



# پر اضطراب د غلبې لارې چارې

Ketabton.com

لیکواله:

لینت ملیر

ژباړن:

محمد اکبر نیازی



# پر اضطراب د غلبې لارې

## چارې

ليکواله:

لینت ملیر

ژباړن:

محمد اکبر نیازی



## کتاب پېژندنه:

- د کتاب نوم: پر اضطراب د غلبې لارې چارې
- ليکواله: لينت مليز
- ژباړن: محمد اکبر نيازی
- خپروندی: د افغانستان ملي تحريک، فرهنگي خانګه
- وېبپاڼه: [www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)
- کمپوز: ژباړن
- ډيزاين: ضياء ساپی
- پښتۍ ډيزاين: فياض حميد
- چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه
- چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م
- د تحريک د خپرونو لړ: (۸۸)

# لړلیک

- سرلیک
- مخ
- ۱..... د ژباړن خبرې
- ۴..... لومړۍ برخه: اضطراب
- ۴..... اضطراب څه ته وايي؟
- ۸..... له دې غبرگونونو سره د برخورد لار.....
- ۹..... اضطراب په تاسو کې څه ډول احساسات راپاروي.....
- ۱۰..... د اضطراب علایم.....
- ۱۲..... ولې په اضطراب اخته کېږو؟.....
- ۱۴..... د اضطراب یو شمیر لاملونه.....
- ۱۷..... د اضطراب په رامنځته کېدو کې مرستندویه عوامل.....
- ۱۷..... هورموني عوامل.....
- ۱۸..... ایا اضطراب خطرناک کېدای شي؟.....
- ۲۰..... څه ډول د هوسا ژوند څښتنان شو؟.....

- ۲۲.....دويمه برخه: د اضطراب په وړاندې د مقابلي لارې
- ۲۳.....په اضطراب غلبه وكړئ
- ۲۴.....د اضطراب اړوند خپل فكر ته بدلون وركړئ
- ۲۵.....ايا څه چې خورم مهم دي؟
- ۲۶.....ايا ورزش گټور دى؟
- ۲۶.....څه ډول ريښتني فكر كولای شو؟
- ۲۸.....انځور يې كړئ
- ۲۸.....خپل وخت تنظيم كړئ
- ۲۹.....د مرستې غوښتنه
- ۲۹.....د غوره او ډېرو لپاره اضطراب
- ۳۲.....ټاكلي قيمت بايد وركړئ
- ۳۴.....د اضطراب په كموالي كې د اوبو ونډه
- ۳۴.....د اوبو څښل
- ۳۵.....په اوبو كې ډوبېدل
- ۳۵.....ځغاستل

- چینه، کاریز، حوض او اقیانوس..... ۳۵
- اوس مثبت شیان..... ۳۷
- مثبتې خبرې..... ۳۸
- د افکارو ودرول..... ۴۱
- د اعصابو ارامول او فشار..... ۴۴
- د ارامولو لارې..... ۴۶
- ذهني ارامتیا..... ۵۴
- د ځان لپاره تفریح (وقفه)..... ۵۶
- درماني مساز(چاپي کول)..... ۵۷
- لومړۍ لار: د پنبو او لاسونو مساز..... ۵۸
- دویمه لار: څپره..... ۵۹
- دریمه لار: د ملا مساز..... ۶۰
- ملا او د خاصرې لگن..... ۶۱
- درماني بوی..... ۶۱
- درماني بوی لرونکي حمامونه..... ۶۱

- ۶۳.....حمامونه
- ۶۳.....خوتول شوی مخلوط
- ۶۳.....د نباتاتو یا واینو مخلوط
- ۶۴.....د نباتاتو مخلوط
- ۶۴.....د اوبو او غوړیو مخلوط
- ۶۴.....د درماني بوی دستگاوي
- ۶۶.....د اضطراب طریقي
- ۶۷.....د اضطراب د چټک کموالي څو لاري
- ۶۸.....۱ تخنيک: خوبښی او شوخي
- ۶۹.....۲ تخنيک: چټک تلل او له ځان سره خبرې کول
- ۷۰.....۳ تخنيک: د بدن اوبه مو تامین کړئ
- ۷۲.....۴ تخنيک: خوب او چورت وهل
- ۷۳.....۵ تخنيک: یو کوچنی گيلاس چای
- ۷۴.....۶ تخنيک: وژاری

## د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه



## د ژباړن خبرې

ژباړه یو بنسټیزه علمي اړتیا ده چې د یوې ژبې د پرمختګ په لاره کې تر ډېره رغنده رول لوبوي. پوهه د ټولو انسانانو حق او شتمنی ده، د کتابونو او رسالو د لیکلو د لړۍ له پیل سره سم د یوې ژبې څخه بلې ته د پوهې د لیرد لړۍ هم پیل شوه، د یوناني تهذیب د ودې په دوره کې په یونان کې یو شمیر فیلسوفان او مفکران پیداشول، هغوی کتابونه ولیکل بیا د اسلام سپیڅلي دین وروسته د عربو قوم هم د لوړوالي او پوهې څښتن شو. هغوی له یوناني پوهې څخه پوره ګټه پورته کړه او له یوناني ژبې څخه یې زیات کتابونه راوژباړل، له دې وروسته په بغداد، دمشق، قاهر او قسطنطنیه کې هم علم او ادب راو توکید، هغه مهال لودیځ د ناپوهۍ په تیارو کې شپې سبا کولې او په دې تیارې کې ډوب وو، کله چې لویدیځوال د پوهې له ستر نعمت څخه برخمن شول نو دوی په پیل کې په زرګونو کتابونه له عربي ژبې څخه راوژباړل او د امکان تر کچې یې ترې ګټې پورته کړه. کله چې لویدیځ د صنعتي انقلاب له امله په نړۍ کې لوړ حیثیت خپل کړ، نو په انګریزي، فرانسوي او جرمني ژبو یې د ارزښت وړ علمي او ادبي کتابونه ولیکل او پدې سره د نړۍ نورو ولسونو هم د ژباړې له لارې له دې علمي اثارو څخه ګټه پورته کړه.

نن ورځ په نړۍ کې داسې هیواد نشته، چې په هغه کې دې علمي، ادبي او ساینسي اثار له یوې ژبې څخه بلې ته ونه ژباړل شي په پرمختللو هیوادونو کې دغه لړۍ ډېره پراخه ده، انګریزي ژبي هیوادونه له چینایي، روسي، عربي، فارسي، اردو او نورو ژبو څخه انګریزي ته ژباړې کوي د نورو

ژبو ویونکي هم له انگریزي او نورو پرمختللو ژبو څخه ملي یا سیمه ایزو ژبو ته ژباړې کوي.

د یوې ژبې د پایښت تر ټولو اغیزناکه وسیله په هغه ژبه کې د علمي اثارو زیاتوالی دی ټولې هغه ژبې چې نن د علمي اثارو د کمښت له بحران سره لاس او گریوان دي د له منځه تلو کندی ته د غورځېدو په لاره کې دي. په نړۍ کې اووه زرو د شاوخوا ژبې موجودې چې نیمایي له دې ژبو څخه د له منځه تلو په حال کې دي او لاملونه یې هم بیلابیل ښودل شوي چې ځینې د کمو متکلمینو، ځینې د اقتصادي، ټولنیزو او طبیعي شرایطو تر تاثیر لاندې دي او دریمه ډله یې بیا هغه ژبې دي چې علمي اثار نلري. لیرې نه ده چې زموږ پدې ناغیري او د ژبې په وړاندې بې توپیره پاتې کیدل پښتو ژبه د دریمې ډلې په ژبو کې داخل کړي

په پښتو ژبه کې یوازې د شعري ټولگو شمیره اوج ته رسیدلې او دا ټول هغه ډول شعري ټولگې دي چې له گټې څخه یې زیانونه ډېر دي دا شعرونه نه حماسي او تصوفي بلکې %۹۰ یې عشقي بڼه لري دا شعرونه سربیره پردې چې د ځوان او راتلونکي نسل لپاره گټه نلري بلکې د ژبې په پرمختگ کې هم رغنده رول نشي لوبولی که چېرې ددې شعري ټولگو پرځای یو کوچنی علمي تدریسي یا هم بل گټور کتاب ولیکل یا وژباړل شي نو له دې شعري ټولگو به یې بلا هم زیاته وي، یانې دا کوچنی کتاب کولای شي یوه ژبه غني کړي او هم ترې د پوهې پښتانه مینه وال گټه پورته کړي که چېرې یو قوم پخپله مورنۍ ژبه د زده کړې غوښتنه کوي نو لومړی باید د هغې ژبې د شته علمي اثارو کچه په پام کې ونیسي او له

هغه وروسته خپل غږ پورته کړي نن ورځ د هیواد د ځینو ولایتونو په پوهنتونو کې په پښتو او په ځینو کې بیا په دري ژبه تدریس کيږي. د هیواد هغه پوهنتونه چې تدریس یې په دري ژبه دی هر استاد خپل تالیف شوی اثر تدریسوي چې دا اثر په پښتو ژبه کې نشته او د تدریس په لړۍ کې پښتانه زده کړیالان له گڼو ستونزو سره مخ کوي پداسې حال کې چې په هغو پوهنتونو کې چې په پښتو ژبه تدریس کيږي استادان تر ډېره هیڅ اثار نلري او پرته له محدودو هغو څخه. که چیرې موږ دې ډول اثارو ته پاملرنه وکړو او خپلې گالۍ ژبې (پښتو) ته یې راوژباړو نو دا به له یوې زموږ د زده کړیالانو لپاره گټور وي له بلې خوا به مو په ژبه د علمي اثارو زیاتولی راشي.

د ستر څښتن تعالی شکر پرځای کوم چې ماته یې ددې وس راکړ ترڅو خپل اووم کتاب (...) بشپړ او د پوهې مینه والو ته یې وړاندې کړم په پای کې له ستر څښتن تعالی څخه هیله لرم چې زموږ اوسنیو ځوانانو ته د ژباړې او لیکوالۍ په ډگر کې پراخه حوصله ورکړي او ټول له همدې لارې خپله ژبه پیاوړې او نور یې د زده کولو لپاره مجبور کړي.

محمد اکبر نیازی

کابل — احمدشاه بابا مېنه

## لومړۍ برخه

### اضطراب

دا کتاب پدې موخه لیکل شوی ترڅو تاسو ته د اضطراب په اړه مالومات درکړي، او د له منځه وړلو لارې یې تاسو ته په گوته کړي. کولای شئ ټول کتاب ولولئ یا هم د هغه د لړلیک په لوستلو سره پکې د خپلې خوبښې عنوان پیدا او له ځنډ پرته ترې گټه واخلي. پدې پوهیدل چې څه باید وکړو ډېر اړین دي، خو داسې کار باید تر سره کړئ چې د اضطراب د له منځه وړلو لار وي.

### اضطراب څه ته وايي؟

موږ ټول له اضطراب سره بلد یو. اضطراب یو طبیعي غبرگون دی چې موږ یې په ژوند کې هره ورځ تجربه کوو، د اضطراب مالومه کچه نه یوازې زموږ د فعالیت، بلکې د ځواک څخه په گټه اخیستنه کې هم زموږ د غوسې لپاره ضروري ده.

زیاته اضطراب زموږ په سلامتیا ناوړه اغیز اچوي. د اضطراب د اداره کولو لپاره لومړی کار چې باید ترسره داده څو پدې پوه شو چې اضطراب خپل غیرمجاز حد ته رسېدلی، د تر اندازې زیات اضطراب په پیژندنې سره بیلابیلې وړتیاووې د هغه پورې اړوندو ستونزو د له منځه وړلو لپاره پکار اچول کیږي.

اضطراب ده، چې زده کړيالان او زده کوونکي د مطالعې لور ته هڅوي د فکر پایله او د میاشتي وروستی اونی ده چې کارکونکي او کارگر د فعالیتونو په لور هڅوي.

اضطراب له چاپیریال، زموږ اجتماعي یا شخصي تغیر سره یو جسمي او احساسی غبرگون دی، دغه غبرگون کیدای شي مثبتې یا منفي بڼې ولري. په مثبت بڼه کې یې فعالیت، نوښت او خپل ډېر توان پکار اچول شامل دي. او په منفي بڼه کې یې رواني فشار چې کله د انسان جسمي او روحي سلامتیا له گواښ سره مخامخ کوي شامل دي.

له بله پلوه د اضطراب ټولې بڼې زیانمنې نه دي، که د یوې موضوع په اړه اضطراب لری نو دا اضطراب له تاسو سره مرسته کوي او تاسو ته وایي چې د موضوع ژورو ته ورکوز شی دا ډول لیدلوری د اضطراب د ټولو ډولونو مثبت بڼه ده.

په هغه صورت کې چې اضطراب موږ مجبور کړي ترڅو په غوره ډول له ورځینو مسایلو او گواښونو سره مخامخ شو، نو دا د اضطراب یو مثبت ډول دی. پداسې حال کې چې اضطراب دوام ومومي او یا هم که چیرې د سرگردانی او بې عملي سبب شي نو منفي اغیز ښندي.

هغه اضطراب چې درملنه او کنټرول شوی نه وي گواښوونکی ثابتیدای شي او دا گواښ انسان د وینې د فشار زیاتوالي او زړه په ناروغیو اخته کوي.

د اضطراب د خطراتو نادیده نیول، انسان له بیلابیلو بې خونديو او ستونزو سره مخ کوي او ژوند یې تریخوي.

د خوب اختلاف او اشتها لکه: د تندې تريووالی، هضمي ستونزې، چاغوالی او نور مستقیم عوارض يې د دايمي ستړيا سبب گرځي. بايد په یاد ولرو چې له اضطراب سره سم او مثبت برخورد دی چې پر مور مثبت اغيز بڼندي، هرڅه موږ پورې اړه لري. اضطراب په بشپړه توگه يوه شخصي مسئله ده.

داسې يو حالت چې يو شخص په اضطراب اخته کړي امکان لري چې دا حالت د بل شخص لپاره ستړی کوونکی نه وي. مثلاً: يو شخص د موټر چلولو پرمهال تر فشار

لاندې وي خو امکان لري چې د بل شخص لپاره موټر چلول يوه لوبه او خوندور کار وي.

هغه څه چې ځينې افراد په ويره کې اچوي مثلاً: په کلکې ځمکه تلل کيدای شي د نورو لپاره ورزش او تفريح وي، داسې لار نلرو چې ووايو «بد» يا «اضطراب زېږونکې» ده، ځکه هر فرد پخپل غبرگون کې يو له بل سره توپير لري نو اضطراب يوه پېښه، نه شخص يا څيز، بلکې د هغې په نسبت زموږ غبرگون دی.

اضطراب د يو شي، شخص يا پېښې په وړاندې غبرگون ته ويلای شو. په ژوند کې هره ورځ زموږ ملگرتيا کوي، خو په ډېره کمه کچه يې تشخيص کولای شي او کله چې داسې يوې مرحلې ته ورسېږي چې چاپيريال پر موږ تنگ او ژوند مو تريخ کړي. خو که پوه شو چې د هغه څه په وړاندې چې په چاپيريال کې مو پېښېږي څو ځلي غبرگون ښايو نو متوجه کېږو چې په مسلسل ډول مو اضطراب ناروغۍ تجربه کړې. اضطراب د ټولني د ټولو افرادو په وړاندې ستر گواښ دی.

## د اضطراب تعريف:

اضطراب يو منفي غبرگون دی چې مورې د نورو اشخاصو، پېښو او شيانو په وړاندې له ځانه بڼايو، دغه راز اضطراب يو خارجي عامل نه ده. مونږ د ټولو هغه اشخاصو او شيانو په وړاندې چې په ژوند کې ورسره سرو کار لرو غبرگون بڼايو.

## زموږ غبرگونونه دوه ډوله ده:

د مثبتو شيانو په وړاندې سم او گټور غبرگون. مثلاً د ستاينې په وړاندې غبرگون.

د منفي شيانو په وړاندې ويرونکی او ناسم غبرگون: مثلاً د نيوکې په وړاندې غبرگون.

- د غبرگون چټکتيا په درې برخو ويشو.
- چټک غبرگون: دا ډول غبرگون چې په کومې چټکتيا سره را څرگنديږي په هماغې چټکتيا سره بيرته له منځه ځي.
- متوسط غبرگون: هغه غبرگون چې په ناڅاپي ډول راڅرگنديږي او کمول يې وخت ته اړتيا لري.
- دوامداره غبرگون: هغه غبرگون ته ويل کيږي چې اونۍ، مياشتې او کله کله تر اوږدې مودې پورې دوام مومي شددت يې زيات او کميږي خو په ځای پاتې کيږي.

دوامداره غبرگون(دوامداره اضطراب) تر ټولو گواښوونکی دی. خو هر ډول اضطراب پاملرنې ته اړتیا لري او باید راکم شي. د اضطراب کموالی ددې کتاب ځانگړی هدف دی.

اضطراب هر ورځ په هر چا— نارینه، ښځینه، ځوان او سپین پېري باندې حمله کوي.

که اضطراب لری! نو پوه شی چې یوازې نه یاست.

## له دې غبرگونونو سره د برخورد لار:

و مو ویل چې د پېښو، اشخاصو او شیانو په وړاندې درې ډوله اضطراب زیږونکي غبرگونونه موجود دي. او هر یو سره د مقابلې لپاره له ځانگړو لار څخه گټه اخیستل کیږي.

- معمولاً له پورتنی لومړي ډول اضطراب سره د خولې او بدن په وسیله مقابله کیږي: ارامه کیدل او بیرته د جسمي او ذهني تعادل حالت ته راگرځېدل.
- له دویم ډول اضطراب سره باید له ځنډ پرته مقابله وشي ترڅو د اوږدمهاله اضطراب د رامنځته کیدو څخه مخنیوی وشي. پدې برخه کې چټکه لار په شدت سره د تعادل له حالت سره مرسته کوي.
- دریم ډول اضطراب (دوامداره غبرگون) د پراخ زیان اړونکي غبرگون له ډلې څخه دی او لاندې لارو او طریقو ته اړتیا لري.
- د اعصابو فشار یا آرامتیا
- لوبې (سرگرمي)



- استراحت (دمه)  
ترخو وکولای شئ خپل جسماني او ذهني وضیعت او د ژوند کیفیت عادي حالت ته راوگرځوی.  
یوه بیلگه: د یو نوي ماشوم زیربډنه کیدای شي یو ډول مثبت یا منفي اضطراب رامنځته کړي.  
«هغه یو هلک دی! یوه انجلی ده! د پښو او لاسونو ټولې گوتې یې سمې دي! هغه بڼکلي/بڼکلی دی.»  
زموږ په بدن کې ادرینال ترشح شوی. دغه ماده د اضطراب له موادو څخه ده او پدې برخه کې موږ د خوښۍ او مسکا لپاره مجبوروي، په هر صورت کې، کله کله اضطراب رامنځته کیږي.  
ایا یو بڼه پلار یا مور کیږم؟ کولای شم خپل ماشوم ته په سمه توګه روزنه ورکړم؟ که چیرې د شپې دوه بجې وژاري نو کولای شم له خوبه راپاڅیږم؟»  
پدې مثال کې: لومړي غبرګون ته د یو مثبت غبرګون نوم ورکوو: دویم مثال هماغه منفي اضطراب او ورسره زموږ خپله بلدتیا ده. د اضطراب او اضطراب په لور تللو څخه د مثبت اضطراب لورې ته راتګ اسانه دی. حقیقت دا دی چې که منفي وي او که مثبت اضطراب، اضطراب دی.

## اضطراب په تاسو کې څه ډول احساسات راپاروي؟ :

- امکان لري چې په غوسه او ستړي شئ یا په تلوسه کې شئ.
- ممکن خوب مو په بیلابیل ډولونو شي.

- امکان لري چې د سر، غاړې يا ملا درد مو زيات شي.
- کيدای شي په ځينو عاداتو لکه: سيگرت څکول، يا نورو بيلابيلو ناوړه اعمالو روردي شئ.
- امکان لري چې د بې اشتهاي يا زيات خوراک او وزن زياتوالي سبب شي، گڼ شمير وگړي چې د اضطراب په ناروغۍ اخته دي د هاضمې له سيستم څخه رنځ وړي.
- اضطراب د عضلاتو د دايمي انقباص او کلکوالي سبب گرځي.
- د لاسونو ريرد بدل، رواني او جسماني کمزورتيا او ژر ستر يا هم د اضطراب له علایمو څخه دي.
- له رواني پلوه امکان لري چې شخص په سرگرداني، تحريک پذيري او ويرې باندې اخته شي.
- که څه هم ستاسو بدن د اضطراب تر فشار لاندې دی خو امکان لري چې هيڅ داسې احساس ونکړئ چې تاسو په اضطراب اخته ياست.
- د اضطراب پرمهال ډېری منفي احساسات په چلند کې د بدلون سبب گرځي لکه ( له نورو سره ناوړه چلند، د تصادفاتو د کچې زياتوالی او پېښې).

## د اضطراب علایم :

د اضطراب د کنټرول په برخه کې لومړنی گام، په ځان، د کورنيو په غړو او يا هم په نورو اخته کسانو کې د اضطراب د نښانو پېژندل دي.

امکان لري چې موږ په اضطراب اخته اوسو. او له خپلې ناروغۍ خبر نه یو، ممکن چې د اضطراب جسمي، احساسی او رواني نښې له موږ څخه وړاندې نور افراد په موږ کې وويني.

د شدید اضطراب درملنه ژر نه کیږي، بلکې وخت ته اړتیا لري. دا هغه اضطراب دی چې پوره پاملرنه ورته نه ده شوې او د له منځه وړلو لپاره یې کوښښونه هم نه دي شوي.

د اضطراب دې کچې ته له رسیدو څخه وړاندې ځینو علایمو او نښانو ته پاملرنه کوو. دې نښو ته په پاملرنې سره وایو چې هر څه سم دي او ستونزه نلرم. د اضطراب دوام د ژوند

په ځینو چارو کې افراد له فعالیتونو څخه غورځوي. خو هره نښه یې له ځان سره یو پیغام لري. ورسره د په مخامخ کېدو په حالت کې باید ددې نښو په اړه فکر وکړو.

د اضطراب نښانې په رفتاري، جسماني، احساسی او رواني برخو ویشل کیږي.

- رفتاري (چلند) نښې: په اشتها او اړیکو کې بدلون (کاري، کورنۍ، له ځان سره اړیکې)؛ د سیګرېټ څښول او زیاتوالی، اراموونکو درملو کارول، مخدره توکي یا الکول او قهوهې کارول یا یې د مصرف د اندازې زیاتوالی، له علت پرته په خوی کې بدلون، او د غوسې او عصبانیت زیاتوالی،
- جسماني نښې: له مختلفو شدتونو سره سردرد، په بیلابیل ډول ویده کیدل، د وزن زیاتوالی یا کموالی، د زړه ناروغی، د شدیدې ستړیا احساس د عضلاتو درد او شخوالی او اسهال په ناروغیو باندې اخته کیدل.

- احساساتي نښې: شديد خپگان، د دايمي فشار او اضطراب احساس، بې تفاوتې، گوښه گيري، په بيلا بيلو کچو ستړيا، د شوق، بدبيني او علاقې نه لرل، د يوازيتوب او اندېښنې احساس.
- رواني نښې: په پريکړو کې بينظمي، منفي افکار، ناهيلي، تمرکز دلاسه ورکول، هيريدنه، د پريکړو ډولونه، د شپې بد او ناراحتخه خوبونه. دغه نښې په ټولو اخته ناروغانو کې يو ډول نه دي او هر څه د ټولو لپاره اضطراب زيرونکي هم نه دي. مثلاً: له هغه چاسره خبرې کول چې د فوتبال مسابقې په کتو بوخت وي پدې سره کيدای شي هغه په اضطراب اخته شي يا برعکس کيدای شي د هغه لپاره په زړه پورې وي. له بل پلوه له يو شمير اضطراب ناروغيو پرته ژوند بې خونده وي. يوازينۍ لار، د اضطراب سمه او مناسبه اداره کول دي، ځکه امکان لري چې ناسم غبرگونونه د يو شخص سلامتيا له گواښ سره مخ کړي.

## ولې په اضطراب اخته کيږي؟ (لامل):

سربيره پر دې چې د اضطراب په موجوديت باندې پوه شوي يو، نو په وړاندې يې بايد د مقابلې لارې پيدا او وټاکو. کله د اضطراب د علت پيدا کولو په پرتله له هغه د مقابلې د لارې پيدا کول ستونزمن بريښي. مثلاً: گن شمير وگړي د رخصتيو پرمهال په اضطراب اخته کيږي، خو ايا د اضطراب دا لامل، د مصارفو زياتوالی، د عادي ژوند د لگښوتونو نشتون يا په رخصتيو کې د انتظار زياتوالی که نور؟

د اضطراب د علت پېژندنه د هغه په اغېزناکه مدیریت کې لومړی گام دی. د اضطراب سره د مقابلي لپاره ډېره اسانه لار شتون نلري.

د پته په کتو سره چې اضطراب یو شخصي مسئله ده، غوره ده چې له مور څخه هر فرد د ځان لپاره یوه داسې لار په پام کې ونیسو چې زموږ لپاره گټوره او کار جوړونکې وي.

د اضطراب په وړاندې مقابله او د دوامداره اړیکو او سلامتیا لپاره زده کړه حیاتي ده.

که په اغېزناکه توگه له اضطراب سره مقابله ونکړو نو زموږ سلامتیا او اړیکې خرابوي، هر کس په بیلابیل ډول له اضطراب سره برخورد کوي او په وړاندې یې غبرگونو له ځانه بنیایي، خو داسې کلیدي عوامل موجود دي او څرگندوي چې له اضطراب سره مقابله څومره گټوره ده.

پدې برخه کې چې ولې په اضطراب اخته کیږو، زیات توضیحات ورکړل شوي.

مطالعاتو او څېړنو بنودلې چې گن شمیر افراد په اضطراب باندې د اخته کیدو لپاره چمتوالی نیسي او اضطراب زیږونکي عوامل ورباندې تر ډېره تاثیر لري، یو شمیر نور مطالعات بنیایي چې د اضطراب غبرگونونه د وخت په تېریدو سره کې زده کیږي، پدې ترتیب هغه افراد چې د اضطراب لوړه کچه تجربه کوي د هغو باورونو په لور تمایل بنیایي چې پر بنسټ یې دوی تل له گواښونو سره مخامخ کیږي، له همدې پلوه له کنټرول هم بهر وي. دغه مطالعات څرگندوي چې تفکر او د لید ډول له اضطراب سره په مقابله کې مهم رول لوبوي.

که لامل یې هرڅه وي، اضطراب زموږ د ژوند یو مهمه برخه ده او نادیده نیول یې زموږ له ژوند څخه نشي له منځه وړلای. د تر اندازې زیاتې اضطراب د نښانو د لیدو سربیره نورې لارې چې د اضطراب د له منځه وړلو لپاره دي زده او پکار واچوئ.

## بېځایه بحث او جگړه د اضطراب لاملونه دي د اضطراب علتونه:

د نږدې ملګري د لاسه ورکول، طلاق، مالي زیان یا کله چې اولاد کور پریري ټول د اضطراب سبب ګرځي. دا پېښې موږ په اوږد مهاله ناروغیو اخته کوي، خو نورې پېښې لکه: واده، د ځای بدلون، نوی کسب او رخصتي هم تر ډېره د اضطراب د اندازې زیاتوالي سره ملګري دي. تر دې چې د بدلون رامنځته کیدو تصور هم اضطراب زیږونکی او ناراحتي رامینځته کوي.

(د بدلون فکرهغه څه دی چې موږ «اندېښمن» ناهيلي یو). که اندېښنه کوی چې د اجارې لپاره پوره پیسې نلری دا هم یو ډول اضطراب ده.

که ویرېږي چې کار به مو دلاسه ورکړی دا هم یو ډول اضطراب ده که فکر کوی چې په کاري ځای کې یو نوی پوست په لاس راوړئ(ددې باوجود چې یو ښه چانس او وخت دی)

بیا هم له اضطراب سره لاس گریوان یاست. پېښه که په هره کچه ښه یا بده وي، د هر بدلون فکر اضطراب زیږونکی وي. بې ځایه خبرې اترې چې تر ډېره سم بنسټ نلري کولای شي اضطراب رامنځته کړي.

ساره، د بدن د غړي ماتېدل، د پوستکي بوی، نورې ناراحتۍ او په ځانگړې توگه شدیدې ناروغۍ هم اضطراب رامنځته کوي. هغه ناروغۍ چې تر ډېره یو انسان د ناروغۍ په بستر اخته کوي، د اضطراب زیږونکو عواملو له ډلې څخه ده، یو څه چې معمولاً پاملرنه ورته نه کیږي، داسې افراد شته چې په کور کې ناروغۍ لري، د اضطراب ناروغۍ لرل څو ځلي رامنځته کیږي، د ناروغ په حال اندېښنه، د پالنې او درملنې ساتنه.

د چاپیریال عوامل هم اضطراب پیدا کوي. ډېر سور یا تود چاپیریال، ډېر لوړوالی هم کولای شي اضطراب رامنځته کړي. له دې عواملو څخه هر یو کیدای شي د بدن د داخلي شرایطو د بدلون سبب شي.

نشو کولای د اضطراب اندازه چې د ټولو لپاره لازم اویو ډول وي وټاکو، ټول افراد په یو فرد پورې محدود دي او فرد محدودې اړتیاوې لري. پدې سره هغه څه چې د یو فرد لپاره ستړي کوونکي دي یا د یو فرد د ستړیا سبب گرځي ممکن د بل لپاره خوندور او په زړه پورې وي، حتا کله چې دا ومنو چې دا ځانگړې پېښه ممکن خواشینونکې وي د همدې پېښې په وړاندې د ټولو افرادو په غبرگون کې توپیرونه موجود دي.

هغه فرد چې جنجالي شخصیت لري له همدې کبله خپل کاري ځای ته هم هر وخت بدلون ورکوي ترڅو یو آرام، عادي او له جنجال پرته کسب(شغل) ترلاسه کړي.

مونږ ټول غواړو چې نور مورډرک او ملاتړ مو وکړي.

تر ډېره څوک چې په اضطراب اخته دي زموږ له خپلوانو څخه دي پدې باید ډاډه شو چې د هغه له شخصي انتظاراتو او د اړیکو له ډولونو او وړتیاوو سره بلد یو.

له نورو څخه تر اندازې زیات انتظار چې زموږ د طریقي په وړاندې غبرگون وښايي له دې سره زموږ او د هغوی په اضطراب کې زیاتوالی راځي.

له بله پلوه یو شی چې کولای شي د یو فرد اضطراب له منځه یوسي له بل خوا امکان لري چې په بل فرد کې اضطراب وزيږوي.

مثلاً: طلاق کولای شي یو فرد وژغوري او د بل لپاره یو مصیبت واوسي. یا له یوې دندې څخه گوښه کېدل کیدای شي د یو شخص لپاره ښه فرصت خو د بله لپاره کیدای شي یوه مالي فاجعه وي.

هر هغه شی چې اضطراب رامنځته کوي د اضطراب زیږونکي په نوم یادېږي. په ټوله کې زموږ موخه او هدف اضطراب یا هماغه منفي اضطراب دی.

که څه هم کېدای شي هر څوک په اضطراب اخته شي، خو څېړنې ښايي هغه ماشومان چې په له اضطراب ډکو کورونو کې ژوند کوي د ژوند د تغیراتو په وړاندې د اضطراب لپاره ډېر چمتوالي لري. پر دې سربیره یو شمیر مطالعات څرگندوي چې ارثي زمینه هم دا دنده په غاړه لري.



که څه هم ځینې پېښې اضطراب زیږونکې بریښي، دا مهمه ده ترڅو باید په یاد ولرو چې اضطراب زموږ په مغزو کې دی.»  
تر ټولو اصلي لارې، د اضطراب مدیریت او تنظیم دی.

## د اضطراب په رامنځته کېدو کې مرستندویه عوامل

### هورموني عوامل

بلوغ – د بلوغ په دوره کې د اضطراب جدي عوامل پراخ هورموني تغیرات دي، د بلوغ په دوره کې د بدن بڼه بدلون مومي. جنسي غړي په فعالیت پیل کوي په بیلابیلو برخو کې زیات هورمونونه ترشح کیږي. تر کومه ځایه چې پوهیږو، بلوغ له اضطراب سره پوره ملگری دی.

له حیض وړاندې سندروم – کله چې ښځینه د بلوغ دوره تیروي نو د هغوی بدن د ښځینه هورمونونو په شتون کې غوره عمل ترسره کوي. هره میاشت د میاشتې خونریزی (وینه تویدنه) څخه وړاندې د هورمونونو کچه را ټیټیږي.

په گن شمیر ښځو کې د هورمونونو دغه ناڅاپي سقوط د چټک اضطراب رامینځته کیدو سبب گرځي البته د تیریدو لپاره بسنه کوي. دغه اضطراب د « له حیض وړاندې سندروم » په نوم پېژندل شوی دی.

له زیږون وروسته پړاو – د بلارښت او زیږون تر دورې وروسته د هورمونونو کچه په ناڅاپي ډول بدلون مومي. له یو طبیعي زیږون یا سقط

جنين وروسته امکان لري چې يو شمير ښځې د بارداری په دوران کې د هورمون د نشتون له کبله تر اندازې زيات اضطراب پيدا کړي. يائسگي \_ (د حيض بندښت) \_ د ښځينه وو په ژوند کې داسې مرحله رارسېږي چې د هورمونونو کچه يې په ناڅاپي ډول صفر ته رسېږي چې د يائسگي مرحله وايي.

په يائسگي کې د هورمونونو چټک کموالی آرام او تدريجي دی. ددې باوجود دغه کموالی زيات اضطراب رامنځته کوي او هغوی تر اندازې زيات په اضطراب اخته کېږي.

## ايا اضطراب خطرناک کيدای شي؟

اضطراب کيدای شي د جدي ناروغيو سبب شي. له اضطراب سره د گڼ شمير ناروغانو اړیکې پېژندل شوي، کله چې په ځان کې د اضطراب نښانې وینئ پوه شئ چې له سور خط څخه تېر شوې او ستاسو جسم او اروا يې تر فشار لاندې راوستي. پدې صورت کې بايد اضطراب سره د مقابلي لپاره خپل ځواک او قدرت ته غوره والی وروښنو. د معدې د تپ، قلبي او مغزي سکتې، د روحي ناروغيو لکه، ستړيا، اندېښنه او د ويرې اړیکې پېژندل شوې دي، يو شمير څېړونکي د دوامداره اضطراب او سرطان ترمنځ د اړیکې په موجوديت عقیده لري. د اضطراب کوچنی اثر دادی چې د ژوند عادي پړاو له منځه وړي او د کورنۍ د طلاق او ويشل کيدو سبب گرځي.

تهاجمي چلند، د ځان وژنې هڅه د دوامداره اضطراب له نورو عوارضو او نښو څخه گڼل كېږي، همدا ډول د اضطراب او اجتماعي ضد چلند لكه: جنايت، فحشا، روږدي كيدل او نورو اخلاقي انحرافاتو ترمنځ اړيکه موجوده ده.

هغه څوك چې د اضطراب په حالت كې ژوند تېروي له ذهني او جسماني پلوه د عادي افرادو له كمزوري شخص څخه گڼل كېږي. اضطراب د بې شميره اقتصادي زيانونو سبب گرځي يا له اضطراب سره مسقيمه اړيکه يا له هغو ناروغيو څخه رامنځته كېږي له اضطراب څخه زيربډلې وي.

گورۍ چې اضطراب په مختلفو شخصي، كورنۍ او اجتماعي برخو كې گواښونكی دی. د اضطراب د له منځه وړلو لپاره په نړۍ كې زيات ټولگي، سمینارونه او نورو برنامې موجودې او وړاندې كېږي. غوره برنامې او نامتو پوهنتونونه د اضطراب د له منځه وړلو لپاره ځانگړې برنامې او تگلارې لري.

هر كله چې امکان ولري نو له بېرنيو او چټكو لارو څخه گټه پورته كړئ او دغه لارې ستاسو د اضطراب په له منځه وړلو كې مرسته كوي. يادونه: د اضطراب ضد لارو هدف په چټكۍ سره د غبرگون كموالی او د جسمي او ذهني حالت د تعادل برابرول دي.

## څه ډول د هوسا ژوند څښتنان شو؟

❖ د هغه څه په اړه چې تاسو يې اندېښمن کړي ياست فکر وکړئ، کولای شئ له ځينو شيانو ځان وژغورئ. مثلاً: له هغو افرادو سره چې تاسو پرېښانه کوي ناسته پاسته کمه کړئ، په هغو وختونو کې چې ترافیک منع کړي وي مو تر مه چلوئ.

❖ د ستونزو په اړه فکر وکړئ او د حل لارې چارې يې پيدا کړئ، کولای شئ د کاري ځای د ستونزو په هکله له مسولينو سره خبرې وکړئ، که د گاونډيانو چينغې پينغې تاسو ته کړ او درکوي نو په دې اړه له هغوی سره خبرې وکړئ کيدای شي هغوی په دې پوه نه وي چې ستاسو د ناخوښۍ سبب گرځي. په هغه صورت کې چې سر مو درد کوي او ډېر کارونه لری نو د باور وړ له افرادو څخه مرسته وغواړئ.

❖ د سختو شرايطو په وړاندې مو غبرگون ته بدلون ورکړئ.

❖ د «نه» ويل زده کړئ. ډېرې ژمنې مکوی. د کارونو ترسره کولو لپاره ځانته ډېر او کافي وخت ورکړئ.

لاندي لارښوونې کولای شي د اضطراب په غوره مدیریت او کنترول کې مرسته وکړي.

❖ د هغه څه په اړه چې کنترول يې ستاسو له وسې پورته وي غوسه او په اړه يې اندېښنه مکوی (مثلاً د هوا حالات)

- ❖ د هغه څه په اړه چې پوهیږي اضطراب ورسره ملگری دی، لکه کسبې مصاحبه، خپل ځواک پکار واچوی.
- ❖ بدلونونو ته د مثبت گواښ په سترگه وگورئ نه ستاسو د یو تهدید په سترگه.
- ❖ هغه ستونزې چې له نورو افرادو سره یې لری حل او له منځه یوسی.
- ❖ له یوه نږدې ملگری، د کورنۍ غړي یا یو سلاکار سره مشوره وکړئ.
- ❖ قوي خواړه وخورئ، او په کافي اندازه ویده شی.
- ❖ تمبیا ( تمرکز ) وکړئ.
- ❖ په هغو فعالیتونو کې چې تر ډېره اضطراب نلري ( ورزش، اجتماعي فعالیت یا لوبې ) گډون وکړئ.

## دویمه برخه

### له اضطراب سره د مقابلي لارې

#### خپله اضطراب له خبرو سره بیان کړئ

کله کله د اضطراب اړوند خبرې سختې وي، پدې صورت کې کولای شو خپله اضطراب په خبرو سره وښايو، دغه لار د پوردو پوهنتون استاد جودیت مایرز- والس رامنځته کړیده.

په مختلفو اندازو سره د لرگیو توتې جوړې کړئ، هریو یې د یو عامل په نوم چې ستاسو د اضطراب سبب ګرځي ونوموئ. مثلاً، لویه توتې یې د کور د مصرف په نوم ونوموئ؛ کوچنی توتې یې د هغه شخص نوم دی چې د کار پر ځای له هغه سره یوځای کیدل ستاسو لپاره سخت دي.

د اضطراب جوړونکو له مشخصولو وروسته د لرگیو توتې په یوه سرینبناکه تکه یو له بل سره وتړئ.

دغه هره سرینبناکه تکه اضطراب سره د مقابلي لپاره د وړتیاوو د سرچینې په توګه ستاسو په واک کې ده نو هره تکه د هغې سرچینې یا مهارت په نوم ونوموئ چې اضطراب سره د مقابلي په لار کې له تاسو سره دی.

که په سرینبناکې ټکې د لرگیو تړلو سره ستونزې لری نو باید خپل اضطراب راکم کړی.

(مثلاً امکان لري چې دې پایلې ته ورسیري چې د کور مصرف پوره کولو لپاره لږ ډېر کار وکړی، یا د نورو سرچینو په لټه کې واوسی) شاید دا لازمه وي چې پخپلو سرچینو کې زیاتوالی راولی.

## په اضطراب غلبه وکړی

خارجي پېښې (له رئیس، کورودانې، همکار سره ستونزې، د واده یا ماشوم په اړه اندېښنه) کولای شي پرینبناکې رامنځته کړي، خو په یاد ولری چې خارجي پېښه یا ځواک اضطراب نه زیروي، بلکې اضطراب د یو خارجي عامل په وړاندې زموږ د داخلي غبرگون حاصل دی.

نشی کولای خپلې ټولې خارجي پېښې کنټرول کړی، خو کولای شی ددې پېښو په وړاندې خپل رواني او احساسی لیدلوری او غبرگون ډول ته بدلون ورکړی.

لاندي ساده لاروښوونې له تاسو سره مرسته کولای شي.

- هره ورځ له ۱۵ — ۲۰ دقیقو پورې چپ کینی، ژور او آرام تنفس وکړی او د یوې خوندورې او په زړه پورې منظرې په هکله فکر وکړی.
- دا زده کړی هغه شیانو ته چې بدلون نشی ورکولای قبول یې کړی. تاسو او له تاسو څخه یو تن هم ددې تمه نلري چې د ژوند ټولې ستونزې او مسایل حل کړي د ځان په اړه فکر وکړی او په هر شي کې غوره ټکي وپلټی.

- په منظم ډول جسماني فعاليت (کار، ورزش) پيل کړئ هغه کار ترسره کړئ چې تاسو ته خوندور ښکاري - قدم وهل، لامبل، او په ځانگو کې سپر بدل...
- ډېر خواږه مه خورئ، الکول او ارامونکي درمل مه کاروئ او سيگرت مه څښوئ.

## د اضطراب اړوند خپل فکر ته بدلون ورکړئ

د يوې پېښې په ترڅو زموږ د فکر طريقه کولای شي زموږ د غبرگون په څېر په هغه تاثير اچونکی وي. پېښې ته بايد له مختلفو نظرونه وگورو ترڅو وکولای شو په پېښه کې د موانع پرځای فرصتونه پيدا کړو، او وکولای شو د مقابلي مثبتې لارې کشف کړو.

ايا اضطراب د بدلون لپاره موقع رامنځته کوي؟ ايا اضطراب په رېښتيا سره هم موږ بدلون ته مجبوروي چې په راتلونکي کې يې تصميم لرو؟ مثبت فکر تر ډېره له موږ سره مرسته کوي ترڅو د حل بيلابيلې لارې وپېژنو او د جاگزيني طريقه پيدا کړو چې د اضطراب پر وخت زموږ ملگرتيا وکړي.



## ایا څه چې خورم مهم دي؟

د اضطراب پرمهال زموږ بدن تر ډېره پروټین او ویتامین مصرفوي. د بدن د غذايي موادو کموالی زموږ د جسماني کمزورتیا، ستړیا، تحرک پذیرۍ او د دندو د نه ترسره کولو سبب گرځي. د B او C، کلسیم، منیزیم، فاسفورس د گټورو او کمیابو خواړو له ډله څخه دي. دغه مواد کولای شو په یو سرشار غذايي رژیم کې له میوو او تازه سبزیجاتو، لبنیاتو، قهويي وریجو، ماهي، جگر، هګۍ او د چرګ له غوښې څخه ترلاسه کړو.

کله کله موږ د اضطراب پرمهال له خواړو څخه مخ اړوو او نه یې خورو چې پدې سره زموږ بدن د معدني موادو او ویتامینونو په جذب کې جسماني ځواک د لاسه ورکوي او په پایله کې مو بدن له دې کمبودیو سره مخ کیږي.

هغه خواړه چې باید د اضطراب پرمهال یې له خوړلو څخه ډډه وشي په لاندې ډول دي..

چای، قهوه، بیسکویټ، گازلرونکې نوشابه، خواړه خواره او سپینه ډوډۍ دي.

## ایا ورزش گتور دی؟

له فشار څخه د خلاصون لپاره ورزش تر ټولو ښه وسیله ده او د ویتامینونو او معدني موادو په جوړولو او سوځولو کې مرسته کوي. هر ډول جسماني ورزش گتور دی: پیاده گرځېدل، لامبو وهل او آرام ځغاستل تر ټولو ساده ورزش شمیرل کیږي. ورزش باید زموږ د ورځیني ژوند له کارونو څخه وي خو که چیرې له یو ملگري سره په گډه وشي دا تر ټولو غوره وي او ډېر رواني اثر لري. یو ټکي ته مو باید پاملرنه ډېره وي چې په منظم ډول دې ورزش کول دي.

## څه ډول رښتینی فکر وکړو؟

د اضطراب د عواملو څخه یو د واقع بیني (رښتیا لیدنه) نشتون دی. کله کله موږ د داسې شیانو په اړه اندېښنه کوو چې شاید هیڅ پېښ نشي. بدبیني په تیرو تجربو کې ترڅه رښه لري. که موږ د عشق، او اجتماعي روابطو په کارونو کې ماته تجربه کړې وي، نو ددې دلیل نشي کیدای چې تل ماته وخورو.

د احتمالي پېښو په اړه اندېښنه – هغه اندېښنه چې په هیڅ ډول اصولو او دلیل ټینګه ولاړه نه وي – لکه د زلزلې، جګړې، بحران، ناروغۍ او نورو په اړه اندېښنه تر ډېره د اضطراب له علتونو څخه دي.

د اضطراب په حالاتو کې زموږ باور او افکار زموږ د احساساتو د شدت ټاکوونکي دي. په هغه صورت کې چې د شديد اضطراب احساس وکړو نو ددې دليل تر ډېره زموږ افراطي افکار دي. مثلاً: د شديدې ناهيلۍ احساس ددې ډول فکر پايله ده: «نه يې شم زغملی، هيڅ نشم کولای کار پخپل وخت سره ترسره کړم» ددې لپاره چې رښتني فکر وکړو لاندني کارونه ترسره کړئ:

په دې اړه فکر وکړئ: «ولې بايد دا احساس ولرم؟»  
پوښتنه: څومره احتمالات يې شته چې داسې پېښه رامنځته شي؟

پوښتنه وکړئ: تر ټولو بد حالت چې ممکن رامنځته شي کوم دی؟  
تر ټولو بد حالت او د پېښېدو د احتمال درجه يې پيدا کړئ - کوبنسې او پراخ فکر وکړئ.

په هره برخه کې کولای شو د موضوع په تړاو له اړوند متخصصانو څخه نظرونه راواخلو د ناوړغ بدن په اړه اندېښنه له ډاکټرانو سره شريکه کړئ. د مصيبت د رامنځته کېدو وروسته په پوره ارامتيا او د اضطراب د کمولو لپاره له يوې لارې څخه گټه پورته کړئ.

د يوې پېښې د رامنځته کېدو په اړه اغراق زموږ اضطراب نوره هم زياتوي. هغه ساده ټکي چې وړاندې مو ورته اشاره وکړه کولای شي زموږ د فکر طريقه کنټرول او زموږ احساساتو تر تسلط لاندې راولي.

## انځور کړی

د ویاندویي بې مثالو رویداد، شغلي ازموینه یا مصاحبه هم د اضطراب سبب گرځي. صحنه انځور کړی! پخپل ذهن کې څوڅو ځلي صحنه انځور کړی ترڅو مو عادت شي. که وکولای شی له ازموینې یا مصاحبې وړاندې ځای وویښی نو ستاسو د اضطراب شدت کمېږي. له دې کار سره ځان له موضوع او ځای سره بلدوی او دېر تسلط ترلاسه کوی تر ټولو مهمه دا چې پخپل نفس باور زیاتوی.

## خپل وخت تنظیم کړی

که له خپل وخت او انرژۍ څخه په سمه توګه ګټه پورته کړو نو کولای شو له اضطراب څخه لېرې یا اندازه یې راکمه کړو، د ورځیني کار لپاره یو لیست جوړول ګټور بریښي او له مخې یې کولای شو خپل کارونه په سمه توګه ترسره کړو.

که وخت په سمه توګه تنظیم کړو نو کېدای شي، د ټولو کارونو لپاره کافي وخت پیدا کړو.

باید دا مو په یاد وي چې په یو وخت کې د هماغه وخت کار ترسره کړی پخپل وخت کې د بې نظمۍ مخنیوی وکړی، هغه کارونه چې باید ترسره یې کړی لومړیتوب ورکړی.

هغه کارونه چې مهم دي بايد په لیست کې ورته لومړیتوب ورکړی. که دا زده کړی چې خپله چټکتیا را کمه کړی نو د خپل ملاتړ په سرچینو کې مو زیاتوالی راوړی.

## د مرستې غوښتنه

که د کوم کار ترسره کولو پرمهال له ستونزو سره مخ کېږي، له نورو مرسته وغواړی دا چې هغو د مرستې مینه وال دي تاسو به حیران کړي. په یاد ولری چې د اضطراب پرمهال یوازې نه یاست او ستاسو گاونډیانو هم ستاسو په څېر سخت حالت تجربه کړی او کیدای شي ډېر لارې تاسو ته در په گوته کړي.

ځینې افراد په هغو شرایطو کې چې د نورو لپاره عادي بریښي - لکه یوازې پاتې کیدل، تیاره، په طیاره کې پرواز یا په یوه ډله کې ناسته په اضطراب اخته کېږي.

ددې ځایونو له ډلې څخه په ځینو کې نه واقع کیدل ناممکن دي، پدې شرایطو کې له اضطراب سره مقابله او ورباندې د برلاسي غوره ځای دی. له مشاورینو، ارواپوهانو او اروایي ډاکټرانو څخه مرسته غوښتل ستاسو په بریالیتوب کې مرسته کوي.

## د غوره او ډېرو لپاره

گن شمیر وگړي په دې اند دي چې «ډېر او غوره لرل، غوره دي» د آرامتیا لرلو لپاره ددې اړتیا نشته چې له ورځنیو فعالیتونو څخه لاس واخلئ.

په هر وخت کې بايد تصميم ونيسئ او ددې کارونو ترمنځ مو د ځان لپاره داسې کار وټاکي چې يو يې ستاسو ژوند ته پرمختګ ورکوي او بل يې ستاسو ژوند خرابوي.

لاندني فکرونه د اضطراب کچه زياتوي او بايد پرې شکمن شئ.

- ددې لپاره چې خوښ واوسم، بايد ډېر کار وکړم.
  - د لا امنيت لپاره بايد ډېرې پيسې ولرم.
  - ددې لپاره چې زما اهميت ثابت شي نو په کار کې بايد لوړ مقام ترلاسه کړم.
  - د نيمکرغه کيدو لپاره بايد تازه او غوره شيان ولرم.
  - ددې لپاره چې د نورو په وړاندې ډېر اهميت ولرم، نو بايد د هر چا لپاره يو کار ترسره کړم.
  - په ښکاره راضي کېدل، د امنيت لرل، ارزښتمند او د نورو په وړاندې محترم کيدل ټولې مثبتې چارې دي خو هغه لارې چې ددې مثبتو چارو ترلاسه کولو لپاره موږ په پام کې نيولي کيدای شي خرابې او منفي وي.
- « ډېر، غوره دي ».

ددې وضعيت اړوند، يوازینی شی چې تاسو ورته اړتيا لری د غوره لیدلوري لرل دي

که زه ډېر کار ونکړم، شتمن نشم! تل په راټولو بوخت یاست، د کسبي پرمختګ په فکر کې یاست، په لاس یې راوړئ او زمينه ورته مساعده کړئ.

په ژوند کې مو څه پېښېږي؟

- « څه وشي...؟ په راتلونکي باندې تمرکز.  
څه پېښېږي...؟ په اوسني حال ډډه ولگوي.  
پاملرنه وکړي چې راتلونکي تراوسه خپه بڼه نه ده اخیستې.  
هغه څه چې بل شي ته رنگ ورکوي، وخت دی.  
په همدې سره له لاندې کارونو سره مو ژوند ساده کړي.
- حالتونو ته بدلون ورکړي
  - اضافي شيان لرې وغورځوي
  - له منفي افرادو ليرې اوسئ
  - د خپلې سلامتيا او گټې لپاره هغه افکار چې مثبت او رغونکي نه دي ليرې کړي

### ساده او اسانه لارې ستاسو ژوند ته خوند وربښي

- د کور په هر کوټه کې يو گېډې کلان کېږدي.
- ښکلي او په زړه پورې انځورونه په هغه ځای کې ولگوي چې تل ورته گوري.
- د خپل ځای د کيفيت لوړولو لپاره له شمعي يا د ډېوې له رڼا گټه واخلي.
- د کوټې پردې مو ټولې کړي ترڅو په کوټه د ننه مو طبيعي لمر ولگېږي.
- پخپل موټر کې د يو زړه بوږونکې ورځپانې پرځای د خپلې خوښې سندرې واوري.

- د کوتيې شاوخوا ډيوې کيږدئ، هغه بلې کړئ، په صندلۍ کې ارام کينئ.
- ښکلي غمي په داسې ځای کې کيږدئ چې غوره ځلېدا ولري او ستاينه يې وکړئ.
- ښکلي اواز لرونکي گروپونه مو د کوتيې باندې او چت کې وځړوئ ترڅو د باد په لگيدو سره يې خوږ غږ ستاسو په غوږونو ولگيږي.

### ټاکلی قیمت باید ورکړئ

ستاسو د اضطراب د اندازې يو لامل د ناتوانۍ احساس او په نورو خلکو کنټرول نه درلودل دي.

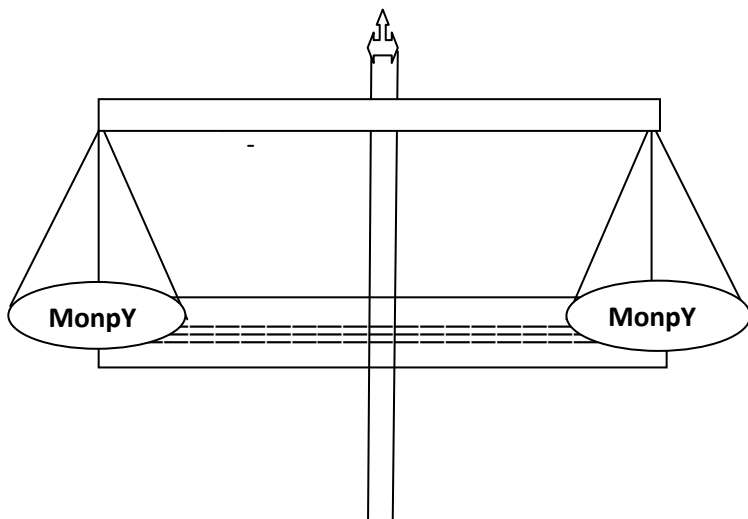
گن شمير وگړي باور لري چې په دام کې راگير او بله ټاکنه نلري.

اصولاً تل نور انتخابونه هم موجود دي.

په ډکشنري کې «گزينه» داسې تعريف شوې؛ د يو شي د ټاکلو حق او په نورو شيانو ورته ترجيح ورکول. که څه تر ډېره په هغو ټولو شيانو کې چې تاسو يې غواړئ گزينه نه وي موجوده، داسې فکر کوئ چې گزينه نلري او هيڅ بدلون نشي رامنځته کولای.

کله چې د گزينې ټاکلو لپاره چمتوالی نيسي ترڅو په يو پريکنده تصميم کې له تاسو سره مرسته وکړي. له هغې لارې گټه اخلي چې د قيمت ورکولو» په مانا دی.





مثلا: په يوه زيانمې اړيکه کې ياست، دوه گزينې په مخ کې لری، په همدې اړيکه کې پاتې شی، يا دا اړيکه پريږدی. که پاتې شی نو بايد قيمت يې ورکړی، امکان لري چې ناخوښی کوونکی وي او مينه پکې نه وي، که اړيکه پرې کړی. امکان لري چې په راتلونکي کې د ماتې په اړه اندېښنه ولری. ويره او يوازيتوب هغه ارزښتونه وي چې بايد قيمت يې ورکړی.

**ياودنه:**

- د خپل وضعيت په اړه په خيړتيا سره فکر وکړی.
- تاوان چې د هرڅه ورکوی نو يو ځل يې وارزوی.
- د عمل لارې وټاکي.
- عمل وکړی.

## د اضطراب په کموالي کې د اوبو ونډه

په ټولو هغو شرایطو کې اضطراب لری، نو بدن مو د اضطراب شیمایي مواد تولیدوي. د اضطراب پرمهال د ډېرو اوبو څښل ددې موادو په دفع او نري کولو کې مرسته کوي.

زموږ په بدن کې داسې هورمونونه ازادېږي چې د حیاتي فعالیتونو لپاره زموږ جسم یا بدن چمتو کوي. چې یو ددې هورمونونو له ډلې څخه یوه هم ادرینال دی چې تاسو د جگړې یا له ځان څخه د دفاع لپاره چمتو کوي. بله ماده کورتیزون ده چې تاسو له نامناسب وضعیت یا خطر څخه د تینبنتې لپاره چمتو کوي، که په مسلسل ډول اضطراب لری نو د ډېرو اوبو څښل ددې هورمون په دفع او نري کولو کې مرسته کوي.

## د اوبو څښل

په ورځ کې یو یا دوه لیټره اوبه وڅښئ. له کوچني گیلایس څخه گټه پورته کړئ، او د کوچنیو نوشابو په څېر یې په تکراري ډول وڅښئ. کونښنې مکوی چې اوبه په یوځلي وڅښئ.

## په اوبو کې ډوبېدل

په حمام کې د اوبو نل چې له تودو اوبو څخه ډک شوی په پوره ارامتیا ورته ځان سم کړی، د ډیوی له رڼا او موسقى څخه د ارامې تجربې لپاره گټه پورته کړی.

## ځغاستل

د اوبو په منځ کې له ځغاستې څخه ډډه وکړی او اوبه چې ستاسو ټول بدن یې په بر کې نیولی ستاسو پوستکى بدلوي او ښکلا ورته وربښي احساس کړی. له حمام یا ځغاستلو وروسته مو بدن په یو نرمه او پسته ټوټه ځان پاک او وچ کړی ترڅو ارامه شی له ځانه مو نرم ځان پاک راتاو کړی او کینى. بدن ته مو مساژ ورکړی ترڅو مو د وینې جریان فعال شي.

## چینه، کاریز، او اقیانوس

دا ټول طبیعي شیان انسان ته ارامتیا وربښي، اوبو ته نږدې ځای وټاکى او لږ وخت مو په هغه ځای کې د تیرولو لپاره وقف کړی دغه امر ستاسو د سلامتیا او ښکلا سبب گرځي.

## معنوي لیدلوری

په اوس وخت کې روښانفکري د ټولو غوښتنه او هيله ده. که څه ډېر کم وگړي ددې کلمې په مانا پوهيږي. د روښانفکري معنوي يا مذهبي بڼه داده چې موږ د لوړ شعوري وجود څخه خبر اوسو. په هر صورت کې د اضطراب د کموالي په رابطه يو لمس کيدونکې بڼه، د روښانفکري په وړاندې د ليدلوري مادي او ذهني کچه ده.

**د اضطراب پرمهال لاندې شيان بايد وځپو.**

- خپل افکار
- خپل جسم
- خپل احساسات
- خپله ژوند

**د هغو افکارو بيلگه چې د اضطراب سبب گرځي**

- «څه گټه لري؟»
- «ډېر ستونزمن»
- «سر تر پای ټول ژوند جنگ دی»
- «نشم کولای له دې شخص سره له خپل وضیعت څخه ووځم»

په ښکاره خواشینی انسان: پرمخې غورځپړي، کروپېړي او اوږې یې سستیږي او لاندې گوري. په ورځیني ژوند کې په منفي افکارو تمرکز کوو چې گواکې د اندېښنې، ویرې او زیانونو غټ کانی په اوږو گرځوو. د اضطراب کلیمه له لاتیني ژبې څخه اخیستل شوې چې د «تنگیدلو» په مانا ده. په هغه صورت کې چې د ژوند په نسبت زموږ لیدلوری لنډ او تنگ وي. ددې کلیمې په مانا پوهیدل ستونزمن نه دي. پدې صورت کې دا سخته ده چې پخپل ژوند کې مثبت شيان وگورو.

## اوس مثبت شيان

لومړنی مثبت کار، ښکاره جسماني سمون دی.

پیل وکړئ:

- سر مو پورته ونیسئ، پداسې ډول چې د ملا تیر مو په سم حالت کې پاتې شي.
- په پوره ارامتیا سره مو اوږې پورته کړئ او لږ یې شاته یوسئ.
- څو ځلي ژوره ساه واخلي ترڅو مو د سینې عضلات خلاص او آرام شي.
- پورته وگورئ، جلوي ته وگورئ، شاوخوا وگورئ.

په یاد ولرئ:

که خپل احساسات وځپئ، داسې فکر وکړئ چې گواکې خپل ژوند مو ځپلی.

## مثبتې خبرې (مثبت اړخونه)

اوس ددې وار دی چې خپل ذهني لیدلوری تنظیم کړو، هغه فکرونه مو چې د اضطراب یا اضطراب سبب گرځېدلي لېرې کړئ، هوښیار اوسئ او ځان عادت کړئ، د منفي افکارو پرځای له مثبتو هغو څخه گټه واخلي، په ځواکمنتیا او هیله مندی ځان عادت کړئ.

\* کولای شو ځان د پېښو له مسیر سره برابر کړو.

\* «ژوند ښکلی دی او زه ښه يم».

\* زه کولای شم له دې «پېښې او شخص څخه گوښه شم».

زموږ احساسات د انسان کېدو یوه برخه ده. په همدې بنسټ، نباید منفي موقف وځپو. دغه احساسات عادي او طبعي دي، یوازې منفي اوسیدل غوره احساس نه دی بلکې له احساساتو سره زموږ برخورد دی چې هغه ته منفي یا مثبت بڼه ورکوي.

اوس د ذهن او جسم اړیکه په معنوي حالت کې پریږدئ: ارزونه وکړئ او د ښکلو شیانو لپاره مندوبه واوسئ.

- د یوې ونې ښکلا وگورئ او ستاینه یې وکړئ.
- له خوږو بویونو، د قهوې بوی، د گلانو بوی او په خاورو باندې د باران له بوی څخه خوند واخلي.
- د کورنیو مرغانو او حیواناتو پالنه وکړئ او له هغو سره لوبې وکړئ.
- ارامې او خوندورې موسیقۍ ته غوږ ونیسئ.

- د مطالعې له لارې خپله پوهه زیاته کړئ او د نویو افکارو په رامنځته کولو کې مرسته وکړئ.
- له ملګرو سره مو اړیکې تودې وساتئ.
- نرم او ښکلي شیان لمس کړئ.
- ځانته ښه راغلاست.
- ورزش وکړئ.
- د لمر په تودوخه تمرکز وکړئ او هغه جذب کړئ.
- د خوبنۍ په حالت کې له خوبه پاڅیږئ.
- د آرامې موسیقۍ په اوریدو سره ویده شئ.
- د خپل زړه اواز ته غوږ ونیسئ.
- په سړو اوبو سره مو بدن ته ښکلا ور وښئ.
- رنگونه را جذب کړئ.
- وځاندي، شوخي وکړئ او خوند واخلي.
- خپل چاپیریال له منظرو، غږونو او خوندورو احساساتو ډک کړئ.

دغه ټول کارونه ستاسو د آرامتیا لپاره ګټور دي، آرام شئ او د اضطراب ناروغۍ چې د یو دروند بار په څېر ستاسو په اوږو پرته ده او له هر اړخه ستاسو ژوند د خاموشۍ او چوپتیا په لور بیایي په ځمکه کېږدی. کوښښ وکړئ «سپک شئ» او مانا لرونکی لیدلوری ولری.

یادونه:

یوازینی شی چې د روښانفکرۍ لپاره لازم ګڼئ، سم لیدلوری دی. په همدې

سره:

## — پورته وگورئ

### — لور فکر وکړئ!

د کوچنيانو چلند ته وگورئ، د هغوی چلند ته خیر شی. هغوی زموږ لپاره نښه لارښوونه ده. ماشومان خپل شاوخوا مثبت شيان په اسانۍ سره کشف او د هغوی په لور ځي. هغوی له منفي کارونو سره کار نلري. په اصل کې د هغوی لپاره منفي شيان هيڅ موجود نه دي پوهیږئ ولې؟ ځکه هغوی یو شي ته هم بد عنوان نه ورکوي.

د یو مچ الوتل د هغوی لپاره سخت خو هغوی یې تعقیبوي. د څراغ د رڼا په لیدو کې ډوب وي. له هر چا سره مینه کوي. د مسکا او پلټنې احساس د ماشومانو تر ټولو مروج ځانګړتیا ده.

ځانګړې ژړا هغه وخت ده چې له کومو شيانو څخه رنځ وری په لیدو یې په اسانۍ سره په ژړا کیږي.

د لوبو توکي: زموږ د لویانو لپاره دا یو لرګی یا پلاستیک ښکاري چې د اخیستلو لپاره یې باید پیسې مصرف کړو. د لوبو د شيانو اخیستلو پرمهال داسې فکر کوو چې خدای مکره د ځان لپاره یې اخلو! خو حقیقت دادی چې موږ دې شيانو ته له خپلو ماشومانو څخه ډېره اړتیا لرو.

کله چې زه ماشوم وم، د یوه لرګي له توتو څخه مې ناوې جوړوله، توتې مې یو تر بله تاوولې او یو توپ (پنډوسه) به مې جوړ کړه د لوبو پدې شيانو به موږ ډېر وخت خپل ساعت تیره.

نه پوهیږم چې چا دا دعا رامینځته کړې «خدایه زور شی» زه ټولو ته دعا کوم چې «ځوانان شی» په ځانګړې توګه ته زما ګرانه، چې اضطراب دې ژوند تریخ کړیدی. امین.



## د افکارو توقف (دروول)

کله مو چې څوړونکي افکار ذهن ته راښي، کولای شئ له یو بیړنۍ لارې «د افکارو درولو په نوم دی — له نورو لارو سره په گډه ورڅخه گټه واخلي».

- د «سکتې» له کلیمې څخه گټه اواخلي.
- د «نه» کلیمه پخپل ذهن یا په لور اواز ادا کړئ.
- دغه کلیمه تکرار کړئ.
- هغه د کاغذ پر مخ ولیکئ، د امضا په ډول یې راوړئ، هجا یې کړئ، او د فریاد په ډول یې ووايي.
- څومره چې کولای شئ «ایست» «نه» کلیمه تکرار کړئ.
- که اندېښمن افکار بیا راگرځي نو دا کلیمه تکرار کړئ.

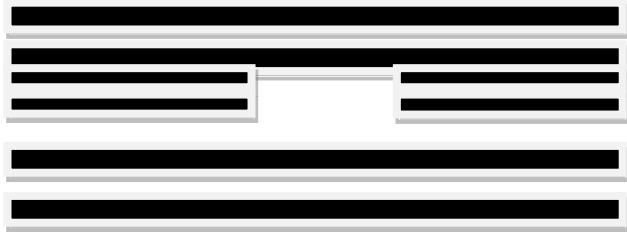
### دوه:

- پخپل ذهن کې د نه یا ایست کلمه انځور کړئ.
- د هغه څنگ او ټولو زاویو ته وگورئ.
- د نه کلیمه «ایست» په سپین رنگ کې راوړئ.
- د نه «ایست» کلیمې ته ځلا ورکړئ.
- هر څومره چې کولای شئ پدې نښه تمرکز وکړئ.

## نه « ايسټ »

درېم:

- پخپل ذهن کې له يوې داسې جادې تير شئ چې هر لور ته يې تابلوگان کيښودل شوي وي.
  - فکر وکړئ چې يو موټر چلوی او د منع له تابلو سره ټکر کوی.
  - که مو وخت درلود دغه تصورات تکرار کړئ، هر وخت چې لازم وو دا تکرار کړئ د هر ډول ځورونکو افکارو په زياتيدو سره دغه تصور فعال کړئ.
  - د افکارو د توقف بل لار « ثابت کتل » « متخصص کيدل » دي. دلته خپل ليدلوری په يو شي يا موضوع متمرکز کړئ، د تمرکز په وسيله په پوره پاملرنې سره ځورونکي افکار متوقف کړئ او اجازه ورکړئ چې اضطراب مو کموالی ومومي.
  - کولای شئ له دې څخه په گټې اخيستنې سره...
  - ❖ يو ښکلی گل
  - ❖ د ډيوې لمبه
  - ❖ يوه ارامونکې صحنه
  - ❖ يو نازک او ښکلی گيلاس
- پدې حالت چې د — (پرانيسټو سترگو مديتيشن) په نوم يادېږي تمرکز وکړئ.



## د ئي چينگ ۶۱ شميره سمبول (ادراك)

د ئي چينگ ۶۱ شميره سمبول د «ادراك» په نوم ياديږي او د تمرکز لپاره په زړه پورې موضوع ده. ددې سمبول مرکز ته وگورئ او اجازه ورکړئ ترڅو ستاسو د ذهن منفي افکار وغورځوي.

په تور يا سور رنگ سره د کاغذ پرمخ ددې سمبول انځورول او د يو ديوال پرمخ يې کينډول اسانه کار دی. که وخت لرئ نو له درې دقيقو څخه تر پينځه وو پورې پکې سترگې خښې کړئ، که هره ورځ دا کار وکړئ دا به د پرمخ وړه وي. پدې کار سره تاسو خپل ذهن ته اجازه ورکوي چې له ځنډ پرته د استراحت حالت لاس درکړي.

يادونه: که څو ورونکي افکار دوامداره شي نو تاسو هم پخپلو تمريناتو کې جدي شئ. په دې ترتيب خپل ذهن په مثبت او رغونکي ډول ځواکمن کړئ.

## د اعصابو ارامول او فشار

ارامتيا د اضطراب د کموالي اساس او گټورو لارو پايله ده. که ارام نشئ. نو هر ډول جبراني او تطبيقي کارونو بڼه به مثبت وي، ځکه تر فشار لاندې ذهن او جسم بايد له وړاندې ارام شي. تر څو دغه ساز او کار گټور واقع شي. ددې موانعو په له منځه وړلو سره دا طريقې په سمه توگه پکاروړلې شو. په چټکۍ سره تاثير کوي او په همدې سره کمې انرژۍ ته اړتيا لري. گڼ شمير افراد د ارامتيا د تمريناتو په نه ترسره کولو کې بې شميره پلمې لټوي.

- وخت مې نه درلود
  - سم چاپيريال مې پيدانکړ
  - مناسبه موضوع مې پيدانکړه
  - ارامې موسيقي ته مې لاسرسی نه درلود
  - د يوازيتوب موقع مې پيدانکړه
  - د لارښوونې مې څوک نه وو
- د وخت نه لرل تر ډېره د گڼ شمير هغو ناروغانو پلمې او دلايل دي چې په اضطراب اخته دي.
- د وخت پيدا کول او د يو بل کار ترسره کول گڼ شمير افراد د ارامسازۍ د تمريناتو د ترسره کولو څخه ليرې کوي. خو ارامسازۍ ډېرې سطحې لري.

همدا ډول کيدای شي د ارامتيا موضوع د ويرې سره يوځای غبرگون سبب شي. ذهن او جسم کولای شي تعادل پيدا کړي.

## د ارامتيا گټې

- ❖ غوره تنفس
- ❖ سالم بدن
- ❖ د خوب مناسبه بېلگه
- ❖ غوره جسماني همغږی
- ❖ روښانه ذهن
- ❖ مثبت ذهني لرليد
- ❖ احساساتي اسان غبرگون

ډېری افراد د ځان ارامولو لپاره له مناسبو او بيلابيلو لارو څخه گټه اخلي: قدم وهل، ورزش، مطالعه يا موسيقي ته غوړ نيول. خو واقعي ارامتيا د بدن سکون او د ذهن ارامول دي.

د جسم او ذهن ترمنځ له اړيکې او يو پر بل تاثیر سره، د ذهن له جسمي روش څخه گټه اخيستنه ذهن اراموي. له ذهني روش څخه په گټې اخيستني سره جسم ارامتيا مومي.

د ارامولو په طريقو عادت کول پرته له دې چې په اړه يې فکر وشي زيات ارزښت لري.

د ارامولو لارې ډېرې اوږدمهاله گټې لري نو تاسو ته لارښوونه کوم چې ددې لارو او طريقو د عملي کولو لپاره زمينه برابره کړئ.

په هر صورت د ورځې په اوږدو کې له عملي پلوه له چټکو لارو او طريقو څخه گټه واخلي، کولای شئ د اضطراب زيرونکو عواملو څخه ځان وژغورئ او د هغو لپاره يو چاره ولټوئ.

- يوازې د اضطراب په ښکاريدو به له هغه سره مقابله وکړئ
  - د خپل وضعيت کنټرول په لاس کې واخلي
  - له ځنډ پرته به د آرامتيا له گټور سره مخ شئ
  - هغه بل وخت ته مه پرېږدئ، ځای او مناسب فرصت ته مه په تمه کېږئ.
- يادونه:

رنگ، موسقي او ځانگړی ځای خوند کوي او ښه دي، خو د هغوی موجوديت حياتي نه دی، هغه څه چې مهم دي د ذهن او جسم سره د مرستې لپاره د آرامتيا د يو څه ترسره کولو رضایت دی، چې ځان له فشار او اضطراب څخه خلاص کړي.

### د آرامسازی لارې (څه ډول استراحت وکړو؟)

استراحت هم ډېر ارزښت لري او په يوازې يا له کومې بلې لارې سره يوځای اضطراب راکموي. يو ساده استراحت کولای شي اضطراب سره د مبارزې په لار کې ځواکمن ځنډ واوسي او ارزښت يې بايد نادیده ونه ونيول شي!

د آرامسازی او استراحت تر ټولو مشهور او مروج شکل د عضلاتو د آرامتيا مخ ته تگ دی.

اضطراب د عضلاتو د سستوالي او انقباض سبب گرځي. د عضلاتو په فشار باندې د غلبې يوه لار د يو شمير عضلاتو منقبضول او بيرته سکون

ده، د فشار موجودیت او د عضلاتو سستوالی د ذهني او رواني فشار یو عامل ګڼل کیږي.

دېری وګړي له بې خوبی څخه رنځ وړي، د اوږو او غاړې په عضلاتو کې سستوالی لري، د مساژ ورکولو په وسیله دغه عضلات کولای شي سم او آرام حرکت وکړي.

په دې تمرین کې هرځل د بدن په یوې برخې تمرکز، د عضلاتو منقبضول او یو په بل پسې تر فشار لاندې نیول او وروسته بیا د ټولو عضلاتو راحت پریښودل شامل دي.

ددې تمرین د ترسره کولو پرمهال چې کوم کار کوی پرې تمرکز وکړی، خبر اوسئ چې اوس یو شمیر عضلات منقبضوی او هغوی ته سکون ورکوی.

کله چې عضلاتو ته سکون ورکوی. فکر وکړی چې ټول فشارونو مو له عضلاتو څخه وځي.

له تصور او تجسم سره چې ددې تمریناتو رواني برخه جوړوي د اضطراب ضد په تمریناتو کې ضروري برخې دي. دغه تمرین د ناستې یا ملاستې په حالت کې ترسره کیدای شي. دپته به حیران شو چې اضطراب په کومې چټکتیا سره خپل ځای ارامتیا ته پرېږدي!

همدا ډول موسیقي ته غوږ نیول، د کورني حیواناتو پالنه او د یو ښه کتاب لوستل ستاسو په ارامتیا کې چټکه مرسته کوي.

له مديتیشن څخه گټه اخیستنه تاسو ته د ذهني او جسمي اضطراب په اداره کولو توانايي درېښي او ستاسو د وجود په چارجولو او ژوندي کولو کې پوره او ښه مرسته کوي.

مهم ټکی دادی چې ددې برنامې د ترسره کولو لپاره وخت ځانگړی کړئ. لاندنۍ هره طريقه له ۲ تر ۱۰ دقيقو پورې وخت نیسي.

### د چمتوالي لپاره لس گامونه

- ۱- په یوه صندلی کې کینئ
- ۲- ترشا کارونه مو پاک کړئ
- ۳- لاسونه او پښې مو آرامې کړئ او یو پر بل یې مه اچوئ.
- ۴- خپل سر ته مو په پوره ارامتیا سره له یوې خوا څخه بلې هغې ته حرکت ورکړئ
- ۵- په عادي ډول یو ځل تنفس وکړئ
- ۶- ساه وباسئ او خپلې سترگې مو بندې کړئ
- ۷- په څلورو ثانیو کې له پزې څخه سپرو ته هوا داخل کړئ.
- ۸- نفس مو د ۴ ثانیو لپاره بند کړئ
- ۹- د څلور ثانیو په موده له خپلې خولې څخه هوا وباسئ
- ۱۰- درځلي بیا د ۴ ثانیو تنفس، د ۴ ثانیو تنفس بند، او د ۴ ثانیو لپاره د هوا خارجول تکرار کړئ.

یادونه:



د ذهني او جسمي آرامتيا لپاره د چمتوالي لس گامونه اوچت کړئ.

## جسمي آرامتيا

وخت: ۸ — ۱۰ دقيقې

يو:

- د پښو گوتې مو پورته ځملوئ
- د پښو شا مو پورته ځملوئ
- د پښو عضلات مو له زنگون څخه تر د پښې مفصل پورې کلک کړئ په همدې حالت کې پاتې شئ او له يو څخه تر لسو پورې وشميرئ،
- د ورون عضلات موسست کړئ
- د پښې د بند عضلات مو شخ کړئ
- پښه او د پښې گوتو ته مو اجازه ورکړئ چې په ځمکه پاتې او

ارام شي.

دوه:

- د گېدې عضلات موشخ کړئ
- د باسن عضلات مو منقبض کړئ او يو پر بل يې کيکارئ
- د بدن لاندني عضلات مو په صندلۍ کې کيکارئ په همد حالت کې پاتې شئ او له يو څخه تر لسو وشميرئ
- اجازه ورکړئ تر څو بدن مو په صندلۍ کې تود شي
- نازک عضلات مو کلک کړئ

- د گېډې عضلات مو کلک کړئ
- احساس وکړئ چې تودوالی له ملا څخه لاندې جریان پیداکوي او د پښو په بندونو، گوتو کې انتشار مومي.

### درې:

- ژور او آرام تنفس وکړئ او اجازه ورکړئ ترڅو د سینې قفس مو خلاص شي
- په مسلسل او مکرر ډول ساه واخلي ترڅو مو چې سړي له هوا څخه ډک شي
- د سینې او ملا د عضلاتو کشش احساس کړئ ترڅو چې کولای شئ پدې حالت کې پاتې شئ.
- له کنټرول شوي حالت سره خپلې شونډې خلاصې کړې او هوا ته اجازه ورکړئ چې په آرامۍ سره مو له خولې ووځي
- وروسته په آرامتیا سره پاتې شونې هوا خارج ته وباسئ او خپله ساه وباسئ

### څلور:

- د لاس گوتې مو یوه یوه د ورغوي په لور راتاوې کړې تر څو کلک موتی (سوک) ترې جوړ شي
- د مټ عضلات مو له ځنګل څخه تر اوږو پورې استوار کړئ
- مټ پداسې حالت کې چې استواره شوی د بدن په لور کش کړئ پدې حالت کې پاتې شئ او تر لسو پورې وشمیرئ.

- د مت عضلات مو سست کړئ
- د بازو عضلات مو سست کړئ
- گوتې مو یوه یوه بهر ته وباسئ
- لاس او مت مو په سم ډول په ورون کېږدئ
- داسې احساس کړئ چې تودوالي له اوږو څخه د گوتو په لور جريان پیدا کړی او د بند لاندې مو انتشار مومي او پښو یا د پښو گوتو ته رسیږي.

#### پینځه:

- داسې احساس کړئ چې د کوپړۍ (مجمعه) عضلات مو سستیږي.
- خپل غاښونه مو سره وچيچئ.
- ژبه مو د غاښونو لاندې کړئ او فشار پرې راوړئ
- ځینې عضلات مو سست او ځینې پورته وباسئ
- د سترگو بانه مو سره کیکارئ
- په تڼده کې مو گونځې پیدا کړئ
- د غاړې عضلات مو کلک کړئ
- پدې حالت کې تر لسو وشمیرئ
- مه پرېږدئ چې د غاړې عضلات مو سست او نرم شي
- غاښونه مو سره لیرې او خلاص کړئ

- بانه مو سست کړئ
- وروځې مو سستې کړئ ترڅو د تېندې گونځې مو ورکې شي
- داسې احساس کړئ چې د کوپړۍ (مجمعه) عضلات مو سست شوي
- داسې احساس کړئ چې تودوالی له سر څخه د غاړې، اوږو، متو، گوتو او د بدن پورته او لاندې انتشار مومي.

### شپږ:

- يو ځل ساه واخلي او جريان يې د خپل سر يانې پورته لور ته هدايت کړئ
- فکر وکړئ چې په سر کې مو يوه کنده موجوده ده
- اوس اجازه ورکړئ ترڅو د هوا جريان له دې کندی څخه ووځي
- تودې څپې مو د گوتو په لور وليږدوئ
- د بدن پورته برخې ته هدايت ورکړئ
- جريان د بدن د لاندنۍ برخې په لور ځي
- تود جريان د پښو د گوتو په لور درومي او فشارونه له ځان سره په ځمکه غورځوي او آرام شئ...
- له په تن جامو او صندوقې چې مخې ته يې ناست ياست خبر شئ او هغه احساس کړئ
- يوه بله ژوره ساه واخلي او په پوره هوښيارتيا او روښنايي سره ورته پام وکړئ

- کله چې هوا خارج ته ليردوئ خپلې سترگې خلاصې کړئ
- ❖ کولای شئ د جسم پوره ارامتيا لپاره لاندې شپږ مرحلې ترسره کړئ.
- ❖ کولای شئ يوازې يوه مرحله وټاکئ. مثلاً: که چيرې په غاړه او سر کې د سستوالي احساس کوئ، نو د غاړې اړوند مرحله په پام کې ونيسئ. يا که چيرې د پښو او بندونو د سستوالي احساس کوئ کولای شئ د پښې د بند اړوند مرحله په پام کې ونيسئ او ترسره يې کړئ.
- ❖ کولای شئ بل شخص ته ووايئ چې تاسو ته يې ولولي او تاسو يې لارښوونې تعقيب کړئ
- ❖ کولای شئ د سم او راحت خوب لپار د دې پرځای چې د صندلۍ مخ ته کينئ د خوب په تخت کې وغځېږئ او ارامو سندرو ته چې له ځان سره مو ثبت کړي غوږ ونيسئ، اجازه راکړئ چې تاسو ته د يو څه لارښوونه وکړم.
- د کوچنيانو د کيسو په اړه مو نظر څه دی، يوازې که وغږېږئ او د ماشومانو کيسو ته غوږ ونيسئ، په داستان کې يې ډوب شئ، ځان مو د کيسې د اتل په چوکاټ کې راولئ. وگورئ چې د ماشومان ذهن څه ډول اضطراب مغلوبوي؛ که په کور کې ماشومان نلري نو کولای شئ د لوبو شيان او نانځکې خو ولري...

## د ذهن ارامول

- له چمتوالي وروسته آرام او ژوره ساه واخلي او داسې فکر وكړئ چې د سيند تر غاړې ناست ياست.
  - په ورته وخت كې له دريم نفس سره خپلې سترگې خلاصې كړې او په پوره ارامتيا سره هوا خارج ته وليږدوئ.
- څو ټكي:
- ✓ كولاى شئ د ويده كيدو او ارامتيا لپاره له دې لارې گټه واخلي.
  - ✓ كولاى شئ د سيند غاړې پر ځاى يوې بلې بڼكلې منظرې، باغ، ځنگل، باران، يا نور طبيعي بڼكلې ځايونه چې په اسانۍ سره پيداكيري وگورئ.

## ذهني ارامتيا

دوه دقيقې:

- د چمتوالي لپاره لس گامونه واخلي
- تر لسو وشميرئ او د درې شميرې په لوستلو سره يو لويه دروازه په خپل ذهن كې انځوره كړئ.
- دروازه له لرگي جوړه شوې او دستگير فلزي او ځليدونكى دى.
- دستگير يې ونيسئ او دروازه خلاصه كړئ
- دروازه پوره خلاصه كړئ، دننه لار شئ په ځان پسې يې بنده كړئ
- په اسفنج پښې كېږدئ او حس يې كړئ
- اسفنج ډېر پوست دى، خو په كافي اندازه كلك دى او ستاسو وزن زغملای شي

- په اسفنج باندې کينئ
- پوست اسفنج تاسو د ځان په لور راکاږي چې گواکې په يوې پستي توشکې ناست ياست.
- امکان لري چې په هر تنفس سره ستاسو بدن د توشکې پر سره حرکت وکړي او دغه احساس ستاسو د بدن په آرامتيا کې مرسته کوي
- پرېږدئ چې د تودوالي، راحتۍ او آرامتيا احساس وکړئ
- هرکله چې چمتو ياست، پورته شئ، د دروازې په لور لاړ شئ او د دستگير له څرخولو سره له کوتې باندې لاړ شئ او دروازه په ځان پسې بنده کړئ
- له چمتوالي وروسته يو ژور تنفس وکړئ او په کومه کوټه کې چې ياست ترې خبر شئ
- يو ځل بيا ساه واخلي او د خپل ذهن هونښيارتيا او روښانتيا ته پام وکړئ
- له دريم تنفس وروسته پداسې حال کې چې هوا له خولې وباسئ سترگې مو خلاصې کړئ
- دغه يوه چټکه لار ده چې کولای شئ حتا د خپل کار په ځای کې کله چې د ستړيا احساس کوئ، يا هر وخت اندېښنه کوئ ترسره کړئ.
- کله کله هم د موټر چلولو پرمهال ضرور ده چې موټر د څلور لارې په يو څنگ کې ودرورئ او لږ دمه وکړئ، د ځان او نورو د امنيت لپاره غوره ده چې له فشار پرته په آرام ذهن سره موټر وچلولئ.

## د ځان لپاره تفريح (تایم اوت)

په ورزش کې کله چې لوبغاړي استراحت ته اړتیا پیدا کړي او وغواړي خپل نفس تازه کړي او په لوبې باندې تمرکز پیدا کړي، نو ددې دمې لپاره وخت غوښتل کیږي.

په ژوند کې د اضطراب څخه ډکو صحنو په جريان کې ځنډ راوستل یو مناسب کار دی.

ددې ځنډ(وقفه) وخت باید لنډ ( پینځه یا تر پینځه وو دقیقو کم یا ډېر) وي

له کور د باندې قدم وهل	۵ دقیقې
موسیقی ته غوږ نیول	۱۰ دقیقې
له یو گیلایس اوبو یا قهوې څخه خوند اخیستل	۱۵ دقیقې
په پارک یا څلور لارې کې قدم وهل	۲۰ دقیقې
سیند ته تلل، یا له ښاره بهر تلل	۱ ساعته
د یو داستاني فلم کتل یا ننداره	۱ ساعته
په پارک، پلورنځي، کتابتون یا نندراتون کې نیمه ورځ تیرول	۵ ساعته



۲۴ساعته

په یو هوټل یا کور کې پاتې کیدل

مهم ټکي:

- ✓ تفریح (تایم اوت) ته د تلو پرمهال خپلې سټریاوی له ځان سره مه وړئ.
- ✓ له تفریح څخه د خپلې خیرې په ښکلا او ذهن په پیاوړتیا کې ګټه واخلي
- ✓ ددې تفریح (وقفه) ګټې خپل چاپیریال ته هم راوړئ
- ✓ په مثبتو احساساتو باندې تمرکز ته دوام ورکړئ.

## درماني مساز (مښل)

د اضطراب په له منځه وړلو کې د مساز ونډه تر ډېره اغیزناکه ده. اضطراب د ملا، لاسونو او نورو مختلفو عضلاتو کې یو شمیر کلکې او یو بل کې ننوتې غوتې رامینځته کوي چې د انرژۍ جریان هغه بې نظمه کوي. د عضلاتو سټریا ددې غوتو له نورو عواقبو څخه شمیرل کیږي. د عضلاتو مښل کیدای شي دغه کلکې غوتې ازادې او پړانیزې او فشار یې له منځه یوسي. د مښلو پرمهال ځیر شئ چې له کومې برخې څخه خوند اخلئ که له مساز کوونکي څخه مرسته غواړئ نو همدا برخه ورته ور وښایئ.

که امکان لري، نو له یو قوي ډاکټر (درمانگر) سره په بیلابیلو وختونو کې جلسې ونیسئ، دغه کار ستاسو د جسمي او ذهني فشار د له منځه وړلو لپاره چې تاسو په ژوند کې تجربه کړي مرسته کوي.

کله چې په اضطراب اخته یاست، نو د منقبض شویو عضلاتو انبساط ستاسو د افکارو په ارامتیا کې پوره مرسته کوي.

داسې لارې هم موجودې دي چې کولای شي په چټکۍ سره ستاسو فشارونه لېرې کړي.

د بدن د ځینو برخو د ارامتیا لپاره کولای شئ له نظیر اجسامو او یا توپ (پنډوسه) څخه گټه پورته کړئ.

### یوه لار: د پښو او لاسونو مساز (مښل)

د لاس د ورغوي په اندازه یو کانی پیدا کړئ چې پاکه سطحه ولري که یو خوا یې هواره او بل لور ته یې یو ملایم قوس وي غوره ده. کولای شئ یو کریستال وپیرئ یا په یو کاریز کې مناسب کانی پیدا کړئ.

د کاني هواره برخه د ځمکې په یو کلکه برخه کېږدئ، ورغوی مو ورباندې کېږدئ او په ارامۍ سره ترې دوه کاني جوړ کړئ او د کاني نرموالی مو د لاس په گوتو او ورغوي کې احساس کړئ.

په لاس او د لاس په گوتو سره مو په کاني باندې فشار راوړئ او حرکت وکړئ، فشار باید کافي اوسي او په دومره اندازه وي چې له کاني څخه د بیرته پورته کولو پرمهال په لاس کې د تودوالي احساس وکړئ، خو نباید دومره فشار ورکړئ چې په کاني باندې په زور راوړلو کې د مټ له زور څخه کار واخلي.

دغه لار (۱ څخه تر ۲ دقیقو) پورې ده، او د لاسونو د ستړیا د له منځه وړلو لپاره کمپیوتر مناسب دی.

کاني مو د کوتې په منځ کې کېږدئ، خپلې جرابې مو وباسئ، او پښې مو په کاني باندې کېږدئ، پښه مو په ارامۍ سره د کاني په شاوخوا وگرځوئ، د پښې گوتو ته مو د کاني په پيروالي باندې حرکت ورکړئ. د کاني په کلکوالي باندې مو پښې او د پښې گوتو ته فشار ورکړئ، وې ساتئ او حرکت ورکړئ. په کاني باندې په فشار راوړلو سره د بندونو له عضلاتو څخه گټه مه اخلئ يوازې د پښې له دروندوالي څخه گټه پورته کړئ.

### دويمه لاز: څېره

يوه هواره او پاکه تيزه پيدا کړئ چې وکولای شئ په راحتۍ سره يې د گوتو په منځ کې ونيسئ. په هغه صورت کې چې په څېره او سر کې د فشار احساس وکړئ، د وروځو ترمنځ په تڼده مو يو کاني کېږدئ او لږ فشار سره يې وساتئ، او د کاني په سووالي باندې د تمرکز احساس وکړئ. وروسته بيا د وروځو د پوستکي په شاوخوا باندې کاني کش کړئ او لږ فشار ورکړئ. کاني مو پر شونډه کېږدئ او د پزې په څوک ورته فشار ورکړئ. په ارامتيا سره کاني ته پخپلې شونډه څرخ ورکړئ او په لږ فشار سره يې د زني پرمخ وساتئ. دغه ساده تخنيک له ۱ تر ۲ دقيقو پورې وخت نيسي.

## دریمه لار: د ملا مساز (مبیل)

د سکواش، تینس یا هم بیسبال له توپ (پندوسه) څخه گټه اخیستنه. د ملا او اوږو د عضلاتو د کلکوالي لپاره، ملا مو دیوال ته تکیه کړئ. د ملا او دیوال ترمنځ مو یو توپ کیږدئ او بدن ته مو له کین څخه بڼي او برعکس حرکت ورکړئ، کله مو زنگون ټیټ کړئ ترڅو وکولای شئ توپ مو د اوږو تر پورته برخې پورې ورسوئ.

فشار باید ډېر وي، خو دومره چې د ناراحتۍ سبب ونه گرځي. ځکه دلته مو هدف د ملا او اوږو عضلاتو د فشار له منځه وړل دي او داسې کار باید ونکړو چې په عضلاتو باندې فشار راوړل شي.

اوس توپ د ملا د عضلاتو پرمخ او د ملا تیر دواړو خواو ته برابر کړئ او د زنگون په سمولو او ټیټولو سره هغه د عضلاتو په لور وغورځوئ.

توپ نباید د ملا د تیر پرمخ کیښودل شي بلکې د عضلاتو پرمخ چې د ملا د تیر یوه خوا ده کیږدئ.

ددې تمرین له ترسره کولو او د تودوالي له احساس وروسته، توپ پورته کړئ او یو کوچني یې پرځای کیږدئ او هماغه پراونه تیر کړئ.

احتیاط

بیا هم وایم، که دا تمرین مو چیری د ناراحتی سبب شی نو مه یی ترسره کوی.

که د ناراحتی سبب شی نو پرځای یی له یو نرم (پوست) توپ څخه کار واخلئ توپ ته په عمودي ډول د ملا تیر پرمخ حرکت ورکړئ.

## ملا او د خاصرې لگن

د بدن په عمودي او افقي حرکت ورکولو او د اسکواش توپ څخه په گټې اخیستنې سره دې ناحیې ته مساز ورکړئ له دې کبله چې دا ناحیه هډوکینه ده، او د تینس له توپ څخه باید په لږ فشار سره گټه واخیستل. کولای شئ پدې توپونو سره خپلو پښو، لاسونو او د غړو بندونو ته هم مساز ورکړئ، ددې کار لپاره توپ په یوې کلکې سطحې کیږدئ او پرمخ یی د پام وړ غړي ته په آرامۍ او لږ فشار سره حرکت ورکړئ.

یادونه:

ددې لپاره چې روغ واوسو، ضروري ده چې په بدن کې مو انرژۍ په یو ډول جریان پیداکړي.

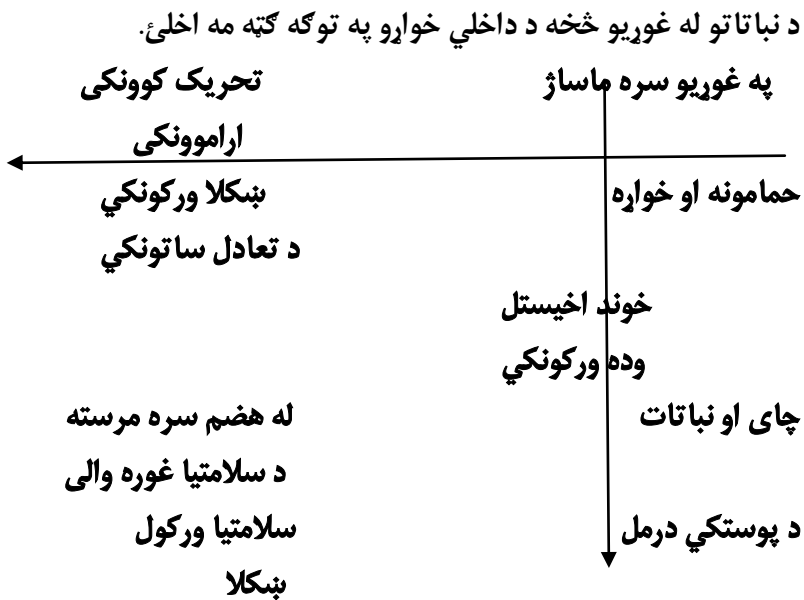
- ✓ مساز د انرژۍ په حرکت او ځای پر ځایوالي کې مرسته کوي.
- ✓ د عضلاتو کلکوالی د انرژۍ د جریان مخنیوی کوي.

## درماني بوی (رایحه)

د انسان زرکلنو تجربو ښودلې چې د نباتاتو، گلانو او دارویی سبزیجاتو له پانو څخه گټه اخیستنه د انسان د سلامتیا سبب ګرځي.

او ددې لپاره تر ټولو مروجه لار: له حمامونو، د نباتاتو په پانيو سره مساز، طبي چای او نورو څخه گټه اخيستننه ده. په درماني بوی کې د جسم د احساساتو د تعادل او ښکلا لپاره د نباتاتو له غوړيو څخه گټه اخيستل کېږي.

### احتياط



درماني بوی لرونکي (رایحه) حمامونه د نباتاتو د غوړيو پيرودل يو عاقلانه پيرل دي، که څه هم دا ډول غوړي تر يوې کچې قيمته هم دي. خو تر ډيره خالص او د ښه کیفیت لرونکي دي.

خو بيا مصنوعي جوړ شوي غوري دا خاصيت نلري، او په ځانگړې توگه د هغه سوځول كيدای شي د حساسيت او غبرگونو سبب وگرځي.

## حمامونه:

د نباتاتو له غوريو سره حمام كيدای شي ستاسو د څپرې د بڼكلا او سمسورتيا سبب گرځي.

دغه ډول حمام بايد له ويده كيدو وړاندې وشي ترڅو تاسو په پوره ارامتيا سره ويده شئ.

حمام بايد په ډېرو تودو اوبه ونه شي، ځكه تودوالی د انرژي د كموالي سبب گرځي او اصلاً ارامونكي نه دي، حرارت يې بايد ستاسو د گوتو تودوالي څخه كم وي خو تودوالی يې نبايد ستاسو د لاسونو رنگ ته بدلون وركړي.

▪ **خوتول شوی مخلوط:** په يوه چاينكه - اوبو كې نباتات وختوي وروسته دغه نباتات په يو تشت كې وڅڅوي. مثال: اوه دانې پانې په اوبو وختوي.

▪ **د نباتاتو يا واښو مخلوط:** نباتات په يوې تکه ايي جوال كې (كه جوال له سوريو يو ډك او نازك حالت ولري نو دا به غوره وي. تشت له تودو اوبو ډك كړئ او جوالونه (كڅوره) په هغه كې واچوي تر لږ وخت وروسته وباسئ او د اوبو حرارت تنظيم كړئ، په هغه صورت كې چې وغواړئ نو كولاى شئ جوالونه په اوبو كې پريږدئ.

## د نباتاتو مخلوط:

يو گيلاس د سنبل عطر

يو گيلاس پانې

يو گيلاس د سنبل عطر او يو گيلاس د رز گل پانې

يا يو گيلاس پانې او يو گيلاس د رز گل پانې

## د اوبو او غوريو مخلوط

د حمام تشت له اوبو ډک او حرارت يې تنظيم کړئ، وروسته غوري هم په

تشت کې واچوئ او سره يې يوځای کړئ.

يادونه: د نباتاتو شمعي او ارامونکي موسيقي د آرامتيا او استراحت ژوروالي

زياتوي او د درملني مودې ته خوند وربښي.

## د درماني بوی دستگاوي

په هغه صورت کې چې غوري وختپري يا په خراغونو کې وسوځيږي، نو

په ذهن باندې يو آرام او روښانه وونکی اثر لري چې د خوی او عادت د

غوره والي سبب گرځي. کولای شو د بخار دستگاوي په کور يا کاري ځای

کې وکاروو، ترڅو د آرامونکي او مناسبې هوا لپاره زمينه برابره شي.

يو لوبښی له اوبو ډک کړئ، هغه په لمبه باندې کيږدئ. وروسته کولای شئ

چې لاندني هر يو ترکیبات پکې ورزيات کړئ.



### ارامتيا

د سنبل گل غوري..... ۳ څاڅکي

د گل غوري..... ۳ څاڅکي

### د ذهن روښانیتا:

د لیمو اوبه..... ۲ څاڅکي

اوکالپیتوس..... ۲ څاڅکي

### وده ورکونکي:

د لیمو پانې..... ۲ څاڅکي

نعناع..... ۲ څاڅکي

### د ذهن روښانونکی او تقویت:

ریحان..... ۲ څاڅکي

ترنج..... ۲ څاڅکي

## د اضطراب طریقی

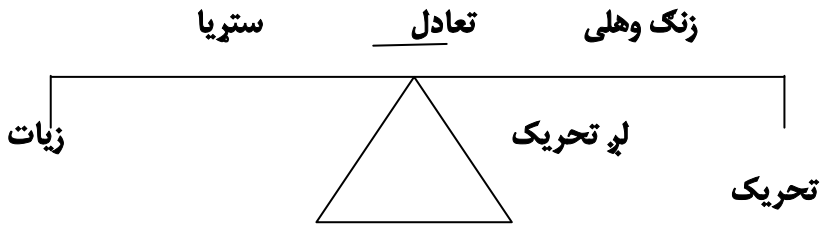
گن شمیر افراد اضطراب په لاندې فورمول کې رالندوي:

زیات کار- اضافي بار- شدیدہ ستړیا

خو بل ډول اضطراب موجود دی چې پر یو مثبت او هوسا ژوند د یو مخرب عامل په توگه تاثیر کوي.

لږ کار- ستړیا- زنگ وهلی!

د اضطراب دغه دوه طریقی د اضطراب د ترازو په دواړو خواو کې ترې گټه اخستل کیږي.



د اضطراب اندازه — یوازې په هغه صورت کې چې د تعادل په حالت کې واوسو اضطراب نلرو، د ترازو دواړه خواوې (پلې) ذهني او جسمي ځورونې تولیدوي. د ناراحتۍ او رواني او جسمي علایمو سبب گرځي.

زنگ وهلی او ستړیا له لاندې عواملو څخه خالي نه ده.

- محدود بدل — د کور کارونه، ناروغۍ
- د تکراري کار سر ته رسول (پخلی)

- د اجتماعي اړیکو نشتون - په کور کې پاتې کیدل، وزگار تیا
  - په ژوند کې د بدلون نشتون، کار تلويزون، پخلی، خوب او توپیر کول
- یادونه:

پورتني ټول علايم گواښونکي دي، او تاسو گواښني چې همدا اوس په کار پيل وکړئ.

## د اضطراب د چټک کموالي څو لارې

د اضطراب پرمهال له لاندې تمریناتو څخه کار واخلئ دغه راز کیدای شي دا تمرینات په ډله ایزه توګه هم ترسره کړئ.

اضطراب څخه د خلاصون زرين راز د اضطراب زیږونکو عواملو څخه ځان ساتنه ده. په منظم ډول په تاسو کې د نوي عادت رامنځته کیدل تاسو د اضطراب زیږونکو عواملو څخه ساتي او د اوږدې مودې لپاره د اضطراب ناروغۍ ستاسو لاس پرېږدي.

په ننی نوې نړۍ کې، که د اضطراب زیږونکو شرایطو بدلون غیر ناممکن وي، نو ډېره سخته ده یوازینی کار چې د ترسره کولو توان یې په ځان کې وینو هغه دادی چې باید له اضطراب زیږونکو عواملو سره د خپلو اړیکو کچه راتیټه کړو.

دغه ساده لار ددې ساده فکر پر بنسټ - چې له اضطراب زیږونکو شرایطو سره د اړیکو کمښت - جوړه شوې ده.

دغه تمرینات اضطراب زیږونکو شرایطو ته بدلون نه ورکوي، بلکې تاسو ته ددې توان درېښي ددې شرایطو په وړاندې خپلو غبرګونونو ته بدلون ورکړئ.

پدې تمرین کې له علمي طریقو سره سره - له هغو رنگونو څخه هم گټه اخیستل کېږي چې زموږ په رنگ او خوی باندې اغیز اچوي په ځانگړې توگه د شین(زرغون) رنگ له ارامونکي روښانه سیوري څخه کار اخیستل کېږي.

## ۱ تخنیک: خوښی او شوخي

د اضطراب د کموالي لپاره شوخي او لوبې گټورې وسیلې بلل کېږي. د خندولو له لارې شوخي او توکې په مغزو کې د گټورو شیمیایي موادو د تولید سبب گرځي. همدا ډول شوخي(طنز، توکه او ریشخندي) ددې سبب گرځي چې ستاسو مغره په متفاوتو طریقو سره عمل وکړي، یانې تاسو ته د اضطراب د احساس فرصت نه درکوي، ستاسو له فکر څخه اضطراب لیرې کوي او ځورونکي احساسات سره شیندي.

ډېری خلک د خدا پرمهال پخپل ذهن کې د بدلون احساس کوي او له ځان سره بیلابیل احساسات لري.

د یو مطلب، توکې یا طنز په جریان کې که چیرې څو څو ځله اوریدل شوی هم وي ستاسو کوچنۍ خدا یا مسکا کولای شي د اضطراب تورې وریځې له ځنډ پرته ستاسو له ذهن څخه لیرې کړي.

همدا ډول د یو ریشخندي فلم ننداره او طنز هم قوي اثر لري ځکه انځوریزې پدیدې تر ډېره د اشخاصو پام د ځان په لور راگرځوي.

## ۲ تخنیک: چټک تلل او له ځان سره خبرې کول

د چټک قدم وهلو لپاره له کوتې یا کور څخه ووځئ، خپل چاپیریال ته بدلون ورکړئ، په ازاده هوا کې تنفس وکړئ، یوې ازادې هوا ته لار شئ او د باران، اونو، گلانو، د موټرو دودونه او هر څه چې پدې هوا کې دي تنفس کړئ.

پدې کار سره د نورو شیانو موجودیت ستاسو د احساس چاپیریال تحریکوي.

د تگ پرمهال له ځان سره په لوړ اواز خبرې وکړئ (که بل کس در سره وي، له هغه سره خبرې وکړئ، د کار په ځای کې خبرې وکړئ) پرېردئ چې خلک ووايي «له خپل کور څخه راوتی» پخپله دغه جمله د خپل نوم په یادولو سره بیان کړئ (ستاسو نوم) له کور څخه راوتی.

کولای شئ ددې تمرین په دوام کې پارک ته لار شئ او د لنډې مودې لپاره منډه یا فعالیت وکړئ چې ستاسو بدن د حرکت لپاره مجبور کړي او آرامتیا ورته وروښی.

کولای شئ د پارک خټلې راټولې او په کثافت داني کې یې واچوئ که ماشومان مو د فوټبال کولو په حال کې ولیدل تاسو هم توپ (پنډوسه) په پښه ووهئ.

همدا ډول کولای شئ یو خوندوره او آرامه سندره له ځان سره زمزمه کړئ، کولای شئ یو هیله منده دعا وکړئ، د هغه څه ټاکنه چې غواړئ ترسره کړئ او له اضطراب څخه د لیرې والي لپاره ستاسو د تمایل شدت.

هر فعالیت چې کوی د خپل نوم په یادولو سره یې ځانته ووايي: « ستاسو نوم» ځخلي راتولوي، فوتبال کوي او یا له پارک څخه وځي.»  
البته کيدای شي دغه بڼه ونه بریښي، خو کله یو مثبت حماقت هم ضروري دی.

زموږ اضطراب زموږ د بې حده غوسې محصول دی، په همدې دلیل له ماشومانو سره لوبې یا کار درلودل تل خوندور او د خوښۍ راوړنکی وي.

### ۳ تخنیک: د بدن اوبه مو تامین (پوره) کړئ

یو لوی کیلاس اوبه وڅښی.

پوهیږئ ولې...

زموږ ډېری وگړي کافي اوبه نه مصرفوي، هدف مې هماغه ساده اوبه دي نه چای، قهوه، نوشابه، رډبول یا د میوې اوبه.

زموږ د بدن ټول غړي لکه: مغزه چې د یو مناسب عمل ترسره کولو لپاره له اوبو سره شدید تړاو لري، اوبه یو جسماني او ذهني اړتیا ده.

که بدن د اوبو کموالي سره مخ وي. نو تاسو له خپل توان څخه لږ کار کوئ او همدا زموږ د اضطراب سبب دی.

دفترونه او اداري کارونه د هوا تازه کولو د دستگاوو درلودلو په دلیل سره وچ چاپیریال لري، او د افرادو بدن د اوبو کموالي سره مخ کوي. په همدې ډول په منظم څښلو سره د بدن اوبه تامین کړئ، تردې چې که چاپیریال په بشپړه توګه مناسب هم وي نو د تنفس له لارې د اوبو زیاته اندازه د

لاسه ورکوو او دغه اندازه د فعالیت، تپې، تلوسې او تندې په حالت کې زیاتوالی پیدا کوي.

ګڼ شمیر وګړي په ورځ کې له ۴ — ۸ ګیلاسه اوبو ته اړتیا لري.

د اوبو له څښلو وروسته کیدای شي د ادرار د د فعي احساس وکړي. همدا لنډ وخت ستاسو کار د لنډ وخت لپاره دروي او مجبوروي مو ترڅو لږ وګرځئ. په ورځیني ژوند او پروسه کې دغه کوچنی بدلون ستاسو د اضطراب د کموالي سبب ګرځي.

د ادرار د دفعې په جریان کې کولای شئ ووينئ چې بدن مو د کافي اوبو څښتن دی» د ادرار شفافیت دا څرګندوي چې بدن مو کافي اوبه لري.» ژیر یا غلیظ ادرار ستاسو د بدن د اوبو د کموالي نښه ده.

په دې وخت کې کولای شئ له خپلو همکارانو سره توکې وکړئ» طبیعت زه احضار کړی يم» او دغه توکې ستاسو د اضطراب کچه راکموي.

د معدني اوبو پیرلو ته اړتیا نلری، ساده اوبه بسنه کوي، که اوبه خونډورې نه وي لامل به یې د اوبو کولر خرابوالی (ترموز) وي، لږ انتظار وباسئ چې د کولر اوبه په پوره ډول تبخیر شي (حتا که اوبه په یو پلاستيکي بطری کې هم واچوئ» لنډ وخت وروسته کولای شئ اوبه وڅښئ تر څنګ یې کیدای شي د لیمو اوبه هم ور زیاتې کړئ.

## ۴ تخنیک: خوب او چورت وهل

کیدای شي اسانه کار ونه اوسي خو ممکن کار دی. لنډ چورت ووهی داد بدن د ځواکمنتیا لپاره یوه طبیعي لار ده. د ۱۰ — ۳۰ دقیقو پورې چورت وهل د اضطراب په کموالي کې ګټور ښکاري. په ځانګړې توګه که د موټر چلولو پرمهال ستړي شوي یاست، یو لنډمهاله خوب ډېر ګټور او د اضطراب د له منځه وړلو لپاره یو قوي ځواک دی.

که په کور کې یاست نو له خواړو وروسته خوب عملي ده، پدې باید پوه شو چې له غرمې وروسته خوب یو کار ګڼل کیږي او ډېر ګټور دی (که چا تاسو ته وویل چې له غرمې وروسته خوب کول لټي ده، غوږ ورته مه نیسی).

د غرب صنعتي نړۍ د خپل تاریخ په پړاو کې وینن شئ او دې پایلې ته به ورسیرئ چې ګڼ شمیر وګړي کولای شي د نیمې ورځې له خوب څخه سرشاره ګټه پورته کړي.

توکې ښکاري؟

په ډېری اسیایي او مدیر ترانه یي هیوادونو کې د نیمې ورځې خوب ډېر معقول او په زړه پورې دی. د مرکزي امریکا او مدیترانه یي هیوادونو خلک د خپلو ورځینو کارونو په جریان کې د نیمې ورځې خوب له یاده نه باسي، له همدې کبله اوږده عمر ونه لري او په دې هیوادونو کې د زړه ناروغیو اندازه کمه ده.



کیدای شي په دې ځای کې د نیمې ورځې خوب په هکله خبرې کول د منلو وړ نه وي پدې صورت کې کولای شئ له ژور تنفس سره د ارامتیا له تخنیکونو څخه چې په یو دستشوی کې یې هم ترسره کولای شئ گټه واخلي.

که هوا مناسبه وي نو کولای شئ دغه کار په ازاده هوا کې هم سرته ورسوئ چې اضطراب په غوره توگه راکموي.

### ۵ تخنیک: یو کوچنی گیلایس چای

هر ډول چای مناسب دی، خو یو گیلایس بڼه بوی لرونکی چای غوره دی، له مختلفو طبیعي موادو څخه «- نباتات، درمل او میوه -» د چای د خوند لپاره گټه پورته کړي.

تازه نعنا د هاضمې سیستم لپاره گټور دی. زنجبیل، تریو لیمو، عمانی لیمو، یا جور شوي عطر څخه په چای کې گټه اخیسلاي شئ.

له قند، شاتو او بورې څخه د چای د خوند لپاره گټه اخیستل مناسب کار دي. تر دې چې کولای شئ په چای کې شیدې واچوئ، د چای له شنو پانو څخه هم گټه واخلي.

د چای تیارولو عمل ستاسو لپاره یوه لوبه کیدای شي او ستاسو له ذهن څخه ستونزې لیرې کوي وروسته د چای مزه او بوی په میدان جوتیږي ترڅو تاسو آرام کړي. په

هغو طبیعي نباتات کې چې بسته بندي شوي نه وي گټور او بڼه شيان موجود وي.

## ٦ تخنيک: وژارۍ

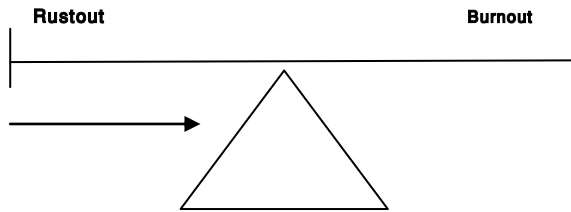
د ژړا او اوبنکو تويولو په اړه په ډېر لږ څه پوهيږو، خو ټولو د اضطراب په کموالي کې د ژړا او اوبنکو تويولو اغيز تجربه کړې ده. علمي دليل يې که هر څه وي خو دا مالومه ده چې ژړا او اوبنکې تويونه په گڼ شمير افرادو کې د هغوی د فشار او اضطراب د کموالي سبب گرځي.

د ژړا ځای او ډول په تاسو پورې اړه لري، د ويناندويي، درسي ټولگي يا کار ځای کې ژړل سم کار نه دی خو داسې شرايط هم موجود دي چې وکولای شئ ځان يوازې کړئ.

دا وايو چې په ژړا او د هغې په برنامه ريزۍ کې کوبنسېن ډېر افراد په راتلونکي کې له ژړلو څخه ژغوري. سربيره پردې موږ دا هم زده کړل چې نبايد په ځانگړو شرايطو کې وژاړو. له بده مرغه زموږ ډېری په ځانگړې توگه هلکان او سريان ژړل د کمزورتيا يوه نښانه گڼي او داسې فکر کوي چې دا د ماشومتوب نښه ده. دغه خبره په بشپړه توگه بې مانا ده. يوازې زړور افراد هغه څوک دي چې له خجالت پرته وژاړي. ډېری ويربيري چې موږ به ماشومان او کمزوري ښکاره شو او شايد پايلې يې هم ورته حيرانونکې وي.

### تعادل

يوازې د اضطراب د حل لار د تعادل ټکي ته رسيدل دی.



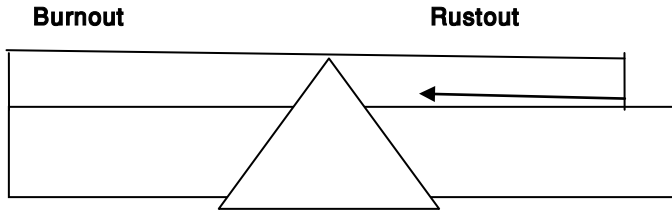
### زیات تحریک

- له ذهني پلوه د مغزي ستړيا سبب گرځي
- له جسماني پلوه د روغتيايي ستونزې زيروي
- له اجتماعي پلوه د شخص د کارونو د کموالي سبب گرځي
- پدې سره ذهن او جسم ارامتيا او استراحت ته اړتيا لري
- پدې سره خپل ذهن آرام کړئ؛
- موسقى ته غوږ نيول
- په پارک کې کيناستل

### پدې سره خپل جسم آرام کړئ

- آرام مساز (مبئل)
- بې حرکت کيناستل، غځېدل
- ځغاستل يا درماني بوى لرونكى حمام
- پدې سره ځان ځواکمن کړئ:
- د بنکلا ستاينه
- بشپړ مثبت فعاليتونه
- د آرام چا پيريال رامنځته کول

## څه ډول له ستړيا څخه تعادل ته ورسېږو؟



### ډیر لږ تحریک:

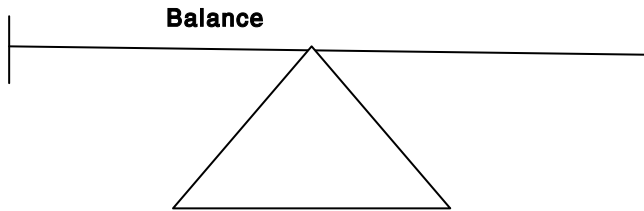
- له ذهني پلوه کیدای شي په تفکر کې د اشکالو سبب شي.
- له جسماني پلوه د روغتیا اړوندې ستونزې رامنځته کوي.
- له اجتماعي پلوه د یوازیتوب او په نفس باندې د باور کمزورتیا سبب گرځي.

### پدې سره خپل ذهن فعال کړئ:

- د مثبتو کتابونو لوستل
- د په زړه پورې مطالبو په هکله لوستل
- د کیسو او خنډونکو مطالبو لوستل

### پدې سره مو جسم پکار واچوئ:

- د خپل کور له بلوکو څخه په چټکې پیاده روی سره تیر شئ
- تند ورزشي حرکات او له موسیقۍ سره موزون نرمش
- په چټکۍ سره د کور د پنجره مینځل



### پدې سره مو خپل احساس را ژوندی کړئ:

- خپله ملګري ته تليفون وکړئ او له هغه سره مثبتې خبرې وکړئ
  - په ټولګي کې د خپلې خوبنې وړ په موضوع کې ګډون وکړئ
  - له هغو سره چې له وړاندې نه پېژنئ په آرامۍ سره خبرې وکړئ.
- پر همدې بنسټ اضطراب د مقابلي يوازینۍ لار تعادل ته ځان رسول دي. تل داسې لارې وپلټئ، چې پخپل ژوند، د کار پر ځای، کور او ټولنه تعادل وارد کړئ.

مهم دادی چې په یاد یې ولرئ او په دوامداره توګه یې له ځان سره یاد کړئ چې ژوند د وړاندوینې وړ نه دی، او په دواړو لورېو کې منفي او مثبت کارونه تجربه کوی. ژوند د مثبتو او منفي خوبنیو او غمونو او نورو ټولګه ده. په همدې سره لوړوالی او ژوروالی یو طبیعي امر دی، دغه لیدلوري، غبرګون او ستاسو اعمال دي چې له ژوند څخه ستاسو اخیستنې ټاکي او څه ډول دې تعادل ته لاسرسی پیدا کړئ.

یوازې له تعادل څخه د وتلو لپاره هڅه وکړئ ترڅو بیرته خپل تعادل په لاس راوړئ

تعادل د خوږ او مثبت ژوند تر ټول زرین راز دی.

د اضطراب د کنټرول لپاره دا ګامونه پورته کړئ.

❖ خبر اوسئ

په ځان کې د اضطراب علايم وپېژنئ، په هغه صورت کې چې ذهني، جسمي او احساسې علايم تکرار شي نو کيدای شي زموږ لپاره د گواښ خبرتيا (زنگ) وي. دغه علايم تاسو ته وايي چې بايد يو کار وکړئ او ځينې شيان بايد تنظيم کړئ.

## گامونه واخلئ

د ځان لپاره تگلارې ولرئ چې وکولای شي د اضطراب علت او اثرات راکم کړئ.

## يو کار وکړئ

ستاسو طريقې کيدای شي د اوږدمهاله اضطراب د کموالي له ډولونو څخه وي مديتيشن، د يوگا تمرينات او داسې نور — يا په چټکه توگه د اضطراب د له منځه وړلو له طريقې څخه — موسيقي. درماني بوی او داسې نور — خو ستاسو د برياليتوب راز په دې کې دی چې...

## ترسره يې کړئ

په لاندې جدول کې کولای شئ د خپل ژوند بدلونونه وینئ او وگورئ چې هر یو بدلون په کومه اندازه ستاسو په ژوند باندې اضطراب وارد کړی. ټولې هغه تیرې پېښې مو چې د ژوند په دولس میاشتو کې پېښې شوي تجربه کړي. وې لیکئ: وروسته یې د اضطرابي ارزښتونه ټولگه راټوله او جمع کړئ.

دغه جدول په کال ۱۹۶۷ کې د توماس هولمز او ریچارد رایج (journal of psychosomatic Research) له خوا په په چاپ رسیدلی.

اضطراب	ارزښت
د ژوند ملگري مړینه(خاوند، میرمن)	۱۰۰
طلاق او جلاوالی	۶۰
یائسگي	۶۰
د ژوند له ملگري څخه جلاوالی	۶۰
بندې کېدل او مشروطه ازادۍ	۶۰
د کورنۍ د نږدې غړي مړینه(له همسر پرته	۶۰
جدي تپ یا د یو شخص ناروغۍ	۴۵
واده په گډه کورنۍ کې ژوند	۴۵
له کار څخه اخراجول	۴۵
د ملگرتیا د اړیکو اصلاح او سمون	۴۰
بیا کیناستل	۴۰
د نږدې کورنۍ د روغتيايي وضعیت بدلون	۴۰

۳۵	په اونۍ له ۴۰ ساعتونو زیات کار
۳۵	بارداری او اړوند مسایل
۳۵	جنسي ستونزې
۳۵	کورنۍ ته د نوي غړي راتگ يا زيږون
۳۵	په کار او تجارت کې د رول بدلون
۳۵	د مالي وضعيت بدلون

ارزښت	اضطراب
۳۰	د يو نږدې ملگري مړينه
۳۰	د ژوند له ملگري سره د بحث او مشاجرې زياتوالی
۲۵	دې پور يا گروي اخيستل
۲۵	اجباري ورکړه يا په پور کې د موافقت نشتون
۲۵	په شپه کې له اته ساعتو کم خوب
۲۵	په کار کې د مسوليت بدلون
۲۵	له ماشومانو سره د ستونزو لرل
۲۵	يوې شخصي هوکړې ته لاسرسی
۲۰	د خاوند وزگارتيا يا کار نه کول
۲۰	د زده کړو پيل يا پای



۲۰	په ژوند کې بدلونونه
۲۰	د شخصي عاداتو بدلون
۲۰	حساسیت (مزمّن)
۲۰	له رئیس سره ستونزې
۱۵	په کاري ساعتونو یا شرایطو کې بدلون
۱۵	د کور بدلون
۱۵	د مدرسې یا زده کړو د ځای بدلون
۱۵	په مذهبي فعالیتونو کې بدلون
۱۰	کوچني پورونه

ارزښت	اضطراب
۱۰۰	د کورنۍ مړینه (والدين، ملگری)
۶۵	طلاق ( پخپله شخص یا دهغه کورنۍ)
۶۵	بلوغ (ځواني)
۶۵	بارداری
۶۰	له خاوند یا میرمن څخه جلاوالی
۶۰	د کورنۍ د نورو غړو مړینه

۶۰	د کوژدې خرابوالی
۵۵	کوژده
۴۵	جدي تپ يا ناروغی
۴۵	واده
۴۵	پوهنتون يا د نوې دورې پیل
۴۵	په مسولیت کې بدلون يا له کورنۍ څخه د خپلواکیت
۴۵	د درملو يا الکلو کارول
۴۵	له مدرسې يا کار څخه وتل
۴۰	له ملگري يا کورنۍ سره پخلاينه
۴۰	د مدرسې ستونزې
۴۰	د کورنۍ د يو غړي روغتيايي ستونزې
۳۵	د زده کړو پرمهال کارکول
۳۵	په اونۍ له ۴۰ ساعتونو زيات کار کول

ارزښت	اضطراب
۳۵	په انتقالی دندو کې بدلون

۳۵	د جنسي وظيفو ستونزې
۳۵	کورنۍ ته د نوي غړي راتگ
۳۵	په کسبي مسولیتونو کې بدلون
۳۰	په مالي وضعیت کې بدلون
۳۰	د یو نږدې ملگري مړینه
۳۰	په یو متفاوت کسب اوبنتل
۳۰	له کورنۍ سره د مشاجرو په شمیره کې بدلون
۲۵	په شپه کې له ۷ ساعتونو کم خوب
۲۵	له کورنۍ (خاوند، میرمن) سره ستونزې
۲۵	شخصي بریالیتوب
۲۰	کار نه کول یا د خاوند د کار پای
۲۰	د زده کړو پیل یا پای
۲۰	د ژوند د شرایطو بدلون
۲۰	د شخصي عاداتو بدلون
۲۰	حساسیت (الژي)
۲۰	له رئیس سره ستونزې
۱۵	د کاري ساعتونو بدلون

ارزښت	اضطراب
۱۵	ژوند کولو د ځای بدلون
۱۰	نوې مدرسې ته ورتلل
۱۵	د مذهبي فعالیتونو بدلون
۱۰	مدیون (تاسو یا ستاسو کورنۍ)
۱۰	تعطیلات
۱۰	ژمني تعطیلات
۱۰	له قانون څخه کوچنۍ سرغړونه

دا ازمايښت له مور څخه غواړي ترڅو په تيرو دولسو مياشتو کې پخپل ژوند کې رامنځته شويو تغيراتو ته پاملرنه وکړو، امکان لري تاسو ته عجيبه ښکاره شي، خو امکان لري چې اضطراب په ژوند کې د اوږد مهاله بدلون په منځته راتگ سره پاتې شي. مثلاً په د اوبو په څپه کې د کاني غورځول، له لومړۍ ضربې وروسته چې په اوبو واردېږي نو د اضطراب څپې تر لږ ځنډ وروسته پخپله تجربه کوي. او دا څپې امکان لري چې ستاسو په ژوند کې د اوږدې مودې لپاره دوام پيدا کړي.

په همدې سره هغه اضطراب چې په دولس مياشتو کې يې تجربه کوي ارزښت يې ۲۵۰ برابره يا هم له دې څخه زيات دی، امکان لري چې تر اندازې زيات اضطراب ولري.

تر اندازې زیات اضطراب تاسو ناروغوي، د اضطراب دروند بار وړل له سور خط څخه تیریدل دي، وروسته یا ژر، څه شی ماتیري، تویپري یا هم ذوب.

هغه څه چې ماتیري ستاسو د بدن په کمزورې برخې پورې تړاو لري او دغه کمزورې برخه تر ډېره ارثي بڼه لري.

د کمزورتیا دغه برخې او عواقب عبارت دي له:

- مغز: ستیریا، دروندوالی او دردونه، ژړا او ستیریا، اضطرابي حملې، د خوب او اشتهای بې نظمي او جنسي ځواک.
- هاضمې سیستم: د معدې او اثناعشر زخم، اسهال، تحریک پذیره کولمې،
- داخلي غده: د تروید د کړنو اخلال
- قلبي سیستم: د وینې فشار زیاتوالی، قلبي سکتې، د زړه غیرطبیعي ضربان، مغزي سخته.
- پوستکي: د پوستکي خارښت لرونکي ضایعات

له اوږدې مودې راهیسې پدې پوهیږو چې تر اندازې زیات اضطراب کولای شي په مغزو کې عضوي تپونه شي. زموږ په ژوند کې یو طبي پرمختگ د اضطراب له کبله د مغزي تپونو د احتمال درک دی، اوس پوهیږو چې د اضطراب مغزي علایم د مغزي شیمایي اعمالو د بې نظمی له کبله رامنځته کیږي.

رضایت، د امنیت درلودل، شتمنی او ارزښت مثبتې اړتیاوې دي، خو هغه ډېرې لارې چې ددې ځانگړتیاوو لاسته راوړلو لپاره ترشا پریږدو منفي تر دې چې مخربې (زیانمنې) دي.

په دې کتاب کې چې د «اضطراب مدیریت» نومي کتاب څخه چې د ژوند د طریقو استادې او مشاورې لښت میلر له خوا لیکل شوی گټه اخیستل شوې د اضطراب په هکله او د اضطراب د مدیریت څرنګوالي په هکله اطلاعات او اړوند عملي ګامونو لارښوونې چې په حقیقت کې زموږ ټولو ژوند دی وړاندې شويدي.

### د بڼه ژوند د لومړنیو ګامونو مجموعه

- (۱) معجزه تغیر یا (بازگشت به زنده ګي)
- (۲) چگونه شاد باشیم و از زنده ګي خود لذت ببریم.
- (۳) ۴۸ قانون قدرت و توانګری.
- (۴) رازها و معجزه موفقیت.
- (۵) ۱۰۰ راه برای اسایش زنده ګي.
- (۶) ننی «مربین تربیتی» برای کمک می آید.
- (۷) در ۲۱ روز زنده ګی ات را تغیر بده!
- (۸) مرزهایی برای کودکان.
- (۹) معجزه و رازهای موفقیت.
- (۱۰) در ۲۱ روز زنده ګی ات را تغیر بده.
- (۱۱) ترس را احساس کن... اما کارت را انجام بده!



## مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنگپال شخصیت  
بناغلي (محمد اصف حکیم) څخه د زړه له تله مننه کوي چې د دې  
اثر چاپ ته یې اوږه ورکړه. ملي تحریک ویاړي چې د علمي اثارو د  
چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. مور له ټولو درنو  
هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو چې په خپل معنوي او  
مادي وس د کتابونو د چاپ د لړۍ لا پسې وغځوي.

یو ځل بیا ددې اثر له ژباړونکي او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه  
کوو چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوگه شول.

په فرهنگي مینه

د افغانستان ملي تحریک



M.Akbar Niazi



د افغانستان ملي تحريک  
[www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)

**د خپرونو لړ: ۸۸**  
**د ژباړن د خپرونو لړ: ۶**



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**