

# هغه پياوږي لاري چاري

چي اندېښنه

ستاسو له ژوند څخه محو کوي

ليکونکی:

Ketabton.com

چيني پوليس

ژباړه:

ډاکټر محمد رقيب (فاروقي وردگ)

# دالۍ

هغه خلکو ته چې دمختلغو عواملو له امله له اضطراب او

ژورخفگان څخه کرېږي

## لنډه پېژندنه :



نوم : هغه پياوږي لاري چاري چي اندېښنه ستاسو له

ژوند څخه محو کوي

ليکوال : ډاکټر محمد رقيب « فاروقي وردگ »

کمپوز : خپله ليکوال

انلاين چاري : مختار احمد احسان - د لراوېر کتابتون

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



## مقدمه

له احصايې څخه معلومېږي چې په هرو اتو امريکايانو کې چې سن يې ۱۸-۵۴ ترمينځ دی له Anxiety يا اضطراب څخه رنځ وړی. دا تحقيقات په ۱۹ ميلیون کسانو باندې د National Institute of Mental Health له خوا سرته رسيدلې دي او هغه دا بنودلې ده چې Anxiety disorder يا پريشاني يو دهغه رواني مشکلاتو له ډلې څخه دي چې په بنځو کبني په لمړۍ درجه او هغه نارينه چې الکول څښي او له درملو څخه ناوړه گټه اخلي په دوهمه درجه ليدل کېږي.

بنځي له Anxiety څخه زيات رنځ وړی او دهغوی رواني فشارونه دنارينه وو په نسبت دوه چنده دي. د Anxiety بې نظمي په امريکا کې يو له عمده مشکلاتو څخه شمېرل کېږي چې حتی بعضي وخت د ژورخفگان يا Depression څخه هم په زياته اندازه ليدل کېږي. هغه کسان چې عمري يې له ۲۵ کلونو څخه زيات دی له رواني مشکلاتو سره په زياته اندازه مخامخ کېږي. دامريکا په متحدو ايالاتو کې ۴۶،۲ بيليون ډالره دنوموړې ناروغۍ په وقايه او تداوی مصرفېږي.

## Anxiety

## اضطراب

Anxiety د ډار له هغه احساس څخه عبارت ده چې تقريباً دهميشه لپاره د محکوميت او مجازاتو له احساساتو سره يوځای وي. اوددې پريشانۍ او انديښنې علت اکثراً نامعلوم وي.

اگرکه Anxiety په هغه خلکو کې چې هغه يونورمال ژوند لري هم مداخله کوي. شديد اضطراب يا پريشانې کيدای شي له نورو روانی مشکلاتو لکه ژور خفگان سره يوځای وي. فکر کيږي چې دا پريشانې غيرنورمال وي کله چې شديد او يا هم زيات دوام وکړي. او دا د پريشانې نه ډکو حالاتو کې بې غيرليدل کيږي او يا هم کيدای شي چې په روزمره کارونو لکه کارته دتللو په وخت کې واقع شي.

Anxiety د اعراض دهغه پيغامونو په واسطه کوم چې ددماغ څخه د بدن نورو اعضاوو يا غړو ته ليږل کيږي مينځ ته راځي. په دې حالت کې زړه، سږي اود بدن نور غړي په تيزۍ سره کارکوي. همدارنگه دماغ هم د فشار يا سترس هورمونونه لکه د ادرنالين په افراز کې د ادرنال يا فوق الكلبيه له غدې څخه سهم اخلي.



د شديد Anxiety يا پريشانۍ علايم په لاندې ډول سره دي:

- ❖ اسهال
- ❖ دخولې وچ والی
- ❖ دزړه د زربان زياتېدل
- ❖ بې خوبې
- ❖ بې حوصلگي يا زړ په غصه کېدل
- ❖ دفکرې تمرکز له لاسه ورکول

❖ له لیوننتوب څخه ډار

❖ ډار له دې څخه چې حرکات یې په کنټرول کې ندی چې دې حالت ته Depersonalization یا احساس د بې شخصیتۍ او یا بېگانګۍ احساس ویل کیږی.

د Anxiety یا اضطراب نور علایم:

اضطراب یا پریشاینی کیدای شی په مختلفو طریقو سره مینځ ته راشي. بنکاره خبره ده چې درواني فشارونو موجودیت ستاسې په ژوند کې ددې سبب کیږی چې تاسې د اندېښنې فکرو کړی. ډیر هغه کسان

چې د Anxiety یا اضطراب څخه رنځ وړي نو خپل دماغ د پریشانی د شدیدو خطراتو او عواقبو لپاره مشغول ساتي، او کیدای شی چې د هرڅه په باره لکه د صحت او یا هم دوظیفې په هکله تشویش وکړي. د مشخصو درملو جانبی عوارض او یا هم د هغې د قطع کولو په وخت کې هم کېدای شي چې د اضطراب علایم ولیدل شي لکه Alcohol, Nicotine, Cold remedies, Caffeine, Amphetamines, Diet Pills, ADHD Medication او Thyroid درمل.

ضعیف غذایی رژیم هم کېدای شي چې د اضطراب په راوړلو کې رول ولري. د مثال په ډول په ټیټه سطح ویتامین بی ۱۲. Performance Anxiety یا کسبې په مشخصو حالاتو کې پیدا کېږی لکه د امتحان یا نمایش په وخت کې.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) دا هغه نوع روحی بې نظمۍ دي چې وروسته د صدماتي یا فزیکي او میخانیکي عواملو په اثر مینځ ته راځي لکه جنگ، جنسي تیری او طبیعي حادثات.

په ډیرو کمو واقعاتو کې دادرنال دغډې تومور فیوکرومو سائیتوما (Pheochromocytoma) د اضطراب سبب کیږی. چې په دې حالت کې د اضطراب تولیدوونکی هورمون په زیاته اندازه افزایږی.

اضطراب ته ممکن د یو وړوګي تشویش په نظر وګورو ولې کېدای شی چې همدا تشویش په ژورخفګان یا ډېریشن بدل شي چې ممکن د ژوند په اوږدو او یا هم ټول عمر له انسان سره ملګری وي. ولې باید په یاد ولری چې پورتنۍ دواړه ناروغۍ د کنټرول وړ ناروغۍ دي.

Anxiety نور سببونه:

اجازه راکړی چې د یوې کوچنۍ آزمویني په واسطه معلوم کړو چې تاسې له کوم یو زیات رواني فشار، شدید اضطراب، او یا هم له ژورخفګان څخه رنځ وړی؟

د آزمویني وخت!

دا معلومات د معتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود د دې چې دا د دې بنسټګرانو نډې چې له دې څخه د مکملو تشخیصو و سایلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموینه یو ساده دستور العمل دی چې مونږ کولای شو شته ستونزې تشخیص او په آسانی له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفګان کېدای شي زموږ د موضوع یو جدی بحث وي. اجازه راکړی که چېرې تاسې احتمال ژورخفګان ولری او یاد ساتی چې هر څوک په خپل ژوند کې د ژورخفګان ورځې تیروي. هغه څه چې ژورخفګان د عادي و سوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په یو مشخص وخت کې رامینځ ته کېږي. دا اعراض ځي راځي نه بلکه دلرې مودې لپاره پاتې کېږي او په بدمرغۍ سره ژوند متاثره کوي.

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

- ◀ آیا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوی؟
- ◀ آیا تاسې نه شی کولای چې ساده او آسانه کارونه لکه د کورپاکوالی او ډوډۍ آماده کول ترسره کړی؟
- ◀ آیا خلک تاسې ته وایی چې تاسې تند مزاجه یاست او یا هم ډیر زړه غوسه کېږی؟
- ◀ آیا تاسې د فکري تمرکز مشکل لری؟



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

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

ما ډیر کوشش وکړ چې خپل ژور خفگان لېرې کړم، مگر یوځل ما دهغه ضد درمل شروع کړل، ما باور نلرلو چې یوه گولی به زما په وضعیت کې په یوه ورځ کې دومره زیات تغیر راولي، او ما به له داسې یوه تیاره ځای څخه چې زه پکې لوبدلې وم راوباسي او زما سره کمک وکړي چې زه څنگه خپل خوشحاله او عادي ژوند ته ادامه ورکړم. که چېرې تاسې فکر کوی چې په ژور خفگان اخته یاست همدا اوس شروع کړئ! تاسې حق لری چې خوشحاله وی!

که چېرې تاسې ترزیات فشار لاندې یاست نو لاندینۍ پوښتنې له خپله ځانه وپوښتی:

- ★ آیا تاسې په پرله پسې او دوراني توگه د خپلو منفی خبرو څخه رنج وړی؟
- ★ آیا تاسې د فکري تمرکز مشکل لری؟
- ★ آیا تاسې په آسانی سره عکس العمل څرگندوی او یا ډیر ژر په غوصه کېږی؟
- ★ آیا تاسې بیا بیا پېښېدونکې سردردې او غاړې درد لری؟
- ★ آیا تاسې خپل غاښونه چیچی؟
- ★ آیا تاسې د اندېښنې او ژور خفگان په فکرونو کې د ډوبېدو احساس کوی؟
- ★ آیا تاسې احساس کوی چې ستاسې رواني فشار د غیر صحتی خوراک، څښاک، سگریټ څکولو او یا دیوچاسره د دلیل پروخت زیات تیرې؟



☆ آیا ډیره وړه خوشحالي تاسې راضي کولای شئ؟

☆ آیا کله موزیات قهر له یو کوچني مشکل څخه تجربه کړی دی؟

که چېرې تاسې زیاتو پوښتنو ته ځواب ووايي نو کیدای شي چې تاسې شدید رواني فشار ولری. د اضطراب په هکله لاندینۍ پوښتنې مطرح کیرئ:

☞ آیا کله موساه لنډې، دزړه د ضربان زیاتېدل او لږزیدل د استراحت په وخت کې تجربه کړیدی؟

☞ آیا له لیونتوب او یا د کنترول څخه د خارجېدو ویره لری؟

☞ آیا له اجتماع څخه د ډار په سبب ډډه کوی؟

☞ آیا د بعضو مشخصو موادو څخه ډار پری؟

☞ آیا له دې څخه ډار پری چې په داسې حالت یا یو ځای کې یاست چې له هغه څخه تېښته نشئ کولای؟

☞ آیا له تاسې سره د کور د پرېښودلو ویره شته؟

☞ آیا په دوامداره توګه تصور یا فکر کوی چې لېرې ځای ته سفرونه رد کړی؟

☞ آیا تاسې د مجبوریت احساس کوی کله چې تکراري کارونه ترسره کوی؟

☞ آیا په ډیر ټینګار سره مخکیني غمجن واقعات په یاد راوړی؟

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

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

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

تاسې باید د رواني فشار او اضطراب ښکاره شئ. دا ټول په یو مشخص مهال وپش او انضباط پورې اړه لري. خپل محدودیت وپېژنی او به محکم ودرېږی خپله فزیکي او یا دماغی انرژي زیاته مه مصرفوی.

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

Stress یا رواني فشار د ژوند یوه طبیعي برخه ده. دا کېدای شي فزیکي یا هم ذهني وی او یا هم له ورځنیو فعالیتونو څخه را مینځ ته شي. هرڅوک روانی فشارونه په مختلفو طریقو سره تر کنترول لاندې راولي. اگرکه روانی فشارونه کېدای شي د فزیکي، احساساتي، او سلوک د بې نظمیو سبب شي او صحت د ژوند استعداد او د دماغ آرامي متاثره کړي.

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

:Panic Attack

د رواني فشار او اضطراب له خرابو او بدمرغو پایلو څخه یو هم د حالاتو سره د بدن فزیکي عکس العمل دی. دادي مثال لري چې تاسې ته مو خپل بدن وایی چې تاسې استراحت ته ضرورت لری.

د کتاب مؤلف وایی چې ما خپله په لمړي ځل د Panic حمله هغه وخت لېدلې وه چې زه له خپل مېړه سره وم او موټر مې دکور خواته روان کړی و. کله چې مونږ دیرش میله له خپله کور څخه لېرې منزل وکړ نو په دې حالت کې ما دلېرې والي احساس وکړ. په دې وخت کې ما دساه اخستلو مشکلات لرل، زما بدن بې ارتباطه و، او زما دزړه ضربان ډیر زیات شوی و. ما خپل واگون دسرک پرغاړه ودراره او امید مې لرلو چې قدم ووهم ولې زما په پښو کې حرکت نه و. ما خپله ساه نشوای اخیستلی او داسې احساس مې کولو چې مړه کېږم. ما خپلې خبرې په څو څو ځله په یاد راپولې. « لطفآ زه اوس آماده نه یم.» دا یوه ډیره غمجنه پېښه وه.

بنه خبره داده چې زه مړه نه وم ولې دا زما لپاره يو ډير ستونزمن سفر وو چې څنگه زما بدن د روانې فشار او اضطراب په سبب عکس العمل بنودلی و. له هغې وروسته ما ډېرې د Panic حملې وليدلې ولې زه پوه شوي وم او زده کړي مې وو چې څنگه هغه وپېژنم او کنترول يې کړم.

د Panic attack علایم په لاندې ډول دي:

- ⊣ د زړه غیر منظم او تیز ټکان.
- ⊣ د زړه حمله.
- ⊣ خولې کېدل.
- ⊣ لږزه.
- ⊣ ساه لنډې.
- ⊣ د خفه کولو او یا زندی، کولو احساس.
- ⊣ د سینې درد یا ناراحتی.
- ⊣ دلبدی، دمعدې برېښ یا څړیکه.
- ⊣ د توهم او خیالاتو احساسات.
- ⊣ د لیونتوب او یا کنترول څخه دوتلو احساس.
- ⊣ د مرگ څخه وېره.
- ⊣ د کرختۍ او یا مېړي مېړي کېدلو احساس په مخ او لاسونو کې.
- ⊣ د سوړوالي او یا گرم والي احساس.

تاسې به حیران پاته شئ چې څومره خلک د شفا خانې عاجل اطاق ته ددې په خاطر چې د زړه حمله ورباندې راغلې ده ورځي، مگر دا د زړه حمله نه بلکه د Panic حمله ده.



تاسې د یو شي داخستلو لپاره په لین (قطار) کې درېږئ تاسې یو اوږد انتظار تېروی خو یو کس په قطار کې ستاسې څخه مخکې ولاړ دی، د انتظار شپې اوږدېږي. په همدې حالت کې د ناخوښۍ یو احساس ستاسې په ستوني کې پیدا کېږي، ستاسې په سینه کې د تنګسیا او یا

نیولو احساس پیدا کړې، ساه مو لنډه لنډه کړې او زړه مو په ټوپونو شروع کوي او ضربان یې زیاتېږي. تاسې په ساحه کې په ځیرځیر گوري او د ډار احساس کوي. څلور نامهربانه ملگري ستاسو شاته او یو مو هم مخکې ولاړ دی. ستاسې په چپ مټ کې دستنې او یا سنجاق د ټومبلو یا سکونډلو په شکل یو احساس پیدا کړې. ځان لږ غوندې گنگس او سربداله درته بنکارېږي. وېره او ډار مو نور هم زیاتېږي په دې حالت کې کېدای شي تاسې د Panic حمله ولری.

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

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

تاسې پوهېږی چې له خپل اختیار څخه خارج یاست. دا هغه وخت دی چې ادامه ورکړي. تاسې خپل ځان ډیر معذور احساسوی او په لین(قطار) کې درته دریدل خجالت بنکارېږي. خزانه دار هم گېچ غوندې دی او تاته گوري چې ته به څه وانه خلی او ته دروازی ته د تگ په حالت کې بنکارېږي.

د عذر غوښتلو لپاره کوم وخت نشته - تاسې تنهایی ته ضرورت لري. تاسې لوی پلورنځی پرېږدی او خپل موټر ته خپږی او هغه باید تنها وچلوی. تاسې ډېر لوی خطر څخه بېرېږی چې هغه به تاسې یوې څنډې ته کش کړي. ۱۵ دقیقې وروسته د Panic حمله ختمېږي. اوس فقط دسهار ۱۱ بجې دي ته په نړۍ کې څنګه کولای شي چې خپله پاتې ورځ تېره کړي؟

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

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

زه هغه ماښام په یاد لرم کله چې ما دخپلې خوښې برنامه په تلوېزیون باندې کتله. ما فکر کولو چې زه په یو مصوّن ځای کې یم. هلته کومه څرگنده ماشه نه وه او بېرون له هرځای څخه ما د آرامتیا احساس کولو په دې حالت کې د Panic د حملې علایم شروع شول. ما داسې فکر کولو چې د کوټې څلور واړه دیوالونه په ما پسې بسته شوي دي. ساه مې نشوای اخیستلای او احساس مې کولو چې مړه کېږم. زه بېرون برنډې ته ووتلم او د آزادې هوا په خاطر مې عمیقه ساه واخستله او اعراض او علایم بالاخره له مینځه لاړل او غایب شول، مگر زه په تعجب کې شوم چې ولې دا حمله په ما راغله. نه کوم واضح دلیل، نه له پرېشانۍ نه کوم ډک حالت او نه کوم شاخص موجود و چې د Panic حمله شروع شوې وای.

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

## د Panic له حملاتو سره معامله:

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

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

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

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

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

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

باوروکړی چې دا یو ډاروونکی احساس دی...

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

حملې طرف ته لار شې ولې که چېرې تاسې مقاومت وکړې نو په دې وخت کې به ستاسې د دفاع چانس ډير عالی وي.

په حقيقت کې ستاسو مصونيت په دې کې دی چې د Panic حمله هېڅکله هم تاسو ته ضرر نه رسوي. دا يو طبي واقعيت دی. ته مصون يې، دا وحشتناک احساسات دي مگر هېڅکله به هم تاسو ته ضرر ونه رسوي. ستاسې زړه رقابت کوي مگر هېڅ وخت به تاسې ته صدمه ونه رسېږي.

اضطراب ستاسې په ژوند کې يو عدم توازن مينځ ته راوړي او په دې وسيله سره د پرېشاني، سنگيني او انډېنې سبب کېږي. ستاسې ټول تمرکز د بدن له مرکز څخه سرخواته حرکت کوي. د تفکر مکاتب دا خوبنوي چې يو واضح مثال بيان کړي چې څنگه وښيي چې دا درانه احساسات د بدن له مرکز څخه سرته له مينځه يوسي.

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

دا آسانه ده چې ووايو مگر مشکله ده چې سرته ورسوو. يوه ښه لاره چې هغه سرته ورسوو داده چې په خپله ساه اخستلو (تنفس) تمرکز ولرو او مطمئن شو چې هغه ورو او يونواخت ده. د Panic يو له لمړيو علايمو څخه د ساه اخستلو مشکلات دي، کله چې تاسې په ساه اخستلو تمرکز وکړي حتی ستاسې د زړه ضربان به ورو شي او دغه حمله به له مينځه لاړه شي.

د ساه ډير ورو او ژور اخستل يو آرامونکی تاثير لري. يوه آسانه او ښه لاره چې وکولای شو په آساني سره ساه واخلو داده چې ټولې هوا ته اجازه ورکړو چې له سږو څخه خارج شي. داستاسو سږي پياوړي کوي چې يوه عميکه ساه واخلی. ادامه ورکړي چې د ساه په خروج تمرکز وکړي، ټولې هوا ته اجازه ورکړي چې له سږو څخه خارج شي او ډير زړه تاسې وگوري چې ستاسې ساه اخستل ژور او آرامونکي دي.



## د ساه اخیستنې د دیافراگماتیک موسیقی مشوره:

نظراً، تاسې غواړئ په هغه حقیقت تمرکز وکړئ چې تاسې د Panic حمله لری. نو کوشش وکړئ چې خپلو پښوته په ځمکه فشار ورکړئ. احساس کړئ چې څنگه کولای شئ هغه پرځمکه کېکاري او دور ورکړئ.

یوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنې برخه به دیوال ته نږدې وي. خپلې پښې د دیوال مقابل کېږدئ (ستاسې گوندې خمې دي) او خپلې پښوته په یو ځل د دیوال طرف ته فشار ورکړئ. هرکله چې تاسو خپلو پښوته د دیوال په طرف فشار ورکوی نو ساه واخلي، او خارج کړئ. دا ۱۰ نه تر ۱۵ پورې سرته ورسوی یا ترهغو پورې چې د Panic حمله تر کنترول لاندې راشي. او ټول حواس مو په کار واچوی هغه څه چې تاسې په خپل چاپیریال کې وینئ، اورئ، احساسوی او بویوی. یې ټول در سره یاد داشت کړئ دا به ستاسو سره د حملې په کنترول کې ډیره مرسته وکړي.

د Panic حمله په عمومي توگه سره ددې سره یوځای وي چې مخکینې غمجنې واقعې په یاد راوړئ او یا هم په راتلونکې کې خپه کوونکي شیان پیش بینی کړئ. هر هغه څه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکي وي. کوشش وکړئ چې له خم حالت څخه پورته شئ د خپل اتاق شا او خوا وگورئ، رنگونه، بافتونه او اشکال یاد داشت کړئ، غږونه له نږدې څخه واورئ، ملگرو ته دعوت ورکړئ، او هغه څه بوی کړئ چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

زیات خلکه دې Aromatherapy یا بویایی تداوی دطریقې طرفدار دي چې له Panic او اضطراب سره معامله وکړي. Lavender یا د سنبل عطر کولای شي چې یو آراموونکی او تسکین کوونکی تاثیر ولري کله چې هغه و بویول شي. تاسې کولای شئ چې د سنبل ضروری غوړ په زیاتو پلورنځیو کې پیدا کړئ، او دا هغه وخت بوی او استعمال کړئ کله چې پرتاسې د پرېشانی حالت راشي. کوشش وکړئ چې یو څو قطرې د سنبل تیل په نورو تیلو کې لکه دزیتون او یا انګور دانې په تېلو کې ګډ کړئ او په خپل بدن یې وموښئ. او یو ترکیب یې په یوه تیاره بوتل کې چې رڼا ورته

ونه رسيږي آماده کړی او کله چې تاسې ورته ضرورت لری استعمال کړی. حتی تاسې کولای خو بوتلونه تهیه کړی واره بوتلونه چې تاسې يې کولای شی له خپله ځان سره انتقال کړی.

نور ضروری پېژندل شوي تېل کولای شي له Panic حملاتو سره کمک وکړي لکه: Helichrysum ، Frankincense ( یو ډول خوشبویه کنډوره چې د ځینو اسیایي او افریقایي ونو څخه لاسرته راځي او که وسو څول شي ښه بوی ترې پورته کېږي ) ، او Marjoram. له هغوی څخه هریو بوی او استعمال کړی چې کوم یو ستاسې لپارښه آراموونکی دی. یا هم دهغوی ترکیب چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي د زیتون او انگوردانې له تېلو سره جوړ کړی.

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

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

## خپل ځان به مجسم کولو سره آرامه کړی:

دا د تصور او مجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددې توانايي ولری چې په بېره سره خپل دماغی فشار، تشنج او پرېشاني لېرې کړی. Visualization (مجسم کول) کېدای شي هغه وخت استعمال شي چې کله تاسې دماغي فشار احساس کوی او دا هغه وخت استعمالېدای شي چې کله ستاسې دماغ دیو ډاروونکي او انډېښني له حالت سره مقابله کوي.

د مجسم کولو پروسه کله چې هغه دوامداره تمرین شي هغه وخت ډېره ګټوره ده چې کله ستاسې سره ژور خفګان، پرېشاني او فضول افکار موجود وي او کېدای شي هغه محوه کړي. که چېرې وغواړی چې زیاته ګټه ترلاسه کړی نو تاسې باید خپل تمرین ته په عین حالت کې له ۱۰ دقیقو څخه زیات دوام ورکړی. په یاد لری چې دلنډې مودې لپاره کېدای شي دپام وړ نتیجه لاس ته رانه وړی.

کومه مشخصه لار نشته چې تاسې د مجسم کولو طریقې سرته ورسوی. شعوري و اوسی او هیڅکله هم دا احساس مه کوی چې هغه سرته نه شی رسولای. که چېرې تاسې دا احساس کوی چې ستاسې دماغي تخیلات ښه ندي نو هرڅومره چې وکولای شی خپله توجه مو د تمرین خواته واړوی او هغه ته ادامه ورکړی ترڅو پورې چې یوه ښه نتیجه لاس ته راوړی.

دا غوره ده چې تاسې تمرین په یو آرام ځای کې سرته ورسوی په کوم ځای کې چې هلته ستاسې لپاره مزاحمت نه وي، هرکله چې تاسې زیات تمرین وکړی نو تاسې به وکولای شی چې عین مثبتې نتیجه په یو مشغول محیط کې لکه ستاسې دکار په ځای کې ترلاسه کړی. او هغه آرام تاثیرات چې ستاسې په دماغي حالت مثبت اثر لري او آراموي مو یادداشت کړی.

تمرین په دې شکل سره سرته ورسوی چې خپلې سترګې مو پټې کړی او کوشش وکړی چې خپله توجه مو ساه اخیستلو خواته واړوی. یو لاس مو د سینې په پورتنۍ برخه او بل مو په نس باندې کېږدی. ساه واخلي او خپل نس ته ترهغې اجازه ورکړی چې ښه وپرسېږي او بیا وروسته په ډېره آرامۍ سره خپله ساه خارج کړی.

په همدې توگه هروخت ژوره ساه اخلي او کوشش وکړي چې په منظمه توگه يې سرته ورسوي. ستاسې هغه لاس چې په سينه مو اېښي لږ او يا هېڅ حرکت هم بايد ونه لري. يوځل بيا همداسې ژوره ساه واخلې هرځلې چې تاسې په ژوره توگه سره ساه اخلي دې حالت ته د يافراگماتيک ساه اخيستل ويل کېږي.

که چېرې تاسې په دې طريقې سره دراحتې احساس کوي، کوشش وکړي چې خپله دتنفس اندازه په ورو توگه سره کښته کړي او يوه لنډه وقفه دساه اخستلو او خارجولو په وخت کې ولري. شايد په ابتدا کې تاسې ونشوای کولای چې په کافي اندازه سره هوا داخله کړي ولې په منظم تمرين سره به وکړای شې چې د پرزدراحتې احساس وکړي.

دا به اکثراً تاسې سره مرسته وکړي چې په دوراني توگه سره يې سرته ورسوي. کله چې ساه اخلي نو تردريو پورې وشمېري بيا يوه لنډه دمه بيا وروسته چې ساه خارجوي نو تردريو پورې وشمېري ( ۲ يا ۴ ياهرڅو چې ستاسو لپاره آراموونکي وي). دا به هم تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل تنفس باندې تمرکز ولري بې غبرله دې نه چې ستاسې په دماغ کې د کوم بل څيز فکريداشي.

که چېرې ستاسو دماغ ته کومه بله خبره راځي نو هغې ته اجازه ورکړي او وروسته بيا خپله توجه دتنفس شمېرلو خواته را وگرځوي. او دې تمرين ته دڅو دقيقو لپاره ادامه ورکړي. (که چېرې مو دا تمرين په منظمه توگه سره انجام کړ نو ستاسو حجاب حاجزي يا د يافراگماتيک عضلات به پياوړي او په ښه توگه سره به خپله وظيفه ترسره کړي، او تاسې به يو آراموونکي احساس ولري.

له تنفس څخه وروسته مو توجه خپلو پښوته واړوي او کوشش وکړي چې په رښتيا سره مو خپلې پښې احساس کړي. پښې مو دځمکې خواته کش او هغه بايد دځان لپاره مجسمې کړي. خپل ځان دومره ثابت احساس کړي لکه د خپرې يا نښتر ونه چې پرځمکه ولاړه وي. دڅو دقيقو لپاره په همدې مصوّن حالت پاتې شې. هغه شې چې تاسې ته يوقوي احساس درپه برخه کوي هغه لکه دونې په شان پرځمکه ستاسې ثابت پاتې کېدل دي. هغه وربخ چې ستاسې پرسر جوړېږي او تاسې داسې تصور کړي چې يو پرک ستاسو پرسرراکوزېږي. څنگه چې دا وړانگې ستاسې له بدن څخه تېرېږي، داسې بايد داسې احساس کړي چې ستاسو دماغي حالت پاکېږي. دا ستاسو دماغ او هر هغه فشار

او مزاحمت چې تاسې دهغه په اړه فکر کوي پاک او تنويروي. دا تصور پنځه ځله تکرار کړی ترهغو پورې چې ستاسو احساسات پاک او له هر نوع پرېشانی او فکر کولو څخه خلاص شی.

په خلاصون کې خپل ځان داسې احساس کړی چې تریو لوی او روښانه آښار (جروبي) لاندې ولاړیاست. اوبه پوقانې کوي او روښانه ښکارېږي او تاسې ته د ژوند قوت درېځنې. لکه څنګه چې تاسې تردې جروبي لاندې ولاړیاست، کولای شئ چې اوبه داسې احساس کړی چې ستاسو د بدن پر هر اړخ تېریږي تاسې آراموي او تاسې ته یو تلقین درکوي.

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

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

مهمه خبره داده چې هر څومره وکولای شئ چې یوشی دخپل ځان لپاره مجسم کړی نو په همغه اندازه به زیاته ګټه ترلاسه کړی. او زیاتره خلک په همدې نظر دي چې که چېرې دا طریقه په دوامداره توګه وکارول شي نو زیاته فايده منه ده. دماغ هم دعضلې په شکل سره ستړی کېږي او استراحت ته ضرورت لري کوم بار چې پر هغه وي هغه باید لېږي کړل شي.

تاسې باید هغه موقعیتونه او حالتونه استعمال کړی کوم چې ستاسې سره په آرامتیا او راحتۍ راوستلو کې کمک کولی شي. مونږ غواړو چې « ستاسو لپاره خوشحاله ځای پیدا کړو». ممکن تاسې د لامبو وهلو په حوض او یا هم په ساحل کې ځان آرام احساس کړی. خپل ځان په هغه ځای کې تصور کړی او فقط مطمئن شئ چې هر چېرې چې وی ستاسې دماغ باید د آرمۍ احساس وکړي.

دمختلفو شيانو په تصور سره ستاسې دماغ هوساکېږي. دا دهغه پيغامونو مثال لري چې خپل دماغ ته يې لېږي. کله چې تاسې سترگې پټوي او دا پروسه شروع کوي چې هرڅه ته اجازه ورکړي چې تاسې دماغ ته لارښي نوبعضې پرېشانه او مشوش فکرونه ستاسې په دماغ فشار اچوي. د دې لپاره چې خپل دماغ وروزي څنگه کولای شې چې له هغې څخه فشارونه لېږي کړي، دا مهمه ده چې هره ورځ يې تکرار کړي. په تمرين سره کولای شې چې خپل ټول فشارونه په يوه دقيقه کې له مينځه يو سي. مخکې لدې نه چې ويده شې نو خپل ورځني فعاليتونه سرته ورسوي نو په دې توگه به وکولای شې چې يو آرام خوب ولري.

اکثر آ خلک دا تمرينونه دخوب په کوټه کې نه بلکې په نورو خونو کې ترسره کوي کله چې دوی دخوب خونې ته لارښي او دروازه بنده کړي نو دوی خپلو مغشوشو فکرونو او فشارونو ته شا اړوي. فقط ځان مطمئن کړي چې تاسې ددې فرصت لري چې په مجموعي توگه سره په خپلو دماغي تصوراتو تمرکز وکړي.

دمجسم کولو طريقه يوه داسې وسيله ده چې ددماغي فشارونو دمعامله کولو لپاره ډېره مؤثره ده. که چېرې په منظمه توگه سره انجام شي نو تاسې به ديوې عميقې راحتې او آرامتيا احساس ولري. او دا يو ډير پياوړی حمايتي څيز دی چې د اضطراب له ناوړه افکارو څخه خلاصون ومومي.

## د پرېشاني په له منځه وړلو کې د موسيقي رول

د حيرانتيا خبره ده چې د موسيقي اورېدل فشارونه له مينځه وړي. هر څوک د موسيقي مختلف ډولونه خوښوي. مونږ بايد موسيقي ته خوږ ونيسو ترڅو د آرامۍ احساس وکړو. هغه موسيقي چې تاسې يې نه خوښوي ممکن ستا رواني فشارونه نور هم زيات کړي.

موسيقي د طبيعت او وضعيت يو مهم تغېروونکی دی او فشارونه له مينځه وړي، او په مختلفو طريقو سره کار کوي. دانسان دانرژي مکمل سيستم د آوازونو په واسطه په زياته اندازه متاثر کېږي. هغه څوک چې موسيقي غږوي او يا يې جوړوي نو زيات کوشش بايد مثبت تاثيراتو طرف ته وشي. لمړی تغېر چې تاسې يې د موسيقي په اورېدلو سره احساسوي بايد ستاسو د ساه اخستلو ژور والی زيات شي. د دې سره د بدن د سيروتونين توليد او افرازات هم زياتېږي.

د کار په ځايونو کې د موسيقي اوريدل په پس منظر کې هم کولای شي چې د کار په وخت کې فشارونه له مينځه يوسي. د دې لپاره ولې په زيات پرچون پلورونکو ځايونو کې موسيقي غږول کېږي ترڅو د سودا کولو په وخت کې د لوړو قيمتونو په اړه ستاسو پام بل طرف ته واړوي.

د موسيقي اورېدل د زړه د حرکاتو اندازه کموي او د بدن د حرارت درجه لوړي. د موسيقي اوريدل دنورو آراموونکو تداويو سره يوځای ډير مؤثر دي نظر دې ته چې يواځې وکارول شي.

ډير ماهرين دا توصيه کوي چې د موسيقي انداز او ټال ډير مهم دی چې بايد يو آراموونکی تاثير ولري. هغوی دې ته اشاره کوي وايي چې کله مونږ د مور په رحم کې وو نو هلته هم د مور د زړه د ضربان په واسطه متاثر کېدلو.

مونږ د ژوند په وروستۍ مرحله کې يو آرامه موسيقي ته ځواب وايو، شايد دا د يو مصؤن، آرامه او ساتونکي محيط سره يوځای وي چې زموږ د مور په واسطه تهيه شوی دی.



موسيقي کېدای شي يو راحت کوونکی او د تشنجاتو په له منځه وړلو کې يو مهم څيز وي. دهرکس لپاره دهغه څه انتخاب چې دهغه لپاره کاروکړي مشکل دی. ډير به هغه څه انتخاب کړي چې خوبنوي يې ددې پرځای چې هغه ته گټه ورسوي.

لکه څنگه چې مخکې ذکر شول کوم خاص نوع موسيقي وجود نلري چې دهر چا لپاره مؤثره وي خلک دموسيقي مختلف انواع خوبنوي.

بعضې عمومي لارښوونې موجودې دي چې هغه تعقيب کړو او څنگه وکولای شو چې دموسيقي په استعمال سره خپل فشارونه له مينځه یوسو. کوشش وکړی چې د ۲۰ دقيقو لپاره د آواز يا « موسيقي حمام» وکړی په خپل تپ ریکارډ کې يوآرامه موسيقي کېږدی، وروسته دلاسيکرونو خواته په کټ او ياهم پرځمکه چې يو آرام ځای وي کېږي. دزياتې تجربې لپاره تاسې کولای شې هېډ فون وکاروی ترڅو ټول تمرکز مو دموسيقي طرف ته شي.

دورو وزن موسيقي انتخاب کړی چې ستاسې دزړه له ضربان څخه ورو وي او د ۷۲ ضرب څخه په دقيقه کې کمه وي. هغه موسيقي چې په دوامداره توگه تکرارېږي او آراموونکي وي مثبت تاثيرات يې په زياتو اشخاصو کې ليدل کېږي.

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

که چېرې تاسې دورځني کار لپاره لمسون غواړی، نو تاسې کولای شې چې تيزه موسيقي دورو موسيقي په عوض واورې. آواز لوړ کړی او نڅا شروع کړی! دامهمه نده چې تاسې نڅا کولای شې او که نه فقط دموسيقي مطابق حرکت وکړی او ځان بڼه احساس کړی.

تاسې به دفشار دکمېدلو په وخت کې دحيرانتيا احساس وکړی!! دخپلې خوبنې موسيقي سره قدم ووهی، ساه واخلي او خارجه کړی دموسيقي ضرب ستاسې لپاره يو عالي کموونکی شی دی کله چې تاسې دموسيقي سره تمرين کوی (چابک قدم وهل).

طبيعي آوازونو ته غوږ نيول لکه دبحرڅپې يا آرامه او ژور ځنگل هم کولای شي د فشارونو په کمولو کې کمک وکړي. کوشش وکړی د ۱۵ نه تر ۲۰ دقيقو پورې د سيند پر غاړه او يا هم د ونو په يوه ساحه کې قدم ووهی. که چېرې ددې امکانات نه وي نو تاسې کولای شې چې ددې قسم آوازونو کسيتونه واخلي.

نورې عالي او بڼې لاري چاري هم شته کومې چې ما په خپله د اضطراب سره د مقابلي په وخت کې ترسره کړې دي.

## مصنوعي خوب:

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

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

لمړې تاسې دې ضرورت لری چې يو آرامه ځای پيدا کړی چې هلته تاسې وکولای شې په کامله توگه دراحتۍ احساس وکړی او خپلو داخلي آوازونو ته غوږ ونيسی. تاسې ددې کوشش مه کوی چې يوڅه پېښ شي. خپل دماغ ته اجازه ورکړی چې واورې او آرامه شي. هغه څه چې وغواړو د مصنوعي خوب حالت ته ورسېږو هغه دادي چې اجازه ورکړو چې په طبيعي شکل سره واقع شي.

همدارنگه کوشش مه کوی چې تاسې هغه علايمو او سگنالونو ته وگوری چې تاسې ممکن د مصنوعي خوب په حالت کې وی. که چېرې تاسې د علايمو ته وگوری مونږ ددې ضمانت کوو چې هيڅکله به هم د مصنوعي خوب گټې ترلاسه نه کړی.

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

د مصنوعي خوب حالت هميشه خوشحالوونکی دی! ياد ساتی چې په خپله د مصنوعي خوب تمرين يوه مهارت دی او تاسې هغه ښه تکرار کړی او هر څومره چې وکولای شې چې هغه ترسره کړی نو ډير به غښتلي ياست.

دايوښه نظر دی چې دوخت لپاره بايد يو مهال ویش و لرو، هر چېرې خپل ځانته د ۱۰ نه تر ۳۰ دقيقو پورې اجازه ورکړو، په هغه باندې متکي شو چې څومره کولای شو هغومره وخت دهغې لپاره مصرف کړو. دورځې په هغه وخت وخت کې بايد خپل مشق او تمرين وکړو چې دنورو له خوا مونږ ته کوم مزاحمت نه وي.

ډير خلک دا خوبنوي چې په يو کښته او آرامه ځای کې د لږو مزاحمتونو سره څومره چې ممکن وي قرار ولري. که چېرې تاسې ته د عالمغال پواسطه مزاحمت کېږي نو کولای شې هغه بند کړی.

تاسې کولای شې يو ستريو موسيقي په پس منظر کې چالانه کړی، او يا هغه قسم چې تاسې يې خوبنوی. که چېرې تاسې د آوازونو گډوونکی ماشين نلری نو کولای شې چط خپله د راډيو ستن د دوو استيشنونو په مينځ کې کېږدی. دا غږهار کوم چې تاسې يې اوری د گډوونکی موسيقي سره شباغت لري.

## استراحت:

ستاسو لمړنۍ دنده به دا وي چې خپل ځان آرامه وساتې، مگر کوشش مه کوی چې په زور سره خپل دماغ آرامه کړی. که چېرې تاسې خپل ځان په فزيکي ډول سره آراموی نو ستاسې دماغ به هغه تعقيب کړي.

استراحت او واقعاً يو ژور استراحت- هغه توانايي ده چې ډير خلک يې لري ولې انکشاف نه شي ورکولای. بعضې کسان دا په ډيره آسانی سره سرته رسوي. دوی غواړي چې فشارونه يې کم شي او د بدن هر غړي ته اجازه ورکوي چې شل او آرامه وي. که چېرې تاسو يو له هغوی څخه ياست نو

دمصنوعي خوب تمرين شروع او خپل ځان آرامه کړي. دا وخت ته ضرورت لري او کوشش مه کوي چې په بېرته يې سرته ورسوي.

ستاسې د آرامېدلو د مرحلې وخت کېدای شي له څو سانيو څخه ترنيم ساعت پورې وي. او دا د تشويق لپاره يوه مهمه مرحله ده او دا مرحله بايد ډيره کمه نه وي. که چېرې يې تاسې ښه سرته ورسوي او خپل مهارتونه مو زيات کړي نو تاسې به ډيرې ژورې آرامۍ وپېژنئ. او تاسې به وکولای شئ چې په تعجب آورته توگه هغه ترلاسه کړئ.

د يو ډير ژور استراحت لپاره يو ډير مشهور ميتود عبارت دی له:

Jacobsan Progressive Relaxation په دې طريقې سره تاسې د خپل بدن ټولې لوبې عضلې کشوي (د پښې او د دواړو طرفونو لنگيو، دوران او کوناتييو، خپټې او داسې نور). دا عضلات د څو سانيو لپاره کش او بيا يې خوشي کړئ.

## د تعمق کړنلارې:

کله چې تاسې دمصنوعي خوب دراحتۍ دوره تکميله کړه، تاسې کولای شئ چې دغه داستراحت حالت ته تعمق ورکړئ. په عين وخت کې د عميق استراحت او ژورې کړنلارې په مينځ کې به تاسې دمصنوعي خوب حالت ته لار شئ.

يو له لمر يو او شروع کېدونکو شيانو څخه هم دادي چې تاسې مجبور ياست چې هغه ته وگورئ. او تاسې به دمصنوعي خوب لپاره انتظار وباسئ چې هغه واقع شي.

دمصنوعي خوب حالت ته تلل داسې دي لکه تاسې چې ويده کېږئ. که چېرې تاسې کوشش وکړئ چې خپل ځان په خپله ويده کړئ، که چېرې تاسې پوه شئ چې تاسې واقعاً غواړئ چې خوب ته لار شئ تاسې به ډير کم وکولای شئ چې ويده شئ، فکر کول به تاسې وينس وساتي.

په دې طريقه سره تاسې به پوه نه شئ کله چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته ځئ. وروسته کله چې تاسې په منظمه او مکرره توګه د يو څو هفتو يا يو څو مياشتو لپاره برخه واخيسته نو تاسې به دخپل ځان سره بلد او آشنا شئ او دا به احساس کړئ چې څنګه مصنوعي خوب ته تللی شئ.

آيا دا به څوانی او يا څومياشتې واخلي چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لار شئ؟

خاصاً نه، بعضې خلک حيرانوونکې تجربې لري کله چې دوی په لمړي ځل کوشش کړي. دکونټ ډون تخنيک يا Count down technique (يا کبسته خواته دشمبرلو تخنيک) يو له هغو لارو چارو څخه دی چې ستاسو سره کمک کولای شي.

که غواړئ چې پورتنی تخنيک وکاروئ نو له ۲۰ يا ۱۰۰ څخه يا هر عدد چې وي شروع کړئ، خپل د عددونو شمېرل تنظيم کړئ او د يو څه وخت لپاره يې تمرين کړئ. تصور وکړئ چې تاسې له هرې شمېرې سره د تعمق حالت ته ځئ او نور فکرونه به ستاسې څخه لېرې شي. دا طبيعي ده فقط په آساني سره هغه شميری او ترې نه تېرېږئ او خپلې شمېرې ته ادامه ورکړئ.

د شميرلو سرعت بايد طبيعي وي نه به ډير تيز وي او نه ورو. کېدای شي چې يو ځل شمېرل په هرو دوو يا دريو ثانيو کې. په داسې يوه اندازه کې يې وشميرئ چې آرامی او راحتی احساس وکړئ. بعضې خلک کوشش کوي چې شمېرنه دخپل تنفس سره وتړي. هرڅومره چې دوی هڅه کوي چې د تعمق حالت ته لار شي، نو ددو شمېرنه به هم ورو وي.

په لوړ آواز يې مه شميرئ فقط فکر وکړئ چې ستا سو هيله کبسته شمېرل دي. تاسې غواړئ چې څومره کولای شئ له حرکت او فزيکي شموليت څخه ډډه وکړئ.

## دمصنوعي خوب د غوښتنې لپاره مشورې:

يوځلې چې تاسې د تعمق د مرحلې آخرته ورسېدې تاسې آماده ياست چې د مشورې غوښتنه وکړې. هغه څه چې تاسې د تعمق او راحتۍ د دورې په جريان کې سرته رسولي هغه ستاسې د غوښتنې زياتوالي دي. ځکه دا ستاسې د دماغ د پټ شعور برخه په مشخصه او ځانگړې توگه کار کوي.

ډېره زياته معمولي او آسانه لاره چې د مشورې غوښتنه وکړو هغه داده چې خپل ځان مجبور کړې چې له مخکې نه کار وکړې. په خاصه او منظمه توگه، ژمنه وکړې او په ياد راوړې.

دابه ډير مشکل نه وي چې تاسې په ياد راوړې ځکه تاسې کولای شې. که چېرې تاسې وغواړې چې په ياد راوړې نو په آساني سره به وکولای شې په دې هکله فکر وکړې.

په عمومي شکل سره ډيره موثره نوع د مشورې د تصوير د مشورې څخه عبارت ده. د تصوير په مشوره کې معمولاً ژبه نه استعمالېږي. ته کولای شې چې خپل ځان په يو آرام او راحت څخه ډک محيط کې احساس کړې سره ددې چې ته د گډوډۍ په يو حالت کې يې. دقيقاً خپل ځان دخپل دماغ په سترگو وگوره.

باوجود ددې چې خلک له مشورې څخه يوه فوري نتيجه لاس ته راوړي، دا ډيره مشابه ده چې دهغې لپاره لږ وخت واخلي او هغه له ځان نه لېرې کړې. نومه بې حوصلې کېږي که چېرې تاسې دڅو اونيو په موده کې کومه نتيجه لاس ته راونه وړه نو خپله مشوره تغير کړې.

## Termination يا د پای ټکي اېښودل:

يوځل کله چې تاسې د مشورې غوښتنه خلاصه کړه نو تاسې کولای شې خپله دغه دوره ختمه کړې. تاسې فقط خپلې سترگې خلاصې کړې، پاڅېږې او خپل کار ته لاړشې. مگر دا بڼه نظريه نده.

تاسې بايد رسماً دخپلې هرې غونډې پای مشخص کړې. په دې سره کولای شې د مصنوعي خوب او پرېشانۍ ترمينځ سرحد واضح کړې.

که چېرې تاسې دخوب په وخت کې تمرین کوی او پاملرنه نه کوی که چېرې تاسې ویده کېږی، داسمه ده ، مگر تراوسه په خپل دماغ کې هغه کرنې رسمي چې ستاسې د ناستې د خپل مصنوعي خوب په ختمېدنه دلالت کوي.

لمړی زه شروع کوم چې له هغه څخه راووزم ، مخکې یو وېش حالت ته حرکت وکړم. دوهم زه نورزیات بېداره کېږم ، او آماده گي نیسم چې بېداره شم. دریم زه مکمل بېدار یم. په خپله مصنوعي خوب کېدای شي یو حیرانوونکی کار وکړي په هغه صورت کې چې په منظم ډول سره تمرین شي.

## د کار کولو په وخت کې آرامتیا:

دلږ ځنډ لپاره استراحت فقط یو اځینی شی ندی چې کله تاسې یوه لحظه دخپل ځان لپاره واخلي. ماته تجربو داسې ښودلې ده چې دقهوې او دود (سگرت څکول) وقفه کېدای شي په فشار علاوه شي کوم چې تاسې یې احساسوی کله چې تاسې په کار کې یاست.

بعضې مشورې چې په دې کتاب کې یې مونږ تاسې ته درکوو کېدای شي دکار کولو په وخت کې تمرین شي، مگر بد بختانه نورنه شي کولای. دلته کونښن شوی او ښې لارې موجودې دي چې ستاسې سره کمک وکړي چې دکار په وخت کې آرامه واوسی.

لمړی او ترټولو مهم ، یوځای پیدا کړی چې هلته کېږی. دخپلې چوکۍ شاته مستقیم کېږی، خپلې پښې مویه غولي هموارې دي، اولاسونه مویه ورنونو باندي کېږدی. که چېرې ممکنه وي خپلې سترگې مویتې کړی. خو تاسې کولای شی تمرین دسترگو له پټولو څخه بې غیر سرته ورسوی، مگر دسترگو پټوالی به ستاسې له آرامتیا سره کمک وکړي. خپلې سترگې ډېرې ټینگې مه پټوی، او خپلو زېرموته اجازه ورکړی چې په طبیعي ډول وي. په خپله سره آرام نفس واخلي ترپنځو پورې وشمیری، او خپله ساه اخیستنه ترپنځو پورې وساتی. په آرامه توگه سره ساه خارجه کړی، ترپنځو پورې وشمیری او تکرار یې کړی.



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

کله چې تاسې د عضلاتو هر بندل کسوی، دا ترهغو پورې کش کړی ترڅو کولای شې بې غیرله دې نه چې خپل ځان ته صدمه ورسوی. کله چې تاسې دا بېرته پرېږدې نو ترهغو پورې کوشش وکړی ترڅو چې ممکنه وي تاسې آرام واوسی.

د خپلو پښو په کښولو شروع وکړی. دا په دې شکل سرته ورسوی چې خپلې پښې مو د ځمکې لخوا څخه کش او د پښو غټې ګوتې مو د ځان طرف ته وي. دا ترهغه پورې وساتې چې ترپنځو پورې په وروسره شمیرو کړی، او بیا یې وروسته خوشي کړی. او اجازه ورکړی چې پښې مو په آرامۍ سره وروسته لارې شي او آرامتیا احساس کړی. فکرو کړی چې څنگه احساس کوی او مقایسه کړی کله چې تاسې عضلات کسوی او ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړی. وروسته لدې د خپلو ورنونو عضلات کش او ترپنځو پورې وشمېری. عضلات مو بېرته خوشي او ترپنځو پورې وشمیري.

د نس عضلات مو کش کړی او ترپنځو وشمېری، بېرته یې خوشي کړی او ترپنځو وشمېری. خپل ځان اطمینانې کړی کله چې تاسې دا تمرین سرته رسوی نو باید بدن مو په مستقیم شکل قرار ولري.

دمت او لاسونو عضلات مو کش او لاسونه مو یوله بل سره څومره چې کولای شې کښېکارې او ترپنځو پورې وشمېری. وروسته یې ترپنځو شمېرلو پورې همداسې ونیسی او بیا یې خوشي کړی او ترپنځو پورې وشمېری.

د خپلې شا د پورتنی برخې عضلات مو هم کش کړی ترپنځو وشمېری او ترپنځو یې همداسې وساتې او بیا یې خوشي او ترپنځو وشمېری. خپلې اوږې هم په همدې شکل سره ترغوزونو پورې پورته ترپنځو وشمېری او ترپنځو شمیرلو پورې یې همداسې وساتې وروسته په وروسره خپل سر کښته او ترپنځو پورې وشمېری.

خپل دمخ عضلات کش کړی. لمړی خپله خوله خلاصه کړی او ترپنځو شمېرلو پورې يې همداسې وساتی. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړی. لدې نه وروسته خپلې وروځې پورته او ترپنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړی. په آخر کې خپلې سترگې تېنگې بسته او ترپنځو وشمېری او همداسې يې وساتی ترهغو پورې چې ترپنځو پورې شمار کوی نو سترگې موباید پټې وي.

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

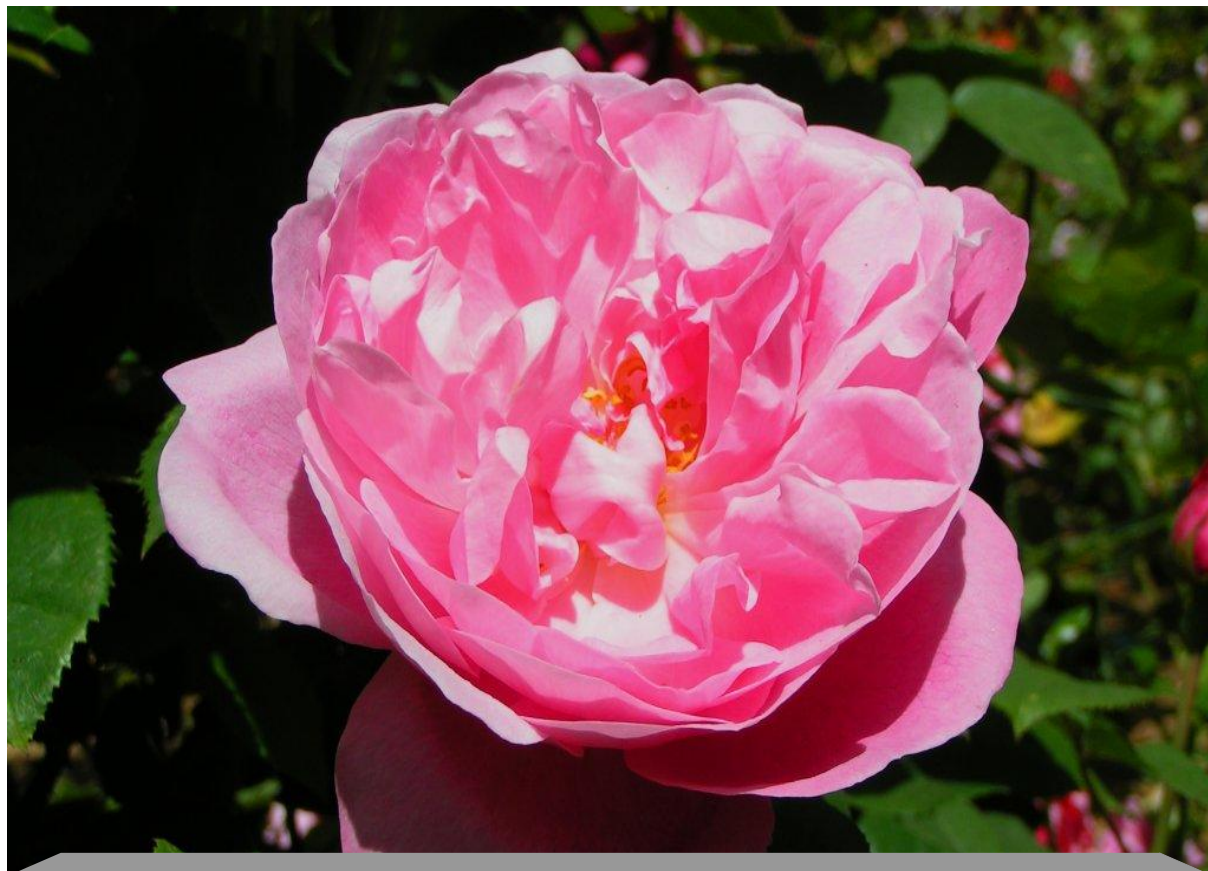
که چېرې دا تمرین په منظمه توګه او په ټاکلي وخت سره سرته ورسېږي نو دا به ستاسې سره د فشارونو په کمولو کې زیات کمک وکړي او تاسې به وتوانېږي چې خپل عضلات مو په هروخت کې چې تاسې وغواړی آرامه وساتی. که غواړی چې ښه نتیجه لاس ته راوړی نو دا تمرین حد اقل په ورځ کې دوه ځله تکرار کړی.

تاسې ممکن خپل د آرامتیا تمرین د نورو عضلاتو د کښولو په علاوه کولو سره اوږد کړی. خپله د فشار ساحه په ښه کړی. وروسته يې کش او په همداسې طریقې سره يې آرامه کړی.

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

## خلاصه:

زه هيله لرم چې دا لارښوونې به ستاسې سره کمک وکړي چې د پرېشاني او اندېښنې احساسات له ځان نه لېرې کړي. زما زيات ملگري کله چې ما له هغوی سره په حمايتي گروپ کې ملاقات کړي دی ددې لارو چارو څخه يې په مختلفو کچو سره گټې ترلاسه کړې دي کوم چې په دې کتاب کې ښودل شوي دي. زه ستاسو څخه په ټينگه غوښتنه کوم چې ورته فعاليتونه ترسره کړي.



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

# پای

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