

هغه پياوړي 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 د مختلفو عواملو له امله له اضطراب او

ژور خفګان څخه کرېږي

لنډه پېژندنه :



نوم : هغه پياوړي 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



مقدمه

له احصايي 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 رسيدلي دي او هغه دا ښودلي ده چې Anxiety disorder يا پريشاني يو دهغه رواني مشکلاتو له ډلې څخه دي چې په ښځو کښې په لمرې درجه او هغه نارينه چې الکول څښي او له درملو څخه ناوړه گټه اخلي په دوهمه درجه ليدل کېږي.

ښځې له Anxiety څخه زيات رنځ وړې 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 ژور خفگان 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 ۴۲،۲ بيليون ډالره دنوموړې ناروغۍ په وقايه او تداوی مصرفيږي.

Anxiety

اضطراب

Anxiety د ډار له هغه احساس څخه عبارت ده چې تقریباً دهمیشه لپاره د محکومیت او مجازاتو له احساساتو سره یوځای وي. اوددې پریشانی او اندېښنې علت اکثرآ نامعلوم وي.

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

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



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

- ❖ اسهال
- ❖ دخولې وچ والی
- ❖ دزړه د زربان زیاتېدل
- ❖ بې خوبې
- ❖ بې حوصلگي یا زړ په غصه کېدل
- ❖ دفکری 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 کیږي.

د Anxiety یا اضطراب نور علایم:

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

چې د Anxiety یا اضطراب څخه رنځ وړي نو خپل دماغ ډیریشانی 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, Thyroid درمل.

ضعیف غذايي 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 کسبي په مشخصو حالاتو کې پیدا کېږي 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 اوميخانيکي 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 کیږي. چې په دې حالت کې د اضطراب تولیدوونکی هورمون په زیاته اندازه افرزایږي.

اضطراب ته ممکن د یو وړو کي تشویش په نظر وگورو ولې کېدای شی چې همدا تشویش په ژورخفگان 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 کنترول وړ ناروغۍ دي.

د Anxiety نور سببونه:

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

د آزموینې وخت!

دا معلومات د معتبرو منابعو څخه لاس ته راغلي دي. باوجود د دې چې دا د دې ښکارندوی ندي چې له دې څخه د مکملو تشخیصو وسایلو په مقصد استفاده وکړو. دا آزموینه یو ساده دستورالعمل دی چې مونږ کولای شو شته ستونزې تشخیص او په آسانی له هغه سره معامله وکړو. ځکه چې ژور خفگان کېدای شي زموږ د موضوع یو جدی بحث وي. اجازه راکړی که چېرې تاسې احتمال ژورخفگان ولری او یاد ساتی چې هرڅوک په خپل ژوند کې د ژورخفگان ورځې تیروي. هغه څه چې ژورخفگان 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 امیدۍ، بې ارزښت والۍ، او مجرمیت احساس بې غیر له کوم سببه کوی؟

◀ آیا تاسې همیشې ستړی یاست او د خوب مشکلات لری؟

◀ آیا ستاسې وزن په مشخصه توګه تغیر کوي؟

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

ما ډیر کوشش وکړ چې خپل ژور خفګان 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 لوبدلې 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 وپوښتی:

★ آیا تاسې په پرله پسې او دوراني توګه د خپلو منفی خبرو څخه رنځ وړی؟

★ آیا تاسې د فکري تمرکز مشکل لری؟

★ آیا تاسې په آسانۍ سره عکس العمل څرګندوی 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 خفګان په فکرونو کې د ډوبېدو احساس کوی؟

★ آیا تاسې احساس کوی چې ستاسې رواني فشار د غیر صحتی خوراک، څښاک، سګرټ

ځکولو او یا دیوچاسره د دلیل پروخت زیاتیري؟

☆ 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.

دا اضطراب په هکله لاندینی پوښتنې مطرح کیږي:

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

☞ آیا له لیونتبوب 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 ډارېږی؟

☞ آیا له دې څخه ډارېږی چې په داسې حالت یا یوځای کې یاست چې له هغه څخه تېښته نشی 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 ناروغيو 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 وېش 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 موافقه لاره بې غیر له دې نه چې ستاسې صحت ته کوم ضرر ورسېږي انتخاب کړی. که چېرې داسې ونه کړی نو نه تنها خپل ځان د هلاکت کندی ته اچوي بلکه کورنۍ، ملګري او نور کسان هم له خپل ځان څخه لېرې ساتي.

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 رواني فشارونه په مختلفو طریقو سره تر کنترول لاندې راولي. اگرکه رواني 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 د کور خواته روان کړی و. کله چې مونږ دیرش میله له خپله کور څخه لېرې مزل وکړ نو په دې حالت کې ما دلېرې والي احساس وکړ. په دې وخت کې ما د ساه اخستلو مشکلات لرل، زما بدن بې ارتباطه و، او زما د زړه ضربان ډیر زیات شوی و. ما خپل واګون د سرک پر غاړه 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. « لطفاً زه اوس آماده نه یم.» دا یوه ډیره غمجنه پېښه وه.

ښه خبره داده چې زه مړه نه وم ولې دا زما لپاره یو ډیر ستونزمن سفر وو چې څنگه زما بدن د روانې 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 څنگه هغه وپېژنم او کنټرول یې 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 زندۍ کولو احساس.
- ⊞ د سینې درد یا ناراحتی.
- ⊞ دلبدی، دمعدې برېښ یا څړیکه.
- ⊞ د توهم او خیالاتو احساسات.
- ⊞ د لیونتوب او یا کنټرول څخه د وتلو احساس.
- ⊞ د مرګ څخه وېره.
- ⊞ د کرختۍ او یا مېړې مېړې کېدلو احساس په مخ او لاسونو کې.
- ⊞ د سوړوالي او یا ګرموالي احساس.

تاسې به حیران پاته شۍ چې څومره خلک د شفا خانې عاجل اطاق ته ددې په خاطر چې د زړه حمله ورباندې راغلې ده ورځي، مګر 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 تېروئ خو یو کس په قطار کې ستاسې څخه مخکې ولاړ دی، دا 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 ښکاريږي. وېره او ډار مو نور هم زیاتېږي په دې حالت کې کېدای شي تاسې د Panic حمله ولری.

ددې حالت سره باید څنگه معامله وکړی! په پوزه عمیق تنفس واخلي او دخولې له لارې هوا خارجه کړي. د آرامتیا احساس وکړی دا کار څو څو ځله تکرار کړي. که چېرې تاسې وغواړی چې عضلات مو آرامه او هوسا وي نو خپلې دواړه اوږې دلسو ثانویو لپاره پورته ونیسی او بیا یې خوشې کړی دا کار بیا هم تکرار کړي. تاسې به هغه وخت خپل ځان باوري او د دې حالت څخه دبهېود په طرف احساس کړی چې ستاسې په څنگ 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 څنگ کې دمطلق ډار په هکله کوم نظر نه لري چې تاسې یې تجربه کوی او دا د دوی لپاره یوه منظمه ورځ ده.

تاسې پوهېږئ 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 ښکاريږي. خزانه دار هم گېچ غوندې دی او تاته گوري چې ته به څه وانه خلې او ته دروازې ته د تگ په حالت کې ښکاريږي.

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

که چېرې تاسې له اضطراب او یا Panic له حملاتو څخه رنځ وړې نو پورتنۍ 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 وېې پېژنو 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 بهرون 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 کوتې خلور واړه دیوالونه په ما پسې بسته شوي دي. ساه مې نشوای اخیستلای او احساس مې کولو چې مړه کېږم. زه بهرون 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 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 وکړئ او په ډیره ښه توګه سره تاسې ددې حالت له عهدې څخه ووزئ.

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 د خلکو په مخ کې خبرې کوي، په داسې حال کې چې د بعضو لپاره ممکن دوامداره او تکراري وي چې دخپلو کورونو پرېښودو ته یې اړ باسي. د Panic دوامداره حملات د Anxiety بې نظميو څخه ایجادېږي.

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 شئ لکه ستاسې په وجود کې د مېرې مېرې 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 شئ هغه ووينئ او دهغه موجودیت حس کړئ. تاسې پوهېږئ 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 ورسوئ او هغه لمس کړئ. ستاسې سره داسې یو احساس ملګرتیا کوي چې تاسې د نړۍ په یوه برخه کې نه یاست. دا داسې یو شی دی چې تاسې فقط دخپل ژوند تماشه کوئ 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 کوئ چې د Panic له حملې سره مبارزه وکړئ؟ هغه څه چې زه یې تاسې ته ښایم له هغه څخه باید یو عملي کړی ترڅو حملاتو ته خاتمه ورکړئ. دا یوه نا آشنا خبره ده، حتی ضد اونقیضه، دا سرته نه شئ 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 شئ چې ددې معنا لري هغه دا دي چې کله تاسې له یو شي څخه ویره کوئ نو کېدای شي چې تاسې د

حملې طرف ته لاړ شی ولې که چېرې تاسې مقاومت وکړی نو په دې وخت کې به ستاسې د دفاع چانس ډیر عالي وي.

په حقیقت کې ستاسو مصونیت په دې کې دی چې د Panic حمله هېڅکله هم تاسو ته ضرر نه رسوي. دایو طبي واقعیت دی. ته مصون یې، 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 یو عدم توازن مینځ ته راوړي او په دې وسیله سره د پرېشانی، سنگینۍ او اندېښنې سبب کیږي. ستاسې ټول تمرکز د بدن له مرکز څخه سرخواته حرکت کوي. د تفکر مکاتب دا خوښوي چې یو واضح مثال بیان کړي چې څنګه وښيي چې دا درانه احساسات د بدن له مرکز څخه سرته له مینځه یوسي.

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

د آسانه ده چې ووايو مگر 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 لمریو علایمو څخه د ساه اخستلو مشکلات دي، کله چې تاسې په ساه اخستلو تمرکز وکړی حتی ستاسې د زړه ضربان به ورو شي او دغه حمله به له مینځه لاړه شي.

د ساه ډیر ورو او ژور اخستل یو آراموونکی تاثیر لري. یوه آسانه او ښه لاره چې وکولای شو په آسانی 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 د ساه په خروج تمرکز وکړی، ټولې هواته اجازه ورکړی چې له سږو څخه خارج شي او ډیر زړه تاسې وګوري چې ستاسې ساه اخستل ژور او آراموونکي دي.

د ساه اخیستنې د دیافراګماتیک موسیقۍ مشوره:

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

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

د Panic حمله په عمومي توګه سره ددې سره یوځای وي چې مخکینی غمجنې واقعې په یاد راوړئ او یا هم په راتلونکې کې خپه کوونکي شیان پیش بیني کړئ. هر هغه څه چې په موجوده حالت کې ستاسې تمرکز ساتي هغه به ستاسو لپاره آراموونکي وي. کوشش وکړئ چې له ځم حالت څخه پورته شئ دخپل اتاق شا او خوا وګورئ، رنګونه، بافتونه او اشکال یاد داشت کړئ، غږونه له نږدې څخه واورئ، ملګرو ته دعوت ورکړئ، او هغه څه بوی کړئ چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

زیات خلک 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 وبویول شي. تاسې کولای شئ چې د سنبل ضروري 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 واپه بوتلونه چې تاسې يې کولای شئ له خپله ځان سره انتقال کړی.

نور ضروري 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 لاس 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. یا هم د هغوی 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 د هغه شیانو لست جوړ کړی چې تاسې له هغې څخه وېره
کوی. وروسته د هغو شیانو لست چې ستاسو لپاره آراموونکي او پورتنیو شیانو سره مخالف وي
تهیه کړی. او تاسې کولای شئ چې کله حمله شروع کېږي ستاسې یادداشت شوي شیان تکرار کړی.
د هغه 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 ډیر مرسته 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 وساتئ چې هغه راکمه کړی، او حتی بعضې وخت کېدای شي چې
د هغه له وقوع څخه جلو کېږي وکړی.

خپل ځان به مجسم کولو سره آرامه کړی:

دا د تصور او مجسم کولو اهداف دي چې تاسې ددې توانايي ولری چې په بېرته سره خپل دماغي فشار، تشنج او پرېشاني لېږي کړي. 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 د یو ډاروونکي او اندېښنې 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 محو 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 د پام وړ نتیجه لاس ته رانه وړی.

کومه مشخصه لار نشته چې تاسې د مجسم کولو طریقه سرته ورسوی. شعوري واک 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 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 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 خوا ته 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 دراختي 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 برزر دراختي 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 يا هر څو چې ستاسو لپاره آراموونکي وي). دا به هم تاسو سره مرسته وکړي چې په خپل تنفس باندې تمرکز ولري بې غېرله 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 خپري يا نښتر ونه چې پرځمکه ولاړه وي. دڅو دقيقو لپاره په همدې مصئون 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 ورېځ چې ستاسې پرسر جوړېږي او تاسې داسې تصور کړي چې يو پرک ستاسو پرسر را کوزېږي. 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 کوی 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 تريو لوی او روښانه آښار (جروبي) لاندې ولاړیاست. اوبه پوقانې کوي او روښانه ښکارېږي او تاسې ته د ژوند قوت درېځي. لکه څنگه چې تاسې تردې جروبي لاندې ولاړیاست، کولای شئ چې اوبه داسې احساس کړی چې ستاسو د بدن پر هر انچ تېریږي تاسې آراموي او تاسې ته یو تلقین درکوي.

کوشش وکړئ د اوبومزه وڅکئ. خپله خوله خلاصه او اوبو ته اجازه ورکړئ چې ستاسو په خوله کې لاړې شي، تاسې تازه کوي، او واورئ 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 کړئ.

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 کړئ.

مهمه خبره داده چې هر څومره وکولای شئ چې یوشی دخپل ځان لپاره مجسم کړئ نو په همغه اندازه به زیاته ګټه ترلاسه کړئ. او زیاتره خلک په همدې نظر دي چې که چېرې دا طریقه په دوامداره توګه وکارول شي نو زیاته فایده 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 کړئ 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 کړئ. خپل ځان په هغه ځای کې تصور کړئ او فقط مطمئن شئ چې هر چېرې چې وی ستاسې دماغ باید د آرمۍ احساس وکړي.

د مختلفو شيانو په تصور سره ستاسې دماغ هوسا کېږي. 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 لاړشي نو بعضې 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 يوسي. 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 خلک دا تمرينونه د خوب په کوټه کې نه بلکې په نورو خونو کې ترسره کوي کله چې دوی د خوب خونې ته لاړشي او دروازه بنده کړي نو دوی خپلو مغشوشو فکرونو او فشارونو ته شا اړوي. فقط ځان مطمئن کړي چې تاسې د دې فرصت لري چې په مجموعي توگه سره په خپلو دماغي تصوراتو تمرکز وکړي.

د مجسم کولو طريقه يوه داسې وسيله ده چې د دماغي فشارونو د معامله کولو لپاره ډېره مؤثره ده. که چېرې په منظمه توگه سره انجام شي نو تاسې به د يوې عميقې راحتۍ 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 حیرانتیا خبره ده چې د موسيقي اورېدل فشارونه له مینځه وړي. هر څوک د موسيقي مختلف ډولونه خوښوي. مونږ باید موسيقي ته خوږ ونیسو ترڅو د آرامۍ احساس وکړو. هغه موسيقي چې تاسې یې نه خوښوئ ممکن ستا رواني فشارونه نور هم زیات کړي.

موسيقي د طبیعت او وضعیت یو مهم تغیروونکی دی او فشارونه له مینځه وړي، او په مختلفو طریقو سره کار کوي. د انسان د انرژي مکمل سیستم د آوازونو په واسطه په زیاته اندازه متاثر کېږي. هغه څوک چې موسيقي غږوي او یا یې جوړوي نو زیات کوشش باید مثبت تاثیراتو طرف ته وشي. لمړی تغیر چې تاسې یې د موسيقي په اورېدلو سره احساسوئ باید ستاسو د ساه اخستلو ژوروالی زیات شي. د دې سره د بدن د سیروتونین تولید او افرازات هم زیاتېږي.

د کار په ځایونو کې د موسيقي اوریدل په پس منظر کې هم کولای شي چې د کار په وخت کې فشارونه له مینځه یوسي. د دې لپاره ولې په زیات پرچون پلورونکو ځایونو کې موسيقي غږول کېږي ترڅو د سودا کولو په وخت کې د لوړو قیمتونو 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 اوریدل د نورو آراموونکو تداویو سره یوځای ډیر مؤثر دي نظردې ته چې یواځې وکارول شي.

ډیر ماهرین دا توصیه کوي چې د موسيقي اندازه اوتال ډیر مهم دی چې باید یو آراموونکی تاثیر ولري. هغوی دې ته اشاره کوي وایي 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 یو آرامه موسيقي ته ځواب وایو، شاید دا د یو مصؤن، آرامه او ساتونکي محیط سره یوځای وي چې زموږ د مور په واسطه تهیه شوی دی.

موسيقي کېدای شي يو راحت کوونکی او د تشنجاتو په له منځه وړلو کې يو مهم څيز وي. د هرکس لپاره دهغه څه انتخاب چې دهغه لپاره کارو کړي مشکل دی. ډير به هغه څه انتخاب کړي چې خوښوي 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 د موسيقي مختلف انواع خوښوي.

بعضې عمومي لارښوونې موجودې دي چې هغه تعقيب کړو او څنگه وکولای شو چې د موسيقي 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 يو آرامه موسيقي کېږدی، وروسته د لاسپيکرونو خواته په کټ او ياهم پرځمکه چې يو آرام ځای وي کېږي. دزياتې تجربې لپاره تاسې کولای شئ هېډ فون وکارو ترڅو ټول تمرکز مو د موسيقي 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 شئ چې تيزه موسيقي دورو موسيقي په عوض واورئ. آواز لوړ کړی او نڅا شروع کړی! دامهمه نډه چې تاسې نڅا کولای شئ او که نه فقط د موسيقي مطابق حرکت وکړی او ځان بڼه احساس کړی.

تاسې به د فشار د کمېدلو په وخت کې د حيرانتيا احساس وکړی!! د خپلې خوښې موسيقي سره قدم ووهی، ساه واخلي او خارجه کړی د موسيقي ضرب ستاسې لپاره يو عالي کموونکی شی دی کله چې تاسې د موسيقي سره تمرين کوی (چابک قدم وهل).

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

نورې عالي او ښې لارې چارې 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 (انټرنټ) کې داسې زياتې ويب پاڼې شته چې تاسې کولای شى چې هغه MP3 چې مصنوعي خوب راوستلی شي ډونلوډ کړی او يا هم کولای شى چې په خپله يې له ځان سره تمرين کړی.

لمړۍ تاسې دې ضرورت لری چې يو آرامه ځای پيدا کړی چې هلته تاسې وکولای شى 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 وگورۍ چې تاسې ممکن د مصنوعي خوب په حالت کې وى. که چېرې تاسط دې علايمو ته وگورۍ مونږ ددې ضمانت کوو چې هيڅکله به هم د مصنوعي خوب گټې ترلاسه نه کړی.

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

د مصنوعي خوب حالت هميشه خوشحالوونکى دى! ياد ساتى چې په خپله د مصنوعي خوب تمرين يوه مهارت دى او تاسې هغه ښه تکرار کړئ او هرڅومره چې وکولای شئ چې هغه ترسره کړئ نو ډير به غښتلي ياست.

دايوښه نظردى چې دوخت لپاره بايد يو مهال ویش و لرو، 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 خوبنوي چې په يو کښته او آرامه ځای کې د لږو مزاحمتونو سره څومره چې ممکن وي قرار ولري. که چېرې تاسې ته د غالمغال پواسطه مزاحمت کېږي نو کولای شئ هغه بند کړئ.

تاسې کولای شئ يو سترېو موسيقي په پس منظر کې چالانه کړئ، او يا هغه قسم چې تاسې يې خوبنوى. که چېرې تاسې د آوازونو گډوونکى ماشين نلرئ نو کولای شئ چط خپله د راډيو ستن د دوو استیشنونو په مينځ کې کېږدئ. دا غږهار کوم چې تاسې يې اورى د گډوونکى موسيقي سره شباغت لري.

استراحت:

ستاسو لمړنۍ دنده به دا وي چې خپل ځان آرامه وساتئ، مگر کوشش مه کوى چې په زور سره خپل دماغ آرامه کړئ. که چېرې تاسې خپل ځان په فزيکي ډول سره آراموى 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. بعضي کسان دا په ډېره آسانۍ سره سرته رسوي. دوى غواړي چې فشارونه يې کم شي او د بدن هرغړي ته اجازه ورکوي چې شل او آرامه وي. که چېرې تاسو يو له هغوى څخه ياست نو

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

ستاسې د آرامېدلو د مرحلې وخت کېدای شي له څو سانډو څخه تر نیم ساعت پورې وي. او دا د تشویق لپاره یوه مهمه مرحله ده او دا مرحله باید ډیره کمه نه وي. که چېرې یې تاسې ښه سرته ورسوی او خپل مهارتونه مو زیات کړي نو تاسې به ډیرې ژورې آرامۍ وپېژنئ. او تاسې به وکولای شئ چې په تعجب آوره توګه هغه ترلاسه کړئ.

د یو ډیر ژور استراحت لپاره یو ډیر مشهور میتود عبارت دی له:

Jacobsan Progressive Relaxation په دې طریقې سره تاسې د خپل بدن ټولې لوبې عضلې کشوی (د پښې او د دواړو طرفونو لنگیو، دورانې او کوناتیو، خټې او داسې نور). دا عضلات د څو سانډو لپاره کش او بیا یې خوشي کړئ.

د تعمق کړنلارې:

کله چې تاسې د مصنوعي خوب دراختۍ دوره تکمیله کړه، تاسې کولای شئ چې دغه دا استراحت حالت ته تعمق ورکړئ. په عین وخت کې د عمیق استراحت او ژورې کړنلارې په مینځ کې به تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لار شئ.

یو له لمریو او شروع کېدونکو شیانو څخه هم دادي چې تاسې مجبور یاست چې هغه ته وګورئ. او تاسې به د مصنوعي خوب لپاره انتظار وباسئ چې هغه واقع شي.

د مصنوعي خوب حالت ته تلل داسې دي لکه تاسې چې ویده کېږئ. که چېرې تاسې کوشش وکړئ چې خپل ځان په خپله ویده کړئ، که چېرې تاسې پوه شئ چې تاسې واقعاً غواړئ چې خوب ته لار شئ تاسې به ډیر کم وکولای شئ چې ویده شئ، فکر کول به تاسې وینس 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 ځوانۍ او يا څو مياشتې واخلي چې تاسې د مصنوعي خوب حالت ته لاړشئ؟

خاصټاً نه، بعضې خلک حيرانوونکې تجربې لري کله چې دوی په لمړي ځل کوشش کړي. د کونټ ډون تخنيک يا Count down technique (يا کښته خواته د شمېرلو 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 آسانۍ سره هغه شميرې 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 د آرامۍ او راحتۍ احساس وکړئ.

بعضې خلک کوشش کوي چې شمېر نه دخپل تنفس سره وتړي. هرڅومره چې دوی هڅه کوي چې د تعمق حالت ته لاړشي، نو د دوو شمېرنه به هم ورو وي.

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

د مصنوعي خوب د غوښتنې لپاره مشورې:

يو ځلې چې تاسې د تعمق د مرحلې آخر ته ورسېدې تاسې آماده ياست چې د مشورې غوښتنه وکړئ. هغه څه چې تاسې د تعمق او راحتۍ د دورې په جريان کې سرته رسولي هغه ستاسې د غوښتنې زياتوالی دی. 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 کړئ چې له مخکې نه کار وکړئ. په خاصه او منظمه توگه، ژمنه وکړئ او په ياد راوړئ.

دابه ډير مشکل نه وي چې تاسې په ياد راوړئ ځکه تاسې کولای شئ. که چېرې تاسې وغواړئ چې په ياد راوړئ نو په آسانۍ سره به وکولای شئ په دې هکله فکر وکړئ.

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 کړئ 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 کړي. نومه بې حوصلې کېږي که چېرې تاسې دخو او نيو په موده کې کومه نتيجه لاس ته راونه وړه نو خپله مشوره تغير کړئ.

Termination يا د پای ټکي اېښودل:

يو ځل کله چې تاسې د مشورې غوښتنه خلاصه کړه نو تاسې کولای شئ خپله دغه دوره ختمه کړئ. تاسې فقط خپلې سترگې خلاصې کړئ، پاڅېږئ او خپل کار ته لاړشئ. مگر دا بڼه نظريه نه ده.

تاسې بايد رسماً دخپلې هرې غونډې پای مشخص کړئ. په دې سره کولای شئ د مصنوعي خوب او پرېشاني ترمينځ سرحد واضح کړئ.

که چېرې تاسې دخوب په وخت کې تمرین کوی او پاملرنه نه کوی که چېرې تاسې ویده کېږئ، داسمه ده ، مگر تراوسه په خپل دماغ کې هغه کړنې 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 ګي 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 (سګرت 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 د کار کولو 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 د کار په وخت کې آرامه واوسی.

لمړی او ترټولو مهم ، یوځای پیدا کړی چې هلته کېږئ. دخپلې چوکۍ شاته مستقیم کېږئ، خپلې پښې موپه غولي هموارې دي، اولاسونه مو په ورنونو باندې کېږدي. که چېرې ممکنه وي خپلې سترګې موپټې کړئ. خو تاسې کولای شئ تمرین دسترګو له پټولو څخه بې غیر سرته ورسوئ، مګر دسترګو پټوالی به ستاسې له آرامتیا سره کمک وکړي. خپلې سترګې ډېرې ټینګې مه پټوئ، او خپلو زېږموته اجازه ورکړئ چې په طبیعي ډول وي. په خپله سره آرام نفس واخلي ترپنځو پورې وشمیرئ، او خپله ساه اخیستنه ترپنځو پورې وساتئ. په آرامه توګه سره ساه خارج کړئ، ترپنځو پورې وشمیرئ او تکرار یې کړئ.

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

کله چې تاسې د عضلاتو هرنډل کشوی، دا ترهغو پورې کش کړی ترڅو کولای شئ بې غیرله دې نه چې خپل ځان ته صدمه ورسوی. کله چې تاسې دا بېرته پرېږدئ نو ترهغو پورې کوشش وکړی ترڅو چې ممکنه وي تاسې آرام واوسئ.

د خپلو پنبو په کښولو شروع وکړی. دا په دې شکل سرته ورسوی چې خپلې پنبې مو د ځمکې لخوا څخه کش او د پنبو غټې ګوتې مو د ځان طرف ته وي. دا ترهغه پورې وساتئ چې ترپنځو پورې په وروسته شمیر وکړی، او بیا یې وروسته خوشي کړی. او اجازه ورکړی چې پنبې مو په آرامۍ سره وروسته لاړې شي او آرامتیا احساس کړی. فکرو کړی چې څنګه احساس کوی او مقایسه کړی کله چې تاسې عضلات کشوی او ترپنځو شمېرلو پورې آرام وکړی وروسته لدې د خپلو ورننو عضلات کش او ترپنځو پورې وشمېری. عضلات مو بېرته خوشي او ترپنځو پورې وشمېری.

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 شئ 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 پورتنۍ برخې عضلات مو هم کش کړی ترپنځو وشمېری او ترپنځو یې همداسې وساتئ. او بیا یې خوشي او ترپنځو وشمېری. خپلې اوږې هم په همدې شکل سره ترغوږونو پورې پورته ترپنځو وشمېری او ترپنځو شمیرلو پورې یې همداسې وساتئ وروسته په وروسته 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 تېنګې 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 ورسوئ. ځکه دا تمرین به ستاسې لپاره یو ډیر آراموونکی تمرین وي. یا د ساتی چې دا تمرین دموټر چلولو په وخت کې سرته ونه رسوئ !!

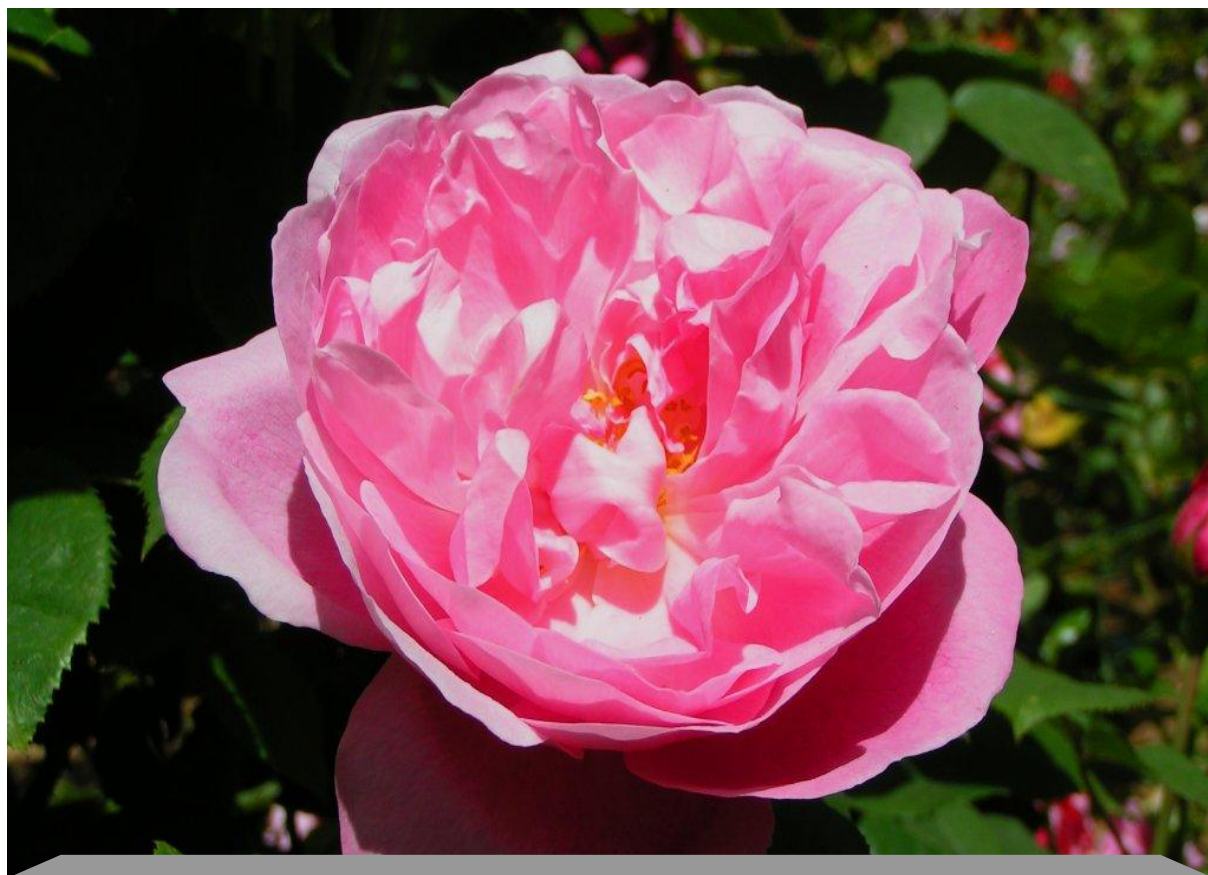
که چېرې دا تمرین په منظمه توګه او په ټاکلي وخت سره سرته ورسېږي نو دا به ستاسې سره د فشارونو په کمولو کې زیات کمک وکړي او تاسې به وتوانېږئ چې خپل عضلات مو په هروخت کې چې تاسې وغواړئ آرامه وساتی. که غواړئ چې ښه نتیجه لاس ته راوړئ نو دا تمرین حد اقل په ورځ کې دوه ځله تکرار کړی.

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

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

خلاصه:

زه هيله لرم چې دا لارښوونې به ستاسې سره کمک وکړي چې د پېرېشاني 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
Ketabton.com: The Digital Library