هغه پیاوړې لارې چارې

چې اندیښنه

ستاسو له ژوند څخه محو کوي

لیکوونکی:

جیني پولیش

ژباړه:

ډاکټر محمد رقیب (فاروقي وردګ)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالـــــۍ

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

ژور خفګان څخه کړېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډه پېژندنه :

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

www.Larawbar.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مقـــــــــــدمه

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

ښځې له Anxiety څخه زیات رنځ وړی او دهغوی رواني فشارونه دنارینه وو په نسبت دوه چنده دی. د Anxiety بې نظمي په امریکاکې یو له عمده مشکلاتو څخه شمېرل کېږي چې حتی بعضې وخت دژورخفګان یا Depression څخه هم په زیاته اندازه لیدل کېږی. هغه کسان چې عمریې له ۲۵ کلونو څخه زیات دی له روانی مشکلاتو سره په زیاته اندازه مخامخ کیږی. دامریکا په متحدو ایالاتو کې ۴۲،۲ بیلیون ډالره دنومورې ناروغۍ په وقایه او تداوی مصرفیږي.

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

Anxiety

اضطراب

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

اګرکه Anxiety په هغه خلکو کې چې هغه يونورمال ژوند لری هم مداخله کوي. شديد اضطراب يا پريشاني کيدای شی له نورو روانی مشکلاتو لکه ژور خفګان سره يوځای وي. فکر کيږی چې دا پريشانی غيرنورمال وي کله چې شديده او يا هم زيات دوام وکړی. او دا دپريشانۍ نه ډکو حالاتو کې بې غيرليدل کيږی او يا هم کيدای شي چې په روزمره کارونو لکه کارته دتللو په وخت کې واقع شی.

د Anxiety اعراض دهغه پيغامونو په واسطه کوم چې ددماغ څخه دبدن نورو اعضاوو يا غړو ته ليږل کيږی مينځ ته راځي. په دې حالت کې زړه، سږي اودبدن نور غړی په تيزۍ سره کارکوي. همدارنګه دماغ هم د فشار يا سترس هورمونونه لکه د ادرنالين په افرازکې د ادرنال يا فوق الکليه له غدې څخه سهم اخلي.

دشديد Anxiety يا پريشانۍ علايم په لاندې ډول سره دي:

- ❖ اسهال
- ❖ دخولې وچوالی
- ❖ دزړه د زربان زياتېدل
- ❖ بې خوبي
- ❖ بې حوصلګي يا زر په غصه کېدل
- ❖ دفکری تمرکز له لاسه ورکول

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د Anxiety یا اضطراب نورعلایم:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب ته ممکن ديو وړوکي تشويش په نظر وګورو ولې کېداى شى چې همدا تشويش په ژورخفګان يا ډپريشن بدل شي چې ممکن دژوند په اوږدو او يا هم ټول عمر له انسان سره ملګرى وى. ولې بايد په ياد ولرى چې پورتنى دواړه ناروغى دکنترول وړ ناروغى دي.

د Anxiety نورسببونه:

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

دآزموينې وخت!

دامعلومات دمعتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود ددې چې دا ددې ښکارندوى ندي چې له دې څخه د مکملو تشخصيو وسايلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموينه يو ساده دستورالعمل دى چې مونږ کولاى شو شته ستونزې تشخيص او په آسانى له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفګان کيداى شي زمونږ دموضوع يو جدى بحث وى. اجازه راکړى که چېرې تاسې احتمال ژورخفګان ولرى او ياد ساتى چې هرڅوک په خپل ژوند کې دژورخفګان ورځې تيروى. هغه څه چې ژورخفګان دعادې وسوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په يو مشخص وخت کې رامينځ ته کيږى. دا اعراض ځي راځي نه بلکه دلږې مودې لپاره پاتې کيږي او په بدمرغى سره ژوند متآثره کوي.

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

- آيا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوى؟
- آيا تاسې نه شى کولاى چې ساده او آسانه کارونه لکه دکورپاکوالى او ډوډى آماده کول ترسره کړى؟
- آيا خلک تاسې ته وايى چې تاسې تند مزاجه ياست اويا هم ډيرزر په غوسه کيږى؟
- آيا تاسې دفکري تمرکز مشکل لرى؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که چیرې تاسې زیاتو پوښتنو ته ځواب وواییی نو کیدای شي چې تاسې شدید رواني فشارولری.

د اضطراب په هکله لاندینۍ پوښتنې مطرح کیږی:

- ☜ آیا کله موساه لنډي، دزړه دضربان زیاتېدل او لړزیدل داستراحت په وخت کې تجربه کړیدي؟
- ☜ آیا له لیونتوب او یا دکنترول څخه دخارجېدو ویره لری؟
- ☜ آیا له اجتماع څخه د ډار په سبب ډډه کوی؟
- ☜ آیا دبعضو مشخصو موادو څخه ډاریږی؟
- ☜ آیا له دې څخه ډاریږی چې په داسې حالت یا یو ځای کې یاست چې له هغه څخه تېښته نشی کولای؟
- ☜ آیا له تاسې سره دکور دپرېښودلو ویره شته ؟
- ☜ آیا په دوامداره توګه تصور یا فکر کوی چې لېرې ځای ته سفرونه رد کړی؟
- ☜ آیا تاسې دمجبوریت احساس کوی کله چې تکراري کارونه ترسره کوی؟
- ☜ آیا په ډیرتېینګار سره مخکیني غمجن واقعات په یاد راوړی؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

:Panic Attack

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

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د Panic attack علایم په لاندې ډول دي:

- ⇦ دزړه غیرمنظم او تیز ټکان.
- ⇦ دزړه حمله.
- ⇦ خولې کېدل.
- ⇦ لړزه.
- ⇦ ساه لنډي.
- ⇦ د خفه کولو او یا زندۍ کولو احساس.
- ⇦ د سینې درد یا ناراحتي.
- ⇦ دلبدي، دمعدې بربېښ یا خړیکه.
- ⇦ دتوهم او خیالاتو احساسات.
- ⇦ دلیونتوب او یا کنترول څخه دوتلو احساس.
- ⇦ دمرګ څخه وېره.
- ⇦ دکرختۍ او یا مېږي مېږي کېدلو احساس په مخ او لاسونو کې.
- ⇦ دسوړوالي او یا ګرم والې احساس.

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

تاسې دیو شي داخستلو لپاره په لین (قطار) کې درېږی تاسې یو اوږد انتظار تېروی خو یو کس په قطار کې ستاسې څخه مخکې ولاړ دی، دانتظار شېبې اوږدېږي په همدې حالت کې د ناخوښۍ یو احساس ستاسې په ستوني کې پیدا کېږي، ستاسې په سینه کې دتنګسیا او یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

د Panic له حملاتو سره معامله:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممکن بعضې خلک په کمو او نادرو حالاتو کې دا حملات ولري. مثلاً کله چې د خلکو په مخ کې خبرې کوي، په داسې حال کې چې د بعضو لپاره ممکن دوامداره او تکراري وي چې د خپلو کورونو پرېښودو ته یې اړ باسي. د Panic دوامداره حملات د Anxiety بې نظمیو څخه ایجادېږي.

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

ستاسې لمړی قدم به داوي چې تاسې باید هغه وخت تشخیص کړی چې د Panic حمله 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 ووینی او د هغه موجودیت حس کړی. تاسې پوهېږی چې هغه هلته موجوده ده ولې ستاسې د دماغ 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 د خپل ژوند تماشه کوی او نور په هغه څه چې ستاسو په شا اوخوا کې دي کنترول نه لری.

باور وکړی چې دا یو ډاروونکی احساس دی...

نو تاسې څنګه 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 ، حتي ضد اونقیضه، دا سرته نه شی رسولای؟ مګر ستاسې ټینګ عزم کولای شي چې هغه له مینځه یوسي.آیا دا ددې معنا لري چې ستا سې د Panic حملات د همداسې ادامه ولري؟ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ساه اخیستنې د دیافراګماتیک موسیقۍ مشوره:

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

یوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنۍ برخه به دیوال ته نږدې وي. خپلې پښې دديوال مقابل کېږدی(ستاسې ګونډې خمې دي) او خپلې پښتوته په یو ځل دديوال طرف ته فشار ورکړی. هرکله چې تاسو خپلو پښتوته دديوال په طرف فشار ورکوی نو ساه واخلی، او خارجه کړی. دا ۱۰ نه تر **۱۵** پورې سرته ورسوی یا ترهغو پورې چې د Panic حمله ترکنترول لاندې راشي. او ټول حواس مو په کاروا چوی هغه څه چې تاسې په خپل چاپیریال کې وینۍ، اورۍ، احساسوۍ او بویوۍ یې ټول درسره یاد داشت کړی دا به ستاسو سره دحملې په کنترول کې ډیره مرسته وکړي.

د Panic حمله په عمومې توګه سره ددې سره یوځای وي چې مخکینۍ غمجنې واقعې په یاد راوړی او یا هم په راتلونکې کې خپه کوونکي شیان پیش بیني کړی. هرهغه څه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکي وي. کوشش وکړی چې له خم حالت څخه پورته شی دخپل اتاق شا اوخوا وګوری، رنګونه ، بافتونه او اشکال یادداشت کړی، غږونه له نږدې څخه واوری، ملګروته دعوت ورکړی، او هغه څه بوی کړی چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تاسې خپل ځان مخکې لدې څخه چې د Panic حمله شروع شي آماده کړی. که چېرې تاسې په يو ډاروونکي حالت کې نه یاست نو دهغه شیانو لست جوړکړی چې تاسې له هغې څخه وېره کوی.وروسته دهغو شیانو لست چې ستاسو لپاره آراموونکي او پورتنیو شیانو سره مخالف وي تهیه کړی. اوتاسې کولای شی چې کله حمله شروع کېږي ستاسې یادداشت شوي شیان تکرار کړی. دهغه شیانو یو لست تهیه کړی کوم چې تاسې 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، اوهغه به زیاتو آراموونکو پیغامونو اونظریاتو 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 لېرې کوم.

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځان به مجسم کولو سره آرامه کړی:

دا دتصور اومجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددې توانایې ولری چې په بېړه سره خپل دماغي 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 ډیو ډاروونکي او اندېښني له حالت سره مقابله کوي.

دمجسم کولو پروسه کله چې هغه دوامداره تمرین شي هغه وخت ډېره ګټوره ده چې کله ستاسې سره ژورخفګان، پرېشاني او فضول افکار موجود وي او کېدای شي هغه محوه کړي. که چېرې وغوارې 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 دمجسم کولو طریقه سرته ورسوی. شعوري واوسی اوهیڅکله 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 اوهغه ته ادامه ورکړی ترڅو پورې چې یوه ښه نتیجه لاس ته راوړی.

دا غوره ده چې تاسې تمرین په یوآرام 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 مثبته نتیجه په یو مشغول محیط کې لکه ستاسې دکار په ځای کې ترلاسه کړی. او هغه آرام تاثیرات چې ستاسې په دماغي حالت مثبت اثرلري 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 خوا ته واړوی. یو لاس مو دسینې په پورتنۍ برخه او بل مو په نس باندې کېږدی. ساه واخلی او خپل نس ته ترهغې اجازه ورکړی چې ښه وپړسېږي او بیا وروسته په ډېره آرامۍ سره خپله ساه خارجه کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پرېشانۍ په له منځه وړلو کې د موسیقۍ رول

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

موسيقي کېدای شي يو راحت کوونکی او دتشنجاتو 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 خوښوي يې ددې پرځای چې هغه ته ګټه ورسوي.

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

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

دورو وزن 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 توګه تکرارېږي اوآراموونکي وي مثبت تاثيرات يې په زياتو اشخاصو کې ليدل کېږي.

کله چې تاسې موسيقي چالانوی نو هغه ته اجازه ورکړی چې تاسې فشارونه ومینځي 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 شی چې تيزه موسيقي دورو موسيقۍ په عوض واوری. آواز لوړ کړی او نڅا شروع کړی ! دامهمه نده چې تاسې نڅا کولای شی او که نه. فقط دموسيقۍ مطابق حرکت وکړی او ځان ښه احساس کړی.

تاسې به دفشار دکمېدلو په وخت کې دحيرانتيا احساس وکړی !! دخپلې خوښې موسيقۍ سره قدم ووهی، ساه واخلی اوخارجه کړی دموسيقي ضرب ستاسې لپاره يو عالي کمونکی شی دی کله چې تاسې دموسيقۍ سره تمرين کوی (چابک قدم وهل).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

مصنوعي خوب:

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

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

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

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

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

استراحت:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

د تعمق کړنلارې:

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

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

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

آيا دا به څواونی او يا څومياشتې واخلي چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لاړشی؟

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

که غواړی چې پورتنی تخنيک وکاروی نو له ۲۰ يا ۱۰۰ څخه يا هر عدد چې وي شروع کړی، خپل دعددونو شمېرل تنظيم کړی او ديوځه وخت لپاره يې تمرين کړی. تصور وکړی چې تاسې له هرې شمېرې سره دتعمق حالت ته ځی او نور فکرونه به ستاسې څخه لېرې شي. داطبيعي ده فقط په آسانۍ سره هغه شميری او ترې نه تېرېږی او خپلې شمېرنې ته ادامه ورکړی.

دشميرلو سرعت بايد طبيعي وي نه به ډېر تيز وي او نه ورو. کېدای شي چې يوځل شمېرل په هرو دوو يا دريو ثانيو کې. په داسې يوه اندازه کې يې وشميری چې دآرامۍ او راحتۍ احساس وکړی.

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

په لوړ آواز يې مه شميری فقط فکر وکړی چې ستا سو هيله کښته شمېرل دي. تاسې غواړی چې څومره کولای شی له حرکت او فزيکي شموليت څخه ډډه وکړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مصنوعي خوب د غوښتنې لپاره مشورې:

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

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

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

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

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

Termination یا د پای ټکی اېښودل:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چېرې تاسې دخوب په وخت کې تمرین کوی او پاملرنه نه کوی که چېرې تاسې ویده کېږی، داسمه ده ، مګر تراوسه په خپل دماغ کې هغه کرښې رسموی چې ستاسې د ناستې د خپل مصنوعي خوب په ختمېد نه دلالت کوي.

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

دکارکولو په وخت کې آرامتیا:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

دمټ او لاسونو عضلات موکش او لاسونه مو یوله بل سره ځومره چې کولای شی کنښکاږی او ترپنځو پورې وشمېری. وروسته یې ترپنځو شمېرلو پورې همداسې ونیسی او بیا یې خوشي کړی او ترپنځو پورې وشمېری.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل دمخ عضلات کش کړی. لمړی خپله خوله خلاصه کړی او ترپنځو شمېرلو پوري یې همداسې وساتی. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړی. لدي نه وروسته خپلي وروځي پورته او تر پنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلوپوري آرام وکړی. په آخر کي خپلي سترګي ټېنګي بسته او ترپنځو وشمېری او همداسې یې وساتی ترهغو پوري چې ترپنځو پوري شمار کوی نو سترګي موباید پټې وي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پـــای

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