېري د Panic حملي ولیدلي ولي زه پوه شوي وم او زده کړي مي وو چي څنګه هغه وپېژنم او کنترول یي کړم.

د Panic attack علایم په لاندي ډول دي:

- ⇦ دزړه غیرمنظم او تیز ټکان.
- ⇦ دزړه حمله.
- ⇦ خولي کېدل.
- ⇦ لړزه.
- ⇦ ساه لنډي.
- ⇦ د خفه کولو او یا زندی کولو احساس.
- ⇦ دسیني درد یا ناراحتي.
- ⇦ دلبدي، دمعدي برېښ یا خړیکه.
- ⇦ دتوهم او خیالاتو احساسات.
- ⇦ دلیونتوب او یا کنترول څخه دوتلو احساس.
- ⇦ دمرګ څخه وېره.
- ⇦ دکرختی او یا مېږي مېږي کېدلو احساس په مخ او لاسونو کي.
- ⇦ دسوړوالي او یا ګرم والي احساس.

تاسي به حیران پاته شی چي څومره خلک دشفاخاني عاجل اطاق ته ددي په خاطر چي دزړه حمله وربانديي راغلي ده ورځي، مګر داد زړه حمله نه بلکه د Panic حمله ده.

تاسي دیو شي داخستلو لپاره په لین (قطار) کي درېږی تاسي یو اوږد انتظار تېروی خو یو کس په قطار کي ستاسي څخه مخکي ولاړ دی، دانتظار شېبي اوږدېږي. په همدي حالت کي د ناخوښی یو احساس ستاسي په ستوني کي پیدا کېږي، ستاسي په سینه کي دتنګسیا او یا

Downloaded from: ketabton.com

نیولو احساس پېدا کېږي، ساه مو لنډه لنډه کېږي او زړه مو په ټوپونو شروع کوي او ضربان یې زیاتېږي. تاسې په ساحه کې په ځیرځیر ګوری او د ډار احساس کوی. څلور نامهربانه ملګري ستاسو شاته او یو مو هم مخکې ولاړ دی. ستاسې په چپ مټ کې د ستنې او یا سنجاق د ټومبلو یا سکونډلو په شکل یو احساس پیدا کېږي. ځان لړ غوندي ګنګس او سربداله درته ښکاريږي. وېره او ډار مو نورهم زیاتېږي په دې حالت کې کېدای شي تاسې د Panic حمله ولری.

ددې حالت سره باید څنګه معامله وکړی! په پوزه عمیق تنفس واخلی او د خولې له لارې هوا خارجه کړی. د آرامتیا احساس وکړی دا کار څو څو ځله تکرار کړی. که چېرې تاسې وغواړی چې عضلات مو آرامه او هوسا وي نو خپلې دواړه اوږې دلسو ثانیو لپاره پورته ونیسی او بیایې خوشې کړی دا کاربیا هم تکرار کړی. تاسې به هغه وخت خپل ځان باوري او د دې حالت څخه دبهبود په طرف احساس کړی چې ستاسې په څنګ کې خپل د کورنۍ غړي او یا هم ډیر نږدې ملګري وي.

اوس واقعآ ستاسې سیستم ته ادرنالین پمپ کېږي. ستاسې په بدن کې دمیږي میږي کېدلو احساس پیدا کېږي، اوس تاسې د یو وحشتناک احساس له کبله خپل کنترول له لاسه ورکړی او ستاسې احساسات په هغه کې ډوب دي. هېڅوک هم ستاسې په څنګ کې دمطلق ډار په هکله کوم نظر نه لري چې تاسې یې تجربه کوی او دا د دوی لپاره یوه منظمه ورځ ده.

تاسې پوهېږی چې له خپل اختیار څخه خارج یاست. دا هغه وخت دی چې ادامه ورکړې. تاسې خپل ځان ډیر معذور احساسوی او په لین(قطار) کې درته دریدل خجالت ښکارېږي. خزانه دار هم ګېچ غوندې دی او تاته ګوري چې ته به څه وانه خلې او ته دروازې ته د تګ په حالت کې ښکارېږې.

دعذر غوښتلو لپاره کوم وخت نشته – تاسې تنهایی ته ضرورت لرې. تاسې لوی پلورنځی پرېږدی اوخپل موټر ته خېژی او هغه باید تنها وچلوی. تاسې دډېر لوی خطر څخه ببرېږی چې هغه به تاسې یوې څنډې ته کش کړي. ۱۵ دقیقې وروسته د Panic حمله ختمېږي. اوس فقط د سهار ۱۱ بجې دي. ته په نړی کې څنګه کولای شې چې خپله پاتې ورځ تېره کړې؟

Downloaded from: ketabton.com

که چېرې تاسې له اضطراب او یا Panic له حملاتو څخه رنځ وړی نو پورتنی څرګندونې ډیرې آشنا ښکاریږي. دا ممکن د اضطراب او panic احساسات تحریک کړي فقط هغه ولولی. په حقیقت کې دا زما لپاره مشکله وه چې هغه ولیکم !

مشخص او مختلف حالتونه دي چې ستاسې د Anxiety او Panic ماشه کشوي. ممکن بدني احساسات لږ مختلف وي. هغه څه چې ډیرمهم دي چې باید وبې پېژنو د Panic حملات په هغه خلکو کې ډیر واقعي وي چې دا حملې لري او دوی بې باید هیڅکله له نظره ونه غورځوي.

زه هغه ماښام په یاد لرم کله چې ما د خپلې خوښې برنامه په تلویزیون باندې کتله. ما فکرکولو چې زه په یو مصؤن ځای کې یم. هلته کومه څرګنده ماشه نه وه اوبېرون له هرځای څخه ما د آرامتیا احساس کولو په دې حالت کې د Panic دحملې علایم شروع شول. ما داسې فکرکولو چې د کوټې څلور واړه دیوالونه په ما پسې بسته شوي دي. ساه مې نشوای اخیستلای او احساس مې کولو چې مړه کېږم. زه بېرون برنډې ته ووتلم او دآزادې هوا په خاطر مې عمیقه ساه واخستله او اعراض او علایم بالاخره له مینځه لاړل اوغایب شول، مګر زه په تعجب کې شوم چې ولې دا حمله په ما راغله. نه کوم واضح دلیل، نه له پرېشانی نه کوم ډک حالت او نه کوم شاخص موجود و چې د Panic حمله شروع شوې وای.

دا نا آشنا شیان د Panic دحملې په اړه وو. ښه خبره داده چې لارې چارې موجودې دي چې تاسې ددې حملاتو سره مبارزه وکړی او په ډیره ښه توګه سره تاسې ددې حالت له عهدې څخه ووزی.

د Panic له حملاتو سره معامله:

که چېرې تاسې د Panic حملات لری، دا ممکن له تاسې سره کمک وکړي چې تاسې تنها نه یاست ! ته په میلیونونو کسانو کې یواځې نه یې. داسې اټکل کېږي چې په امریکا کې تقریباً **۵٪** خلک د اضطراب له حالاتو څخه رنځ وړي.

Downloaded from: ketabton.com

ممکن بعضې خلک په کمو او نادرو حالاتو کې داحملات ولري. مثلآ کله چې دخلکو په مخ کې خبرې کوي، په داسې حال کې چې دبعضو لپاره ممکن دوامداره او تکراري وي چې دخپلو کورونو پرېښودو ته يې اړ باسي. د Panic دوامداره حملات د Anxiety بې نظمیو څخه ایجادېږي.

بعضې لارې چارې موجودې دي چې د اضطراب د حملاتو له عهدې څخه ووزو. بعضې ممکن ستاسو لپاره کار ونه کړي مګر نورې فقط ممکنې دي او کمک کوي چې بعضې تخنیکونه وپېژنو چې د Panic حملات کله شروع کېږي له هغه سره معامله وکړو.

ستاسې لمړی قدم به داوي چې تاسې باید هغه وخت تشخیص کړی چې د Panic حمله دشروع کېدو په حال کې وي. او تاسې باید بعضې علایمو ته باید متوجه شی لکه ستاسې په وجود کې د مېږي مېږي کېدلو احساس ، ساه لنډي او ستاسې له واقعي ژوند څخه جدا کېدل.

اکثره خلک تعجب کوي چې دا کوم ډول واقعات دي. د دوی لپاره مشکله ده چې په دې پوه شي، او هغه خلک چې دا حملې لري لدې سره آشنا دي. هغه دیوې داسې جامدې مادې په شکل سره ده چې تاسې کولای شی هغه ووینی او دهغه موجودیت حس کړی. تاسې پوهېږی چې هغه هلته موجوده ده ولې ستاسې ددماغ یوه برخه شک کوي چې آیا هغه شته او کنه.

تاسې ممکن ځان هغه مادې ته ورسوی او هغه لمس کړی. ستاسې سره داسې یو احساس ملګرتیا کوي چې تاسې د نړۍ په یوه برخه کې نه یاست. دا داسې یو شی دي چې تاسې فقط دخپل ژوند تماشه کوی او نور په هغه څه چې ستاسو په شا اوخوا کې دي کنترول نه لری.

باورو کړی چې دا یو ډاروونکی احساس دی...

نو تاسې څنګه شروع کوی چې د Panic له حملې سره مبارزه وکړی؟ هغه څه چې زه يې تاسې ته ښایم له هغه څخه باید یو عملي کړی ترڅو حملاتو ته خاتمه ورکړی. دا یوه نا آشنا خبره ده ، حتي ضد اونقیضه، دا سرته نه شی رسولای؟ مګر ستاسې ټینګ عزم کولای شي چې هغه له مینځه یوسي.آیا دا ددې معنا لري چې ستا سې د Panic حملات د همداسې ادامه ولري؟ کاملآ نه ! څه شی چې ددې معنا لري هغه دا دي چې کله تاسې له یو شي څخه ویره کوی نو کېدای شي چې تاسې د

Downloaded from: ketabton.com

حملې طرف ته لاړ شی ولې که چېرې تاسې مقاومت وکړی نو په دې وخت کې به ستاسې ددفاع چانس ډیر عالی وي.

په حقیقت کې ستاسو مصؤنیت په دې کې دی چې د Panic حمله هېڅکله هم تاسو ته ضرر نه رسوي. دایو طبي واقعیت دی. ته مصؤن یې، دا وحشتناک احساسات دي مګر هېڅکله به هم تاسو ته ضرر ونه رسوي. ستاسې زړه رقابت کوي مګر هېڅ وخت به تاسې ته صدمه ونه رسېږي.

اضطراب ستاسې په ژوند کې یو عدم توازن مینځ ته راوړي او په دې وسیله سره د پرېشانۍ ، سنګینۍ او اند ښنې سبب کیږي. ستاسې ټول تمرکز دبدن له مرکزڅخه سرخواته حرکت کوي. دتفکر مکاتب دا خوښوي چې یو واضح مثال بیان کړي چې څنګه وښیي چې دا درانه احساسات دبدن له مرکز څخه سرته له مینځه یو سي.

هغه کلۍ چې په Panic حمله غلبه حاصله کړو عبارت له استراحت څخه ده.

داآسانه ده چې ووایو مګر مشکله ده چې سرته ورسوو. یوه ښه لاره چې هغه سرته ورسوو داده چې په خپله ساه اخستلو (تنفس) تمرکز ولرو او مطمین شو چې هغه ورو او یونواخت ده. د Panic یو له لمړیو علایمو څخه د ساه اخستلو مشکلات دي، کله چې تاسې په ساه اخستلو تمرکز وکړی حتی ستاسې دزړه ضربان به ورو شي او د غه حمله به له مینځه لاړه شي.

دساه ډیر ورو او ژور اخستل یو آراموونکی تاثیر لري. یوه آسانه او ښه لاره چې وکولای شو په آسانۍ سره ساه واخلو داده چې ټولې هواته اجازه ورکړو چې له سږو څخه خارج شي. داستاسو سږي پیاوړي کوي چې یوه عمیقه ساه واخلی. ادامه ورکړی چې دساه په خروج تمرکزوکړی، ټولې هواته اجازه ورکړی چې له سږو څخه خارج شي او ډیر زربه تاسې وګوری چې ستاسې ساه اخستل ژور او آراموونکي دي.

Downloaded from: ketabton.com

د ساه اخیستنې د دیافراګماتیک موسیقۍ مشوره:

نظرآ، تاسې غواړې په هغه حقیقت تمرکزوکړې چې تاسې د Panic حمله لرۍ. نو کوشش وکړۍ چې خپلو پښتوته په ځمکه فشار ورکړې. احساس کړۍ چې څنګه کولای شې هغه پرځمکه کېکاږۍ او دوروركړۍ.

یوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنۍ برخه به دیوال ته نږدې وي. خپلې پښې ددیوال مقابل کېږدۍ(ستاسې ګونډې خمې دي) او خپلې پښتوته په یو ځل ددیوال طرف ته فشار ورکړې. هرکله چې تاسو خپلو پښتوته ددیوال په طرف فشار ورکوۍ نو ساه واخلۍ، او خارجه کړې. دا ۱۰ نه تر ۱۵ پورې سرته ورسوۍ یا ترهغو پورې چې د Panic حمله ترکنترول لاندې راشي. او ټول حواس مو په کارواچوۍ هغه څه چې تاسې په خپل چاپیریال کې وینۍ، اورۍ، احساسوۍ او بویوۍ یې ټول درسره یاد داشت کړۍ دا به ستاسو سره دحملې په کنترول کې ډیره مرسته وکړي.

د Panic حمله په عمومې توګه سره ددې سره یوځای وي چې مخکینۍ غمجنې واقعې په یاد راوړۍ او یا هم په راتلونکې کې خپه کوونکې شیان پیش بینې کړې. هرهغه څه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکې وي. کوشش وکړۍ چې له خم حالت څخه پورته شۍ دخپل اتاق شا اوخوا وګورۍ، رنګونه ، بافتونه او اشکال یادداشت کړې، غړونه له نږدې څخه واورۍ، ملګروته دعوت ورکړې، او هغه څه بوۍ کړې چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

زیات خلکه دي Aromatherapy یا بویایی تداوی دطریقې طرفدار دي چې له Panic او اضطراب سره معامله وکړي. Lavender یا دسنبل عطر کولای شي چې یو آراموونکی او تسکین کوونکی تاثیرولري کله چې هغه وبویول شي. تاسې کولای شې چې د سنبل ضروری غوړ په زیاتو پلورنځیو کې پیدا کړې، او دا هغه وخت بوۍ او استعمال کړې کله چې پرتاسې د پرېشانۍ حالت راشي. کوشش وکړۍ چې یو څو قطرې د سنبل تیل په نورو تیلو کې لکه دزیتون او یا انګور دانې په تېلو کې ګډ کړې او په خپل بدن یې وموښۍ. او یوترکیب یې په یوه تیاره بوتل کې چې رڼا ورته

Downloaded from: ketabton.com

ونه رسیږي آماده کړی او کله چې تاسې ورته ضرورت لری استعمال کړی. حتی تاسې کولای ځوبوتلونه تهیه کړی واړه بوتلونه چې تاسې یې کولای شی له خپله ځان سره انتقال کړی.

نورضروری پېژندل شوي تېل کولای شي له Panic حملاتو سره کمک وکړي لکه: Helichrysum ، Frankincense (یوډول خوشبویه کندوره چې دځینو اسیایي او افریقایي ونو څخه لاسر ته راځي او که وسوځول شي ښه بوی ترې پورته کېږي) ، او Marjoram. له هغوی څخه هریو بوی او استعمال کړی چې کوم یو ستاسې لپارښه آراموونکی دی. یاهم دهغوی ترکیب چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي د زیتون او انګوردانې له تېلو سره جوړکړی.

تاسې خپل ځان مخکې لدې څخه چې دPanic حمله شروع شي آماده کړی. که چېرې تاسې په یو ډاروونکي حالت کې نه یاست نو دهغه شیانو لست جوړکړی چې تاسې له هغې څخه وېره کوی.وروسته دهغو شیانو لست چې ستاسو لپاره آراموونکي او پورتنیو شیانو سره مخالف وي تهیه کړی. اوتاسې کولای شی چې کله حمله شروع کېږي ستاسې یادداشت شوي شیان تکرار کړی. دهغه شیانو یو لست تهیه کړی کوم چې تاسې یې په هغه وخت کې سرته رسوی چې په وېریدلي او وارخطا حالت کې یاست. هغه به هروخت ستاسو لپاره آماده وي کله چې تاسې هغه ته ضرورت لری، اوهغه به زیاتو آراموونکو پیغامونو اونظریاتو سره ډک کړی چې تاسې یې انجاموی. زه داسې احساس کوم چې هغه ډیرمرسته کوونکي شیان دي او زه هیڅکله هم خپله د یادداشت کتابچه له ځان څخه نه لېرې کوم.

Panic کېدای شي چې یو ډاروونکی څیز وي، خاصتآ کله چط تاسې تنها وی. کله چې دا حمله راځي نو تاسې خپل ځان آماده وساتی چې هغه راکمه کړی، او حتی بعضې وخت کېدای شي چې دهغه له وقوع څخه جلوګېري وکړی.

Downloaded from: ketabton.com

خپل ځان په مجسم کولو سره آرامه کړئ:

دا دتصور اومجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددې توانايې ولرئ چې په بېړه سره خپل دماغي فشار، تشنج او پرېشاني لېرې کړئ. Visualization (مجسم كول) کېدای شي هغه وخت استعمال شي چې کله تاسې دماغي فشار احساس کوئ او دا هغه وخت استعمالېدای شي چې کله ستاسې دماغ ديو ډاروونکي او اندېښنې له حالت سره مقابله کوي.

دمجسم کولو پروسه کله چې هغه دوامداره تمرين شي هغه وخت ډېره ګټوره ده چې کله ستاسې سره ژورخفګان، پرېشاني او فضول افکار موجود وي او کېدای شي هغه محوه کړي. که چېرې وغواړئ چې زياته ګټه ترلاسه کړئ نو تاسې بايد خپل تمرين ته په عين حالت کې له ۱۰ دقيقو څخه زيات دوام ورکړئ. په ياد لرئ چې دلنډې مودې لپاره کېدای شي د پام وړ نتيجه لاس ته رانه وړئ.

کومه مشخصه لار نشته چې تاسې دمجسم کولو طريقه سرته ورسوئ. شعوري واوسئ اوهيڅکله هم دا احساس مه کوئ چې هغه سرته نه شئ رسولای. که چېرې تاسې دا احساس کوئ چې ستاسې دماغي تخيلات ښه ندي نو هرڅومره چې وکولای شئ خپله توجه مو د تمرين خواته واړوئ اوهغه ته ادامه ورکړئ ترڅوپورې چې يوه ښه نتيجه لاس ته راوړئ.

دا غوره ده چې تاسې تمرين په يوآرام ځای کې سرته ورسوئ په کوم ځای کې چې هلته ستاسې لپاره مزاحمت نه وي، هرکله چې تاسې زيات تمرين وکړئ نو تاسې به وکولای شئ چې عين مثبته نتيجه په يو مشغول محيط کې لکه ستاسې دکار په ځای کې ترلاسه کړئ. او هغه آرام تاثيرات چې ستاسې په دماغي حالت مثبت اثرلري او آراموي مو يادداشت کړئ.

تمرين په دې شکل سره سرته ورسوئ چې خپلې سترګې مو پټې کړئ او کوشش وکړئ چې خپله توجه مو ساه اخيستلو خوا ته واړوئ. يو لاس مو دسينې په پورتنۍ برخه او بل مو په نس باندې کېږدئ. ساه واخلئ او خپل نس ته ترهغې اجازه ورکړئ چې ښه وپړسېږي او بيا وروسته په ډېره آرامۍ سره خپله ساه خارجه کړئ.

Downloaded from: ketabton.com

په همدې توګه هروخت ژوره ساه اخلی او کوشش وکړی چې په منظمه توګه یې سرته ورسوی. ستاسې هغه لاس چې په سینه مو ایښی لږ او یا هېڅ حرکت هم باید ونه لري. یوځل بیا همداسې ژوره ساه واخلی هرځلې چې تاسې په ژوره توګه سره ساه اخلی دې حالت ته دیافراګماتیک ساه اخیستل ویل کېږي.

که چېرې تاسې په دې طریقې سره د راحتۍ احساس کوی ، کوشش وکړی چې خپله دتنفس اندازه په ورو توګه سره کښته کړی او یوه لنډه وقفه دساه اخستلو او خارجولو په وخت کې ولری. شاید په ابتدا کې تاسې ونشوای کولای چې په کافي اندازه سره هوا داخله کړی ولې په منظم تمرین سره به وکړای شی چې ډېر زر دراحتۍ احساس وکړی.

دا به اکثراً تاسې سره مرسته وکړي چې په دوراني توګه سره یې سرته ورسوی. کله چې ساه اخلی نو تردریو پورې وشمېری بیا یوه لنډه دمه بیا وروسته چې ساه خارجوی نو تردریو پورې وشمېری (۲یا ۴ یاهر څو چې ستاسو لپاره آراموونکي وي). دا به هم تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل تنفس باندې تمرکز ولری بې غیرله دې نه چې ستاسې په دماغ کې د کوم بل څیز فکرپیدا شي.

که چېرې ستاسو دماغ ته کومه بله خبره راځي نو هغې ته اجازه ورکړی او وروسته بیا خپله توجه دتنفس شمېرلو خواته را وګرځوی. او دې تمرین ته دڅو دقیقو لپاره ادامه ورکړی. (که چېرې مو دا تمرین په منظمه توګه سره انجام کړ نو ستاسو حجاب حاجزی یا دیافراګماتیک عضلات به پیاوړي او په ښه توګه سره به خپله وظیفه ترسره کړي، او تاسې به یو آراموونکی احساس ولری.

له تنفس څخه وروسته مو توجه خپلو پښوته واړوی او کوشش وکړی چې په رښتیا سره مو خپلې پښې احساس کړی. پښې مو دځمکې خواته کش اوهغه باید دځان لپاره مجسمې کړی. خپل ځان دومره ثابت احساس کړی لکه د څېړۍ یا نښتر ونه چې پرځمکه ولاړه وي. دڅو دقیقو لپاره په همدې مصؤن حالت پاتې شی. هغه شی چې تاسې ته یوقوي احساس درپه برخه کوي هغه لکه دونې په شان پرځمکه ستاسې ثابت پاتې کېدل دي. هغه وربځ چې ستاسې پرسر جوړېږي او تاسې داسې تصورکړی چې یو پړک ستاسو پرسرراکوزېږي. څنګه چې داوړانګې ستاسې له بدن څخه تېرېږي، داسې باید داسې احساس کړی چې ستاسو دماغي حالت پاکېږي. دا ستاسودماغ او هرهغه فشار

Downloaded from: ketabton.com

او مزاحمت چې تاسې دهغه په اړه فکر کوی پاک او تنویروي. دا تصور پنځه ځله تکرار کړی ترهغو پورې چې ستاسو احساسات پاک او له هرنوع پرېشانۍ او فکر کولو څخه خلاص شي.

په خلاصون کې خپل ځان داسې احساس کړی چې تریو لوی او روښانه آبشار (جړوبي) لاندې ولاړیاست. اوبه پوقانې کوي او روښانه ښکاربږي او تاسې ته د ژوند قوت دربخښي. لکه څنګه چې تاسې تردې جړوبي لاندې ولاړیاست، کولای شی چې اوبه داسې احساس کړی چې ستاسو دبدن پرهر انچ تېرېږي تاسې آراموي او تاسې ته یو تلقین درکوي.

کوشش وکړی د اوبومزه وڅکی. خپله خوله خلاصه او اوبو ته اجازه ورکړی چې ستاسو په خوله کې لاړې شي، تاسې تازه کوي، او واوری چې دهغې ځاځکي ستاسې شا اوخوا پرځمکه لوېږي. اوبه په خپله یو ژوند دی او ستاسې له بدن څخه روحي فشارونه او اندېښنې مینځي. وروسته له یوې لحظې څخه مو خپلې سترګې خلاصې کړی.

کله چې تاسې Visualization یا دمجسم کولو طریقه استعمالوی نو له خپلو ټول حواسو څخه لکه دمزې ، لمس او اورېدلو څخه کاروا خلی او څومره چې کولای شی یو واقعي تصویر په خپل دماغ کې جوړ کړی.

مهمه خبره داده چې هرڅومره وکولای شی چې یوشی دخپل ځان لپاره مجسم کړی نو په همغه اندازه به زیاته ګټه ترلاسه کړی. او زیاتره خلک په همدې نظردي چې که چېرې دا طریقه په دوامداره توګه وکاورل شي نو زیاته فایده منه ده. دماغ هم دعضلې په شکل سره ستړی کېږي او استراحت ته ضرورت لري کوم بار چې پرهغه وي هغه باید لېرې کړل شي.

تاسې باید هغه موقعیتونه او حالتونه استعمال کړی کوم چې ستاسې سره په آرامتیا او راحتۍ راوستلو کې کمک کولی شي. مونږ غواړو چې « ستاسو لپاره خوشحاله ځای پیداکړو». ممکن تاسې د لامبو وهلو په حوض اویا هم په ساحل کې ځان آرام احساس کړی. خپل ځان په هغه ځای کې تصور کړی او فقط مطمین شی چې هرچېرې چې وی ستاسې دماغ باید د آرمۍ احساس وکړي.

LARAWBAR

Downloaded from: ketabton.com

دمختلفو شیانو په تصورسره ستاسې دماغ هوساکېږي. دا دهغه پیغامونو مثال لري چې خپل دماغ ته يې لېږی. کله چې تاسې سترګې پټوی او دا پروسه شروع کوی چې هرڅه ته اجازه ورکړی چې تاسې دماغ ته لاړشي نوبعضې پرېشانه او مشوش فکرونه ستاسې په دماغ فشار اچوي. د دې لپاره چې خپل دماغ وروزی څنګه کولای شی چې له هغې څخه فشارونه لېرې کړی، دا مهمه ده چې هره ورځ يې تکرار کړی. په تمرین سره کولای شی چې خپل ټول فشارونه په یوه دقیقه کې له مینځه یوسی. مخکې لدې نه چې ویده شی نو خپل ورځني فعالیتونه سرته ورسوی نو په دې توګه به وکولای شی چې یو آرام خوب ولری.

اکثرآ خلک دا تمرینونه دخوب په کوټه کې نه بلکې په نورو خونو کې ترسرکوي کله چې دوی دخوب خونې ته لاړشي او دروازه بنده کړي نو دوی خپلو مغشوشو فکرونو او فشارونو ته شا اړوي. فقط ځان مطمین کړی چې تاسې ددې فرصت لری چې په مجموعي توګه سره په خپلو دماغي تصوراتو تمرکز وکړی.

دمجسم کولو طریقه یوه داسې وسیله ده چې ددماغي فشارونو دمعامله کولو لپاره ډېره مؤثره ده. که چېرې په منظمه توګه سره انجام شي نو تاسې به دیوې عمیقې راحتۍ او آرامتیا احساس ولری. او دا یو ډیر پیاوړی حمایتي څیز دی چې د اضطراب له ناوړه افکارو څخه خلاصون ومومی.

Downloaded from: ketabton.com

د پرېشانۍ په له منځه وړلو کې د موسيقۍ رول

دحيرانتيا خبره ده چې دموسيقۍ اورېدل فشارونه له مينځه وړي. هرڅوک دموسيقۍ مختلف ډولونه خوښوي. مونږ بايد موسيقۍ ته خوږ ونيسو ترڅود آرامۍ احساس وکړو. هغه موسيقي چې تاسې يې نه خوښوی ممکن ستا رواني فشارونه نورهم زيات کړي.

موسيقي د طبيعت او وضعيت يومهم تغيروونکی دی او فشارونه له مينځه وړي، او په مختلفو طريقوسره کارکوي. دانسان دانرژي مکمل سيستم د آوازونو په واسطه په زياته اندازه متآثرکېږي. هغه څوک چې موسيقي غږوي او يا يې جوړوي نو زيات کوشش بايد مثبت تاثيراتو طرف ته وشي. لمړی تغيرچې تاسې يې دموسيقي په اورېدلوسره احساسوی بايد ستاسو د ساه اخستلو ژور والی زيات شي.ددې سره دبدن دسيروتونين توليد او افرازات هم زياتيږي.

دکار په ځايونو کې دموسيقي اوريدل په پس منظر کې هم کولای شي چې دکارپه وخت کې فشارونه له مينځه يوسي. ددې لپاره ولې په زيات پرچون پلورونکو ځايونو کې موسيقي غږول کېږي ترڅو دسودا کولو په وخت کې دلوړو قيمتونو په اړه ستاسو پام بل طرف ته واړوي.

دموسيقي اورېدل دزړه دحرکاتو اندازه کموي او دبدن دحرارت درجه لوړي. دموسيقۍ اوريدل دنورو آراموونکو تداويو سره يوځای ډېرمؤثردي نظردې ته چې يو اځې وکارول شي.

ډېرماهرين دا توصيه کوي چې دموسيقۍ انداز اوټال ډېر مهم دی چې بايد يوآراموونکی تاثير ولري. هغوی دې ته اشاره کوي وايي چې کله مونږ دمورپه رحم کې وو نو هلته هم دموردزړه دضربان په واسطه متآثرکېدلو.

مونږ دژوند په وروستۍ مرحله کې يو آرامه موسيقۍ ته ځواب وايو، شايد دا د يو مصؤن، آرامه او ساتونکي محيط سره يوځای وي چې زمونږ دمورپه واسطه تهيه شوی دی.

Downloaded from: ketabton.com

موسیقي کېدای شي یو راحت کوونکی او دتشنجاتو په له منځه وړلو کي یو مهم څیز وي. دهرکس لپاره دهغه څه انتخاب چي دهغه لپاره کاروکړي مشکل دی. ډیر به هغه څه انتخاب کړي چي خوښوي یې ددې پرځای چي هغه ته ګټه ورسوي.

لکه څنګه چي مخکي ذکر شول کوم خاص نوع موسیقي وجود نلري چي دهر چا لپاره مؤثره وي خلک دموسیقي مختلف انواع خوښوي.

بعضې عمومي لارښووني موجودې دي چي هغه تعقیب کړو او څنګه وکولای شو چي دموسیقۍ په استعمال سره خپل فشارونه له مینځه یوسو. کوشش وکړی چي د ۲۰ دقیقو لپاره د آواز یا « موسیقۍ حمام» وکړی په خپل ټېپ ریکارډ کي یوآرامه موسیقي کېږدی، وروسته دلاسپیکرونو خواته په کټ او یاهم پرځمکه چي یو آرام ځای وي کېنی. دزیاتې تجربې لپاره تاسي کولای شی هېډ فون وکاروی ترڅو ټول تمرکز مو د موسیقۍ طرف ته شي.

دورو وزن موسیقي انتخاب کړی چي ستاسي دزړه له ضربان څخه ورو وي او د ۷۲ ضرب څخه په دقیقه کي کمه وي. هغه موسیقي چي په دوامداره توګه تکرارېږي اوآراموونکي وي مثبت تاثیرات یې په زیاتو اشخاصو کي لیدل کېږي.

کله چي تاسي موسیقي چالانوی نو هغه ته اجازه ورکړی چي تاسي فشارونه ومینځي او کنګال یې کړي. خپلې ساه ته پاملرنه وکړی او هغه ته اجازه ورکړی ترڅو ژوره ، ورو او منظمه شي.

که چېرې تاسي دورځني کار لپاره لمسون غواړی، نو تاسي کولای شی چي تیزه موسیقي دورو موسیقۍ په عوض واوری. آواز لوړ کړی او نڅا شروع کړی ! دامهمه نده چي تاسي نڅا کولای شی او که نه. فقط دموسیقۍ مطابق حرکت وکړی او ځان ښه احساس کړی.

تاسي به دفشار دکمېدلو په وخت کي دحیرانتیا احساس وکړی !! دخپلې خوښې موسیقۍ سره قدم ووهی، ساه واخلی اوخارجه کړی دموسیقي ضرب ستاسي لپاره یو عالي کموونکی شی دی کله چي تاسي دموسیقۍ سره تمرین کوی (چابک قدم وهل).

Downloaded from: ketabton.com

طبيعی آوازونو ته غوږ نیول لکه دبحرڅپې یا آرامه او ژور ځنګل هم کولای شي دفشارونو په کمولو کې کمک وکړي. کوشش وکړی د ۱۵ نه تر ۲۰ دقیقو پورې دسیند پرغاړه او یاهم د ونو په یوه ساحه کې قدم ووهی. که چېرې ددې امکانات نه وي نو تاسې کولای شی چې ددې قسم آوازونو کسیټونه واخلی.

نورې عالي او ښې لارې چارې هم شته کومې چې ما په خپله د اضطراب سره د مقابلې په وخت کې ترسره کړې دي.

مصنوعي خوب:

څو اونۍ مخکې ما خپل ځان په فشارونو اوپریشانیو کې ډوب احساسولو. ما داسې فکر کولو چې هرڅه په غلط طرف روان دي او احساس مې کولو چې زه له کنترول څخه وتلی یم.

په نړیوال جال (انترنټ) کې داسې زیاتې ویب پاڼې شته چې تاسې کولای شی چې هغه MP3 چې مصنوعی خوب راوستلی شي ډونلوډ کړی او یا هم کولای شی چې په خپله یې له ځان سره تمرین کړی.

لمړی تاسې دې ضرورت لری چې یوآرامه ځای پیدا کړی چې هلته تاسې وکولای شی په کامله توګه دراحتۍ احساس وکړی او خپلو داخلي آوازونو ته غوږ ونیسی. تاسې ددې کوشش مه کوی چې یوڅه پېښ شي. خپل دماغ ته اجازه ورکړی چې واوري او آرامه شي. هغه څه چې وغواړو دمصنوعی خوب حالت ته ورسېږو هغه دادي چې اجازه ورکړو چې په طبیعي شکل سره واقع شي.

همدارنګه کوشش مه کوی چې تاسې هغه علایمو او سګنالونو ته وګوری چې تاسې ممکن دمصنوعي خوب په حالت کې وی. که چېرې تاسط دې علایموته وګوری مونږ ددې ضمانت کوو چې هیڅکله به هم دمصنوعي خوب ګټې ترلاسه نه کړی.

مختلفې لارې موجودې دي ترڅو مصنوعي خوب تجربه کړی. دوه کسان به عین تجربه ونه لري.

Downloaded from: ketabton.com

د مصنوعی خوب حالت همیشه خوشحالوونکی دی ! یاد ساتی چې په خپله دمصنوعی خوب تمرین یومهارت دی اوتاسې هغه ښه تکرار کړی او هرڅومره چې وکولای شی چې هغه ترسره کړی نو ډیربه غښتلي یاست.

دایوښه نظردی چې دوخت لپاره باید یو مهال ویش ولرو ، هرچیرې خپل ځانته د ۱۰ نه تر ۳۰ دقیقو پورې اجازه ورکړو، په هغه باندې متکي شو چې څومره کولای شو هغومره وخت دهغې لپاره مصرف کړو. دورځې په هغه وخت وخت کې باید خپل مشق او تمرین وکړو چې دنورو له خوا مونږ ته کوم مزاحمت نه وي.

ډیر خلک دا خوښوي چې په یوکښته او آرامه ځای کې د لږو مزاحمتونو سره څومره چې ممکن وي قرار ولري. که چیرې تاسې ته دغالمغال پواسطه مزاحمت کیږي نوکولای شی هغه بند کړی.

تاسې کولای شی یو ستریو موسیقي په پس منظر کې چالانه کړی، او یا هغه قسم چې تاسې یې خوښوی. که چیرې تاسې د آوازونو ګډوونکی ماشین نلری نو کولای شی چټ خپله د راډیو ستن ددوو استیشنونو په مینځ کې کیږدی. دا غږهار کوم چې تاسې یې اوری د ګډوونکی موسیقۍ سره شباهت لري.

استراحت:

ستاسو لمړنۍ دنده به داوي چې خپل ځان آرامه وساتۍ، مګر کوشش مه کوی چې په زور سره خپل دماغ آرامه کړی. که چیرې تاسې خپل ځان په فزیکي ډول سره آراموی نو ستاسې دماغ به هغه تعقیب کړي.

استراحت او واقعآ یو ژوراستراحت- هغه توانایي ده چې ډیر خلک یې لري ولې انکشاف نه شي ورکولای. بعضې کسان دا په ډیره آسانۍ سره سرته رسوي. دوی غواړي چې فشارونه یې کم شي او دبدن هرغړي ته اجازه ورکوي چې شل او آرامه وي. که چیرې تاسو یو له هغوی څخه یاست نو

Downloaded from: ketabton.com

دمصنوعي خوب تمرین شروع او خپل ځان آرامه کړی. دا وخت ته ضرورت لري او کوشش مه کوی چې په بېړه یې سرته ورسوی.

ستاسې دآرامېدلو دمرحلې وخت کېدای شي له څو سانیو څخه ترنیم ساعت پورې وي. او دا دتشویق لپاره یوه مهمه مرحله ده او دا مرحله باید ډیره کمه نه وي. که چېرې یې تاسې ښه سرته ورسوی او خپل مهارتونه مو زیات کړی نو تاسې به ډیرې ژورې آرامۍ وپېژنی. او تاسې به وکولای شی چې په تعجب آوره توګه هغه ترلاسه کړی.

د یو ډیرژور استراحت لپاره یو ډیر مشهورمیتود عباردی له:

Jacobsan Progressive Relaxation په دې طریقې سره تاسې د خپل بدن ټولې لوبې عضلې کشوی (دپښې او د دواړو طرفونو لنګیو، دورانه او کوناټیو، خېټې او داسې نور). داعضلات دڅوسانیو لپاره کش او بیا یې خوشې کړی.

دتعمق کړنلارې:

کله چې تاسې دمصنوعی خوب دراحتۍ دوره تکمیله کړه، تاسې کولای شی چې دغه دا استراحت حالت ته تعمق ورکړی. په عین وخت کې د عمیق استراحت او ژورې کړنلارې په مینځ کې به تاسې دمصنوعي خوب حالت ته لاړشی.

یو له لمړیو او شروع کېدونکو شیانو څخه هم دادي چې تاسې مجبوریاست چې هغه ته وګوری. او تاسې به د مصنوعي خوب لپاره انتظار وباسی چې هغه واقع شي.

دمصنوعي خوب حالت ته تلل داسې دي لکه تاسې چې ویده کېږی. که چېرې تاسې کوشش وکړی چې خپل ځان په خپله ویده کړی، که چېرې تاسې پوه شی چې تاسې واقعآ غواړی چې خوب ته لاړشی تاسې به ډیر کم وکولای شی چې ویده شی، فکر کول به تاسې ویښ وساتي.

Downloaded from: ketabton.com

په دې طریقه سره تاسې به پوه نه شی کله چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته ځی. وروسته کله چې تاسې په منظمه اومکرره توګه دیوڅو هفتو یا یو څو میاشتو لپاره برخه واخیسته نو تاسې به دخپل ځان سره بلد او آشناشی او دا به احساس کړی چې څنګه مصنوعي خوب ته تللی شی.

آیا دا به څواونۍ او یا څومیاشتې واخلي چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لاړشی؟

خاصتاً نه، بعضې خلک حیرانوونکې تجربې لري کله چې دوی په لمړي ځل کوشش کړی. دکونټ ډون تخنیک یا Count down technique(یا کښته خواته دشمېرلو تخنیک) یو له هغو لارو چارو څخه دی چې ستاسو سره کمک کولای شي.

که غواړی چې پورتنی تخنیک وکاروی نو له ۲۰ یا ۱۰۰ څخه یا هر عدد چې وي شروع کړی، خپل دعددونو شمېرل تنظیم کړی او دیوڅه وخت لپاره یې تمرین کړی. تصور وکړی چې تاسې له هرې شمېرې سره دتعمق حالت ته ځی او نور فکرونه به ستاسې څخه لېرې شي. داطبیعي ده فقط په آسانۍ سره هغه شمیری او ترې نه تېرېږی او خپلې شمېرنې ته ادامه ورکړی.

دشمیرلو سرعت باید طبیعي وي نه به ډېر تیز وي او نه ورو. کېدای شي چې یوځل شمېرل په هرو دوو یا دریو ثانیو کې. په داسې یوه اندازه کې یې وشمیری چې دآرامۍ او راحتۍ احساس وکړی.

بعضې خلک کوشش کوي چې شمېرنه دخپل تنفس سره وتړي. هرڅومره چې دوی هڅه کوي چې دتعمق حالت ته لاړشي ، نو ددو شمېرنه به هم ورو وي.

په لوړ آواز یې مه شمیری فقط فکر وکړی چې ستا سو هیله کښته شمېرل دي. تاسې غواړی چې څومره کولای شی له حرکت او فزیکي شمولیت څخه ډډه وکړی.

LARAWBAR

Downloaded from: ketabton.com

د مصنوعي خوب د غوښتنې لپاره مشورې:

یو ځلې چې تاسې د تعمق د مرحلې آخرته ورسیدی تاسې آماده یاست چې د مشورې غوښتنه وکړی. هغه څه چې تاسې د تعمق او راحتی د دورې په جریان کې سرته رسولي هغه ستاسې د غوښتنې زیاتوالی دی. ځکه دا ستاسې د دماغ د پټ شعور برخه په مشخصه او ځانګړې توګه کار کوي.

ډېره زیاته معمولي او آسانه لاره چې د مشورې غوښتنه وکړو هغه داده چې خپل ځان مجبور کړی چې له مخکې نه کار وکړی. په خاصه او منظمه توګه ، ژمنه وکړی او په یاد راوړی.

دا به ډیر مشکل نه وي چې تاسې په یاد راوړی ځکه تاسې کولای شی. که چېرې تاسې وغواړی چې په یاد راوړی نو په آسانی سره به وکولای شی په دې هکله فکر وکړی.

په عمومي شکل سره ډیره موثره نوع د مشورې د تصویر د مشورې څخه عبارت ده. د تصویر په مشوره کې معمولاً ژبه نه استعمالیږي. ته کولای شې چې خپل ځان په یو آرام او د راحت څخه ډک محیط کې احساس کړې سره د دې چې ته د ګډوډی په یو حالت کې یې. دقیقاً خپل ځان د خپل دماغ په سترګو وګوره.

باوجود د دې چې خلک له مشورې څخه یوه فوري نتیجه لاس ته راوړي، دا ډیره مشابه ده چې د هغې لپاره لږ وخت واخلی او هغه له ځان نه لیرې کړی. نو مه بې حوصلې کیږی که چېرې تاسې د څو اونیو په موده کې کومه نتیجه لاس ته راونه وړه نو خپله مشوره تغیر کړی.

Termination یا د پای ټکی ایښودل:

یو ځل کله چې تاسې د مشورې غوښتنه خلاصه کړه نو تاسې کولای شی خپله د غه دوره ختمه کړی.تاسې فقط خپلې سترګې خلاصې کړی، پاڅیږی او خپل کار ته لاړ شی. مګر دا ښه نظریه نده.

تاسې باید رسماً د خپلې هرې غونډې پای مشخص کړی. په دې سره کولای شی د مصنوعی خوب او پریشانی ترمینځ سرحد واضح کړی.

Downloaded from: ketabton.com

که چېرې تاسې دخوب په وخت کې تمرين کوی او پاملرنه نه کوی که چېرې تاسې ويده کېږی، داسمه ده ، مگر تراوسه په خپل دماغ کې هغه کرښې رسموی چې ستاسې د ناستې د خپل مصنوعي خوب په ختمېدنه دلالت کوي.

لمړی زه شروع کوم چې له هغه څخه راووزم ، مخکې يو وېښ حالت ته حرکت وکړم. دوهم زه نورزيات بېداره کېږم ، او آماده ګي نيسم چې بېداره شم. دريم زه مکمل بېدار يم. په خپله مصنوعي خوب کېدای شي يو حيرانوونکی کاروکړي په هغه صورت کې چې په منظم ډول سره تمرين شي.

دکارکولو په وخت کې آرامتيا:

دلږ څنډ لپاره استراحت فقط يوائينی شی ندی چې کله تاسې يوه لحظه دخپل ځان لپاره واخلی. ماته تجربو داسې ښودلې ده چې دقهوې او دود (سګرت څکول) وقفه کېدای شي په فشار علاوه شي کوم چې تاسې يې احساسوی کله چې تاسې په کارکې ياست.

بعضې مشورې چې په دې کتاب کې يې مونږ تاسې ته درکوو کېدای شي دکارکولو په وخت کې تمرين شي، مګر بد بختانه نورنه شي کولای. دلته کوښښ شوی او ښې لارې موجودې دي چې ستاسې سره کمک وکړي چې دکار په وخت کې آرامه واوسی.

لمړی او ترټولو مهم ، يوځای پيداکړی چې هلته کښنی. دخپلې چوکی شاته مستقيم کښنی، خپلې پښې موپه غولي همواری دي، اولاسونه مو په ورنونو باندې کېږدی. که چېرې ممکنه وي خپلې سترګې موپټې کړی. خو تاسې کولای شی تمرين دسترګو له پټولو څخه بې غير سرته ورسوی، مګر دسترګو پټوالی به ستاسې له آرامتيا سره کمک وکړي. خپلې سترګې ډېرې ټينګې مه پټوی، او خپلو زېرموته اجازه ورکړی چې په طبيعي ډول وي. په خپله سره آرام نفس واخلی ترپنځو پورې وشميری، اوخپله ساه اخيستنه تر پنځو پورې وساتی. په آرامه توګه سره ساه خارجه کړی، ترپنځو پورې وشميری اوتکرار يې کړی.

Downloaded from: ketabton.com

کله چې خپل تمرین ته ادامه ورکوی او ترپنځو پورې شمیرې نو ستا عضلات کش او سستېږې اودآرامتیا احساس درپه برخه کېږي.

کله چې تاسې دعضلاتو هربنډل کشوی، دا ترهغو پورې کش کړی ترڅو کولای شی بې غیرله دې نه چې خپل ځان ته صدمه ورسوی. کله چې تاسې دا ببرته پرېږدی نو ترهغو پورې کوشش وکړی ترڅو چې ممکنه وي تاسې آرام واوسی.

دخپلو پښو په کشولو شروع وکړی. دا په دې شکل سرته ورسوی چې خپلې پښې مو دځمکې لخوا څخه کش او د پښو غټې ګوتې مو دځان طرف ته وي. دا ترهغه پورې وساتی چې تر پنځو پورې په وروسره شمیروکړی، اوبیا یې وروسته خوشې کړی. او اجازه ورکړی چې پښې مو په آرامۍ سره وروسته لاړې شي او آرامتیا احساس کړی. فکروکړی چې څنګه احساس کوی او مقایسه کړی کله چې تاسې عضلات کشوی او ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړی.وروسته لدې دخپلو ورنونو عضلات کش او ترپنځو پورې وشمېرې. عضلات مو ببرته خوشې او تر پنځو پورې وشمیرې.

دنس عضلات موکش کړی او ترپنځو وشمېری، بیرته یې خوشې کړی او ترپنځو وشمېری. خپل ځان اطمیناني کړی کله چې تاسې دا تمرین سرته رسوی نو باید بدن مو په مستقیم شکل قرار ولري.

دمټ او لاسونو عضلات موکش او لاسونه مو یوله بل سره څومره چې کولای شی کښېکاږی او ترپنځو پورې وشمېرې. وروسته یې ترپنځو شمېرلو پورې همداسې ونیسی او بیا یې خوشې کړی او ترپنځو پورې وشمېرې.

دخپلې شا دپورتنی برخې عضلات موهم کش کړی ترپنځو وشمېری او ترپنځو یې همداسې وساتی. اوبیا یې خوشې او ترپنځو وشمېری. خپلې اوږې هم په همدې شکل سره ترغوږونو پورې پورته ترپنځو وشمېری او ترپنځو شمیرلو پورې یې همداسې وساتی وروسته په وروسره خپل سر کښته او ترپنځو پورې وشمېری.

Downloaded from: ketabton.com

خپل د مخ عضلات کش کړی. لمړی خپله خوله خلاصه کړی او ترپنځو شمېرلو پورې یې همداسې وساتی. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړی. لدې نه وروسته خپلې وروځې پورته او تر پنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړی. په آخر کې خپلې سترګې ټېنګې بسته او ترپنځو وشمېری او همداسې یې وساتی ترهغو پورې چې ترپنځو پورې شمار کوی نو سترګې موباید پټې وي.

دساه ایستلو سره تمرین ختم کړی. په آرامه سره په پزه ساه واخلی ترپنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلو په همدې شکل پاته شی. وروسته په آرامه ساه خارجه او ترپنځو وشمېری. دا کار ځلو ځله تکرار کړی. او تمرین ته ترهغه وخته ادامه ورکړی ترڅو آرامه شوي نه یاست.په هغه صورت کې چې تاسې په طیاره ، موټر او یا په هرهغه ځای کې چې تاسې کولای شی دا تمرین سرته ورسوی. ځکه دا تمرین به ستاسې لپاره یو ډېرآراموونکی تمرین وي. یا د ساتی چې دا تمرین دموټر چلولو په وخت کې سرته ونه رسوی ! !.

که چېرې دا تمرین په منظمه توګه او په ټاکلي وخت سره سرته ورسېږي نو دا به ستاسې سره دفشارونو په کمولو کې زیات کمک وکړي او تاسې به وتوانېږی چې خپل عضلات مو په هروخت کې چې تاسې وغواړی آرامه وساتی. که غواړی چې ښه نتیجه لاس ته راوړی نو دا تمرین حد اقل په ورځ کې دوه ځله تکرار کړی.

تاسې ممکن خپل دآرامتیا تمرین د نورو عضلاتو د کشولو په علاوه کولو سره اوږد کړی. خپله دفشار ساحه په نښه کړی. وروسته یې کش او په همداسې طریقه سره یې آرامه کړی.

دتمرین په آخر کې دیوې سوله ییزې اوروغې منظرې په لیدلو سره ددې تمرین ګټې نورې هم زیاتې کړی. یوه منظره ووینی- یو ځای کوم چې تاسې ته آرام بخش وي. د پنځو دقیقو لپاره خوشحالوونکي ځایونه په یاد راوړی؟ هلته لاړشی او له هغو څخه لذت واخلی؟

Downloaded from: ketabton.com

خلاصه:

زه هیله لرم چې دا لارښوونې به ستاسې سره کمک وکړي چې د پرېشانۍ او اندېښنې احساسات له ځان نه لېرې کړی. زما زیات ملګري کله چې ما له هغوی سره په حمایتي ګروپ کې ملاقات کړی دی ددې لارو چارو ځخه یې په مختلفو کچو سره ګټې ترلاسه کړې دي کوم چې په دې کتاب کې ښودل شوي دي. زه ستاسو ځخه په ټینګه غوښتنه کوم چې ورته فعالیتونه ترسره کړی.

په دې هیله چې ټول افغان ولس خوشحاله،نیکمرغه او سوکاله ژوند ولري

Downloaded from: ketabton.com

پــــای

Get More e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com - Digital Library