

# هنه پیاووی لاری چاري

چي اند پښنه

ستاسو له ڙوند خخه محو کوي

لپکونگى:

Ketabton.com

جیني پولپيش

ٿڀا رق

ڈاڪٽر محمد رقيب (فاريقي وردگ)

# ډالۍ

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

ژورخفگان خخه کړېږي

## لنده پېژندنه :



هغه پیاوړي لاري چاري چي اندېښته ستاسو له : نوم  
ژوند څخه محو کوي

ډاکټر محمد رقیب «فاروقی وردگ» : لیکوال

خپله لیکوال : کمپوز

مختار احمد احسان - د لراوبر کتابتون : انلاین چاري

[www.Larawbar.com](http://www.Larawbar.com)



## د ټه د ټه

له احصایي خخه معلومېږي چې په هرو اتو امریکايانو کې چې سن بې ۱۸-۵۴ ترمینځ دی له National Anxiety یا اضطراب خخه رنځ وری. دا تحقیقات په ۱۹ میلیون کسانو باندې د Institute of Mental Health Anxiety له خوا سرته رسیدلې دی او هغه دا بسولې ده چې disorder یا پريشاني یو د هغه روانی مشکلاتو له ډلې خخه دی چې په نسخو کښې په لمړۍ درجه او هغه نارينه چې الکول خبني او له درملو خخه ناوره ګټه اخلي په دو همه درجه ليدل کېږي.

نسخي له Anxiety خخه زيات رنځ وری او د هغوي روانی فشارونه د نارينه وو په نسبت دو ه چنده دی. د Anxiety بې نظمي په امریکاکې یو له عمده مشکلاتو خخه شمېرل کېږي چې حتی بعضې وخت د ژور خفگان یا Depression خخه هم په زياته اندازه ليدل کېږي. هغه کسان چې عمرې له ۲۵ کلونو خخه زيات دی له روانی مشکلاتو سره په زياته اندازه مخامنځ کېږي د امریکا په متحدو ایالاتو کې ۴۲،۲ بیلیون ډالره د نومورې ناروغۍ په وقايه او تداوى مصرفیږي.

# Anxiety

## اضطراب

Anxiety د ډار له له هغه احساس خخه عبارت ده چې تقریباً د همیشه لپاره د محکومیت او مجازاتو له احساساتو سره یوځای وي. او د دې پریشانی او اندېښنې علت اکثر آنامعلوم وي.

اګرکه Anxiety په هغه خلکو کې چې هغه یونورمال ژوند لري هم مداخله کوي. شدید اضطراب يا پریشانی کیدای شي له نورو روانی مشکلاتو لکه ژور خفگان سره یوځای وي. فکر کېږي چې دا پریشانی غیرنورمال وي کله چې شدیده او یا هم زیات دواه وکړي او دا د پریشانی نه ډکو حالاتو کې بې غیرلیدل کېږي او یا هم کیدای شي چې په روزمره کارونو لکه کارتنه دتللو په وخت کې واقع شي.

د اعراض د هغه پیغامونو په واسطه کوم چې د دماغ خخه د بدنه نورو اعضاءو یا غرو ته لیبول کېږي مینځ ته راخي. په دې حالت کې زړه، سبې او د بدنه نور غړي په تیزی سره کارکوي. همدارنګه د دماغ هم د فشار يا سترس هورمونونه لکه د ادرنالین په افراز کې د ادرنال يا فوق الکلیه له غدې خخه سهم اخلي.



د شدید Anxiety یا پریشانی علایم په لاندې ډول سره دي:

- ❖ اسهال
- ❖ دخولي چوالى
- ❖ دزړه د زربان زیاتېدل
- ❖ بې خوبې
- ❖ بې حوصلګي يا زړ په غصه کېدل
- ❖ د فکری تمرکز له لاسه ورکول

## ❖ له لیوتوب خخه ډار

❖ ډار له دې خخه چې حرکات یې په کنترول کې ندي چې دې حالت ته Depersonalization یا احساس دې شخصیتی او یا بېگانګی، احساس ویل کېږي.

## د Anxiety یا اضطراب نور علايم:

اضطراب یا پریشاينی کیدای شی په مختلفو طریقو سره مینځ ته راشی. بسکاره خبره ده چې درواني فشارونو موجودیت ستاسي په ژوند کې ددې سبب کېږي چې تاسي داندېښني فکروکړي. ډیره ګه کسان

چې د Anxiety یا اضطراب خخه رنځ وړي نو خپل دماغ د پریشاينی دشديدو خطراتو او عواقبو لپاره مشغول ساتي، او کیدای شی چې د هرڅه په باره لکه د صحت او یا هم د وظيفې په هکله تشویش و کړي. د مشخصو درملو جانبي عوارض او یا هم د هغې دقطع کولو په وخت کې هم کېداي شي چې د اضطراب علايم ولیدل شي لکه Alcohol, Nicotine, Cold remedies Caffeine, ,Amphetamines, Diet Pills, ADHD Medication درمل Thyroid او

ضعیف غذایی رژیم هم کېداي شي چې د اضطراب په راولو کې رول ولري. دمثال په ډول په تیته سطح ویتامین بی ۱۲ . Performance Anxiety یا کسبي په مشخصو حالاتو کې پیداکېږي لکه د امتحان یا نمايش په وخت کې

دahuge نوو روحي بې نظمی دی چې وروسته د PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) صدماتي یا فزيکي او ميغانېکي عواملو په اثر مینځ ته رائي لکه جنګ، جنسی تيری او طبیعی حادثات.

په ډیرو کمو واقعاتو کې دادرنال د ګدې تومور فيوکروم سایتوما (Pheochromocytoma) د اضطراب سبب کېږي. چې په دې حالت کې د اضطراب تولید وونکی هورمون په زياته اندازه افرزا يېږي.

اضطراب ته ممکن ديو وړو کي تشویش په نظر وګورو ولې کېداي شی چې همدا تشویش په ژورخفگان یا ډپریشن بدل شي چې ممکن د ژوند په اوږدو او یا هم ټول عمر له انسان سره ملګری وی. ولې باید په یاد ولري چې پورتنۍ دواړه ناروغۍ د کنترول وړ ناروغۍ دي.

د نورسېبونه: Anxiety

اجازه راکړي چې دیوی کوچني آزمونې په واسطه معلوم کړو چې تاسې له کوم یو زیات رواني فشار، شدید اضطراب، او یا هم له ژورخفگان خخه رنځ وړی؟

د آزمونې وخت!

د امولومات د معتمبرو منابعو خخه لاس ته راغلي دي. با وجود د دې چې دا ددي بسکارندوی ندي چې له دې خخه د مکملو تشخيصو وسايلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزمونې یو ساده دستورالعمل دی چې مونږ کولاي شو شته ستونزې تشخيص او په آسانې له هغه سره معامله وکړو. حکه چې ژورخفگان کیداي شي زمونږ د موضوع یو جدي بحث وي. اجازه راکړي که چېږي تاسې احتمال ژورخفگان ولري او یاد ساتې چې هرڅوک په خپل ژوند کې د ژورخفگان ورځې تیروی هغه څه چې ژورخفگان د عادي وسوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په یوم شخص وخت کې رامینځ ته کېږي دا اعراض ئې رائحي نه بلکه دلږي مودې لپاره پاتې کېږي او په بدمرغۍ سره ژوند متاثره کوي

له خپل ځان نه لاندې پونښنې مطرح کړي. که چېږي تاسې په پرله پسې توګه د دوو او نیو نه په زیاته موده کې د دې احساس وکړي نو د «هو» خواب ورته ووایې.

- « آیا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوی؟
- « آیا تاسې نه شی کولاي چې ساده او آسانه کارونه لکه د کورپاکوالی او ډوډی آماده کول ترسره کړي؟
- « آیا خلک تاسې ته وايی چې تاسې تند مزاجه یاست او یا هم ډیززره غوشه کېږي؟
- « آیا تاسې د فکري تمرکز مشکل لري؟

» آيا تاسي خپل ځان له خپلې کورنۍ خخه جلا احساسوی حتی که هغوي ستاسي په شا او خواکې هموږ؟

» آيا خپله دلچسپی مو په خپلو په زړه پوري کارونو کې له لاسه ورکړي ده؟

» آيا تاسي دنا اميدی، بې ارزښت والی، او مجرميت احساس بې غيرله کوم سبيه کوي؟

» آيا تاسي هميشه ستري ياست او د خوب مشکلات لري؟

» آيا ستاسي وزن په مشخصه توګه تغيير کوي؟

که چېږي تاسي وکولای شی چې پنځو او یا له هغه نه زياتو پونښتو ته د هو ټواب ووايې نو تاسي به ژور خفگان ولري. دا ډيره مهمه ده چې تاسي د ډاکټر خخه د کمک په لته کې شی او زيات درملونه موجود دي چې تاسي سره کمک وکړي

ما ډيرکوشش وکړ چې خپل ژور خفگان لېږي کړم، مګر یو خل ما د هغه ضد درمل شروع کړل، ما باور نلرلو چې یوه ګولې به زما په وضعیت کې په یوه ورڅ کې دومره زيات تغيير راولي، او ما به له داسې یوه تياره ځای خخه چې زه پکې لوپدلي و مراوباسي او زما سره کمک وکړي چې زه خنګه خپل خوشحاله او عادي ژوند ته ادامه ورکړم که چېږي تاسي فکر کوي چې په ژور خفگان اخته ياست همدا او س شروع کړي! تاسي حق لري چې خوشحاله ووي!

که چېږي تاسي ترزيات فشار لاندې ياست نو لاندینې پونښتني له خپله ځانه و پونښتني:

★ آيا تاسي په پرله پسي او دوراني توګه د خپلو منفي خبرو خخه رنځ ورې؟

★ آيا تاسي د فکري تمرکز مشکل لري؟

★ آيا تاسي په آسانې سره عکس العمل خرګندوی او یا ډيرژر په غوصه کېږي؟

★ آيا تاسي بیا بیا پېښیدونکې سردردي او غارا په درد لري؟

★ آيا تاسي خپل غابونه چيچي؟

★ آيا تاسي داندېښني او ژور خفگان په فکرونو کې د ډوبډو احساس کوي؟

★ آيا تاسي احساس کوي چې ستاسي رواني فشار د غیرصحي خوراک، خښاک، سګرت خکولو او یا د یو چا سره د دليل پروخت زیا تېږي؟

- ★ آيا ډيره وره خوشحالی تاسې راضي کولای شي؟
- ★ آيا کله مو زيات قهر له یو کو چني مشکل خخه تجربه کړي دی؟

که چېږي تاسې زیاتو پونستنو ته ټواب و وايی نو کیدا شی چې تاسې شدید رواني فشارو لري  
د اضطراب په هکله لاندینې پونستني مطرح کېږي:

- ☞ آيا کله موساه لنډي، دزره د ضربان زیاتېدل او لړزیدل د استراحت په وخت کې تجربه کړيدی؟
- ☞ آيا له ليونتوب او یا د کنترول خخه د خارجې د ویره لري؟
- ☞ آيا له اجتماع خخه د ډار په سبب ډډه کوي؟
- ☞ آيا د بعضو مشخصو موادو خخه ډارېږي؟
- ☞ آيا له دې خخه ډارېږي چې په داسې حالت یا یو ئاي کې یاست چې له هغه خخه تېښته نشي کولای؟
- ☞ آيا له تاسې سره د کور د پېښودلو ویره شته؟
- ☞ آيا په دوامداره توګه تصور یا فکر کوي چې لپري ئاي ته سفرونه رد کړي؟
- ☞ آيا تاسې د مجبوريت احساس کوي کله چې تکراری کارونه ترسره کوي؟
- ☞ آيا په ډيرتینګار سره مخکيني غمجن واقعات په یاد را وړي؟

څلور او یا له هغه زیات پورتنيو پونستنو ته د «هو» ټواب په اضطراب یا انزايتی دلالت کوي

تاسې له Depression یا ژورخفګان، Stress یا زیات رواني فشار او Anxiety یا اضطراب خخه رنځ وړي او ستاسې صحت او هغه وخت چې تاسې وغواړي په هغه کې یو د بیالیتوب قدم او چت کړي په خطر کې اچوي.

Stress او Anxiety زمونې د بدن مختلف فکتورونه متآثرولي نه تنها د ماغۍ (ذهني) حالت بلکه د نورو و ژونکو ناروغيو لکه کنسر یا سرطان باعث کېږي ځکه په دې حالت کې په کيميا وي جوړښتونو کې تغيرات صورت مومي.

تاسي باید د روانی فشار او اضطراب بنکارنه شی. دا قول په یو مشخص مهال وېش او انظباط پورې اړه لري. خپل محدودیت و پېژنۍ او به محکم و درېږي خپله فزیکی او یا د ماغی انرژی زیاته مه مصروفی.

تاسي کولای شي خپله کامیابی او د ژوند مؤثره او موافقه لاره بې غیر له دې نه چې ستاسي صحت ته کوم ضرر و رسپړی انتخاب کړي. که چېږي د اسې ونه کړي نونه تنها خپل ئان د هلاکت کندې ته اچوې بلکه کورنۍ، ملګري او نور کسان هم له خپل ئان خخه لېږي ساتې.

يا روانی فشار د ژوند یوه طبیعی برخه ده. دا کېدای شي فزیکی یا هم ذهنی وي او یا هم له ورخنیو فعالیتونو خخه را مینځ ته شي. هرڅوک روانی فشارونه په مختلفو طریقو سره ترکنټرول لاندې راولي. اگرکه روانی فشارونه کېدای شي د فزیکی، احساساتي، اوسلوک دې نظميو سبب شي او صحت د ژوند استعداد او د دماغ آرامي متاثره کړي.

خرنګه مو چې مخکې وویل روانی فشار او اضطراب کېدای شي د Panic Attack سبب شي چې دا یو جدي حالت دی چې له پورتنیو عواملو خخه مینځ ته رائي.

:Panic Attack

درavanی فشار او اضطراب له خرابو او بدمرغو پایلو خخه یو هم د حالاتو سره د بدن فزیکي عکس العمل دی. دادې مثال لري چې تاسي ته مو خپل بدن وايبي چې تاسي استراحت ته ضرورت لري.

د کتاب مؤلف وايبي چې ما خپله په لمړي حل د Panic حمله هغه وخت لېدلې وه چې زه له خپل مېړه سره وم او موټر مې دکور خواته روان کړي و. کله چې موښ ديرش ميله له خپله کور خخه لېږي مزل وکړ نو په دې حالت کې ما د لېږي والي احساس وکړ. په دې وخت کې ما د ساه اخستلو مشکلات لرل، زما بدن بې ارتباټه و، او زما دزړه ضربان ډيرزيات شوی و. ما خپل واګون دسرک پرغاره ودراوه او اميد مې لرلو چې قدم ووهم ولې زما په پښو کې حرکت نه و. ما خپله ساه نشوای اخيستلى او د اسې احساس مې کولو چې مره کېږم. ما خپلې خبرې په خو خو حله په یاد راړولې. «لطفاً زه او سآماده نه يم» دا یوه ډيره غمجنه پېښه وه.

بنه خبره داده چې زه مره نه و مولې دا زما لپاره یو ډير ستونزمن سفر وو چې خنګه زما بدنه روانې فشار او اضطراب په سبب عکس العمل بسودلی و. له هغې وروسته ما ډېرې د Panic حملې ولیدلې ولې زه پوه شوې وم او زده کړي مې وو چې خنګه هغه و پېژنم او کنترول یې کړم

د Panic attack علايم په لاندې ډول دي:

- ⇒ دزره غیر منظم او تیز تکان.
- ⇒ دزره حمله.
- ⇒ خولي کېدل.
- ⇒ لړزه.
- ⇒ ساه لنډي.
- ⇒ د خفه کولوا او یا زندۍ کولوا احساس.
- ⇒ د سینې درد یا ناراحتی.
- ⇒ دلبدي، د معدي برېښ یا خړيکه
- ⇒ د توهם او خیالات او احساسات.
- ⇒ د لیونتوب او یا کنترول خخه دو تلو احساس.
- ⇒ د مرگ خخه و پره.
- ⇒ د کرختي او یا مېږي مېږي کېدلوا احساس په مخ او لاسونو کې.
- ⇒ د سوروالې او یا ګرم والې احساس

تاسي به حیران پاته شی چې خومره خلک د شفاخانې عاجل اطاق ته ددې په خاطر چې دزره حمله ورباندې راغلې ده ورئي، مګر داد زره حمله نه بلکه د Panic حمله ده.



تاسي ديو شي دا خستلو لپاره په لين (قطار) کې درېږي تاسي یو او بد انتظار تېروی خو یو کس په قطار کې ستاسي خخه مخکې ولاړ دي، د انتظار شبې او بدېږي په همدي حالت کې د ناخوبۍ یو احساس ستاسي په ستونې کې پیدا کېږي، ستاسي په سینه کې د تنګسیا او یا

نيولو احساس پیداکړي، ساه مو لنهه لنهه کېږي او زړه مو په توپونو شروع کوي او ضربان یې زياتېږي. تاسي په ساحه کې په خيرخیر ګورۍ او د ډار احساس کوي. خلور نامهربانه ملګري ستاسو شاته او یو مو هم مخکې ولاړ دی. ستاسي په چې مت کې دستنې او یا سنجاق د توپولو یا سکونډلو په شکل یواحساس پیداکړي. ئان لې غوندي ګنګس او سربداله درته بنسکارېږي. وېره او ډار مو نورهم زياتېږي په دې حالت کې کېداي شي تاسي د Panic حمله ولري.

ددې حالت سره باید خنګه معامله وکړي! په پوزه عميق تنفس و اخلی او د خولي له لارې هوا خارجه کړي. د آرامتیا احساس وکړي دا کار خو خو ئله تکرار کړي. که چېږي تاسي وغواړي چې عضلات مو آرامه او هوسا وي نو خپلې دواړه اوږدې دلسو ثانیو لپاره پورته و نیسی او بیا یې خوشې کړي دا کاربیا هم تکرار کړي. تاسي به هغه وخت خپل ئان باوري او د دې حالت خخه د بهبود په طرف احساس کړي چې ستاسي په خنګ کې خپل د کورنۍ غږي او یا هم ډير نو دې ملګري وي.

اوس واقعاً ستاسي سیستم ته ادرنالین پمپ کېږي. ستاسي په بدنه کې د میږي میږي کېدلو احساس پیدا کېږي، اوس تاسي د یو وحشتناک احساس له کبله خپل کنترول له لاسه ورکړي او ستاسي احساسات په هغه کې ډوب دي. هېڅوک هم ستاسي په خنګ کې د مطلق ډار په هکله کوم نظر نه لري چې تاسي یې تجربه کوي او دا د دوى لپاره یوه منظمه ورځ ده.

تاسي پوهېږي چې له خپل اختيار خخه خارج یاست. دا هغه وخت دې چې ادامه ورکړي. تاسي خپل ئان ډير معدور احساسوی او په لين (قطار) کې درته دريدل خجالت بنسکارېږي. خزانه دار هم ګچ غوندي دی او تاته ګوري چې ته به خه و انه خلې او ته دروازې ته د تګ په حالت کې بنسکارېږي.

دعذر غونبتلو لپاره کوم وخت نشهه - تاسي تنها یې ته ضرورت لري. تاسي لوی پلورنځی پرېږدی او خپل موږ ته خېږي او هغه باید تنها و چلوی. تاسي د ډې لوی خطر خخه بېړېږي چې هغه به تاسي یوې څنډې په کش کړي. ۱۵ دقیقې وروسته د Panic حمله ختمېږي. اوس فقط د سههار ۱۱ بجې دي ته په نړۍ کې خنګه کولای شي چې خپله پاتې ورځ تېره کړي؟

که چېږي تاسي له اضطراب او يا Panic له حملاتو خخه رنځ وړۍ نو پورتنی خرګندونې ډيرې آشنا بنکاریږي. داممکن د اضطراب او panic احساسات تحریک کړي فقط هغه ولولى. په حقیقت کې دا زما لپاره مشکله وه چې هغه ولیکم!

مشخص او مختلف حالتونه دي چې ستاسي د Panic ماشه کشوی. ممکن بدني احساسات لبې مختلف وي. هغه خه چې ډير مهم دي چې باید وې پېژنو د Panic حملات په هغه خلکو کې ډير واقعي وي چې دا حملې لري او دوی پې باید هیڅکله له نظره ونه غورځوي.

زه هغه مابنام په یاد لرم کله چې ما د خپلې خوبنې برنامه په تلوپزیون باندي کتله. ما فکرکولو چې زه په یو مصؤن ئای کې یم. هلته کومه خرګنده ماشه نه وه او بېرون له هرځای خخه ما د آرامتیا احساس کولو په دې حالت کې د Panic د حملې علايم شروع شول. ما د اسې فکرکولو چې د کوټې څلور واره دیوالونه په ما پسې بسته شوی دي. ساه مې نشوای اخیستلای او احساس مې کولو چې مره کېږم. زه بېرون برنډې ته ووتلم او د آزادې هوا په خاطر مې عمیقه ساه واختسله او اعراض او علايم بالاخره له مینځه لارې او غایب شول، مګر زه په تعجب کې شوم چې ولې دا حمله په ما راغله نه کوم واضح دلیل، نه له پربشانی نه کوم ډک حالت او نه کوم شاخص موجود و چې د Panic حمله شروع شوې واي.

دا نا آشنا شيان د Panic د حملې په اړه وو. بنه خبره داده چې لارې چاري موجودې دي چې تاسي ددې حملاتو سره مبارزه وکړي او په ډيره نسه توګه سره تاسي ددې حالت له عهدې خخه ووزی.

## د Panic له حملاتو سره معامله:

که چېږي تاسي د Panic حملات لري، دا ممکن له تاسي سره کمک وکړي چې تاسي تنها نه ياست! ته په میليونونو کسانو کې یواځې نه یې. داسې اټکل کېږي چې په امریکا کې تقریباً ۵٪ خلک د اضطراب له حلاتو خخه رنځ وړۍ

ممکن بعضی خلک په کمو او نادرو حالاتو کې د احملات ولري. مثلاً کله چې دخلکو په منځ کې خبرې کوي، په دا سې حال کې چې د بعضو لپاره ممکن دوامداره او تکراری وي چې د خپلو کورونو پرېښودو ته يې اړ باسي. د Panic دوامداره حملات د Anxiety بې نظميو خخه ایجاد پېږي.

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

ستاسي لمړی قدم به داوي چې تاسي باید هغه وخت تشخيص کړي چې د Panic حمله دشروع کېدو په حال کې وي او تاسي باید بعضې علايمو ته باید متوجه شی لکه ستاسي په وجود کې د مېږي مېږي کېدلوا احساس ، ساه لنډي او ستاسي له واقعي ژوند خخه جدا کېدل.

اکثره خلک تعجب کوي چې دا کوم دول واقعات دي. د دوى لپاره مشکله ده چې په دې پوه شي، او هغه خلک چې دا حملې لري لدې سره آشنا دي. هغه دیوې دا سې جامدې مادې په شکل سره ده چې تاسي کولاي شی هغه وويني او د هغه موجوديت حس کړي. تاسي پوهېږي چې هغه هلته موجوده ده ولې ستاسي د دماغ یوه برخه شک کوي چې آیا هغه شته او کنه.

تاسي ممکن ئان هغه مادې ته ورسوی او هغه لمس کړي. ستاسي سره دا سې یو احساس ملګرنیا کوي چې تاسي د نړۍ په یوه برخه کې نه یاست. دا دا سې یو شی دی چې تاسي فقط د خپل ژوند تماسه کوي او نور په هغه خه چې ستاسو په شا او خوا کې دی کنترول نه لري.

باورو کړي چې دا یو ډاروونکی احساس دي...

نو تاسي خنګه شروع کوي چې د Panic له حملې سره مبارزه وکړي؟ هغه خه چې زه يې تاسي ته بنایم له هغه خخه باید یو عملی کړي ترڅو حملاتو ته خاتمه ورکړي. دا یوه نا آشنا خبره ده ، حتی ضد اونقیضه، دا سرته نه شی رسولای؟ مګر ستاسي ټینګ عزم کولای شي چې هغه له مینځه یوسي. آیا دا ددې معنا لري چې ستاسي د Panic حملات د همدا سې ادامه ولري؟ کاملاً نه! خه شی چې ددې معنا لري هغه دا دی چې کله تاسي له یو شی خخه ویره کوي نو کېدای شي چې تاسي د

حملې طرف ته لارې شی ولې که چېږې تاسي مقاومت وکړي نو په دې وخت کې به ستاسي د دفاع چانس ډيرعالۍ وي

په حقیقت کې ستاسو مصؤنيت په دې کې دی چې د Panic حمله هېڅکله هم تاسوته ضرر نه رسوي. دایو طبی واقعیت دی. ته مصؤن بې، دا وحشتناک احساسات دي مګر هېڅکله به هم تاسوته ضرر ونه رسوي. ستاسي زړه رقابت کوي مګر هېڅ وخت به تاسي ته صدمه ونه رسپږي.

اضطراب ستاسي په ژوند کې یو عدم توازن مینځ ته راوري او په دې وسیله سره د پربشاني، سنگيني او اندېښني سبب کيږي. ستاسي ټول تمرکز بدنه له مرکز خخه سرخواته حرکت کوي د تفکر مکاتب دا خوبنوي چې یو واضح مثال بیان کړي چې خنګه وښي چې دا درانه احساسات بدنه له مرکز خخه سرته له مینځه یوسې.

**هغه کلى چې په Panic حمله غلبه حاصله کړو عبارت له استراحت خخه ده.**

د آسانه ده چې ووايو مګر مشکله ده چې سرته ورسوو. یوه بنه 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 لمريو علایمو خخه د ساه اخستلو مشکلات دي، کله چې تاسي په ساه اخستلو تمرکز وکړي حتی ستاسي دزړه ضربان به ورو شي او دغه حمله به له مینځه لاره شي.

دساه ډير ورو او ژور اخستل یو آرامونکي تاثير لري. یوه آسانه او بنه لاره چې وکولاي شو په آسانې سره ساه واخلو داده چې ټولي ہواته اجازه ورکړو چې له سړو خخه خارج شي. داستاسو سربی پیاوړی کوي چې یوه عميقه ساه واخلي. ادامه ورکړي چې دساه په خروج تمرکزوکړي، ټولي ہواته اجازه ورکړي چې له سړو خخه خارج شي او ډير زربه تاسي وګوری چې ستاسي ساه اخستل ژور او آرامونکي دي.

## د ساہ اخیستنې د دیافراګماتیک موسيقۍ مشوره:

نظرآ، تاسې غواړی په هغه حقیقت تمرکزو کړي چې تاسې د Panic حمله لري. نو کوشش وکړي چې خپلو پښوته په ئمکه فشار ورکړي. احساس کړي چې خنګه کولای شی هغه پرئمکه کېکارې او دور ورکړي.

یوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنې برخه به دیوال ته نږدي وي. خپلې پښې د دیوال مقابل کېږدی (ستاسې گونډې خمې دی) او خپلې پښوته په یو څل د دیوال طرف ته فشار ورکړي. هرکله چې تاسو خپلو پښوته د دیوال په طرف فشار ورکوي نو ساہ واخلی، او خارجه کړي. دا ۱۰ نه تر ۱۵ پوري سرته ورسوی یا ترهغو پوري چې د Panic حمله ترکنټرول لاندې راشي. او ټول حواس مو په کارواچوی هغه خه چې تاسې په خپل چاپیریال کې وینې، اوری، احساسوی او بويوی او بويوی یې ټول درسره یاد داشت کړي دا به ستاسو سره د حملې په کنټرول کې ډيره مرسته وکړي.

د Panic حمله په عمومې توګه سره ددې سره یوځای وي چې مخکینې غمنجې واقعې په یاد راورې او یا هم په راتلونکې کې خپه کوونکي شیان پیش بینې کړي. هر هغه خه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکي وي. کوشش وکړي چې له خم حالت خخه پورته شی د خپل اتاق شا او خوا و ګورې، رنګونه، بافتونه او اشکال یادداشت کړي، غربونه له نږدي خخه واورې، ملګروته دعوت ورکړي، او هغه خه بوی کړي چې ستاسو لپاره په زړه پوري وي.

زيات خلکه دي Aromatherapy یا بويابي تداوى د طریقې طرفدار دي چې له Panic او اضطراب سره معامله وکړي. Lavender یا د سنبل عطر کولای شي چې یو آراموونکي او تسکين کوونکي تاثيرولري کله چې هغه و بويول شي. تاسې کولای شي چې د سنبل ضروري غور په زياتو پلورنځيو کې پیدا کړي، او دا هغه وخت بوی او استعمال کړي کله چې پرتاسي د پرېشانې حالت راشي. کوشش وکړي چې یو خو قطرې د سنبل تيل په نورو تيلو کې لکه د زیتون او یا انګور داني په تېلوا کې ګډ کړي او په خپل بدن یې و موبنې. او یو ترکیب یې په یوه تیاره بوتل کې چې رنما ورته

ونه رسیبی آماده کړي او کله چې تاسې ورته ضرورت لري استعمال کړي. حتی تاسې کولای خوبوتلونه تهیه کړي واره بوتلونه چې تاسې یې کولای شی له خپله ئان سره انتقال کړي

نور ضروری پېژندل شوي تبل کولای شی له Panic حملاتو سره کمک و کړي لکه Helichrysum ، Frankincense ( یودول خوشبویه کندوره چې د چینو اسیا یی او افريقيا یی و نو خخه لاسر ته راخي او که وسوؤول شي نبه بوي تري پورته کېږي ) ، او Marjoram. له هغوي خخه هرييو بوي او استعمال کړي چې کوم یو ستاسي لپارښه آرامونکي دی. یا هم د هغوي تركيب چې ستاسو لپاره په زره پوري وي د زيتون او انگوردانې له تېلو سره جوړ کړي

tasې خپل ئان مخکې لدې خخه چې Panic حمله شروع شي آماده کړي. که چېږي تاسې په يو ډاروونکي حالت کې نه یاست نو د هغه شيانو لست جوړ کړي چې تاسې له هغې خخه وېره کوي. وروسته د هغه شيانو لست چې ستاسو لپاره آرامونکي او پورتنیو شيانو سره مخالف وي تهیه کړي. او تاسې کولای شی چې کله حمله شروع کېږي ستاسي یادداشت شوي شيان تکرار کړي. د هغه شيانو یو لست تهیه کړي کوم چې تاسې یې په هغه وخت کې سرته رسوي چې په وېریدلي او وارخطا حالت کې یاست. هغه به هروخت ستاسو لپاره آماده وي کله چې تاسې هغه ته ضرورت لري، او هغه به زياتو آرامونکو پيغامونو اوننظرياتو سره ډک کړي چې تاسې یې انجاموي. زه داسې احساس کوم چې هغه ډيرمرسته کوونکي شيان دي او زه هيڅکله هم خپله د یادداشت كتابچه له ئان خخه نه لېږي کوم

Panic کېدای شي چې یو ډاروونکي خیز وي، خاصتاً کله چط تاسې تنها وي. کله چې دا حمله راخي نو تاسې خپل ئان آماده وساتي چې هغه راکمه کړي، او حتی بعضې وخت کېدای شي چې د هغه له وقوع خخه جلوګېږي و کړي.

## خپل خان به مجسم کولو سره آرامه کري:

دا دتصور او مجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددي توانيې ولري چې په بېړه سره خپل دماغي فشار، تشنج او پرېشاني لېږي کري Visualization (مجسم کول) کېدای شي هغه وخت استعمال شي چې کله تاسې دماغي فشار احساس کوي او دا هغه وخت استعمالېدای شي چې کله ستاسې دماغ ديو ډاروونکي او اندېښني له حالت سره مقابله کوي.

دمجسم کولو پروسه کله چې هغه دوامداره تمرين شي هغه وخت ډېړه ګټوره ده چې کله ستاسې سره ژورځفگان، پرېشاني او فضول افکار موجود وي او کېدای شي هغه محوه کري. که چېږي وغواړي چې زياته ګتهه ترلاسه کري نو تاسې باید خپل تمرين ته په عين حالت کي له ۱۰ دقیقو خخه زيات دوام ورکړي. په ياد لري چې دلنډې مودې لپاره کېدای شي دپام ورنې نتيجه لاس ته رانه وړي

کومه مشخصه لار نشته چې تاسې دمجسم کولو طریقه سرته ورسوی شعوري واوسی او هیڅکله هم دا احساس مه کوي چې هغه سرته نه شي رسولاي. که چېږي تاسې دا احساس کوي چې ستاسې دماغي تخیلات نه ندي نو هرڅو مره چې وکولاي شي خپلهه توجه مو د تمرين خواته واروی او هغه ته ادامه ورکړي ترڅوپوري چې یوه نه نتيجه لاس ته راوري

دا غوره ده چې تاسې تمرين په یو آرام ئای کې سرته ورسوی په کوم ئای کې چې هلتنه ستاسې لپاره مزاحمت نه وي، هرکله چې تاسې زيات تمرين وکړي نو تاسې به وکولاي شي چې عين مثبته نتيجه په یو مشغول محیط کې لکه ستاسې دکار په ئای کې ترلاسه کري. او هغه آرام تاثيرات چې ستاسې په دماغي حالت مثبت اثر لري او آراموي مو یادداشت کري.

تمرين په دې شکل سره سرته ورسوی چې خپلې سترګې مو پتې کړي او کوشش وکړي چې خپله توجه مو ساه اخيستلو خوا ته واروی یو لاس مو دسينبي په پورتنۍ برخه او بل مو په نس باندې کېږدي ساه واخلي او خپل نس ته ترهغي اجازه ورکړي چې نه وپرسېږي او بیا وروسته په ډېړه آرامي سره خپله ساه خارجه کري.

په همدي توګه هروخت ژوره ساه اخلي او کوشش وکړي چې په منظمه توګه يې سرته ورسوی ستاسي هغه لاس چې په سينه مو اپښی لبر او يا هېڅ حرکت هم باید ونه لري. یوئل بيا همداسي ژوره ساه واخلي هرڅلې چې تاسي په ژوره توګه سره ساه اخلي دي حالت ته دیافراګماتیک ساه اخیستل ویل کېږي.

که چېږي تاسي په دې طریقې سره د راحتی احساس کوي ، کوشش وکړي چې خپله د تنفس اندازه په ورو توګه سره کښته کړي او یوه لنډه وقفه د ساه اخستلو او خارجولو په وخت کې ولري. شاید په ابتدا کې تاسي ونشوای کولای چې په کافي اندازه سره هوا داخله کړي ولې په منظم تمرین سره به وکړای شي چې ډېر زر دراحتی احساس وکړي

دا به اکثراً تاسي سره مرسته وکړي چې په دوراني توګه سره يې سرته ورسوی. کله چې ساه اخلي نو تردریو پورې وشمېرۍ بیا یوه لنډه دمه بیا وروسته چې ساه خارجوي نو تردریو پورې وشمېرۍ (۲ یا ۴ یا هر خو چې ستاسو لپاره آراموونکي وي). دا به هم تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل تنفس باندې تمرکز ولري بې غيرله دې نه چې ستاسي په د ماغ کې د کوم بل خیز فکر پیداشي.

که چېږي ستاسو د ماغ ته کومه بله خبره رائي نو هغې ته اجازه ورکړي او وروسته بیا خپله توجه د تنفس شمېرلو خواته را وګړوی او دې تمرین ته د خود دقيقو لپاره ادامه ورکړي. (که چېږي مو دا تمرین په منظمه توګه سره انجام کړ نو ستاسو حجاب حاجزی یا دیافراګماتیک عضلات به پیاوړي او په نه توګه سره به خپله وظیفه ترسره کړي، او تاسي به یو آراموونکي احساس ولري

له تنفس خخه وروسته مو توجه خپلو پښوته واروی او کوشش وکړي چې په ربنتیا سره مو خپلې پښې احساس کړي. پښې مو د حمکې خواته کش او هغه باید د ھان لپاره مجسمې کړي. خپل ھان دومرة ثابت احساس کړي لکه د خېږي یا نښتر ونه چې پر حمکه ولاړه وي د خود دقيقو لپاره په همدي مصؤن حالت پاتې شي. هغه شي چې تاسي ته یو قوي احساس درپه برخه کوي هغه لکه دونې په شان پر حمکه ستاسي ثابت پاتې کېدل دي. هغه ورېچ چې ستاسي پر سر جوړې او تاسي داسې تصور کړي چې یو پېک ستاسو پر سر را کوزېږي. خنګه چې د اوړانګې ستاسي له بدنه تېږې، داسې باید داسې احساس کړي چې ستاسو د ماغي حالت پاکېږي. دا ستاسو د ماغ او هر هغه فشار

او مزاحمت چې تاسې د هغه په اړه فکر کوي پاک او تنویروي. دا تصور پنځه ئله تکرار کړي ترهغو پورې چې ستاسو احساسات پاک او له هرنوع پرپشانۍ او فکر کولو خخه خلاص شی.

په خلاصون کې خپل ئان دا سې احساس کړي چې تريو لوی او روښانه آبشار (جروبې) لاندې ولاړیاست. او به پوڼانې کوي او روښانه بسکاربرې او تاسې ته د ژوند قوت درېښې. لکه خنګه چې تاسې تردې جروې لاندې ولاړیاست، کولای شی چې او به دا سې احساس کړي چې ستاسو د بدنه په هر انچ تېږې تاسې آراموي او تاسې ته یو تلقین درکوي.

کوشش وکړي د او بومزه وڅکي. خپله خوله خلاصه او او بو ته اجازه ورکړي چې ستاسو په خوله کې لارې شي، تاسې تازه کوي، او واورې چې د هغې خاخکي ستاسې شا او خوا پر حمکه لوېږي. او به په خپله یو ژوند دی او ستاسې له بدنه خخه روحي فشارونه او اندېښنې مینځي. وروسته له یوې لحظې خخه مو خپلې سترګې خلاصې کړي.

کله چې تاسې Visualization یا د مجسم کولو طریقه استعمالوی نو له خپلو تول حواسو خخه لکه دمزې، لمس او اورې دلو خخه کارواخلی او خومره چې کولای شی یو واقعې تصویر په خپل دماغ کې جوړ کړي.

مهمه خبره داده چې هر خومره و کولای شی چې یوشی د خپل ئان لپاره مجسم کړي نو په همغه اندازه به زیاته ګټه ترلاسه کړي. او زیاتره خلک په همدي نظردي چې که چېږي دا طریقه په دوامداره توګه و کاول شی نو زیاته فایده منه ده. دماغ هم د عضلي په شکل سره ستړي کېږي او استراحت ته ضرورت لري کوم بار چې پرهغه وي هغه باید لېږي کړل شي.

تاسې باید هغه موقعیتونه او حالتونه استعمال کړي کوم چې ستاسې سره په آرامتیا او راحتی راوستلو کې کمک کولي شي. موښ غواړو چې «ستاسو لپاره خوشحاله ئای پیدا کړو». ممکن تاسې د لامبو و هلو په حوض او یا هم په ساحل کې ئان آرام احساس کړي. خپل ئان په هغه ئای کې تصور کړي او فقط مطمین شی چې هر چېږي چې وي ستاسې دماغ باید د آرمي احساس وکړي.

دمختلفو شیانو په تصورسره ستاسي دماغ هوساکېږي. دا دهجه پیغامونو مثال لري چې خپل دماغ ته یې لېږي. کله چې تاسي سترګې پټوي او دا پروسه شروع کوي چې هرڅه ته اجازه ورکړي چې تاسي دماغ ته لارېشي نوبعضا پرېشانه او مشوش فکرونه ستاسي په دماغ فشار اچوي. د دې لپاره چې خپل دماغ وروزی خنګه کولای شي چې له هغې خخه فشارونه لېږي کړي، دا مهمه ده چې هره ورځ یې تکرار کړي. په تمرین سره کولای شي چې خپل تول فشارونه په یوه دقیقه کې له مینځه یوسې. مخکې لدې نه چې ویده شي نو خپل ورځني فعالیتونه سرته ورسوی نو په دې توګه به وکولای شي چې یو آرام خوب ولري.

اکثرآ خلک دا تمرینونه دخوب په کوتې کې نه بلکې په نورو خونو کې ترسکوي کله چې دوی دخوب خونې ته لارېشي او دروازه بنده کړي نو دوی خپلو مغشوشو فکرونو او فشارونو ته شا اړوی. فقط ځان مطمین کړي چې تاسي ددې فرصت لري چې په مجموعي توګه سره په خپلو دماغي تصوراتو تمرکزو کړي.

دمجسم کولو طریقه یوه داسې وسیله ده چې ددماغي فشارونو د معامله کولو لپاره ډېره مؤثره ده. که چېږي په منظمه توګه سره انجام شي نو تاسي به دیوې عمیقې راحتۍ او آرامتیا احساس ولري او دا یو ډیر پیاوړی حمایتي خیز دی چې د اضطراب له ناوره افکارو خخه خلاصون و مومي.

## د پربشاني، په له منځه ورلو کې د موسيقى رول

د حیرانتیا خبره ده چې د موسيقى اوږدل فشارونه له مینځه وړي. هرڅوک د موسيقى مختلف ډولونه خوبنوي مونږ باید موسيقى ته خوب و نیسو ترڅود آرامي احساس و کړو. هغه موسيقى چې تاسې یې نه خوبنوي ممکن ستارواني فشارونه نورهم زیات کړي.

موسيقى د طبیعت او وضعیت یومهم تغیروونکی دی او فشارونه له مینځه وړي، او په مختلفو طریقو سره کارکوي. دانسان د انرژي مکمل سیستم د آوازونو په واسطه په زیاته اندازه متاثر کېږي. هغه څوک چې موسيقى غربوي او یا یې جوروی نو زیات کوشش باید مثبت تاثیراتو طرف ته وشي. لمړی تغیر چې تاسې یې د موسيقى په اوږدل سره احساسوی باید ستاسو د ساه اخستلو ژوروالی زیات شي. د دې سره د بدن د سیروتونین تولید او افرازات هم زیاتېږي.

د کار په ځایونو کې د موسيقى اوږيدل په پس منظر کې هم کولای شي چې د کار په وخت کې فشارونه له مینځه یوسي. د دې لپاره ولې په زیات پرچون پلورونکو ځایونو کې موسيقى غربول کېږي ترڅو د سودا کولو په وخت کې د لورو قیمتونو په اړه ستاسو پام بل طرف ته واروی.

د موسيقى اوږدل د زړه د حرکاتو اندازه کموي او د بدن د حرارت درجه لورې. د موسيقى اوږيدل د نورو آراموونکو تداویو سره یو خای ډير مؤثردي نظر دې ته چې یواحې وکارول شي.

ډير ماہرين دا توصیه کوي چې د موسيقى انداز او تال ډير مهم دی چې باید یو آراموونکی تاثیر ولري. هغوي دي ته اشاره کوي وايې چې کله مونږ د مورپه رحم کې وو نو هلته هم د مور د زړه د ضربان په واسطه متاثر کېدلو.

مونږ ډژوند په وروستۍ مرحله کې یو آرامه موسيقى ته خواب وايو، شاید دا د یو مصؤن، آرامه او ساتونکي محیط سره یو خای وي چې زمونږ د مورپه واسطه تهیه شوي دي.

موسيقي کبدای شي یوراخت کوونکی او د تشنجاتو په له منځه ورلو کې یو مهم خیزوي. د هر کس لپاره د هغه خه انتخاب چې د هغه لپاره کاروکړي مشکل دي. ډير به هغه خه انتخاب کړي چې خوبنوي یې د دې پرڅای چې هغه ته ګټه ورسوي.

لکه خنګه چې مخکې ذکر شول کوم خاص نوع موسيقي وجود نلري چې د هر چا لپاره مؤثره وي خلک د موسيقي مختلف انواع خوبنوي.

بعضې عمومي لارښونې موجودې دې چې هغه تعقیب کرو او خنګه وکولای شو چې د موسيقي په استعمال سره خپل فشارونه له مینځه یوسو. کوشش وکړي چې د ۲۰ دقیقو لپاره د آواز یا «موسيقي حمام» وکړي په خپل تېپ ریکارډ کې یو آرامه موسيقي کېږدي، وروسته د لاسپیکر ونو خواته په کت او یا هم پرڅمکه چې یو آرام ئای وي کېښی. د زیاتې تجربې لپاره تاسې کولای شي هېډ فون و کاروی ترڅو ټول تمرکز مود موسيقي طرف ته شي.

دور و وزن موسيقي انتخاب کړي چې ستاسې دزره له ضربان خخه ورو وي او د ۷۲ ضرب خخه په دقیقه کې کمه وي. هغه موسيقي چې په دوامداره توګه تکرار بې او آرام وونکي وي مثبت تاثيرات یې په زیاتو اشخاصو کې لیدل کېږي.

کله چې تاسې موسيقي چالانوی نو هغه ته اجازه ورکړي چې تاسې فشارونه و مینځي او کنګال یې کړي. خپلې ساه ته پاملننه وکړي او هغه ته اجازه ورکړي ترڅو ژوره، ورو او منظمه شي.

که چېږي تاسې دورخني کار لپاره لمدون غواړي، نو تاسې کولای شي چې تیزه موسيقي دورو موسيقي په عوض واوري آواز لور کړي او نخا شروع کړي! دامهمه نده چې تاسې نخا کولای شي او که نه. فقط د موسيقي مطابق حرکت وکړي او ئان به احساس کړي

تاسې به د فشار د کمې دلو په وخت کې د حیرانتیا احساس وکړي!! د خپلې خوبنې موسيقي سره قدم ووهی، ساه واخلي او خارجه کړي د موسيقي ضرب ستاسې لپاره یو عالي کموونکی شي دي کله چې تاسې د موسيقي سره تمرين کوي (چابک قدم و هل).

طبعی آوازونو ته غوره نیول لکه د بحرڅې یا آرامه او ژور ځنګل هم کولای شي د فشارونو په کمولو کې کمک و کړي کوشش و کړي د ۲۰ دقيقو پوري د سیند پرغاره او یاهم د ونو په یوه ساحه کې قدم ووهی. که چېرې د دې امکانات نه وي نوتاسي کولای شي چې د دې قسم آوازونو کسيتنه واخلي.

نورې عالي او بني لارې چاري هم شته کومې چې ما په خپله د اضطراب سره د مقابلي په وخت کې ترسره کړي دي.

## مصنوعي خوب:

خواونۍ مخکې ما خپل خان په فشارونو او پريشانيو کې ډوب احساسولو. ما داسي فکر کولو چې هرڅه په غلط طرف روان دي او احساس مې کولو چې زله کنترول خخه وتلى يم.

په نړيوال جال (انترنت) کې داسي زياتې ويبل پانې شته چې تاسي کولای شي چې هغه MP3 چې مصنوعي خوب راوستلى شي ډونلوډ کړي او یا هم کولای شي چې په خپله یې له ئان سره تمرين کړي.

لمړي تاسي دې ضرورت لري چې یو آرامه خای پیدا کړي چې هلتنه تاسي و کولای شي په کامله توګه دراحتی احساس و کړي او خپلو داخلی آوازونو ته غوره و نېښي. تاسي د دې کوشش مه کوي چې یو خه پېښ شي. خپل د ماغ ته اجازه ورکړي چې واوري او آرامه شي. هغه خه چې وغوارو د مصنوعي خوب حالت ته ورسېږو هغه دادي چې اجازه ورکړو چې په طبیعی شکل سره واقع شي.

همدارنګه کوشش مه کوي چې تاسي هغه علايمو او سګنالونو ته وګوري چې تاسي ممکن د مصنوعي خوب په حالت کې وي. که چېرې تاسط دې علايمو ته وګوري مونږ د دې ضمانت کوو چې هيڅکله به هم د مصنوعي خوب ګټې ترلاسه نه کړي.

مخلفې لارې موجودې دي ترڅو مصنوعي خوب تجربه کړي. دوه کسان به عين تجربه ونه لري.

د مصنوعی خوب حالت همیشه خوشحالونکی دی ! یاد ساتی چې په خپله د مصنوعی خوب تمرین یومهارت دی او تاسې هغه بنه تکرار کړی او هر خومره چې وکولای شی چې هغه ترسره کړی نو ډير به غښتلي ياست.

دا یوبنه نظر دی چې د وخت لپاره باید یو مهال ويش ولرو ، هر چېږي خپل ځانته د ۱۰ نه تر ۳۰ دقیقو پورې اجازه ورکرو، په هغه باندې متکي شو چې خومره کولای شو هغومره وخت ده ګې لپاره مصرف کړو. دور څې په هغه وخت وخت کې باید خپل مشق او تمرین وکړو چې د نورو له خوا موښه ته کوم مزاحمت نه وي.

ډير خلک دا خوبنوي چې په یو کښته او آرامه ئای کې د لبوا مزاحمتونو سره خومره چې ممکن وي قرار ولري که چېږي تاسې ته د غال مغال پواسطه مزاحمت کېږي نو کولای شی هغه بند کړي

تاسې کولای شی یو ستريو موسيقى په پس منظر کې چالانه کړي، او یا هغه قسم چې تاسې یې خوبنوي. که چېږي تاسې د آوازونو ګډوونکي ماشين نلري نو کولای شی چټ خپله د راډيو ستن ددوو استيشنونو په مینځ کې کېږدي. دا غړه هار کوم چې تاسې یې اوري د ګډوونکي موسيقى سره شباہت لري.

## استراحت:

ستاسو لمپني دنده به داوي چې خپل ځان آرامه وساتي، مګر کوشش مه کوي چې په زور سره خپل دماغ آرامه کړي. که چېږي تاسې خپل ځان په فزيکي ډول سره آراموي نو ستاسې دماغ به هغه تعقیب کړي

استراحت او واقعاً یو ژور استراحت- هغه توانيي ده چې ډير 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 بدنبه هرغړي ته اجازه ورکوي چې شل او آرامه وي. که چېږي تاسو یو له هغوي خخه ياست نو

د مصنوعي خوب تمرین شروع او خپل ځان آرامه کړي. دا وخت ته ضرورت لري او کوشش مه کوي  
چې په بېړه بې سرته ورسوی.

ستاسي د آرامېدلو د مرحلې وخت کېداي شي له خو سانيو خخه ترنيم ساعت پوري وي او دا  
د تشویق لپاره یوه مهمه مرحله ده او دا مرحله باید ډيره کمه نه وي. که چېږي بې تاسي بنې سرته  
ورسوی او خپل مهارتونه مو زیات کړي نو تاسي به ډيرې ژوري آرامی و پېژنۍ. او تاسي به  
وکولای شي چې په تعجب آوره توګه هغه ترلاسه کړي.

د یو ډيرژور استراحت لپاره یو ډير مشهور میتود عباردي له:

Jacobsan Progressive Relaxation په دې طریقې سره تاسي د خپل بدن ټولې لوې عضلي  
کشوي (د پېښې او د دواړو طرفونو لنگیو، دورانه او کوناټیو، خېټې او د اسې نور). د اعضلات  
د خو سانيو لپاره کش او بیا یې خوشی کړي.

## د تعمق کړنلارې:

کله چې تاسي د مصنوعي خوب دراحتی دوره تكميله کړه، تاسي کولای شي چې د غه د استراحت  
حالت ته تعمق ورکړي. په عین وخت کې د عميق استراحت او ژوري کړنلارې په مینځ کې به تاسي  
د مصنوعي خوب حالت ته لارېشي.

يو له لمړيو او شروع کېدونکو شيانو خخه هم دادي چې تاسي مجبورياست چې هغه ته وګوري او  
تاسي به د مصنوعي خوب لپاره انتظار و باسي چې هغه واقع شي.

د مصنوعي خوب حالت ته تلل داسي دي لکه تاسي چې ویده کېږي. که چېږي تاسي کوشش و کړي  
چې خپل ځان په خپله ویده کړي، که چېږي تاسي پوه شی چې تاسي واقعاً غواړي چې خوب ته  
لارېشي تاسي به ډير کم و کولای شي چې ویده شي، فکر کول به تاسي و بین و ساتي.

په دې طریقه سره تاسې به پوهنه شی کله چې تاسې د مصنوعی خوب حالت ته ئې. وروسته کله چې تاسې په منظمه او مکرره توګه د یو خو هفتوا یا یو خو میاشتو لپاره برخه واخیسته نو تاسې به د خپل خان سره بلد او آشناشی او دابه احساس کړي چې خنګه مصنوعی خوب ته تللی شی.

آیا دابه خواننې او یا خومیاشتې واخلي چې تاسې د مصنوعی خوب حالت ته لارشی؟

خاصتاً نه، بعضې خلک حیرانونکې تجربې لري کله چې دوی په لمړي ئل کوشش کړي. د کونټ ډون تخنیک یا Count down technique (یا کښته خواته د شمېرلو تخنیک) یو له هغو لارو چارو خخه دی چې ستاسو سره کمک کولای شي.

که غواړۍ چې پورتنی تخنیک و کاروی نوله ۲۰ یا ۱۰۰ خخه یا هر عدد چې وي شروع کړي، خپل د عدد د نو شمېرل تنظیم کړي او د یو خه وخت لپاره یې تمرين کړي. تصور وکړي چې تاسې له هرې شمېرې سره د تعمق حالت ته ئې او نور فکرونې به ستاسې خخه لپرې شي. د اطبيعي د فقط په آسانې سره هغه شميرې او ترې نه تېربېږي او خپلې شمېرنې ته ادامه ورکړي.

د شمېرلو سرعت باید طبیعي وي نه به ډير تیز وي او نه ورو. کبدای شي چې یو ئل شمېرل په هرو دوو یا دریو ثانیو کې. په داسې یوه اندازه کې یې و شميرې چې د آرامې او راحتې احساس وکړي.

بعضې خلک کوشش کوي چې شمېرنه د خپل تنفس سره و ترې. هر خومره چې دوی هڅه کوي چې د تعمق حالت ته لارشی، نو د دو شمېرنه به هم ورو وي.

په لور آواز یې مه شميرې فقط فکر وکړي چې ستا سو هيله کښته شمېرل دي. تاسې غواړۍ چې خومره کولای شي له حرکت او فزيکي شمولیت خخه ډډه وکړي.

## د مصنوعي خوب د غونتنې لپاره مشوري:

يو ځلبي چې تاسي د تعمق د مرحلې آخرته ورسپدی تاسي آماده ياست چې د مشوري غونتنې وکړي هغه خه چې تاسي د تعمق او راحتی د دورې په جريان کې سرته رسولی هغه ستاسي د غونتنې زياتوالی دی. ځکه دا ستاسي د دماغ د پتې شعور برخه په مشخصه او ځانګړې توګه کارکوي.

ډېره زياته معمولي او آسانه لاره چې د مشوري غونتنې وکړو هغه داده چې خپل ئان مجبورکړي چې له مخکې نه کاروکړي. په خاصه او منظمه توګه، ژمنه وکړي او په ياد راوري.

دابه ډيرمشکل نه وي چې تاسي په ياد راوري ځکه تاسي کولاي شي. که چېږي تاسي وغواړي چې په ياد راوري نو په آسانۍ سره به وکولاي شي په دې هکله فکروکړي.

په عمومي شکل سره ډيره موثره نوع د مشوري د تصویر د مشوري خخه عبارت ده. د تصویر په مشوره کې معمولاً ژبه نه استعمالېږي. ته کولاي شي چې خپل ئان په يو آرام او دراحت خخه ډک محیط کې احساس کړي سره د دې چې ته د گډوډي په يو حالت کې يې. دقیقاً خپل ئان د خپل دماغ په سترګو وګوره.

با وجود د دې چې خلک له مشوري خخه یوه فوري نتيجه لاس ته راوري، دا ډيره مشابه ده چې ده ګډوډي لپاره لب وخت واخلي او هغه له ئان نه لېږي کړي. نومه بې حوصلې کېږي که چېږي تاسي د خو اونيو په موده کې کومه نتيجه لاس ته راونه وره نو خپله مشوره تغير کړي.

## Termination یا د پای تکی اېښو دل:

يو ځل کله چې تاسي د مشوري غونتنې خلاصه کړه نو تاسي کولاي شي خپله دغه دوره ختمه کړي. تاسي فقط خپلې سترګې خلاصې کړي، پاڅېږي او خپل کارتہ لارېشي. مګردا بنه نظریه نده.

تاسي باید رسماً د خپلې هرې ګونډې پای مشخص کړي. په دې سره کولاي شي د مصنوعي خوب او پرېشانۍ ترمینځ سرحد واضح کړي.

که چېږي تاسي د خوب په وخت کې تمرين کوي او پاملننه نه کوي که چېږي تاسي ویده کېږي،  
د اسمه ده ، مګر تراوشه په خپل دماغ کې هغه کربنې رسموی چې ستاسي د ناستې د خپل  
مصنوعي خوب په ختمېډنه دلالت کوي

لمري زه شروع کوم چې له هغه خخه را ووزم ، مخکې يو وېښ حالت ته حرکت وکړم دوهم زه  
نورزیات بېداره کېږم ، او آماده گې نیسم چې بېداره شم دريم زه مکمل بېدار یم په خپله مصنوعي  
خوب کېداي شي یوه حیرانونکی کاروکړي په هغه صورت کې چې په منظم ډول سره تمرين شي.

## د کارکولو په وخت کې آرامتیا:

دلې څنډ لپاره استراحت فقط یواحینې شي ندي چې کله تاسي یوه لحظه د خپل خان لپاره واخلي.  
ماته تجربو داسي بسودلې ده چې دقهوې او دود (سگرت څکول) وقفه کېداي شي په فشار علاوه  
شي کوم چې تاسي یې احساسوی کله چې تاسي په کارکې یاست.

بعضې مشوري چې په دې کتاب کې یې موښ تاسي ته درکوو کېداي شي د کارکولو په وخت کې  
تمرين شي، مګر بد بختانه نورنه شي کولاي. دلته کوبښ شوی او بنې لارې موجودې دی چې  
ستاسي سره کمک وکړي چې د کار په وخت کې آرامه واوسي.

لمري او تریټولو مهم ، یوځای پیداکړي چې هلتکېښی. د خپلې چوکۍ شاته مستقیم کېښی، خپلې  
پښې موپه غولي همواري دي، او لاسونه مو په ورنونو باندي کېږدي. که چېږي ممکنه وي خپلې  
ستړکې موپتې کړي. خو تاسي کولاي شي تمرين دستړګو له پټولو خخه بې غير سرته ورسوی،  
مګر دستړګو پټوالی به ستاسي له آرامتیا سره کمک وکړي خپلې ستړکې دېږي تینګې مه پټوی،  
او خپلو زېرمونه اجازه ورکړي چې په طبیعي ډول وي. په خپله سره آرام نفس واخلي ترپنځو پورې  
وشمیرې، او خپله ساه اخيستنه ترپنځو پورې وساتې. په آرامه توګه سره ساه خارجه کړي، ترپنځو  
پورې وشمیرې او تکرار بې کړي

کله چې خپل تمرین ته ادامه ورکوي او ترپنځو پوري شميري نو ستا عضلات کش او سستېږي او د آرامتیا احساس درپه برخه کېږي.

کله چې تاسي د عضلاتو هربنډل کشوي، دا ترهغو پوري کش کړي ترڅو کولای شي بې غيرله دي نه چې خپل ځان ته صدمه ورسوی. کله چې تاسي دا بېرته پرېږدي نو ترهغو پوري کوشش و کړي ترڅو چې ممکنه وي تاسي آرام و اوسي.

د خپلو پښو په کشولو شروع وکړي. دا په دي شکل سرته ورسوی چې خپلې پښې مو د ډمکې لخوا خخه کش او د پښو غتې ګوتې مو د ځان طرف ته وي. دا ترهجه پوري وساتي چې ترپنځو پوري په وروسره شميرو کړي، او بیا یې وروسته خوشی کړي. او اجازه ورکړي چې پښې مو په آرامې سره وروسته لارې شي او آرامتیا احساس کړي. فکرو کړي چې خنګه احساس کوي او مقاييسه کړي کله چې تاسي عضلات کشوي او ترپنځو شمېرلو پوري آرام وکړي. وروسته لدې د خپلو ورنونو عضلات کش او ترپنځو پوري وشمېري. عضلات موږرته خوشی او ترپنځو پوري وشمېري.

دنس عضلات موکش کړي او ترپنځو وشمېري، بيرته یې خوشی کړي او ترپنځو وشمېري. خپل ځان اطمیناني کړي کله چې تاسي دا تمرین سرته رسوی نو بايد بدنه مو په مستقيم شکل قرار ولري.

دمت او لاسونو عضلات موکش او لاسونه مو یوله بل سره خومره چې کولای شي کښېکارې او ترپنځو پوري وشمېري. وروسته یې ترپنځو شمېرلو پوري همداسي ونيسي او بیا یې خوشی کړي او ترپنځو پوري وشمېري.

د خپلې شا د پورتنې برخې عضلات موهم کش کړي ترپنځو وشمېري او ترپنځو یې همداسي وساتي او بیا یې خوشی او ترپنځو وشمېري. خپلې اوږدې هم په همدي شکل سره ترغوبونو پوري پورته ترپنځو وشمېري او ترپنځو شمېرلو پوري یې همداسي وساتي وروسته په وروسره خپل سر کښته او ترپنځو پوري وشمېري.

خپل د منځ عضلات کش کړي. لمړی خپله خوله خلاصه کړي او ترپنځو شمېرلو پورې یې همداسي وساتي. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړي. لدې نه وروسته خپلې وروځي پورته او ترپنځو وشمېرۍ. وروسته ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړي. په آخر کې خپلې سترګې تېنګې بسته او ترپنځو وشمېرۍ او همداسي یې وساتي ترهغو پورې چې ترپنځو پورې شمار کوي نو سترګې موباید پتې وي.

دساه ایستلوا سره تمرين ختم کړي. په آرامه سره په پزه ساه واخلي ترپنځو وشمېرۍ. وروسته ترپنځو شمېرلو په همدي شکل پاته شي. وروسته په آرامه ساه خارجه او ترپنځو وشمېرۍ. دا کار څلوجله تکرار کړي. او تمرين ته ترهغه وخته ادامه ورکړي ترڅو آرامه شوي نه ياست. په هغه صورت کې چې تاسي په طياره ، موټر او یا په هرهغه ئای کې چې تاسي کولاي شي دا تمرين سره ورسوی ځکه دا تمرين به ستاسي لپاره یو ډيرآرامونکي تمرين وي. یا د ساتي چې دا تمرين دموټر چلولو په وخت کې سرته ونه رسوی !!

که چېږي دا تمرين په منظمه توګه او په تاکلي وخت سره سرته ورسپېږي نو دا به ستاسي سره دفشارونو په کمولو کې زيات کمک وکړي او تاسي به وتوانېږي چې خپل عضلات مو په هروخت کې چې تاسي وغوارې آرامه وساتي. که غواړي چې بنې نتيجه لاس ته راوري نو دا تمرين حد اقل په ورئ کې دوه ئله تکرار کړي.

تاسي ممکن خپل د آرامنيا تمرين د نورو عضلاتو د کشولو په علاوه کولو سره او بد کړي. خپله دفشار ساحه په نښه کړي. وروسته یې کش او په همداسي طريقه سره یې آرامه کړي.

د تمرين په آخر کې د یو په سوله یېزې اوروغې منظرې په ليدلو سره ددې تمرين ګتې نوري هم زياتې کړي. یوه منظره وويني- یو ئای کوم چې تاسي ته آرام بخش وي. د پنځو دقیقو لپاره خوشحالونکي ئایونه په یاد راوري؟ هلتله لارشی او له هغه خخه لذت واخلي؟

## خلاصه:

زه هيله لرم چې د الارښوونې به ستاسي سره کمک و کړي چې د پرېشانې او اندېښني احساسات له ځان نه لېږي کړي. زما زيات ملګري کله چې ما له هغوي سره په حمایتی ګروپ کې ملاقات کړي دی ددي لارو چارو خخه بې په مختلفو کچو سره ګټې ترلاسه کړي دي کوم چې په دې کتاب کې نبودل شوي دي. زه ستاسو خخه په ټینګه غونښنه کوم چې ورته فعالیتونه ترسره کړي.



په دې هيله چې تول افغان ولس خوشحاله، نیک مرغه او سوکاله ژوند ولري

# پای

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