هغه پیاوړې لارې چارې

چې اندېښنې

ستاسو له ژوند څخه محو کوي

لیکونکی:

جېني پولیش

ژباړه:

ډاکټر محمد رقیب (فاروقي وردګ)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالـــــــۍ

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

ژور خفګان څخه کړېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډه پېژندنه :

نــــــوم	:	هغه پیاوړي لاري چاري چي اند ښننه ستاسو له ژوند شخه 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

مقـــــــــــــدمه

له احصايې څخه معلومېږی چې په هرو اتو امريکايانو کې چې سن يې ۱۸-۵۴ ترمينځ دی له Anxiety يا اضطراب څخه رنځ وړی. دا تحقيقات په ۱۹ میلیون کسانو باندې د National Institute of Mental Health له خوا سرته رسيدلې دی او هغه دا ښودلې ده چې Anxiety disorder يا پريشاني يو دهغه رواني مشکلاتو له ډلې څخه دي چې په ښځو کښې په لمړۍ درجه او هغه نارينه چې الکول څښي او له درملو څخه ناوړه ګټه اخلی په دوهمه درجه ليدل کېږی.

ښځې له Anxiety څخه زيات رنځ وړی او دهغوی رواني فشارونه دنارينه وو په نسبت دوه چنده دی. د Anxiety بې نظمي په امريکاکې يو له عمده مشکلاتو څخه شمېرل کېږي چې حتی بعضې وخت دژورخفګان يا Depression څخه هم په زياته اندازه ليدل کېږی. هغه کسان چې عمريې له ۶۵ کلونو څخه زيات دی له روانی مشکلاتو سره په زياته اندازه مخامخ کيږی. دامريکا په متحدو ايالاتو کې ۴۲،۷ بيليون ډالره دنومورې ناروغۍ په وقايه او تداوی مصرفيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Anxiety

اضطراب

Anxiety د ډار له له هغه احساس څخه عبارت ده چې تقریبآ دهمیشه لپاره د محکومیت او مجازاتو له احساساتو سره یوځای وی. اوددې پریشانۍ او اندیښنې علت اکثرآ نامعلوم وي.

اګرکه Anxiety په هغه خلکو کې چې هغه یونورمال ژوند لری هم مداخله کوي. شدید اضطراب یا پریشاني کیدای شی له نورو روانی مشکلاتو لکه ژور خفګان سره یوځای وي. فکر کیږی چې دا پریشانی غیرنورمال وي کله چې شدیده او یا هم زیات دوام وکړی. او دا دپریشانۍ نه ډکو حالاتو کې بې غیرلیدل کیږی او یا هم کیدای شي چې په روزمره کارونو لکه کارته دتللو په وخت کې واقع شی.

د Anxiety اعراض دهغه پیغامونو په واسطه کوم چې ددماغ څخه دبدن نورو اعضاوو یا غړو ته لیږل کیږی مینځ ته راځي. په دې حالت کې زړه، سږي اودبدن نور غړی په تیزۍ سره کارکوي . همدارنګه دماغ هم د فشار یا سترس هورمونونه لکه د ادرنالین په افرازکې د ادرنال یا فوق الکلیه له غدې څخه سهم اخلي.

دشدید Anxiety یا پریشانۍ علایم په لاندې ډول سره دي:

- ❖ اسهال
- ❖ دخولې وچ والی
- ❖ دزړه د زربان زیاتېدل
- ❖ بې خوبي
- ❖ بې حوصلګي یا زر په غصه کېدل
- ❖ دفکری تمرکز له لاسه ورکول

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د Anxiety یا اضطراب نورعلایم:

اضطراب یا پریشانینی 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 دپریشانی 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 پیداکیږی لکه د امتحان یا نمایش په وخت کې.

(PTSD) Post Traumatic Stress Disorder داهغه نوع روحی بې نظمی 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 افرزا یږی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب ته ممکن دیو وړوکي تشویش په نظر وګورو ولې کېدای شی چې همدا تشویش په ژورخفګان یا ډپریشن بدل شي چې ممکن دژوند په اوږدو او یاهم ټول عمر له انسان سره ملګری وی. ولې باید په یاد ولری چې پورتنۍ دواړه ناروغۍ دکنترول وړ ناروغۍ دي.

د Anxiety نورسببونه:

اجازه راکړی چې دیوې کوچنۍ آزموینې په واسطه معلوم کړو چې تاسې له کوم یو زیات رواني فشار، شدید اضطراب، اویا هم له ژورخفګان څخه رنځ وړی؟

دآزموینې وخت!

دامعلومات دمعتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود ددې چې دا ددې ښکارندوی ندي چې له دې څخه د مکملو تشخصیو وسایلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموینه یو ساده دستورالعمل دی چې مونږ کولای شو شته ستونزې تشخیص او په آسانۍ له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفګان کیدای شي زمونږ دموضوع یو جدی بحث وی. اجازه راکړی که چېرې تاسې احتمال ژورخفګان ولری او یاد ساتی چې هرڅوک په خپل ژوند کې دژورخفګان ورځې تیروی. هغه څه چې ژورخفګان دعادې وسوسې سره پرتله کوي هغه اعراض دي چې په یومشخص وخت کې رامینځ ته کیږی. دا اعراض ځي راځي نه بلکه دلږې مودې لپاره پاتې کیږي او په بدمرغۍ سره ژوند متآثره کوي.

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

- آیا تاسې په پرله پسې توګه خپل ځان خفه احساسوی؟
- آیا تاسې نه شی کولای چې ساده او آسانه کارونه لکه دکورپاکوالی او ډوډۍ آماده کول ترسره کړی؟
- آیا خلک تاسې ته وایی چې تاسې تند مزاجه یاست اویا هم ډیرزرپه غوسه کېږی؟
- آیا تاسې دفکري تمرکز مشکل لری؟

(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 ښکاره کوی او یا ډیرژر په غوصه کېږی؟
- ☆ آیا تاسې بیا بیا پېښېدونکې سردردې اوغاړې درد لری؟
- ☆ آیا تاسې خپل غاښونه چیچی؟
- ☆ آیا تاسې داندېښنې او ژورخفګان په فکرونو کې د ډوبېدو احساس کوی؟
- ☆ آیا تاسې احساس کوی چې ستا سې رواني فشار د غیرصحی خوراک، څښاک، سګرټ څکولو اویا دیوچاسره ددلیل پروخت زیا تیږی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✯ آيا ډېره وړه خوشحالي تاسې راضي کولای شي؟
- ✯ آيا کله مو زيات قهر له يو کوچني مشکل څخه تجربه کړی دی؟

که چېرې تاسې زياتو پوښتنو ته ځواب وواېي نو کيدای شي چې تاسې شديد رواني فشارولرئ.

داضطراب په هکله لاندينۍ پوښتنې مطرح کيږي:

- ☜ آيا کله موساه لنډې، دزړه دضربان زياتېدل او لړزيدل داستراحت په وخت کې تجربه کړيدي؟
- ☜ آيا له ليونتوب او يا دکنترول څخه دخارجېدو ويره لرئ؟
- ☜ آيا له اجتماع څخه د ډار په سبب ډډه کوئ؟
- ☜ آيا دبعضو مشخصو موادو څخه ډارېږئ؟
- ☜ آيا له دې څخه ډارېږئ چې په داسې حالت يا يو ځای کې ياست چې له هغه څخه تېښته نشئ کولای؟
- ☜ آيا له تاسې سره دکور دپرېښودلو ويره شته ؟
- ☜ آيا په دوامداره توګه تصور يا فکر کوئ چې لېرې ځای ته سفرونه رد کړئ؟
- ☜ آيا تاسې دمجبوريت احساس کوئ کله چې تکراري کارونه ترسره کوئ؟
- ☜ آيا په ډېرتېينګار سره مخکيني غمجن واقعات په ياد راوړئ؟

څلور اويا له هغه زيات پورتنيو پوښتنو ته د «هو» ځواب په اظطراب يا انزايتی دلالت کوي.

تاسې له Depression يا ژورخفګان، Stress يا زيات رواني فشار او Anxiety يا اضطراب څخه رنځ وړئ او ستاسې صحت او هغه وخت چې تاسې وغواړئ په هغه کې يو دبرياليتوب قدم اوچت کړئ په خطر کې اچوي.

Stress او Anxiety زمونږ دبدن مختلف فکتورونه متآثروی نه تنها دماغی (ذهني) حالت بلکه دنورو وژونکو ناروغيو لکه کنسر يا سرطان باعث کېږي ځکه په دې حالت کې په کيمياوي جوړښتونو کې تغيرات صورت مومي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسې باید د رواني فشار او اضطراب ښکارنه شئ. دا ټول په یو مشخص مهال وېش او انظباط پورې اړه لري. خپل محدودیت وپېژنئ او په محکم ودرېږئ خپله فزیکي او یا دماغي انرژي زیاته مه مصرفوئ.

تاسې کولای شئ خپله کامیابي او دژوند مؤثره او موفقه لاره بې غیر له دې نه چې ستاسې صحت ته کوم ضرر ورسېږي انتخاب کړئ. که چېرې داسې ونه کړئ نو نه تنها خپل ځان دهلاکت کندې ته اچوئ بلکه کورنۍ ، ملګري او نور کسان هم له خپل ځان څخه لېرې ساتې.

Stress یا رواني فشار دژوند یوه طبیعي برخه ده. دا کېدای شي فزیکي یا هم ذهني وي او یا هم له ورځنیو فعالیتونو څخه را مینځ ته شي.هرڅوک رواني فشارونه په مختلفو طریقو سره ترکنترول لاندې راولي. اګرکه رواني فشارونه کېدای شي دفزیکي، 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 وایي چې تاسې استراحت ته ضرورت لرئ.

دکتاب مؤلف وایي 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 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 ډېرزیات 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 اخیستلې او داسې احساس مې کولو چې مړه کېږم. ما خپلې خبرې په څو څو ځله په یاد راړولې. « لطفآ زه اوس آماده نه یم.» دا یوه ډېره غمجنه پېښه وه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه خبره داده چي زه مړه نه وم ولي دا زما لپاره یو ډیر ستونزمن سفر وو چي څنګه زما بدن د رواني فشار او اضطراب په سبب عکس العمل ښودلی و. له هغي وروسته ما ډېرې د Panic حملي ولیدلي ولي زه پوه شوي وم او زده کړي مي وو چي څنګه هغه وپېژنم او کنترول یې کړم.

د Panic attack علایم په لاندي ډول دي:

- ⇦ دزړه غیرمنظم او تیز ټکان.
- ⇦ دزړه حمله.
- ⇦ خولي کېدل.
- ⇦ لړزه.
- ⇦ ساه لنډي.
- ⇦ د خفه کولو او یا زندی کولو احساس.
- ⇦ دسیني درد یا ناراحتي.
- ⇦ دلبدي، دمعدې بربېښ یا خړیکه.
- ⇦ دتوهم او خیالاتو احساسات.
- ⇦ دلیونتوب او یا کنترول څخه دوتلو احساس.
- ⇦ دمرګ څخه وېره.
- ⇦ دکرختی او یا مېږي مېږي کېدلو احساس په مخ او لاسونو کي.
- ⇦ دسوړوالي او یا ګرم والي احساس.

تاسي به حیران پاته شی چي څومره خلک دشفاخانې عاجل اطاق ته ددي په خاطر چي دزړه حمله ورباندي راغلي ده ورځي، مګر داد زړه حمله نه بلکه د Panic حمله ده.

تاسي دیو شي داخستلو لپاره په لین (قطار) کي درېږی تاسي یو اوږد انتظار تېروی خو یو کس په قطار کي ستاسي څخه مخکي ولاړ دی، دانتظار شېبي اوږدېږي په همدي حالت کي د ناخوښی یو احساس ستاسي په ستوني کي پیدا کېږي، ستاسي په سینه کي دتنګسیا او یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

اوس واقعاً ستاسې سیستم ته ادرنالین پمپ کېږي. ستاسې په بدن کې دمیږې میږې 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 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 ورکړې. تاسې خپل ځان ډېر معذور احساسوی او په لین(قطار) کې درته دریدل خجالت ښکارېږي. خزانه دار هم ګېچ غوندې دی او تاته ګوري چې ته به څه وانه خلې او ته دروازې ته د تګ په حالت کې ښکارېږې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

زه هغه ماښام په یاد لرم کله چې ما د خپلې خوښې برنامه په 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 د حملې علایم شروع شول. ما داسې فکرکولو چې د کوټې څلور واړه دیوالونه په ما پسې بسته شوي دي. ساه مې نشوای اخیستلای او احساس مې کولو چې مړه کېږم. زه بېرون برنډې ته ووتلم او دآزادې هوا په خاطر مې عمیقه ساه واخستله او اعراض او علایم بالاخره له مینځه لاړل او غایب شول، مګر زه په تعجب کې شوم چې ولې دا حمله په ما راغله. نه کوم واضح دلیل، نه له پرېشانی. نه کوم ډک حالت او نه کوم شاخص موجود و چې د Panic حمله شروع شوې وای.

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

د Panic له حملاتو سره معامله:

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

(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.

باوروکړی 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 ډیرعالی 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 کیږي. ستاسې ټول تمرکز دبدن له مرکزڅخه سرخواته حرکت کوي. دتفکر مکاتب دا خوښوي چې یو واضح مثال بیان کړي چې څنګه وښیي چې دا درانه احساسات دبدن له مرکز څخه سرته له مینځه یوسي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ساه اخیستنې د دیافراګماتیک موسیقۍ مشوره:

نظرآ، تاسې 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 دور ورکړی.

یوه بهتره لاره داده چې ستاسې کښتنۍ برخه به دیوال ته نږدې وي. خپلې پښې ددیوال مقابل کېږدی(ستاسې ګونډې خمې دي) او خپلې پښتوته په یو ځل ددیوال طرف ته فشار ورکړی. هرکله چې تاسو خپلو پښتوته ددیوال 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، اوری، احساسوۍ او بویوۍ یې ټول درسره یاد داشت کړی دا به ستاسو سره دحملې په کنترول کې ډېره 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 راشي. 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 یو ترکیب یې په یوه تیاره بوتل کې چې رڼا ورته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونه رسیږي آماده کړی او کله چې تاسې ورته ضرورت لری استعمال کړی. حتی تاسې کولای څو بوتلونه تهیه کړی واړه بوتلونه چې تاسې یې کولای شی له خپله ځان سره انتقال کړی.

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

تاسې خپل ځان مخکې لدې څخه چې دPanic حمله شروع شي آماده کړی. که چېرې تاسې په یو ډاروونکي حالت کې نه یاست نو دهغه شیانو لست جوړکړی چې تاسې له هغې څخه وېره کوی.وروسته دهغو شیانو لست چې ستاسو لپاره آراموونکي او پورتنیو شیانو سره مخالف وي تهیه کړی. اوتاسې کولای شی چې کله حمله شروع کېږي ستاسې یادداشت شوي شیان تکرار کړی. دهغه شیانو یو لست تهیه کړی کوم چې تاسې یې په هغه وخت کې سرته رسوی چې په وېریدلي او وارخطا حالت کې یاست. هغه به هروخت ستاسو لپاره آماده وي کله چې تاسې هغه ته ضرورت لری، اوهغه به زیاتو آراموونکو پیغامونو اونظریاتو سره ډک کړی چې تاسې یې انجاموی. زه داسې احساس کوم چې هغه 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 جلوګېري وکړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځان به مجسم کولو سره آرامه کړی:

دا دتصور اومجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددې توانايي ولرى چې په ببړه 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 ديو ډاروونکي او اندېښني له حالت سره مقابله کوي.

دمجسم کولو پروسه کله چې هغه دوامداره تمرين شي هغه وخت ډېره ګټوره ده چې کله ستاسې سره ژورخفګان، پرېشاني او فضول افکار موجود وي او کېدای شي هغه محوه کړي. که چېرې وغواړی چې زیاته ګټه ترلاسه کړی نو تاسې باید خپل تمرين ته په عين حالت کې له ۱۰ دقيقو څخه زیات دوام ورکړی. په ياد لری چې دلنډې مودې لپاره کېدای شي دپام وړ نتيجه لاس ته رانه وړی.

کومه مشخصه لار نشته چې تاسې دمجسم کولو طريقه سرته ورسوی. شعوري واوسی اوهيڅکله هم دا احساس مه کوی چې هغه سرته نه شی رسولای. که چېرې تاسې دا احساس کوی چې ستاسې دماغي تخيلات ښه ندي نو هرڅومره چې وکولای شی خپله توجه مو د تمرين خواته واړوی اوهغه ته ادامه ورکړی ترڅوپورې چې يوه ښه نتيجه لاس ته راوړی.

دا غوره ده چې تاسې تمرين په يوآرام ځای کې سرته ورسوی په کوم ځای کې چې هلته ستاسې لپاره مزاحمت نه وي، هرکله چې تاسې زيات تمرين وکړی نو تاسې به وکولای شی چې عين مثبته نتيجه په يو مشغول محيط کې لکه ستاسې دکار په ځای کې ترلاسه کړی. او هغه آرام تاثيرات چې ستاسې په دماغي حالت مثبت اثرلري او آراموي مو يادداشت کړی.

تمرين په دې شکل سره سرته ورسوی چې خپلې سترګې مو پټې کړی او کوشش وکړی چې خپله توجه مو ساه اخيستلو خوا ته واړوی. يو لاس مو دسينې په پورتنۍ برخه او بل مو په نس باندې کېږدی. ساه واخلی او خپل نس ته ترهغې اجازه ورکړی چې ښه وپړسېږي او بيا 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 د ساه 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 د راحتۍ احساس وکړی.

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

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

له تنفس څخه وروسته مو توجه خپلو پښوته واړوی او کوشش وکړی چې په رښتیا سره مو خپلې پښې احساس کړی. پښې مو دځمکې خواته کش اوهغه باید دځان لپاره مجسمې کړی. خپل ځان دومره ثابت احساس کړی لکه د ځېږۍ یا ښښتر 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 پرېشانۍ او فکر کولو څخه خلاص شی.

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

کوشش وکړی د اوبومزه 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.

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

دمختلفو شیانو په تصورسره ستاسې دماغ هوساکېږي. دا دهغه پیغامونو مثال لري چې خپل دماغ ته یې لېږي. کله چې تاسې سترګې پټوی او دا پروسه شروع کوی چې هرڅه ته اجازه ورکړی چې تاسې دماغ ته لاړشي نوبعضې پرېشانه او مشوش فکرونه ستاسې په دماغ فشار اچوي. د دې لپاره چې خپل دماغ وروزی څنګه کولای شی چې له هغې څخه فشارونه لېرې کړی، دا مهمه ده چې هره ورځ یې 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 څیز دی چې د اضطراب له ناوړه افکارو څخه خلاصون ومومی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پرېشانۍ په له منځه وړلو کې د موسیقۍ رول

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

موسیقي د طبیعت او وضعیت یومهم تغیروونکی دی او فشارونه له مینځه وړي، او په مختلفو طریقوسره کارکوي. دانسان دانرژي مکمل سیستم د آوازونو په واسطه په زیاته اندازه متآثرکېږي. هغه څوک چې موسیقي غږوي او یا یې جوړوي نو زیات کوشش باید مثبت تاثیراتو طرف ته وشي. لمړی تغیرچې تاسې یې دموسیقي په اورېدلو سره 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 یواځې 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

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

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

بعضې عمومي لارښوونې موجودې دي چې هغه تعقیب کړو او څنګه وکولای شو چې د موسیقۍ 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 د لاسپیکرونو خواته په کټ او یاهم پرځمکه چې یو آرام ځای وي کېنی. د زیاتې تجربې لپاره تاسې کولای شی هېډ فون وکاروی ترڅو ټول تمرکز مو د موسیقۍ طرف ته شي.

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

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

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

تاسې به د فشار د کمېدلو په وخت کې د حیرانتیا احساس وکړی !! دخپلې خوښې موسیقۍ سره قدم ووهی، ساه واخلی او خارجه کړی د موسیقي ضرب ستاسې لپاره یو عالي کموونکی شی دی کله چې تاسې د موسیقۍ سره تمرین کوی (چابک قدم وهل).

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبیعی 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 چېرې 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 یو آرامه 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 یوڅه 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 چېرې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا يوښه نظردی چې دوخت لپاره بايد يو مهال ويش ولرو ، هرچېرې 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 خوښوي چې په يوکښته 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 يو ستريو موسيقي په پس منظر کې چالانه کړی، او يا هغه قسم چې تاسې يې خوښوی. که چېرې تاسې د آوازونو ګډوونکی ماشين نلری نو کولای شی چط خپله د راډيو ستن ددوو استيشنونو په مينځ کې کېږدی. دا غږهار کوم چې تاسې يې اوری د ګډوونکی موسيقۍ 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 فزيکي ډول سره آراموی نو ستاسې دماغ به هغه تعقيب کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ستاسې دآرامېدلو دمرحلې وخت کېدای شي له څو سانيو څخه ترنيم ساعت پورې وي. او دا دتشويق لپاره يوه مهمه مرحله ده او دا مرحله بايد ډيره کمه نه وي. که چېرې يې تاسې ښه سرته ورسوی او خپل مهارتونه مو زيات کړی نو تاسې به ډيرې ژورې آرامۍ وپېژنئ. او تاسې به وکولای شی چې په تعجب آوره توګه هغه ترلاسه کړی.

د يو ډيرژور استراحت لپاره يو ډير مشهورميتود عبارذی له:

Jacobsan Progressive Relaxation په دې طريقې سره تاسې د خپل بدن ټولې لوېې عضلې کشوی (دپښې او د دواړو طرفونو لنګيو، دورانه او کوناټيو، خېټې او داسې نور). داعضلات دڅو سانيو لپاره کش او بيا يې خوشې کړی.

د تعمق کړنلارې:

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

يو له لمړيو او شروع کېدونکو شيانو څخه هم دادي چې تاسې مجبورياست 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 ويده کېږی. که چېرې تاسې کوشش وکړی چې خپل ځان په خپله ويده کړی، که چېرې تاسې پوه شی چې تاسې واقعاً غواړی چې خوب ته لاړشی تاسې به ډير کم وکولای شی چې ويده شی، فکر کول به تاسې ويښ وساتي.

لراوبر
LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې طریقه سره تاسې به پوه نه شی کله چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته ځی. وروسته کله چې تاسې په منظمه اومکرره توګه دیوڅو هفتو یا یو څو میاشتو لپاره برخه واخیسته نو تاسې به دخپل ځان سره بلد او آشناشی او دا به احساس کړی چې څنګه مصنوعي خوب ته تللی شی.

آیا دا به څواونۍ او یا څومیاشتې واخلي چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لاړشی؟

خاصتآ نه، بعضې خلک حیرانوونکې تجربې لري کله چې دوی په لمړي ځل کوشش کړی. دکونټ ډون تخنیک یا Count down technique(یا کښته خواته دشمېرلو تخنیک) یو له هغو لارو چارو څخه دی چې ستاسو سره کمک کولای شي.

که غواړی چې پورتنی تخنیک وکاروی نو له ۲۰ یا ۱۰۰ څخه یا هر عدد چې وي شروع کړی، خپل دعددونو شمېرل تنظیم کړی او دیوڅه وخت لپاره یې تمرین کړی. تصور وکړی چې تاسې له هرې شمېرې سره دتعمق حالت ته ځی او نور فکرونه به ستاسې څخه لېرې شي. داطبیعي ده فقط په آسانۍ سره هغه شمیری او ترې نه تېرېږی او خپلې شمېرنې ته ادامه ورکړی.

دشمیرلو سرعت باید طبیعي وي نه به ډېر تیز وي او نه ورو. کېدای شي چې یوځل شمېرل په هرو دوو یا دریو ثانیو کې. په داسې یوه اندازه کې یې وشمیری چې دآرامۍ او راحتۍ احساس وکړی.

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

په لوړ آواز یې مه شمیری فقط فکر وکړی چې ستا سو هیله کښته شمېرل دي. تاسې غواړی چې څومره کولای شی له حرکت او فزیکي شمولیت څخه ډډه وکړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دمصنوعي خوب دغوښتنې لپاره مشورې:

یوځلې چې تاسې دتعمق دمرحلې آخرته ورسېدی تاسې آماده یاست چې دمشورې غوښتنه وکړی. هغه څه چې تاسې دتعمق او راحتی ددورې په جریان کې سرته رسولي هغه ستاسې دغوښتنې زیاتوالی دی. ځکه دا ستاسې ددماغ دپټ شعور برخه په مشخصه او ځانګړې توګه کارکوي.

ډېره زیاته معمولي او آسانه لاره چې دمشورې غوښتنه وکړو هغه داده چې خپل ځان مجبورکړی چې له مخکې نه کاروکړی. په خاصه او منظمه توګه ، ژمنه وکړی او په یاد راوړی.

دابه ډیرمشکل نه وي چې تاسې په یاد راوړی ځکه تاسې کولای شی. که چېرې تاسې وغواړی چې په یاد راوړی نو په آسانی 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. دتصویرپه مشوره کې معمولاً ژبه نه استعمالېږي. ته کولای شې چې خپل ځان په یو آرام او دراحت څخه ډک محیط کې احساس کړې سره ددې چې ته د ګډوډی په یو حالت کې یې. دقیقاً خپل ځان دخپل دماغ په سترګو وګوره.

باوجود ددې چې خلک له مشورې څخه یوه فوري نتیجه لاس ته راوړي، دا ډیره مشابه ده چې دهغې لپاره لږ وخت واخلی او هغه له ځان نه لیرې کړی. نومه بې حوصلې کېږی که چېرې تاسې دڅو اونیو په موده کې کومه نتیجه لاس ته راونه وړه نو خپله مشوره تغیرکړی.

Termination یا دپای ټکی اېښودل:

یوځل کله چې تاسې دمشورې غوښتنه خلاصه کړه نو تاسې کولای شی خپله دغه دوره ختمه کړی.تاسې فقط خپلې سترګې خلاصې کړی، پاڅېږی او خپل کارته لاړشی. مګردا ښه نظریه نده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې تاسې دخوب په وخت کې تمرین کوی او پاملرنه نه کوی که چیرې تاسې ویده کیږی، داسمه ده ، مگر 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 کیږم ، 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 ځنډ 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، مگر 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 همواری دي، اولاسونه مو په ورنونو باندې کیږدی. که چیرې ممکنه وي خپلې سترګې موپټې کړی. خو تاسې کولای شی تمرین دسترګو له پټولو څخه بې غیر سرته ورسوی، مګر دسترګو پټوالی به ستاسې له آرامتیا سره کمک وکړي. خپلې سترګې ډیرې ټینګې مه پټوی، او خپلو زیږموته 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 شمیرى نو ستا عضلات کش او سستېږي اودآرامتیا احساس درپه برخه کېږي.

کله چي تاسې دعضلاتو هربنډل کشوی، دا ترهغو پورې کش کړی ترڅو کولای شی بې غیرله دې نه چې خپل ځان ته صدمه ورسوی. کله چې تاسې دا ببرته 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 غتې 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 وشمېرى. عضلات موبېرته خوشي او تر پنځو پورې وشمیرى.

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

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

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

LARAWBAR

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل دمخ عضلات کش کړی. لمړی خپله خوله خلاصه کړی او ترپنځو شمېرلو پورې یې همداسې وساتی. وروسته ترپنځو شمېرلو آرام وکړی. لدې نه وروسته خپلې وروځې پورته او تر پنځو وشمېری. وروسته ترپنځو شمېرلوپورې آرام وکړی. په آخر کې خپلې سترګې ټېنګې بسته او ترپنځو وشمېری او همداسې یې وساتی ترهغو پورې چې ترپنځو پورې شمار کوی نو سترګې 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 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 دآرامتیا تمرین د نورو عضلاتو د کشولو په علاوه کولو سره اوږد کړی. خپله دفشار ساحه په ښنبه 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 هیله لرم چې دا لارښوونې به ستاسې سره کمک وکړي چې د پرېشانۍ او اندېښنې احساسات له ځان نه لېرې کړي. زما زیات ملګري کله چې ما له هغوی سره په حمایتي ګروپ کې ملاقات کړی دی ددې لارو چارو څخه یې په مختلفو کچو سره ګټې ترلاسه کړې دي کوم چې په دې کتاب کې ښودل شوي دي. زه ستاسو څخه په ټینګه غوښتنه کوم چې ورته فعالیتونه ترسره کړی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پــــای

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