هغه پیاوړي لاري چاري

چې اندېښنه

ستاسو له ژوند څخه محو کوي

لیکونکی:

جیني پولیش

Ketabton.com

ژباړه:

ډاکټر محمد رقیب (فاروقي وردک)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالـــــۍ

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

ژور خفګان څخه کړېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډه پېژندنه :

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

www.Larawbar.com

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

مقــــــــــدمه

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 کیږي چې حتی بعضې وخت دژورخفګان یا Depression څخه هم په زیاته اندازه لیدل کیږی. هغه کسان چې عمریې له **۲۵** کلونو څخه زیات دی له روانی مشکلاتو سره په زیاته اندازه مخامخ کیږی. دامریکا په متحدو ایالاتو کې **۴۲،۲** بیلیون ډالره دنوموړې ناروغۍ په وقایه او تداوی مصرفیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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، سږې 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 وچوالی
- دزړه د زربان زیاتېدل
- بې خوبي
- بې حوصلګي یا زر په غصه کېدل
- دفکری تمرکز له لاسه ورکول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ❖ له ليونتوب څخه ډار
- ❖ ډار له دې څخه چې حرکات يې په کنترول کې ندی چې دې حالت ته Depersonalization يا احساس دبې شخصيتی او يا بېګانګی احساس ويل کيږی.

د Anxiety يا اضطراب نورعلايم:

اضطراب يا پريشانينی کيدای شی په مختلفو طريقوسره مينځ ته راشي. ښکاره خبره ده چې دروانې فشارونو موجوديت ستاسې په ژوند کې ددې سبب کيږی چې تاسې داندېښنې فکروکړی. ډيرهغه کسان

چې د Anxiety يا اضطراب څخه رنځ وړي نو خپل دماغ دپريشانۍ دشديدو خطراتو او عواقبو لپاره مشغول ساتي، اوکيدای شی چې دهرڅه په باره لکه دصحت او يا هم دوظيفې په هکله تشويش وکړي. د مشخصو درملو جانبی عوارض اويا هم دهغې دقطع کولو په وخت کې هم کېدای شي چې د اضطراب علايم وليدل شي لکه Alcohol, Nicotine, Cold remedies Amphetamines, Diet Pills, ADHD Medication, Caffeine, او Thyroid درمل.

ضعيف غذايي رژيم هم کېدای شي چې د اضطراب په راوړلو کې رول ولري. دمثال په ډول په ټيټه سطح ويټامين بی ۱۲. Performance Anxiety يا کسبي په مشخصو حالاتو کې پيدا کېږی لکه د امتحان يا نمايش په وخت کې.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) داهغه نوع روحی بې نظمۍ دي چې وروسته د صدماتي يا فزيکي اوميخانيکي عواملو په اثرمينځ ته راځي لکه جنګ، جنسي تيری او طبيعی حادثات.

په ډيرو کمو واقعاتو کې دادرنال دغدې تومور فيوکرومو سايتوما (Pheochromocytoma) د اضطراب سبب کيږی. چې په دې حالت کې د اضطراب توليدوونکی هورمون په زياته اندازه افرزايږی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب ته ممکن ديو وړوکي تشويش په نظر وګورو ولې کېدای شی چې همدا تشويش په ژورخفګان يا ډپريشن بدل شي چې ممکن دژوند په اوږدو او ياهم ټول عمر له انسان سره ملګری وی. ولې بايد په ياد ولری چې پورتنۍ دواړه ناروغۍ د کنترول وړ ناروغۍ دي.

د Anxiety نورسببونه:

اجازه راکړی چې ديوې کوچنۍ آزموينې په واسطه معلوم کړو چې تاسې له کوم يو زيات رواني فشار، شديد اضطراب، اويا هم له ژورخفګان څخه رنځ وړی؟

دآزموينې وخت!

دامعلومات د معتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود ددې چې دا ددې ښکارندوی ندي چې له دې څخه د مکملو تشخصيو وسايلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموينه يو ساده دستورالعمل دی چې مونږ کولای شو شته ستونزې تشخيص او په آسانۍ له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفګان کيدای شي زمونږ دموضوع يو جدی بحث وی. اجازه راکړی که چېرې تاسې احتمال ژورخفګان ولری او ياد ساتی چې هرڅوک په خپل ژوند کې دژورخفګان ورځې تيروی. هغه څه چې ژورخفګان دعادې وسوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په يومشخص وخت کې رامينځ ته کيږی. دا اعراض ځي راځي نه بلکه دلږې مودې لپاره پاتې کيږي او په بدمرغۍ سره ژوند متآثره کوي.

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

- آيا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوی؟
- آيا تاسې نه شی کولای چې ساده او آسانه کارونه لکه دکورپاکوالی او ډوډۍ آماده کول ترسره کړی؟
- آيا خلک تاسې ته وايی چې تاسې تند مزاجه ياست اويا هم ډيرزرپه غوسه کيږی؟
- آيا تاسې دفکري تمرکز مشکل لری؟

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

- 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 ډېره مهمه ده چې تاسې د ډاکټر 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 لاندې 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 ښکندوی 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 تیرږی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✰ 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 ووایې 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 داستراحت په وخت کې تجربه کړیدي؟
- ☜ آیا له لیونتوب او یا دکنترول څخه دخارجېدو ویره لری؟
- ☜ آیا له اجتماع څخه د ډار په سبب ډډه کوی؟
- ☜ آیا دبعضو 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 دکور دپرېښودلو ویره شته ؟
- ☜ آیا په دوامداره توګه تصور یا فکر کوی چې لېرې ځای ته سفرونه رد کړی؟
- ☜ آیا تاسې دمجبوریت 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسې باید د رواني فشار او اضطراب ښکارنه شی. دا ټول په یو مشخص مهال وېش او انظباط پوري اړه لري. خپل محدودیت وپېژنی 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 کورنی ، 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 مېرږه 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 ډیرزیات 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 ډیره غمجنه پېښه وه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه خبره داده چي زه مړه نه وم ولې دا زما لپاره يو ډېر ستونزمن سفر وو چې څنګه زما بدن د رواني فشار او اضطراب په سبب عکس العمل ښودلی و. له هغې وروسته ما ډېرې د Panic حملې وليدلې ولې زه پوه شوې وم او زده کړې مې وو چې څنګه هغه وپېژنم او کنترول يې کړم.

د Panic attack علايم په لاندې ډول دي:

- ⇦ دزړه غيرمنظم او تيز ټکان.
- ⇦ دزړه حمله.
- ⇦ خولې کېدل.
- ⇦ لړزه.
- ⇦ ساه لنډي.
- ⇦ د خفه کولو او يا زندی کولو احساس.
- ⇦ د سينې درد يا ناراحتي.
- ⇦ دلبدي، دمعدې بربېښ يا خړيکه.
- ⇦ دتوهم او خيالاتو احساسات.
- ⇦ دليونتوب او يا کنترول څخه دوتلو احساس.
- ⇦ دمرګ څخه وېره.
- ⇦ دکرختی او يا مېږي مېږي کېدلو احساس په مخ او لاسونو کې.
- ⇦ دسوړوالي او يا ګرم والي احساس.

تاسې به حيران پاته شی چې څومره خلک دشفاخانې عاجل اطاق ته ددې په خاطر چې دزړه حمله ورباندې راغلې ده ورځي، مګر دا د زړه حمله نه بلکه د Panic حمله ده.

تاسې ديو شي داخستلو لپاره په لين (قطار) کې درېږی تاسې يو اوږد انتظار تېروی خو يو کس په قطار کې ستاسې څخه مخکې ولاړ دی، دانتظار شېبې اوږدېږي. په همدې حالت کې د ناخوښی يو احساس ستاسې په ستوني کې پيدا کېږي، ستاسې په سينه کې دتنګسيا او يا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیولو احساس پیدا 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 متې کې د ستنې او یا سنجاق د ټومبلو یا سکونډلو په شکل یو احساس پیدا کېږي. ځان لږ غوندې ګنګس او سربداله د رته ښکارېږي. وېره او ډار مو نور هم زیاتېږي په دې حالت کې کېدای شي تاسې د Panic حمله ولرئ.

د دې 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 ډېر نږدې ملګري وي.

اوس واقعاً ستاسې سیستم ته ادرنالین پمپ کېږي. ستاسې په بدن کې دمېږي مېږي 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 د مطلق 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 ورکړي. تاسې خپل ځان ډېر 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 او خپل موټر ته خېژی او هغه باید تنها وچلوی. تاسې دډېر لوی خطر څخه بېرېږی چې هغه به تاسې یو ې 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چېرې تاسې له اضطراب او یا Panic له حملاتو څخه رنځ وړی نو پورتنی څرګندونې ډېرې آشنا ښکارېږي. 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 ډېرمهم دي چې باید وېې پېژنو د Panic حملات په هغه خلکو کې ډېر 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 تلوېزیون 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 د حملې 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 او غایب شول، مګر زه په تعجب کې شوم چې ولې دا حمله په ما راغله. نه کوم واضح دلیل، نه له پرېشانۍ نه کوم ډک حالت او نه کوم شاخص موجود و چې د Panic حمله شروع شوې وای.

دا نا آشنا شیان د Panic د حملې په اړه وو. ښه خبره داده چې لارې چارې موجودې دي چې تاسې ددې حملاتو سره مبارزه وکړی او په ډېره 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.

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممکن بعضې خلک په کمو او نادرو حالاتو کې دا حملات ولري. مثلاً کله چې د خلکو په مخ کې خبرې کوي، په داسي حال کې چې د بعضو لپاره ممکن دوامداره او تکراري وي چې د خپلو کورونو پرېښودو ته يې اړ باسي. د Panic دوامداره حملات د Anxiety بې نظميو 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 تشخيص کړی چې د Panic حمله دشروع کېدو په حال کې وي. او تاسې باید بعضې علايمو 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 ديوې داسې جامدې مادې په شکل سره ده چې تاسې کولای شی هغه ووینی او دهغه موجوديت حس کړی. تاسې پوهېږی چې هغه هلته موجوده ده ولې ستاسې ددماغ يوه برخه شک کوي چې آيا هغه شته او کنه.

تاسې ممکن ځان هغه مادې ته ورسوی او هغه لمس کړی. ستاسې سره داسې يو احساس ملګرتيا کوي چې تاسې د نړی 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 يو ډاروونکی احساس دی...

نو تاسې څنګه شروع کوی چې د Panic له حملې سره مبارزه وکړی؟ هغه څه چې زه يې تاسې ته ښايم له هغه څخه باید يو عملي کړی ترڅو حملاتو ته خاتمه ورکړی. دا يوه نا آشنا خبره ده ، حتي ضد اونقيضه، دا سرته نه شی رسولای؟ مګر ستاسې ټينګ عزم کولای شي چې هغه له مينځه يوسي.آيا دا ددې معنا لري چې ستا سې د Panic حملات د همداسې ادامه ولري؟ کاملاً نه ! څه شی چې ددې معنا لري هغه دا دي چې کله تاسې له يو شي څخه ويره کوی نو کېدای شي چې تاسې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

حملې طرف ته لاړ شی ولې که چېرې تاسې مقاومت وکړی نو په دې وخت کې به ستاسې ددفاع چانس ډیرعالی 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 اندېښنې 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 یوسي.

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ساه اخيستنې د ډيافراګماتيک موسيقۍ مشوره:

نظر آ، تاسي غواړی په هغه حقيقت تمرکزوکړی چې تاسې د Panic حمله لری. نو کوشش وکړی چې خپلو پښتوته په ځمکه فشار ورکړي. احساس کړی چې څنګه کولای شی هغه پرځمکه کېکاږی او دورورکړی.

يوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنۍ برخه به ديوال ته نږدې وي. خپلې پښې دديوال مقابل کېږدی(ستاسې ګونډې خمې دي) او خپلې پښتوته په يو ځل دديوال طرف ته فشار ورکړی. هرکله چې تاسو خپلو پښتوته دديوال په طرف فشار ورکوی نو ساه واخلی، او خارجه کړی. دا ۱۰ نه تر **۱۵** پورې سرته ورسوی يا ترهغو پورې چې د Panic حمله ترکنترول لاندې راشي. او ټول حواس مو په کارواچوی هغه څه چې تاسې په خپل چاپيريال کې وينۍ، اورۍ، احساسوۍ او بويوۍ يې ټول درسره ياد داشت کړی دا به ستاسو سره دحملې په کنترول کې ډيره مرسته وکړي.

د Panic حمله په عمومې توګه سره ددې سره يوځای وي چې مخکينۍ غمجنې واقعې په ياد راوړی او يا هم په راتلونکې کې خپه کوونکي شيان پيش بيني کړی. هرهغه څه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکي وي. کوشش وکړی چې له خم حالت څخه پورته شی دخپل اتاق شا اوخوا وګوری، رنګونه ، بافتونه او اشکال يادداشت کړی، غږونه له نږدې څخه واوری، ملګروته دعوت ورکړی، او هغه څه بوی کړی چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

زيات خلکه دي Aromatherapy يا بويايي تداوی دطريقې طرفدار دي چې له Panic او اضطراب سره معامله وکړي. Lavender يا دسنبل عطر کولای شي چې يو آراموونکی او تسکين کوونکی تاثيرولري کله چې هغه وبويول شي. تاسې کولای شی چې د سنبل ضروری غوړ په زياتو پلورنځيو کې پيدا کړی، او دا هغه وخت بوی او استعمال کړی کله چې پرتاسې د پرېشانۍ حالت راشی. کوشش وکړی چې يو څو قطرې د سنبل تيل په نورو تيلو کې لکه دزيتون او يا انګور دانې په تېلو کې ګډ کړی او په خپل بدن يې وموښۍ. او يوترکيب يې په يوه تياره بوتل کې چې رڼا ورته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونه رسیږي آماده کړی او کله چې تاسې ورته ضرورت لری استعمال کړی. حتی تاسې کولای څوبوتلونه 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 انګورداني 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 ډېرمرسته کوونکي شیان دي او زه هیڅکله هم خپله د یادداشت کتابچه له ځان څخه نه لېرې کوم.

Panic کېدای شي چې یو ډاروونکی ځیز 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.

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کول) کېدای شي هغه وخت استعمال شي چې کله تاسې دماغي فشار احساس کوئ او دا هغه وخت استعمالېدای شي چې کله ستاسې دماغ دېو 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 دپام 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 ترڅو پورې 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 د سينې 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.

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ریښتیا 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 ځبړۍ یا ښنتر 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 وربخ 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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

او مزاحمت چې تاسې د هغه 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 شی.

په خلاصون کې خپل ځان داسې احساس کړی چې تریو لوی او روښانه آبشار (جړوبي) لاندې ولاړیاست. اوبه پوقانې کوي او روښانه ښکارېږي 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 اوبو مزه وڅکی. خپله خوله خلاصه او اوبو ته اجازه ورکړی چې ستاسو په خوله کې لاړې شي، تاسې تازه کوي، او واوری چې د هغې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دمختلفو شیانو په تصورسره ستاسې دماغ هوساکېږي. دا دهغه پیغامونو مثال لري چې خپل دماغ ته يې لېږي. 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 يوه دقیقه کې له مینځه يوسی. 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پرېشانۍ په له منځه وړلو کې د موسیقۍ رول

دحیرانتیا خبره ده چې دموسیقۍ اورېدل فشارونه له مینځه وړي. هرڅوک دموسیقۍ مختلف ډولونه خوښوي. مونږ باید موسیقۍ ته خوږ ونیسو ترڅود آرامۍ احساس وکړو. هغه موسیقي چې تاسې یې نه خوښوی ممکن ستا رواني فشارونه نورهم زیات کړي.

موسیقي د طبیعت او وضعیت یومهم تغیروونکی دی او فشارونه له مینځه وړي، او په مختلفو طریقوسره کارکوي. دانسان دانرژي مکمل سیستم د آوازونو په واسطه په زیاته اندازه متآثرکېږي. هغه څوک چې موسیقي غږوي او یا یې جوړوي نو زیات کوشش باید مثبت تاثیراتو طرف ته وشي. لمړی تغیرچې تاسې یې دموسیقي په اورېدلوسره احساسوی باید ستاسو د ساه اخستلو ژور والی زیات شي.ددې سره دبدن دسیروتونین تولید او افرازات هم زیاتیږي.

دکار په ځایونو کې دموسیقي اوریدل په پس منظر کې هم کولای شي چې دکارپه وخت کې فشارونه له مینځه یوسي. ددې لپاره ولې په زیات پرچون پلورونکو ځایونو کې موسیقي غږول کېږي ترڅو دسودا کولو په وخت کې دلوړو قیمتونو په اړه ستاسو پام بل طرف ته واړوي.

دموسیقي اورېدل دزړه دحرکاتو اندازه کموي او دبدن دحرارت درجه لوړي. دموسیقۍ اوریدل دنورو آراموونکو تداویو سره یوځای ډېرمؤثردي نظردې ته چې یوائې وکارول شي.

ډیرماهرین دا توصیه کوي چې دموسیقۍ انداز اوتال ډیر مهم دی چې باید یوآراموونکی تاثیر ولري. هغوی دې ته اشاره کوي وایي چې کله مونږ دمورپه رحم کې وو نو هلته هم دموردزړه دضربان په واسطه متآثرکېدلو.

مونږ دژوند په وروستۍ مرحله کې یو آرامه موسیقۍ ته ځواب وایو، شاید دا د یو مصؤن، آرامه او ساتونکي محیط سره یوځای وي چې زمونږ دمورپه واسطه تهیه شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبيعي آوازونو ته غوږ نيول لکه دبحرڅپې يا آرامه او ژور ځنګل هم کولای شي دفشارونو په کمولو کې کمک وکړي. کوشش وکړی د ۱۵ نه تر ۲۰ دقيقو پورې دسيند پرغاړه او ياهم د ونو په يوه ساحه کې قدم ووهی. که چېرې ددې امکانات نه وي نو تاسې کولای شی چې ددې قسم آوازونو کسيټونه 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 اوپريشانيو کې ډوب احساسولو. ما داسې فکر کولو چې هرڅه په غلط طرف روان دي او احساس مې کولو چې زه له کنترول څخه وتلی يم.

په نړيوال جال (انټرنټ) کې داسې زياتې ويب پاڼې شته چې تاسې کولای شی چې هغه MP3 چې مصنوعی خوب راوستلی شي ډونلوډ کړی او يا هم کولای شی چې په خپله يې له ځان سره تمرين کړی.

لمړی تاسې دې ضرورت لری چې يوآرامه ځای پيدا کړی چې هلته تاسې وکولای شی په کامله توګه دراحتۍ احساس وکړی او خپلو داخلي آوازونو ته غوږ ونيسی. تاسې ددې کوشش مه کوی چې يوڅه 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 طبيعي شکل سره واقع شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا یوښه نظردی چې دوخت لپاره باید یو مهال ویش ولرو ، هرچېرې 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 یو کښېته او آرامه ځای کې د لږو مزاحمتونو سره څومره چې ممکن وي قرار ولري. که چېرې تاسې ته دغالمغال پواسطه مزاحمت کېږي نو کولای 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 چېرې تاسې د آوازونو ګډوونکی ماشین نلری نو کولای شی چط خپله د راډیو ستن ددوو استیشنونو په مینځ کې کېږدی. دا غژهار 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 چېرې 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 ډېره آسانۍ سره سرته رسوي. دوی غواړي چې فشارونه یې کم شي او دبدن هرغړي ته اجازه ورکوي چې شل او آرامه وي. که چېرې تاسو یو له هغوی څخه یاست نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وپېژنئ. او تاسې به وکولای شی چې په تعجب آوره توګه هغه ترلاسه کړی.

د یو ډیرژور استراحت لپاره یو ډیر مشهورمیتود عبارت دی له:

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

دتعمق کړنلارې:

کله چې تاسې دمصنوعی خوب دراحتۍ دوره تکمیله کړه، تاسې کولای شی چې دغه داستراحت 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې طريقه سره تاسې به پوه نه شی کله چې تاسې دمصنوعي 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؟

خاصتآ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مصنوعي خوب د غوښتنې لپاره مشورې:

يو ځلي چې تاسې د تعمق د مرحلې آخر ته ورسېدی تاسې آماده ياست چې د مشورې غوښتنه وکړی. هغه څه چې تاسې د تعمق او راحتی د دورې په جريان کې سرته رسولي هغه ستاسې د غوښتنې زياتوالی دی. ځکه دا ستاسې د دماغ د پټ شعور برخه په مشخصه او ځانګړې توګه کار کوي.

ډېره زياته 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 ياد راوړی.

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

په عمومي شکل سره ډېره موثره نوع د مشورې د تصوير د مشورې څخه عبارت ده. د تصوير په مشوره کې معمولاً ژبه نه استعمالېږي. ته کولای شې چې خپل ځان په يو آرام او د راحت څخه ډک محيط کې احساس کړې سره د دې چې ته د ګډوډی په يو حالت کې يې. دقيقاً خپل ځان د خپل دماغ په ستر ګو وګوره.

باوجود د دې چې خلک له مشورې څخه يوه فوري نتيجه لاس ته راوړي، دا ډيره مشابه ده چې د هغې لپاره لږ وخت واخلی او هغه له ځان نه لېرې کړی. نو مه بې حوصلې کېږی که چېرې تاسې د څو اونيو په موده کې کومه نتيجه لاس ته را نه وړه نو خپله مشوره تغير کړی.

Termination يا د پای ټکی اېښودل:

يو ځل کله چې تاسې د مشورې غوښتنه خلاصه کړه نو تاسې کولای شی خپله د غه دوره ختمه کړی. تاسې فقط خپلې ستر ګې خلاصې کړی، پاڅېږی او خپل کار ته لاړ شی. مګر دا ښه نظريه نده.

تاسې بايد رسماً د خپلې هرې غونډې پای مشخص کړی. په دې سره کولای شی د مصنوعی خوب او پرېشانی ترمينځ سرحد واضح کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې تاسې دخوب په وخت کې تمرین کوی او پاملرنه نه کوی که چیرې تاسې ویده کیږی، داسمه ده ، مګر 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 یو وېښ حالت ته حرکت وکړم. دوهم زه نورزیات ببېداره کېږم ، او آماده ګي نیسم چې ببېداره شم. دریم زه مکمل بېدار یم. په خپله مصنوعي خوب کېدای شي یو حیرانوونکی کاروکړي په هغه صورت کې چې په منظم ډول سره تمرین شي.

دکارکولو په وخت کې آرامتیا:

دلږ څنډ لپاره استراحت فقط یوائینی شی ندی چې کله تاسې یوه 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 یې احساسوی کله چې تاسې په کارکې یاست.

بعضې مشورې چې په دې کتاب کې یې مونږ تاسې ته درکوو کېدای شي دکارکولو په وخت کې تمرین 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 ، یوځای پیداکړی چې هلته کښنی. دخپلې چوکۍ شاته مستقیم کښنی، خپلې پښې موپه غولي همواري دي، اولاسونه مو په ورنونو باندې کېږدی. که چیرې ممکنه وي خپلې سترګې موپټې کړی. خو تاسې کولای شی تمرین دسترګو له پټولو څخه بې غیر سرته ورسوی، مګر دسترګو پټوالی به ستاسې له آرامتیا سره کمک وکړي. خپلې سترګې ډېرې ټینګې مه پټوی، او خپلو زېږموته اجازه ورکړی چې په طبیعي ډول وي. په خپله سره آرام نفس واخلی ترپنځو پورې وشمیری، اوخپله ساه اخیستنه تر پنځو پورې وساتی. په آرامه توګه سره ساه خارجه کړی، ترپنځو پورې وشمیری اوتکرار یې کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې خپل تمرین ته ادامه ورکوی او ترپنځو پورې شمیری نو ستا عضلات کش او سستېږي 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 بېرته 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 خوشي 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 وشمېری. عضلات موبېرته خوشي او تر پنځو پورې وشمیری.

دنس عضلات موکش کړی او ترپنځو وشمېری، بیرته یې خوشي 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 ټومره چې کولای شی کنبېکاږی او ترپنځو پورې وشمېری. وروسته یې ترپنځو شمېرلو پورې همداسې ونیسی او بیا یې خوشي کړی او ترپنځو پورې وشمېری.

دخپلې شا دپورتنی برخې عضلات موهم کش کړی ترپنځو وشمېری او ترپنځو یې همداسې وساتی. اوبیا یې خوشي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل دمخ عضلات کش کړی. لمړی خپله خوله خلاصه کړی او ترپنځو شمېرلو پوري يې همداسې وساتی. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړی. لدې نه وروسته خپلې وروځې پورته او تر پنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلوپورې آرام وکړی. په آخر کې خپلې سترګې ټينګې بسته او ترپنځو وشمېری او همداسې يې وساتی ترهغو پورې چې ترپنځو پورې شمار کوی نو سترګې موبايد پټې وي.

دساه ايستلو سره تمرين 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 څلوځله تکرار کړی. او تمرين ته ترهغه وخته ادامه ورکړی ترڅو آرامه شوي نه ياست.په هغه صورت کې چې تاسې په طياره ، موټر او يا په هرهغه ځای کې چې تاسې کولای شی دا تمرين سرته ورسوی. ځکه دا تمرين به ستاسې لپاره يو ډېرآراموونکی تمرين وي. يا د ساتی چې دا تمرين دموټر چلولو په وخت کې سرته ونه رسوی ! !.

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

تاسې ممکن خپل دآرامتيا تمرين د نورو عضلاتو د کشولو په علاوه کولو سره اوږد کړی. خپله دفشار ساحه په نښه کړی. وروسته يې کش او په همداسې طريقه سره يې آرامه کړی.

دتمرين په آخر کې ديوې سوله ييزې اوروغې منظرې په ليدلو سره ددې تمرين ګټې نورې هم زياتې کړی. يوه منظره ووينی- يو ځای کوم چې تاسې ته آرام بخش وي. د پنځو دقيقو لپاره خوشحالوونکي ځايونه په ياد راوړی؟ هلته لاړشی او له هغو څخه لذت واخلی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه:

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

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

پــــای

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