



پر اضطراب د غلبی لاری چاری

Ketabton.com

لیکوالہ:

لینت ملیر

ژباړن:

محمد اکبر نیازی



پر اضطراب د غلبې لارې چارې

ليکواله:

لینټ ملیر

ژباړن:

محمد اکبر نیازی

۱۳۹۴ ل کال



کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: پر اضطراب د غلبې لارې چارې
لیکواله: لینټ ملیز
ژباړن: محمد اکبر نیازی
خپرونډی: د افغانستان ملي تحریک، فرهنگي خانګه
وېبپاڼه: www.melitahrik.com
کمپوز: ژباړن
ډیزاین: ضیاء ساپی
پښتۍ ډیزاین: فیاض حمید
چاپشمبر: ۱۰۰۰ ټوکه
چاپکال: ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م
د تحریک د خپرونو لړ: (۸۸)

یادونه: د چاپ حقوق له ملي تحریک سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسوولیت لیکوال پورې اړه لري.

لړلیک

- سرلیک مخ
- د ژباړن خبرې..... ۱
- لومړۍ برخه: اضطراب..... ۴
- اضطراب څه ته وايي؟..... ۴
- له دې غبرگونونو سره د برخورد لار..... ۸
- اضطراب په تاسو کې څه ډول احساسات راپاروي..... ۹
- د اضطراب علایم..... ۱۰
- ولې په اضطراب اخته کیږو؟..... ۱۲
- د اضطراب یو شمیر لاملونه..... ۱۴
- د اضطراب په رامنځته کېدو کې مرستندویه عوامل..... ۱۷
- هورموني عوامل..... ۱۷
- ایا اضطراب خطرناک کیدای شي؟..... ۱۸
- څه ډول د هوسا ژوند څښتنان شو؟..... ۲۰

- دويمه برخه: د اضطراب په وړاندې د مقابلي لارې..... ۲۲
- په اضطراب غلبه وکړئ..... ۲۳
- د اضطراب اړوند خپل فکر ته بدلون ورکړئ..... ۲۴
- ايا څه چې خورم مهم دي؟..... ۲۵
- ايا ورزش گټور دی؟..... ۲۶
- څه ډول ريښتني فکر کولای شو؟..... ۲۶
- انځور يې کړئ..... ۲۸
- خپل وخت تنظيم کړئ..... ۲۸
- د مرستې غوښتنه..... ۲۹
- د غوره او ډېرو لپاره اضطراب..... ۲۹
- ټاکلی قيمت بايد ورکړئ..... ۳۲
- د اضطراب په کموالي کې د اوبو ونډه..... ۳۴
- د اوبو څښل..... ۳۴
- په اوبو کې ډوبېدل..... ۳۵
- ځغاستل..... ۳۵

- چینه، کاریز، حوض او اقیانوس..... ۳۵
- اوس مثبت ثیان..... ۳۷
- مثبتې خبرې..... ۳۸
- د افکارو ودرول..... ۴۱
- د اعصابو ارامول او فشار..... ۴۴
- د ارامولو لارې..... ۴۶
- ذهني ارامتیا..... ۵۴
- د ځان لپاره تفریح (وقفه)..... ۵۶
- درماني مساز (چاپي کول)..... ۵۷
- لومړۍ لار: د پښو او لاسونو مساز..... ۵۸
- دویمه لار: څېړه..... ۵۹
- دریمه لار: د ملا مساز..... ۶۰
- ملا او د خاصرې لگن..... ۶۱
- درماني بوی..... ۶۱
- درماني بوی لرونکي حمامونه..... ۶۱

۶۳.....حمامونه

۶۳.....خوتول شوی مخلوط

۶۳.....د نباتاتو یا واینبو مخلوط

۶۴.....د نباتاتو مخلوط

۶۴.....د اوبو او غوړیو مخلوط

۶۴.....د درماني بوی دستگاوي

۶۶.....د اضطراب طریقي

۶۷.....د اضطراب د چټک کموالي څو لارې

۶۸.....۱ تخنیک: خوبنۍ او شوخي

۶۹.....۲ تخنیک: چټک تلل او له ځان سره خبرې کول

۷۰.....۳ تخنیک: د بدن اوبه مو تامین کړئ

۷۲.....۴ تخنیک: خوب او چورت وهل

۷۳.....۵ تخنیک: یو کوچنی گیلای چای

۷۴.....۶ تخنیک: وزاري

د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه

د ژباړن خبرې

ژباړه یو بنسټیزه علمي اړتیا ده چې د یوې ژبې د پرمختګ په لاره کې تر ډېره رغنده رول لوبوي. پوهه د ټولو انسانانو حق او شتمنۍ ده، د کتابونو او رسالو د لیکلو د لړۍ له پیل سره سم د یوې ژبې څخه بلې ته د پوهې د لیرد لړۍ هم پیل شوه، د یوناني تهذیب د ودې په دوره کې په یونان کې یو شمیر فیلسوفان او مفکران پیداشول، هغوی کتابونه ولیکل بیا د اسلام سپیڅلي دین وروسته د عربو قوم هم د لوړوالي او پوهې څښتن شو. هغوی له یوناني پوهې څخه پوره ګټه پورته کړه او له یوناني ژبې څخه یې زیات کتابونه راوژباړل، له دې وروسته په بغداد، دمشق، قاهر او قسطنطنیه کې هم علم او ادب راو توکید، هغه مهال لودیځ د ناپوهۍ په تیارو کې شپې سبا کولې او په دې تیارې کې ډوب وو، کله چې لویدیځوال د پوهې له ستر نعمت څخه برخمن شول نو دوی په پیل کې په زرګونو کتابونه له عربي ژبې څخه راوژباړل او د امکان تر کچې یې ترې ګټې پورته کړه. کله چې لویدیځ د صنعتي انقلاب له امله په نړۍ کې لوړ حیثیت خپل کړ، نو په انګریزي، فرانسوي او جرمني ژبو یې د ارزښت وړ علمي او ادبي کتابونه ولیکل او پدې سره د نړۍ نورو ولسونو هم د ژباړې له لارې له دې علمي اثارو څخه ګټه پورته کړه.

نن ورځ په نړۍ کې داسې هیواد نشته، چې په هغه کې دې علمي، ادبي او ساینسي اثار له یوې ژبې څخه بلې ته ونه ژباړل شي په پرمختللو هیوادونو کې دغه لړۍ ډېره پراخه ده، انګریزي ژبي هیوادونه له چینایي، روسي، عربي، فارسي، اردو او نورو ژبو څخه انګریزي ته ژباړې کوي د نورو

ژبو ویونکي هم له انگریزي او نورو پرمختللو ژبو څخه ملي یا سیمه ایزو ژبو ته ژباړې کوي.

د یوې ژبې د پایښت تر ټولو اغیزناکه وسیله په هغه ژبه کې د علمي اثارو زیاتوالی دی ټولې هغه ژبې چې نن د علمي اثارو د کمښت له بحران سره لاس او گریوان دي د له منځه تلو کندی ته د غورځېدو په لاره کې دي. په نړۍ کې اووه زرو د شاوخوا ژبې موجودې چې نیمایي له دې ژبو څخه د له منځه تلو په حال کې دي او لاملونه یې هم بیلابیل ښودل شوي چې ځینې د کمو متکلمینو، ځینې د اقتصادي، ټولنیزو او طبیعي شرایطو تر تاثیر لاندې دي او دریمه ډله یې بیا هغه ژبې دي چې علمي اثار نلري. لیرې نه ده چې زموږ پدې ناغیري او د ژبې په وړاندې بې توپیره پاتې کیدل پښتو ژبه د دریمې ډلې په ژبو کې داخل کړي

په پښتو ژبه کې یوازې د شعري ټولگو شمېره اوج ته رسیدلې او دا ټول هغه ډول شعري ټولگې دي چې له گټې څخه یې زیانونه ډېر دي دا شعرونه نه حماسي او تصوفي بلکې %۹۰ یې عشقي بڼه لري دا شعرونه سربیره پردې چې د ځوان او راتلونکي نسل لپاره گټه نلري بلکې د ژبې په پرمختګ کې هم رغنده رول نشي لوبولی که چېرې ددې شعري ټولگو پرځای یو کوچنی علمي تدریسي یا هم بل گټور کتاب ولیکل یا وژباړل شي نو له دې شعري ټولگو به یې بلا هم زیاته وي، یانې دا کوچنی کتاب کولای شي یوه ژبه غني کړي او هم ترې د پوهې پښتانه مینه وال گټه پورته کړي که چېرې یو قوم پخپله مورنۍ ژبه د زده کړې غوښتنه کوي نو لومړی باید د هغې ژبې د شته علمي اثارو کچه په پام کې ونیسي او له

هغه وروسته خپل غږ پورته کړي نن ورځ د هیواد د ځینو ولایتونو په پوهنتونو کې په پښتو او په ځینو کې بیا په دري ژبه تدریس کیږي. د هیواد هغه پوهنتونه چې تدریس یې په دري ژبه دی هر استاد خپل تالیف شوی اثر تدریسوي چې دا اثر په پښتو ژبه کې نشته او د تدریس په لړۍ کې پښتانه زده کړیالان له ګڼو ستونزو سره مخ کوي پداسې حال کې چې په هغو پوهنتونو کې چې په پښتو ژبه تدریس کیږي استادان تر ډېره هېڅ اثار نلري او پرته له محدودو هغو څخه. که چېرې موږ دې ډول اثارو ته پاملرنه وکړو او خپلې ګالۍ ژبې (پښتو) ته یې راوژباړو نو دا به له یوې زموږ د زده کړیالانو لپاره ګټور وي له بلې خوا به مو په ژبه د علمي اثارو زیاتولی راشي.

د ستر څښتن تعالی شکر پرځای کوم چې ماته یې ددې وس راکړ ترڅو خپل اووم کتاب (...) بشپړ او د پوهې مینه والو ته یې وړاندې کړم په پای کې له ستر څښتن تعالی څخه هیله لرم چې زموږ اوسنیو ځوانانو ته د ژباړې او لیکوالۍ په ډګر کې پراخه حوصله ورکړي او ټول له همدې لارې خپله ژبه پیاوړې او نور یې د زده کولو لپاره مجبور کړي.

محمد اکبر نیازی

کابل — احمدشاه بابا مېنه

لومړۍ برخه

اضطراب

دا کتاب پدې موخه لیکل شوی ترڅو تاسو ته د اضطراب په اړه مالومات درکړي، او د له منځه وړلو لارې یې تاسو ته په گوته کړي. کولای شئ ټول کتاب ولولئ یا هم د هغه د لړلیک په لوستلو سره پکې د خپلې خوښې عنوان پیدا او له ځنډ پرته ترې گټه واخلي. پدې پوهیدل چې څه باید وکړو ډېر اړین دي، خو داسې کار باید تر سره کړئ چې د اضطراب د له منځه وړلو لار وي.

اضطراب څه ته وايي؟

موږ ټول له اضطراب سره بلد یو. اضطراب یو طبیعي غبرگون دی چې موږ یې په ژوند کې هره ورځ تجربه کوو، د اضطراب مالومه کچه نه یوازې زموږ د فعالیت، بلکې د ځواک څخه په گټه اخستنه کې هم زموږ د غوسې لپاره ضروري ده.

زیاته اضطراب زموږ په سلامتیا ناوړه اغیز اچوي. د اضطراب د اداره کولو لپاره لومړی کار چې باید ترسره داده څو پدې پوه شو چې اضطراب خپل غیرمجاز حد ته رسېدلی، د تر اندازې زیات اضطراب په پیژندنې سره بیلابیلې وړتیاووې د هغه پورې اړوندو ستونزو د له منځه وړلو لپاره پکار اچول کیږي.

اضطراب ده، چې زده کړيالان او زده کوونکي د مطالعې لور ته هڅوي د فکر پايله او د مياشتې وروستۍ اونۍ ده چې کارکونکي او کارگر د فعاليتونو په لور هڅوي.

اضطراب له چاپيريال، زموږ اجتماعي يا شخصي تغير سره يو جسمي او احساسې غبرگون دی، دغه غبرگون کيدای شي مثبتې يا منفي بڼې ولري. په مثبت بڼه کې يې فعاليت، نوښت او خپل ډېر توان پکار اچول شامل دي. او په منفي بڼه کې يې رواني فشار چې کله کله د انسان جسمي او روحي سلامتيا له گواښ سره مخامخ کوي شامل دي.

له بله پلوه د اضطراب ټولې بڼې زيانمنې نه دي، که د يوې موضوع په اړه اضطراب لرئ نو دا اضطراب له تاسو سره مرسته کوي او تاسو ته وايي چې د موضوع ژورو ته ورکوز شئ دا ډول ليدلوری د اضطراب د ټولو ډولونو مثبت بڼه ده.

په هغه صورت کې چې اضطراب موږ مجبور کړي ترڅو په غوره ډول له ورځينو مسايلو او گواښونو سره مخامخ شو، نو دا د اضطراب يو مثبت ډول دی. پداسې حال کې چې اضطراب دوام ومومي او يا هم که چيرې د سرگردانۍ او بې عملي سبب شي نو منفي اغيز ښندي.

هغه اضطراب چې درملنه او کنټرول شوی نه وي گواښوونکی ثابتيدای شي او دا گواښ انسان د وينې د فشار زياتوالي او زړه په ناروغيو اخته کوي.

د اضطراب د خطراتو نادیده نيول، انسان له بيلا بيلو بې خونديو او ستونزو سره مخ کوي او ژوند يې تريخوي.

د خوب اختلاف او اشتها لکه: د تندې تريووالی، هضمي ستونزې، چاغوالی او نور مستقیم عوارض يې د دايمي ستړيا سبب گرځي. بايد په ياد ولرو چې له اضطراب سره سم او مثبت برخورد دی چې پر موږ مثبت اغيز ښکاري، هرڅه موږ پورې اړه لري. اضطراب په بشپړه توګه يوه شخصي مسئله ده.

داسې يو حالت چې يو شخص په اضطراب اخته کړي امکان لري چې دا حالت د بل شخص لپاره ستړی کوونکی نه وي. مثلاً: يو شخص د موټر چلولو پرمهال تر فشار

لاندې وي خو امکان لري چې د بل شخص لپاره موټر چلول يوه لوبه او خوندور کار وي.

هغه څه چې ځينې افراد په ويره کې اچوي مثلاً: په کلکې ځمکه تلل کيدای شي د نورو لپاره ورزش او تفريح وي، داسې لار نلرو چې ووايو «بد» يا «اضطراب زېږونکې» ده، ځکه هر فرد پخپل غبرګون کې يو له بل سره توپير لري نو اضطراب يوه پېښه، نه شخص يا څيز، بلکه د هغې په نسبت زموږ غبرګون دی.

اضطراب د يو شي، شخص يا پېښې په وړاندې غبرګون ته ويلای شو. په ژوند کې هره ورځ زموږ ملګرتيا کوي، خو په ډېره کمه کچه يې تشخيص کولای شي او کله چې داسې يوې مرحلې ته ورسېږي چې چاپيريال پر موږ تنګ او ژوند مو تريخ کړي. خو که پوه شو چې د هغه څه په وړاندې چې په چاپيريال کې مو پېښېږي څو ځلي غبرګون ښايو نو متوجه کېږو چې په مسلسل ډول مو اضطراب ناروغۍ تجربه کړې. اضطراب د ټولنې د ټولو افرادو په وړاندې ستر ګواښ دی.

د اضطراب تعريف:

اضطراب يو منفي غبرگون دی چې موږ يې د نورو اشخاصو، پېښو او شيانو په وړاندې له ځانه ښايو، دغه راز اضطراب يو خارجي عامل نه ده. مونږ د ټولو هغه اشخاصو او شيانو په وړاندې چې په ژوند کې ورسره سرو کار لرو غبرگون ښايو.

زموږ غبرگونونه دوه ډوله ده:

د مثبتو شيانو په وړاندې سم او ګټور غبرګون. مثلاً د ستاينې په وړاندې غبرګون.

د منفي شيانو په وړاندې ويرونکی او ناسم غبرګون: مثلاً د نيوکې په وړاندې غبرګون.

- د غبرګون چټکتيا په درې برخو ويشو.
- چټک غبرګون: دا ډول غبرګون چې په کومې چټکتيا سره را څرګنديږي په هماغې چټکتيا سره بيرته له منځه ځي.
- متوسط غبرګون: هغه غبرګون چې په ناڅاپي ډول راڅرګنديږي او کمول يې وخت ته اړتيا لري.
- دوامداره غبرګون: هغه غبرګون ته ويل کيږي چې اونۍ، مياشتې او کله کله تر اوږدې مودې پورې دوام مومي شدت يې زيات او کميږي خو په ځای پاتې کيږي.

دوامداره غبرگون(دوامداره اضطراب) تر ټولو گواښوونکی دی. خو هر ډول اضطراب پاملرنې ته اړتیا لري او باید راکم شي. د اضطراب کموالی ددې کتاب ځانګړی هدف دی.

اضطراب هر ورځ په هر چا — نارینه، ښځینه، ځوان او سپین پری باندې حمله کوي.

که اضطراب لری! نو پوه شی چې یوازې نه یاست.

له دې غبرګونونو سره د برخورد لار:

و مو ویل چې د پېښو، اشخاصو او شیانو په وړاندې درې ډوله اضطراب زیږونکي غبرګونونه موجود دي. او هر یو سره د مقابلې لپاره له ځانګړو لارو څخه ګټه اخیستل کیږي.

- معمولاً له پورتنی لومړي ډول اضطراب سره د خولې او بدن په وسیله مقابله کیږي: ارامه کیدل او بیرته د جسمي او ذهني تعادل حالت ته راګرځېدل.
- له دویم ډول اضطراب سره باید له ځنډ پرته مقابله وشي ترڅو د اوږدمهاله اضطراب د رامنځته کیدو څخه مخنیوی وشي. پدې برخه کې چټکه لار په شدت سره د تعادل له حالت سره مرسته کوي.
- دریم ډول اضطراب (دوامداره غبرګون) د پراخ زیان اړونکي غبرګون له ډلې څخه دی او لاندې لارو او طریقو ته اړتیا لري.
- د اعصابو فشار یا ارامتیا
- لوبې (سرګرمي)

- استراحت (دمه)

ترڅو وکولای شئ خپل جسماني او ذهني وضیعت او د ژوند کیفیت عادي حالت ته راوگرځوئ.

یوه بیلگه: د یو نوي ماشوم زیربډنه کیدای شي یو ډول مثبت یا منفي اضطراب رامنځته کړي.

«هغه یو هلک دی! یوه انجلی ده! د پښو او لاسونو ټولې ګوتې یې سمې دي! هغه ښکلې/ښکلې دی».

زموږ په بدن کې ادريڼال ترشح شوی. دغه ماده د اضطراب له موادو څخه ده او پدې برخه کې موږ د خوښۍ او مسکا لپاره مجبوروي، په هر صورت کې، کله کله اضطراب رامنځته کیږي.

ایا یو ښه پلار یا مور کیږم؟ کولای شم خپل ماشوم ته په سمه توګه روزنه ورکړم؟ که چیرې د شپې دوه بجې وژاري نو کولای شم له خوبه راپاڅیږم؟»

پدې مثال کې: لومړي غبرګون ته د یو مثبت غبرګون نوم ورکوو: دویم مثال هماغه منفي اضطراب او ورسره زموږ خپله بلدتیا ده. د اضطراب او اضطراب په لور تللو څخه د مثبت اضطراب لورې ته راتګ اسانه دی. حقیقت دا دی چې که منفي وي او که مثبت اضطراب، اضطراب دی.

اضطراب په تاسو کې څه ډول احساسات راپاروي؟ :

- امکان لري چې په غوسه او ستړي شئ یا په تلوښه کې شئ.
- ممکن خوب مو په بیلابیل ډولونو شي.

- امکان لري چې د سر، غاړې يا ملا درد مو زيات شي.
- کيدای شي په ځينو عاداتو لکه: سيگرت څکول، يا نورو بيلابيلو ناوړه اعمالو روږدي شئ.
- امکان لري چې د بې اشتهايي يا زيات خوراک او وزن زياتوالي سبب شي، گڼ شمير وگړي چې د اضطراب په ناروغۍ اخته دي د هاضمې له سيستم څخه رنځ وړي.
- اضطراب د عضلاتو د دايمي انقباص او کلکوالي سبب گرځي.
- د لاسونو ريردېدل، رواني او جسماني کمزورتيا او ژر ستړيا هم د اضطراب له علايمو څخه دي.
- له رواني پلوه امکان لري چې شخص په سرگرداني، تحريک پذيري او ويرې باندې اخته شي.
- که څه هم ستاسو بدن د اضطراب تر فشار لاندې دی خو امکان لري چې هيڅ داسې احساس ونکړئ چې تاسو په اضطراب اخته ياست.
- د اضطراب پرمهال ډېری منفي احساسات په چلند کې د بدلون سبب گرځي لکه (له نورو سره ناوړه چلند، د تصادفاتو د کچې زياتوالی او پېښې).

د اضطراب علايم :

د اضطراب د کنټرول په برخه کې لومړنی گام، په ځان، د کورنيو په غړو او يا هم په نورو اخته کسانو کې د اضطراب د نښانو پېژندل دي.

امکان لري چې موږ په اضطراب اخته اوسو. او له خپلې ناروغۍ خبر نه یو، ممکن چې د اضطراب جسمي، احساسی او رواني نښې له موږ څخه وړاندې نور افراد په موږ کې وويني.

د شدید اضطراب درملنه ژر نه کیږي، بلکې وخت ته اړتیا لري. دا هغه اضطراب دی چې پوره پاملرنه ورته نه ده شوې او د له منځه وړلو لپاره یې کوښښونه هم نه دي شوي.

د اضطراب دې کچې ته له رسیدو څخه وړاندې ځینو علایمو او نښانو ته پاملرنه کوو. دې نښو ته په پاملرنې سره وایو چې هر څه سم دي او ستونزه نلرم. د اضطراب دوام د ژوند

په ځینو چارو کې افراد له فعالیتونو څخه غورځوي. خو هره نښه یې له ځان سره یو پیغام لري. ورسره د په مخامخ کېدو په حالت کې باید ددې نښو په اړه فکر وکړو.

د اضطراب نښانې په رفتاري، جسماني، احساسی او رواني برخو ویشل کیږي.

- رفتاري (چلند) نښې: په اشتها او اړیکو کې بدلون (کاري، کورنۍ، له ځان سره اړیکې)؛ د سیګرېټ څښول او زیاتوالی، اراموونکو درملو کارول، مخدره توکي یا الکول او قهوهې کارول یا یې د مصرف د اندازې زیاتوالی، له علت پرته په خوی کې بدلون، او د غوسې او عصبانیت زیاتوالی،
- جسماني نښې: له مختلفو شدتونو سره سردرد، په بیلابیل ډول ویده کیدل، د وزن زیاتوالی یا کموالی، د زړه ناروغۍ، د شدیدې ستړیا احساس د عضلاتو درد او

شخوالی او اسهال په ناروغیو باندې اخته کیدل.

- احساساتي نښې: شديد خپګان، د دايمي فشار او اضطراب احساس، بې تفاوتې، ګوښه ګیري، په بیلابیلو کچو ستړیا، د شوق، بدبینۍ او علاقې نه لرل، د یوازیتوب او اندېښنې احساس.
- رواني نښې: په پریکړو کې بینظمي، منفي افکار، ناهیلۍ، تمرکز دلاسه ورکول، هیریدنه، د پریکړو ډولونه، د شپې بد او ناراحتخو بونه. دغه نښې په ټولو اخته ناروغانو کې یو ډول نه دي او هرڅه د ټولو لپاره اضطراب زیږونکي هم نه دي. مثلاً: له هغه چاسره خبرې کول چې د فوتبال مسابقې په کتو بوخت وي پدې سره کیدای شي هغه په اضطراب اخته شي یا برعکس کیدای شي د هغه لپاره په زړه پورې وي. له بل پلوه له یو شمیر اضطراب ناروغیو پرته ژوند یې خونده وي. یوازینی لار، د اضطراب سمه او مناسبه اداره کول دي، ځکه امکان لري چې ناسم غبرګونونه د یو شخص سلامتیا له ګواښ سره مخ کړي.

ولې په اضطراب اخته کیږي؟(لامل):

سربیره پر دې چې د اضطراب په موجودیت باندې پوه شوي یو، نو په وړاندې یې باید د مقابلي لارې پیدا او وټاکو. کله د اضطراب د علت پیدا کولو په پرتله له هغه د مقابلي د لارې پیدا کول ستونزمن بریښي. مثلاً: ګڼ شمیر وګړي د رخصتیو پرمهال په اضطراب اخته کیږي، خو ایا د اضطراب دا لامل، د مصارفو زیاتوالی، د عادي ژوند د لګښتو نشتون یا په رخصتیو کې د انتظار زیاتوالی که نور؟

د اضطراب د علت پېژندنه د هغه په اغېزناکه مدیریت کې لومړی ګام دی. د اضطراب سره د مقابله لپاره ډېره اسانه لار شتون نلري.

دېته په کتو سره چې اضطراب یو شخصي مسئله ده، غوره ده چې له موږ څخه هر فرد د ځان لپاره یوه داسې لار په پام کې ونیسو چې زموږ لپاره ګټوره او کار جوړونکې وي.

د اضطراب په وړاندې مقابله او د دوامداره اړیکو او سلامتیا لپاره زده کړه حیاتي ده.

که په اغېزناکه توګه له اضطراب سره مقابله ونکړو نو زموږ سلامتیا او اړیکې خرابوي، هر کس په بیلابیل ډول له اضطراب سره برخورد کوي او په وړاندې یې غبرګونو له ځانه ښايي، خو داسې کلیدي عوامل موجود دي او څرګندوي چې له اضطراب سره مقابله څومره ګټوره ده.

پدې برخه کې چې ولې په اضطراب اخته کېږو، زیات توضیحات ورکړل شوي.

مطالعاتو او څېړنو ښودلې چې ګڼ شمیر افراد په اضطراب باندې د اخته کیدو لپاره چمتوالی نیسي او اضطراب زیږونکي عوامل ورباندې تر ډېره تاثیر لري، یو شمیر نور مطالعات ښايي چې د اضطراب غبرګونونه د وخت په تېریدو سره کې زده کېږي، پدې ترتیب هغه افراد چې د اضطراب لوړه کچه تجربه کوي د هغو باورونو په لور تمایل ښايي چې پر بنسټ یې دوی تل له ګواښونو سره مخامخ کېږي، له همدې پلوه له کنټرول هم بهر وي. دغه مطالعات څرګندوي چې تفکر او د لید ډول له اضطراب سره په مقابله کې مهم رول لوبوي.

که لامل یې هرڅه وي، اضطراب زموږ د ژوند یو مهمه برخه ده او نادیده نیول یې زموږ له ژوند څخه نشي له منځه وړلای. د تر اندازې زیاتې اضطراب د نښانو د لیدو سربیره نورې لارې چې د اضطراب د له منځه وړلو لپاره دي زده او پکار واچوئ.

بېځایه بحث او جگړه د اضطراب لاملونه دي د اضطراب علتونه:

د نږدې ملګري د لاسه ورکول، طلاق، مالي زیان یا کله چې اولاد کور پرېږدي ټول د اضطراب سبب ګرځي. دا پېښې موږ په اوږد مهاله ناروغیو اخته کوي، خو نورې پېښې لکه: واده، د ځای بدلون، نوی کسب او رخصتي هم تر ډېره د اضطراب د اندازې زیاتوالي سره ملګري دي. تر دې چې د بدلون رامنځته کیدو تصور هم اضطراب زیږونکی او ناراحتي رامینځته کوي.

(د بدلون فکرهغه څه دی چې موږ «اندېښمن» ناهيلي یو). که اندېښنه کوی چې د اجارې لپاره پوره پیسې نلری دا هم یو ډول اضطراب ده.

که ویرېږي چې کار به مو دلاسه ورکړی دا هم یو ډول اضطراب ده که فکر کوی چې په

کاري ځای کې یو نوی پوست په لاس راوړی(ددې باوجود چې یو ښه چانس او وخت دی)

بيا هم له اضطراب سره لاس گريوان ياست. پېښه که په هره کچه ښه يا بده وي، د هر بدلون فکراضطراب زيږونکی وي. بې ځايه خبرې اترې چې تر ډېره سم بنسټ نلري کولای شي اضطراب رامنځته کړي.

ساره، د بدن د غړي ماتېدل، د پوستکي بوی، نورې ناراحتۍ او په ځانگړې توگه شديدې ناروغۍ هم اضطراب رامنځته کوي. هغه ناروغۍ چې تر ډېره يو انسان د ناروغۍ په بستر اخته کوي، د اضطراب زيږونکو عواملو له ډلې څخه ده، يو څه چې معمولاً پاملرنه ورته نه کيږي، داسې افراد شته چې په کور کې ناروغۍ لري، د اضطراب ناروغۍ لرل څو ځلي رامنځته کيږي، د ناروغ په حال اندېښنه، د پالنې او درملنې ساتنه.

د چاپيريال عوامل هم اضطراب پيداکوي. ډېر سوري يا تود چاپيريال، ډېر لوړوالی هم کولای شي اضطراب رامنځته کړي. له دې عواملو څخه هريو کيدای شي د بدن د داخلي شرايطو د بدلون سبب شي.

نشو کولای د اضطراب اندازه چې د ټولو لپاره لازم اوبو ډول وي وټاکو، ټول افراد په يو فرد پورې محدود دي او فرد محدودې اړتياوې لري. پدې سره هغه څه چې د يو فرد لپاره ستري کوونکي دي يا د يو فرد د ستړيا سبب گرځي ممکن د بل لپاره خوندور او په زړه پورې وي، حتا کله چې دا ومنو چې دا ځانگړې پېښه ممکن خواشينونکې وي د همدې پېښې په وړاندې د ټولو افرادو په غبرگون کې توپيرونه موجود دي.

هغه فرد چې جنجالي شخصيت لري له همدې کبله خپل کاري ځای ته هم هر وخت بدلون ورکوي ترڅو يو ارام، عادي او له جنجال پرته کسب(شغل) ترلاسه کړي.

مونږ ټول غواړو چې نور موږ درک او ملاتړ مو وکړي. تر ډېره څوک چې په اضطراب اخته دي زموږ له خپلوانو څخه دي پدې بايد ډاډه شو چې د هغه له شخصي انتظاراتو او د اړيکو له ډولونو او وړتياوو سره بلد يو.

له نورو څخه تر اندازې زيات انتظار چې زموږ د طريقې په وړاندې غبرگون وښايي له دې سره زموږ او د هغوی په اضطراب کې زياتوالی راځي. له بله پلوه يو شی چې کولای شي د يو فرد اضطراب له منځه يوسي له بل خوا امکان لري چې په بل فرد کې اضطراب وزيږوي.

مثلاً: طلاق کولای شي يو فرد وژغوري او د بل لپاره يو مصيبت واوسي. يا له يوې دندې څخه گوښه کېدل کيدای شي د يو شخص لپاره ښه فرصت خو د بله لپاره کيدای شي يوه مالي فاجعه وي.

هر هغه شی چې اضطراب رامنځته کوي د اضطراب زيږونکي په نوم ياديږي. په ټوله کې زموږ موخه او هدف اضطراب يا هماغه منفي اضطراب دی.

که څه هم کېدای شي هر څوک په اضطراب اخته شي، خو څېړنې ښايي هغه ماشومان چې په له اضطراب ډکو کورونو کې ژوند کوي د ژوند د تغيراتو په وړاندې د اضطراب لپاره ډېر چمتوالي لري. پر دې سربيره يو شمير مطالعات څرگندوي چې ارثي زمينه هم دا دنده په غاړه لري.

که څه هم ځينې پېښې اضطراب زيږونکې برېښي، دا مهمه ده ترڅو بايد په ياد ولرو چې اضطراب زموږ په مغزو کې دی. تر ټولو اصلي لارې، د اضطراب مدیریت او تنظيم دی.

د اضطراب په رامنځته کېدو کې مرستندويه عوامل

هورموني عوامل

بلوغ - د بلوغ په دوره کې د اضطراب جدي عوامل پراخ هورموني تغيرات دي، د بلوغ په دوره کې د بدن ښه بدلون مومي. جنسي غړي په فعاليت پيل کوي په بيلا بيلو برخو کې زيات هورمونونه ترشح کېږي. تر کومه ځايه چې پوهيږو، بلوغ له اضطراب سره پوره ملګری دی.

له حيض وړاندې سندروم - کله چې ښځينه د بلوغ دوره تېروي نو د هغوی بدن د ښځينه هورمونونو په شتون کې غوره عمل ترسره کوي. هره مياشت د مياشتنۍ خونريزۍ (وينه تويدنه) څخه وړاندې د هورمونونو کچه را ټيټېږي.

په ګڼ شمير ښځو کې د هورمونونو دغه ناڅاپي سقوط د چټک اضطراب رامينځته کيدو سبب ګرځي البته د تيريدو لپاره بسنه کوي. دغه اضطراب د « له حيض وړاندې سندروم » په نوم پېژندل شوی دی.

له زيږون وروسته پړاو - د بالارښت او زيږون تر دورې وروسته د هورمونونو کچه په ناڅاپي ډول بدلون مومي. له يو طبيعي زيږون يا سقط

جنين وروسته امکان لري چې يو شمير ښځې د بارداری په دوران کې د هورمون د نشتون له کبله تر اندازې زيات اضطراب پيداکړي. يائسگي – (د حيض بندښت) – د ښځينه وو په ژوند کې داسې مرحله رارسېږي چې د هورمونونو کچه يې په ناڅاپي ډول صفر ته رسېږي چې د يائسگي مرحله وايي.

په يائسگي کې د هورمونونو چټک کموالی ارام او تدريجي دی. ددې باوجود دغه کموالی زيات اضطراب رامنځته کوي او هغوی تر اندازې زيات په اضطراب اخته کېږي.

ايا اضطراب خطرناک کيدای شي؟

اضطراب کيدای شي د جدي ناروغيو سبب شي. له اضطراب سره د گڼ شمير ناروغانو اړیکې پېژندل شوي، کله چې په ځان کې د اضطراب نښانې ويني پوه شئ چې له سور خط څخه تېر شوې او ستاسو جسم او اروا يې تر فشار لاندې راوستي. پدې صورت کې بايد اضطراب سره د مقابلي لپاره خپل ځواک او قدرت ته غوره والی وروبښو. د معدې د تپ، قلبي او مغزي سکتې، د روحي ناروغيو لکه، ستړيا، اندېښنه او د ويرې اړیکې پېژندل شوې دي، يو شمير څېړونکي د دوامداره اضطراب او سرطان ترمنځ د اړیکې په موجوديت عقیده لري. د اضطراب کوچنی اثر دادی چې د ژوند عادي پړاو له منځه وړي او د کورنۍ د طلاق او ويشل کيدو سبب گرځي.

تهاجمي چلند، د ځان وژنې هڅه د دوامداره اضطراب له نورو عوارضو او نښو څخه گڼل کيږي، همدا ډول د اضطراب او اجتماعي ضد چلند لکه: جنایت، فحشا، روږدي کیدل او نورو اخلاقي انحرافاتو ترمنځ اړیکه موجوده ده.

هغه څوک چې د اضطراب په حالت کې ژوند تیروي له ذهني او جسماني پلوه د عادي افرادو له کمزوري شخص څخه گڼل کيږي. اضطراب د بې شمیره اقتصادي زیانونو سبب گرځي یا له اضطراب سره مسقیمه اړیکه یا له هغو ناروغيو څخه رامنځته کيږي له اضطراب څخه زیږېدلې وي.

گورۍ چې اضطراب په مختلفو شخصي، کورنۍ او اجتماعي برخو کې گواښونکي دي. د اضطراب د له منځه وړلو لپاره په نړۍ کې زیات ټولگي، سمینارونه او نورو برنامې موجودې او وړاندې کيږي. غوره برنامې او نامتو پوهنتونونه د اضطراب د له منځه وړلو لپاره ځانگړې برنامې او تگلارې لري.

هر کله چې امکان ولري نو له بیړنیو او چټکو لارو څخه گټه پورته کړۍ او دغه لارې ستاسو د اضطراب په له منځه وړلو کې مرسته کوي. یادونه: د اضطراب ضد لارو هدف په چټکۍ سره د غبرگون کموالی او د جسمي او ذهني حالت د تعادل برابرول دي.

څه ډول د هوسا ژوند څښتنان شو؟

❖ د هغه څه په اړه چې تاسو يې اندېښمن کړي ياست فکر وکړئ، کولای شئ له ځينو شيانو ځان وژغورئ. مثلاً: له هغو افرادو سره چې تاسو پرېښانه کوي ناسته پاسته کمه کړئ، په هغو وختونو کې چې ترافیک منع کړي وي مو تر مه چلوئ.

❖ د ستونزو په اړه فکر وکړئ او د حل لارې چارې يې پيدا کړئ، کولای شئ د کاري ځای د ستونزو په هکله له مسولينو سره خبرې وکړئ، که د گاونډيانو چينغې پينغې تاسو ته کړ او درکوي نو په دې اړه له هغوی سره خبرې وکړئ کيدای شي هغوی په دې پوه نه وي چې ستاسو د ناخوښۍ سبب گرځي. په هغه صورت کې چې سر مو درد کوي او ډېر کارونه لرئ نو د باور وړ له افرادو څخه مرسته وغواړئ.

❖ د سختو شرايطو په وړاندې مو غبرگون ته بدلون ورکړئ.

❖ د «نه» ويل زده کړئ. ډېرې ژمنې مکوی. د کارونو ترسره کولو لپاره ځانته ډېر او کافي وخت ورکړئ.

لاندې لارښوونې کولای شي د اضطراب په غوره مدیریت او کنټرول کې مرسته وکړي.

❖ د هغه څه په اړه چې کنټرول يې ستاسو له وسې پورته وي غوسه او په اړه يې اندېښنه مکوی (مثلاً د هوا حالات)

- ❖ د هغه څه په اړه چې پوهیږي اضطراب ورسره ملگری دی، لکه کسبي مصاحبه، خپل ځواک پکار واچوی.
- ❖ بدلونونو ته د مثبت ګواښ په سترګه وګورئ نه ستاسو د یو تهدید په سترګه.
- ❖ هغه ستونزې چې له نورو افرادو سره یې لرئ حل او له منځه یوسئ.
- ❖ له یوه نږدې ملګري، د کورنۍ غړي یا یو سلاکار سره مشوره وکړئ.
- ❖ قوي خواړه وخورئ، او په کافي اندازه ویده شئ.
- ❖ تمثیا (تمرکز) وکړئ.
- ❖ په هغو فعالیتونو کې چې تر ډېره اضطراب نلري (ورزش، اجتماعي فعالیت یا لوبې) ګډون وکړئ.

دویمه برخه

له اضطراب سره د مقابلي لارې

خپله اضطراب له خبرو سره بیان کړئ

کله کله د اضطراب اړوند خبرې سختې وي، پدې صورت کې کولای شو خپله اضطراب په خبرو سره وښايو، دغه لار د پوردو پوهنتون استاد جودیت مایرز-والس رامنځته کړیده.

په مختلفو اندازو سره د لرگیو ټوټې جوړې کړئ، هریو یې د یو عامل په نوم چې ستاسو د اضطراب سبب ګرځي ونوموئ. مثلاً، لویه ټوټه یې د کور د مصرف په نوم ونوموئ؛ کوچنۍ ټوټه یې د هغه شخص نوم دی چې د کار پر ځای له هغه سره یوځای کیدل ستاسو لپاره سخت دي.

د اضطراب جوړونکو له مشخصولو وروسته د لرگیو ټوټې په یوه سرېښناکه تکه یو له بل سره وتړئ.

دغه هره سرېښناکه تکه اضطراب سره د مقابلي لپاره د وړتیاوو د سرچینې په توګه ستاسو په واک کې ده نو هره تکه د هغې سرچینې یا مهارت په نوم ونوموئ چې اضطراب سره د مقابلي په لار کې له تاسو سره دی.

که په سرینبنا کې ټکې د لرگیو تړلو سره ستونزې لرئ نو باید خپل اضطراب راکم کړئ.

(مثلاً امکان لري چې دې پایلې ته ورسیرئ چې د کور مصرف پوره کولو لپاره لږ ډېر کار وکړئ، یا د نورو سرچینو په لټه کې واوسئ) شاید دا لازمه وي چې پخپلو سرچینو کې زیاتوالی راولئ.

په اضطراب غلبه وکړئ

خارجي پېښې (له رئیس، کورودانې، همکار سره ستونزې، د واده یا ماشوم په اړه اندېښنه) کولای شي پرینبناۍ رامنځته کړي، خو په یاد ولرئ چې خارجي پېښه یا ځواک اضطراب نه زیږوي، بلکې اضطراب د یو خارجي عامل په وړاندې زموږ د داخلي غبرگون حاصل دی. نشئ کولای خپلې ټولې خارجي پېښې کنټرول کړئ، خو کولای شئ ددې پېښو په وړاندې خپل رواني او احساسی لیدلوری او غبرگون ډول ته بدلون ورکړئ.

لاندې ساده لاروښوونې له تاسو سره مرسته کولای شي.

- هره ورځ له ۱۵ — ۲۰ دقیقو پورې چپ کینئ، ژور او ارام تنفس وکړئ او د یوې خوندورې او په زړه پورې منظرې په هکله فکر وکړئ.
- دا زده کړئ هغه شیانو ته چې بدلون نشئ ورکولای قبول یې کړئ. تاسو او له تاسو څخه یو تن هم ددې تمه نلري چې د ژوند ټولې ستونزې او مسایل حل کړي د ځان په اړه فکر وکړئ او په هر شي کې غوره ټکي وپلټئ.

- په منظم ډول جسماني فعاليت (کار، ورزش) پيل کړئ هغه کار ترسره کړئ چې تاسو ته خوندور ښکاري - قدم وهل، لامل، او په ځانگو کې سپر بدل...
- ډېر خواړه مه خورئ، الکول او ارامونکي درمل مه کاروئ او سيگريټ مه څښوئ.

د اضطراب اړوند خپل فکر ته بدلون ورکړئ

د يوې پېښې په ترڅو زموږ د فکر طريقه کولای شي زموږ د غبرگون په څېر په هغه تاثير اچونکي وي. پېښې ته بايد له مختلفو نظرونه وگورو ترڅو وکولای شو په پېښه کې د موانع پرځای فرصتونه پيدا کړو، او وکولای شو د مقابلي مثبتې لارې کشف کړو.

ايا اضطراب د بدلون لپاره موقع رامنځته کوي؟ ايا اضطراب په رېښتيا سره هم موږ بدلون ته مجبوروي چې په راتلونکي کې يې تصميم لرو؟ مثبت فکر تر ډېره له موږ سره مرسته کوي ترڅو د حل بيلابيلې لارې وپېژنو او د جاگزيني طريقه پيدا کړو چې د اضطراب پر وخت زموږ ملگرتيا وکړي.

ايا څه چې خورم مهم دي؟

د اضطراب پرمهال زموږ بدن تر ډېره پروټين او ویتامین مصرفوي. د بدن د غذايي موادو کموالی زموږ د جسماني کمزورتیا، ستړیا، تحرک پذیرۍ او د دندو د نه ترسره کولو سبب ګرځي. د B او C، کلسیم، منیزیم، فاسفورس د ګټورو او کمیابو خواړو له ډله څخه دي. دغه مواد کولای شو په یو سرشار غذايي رژیم کې له میوو او تازه سبزیجاتو، لبنیاتو، قهويي وریجو، ماهي، جګر، هګۍ او د چرګ له غوښې څخه ترلاسه کړو.

کله کله موږ د اضطراب پرمهال له خواړو څخه مخ اړوو او نه یې خورو چې پدې سره زموږ بدن د معدني موادو او ویتامینونو په جذب کې جسماني ځواک د لاسه ورکوي او په پایله کې مو بدن له دې کمبودیو سره مخ کیږي.

هغه خواړه چې باید د اضطراب پرمهال یې له خوړلو څخه ډډه وشي په لاندې ډول دي..

چای، قهوه، بیسکویت، گازلرونکي نوشابه، خواړه خواړه او سپینه ډوډۍ دي.

ايا ورزش گټور دی؟

له فشار څخه د خلاصون لپاره ورزش تر ټولو ښه وسیله ده او د ویتامینونو او معدني موادو په جوړولو او سوځولو کې مرسته کوي. هر ډول جسماني ورزش گټور دی: پیاده گرځېدل، لامبو وهل او ارام ځغاستل تر ټولو ساده ورزش شمیرل کیږي. ورزش باید زموږ د ورځیني ژوند له کارونو څخه وي خو که چیرې له یو ملګري سره په ګډه وشي دا تر ټولو غوره وي او ډېر رواني اثر لري. یو ټکي ته مو باید پاملرنه ډېره وي چې په منظم ډول دې ورزش کول دي.

څه ډول رښتیني فکر وکړو؟

د اضطراب د عواملو څخه یو د واقع بیني (رښتیا لیدنه) نشتون دی. کله کله موږ د داسې شیانو په اړه اندېښنه کوو چې شاید هیڅ پېښ نشي. بدبیني په تیرو تجربو کې تر څه رښه لري. که موږ د عشق، او اجتماعي روابطو په کارونو کې ماته تجربه کړې وي، نو ددې دلیل نشي کیدای چې تل ماته وخورو.

د احتمالي پېښو په اړه اندېښنه – هغه اندېښنه چې په هیڅ ډول اصولو او دلیل ټینګه ولاړه نه وي – لکه د زلزلې، جګړې، بحران، ناروغۍ او نورو په اړه اندېښنه تر ډېره د اضطراب له علتونو څخه دي.

د اضطراب په حالاتو کې زموږ باور او افکار زموږ د احساساتو د شدت ټاکوونکي دي. په هغه صورت کې چې د شديد اضطراب احساس وکړو نو ددې دليل تر ډېره زموږ افراطي افکار دي. مثلاً: د شديدې ناهيلۍ احساس ددې ډول فکر پايله ده: «نه يې شم زغملی، هيڅ نشم کولای کار پخپل وخت سره ترسره کړم» ددې لپاره چې رښتنی فکر وکړو لاندني کارونه ترسره کړئ:

په دې اړه فکر وکړئ: «ولې بايد دا احساس ولرم؟»
پوښتنه: څومره احتمالات يې شته چې داسې پېښه رامنځته شي؟

پوښتنه وکړئ: تر ټولو بد حالت چې ممکن رامنځته شي کوم دی؟
تر ټولو بد حالت او د پېښېدو د احتمال درجه يې پيدا کړئ - کونښن او پراخ فکر وکړئ.

په هره برخه کې کولای شو د موضوع په تړاو له اړوند متخصصانو څخه نظرونه راواخلو د ناوړغ بدن په اړه اندېښنه له ډاکټرانو سره شريکه کړئ. د مصيبت د رامنځته کېدو وروسته په پوره ارامتيا او د اضطراب د کمولو لپاره له يوې لارې څخه گټه پورته کړئ.

د يوې پېښې د رامنځته کېدو په اړه اغراق زموږ اضطراب نوره هم زياتوي. هغه ساده ټکي چې وړاندې مو ورته اشاره وکړه کولای شي زموږ د فکر طريقه کنټرول او زموږ احساسات تر تسلط لاندې راولي.

انځور کړی

د ویاندويي بې مثالو رویداد، شغلي ازموینه یا مصاحبه هم د اضطراب سبب ګرځي. صحنه انځور کړئ! پخپل ذهن کې څوڅو ځلي صحنه انځور کړئ ترڅو مو عادت شي. که وکولای شئ له ازموینې یا مصاحبې وړاندې ځای ووينئ نو ستاسو د اضطراب شدت کمېږي. له دې کار سره ځان له موضوع او ځای سره بلدوئ او ډېر تسلط ترلاسه کوئ تر ټولو مهمه دا چې پخپل نفس باور زیاتوئ.

خپل وخت تنظیم کړئ

که له خپل وخت او انرژۍ څخه په سمه توګه ګټه پورته کړو نو کولای شو له اضطراب څخه لېرې یا اندازه یي راکمه کړو، د ورځیني کار لپاره یو لیست جوړول ګټور بریښي او له مخې یې کولای شو خپل کارونه په سمه توګه ترسره کړو.

که وخت په سمه توګه تنظیم کړو نو کېدای شي، د ټولو کارونو لپاره کافي وخت پیداکړو.

باید دا مو په یاد وي چې په یو وخت کې د هماغه وخت کار ترسره کړئ پخپل وخت کې د بې نظمۍ مخنیوی وکړئ، هغه کارونه چې باید ترسره یې کړئ لومړیتوب ورکړئ.

هغه کارونه چې مهم دي بايد په لیست کې ورته لومړیتوب ورکړی. که دا زده کړی چې خپله چټکتیا را کمه کړی نو د خپل ملاتړ په سرچینو کې مو زیاتوالی راوړی.

د مرستې غوښتنه

که د کوم کار ترسره کولو پرمهال له ستونزو سره مخ کېږي، له نورو مرسته وغواړی دا چې هغو د مرستې مینه وال دي تاسو به حیران کړي. په یاد ولری چې د اضطراب پرمهال یوازې نه یاست او ستاسو ګاونډیانو هم ستاسو په څېر سخت حالت تجربه کړی او کیدای شي ډېر لارې تاسو ته در په ګوته کړي.

ځینې افراد په هغو شرایطو کې چې د نورو لپاره عادي بریښي - لکه یوازې پاتې کیدل، تیاره، په طیاره کې پرواز یا په یوه ډله کې ناسته په اضطراب اخته کېږي.

ددې ځایونو له ډلې څخه په ځینو کې نه واقع کیدل ناممکن دي، پدې شرایطو کې له اضطراب سره مقابله او ورباندې د برلاسي غوره ځای دی. له مشاورینو، ارواپوهانو او اروایي ډاکټرانو څخه مرسته غوښتل ستاسو په بریالیتوب کې مرسته کوي.

د غوره او ډېرو لپاره

ګڼ شمیر وګړي په دې اند دي چې «ډېر او غوره لرل، غوره دي» د آرامتیا لرلو لپاره ددې اړتیا نشته چې له ورځنیو فعالیتونو څخه لاس واخلئ.

په هر وخت کې بايد تصميم ونيسئ او ددې کارونو ترمنځ مو د ځان لپاره داسې کار وټاکي چې يو يې ستاسو ژوند ته پرمختګ ورکوي او بل يې ستاسو ژوند خرابوي.

لاندني فکرونه د اضطراب کچه زياتوي او بايد پرې شکمن شئ.

- ددې لپاره چې خوښ واوسم، بايد ډېر کار وکړم.
- د لا امنيت لپاره بايد ډېرې پيسې ولرم.
- ددې لپاره چې زما اهميت ثابت شي نو په کار کې بايد لوړ مقام ترلاسه کړم.
- د نيمکرغه کيدو لپاره بايد تازه او غوره شيان ولرم.
- ددې لپاره چې د نورو په وړاندې ډېر اهميت ولرم، نو بايد د هر چا لپاره يو کار ترسره کړم.
- په ښکاره راضي کېدل، د امنيت لرل، ارزښتمند او د نورو په وړاندې محترم کيدل ټولې مثبتې چارې دي خو هغه لارې چې ددې مثبتو چارو ترلاسه کولو لپاره موږ په پام کې نيولي کيدای شي خرابې او منفي وي.
- » ډېر، غوره دي «.

ددې وضعيت اړوند، يوازینی شی چې تاسو ورته اړتيا لری د غوره لیدلوري لرل دي

که زه ډېر کار ونکړم، شتمن نشم! تل په راټولو بوخت یاست، د کسبي پرمختګ په فکر کې یاست، په لاس یې راوړئ او زمینه ورته مساعده کړئ.

په ژوند کې مو څه پېښېږي؟

- » څه وشي...؟ په راتلونکي باندې تمرکز.
- څه پېښېږي...؟ په اوسني حال ډډه ولگوي.
- پاملرنه وکړي چې راتلونکي تراوسه څپه بڼه نه ده اخیستې.
- هغه څه چې بل شي ته رنگ ورکوي، وخت دی.
- په همدې سره له لاندې کارونو سره مو ژوند ساده کړي.
- حالتونو ته بدلون ورکړي
 - اضافي شيان لرې وغورځوي
 - له منفي افرادو لیرې اوسي
 - د خپلې سلامتیا او ګټې لپاره هغه افکار چې مثبت او رغونکي نه دي لیرې کړي

ساده او اسانه لارې ستاسو ژوند ته خوند وربښي

- د کور په هر کوټه کې یو ګېډې ګلان کېږدي.
- ښکلي او په زړه پورې انځورونه په هغه ځای کې ولگوي چې تل ورته ګوري.
- د خپل ځای د کیفیت لوړولو لپاره له شمعي یا د ډېوې له رڼا ګټه واخلي.
- د کوټې پردې مو ټولې کړۍ ترڅو په کوټه د ننه مو طبیعي لمر ولګېږي.
- پخپل موټر کې د یو زړه بوږونکې ورځپاڼې پر ځای د خپلې خوښې سندرې واوري.

- د کوتې شاوخوا ډيوې کيږدئ، هغه بلې کړئ، په صندلۍ کې ارام کينئ.
- ښکلي غمي په داسې ځای کې کيږدئ چې غوره ځلېدا ولري او ستاينه يې وکړئ.
- ښکلي اواز لرونکي گروپونه مو د کوتې باندې او چت کې وځړوئ ترڅو د باد په لگيدو سره يې خوږ غږ ستاسو په غوږونو ولگيږي.

ټاکلی قیمت باید ورکړئ

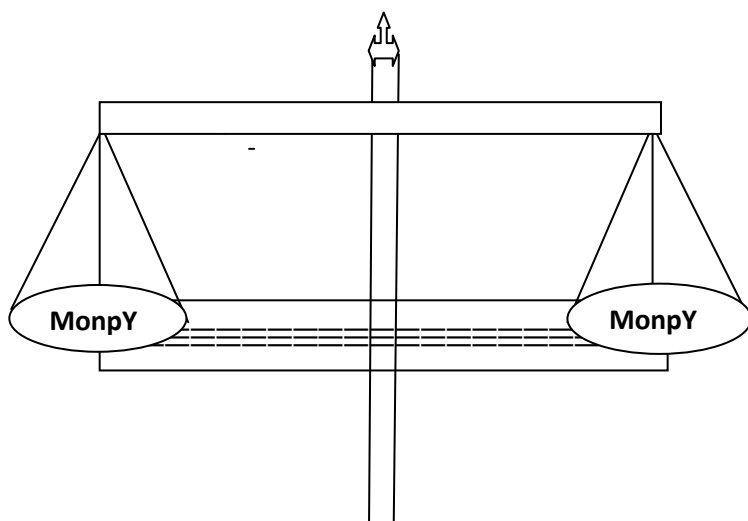
ستاسو د اضطراب د اندازې يو لامل د ناتوانۍ احساس او په نورو خلکو کنټرول نه درلودل دي.

گڼ شمير وگړي باور لري چې په دام کې راگير او بله ټاکنه نلري.

اصولاً تل نور انتخابونه هم موجود دي.

په ډکشنري کې «گزينه» داسې تعريف شوې؛ د يو شي د ټاکلو حق او په نورو شيانو ورته ترجيح ورکول. که څه تر ډېره په هغو ټولو شيانو کې چې تاسو يې غواړئ گزينه نه وي موجوده، داسې فکر کوئ چې گزينه نلري او هيڅ بدلون نشي رامنځته کولای.

کله چې د گزينې ټاکلو لپاره چمتوالی نيسي ترڅو په يو پريکنده تصميم کې له تاسو سره مرسته وکړي. له هغې لارې گټه اخلي چې د قيمت ورکولو» په مانا دی.



مثلا: په يوه زيانمې اړيکه کې ياست، دوه گزينې په مخ کې لری، په همدې اړيکه کې پاتې شی، يا دا اړيکه پريږدی. که پاتې شی نو بايد قيمت يې ورکړی، امکان لري چې ناخوښۍ کوونکی وي او مينه پکې نه وي، که اړيکه پرې کړی. امکان لري چې په راتلونکي کې د ماتې په اړه اندېښنه ولری. ويره او يوازيتوب هغه ارزښتونه وي چې بايد قيمت يې ورکړی.

ياودنه:

- د خپل وضعيت په اړه په ځيرتيا سره فکر وکړی.
- تاوان چې د هرڅه ورکوی نو يو ځل يې وارزوی.
- د عمل لارې وټاکي.
- عمل وکړی.

د اضطراب په کموالي کې د اوبو ونډه

په ټولو هغو شرایطو کې اضطراب لری، نو بدن مو د اضطراب شیمایي مواد تولیدوي. د اضطراب پرمهال د ډېرو اوبو څښل ددې موادو په دفع او نري کولو کې مرسته کوي.

زموږ په بدن کې داسې هورمونونه ازادېږي چې د حیاتي فعالیتونو لپاره زموږ جسم یا بدن چمتو کوي. چې یو ددې هورمونونو له ډلې څخه یوه هم ادرینال دی چې تاسو د جگړې یا له ځان څخه د دفاع لپاره چمتو کوي. بله ماده کورتیزون ده چې تاسو له نامناسب وضعیت یا خطر څخه د تینښتې لپاره چمتو کوي، که په مسلسل ډول اضطراب لری نو د ډېرو اوبو څښل ددې هورمون په دفع او نري کولو کې مرسته کوي.

د اوبو څښل

په ورځ کې یو یا دوه لیټره اوبه وڅښئ. له کوچني گیلایس څخه گټه پورته کړئ، او د کوچنیو نوشابو په څېر یې په تکراري ډول وڅښئ. کوښښ مکوی چې اوبه په یوځلي وڅښئ.

په اوبو کې ډوبېدل

په حمام کې د اوبو نل چې له تودو اوبو څخه ډک شوی په پوره ارامتیا ورته ځان سم کړی، د ډیوې له رڼا او موسقى څخه د ارامې تجربې لپاره گټه پورته کړی.

ځغاستل

د اوبو په منځ کې له ځغاستې څخه ډډه وکړی او اوبه چې ستاسو ټول بدن یې په بر کې نیولی ستاسو پوستکى بدلوي او ښکلا ورته وربښي احساس کړی. له حمام یا ځغاستلو وروسته مو بدن په یو نرمه او پسته ټوټه ځان پاک او وچ کړی ترڅو ارامه شی له ځانه مو نرم ځان پاک راتاو کړی او کینئ. بدن ته مو مساز وړکړی ترڅو مو د وینې جریان فعال شي.

چینه، کاریز، او اقیانوس

دا ټول طبیعي شیان انسان ته ارامتیا وربښي، اوبو ته نږدې ځای وټاکئ او لږ وخت مو په هغه ځای کې د تیرولو لپاره وقف کړی دغه امر ستاسو د سلامتیا او ښکلا سبب گرځي.

معنوي لیدلوری

په اوس وخت کې روښانفکري د ټولو غوښتنه او هيله ده. که څه ډېر کم وگړي ددې کلمې په مانا پوهيږي.

د روښانفکري معنوي يا مذهبي بڼه داده چې موږ د لوړ شعوري وجود څخه خبر اوسو.

په هر صورت کې د اضطراب د کموالي په رابطه يو لمس کيدونکې بڼه، د روښانفکري په وړاندې د ليدلوري مادي او ذهني کچه ده.

د اضطراب پرمهال لاندې شيان بايد وځپو.

- خپل افکار
- خپل جسم
- خپل احساسات
- خپله ژوند

د هغو افکارو بيلگه چې د اضطراب سبب گرځي

- «څه گټه لري؟»
- «ډېر ستونزمن»
- «سر تر پای ټول ژوند جنگ دی»
- «نشم کولای له دې شخص سره له خپل وضیعت څخه ووځم»

په ښکاره خواشینی انسان: پرمخې غورځېږي، کړوېږي او اوږې یې سستېږي او لاندې گوري. په ورځیني ژوند کې په منفي افکارو تمرکز کوو چې گواکې د اندېښنې، ویرې او زیانونو غټ کانی په اوږو گرځوو. د اضطراب کلیمه له لاتیني ژبې څخه اخیستل شوې چې د «تنگیدلو» په مانا ده. په هغه صورت کې چې د ژوند په نسبت زموږ لیدلوری لنډ او تنگ وي. ددې کلیمې په مانا پوهیدل ستونزمن نه دي. پدې صورت کې دا سخته ده چې پخپل ژوند کې مثبت شیان وگورو.

اوس مثبت شیان

لومړنی مثبت کار، ښکاره جسماني سمون دی.

پیل وکړئ:

- سر مو پورته ونیسئ، پداسې ډول چې د ملا تیر مو په سم حالت کې پاتې شي.
- په پوره ارامتیا سره مو اوږې پورته کړئ او لږ یې شاته یوسئ.
- څو ځلي ژوره ساه واخلي ترڅو مو د سینې عضلات خلاص او ارام شي.
- پورته وگورئ، جلوي ته وگورئ، شاوخوا وگورئ.

په یاد ولرئ:

که خپل احساسات وځپئ، داسې فکر وکړئ چې گواکې خپل ژوند مو ځپلی.

مثبتې خبرې (مثبت اړخونه)

اوس ددې وار دی چې خپل ذهني لیدلوری تنظیم کړو، هغه فکرونه مو چې د اضطراب یا اضطراب سبب گرځېدلي لېرې کړئ، هوښیار اوسئ او ځان عادت کړئ، د منفي افکارو پرځای له مثبتو هغو څخه ګټه واخلي، په ځواکمنتیا او هیله منۍ ځان عادت کړئ.

* کولای شو ځان د پېښو له مسیر سره برابر کړو.

* «ژوند ښکلی دی او زه ښه یم».

* زه کولای شم له دې «پېښې او شخص څخه ګوښه شم».

زموږ احساسات د انسان کېدو یوه برخه ده. په همدې بنسټ، نباید منفي موقف وځپو. دغه احساسات عادي او طبیعي دي، یوازې منفي اوسیدل غوره احساس نه دی بلکې له احساساتو سره زموږ برخورد دی چې هغه ته منفي یا مثبت بڼه ورکوي.

اوس د ذهن او جسم اړیکه په معنوي حالت کې پریږدئ: ارزونه وکړئ او د ښکلو شیانو لپاره منندویه واوسئ.

- د یوې ونې ښکلا وګورئ او ستاینه یې وکړئ.
- له خوږو بویونو، د قهوې بوی، د ګلانو بوی او په خاورو باندې د باران له بوی څخه خوند واخلي.
- د کورنیو مرغانو او حیواناتو پالنه وکړئ او له هغو سره لوبې وکړئ.
- ارامې او خوندورې موسیقۍ ته غوږ ونیسئ.

- د مطالعې له لارې خپله پوهه زیاته کړئ او د نویو افکارو په رامنځته کولو کې مرسته وکړئ.
- له ملګرو سره مو اړیکې تودې وساتئ.
- نرم او ښکلي شیان لمس کړئ.
- ځانته ښه راغلاست.
- ورزش وکړئ.
- د لمر په تودوخه تمرکز وکړئ او هغه جذب کړئ.
- د خوښۍ په حالت کې له خوبه پاڅیږئ.
- د آرامې موسیقۍ په اوریدو سره ویده شئ.
- د خپل زړه اواز ته غوږ ونیسئ.
- په سړو اوبو سره مو بدن ته ښکلا ور وبښئ.
- رنګونه را جذب کړئ.
- وځاندئ، شوخي وکړئ او خوند واخلي.
- خپل چاپیریال له منظرو، غږونو او خوندورو احساساتو ډک کړئ.

دغه ټول کارونه ستاسو د ارامتیا لپاره ګټور دي، ارام شئ او د اضطراب ناروغۍ چې د یو دروند بار په څېر ستاسو په اوږو پرته ده او له هر اړخه ستاسو ژوند د خاموشۍ او چوپتیا په لور بیایي په ځمکه کېږدئ. کوښښ وکړئ «سپک شئ» او مانا لرونکی لیدلوری ولرئ.

يادونه:

یوازینی شی چې د روښانفکرۍ لپاره لازم ګڼئ، سم لیدلوری دی. په همدې

سره:

— پورته وگورئ

— لور فکر وکړئ!

د کوچنيانو چلند ته وگورئ، د هغوی چلند ته ځير شئ. هغوی زموږ لپاره نښه لارښوونه ده. ماشومان خپل شاوخوا مثبت شيان په اسانۍ سره کشف او د هغوی په لور ځي. هغوی له منفي کارونو سره کار نلري. په اصل کې د هغوی لپاره منفي شيان هيڅ موجود نه دي پوهيږئ ولې؟ ځکه هغوی يو شي ته هم بد عنوان نه ورکوي.

د يو مچ الوتل د هغوی لپاره سخت خو هغوی يې تعقيبوي. د څراغ د رڼا په ليدو کې ډوب وي. له هر چا سره مينه کوي. د مسکا او پلټنې احساس د ماشومانو تر ټولو مروج ځانگړتيا ده.

ځانگړې ژړا هغه وخت ده چې له کومو شيانو څخه رنځ وړی په ليدو يې په اسانۍ سره په ژړا کيږي.

د لوبو توکي: زموږ د لويانو لپاره دا يو لرگی يا پلاستيک ښکاري چې د اخيستلو لپاره يې بايد پيسې مصرف کړو. د لوبو د شيانو اخيستلو پرمهال داسې فکر کوو چې خدای مکره د ځان لپاره يې اخلو! خو حقيقت دادی چې موږ دې شيانو ته له خپلو ماشومانو څخه ډېره اړتيا لرو.

کله چې زه ماشوم وم، د يوه لرگي له توتو څخه مې ناوې جوړوله، توتې مې يو تر بله تاوولې او يو توپ (پنډوسه) به مې جوړ کړه د لوبو پدې شيانو به موږ ډېر وخت خپل ساعت تيره.

نه پوهيږم چې چا دا دعا رامینځته کړې «خدایه زور شئ» زه ټولو ته دعا کوم چې «ځوانان شئ» په ځانگړې توگه ته زما گرانه، چې اضطراب دې ژوند تريخ کړیدی. امين.

د افکارو توقف (درول)

کله مو چې څوړونکي افکار ذهن ته راښي، کولای شئ له یو بیړنۍ لارې «د افکارو درولو په نوم دی — له نورو لارو سره په ګډه ورڅخه ګټه واخلي».

- د «سکتې» له کلیمې څخه ګټه اواخلي.
- د «نه» کلیمه پخپل ذهن یا په لور اواز ادا کړئ.
- دغه کلیمه تکرار کړئ.
- هغه د کاغذ پر مخ ولیکئ، د امضا په ډول یې راوړئ، هجا یې کړئ، او د فریاد په ډول یې ووايي.
- څومره چې کولای شئ «ایست» «نه» کلیمه تکرار کړئ.
- که اندېښمن افکار بیا راګرځي نو دا کلیمه تکرار کړئ.

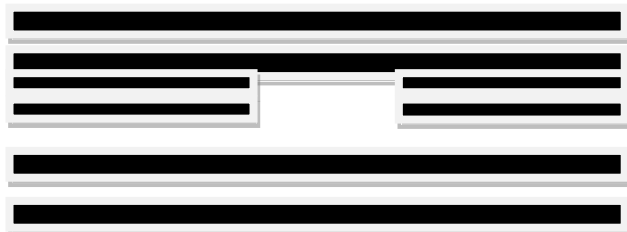
دوه:

- پخپل ذهن کې د نه یا ایست کلمه انځور کړئ.
- د هغه څنګ او ټولو زاویو ته وګورئ.
- د نه کلیمه «ایست» په سپین رنگ کې راوړئ.
- د نه «ایست» کلیمې ته ځلا ورکړئ.
- هر څومره چې کولای شئ پدې نښه تمرکز وکړئ.

نه « ایست »

دریم:

- پخپل ذهن کې له یوې داسې جادې تیر شئ چې هر لور ته یې تابلوگان کینډول شوي وي.
- فکر وکړئ چې یو موټر چلوئ او د منع له تابلو سره ټکر کوئ.
- که مو وخت درلود دغه تصورات تکرار کړئ، هر وخت چې لازم وو دا تکرار کړئ د هر ډول ځورونکو افکارو په زیاتیدو سره دغه تصور فعال کړئ.
- د افکارو د توقف بل لار « ثابت کتل » « متخصص کیدل » دي. دلته خپل لیدلوری په یو شي یا موضوع متمرکز کړئ، د تمرکز په وسیله په پوره پاملرنې سره ځورونکي افکار متوقف کړئ او اجازه ورکړئ چې اضطراب مو کموالی ومومي.
- کولای شئ له دې څخه په گټې اخیستنې سره...
- ❖ یو ښکلی گل
- ❖ د دیوې لمبه
- ❖ یوه ارامونکې صحنه
- ❖ یو نازک او ښکلی گیلاس
- پدې حالت چې د — (پرانېستو سترگو مډیتیشن) په نوم یادېږي تمرکز وکړئ.



د ئي چينگ ۶۱ شميره سمبول (ادراك)

د ئي چينگ ۶۱ شميره سمبول د «ادراك» په نوم ياديږي او د تمرکز لپاره په زړه پورې موضوع ده. ددې سمبول مرکز ته وگورئ او اجازه ورکړئ ترڅو ستاسو د ذهن منفي افکار وغورځوي.

په تور يا سور رنگ سره د کاغذ پرمخ ددې سمبول انځورول او د يو ديوال پرمخ يې کينودل اسانه کار دی. که وخت لرئ نو له درې دقيقو څخه تر پينځه وو پورې پکې سترگې خښې کړئ، که هره ورځ دا کار وکړئ دا به د پرمخ غوره وي. پدې کار سره تاسو خپل ذهن ته اجازه ورکړئ چې له ځنډ پرته د استراحت حالت لاس درکړي.

يادونه: که ځورونکي افکار دوامداره شي نو تاسو هم پخپلو تمريناتو کې جدي شئ. په دې ترتيب خپل ذهن په مثبت او رغونکي ډول ځواکمن کړئ.

د اعصابو ارامول او فشار

ارامتيا د اضطراب د کموالي اساس او گټورو لارو پايله ده. که ارام نشئ. نو هر ډول جبراني او تطبيقي کارونو بڼه به مثبته وي، ځکه تر فشار لاندې ذهن او جسم بايد له وړاندې ارام شي. تر څو دغه ساز او کار گټور واقع شي. ددې موانعو په له منځه وړلو سره دا طريقې په سمه توگه پکاروړلې شو. په چټکۍ سره تاثير کوي او په همدې سره کمې انرژۍ ته اړتيا لري. گڼ شمير افراد د ارامتيا د تمريناتو په نه ترسره کولو کې بې شميره پلمې لټوي.

- وخت مې نه درلود
 - سم چاپيريال مې پيدانکړ
 - مناسبه موضوع مې پيدانکړه
 - ارامې موسيقي ته مې لاسرسی نه درلود
 - د يوازيتوب موقع مې پيدانکړه
 - د لارښوونې مې څوک نه وو
- د وخت نه لرل تر ډېره د گڼ شمير هغو ناروغانو پلمې او دلایل دي چې په اضطراب اخته دي.
- د وخت پيداکول او د يو بل کار ترسره کول گڼ شمير افراد د ارامسازی د تمريناتو د ترسره کولو څخه ليرې کوي. خو ارامسازی ډېرې سطحې لري.

همدا ډول کيدای شي د ارامتيا موضوع د ويرې سره يوځای غبرگون سبب شي. ذهن او جسم کولای شي تعادل پيدا کړي.

د ارامتيا گټې

- ❖ غوره تنفس
- ❖ سالم بدن
- ❖ د خوب مناسبه بېلگه
- ❖ غوره جسماني همغږۍ
- ❖ روښانه ذهن
- ❖ مثبت ذهني لرليد
- ❖ احساساتي اسان غبرگون

ډېری افراد د ځان ارامولو لپاره له مناسبو او بېلابېلو لارو څخه گټه اخلي: قدم وهل، ورزش، مطالعه يا موسيقۍ ته غوږ نيول. خو واقعي ارامتيا د بدن سکون او د ذهن ارامول دي.

د جسم او ذهن ترمنځ له اړیکې او يو پر بل تاثیر سره، د ذهن له جسمي روش څخه گټه اخيستنه ذهن اراموي. له ذهني روش څخه په گټې اخيستني سره جسم ارامتيا مومي.

د ارامولو په طريقو عادت کول پرته له دې چې په اړه يې فکر وشي زيات ارزښت لري.

د ارامولو لارې ډېرې اوږدمهاله گټې لري نو تاسو ته لارښوونه کوم چې ددې لارو او طريقو د عملي کولو لپاره زمينه برابره کړئ.

په هر صورت د ورځې په اوږدو کې له عملي پلوه له چټکو لارو او طريقو څخه گټه واخلي، کولای شئ د اضطراب زیږونکو عواملو څخه ځان وژغورئ او د هغو لپاره یو چاره ولټوئ.

- یوازې د اضطراب په ښکاریدو به له هغه سره مقابله وکړئ
 - د خپل وضعیت کنټرول په لاس کې واخلي
 - له ځنډ پرته به د ارامتیا له گټور سره مخ شئ
 - هغه بل وخت ته مه پرېږدئ، ځای او مناسب فرصت ته مه په تمه کیږئ.
- یادونه:

رنگ، موسقي او ځانگړی ځای خوند کوي او ښه دي، خو د هغوی موجودیت حیاتي نه دی، هغه څه چې مهم دي د ذهن او جسم سره د مرستې لپاره د ارامتیا د یو څه ترسره کولو رضایت دی، چې ځان له فشار او اضطراب څخه خلاص کړي.

د ارامسازی لارې (څه ډول استراحت وکړو؟)

استراحت هم ډېر ارزښت لري او په یوازې یا له کومې بلې لارې سره یوځای اضطراب راکموي. یو ساده استراحت کولای شي اضطراب سره د مبارزې په لار کې ځواکمن ځنډ واوسي او ارزښت یې باید نادیده ونه ونيول شي!

د ارامسازی او استراحت تر ټولو مشهور او مروج شکل د عضلاتو د ارامتیا مخ ته تگ دی.

اضطراب د عضلاتو د سستوالي او انقباض سبب ګرځي. د عضلاتو په فشار باندې د غلبې یوه لار د یو شمیر عضلاتو منقبضول او بیرته سکون

ده، د فشار موجودیت او د عضلاتو سستوالی د ذهني او رواني فشار یو عامل ګڼل کیږي.

دېری وګړي له بې خوبۍ څخه رنځ وړي، د اوږو او غاړې په عضلاتو کې سستوالی لري، د مساژ ورکولو په وسیله دغه عضلات کولای شي سم او ارام حرکت وکړي.

په دې تمرین کې هرځل د بدن په یوې برخې تمرکز، د عضلاتو منقبضول او یو په بل پسې ترفشار لاندې نیول او وروسته بیا د ټولو عضلاتو راحت پریښودل شامل دي.

ددې تمرین د ترسره کولو پرمهال چې کوم کار کوی پرې تمرکز وکړئ، خبر اوسئ چې اوس یو شمیر عضلات منقبضوی او هغوی ته سکون ورکوی.

کله چې عضلاتو ته سکون ورکوی. فکر وکړئ چې ټول فشارونو مو له عضلاتو څخه وځي.

له تصور او تجسم سره چې ددې تمریناتو رواني برخه جوړوي د اضطراب ضد په تمریناتو کې ضروري برخې دي. دغه تمرین د ناستې یا ملاستې په حالت کې ترسره کیدای شي. دېته به حیران شو چې اضطراب په کومې چټکتیا سره خپل ځای ارامتیا ته پرېږدي!

همدا ډول موسیقۍ ته غوږ نیول، د کورني حیواناتو پالنه او د یو ښه کتاب لوستل ستاسو په ارامتیا کې چټکه مرسته کوي.

له مديتیشن څخه گټه اخيستن ته د ذهني او جسمي اضطراب په اداره کولو توانايي درېنې او ستاسو د وجود په چارجولو او ژوندي کولو کې پوره او ښه مرسته کوي.

مهم ټکی دادی چې ددې برنامې د ترسره کولو لپاره وخت ځانگړی کړئ. لاندنۍ هره طريقه له ۲ تر ۱۰ دقيقو پورې وخت نيسي.

د چمتوالي لپاره لس گامونه

- ۱- په يوه صندلۍ کې کينئ
- ۲- تر شا کارونه مو پاک کړئ
- ۳- لاسونه او پښې مو ارامې کړئ او يو پر بل يې مه اچوئ.
- ۴- خپل سر ته مو په پوره ارامتيا سره له يوې خوا څخه بلې هغې ته حرکت ورکړئ
- ۵- په عادي ډول يو ځل تنفس وکړئ
- ۶- ساه وباسئ او خپلې سترگې مو بندې کړئ
- ۷- په څلورو ثانيو کې له پزې څخه سږو ته هوا داخل کړئ.
- ۸- نفس مو د ۴ ثانيو لپاره بند کړئ
- ۹- د څلور ثانيو په موده له خپلې خولې څخه هوا وباسئ
- ۱۰- درځلي بيا د ۴ ثانيو تنفس، د ۴ ثانيو تنفس بند، او د ۴ ثانيو لپاره د هوا خارجول تکرار کړئ.

يادونه:

د ذهني او جسمي ارامتيا لپاره د چمتوالي لس گامونه اوچت کړئ.

جسمي ارامتيا

وخت: ۸ — ۱۰ دقيقې

يو:

- د پښو گوټې مو پورته ځملوئ
- د پښو شا مو پورته ځملوئ
- د پښو عضلات مو له زنگون څخه تر د پښې مفصل پورې کلک کړئ په همدې حالت کې پاتې شئ او له يو څخه تر لسو پورې وشميرئ،
- د ورون عضلات موسست کړئ
- د پښې د بند عضلات مو شخ کړئ
- پښه او د پښې گوټو ته مو اجازه ورکړئ چې په ځمکه پاتې او

ارام شي.

دوه:

- د گېډې عضلات موشخ کړئ
- د باسن عضلات مو منقبض کړئ او يو پر بل يې کيکارئ
- د بدن لاندني عضلات مو په صندلۍ کې کيکارئ په همد حالت کې پاتې شئ او له يو څخه تر لسو وشميرئ
- اجازه ورکړئ تر څو بدن مو په صندلۍ کې تود شي
- نازک عضلات مو کلک کړئ

- د گېډې عضلات مو کلک کړئ
- احساس وکړئ چې تودوالی له ملا څخه لاندې جریان پیداکوي او د پښو په بندونو، گوتو کې انتشار مومي.

درې:

- ژور او ارام تنفس وکړئ او اجازه ورکړئ ترڅو د سینې قفس مو خلاص شي
- په مسلسل او مکرر ډول ساه واخلي ترڅو مو چې سږي له هوا څخه ډک شي
- د سینې او ملا د عضلاتو کشش احساس کړئ ترڅو چې کولای شئ پدې حالت کې پاتې شئ.
- له کنټرول شوي حالت سره خپلې شونې خلاصې کړې او هوا ته اجازه ورکړئ چې په ارامۍ سره مو له خولې ووځي
- وروسته په ارامتیا سره پاتې شونې هوا خارج ته وباسئ او خپله ساه وباسئ

څلور:

- د لاس گوتې مو یوه یوه د ورغوي په لور راتاوې کړې تر څو کلک موتی (سوک) ترې جوړ شي
- د مټ عضلات مو له ځنګل څخه تر اوږو پورې استوار کړئ
- مټ پداسې حالت کې چې استواره شوی د بدن په لور کش کړئ پدې حالت کې پاتې شئ او تر لسو پورې وشمیرئ.

- د مټ عضلات مو سست کړئ
- د بازو عضلات مو سست کړئ
- گوتې مو یوه یوه بهر ته وباسئ
- لاس او مټ مو په سم ډول په ورون کېږدئ
- داسې احساس کړئ چې تودوالي له اوږو څخه د گوتو په لور جريان پیدا کړی او د بند لاندې مو انتشار مومي او پښو یا د پښو گوتو ته رسیږي.

پینځه:

- داسې احساس کړئ چې د کوپړۍ (مجمعه) عضلات مو سستیږي.
- خپل غاښونه مو سره وچيچئ.
- ژبه مو د غاښونو لاندې کړئ او فشار پرې راوړئ
- ځینې عضلات مو سست او ځینې پورته وباسئ
- د سترگو بانه مو سره کیکارئ
- په تنډه کې مو گونځې پیدا کړئ
- د غاړې عضلات مو کلک کړئ
- پدې حالت کې تر لسو وشمیرئ
- مه پرېږدئ چې د غاړې عضلات مو سست او نرم شي
- غاښونه مو سره لیرې او خلاص کړئ

- بانه مو سست کړئ
- وروځې مو سستې کړئ ترڅو د تېنډې گونځې مو ورکې شي
- داسې احساس کړئ چې د کوپړۍ (مجمعه) عضلات مو سست شوي
- داسې احساس کړئ چې تودوالی له سر څخه د غاړې، اوږو، متو، گوتو او د بدن پورته او لاندې انتشار مومي.

شپږ:

- يو ځل ساه واخلي او جريان يې د خپل سر يانې پورته لور ته هدايت کړئ
- فکر وکړئ چې په سر کې مو يوه کنده موجوده ده
- اوس اجازه ورکړئ ترڅو د هوا جريان له دې کندنې څخه ووځي
- تودې څپې مو د گوتو په لور وليږدوئ
- د بدن پورته برخې ته هدايت ورکړئ
- جريان د بدن د لاندنۍ برخې په لور ځي
- تود جريان د پښو د گوتو په لور درومي او فشارونه له ځان سره په ځمکه غورځوي او آرام شي...
- له په تن جامو او صندوقۍ چې مخې ته يې ناست ياست خبر شي
- او هغه احساس کړئ
- يوه بله ژوره ساه واخلي او په پوره هوښيارتيا او روښنايي سره ورته پام وکړئ

- کله چې هوا خارج ته لیږدوئ خپلې سترگې خلاصې کړئ
- ❖ کولای شئ د جسم پوره آرامتیا لپاره لاندې شپږ مرحلې ترسره کړئ.
- ❖ کولای شئ یوازې یوه مرحله وټاکئ. مثلاً: که چیرې په غاړه او سر کې د سستوالي احساس کوئ، نو د غاړې اړوند مرحله په پام کې ونیسئ. یا که چیرې د پښو او بندونو د سستوالي احساس کوئ کولای شئ د پښې د بند اړوند مرحله په پام کې ونیسئ او ترسره یې کړئ.
- ❖ کولای شئ بل شخص ته ووايي چې تاسو ته یې ولولي او تاسو یې لارښوونې تعقیب کړئ
- ❖ کولای شئ د سم او راحت خوب لپاره د دې پرځای چې د صندلۍ مخ ته کینئ د خوب په تخت کې وغځېږئ او ارامو سندرو ته چې له ځان سره مو ثبت کړي غوږ ونیسئ، اجازه راکړئ چې تاسو ته د یو څه لارښوونه وکړم.
- د کوچنیانو د کیسو په اړه مو نظر څه دی، یوازې که وغږېږئ او د ماشومانو کیسو ته غوږ ونیسئ، په داستان کې یې ډوب شئ، ځان مو د کیسې د اتل په چوکاټ کې راولئ. وگورئ چې د ماشومان ذهن څه ډول اضطراب مغلوبوي؛ که په کور کې ماشومان نلري نو کولای شئ د لوبو شیان او نانځکې خو ولری...

د ذهن ارامول

- له چمتوالي وروسته ارام او ژوره ساه واخلي او داسې فکر وكړئ چې د سيند تر غاړې ناست ياست.
 - په ورته وخت كې له درېم نفس سره خپلې سترگې خلاصې كړئ او په پوره ارامتيا سره هوا خارج ته وليږدوئ.
- څو ټكي:
- ✓ كولاى شئ د ويده كيدو او ارامتيا لپاره له دې لارې گټه واخلي.
 - ✓ كولاى شئ د سيند غاړې پر ځاى يوې بلې بڼكلې منظرې، باغ، ځنگل، باران، يا نور طبيعي بڼكلي ځايونه چې په اسانۍ سره پيداكيږي وگورئ.

ذهني ارامتيا

دوه دقيقې:

- د چمتوالي لپاره لس گامونه واخلي
- تر لسو وشميرئ او د درې شميرې په لوستلو سره يو لويه دروازه په خپل ذهن كې انځوره كړئ.
- دروازه له لرگي جوړه شوې او دستگير فلزي او ځليدونكى دى.
- دستگير يې ونيسئ او دروازه خلاصه كړئ
- دروازه پوره خلاصه كړئ، دننه لاړ شئ په ځان پسې يې بنده كړئ
- په اسفنج پښې كيږدئ او حس يې كړئ
- اسفنج ډېر پوست دى، خو په كافي اندازه كلك دى او ستاسو وزن زغملای شي

- په اسفنج باندې کينئ
- پوست اسفنج تاسو د ځان په لور راکاږي چې گواکې په يوې پستي توشکې ناست ياست.
- امکان لري چې په هر تنفس سره ستاسو بدن د توشکې پر سره حرکت وکړي او دغه احساس ستاسو د بدن په ارامتيا کې مرسته کوي
- پرېږدئ چې د تودوالي، راحتۍ او ارامتيا احساس وکړئ
- هرکله چې چمتو ياست، پورته شئ، د دروازې په لور لاړ شئ او د دستگير له څرخولو سره له کوتې باندې لاړ شئ او دروازه په ځان پسې بنده کړئ
- له چمتوالي وروسته يو ژور تنفس وکړئ او په کومه کوټه کې چې ياست ترې خبر شئ
- يو ځل بيا ساه واخلي او د خپل ذهن هوښيارتيا او روښانتيا ته پام وکړئ
- له دريم تنفس وروسته پداسې حال کې چې هوا له خولې وباسئ سترگې مو خلاصې کړئ
- دغه يوه چټکه لار ده چې کولای شئ حتا د خپل کار په ځای کې کله چې د ستړيا احساس کوئ، يا هر وخت اندېښنه کوئ ترسره کړئ.
- کله کله هم د موټر چلولو پرمهال ضرور ده چې موټر د څلور لارې په يو څنګ کې ودرولئ او لږ دمه وکړئ، د ځان او نورو د امنيت لپاره غوره ده چې له فشار پرته په ارام ذهن سره موټر وچلولئ.

د ځان لپاره تفريح (تاييم اوت)

په ورزش کې کله چې لوبغاړي استراحت ته اړتيا پيدا کړي او وغواړي خپل نفس تازه کړي او په لوبې باندې تمرکز پيدا کړي، نو ددې دمې لپاره وخت غوښتل کېږي.

په ژوند کې د اضطراب څخه ډکو صحنو په جريان کې ځنډ راوستل يو مناسب کار دی.

ددې ځنډ(وقفه) وخت بايد لنډ (پينځه يا تر پينځه وو دقيقو کم يا ډېر) وي

له کور د باندې قدم وهل	۵ دقيقې
موسيقي ته غوږ نيول	۱۰ دقيقې
له يو گيلاس اوبو يا قهوي څخه خوند اخيستل	۱۵ دقيقې
په پارک يا څلور لارې کې قدم وهل	۲۰ دقيقې
سیند ته تلل، يا له ښاره بهر تلل	۱ ساعته
د يو داستاني فلم کتل يا ننداره	۱ ساعته
په پارک، پلورنځي، کتابتون يا نندراتون کې نيمه ورځ تيرول	۵ ساعته

۲۴ساعته

په یو هوټل یا کور کې پاتې کیدل

مهم ټکي:

- ✓ تفریح (تایم اوت) ته د تلو پرمهال خپلې سټریاويې له ځان سره مه وړئ.
- ✓ له تفریح څخه د خپلې څیرې په ښکلا او ذهن په پیاوړتیا کې ګټه واخلي
- ✓ ددې تفریح (وقفه) ګټې خپل چاپیریال ته هم راوړئ
- ✓ په مثبتو احساساتو باندې تمرکز ته دوام ورکړئ.

درماني مساز (مېنل)

د اضطراب په له منځه وړلو کې د مساز ونډه تر ډېره اغېزناکه ده. اضطراب د ملا، لاسونو او نورو مختلفو عضلاتو کې یو شمیر کلکې او یو بل کې ننوتې غوټې رامینځته کوي چې د انرژۍ جریان هغه بې نظمه کوي. د عضلاتو سټریا ددې غوټو له نورو عواقبو څخه شمیرل کېږي. د عضلاتو مېنل کیدای شي دغه کلکې غوټې ازادې او پرانيزي او فشار یې له منځه یوسي. د مېنلو پرمهال ځیر شئ چې له کومې برخې څخه خوند اخلي که له مساز کوونکي څخه مرسته غواړئ نو همدا برخه ورته ور وېنایئ.

که امکان لري، نو له یو قوي ډاکټر (درمانگر) سره په بېلابېلو وختونو کې جلسې ونیسئ، دغه کار ستاسو د جسمي او ذهني فشار د له منځه وړلو لپاره چې تاسو په ژوند کې تجربه کړي مرسته کوي.

کله چې په اضطراب اخته یاست، نو د منقبض شویو عضلاتو انبساط ستاسو د افکارو په ارامتیا کې پوره مرسته کوي.

داسې لارې هم موجودې دي چې کولای شي په چټکۍ سره ستاسو فشارونه لېرې کړي.

د بدن د ځینو برخو د ارامتیا لپاره کولای شئ له نظیر اجسامو او یا توپ (پنډوسه) څخه ګټه پورته کړئ.

یوه لار: د پښو او لاسونو مساز (مېبل)

د لاس د ورغوي په اندازه یو کانی پیدا کړئ چې پاکه سطحه ولري که یو خوا یې هواره او بل لور ته یې یو ملایم قوس وي غوره ده. کولای شئ یو کریستال وپیرئ یا په یو کاریز کې مناسب کانی پیدا کړئ.

د کاني هواره برخه د ځمکې په یو کلکه برخه کېږدئ، ورغوی مو ورباندې کېږدئ او په ارامۍ سره ترې دوه کاني جوړ کړئ او د کاني نرموالي مو د لاس په ګوتو او ورغوي کې احساس کړئ.

په لاس او د لاس په ګوتو سره مو په کاني باندې فشار راوړئ او حرکت وکړئ، فشار باید کافي اوسي او په دومره اندازه وي چې له کاني څخه د بیرته پورته کولو پرمهال په لاس کې د تودوالي احساس وکړئ، خو نباید دومره فشار ورکړئ چې په کاني باندې په زور راوړلو کې د مټ له زور څخه کار واخلي.

دغه لار (۱ څخه تر ۲ دقیقو) پورې ده، او د لاسونو د ستړیا د له منځه وړلو لپاره کمپیوټر مناسب دی.

کاني مو د کوتې په منځ کې کېږدئ، خپلې جرابې مو وباسئ، او پښې مو په کاني باندې کېږدئ، پښه مو په ارامۍ سره د کاني په شاوخوا وگرځوئ، د پښې گوتو ته مو د کاني په پيروالي باندې حرکت ورکړئ. د کاني په کلکوالي باندې مو پښې او د پښې گوتو ته فشار ورکړئ، وې ساتئ او حرکت ورکړئ. په کاني باندې په فشار راوړلو سره د بندونو له عضلاتو څخه گټه مه اخلئ يوازې د پښې له دروندوالي څخه گټه پورته کړئ.

دويمه لار: څېره

يوه هواره او پاکه تيره پيدا کړئ چې وکولای شئ په راحتۍ سره يې د گوتو په منځ کې ونيسئ. په هغه صورت کې چې په څېره او سر کې د فشار احساس وکړئ، وروځو ترمنځ په تېږه مو يو کاني کېږدئ او لږ فشار سره يې وساتئ، او د کاني په سوړوالي باندې د تمرکز احساس وکړئ. وروسته بيا د وروځو د پوستکي په شاوخوا باندې کاني کش کړئ او لږ فشار ورکړئ. کاني مو پر شونډه کېږدئ او د پزې په څوک ورته فشار ورکړئ. په ارامتيا سره کاني ته پخپلې شونډه څرخ ورکړئ او په لږ فشار سره يې د زني پرمخ وساتئ. دغه ساده تخنيک له ۱ تر ۲ دقيقو پورې وخت نيسي.

درېمه لار: د ملا مساز (مېنېل)

د سکواش، ټینس یا هم بیسبال له توپ (پنډوسه) څخه ګټه اخیستنه. د ملا او اوږو د عضلاتو د کلکوالي لپاره، ملا مو دیوال ته تکیه کړئ. د ملا او دیوال ترمنځ مو یو توپ کیږدئ او بدن ته مو له کین څخه ښي او برعکس حرکت ورکړئ، کله مو زنگون ټیټ کړئ ترڅو وکولای شئ توپ مو د اوږو تر پورته برخې پورې ورسوئ.

فشار باید ډېر وي، خو دومره چې د ناراحتۍ سبب ونه ګرځي. ځکه دلته مو هدف د ملا او اوږو عضلاتو د فشار له منځه وړل دي او داسې کار باید ونکړو چې په عضلاتو باندې فشار راوړل شي.

اوس توپ د ملا د عضلاتو پرمخ او د ملا تیر دواړو خواو ته برابر کړئ او د زنگون په سمولو او ټیټولو سره هغه د عضلاتو په لور وغورځوئ.

توپ نباید د ملا د تیر پرمخ کیښودل شي بلکې د عضلاتو پرمخ چې د ملا د تیر یوه خوا ده کیږدئ.

ددې تمرین له ترسره کولو او د تودوالي له احساس وروسته، توپ پورته کړئ او یو کوچني یې پرځای کیږدئ او هماغه پړاونه تیر کړئ.

احتیاط

بيا هم وایم، که دا تمرین مو چیرې د ناراحتۍ سبب شي نو مه یې ترسره کوی.

که د ناراحتۍ سبب شي نو پرځای یې له یو نرم (پوست) توپ څخه کار واخلئ توپ ته په عمودي ډول د ملا تیر پرمخ حرکت ورکړئ.

ملا او د خاصرې لگن

د بدن په عمودي او افقي حرکت ورکولو او د اسکواش توپ څخه په گټې اخیستنې سره دې ناحیې ته مساز ورکړئ له دې کبله چې دا ناحیه هډوکینه ده، او د تینس له توپ څخه باید په لږ فشار سره گټه واخیستل. کولای شئ پدې توپونو سره خپلو پښو، لاسونو او د غړو بندونو ته هم مساز ورکړئ، ددې کار لپاره توپ په یوې کلکې سطحې کیږدئ او پرمخ یې د پام وړ غړي ته په آرامۍ او لږ فشار سره حرکت ورکړئ.

یادونه:

ددې لپاره چې روغ واوسو، ضروري ده چې په بدن کې مو انرژۍ په یو ډول جریان پیداکړي.

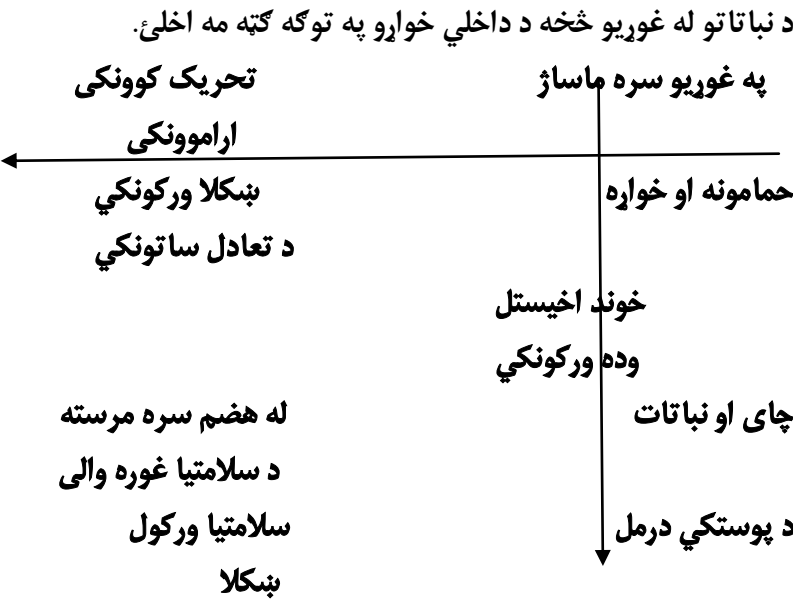
- ✓ مساز د انرژۍ په حرکت او ځای پر ځایوالي کې مرسته کوي.
- ✓ د عضلاتو کلکوالی د انرژۍ د جریان مخنیوی کوي.

درماني بوی (رایحه)

د انسان زرکلنو تجربو ښودلې چې د نباتاتو، گلانو او دارويي سبزیجاتو له پانو څخه گټه اخیستنه د انسان د سلامتیا سبب ګرځي.

او ددې لپاره تر ټولو مروجه لار: له حمامونو، د نباتاتو په پانو سره مساز،
طبي چای او نورو څخه گټه اخیستنه ده.
په درماني بوی کې د جسم د احساساتو د تعادل او ښکلا لپاره د نباتاتو
له غوړیو څخه گټه اخیستل کېږي.

احتیاط



درماني بوی لرونکي (رایحه) حمامونه
د نباتاتو د غوړیو پیرودل یو عاقلانه پیرل دي، که څه هم دا ډول غوړي تر
یوې کچې قیمتته هم دي. خو تر ډیره خالص او د ښه کیفیت لرونکي دي.

خو بيا مصنوعي جوړ شوي غوړي دا خاصيت نلري، او په ځانگړې توگه د هغه سوځول كيداى شي د حساسيت او غبرگونو سبب وگرځي.

حمامونه:

د نباتاتو له غوړيو سره حمام كيداى شي ستاسو د څپرې د بڼكلا او سمسورتيا سبب گرځي.

دغه ډول حمام بايد له ويده كيدو وړاندې وشي ترڅو تاسو په پوره ارامتيا سره ويده شئ.

حمام بايد په ډېرو تودو اوبه ونه شي، ځكه تودوالى د انرژۍ د كموالي سبب گرځي او اصلاً ارامونكى نه دى، حرارت يې بايد ستاسو د گوتو تودوالي څخه كم وي خو تودوالى يې نبايد ستاسو د لاسونو رنگ ته بدلون ورکړي.

▪ **خوتول شوى مخلوط:** په يوه چاينكه - اوبو كې نباتات وخوتوى وروسته دغه نباتات په يو تشت كې وڅڅوى. مثال: اوه دانې پانې په اوبو وخوتوى.

▪ **د نباتاتو يا واښو مخلوط:** نباتات په يوې تکه ايي جوال كې (كه جوال له سوريو يو ډك او نازك حالت ولري نو دا به غوره وي. تشت له تودو اوبو ډك كړئ او جوالونه (كڅوړه) په هغه كې واچوى تر لږ وخت وروسته وباسئ او د اوبو حرارت تنظيم كړئ، په هغه صورت كې چې وغواړئ نو كولاى شئ جوالونه په اوبو كې پريږدئ.

■ د نباتاتو مخلوط:

يو گيلاس د سنبل عطر

يو گيلاس پانې

يو گيلاس د سنبل عطر او يو گيلاس د رز گل پانې

يا يو گيلاس پانې او يو گيلاس د رز گل پانې

د اوبو او غوريو مخلوط

د حمام تشت له اوبو ډک او حرارت يې تنظيم کړئ، وروسته غوري هم په

تشت کې واچوئ او سره يې يوځای کړئ.

يادونه: د نباتاتو شمعي او ارامونکې موسيقي د آرامتيا او استراحت ژوروالي

زياتوي او د درملنې مودې ته خوند وربښي.

د درماني بوی دستگاوي

په هغه صورت کې چې غوري وختيږي يا په خراغونو کې وسوځيږي، نو

په ذهن باندې يو آرام او روښانه وونکی اثر لري چې د خوی او عادت د

غوره والي سبب گرځي. کولای شو د بخار دستگاوي په کور يا کاري ځای

کې وکاروو، ترڅو د ارامونکې او مناسبې هوا لپاره زمينه برابره شي.

يو لوبښی له اوبو ډک کړئ، هغه په لمبه باندې کيږدئ. وروسته کولای شئ

چې لاندني هر يو ترکيبات پکې ورزيات کړئ.

ارامتيا

د سنبل گل غوري..... ۳ څاڅکي

د گل غوري..... ۳ څاڅکي

د ذهن روښانیتا:

د لیمو اوبه..... ۲ څاڅکي

اوکا لپیتوس..... ۲ څاڅکي

وده ورکونکي:

د لیمو پانې..... ۲ څاڅکي

نعناع..... ۲ څاڅکي

د ذهن روښانونکی او تقویت:

ریحان..... ۲ څاڅکي

ترنج..... ۲ څاڅکي

د اضطراب طریقي

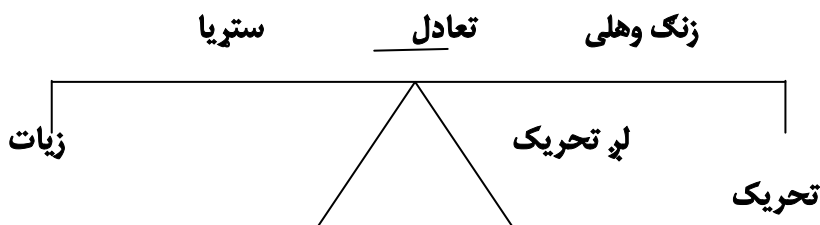
گڼ شمیر افراد اضطراب په لاندې فورمول کې رالندوي:

زیات کار- اضافي بار- شدید ستریا

خو بل ډول اضطراب موجود دی چې پر یو مثبت او هوسا ژوند د یو مخرب عامل په توګه تاثیر کوي.

لږ کار- ستریا- زنگ وهلی!

د اضطراب دغه دوه طریقي د اضطراب د ترازو په دواړو خواو کې ترې ګټه اخستل کیږي.



د اضطراب اندازه — یوازې په هغه صورت کې چې د تعادل په حالت کې واوسو اضطراب نلرو، د ترازو دواړه خواوې (پلې) ذهني او جسمي ځورونې تولیدوي. د ناراحتۍ او رواني او جسمي علایمو سبب ګرځي. زنگ وهلی او ستریا له لاندې عواملو څخه خالي نه ده.

- محدود بدل — د کور کارونه، ناروغۍ
- د تکراري کار سرته رسول (پخلی)

- د اجتماعي اړیکو نشتون - په کور کې پاتې کیدل، وزگارتیا
 - په ژوند کې د بدلون نشتون، کار ټلويزون، پخلی، خوب او توپیر کول
- یادونه:

پورتني ټول علايم گوانبونکي دي، او تاسو گوانبني چې همدا اوس په کار پيل وکړئ.

د اضطراب د چټک کموالي څو لارې

د اضطراب پرمهال له لاندې تمریناتو څخه کار واخلئ دغه راز کیدای شي دا تمرینات په ډله ایزه توګه هم ترسره کړئ.

اضطراب څخه د خلاصون زړین راز د اضطراب زیږونکو عواملو څخه ځان ساتنه ده. په منظم ډول په تاسو کې د نوي عادت رامنځته کیدل تاسو د اضطراب زیږونکو عواملو څخه ساتي او د اوږدې مودې لپاره د اضطراب ناروغۍ ستاسو لاس پریردي.

په ننۍ نوې نړۍ کې، که د اضطراب زیږونکو شرایطو بدلون غیر ناممکن وي، نو ډېره سخته ده یوازینی کار چې د ترسره کولو توان یې په ځان کې وینو هغه دادی چې باید له اضطراب زیږونکو عواملو سره د خپلو اړیکو کچه راټیټه کړو.

دغه ساده لار ددې ساده فکر پر بنسټ - چې له اضطراب زیږونکو شرایطو سره د اړیکو کمښت - جوړه شوې ده.

دغه تمرینات اضطراب زیږونکو شرایطو ته بدلون نه ورکوي، بلکې تاسو ته ددې توان درېښي ددې شرایطو په وړاندې خپلو غبرګونونو ته بدلون ورکړئ.

پدې تمرين کې له علمي طريقو سره سره - له هغو رنگونو څخه هم گټه اخيستل کيږي چې زموږ په رنگ او خوی باندې اغيز اچوي په ځانگړې توگه د شين(زرغون) رنگ له ارامونکي روښانه سيوري څخه کار اخيستل کيږي.

۱ تخنيک: خوښۍ او شوخي

د اضطراب د کموالي لپاره شوخي او لوبې گټورې وسيلې بلل کيږي. د خندولو له لارې شوخي او توکې په مغزو کې د گټورو شيميايي موادو د توليد سبب گرځي. همدا ډول شوخي(طنز، توکه او ريشخندي) ددې سبب گرځي چې ستاسو مغره په متفاوتو طريقو سره عمل وکړي، يانې تاسو ته د اضطراب د احساس فرصت نه درکوي، ستاسو له فکر څخه اضطراب ليري کوي او ځورونکي احساسات سره شيندي. ډېری خلک د خدا پر مهال پخپل ذهن کې د بدلون احساس کوي او له ځان سره بيلابيل احساسات لري. د يو مطلب، توکې يا طنز په جريان کې که چيرې څو څو ځله اوریدل شوی هم وي ستاسو کوچنۍ خدا يا مسکا کولای شي د اضطراب تورې وريځې له ځنډ پرته ستاسو له ذهن څخه ليرې کړي. همدا ډول د يو ريشخندي فلم ننداره او طنز هم قوي اثر لري ځکه انځوريزې پديدې تر ډېره د اشخاصو پام د ځان په لور راگرځوي.

۲ تخینک: چټک تلل او له ځان سره خبرې کول

د چټک قدم وهلو لپاره له کوتې یا کور څخه ووځئ، خپل چاپیریال ته بدلون ورکړئ، په ازاده هوا کې تنفس وکړئ، یوې ازادې هوا ته لار شئ او د باران، اونو، گلانو، د موټرو دودونه او هر څه چې پدې هوا کې دي تنفس کړئ.

پدې کار سره د نورو شیانو موجودیت ستاسو د احساس چاپیریال تحریکوي.

د تګ پرمهال له ځان سره په لوړ اواز خبرې وکړئ (که بل کس در سره وي، له هغه سره خبرې وکړئ، د کار په ځای کې خبرې وکړئ) پریږدئ چې خلک ووايي «له خپل کور څخه راوتی» پخپله دغه جمله د خپل نوم په یادولو سره بیان کړئ (ستاسو نوم) له کور څخه راوتی.

کولای شئ ددې تمرین په دوام کې پارک ته لار شئ او د لنډې مودې لپاره منډه یا فعالیت وکړئ چې ستاسو بدن د حرکت لپاره مجبور کړي او آرامتیا ورته وروښی.

کولای شئ د پارک خځلې راټولې او په کثافت داني کې یې واچوئ که ماشومان مو د فوټبال کولو په حال کې ولیدل تاسو هم توپ (پنډوسه) په ښه ووهئ.

همدا ډول کولای شئ یو خوندوره او آرامه سندره له ځان سره زمزمه کړئ، کولای شئ یو هیله منده دعا وکړئ، د هغه څه ټاکنه چې غواړئ ترسره کړئ او له اضطراب څخه د لیرې والي لپاره ستاسو د تمایل شدت.

هر فعالیت چې کوی د خپل نوم په یادولو سره یې ځانته ووايي: « ستاسو نوم» ځخې راتولوي، فوټبال کوي او یا له پارک څخه وځي». البته کیدای شي دغه ښه ونه بریښي، خو کله یو مثبت حماقت هم ضروري دی.

زموږ اضطراب زموږ د بې حده غوسې محصول دی، په همدې دلیل له ماشومانو سره لوبې یا کار درلودل تل خوندور او د خوښۍ راوړنکی وي.

۳ تخنیک: د بدن اوبه مو تامین (پوره) کړئ

یو لوی گیلاس اوبه وڅښئ.

پوهیږئ ولې...

زموږ د پری وگړي کافي اوبه نه مصرفوي، هدف مې هماغه ساده اوبه دي نه چای، قهوه، نوشابه، ردبول یا د میوې اوبه.

زموږ د بدن ټول غړي لکه: مغزه چې د یو مناسب عمل ترسره کولو لپاره له اوبو سره شدید تړاو لري، اوبه یو جسماني او ذهني اړتیا ده.

که بدن د اوبو کموالي سره مخ وي. نو تاسو له خپل توان څخه لږ کار کوئ او همدا زموږ د اضطراب سبب دی.

دفترونه او اداري کارونه د هوا تازه کولو د دستگاوو درلودلو په دلیل سره وچ چاپیریال لري، او د افرادو بدن د اوبو کموالي سره مخ کوي. په همدې ډول په منظم څښلو سره د بدن اوبه تامین کړئ، تردې چې که چاپیریال په بشپړه توګه مناسب هم وي نو د تنفس له لارې د اوبو زیاته اندازه د

لاسه ورکوو او دغه اندازه د فعالیت، تېې، تلوسې او تندې په حالت کې زیاتوالی پیدا کوي.

ګڼ شمیر وګړي په ورځ کې له ۴ — ۸ ګیلاسه اوبو ته اړتیا لري. د اوبو له څښلو وروسته کیدای شي د ادرار د دفعې احساس وکړي. همدا لنډ وخت ستاسو کار د لنډ وخت لپاره دروي او مجبوروي مو ترڅو لږ وګرځئ. په ورځیني ژوند او پروسه کې دغه کوچنی بدلون ستاسو د اضطراب د کموالي سبب ګرځي.

د ادرار د دفعې په جریان کې کولای شئ ووينئ چې بدن مو د کافي اوبو څښتن دی» د ادرار شفافیت دا څرګندوي چې بدن مو کافي اوبه لري.» ژیر یا غلیظ ادرار ستاسو د بدن د اوبو د کموالي نښه ده.

په دې وخت کې کولای شئ له خپلو همکارانو سره ټوکې وکړئ» طبیعت زه احضار کړی یم» او دغه ټوکې ستاسو د اضطراب کچه راکموي.

د معدني اوبو پیرلو ته اړتیا نلري، ساده اوبه بسنه کوي، که اوبه خوندورې نه وي لامل به یې د اوبو کولر خرابوالی (ترموز) وي، لږ انتظار وباسئ چې د کولر اوبه په پوره ډول تبخیر شي (حتا که اوبه په یو پلاستيکي بطری کې هم واچوئ» لنډ وخت وروسته کولای شئ اوبه وڅښئ تر څنګ یې کیدای شي د لیمو اوبه هم ورزیاتې کړئ.

۴ تخنیک: خوب او چورت وهل

کیدای شي اسانه کار ونه اوسي خو ممکن کار دی. لنډ چورت ووهی دا د بدن د ځواکمنتیا لپاره یوه طبیعي لار ده. د ۱۰ — ۳۰ دقیقو پورې چورت وهل د اضطراب په کموالي کې ګټور ښکاري.

په ځانګړې توګه که د موټر چلولو پرمهال ستړي شوي یاست، یو لنډمهاله خوب ډېر ګټور او د اضطراب د له منځه وړلو لپاره یو قوي ځواک دی.

که په کور کې یاست نو له خواړو وروسته خوب عملي ده، پدې باید پوه شو چې له غرمې وروسته خوب یو کار ګڼل کیږي او ډېر ګټور دی (که چا تاسو ته وویل چې له غرمې وروسته خوب کول لټي ده، غوږ ورته مه نیسی).

د غرب صنعتي نړۍ د خپل تاریخ په پړاو کې وینښ شئ او دې پایلې ته به ورسیرئ چې ګڼ شمیر وګړي کولای شي د نیمې ورځې له خوب څخه سرشاره ګټه پورته کړي.

توکې ښکاري؟

په ډېری اسیایي او مدیر ترانه یي هیوادونو کې د نیمې ورځې خوب ډېر معقول او په زړه پورې دی. د مرکزي امریکا او مدیترانه یي هیوادونو خلک د خپلو ورځینو کارونو په جریان کې د نیمې ورځې خوب له یاده نه باسي، له همدې کبله اوږده عمرونه لري او په دې هیوادونو کې د زړه ناروغیو اندازه کمه ده.

کیدای شي په دې ځای کې د نیمې ورځې خوب په هکله خبرې کول د منلو وړ نه وي پدې صورت کې کولای شئ له ژور تنفس سره د ارامتیا له تخنیکونو څخه چې په یو دستشوی کې یې هم ترسره کولای شئ ګټه واخلي.

که هوا مناسبه وي نو کولای شئ دغه کار په ازاده هوا کې هم سرته ورسوئ چې اضطراب په غوره توګه راکموي.

۵ تخنیک: یو کوچنی ګیلاس چای

هر ډول چای مناسب دی، خو یو ګیلاس ښه بوی لرونکی چای غوره دی، له مختلفو طبیعي موادو څخه «- نباتات، درمل او میوه -» د چای د خوند لپاره ګټه پورته کړي.

تازه نعنا د هاضمې سیستم لپاره ګټور دی. زنجبیل، تریو لیمو، عمانی لیمو، یا جوړ شوي عطر څخه په چای کې ګټه اخیسلاي شئ.

له قند، شاتو او بورې څخه د چای د خوند لپاره ګټه اخیستل مناسب کار دي. تر دې چې کولای شئ په چای کې شیدې واچوئ، د چای له شنو پانو څخه هم ګټه واخلي.

د چای تیارولو عمل ستاسو لپاره یوه لوبه کیدای شي او ستاسو له ذهن څخه ستونزې لیرې کوي وروسته د چای مزه او بوی په میدان جوتیږي ترڅو تاسو ارام کړي. په

هغو طبیعي نباتات کې چې بسته بندي شوي نه وي ګټور او ښه شیان موجود وي.

٦ تخنيک: وژاړی

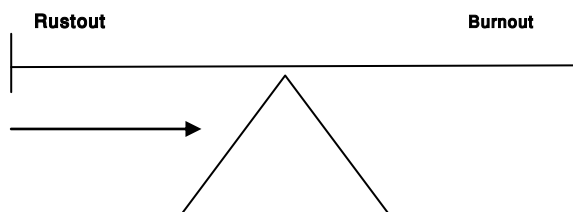
د ژړا او اوښکو تويولو په اړه په ډېر لږ څه پوهیږو، خو ټولو د اضطراب په کموالي کې د ژړا او اوښکو تويولو اغیز تجربه کړې ده. علمي دلیل یې که هر څه وي خو دا مالومه ده چې ژړا او اوښکې تویونه په ګڼ شمیر افرادو کې د هغوی د فشار او اضطراب د کموالي سبب ګرځي.

د ژړا ځای او ډول په تاسو پورې اړه لري، د ویناندويي، درسي ټولګي یا کار ځای کې ژړل سم کار نه دی خو داسې شرایط هم موجود دي چې وکولای شئ ځان یوازې کړئ.

دا وایو چې په ژړا او د هغې په برنامه ریزی کې کوبښن ډېر افراد په راتلونکي کې له ژړلو څخه ژغوري. سربیره پردې موږ دا هم زده کړل چې نباید په ځانګړو شرایطو کې وژاړو. له بده مرغه موږ ډېری په ځانګړې توګه هلکان او سریان ژړل د کمزورتیا یوه نښانه ګڼي او داسې فکر کوي چې دا د ماشومتوب نښه ده. دغه خبره په بشپړه توګه بې مانا ده. یوازې زړور افراد هغه څوک دي چې له خجالت پرته وژاړي. ډېری ویرېږي چې موږ به ماشومان او کمزوري ښکاره شو او شاید پایلې یې هم ورته حیرانونکې وي.

تعادل

یوازې د اضطراب د حل لار د تعادل ټکي ته رسیدل دی.



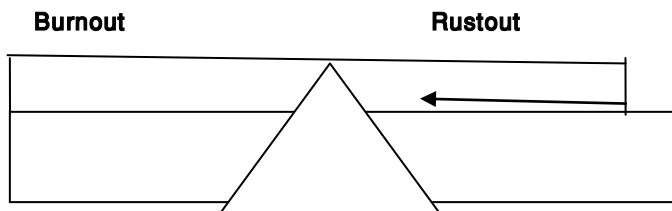
زيات تحريک

- له ذهني پلوه د مغزي ستړيا سبب گرځي
- له جسماني پلوه د روغتيايي ستونزې زيږوي
- له اجتماعي پلوه د شخص د کارونو د کموالي سبب گرځي
- پدې سره ذهن او جسم ارامتيا او استراحت ته اړتيا لري
- پدې سره خپل ذهن ارام کړئ؛
- موسقى ته غوږ نيول
- په پارک کې کيناستل

پدې سره خپل جسم ارام کړئ

- ارام مساز (مېبل)
- بې حرکت کيناستل، غځېدل
- خُغاستل يا درماني بوى لرونکى حمام
- پدې سره ځان ځواکمن کړئ:
- د ټېنيس ستاينه
- بشپړ مثبت فعاليتونه
- د ارام چاپيريال رامنځته کول

څه ډول له ستړيا څخه تعادل ته ورسېږو؟



ډیر لږ تحریرک:

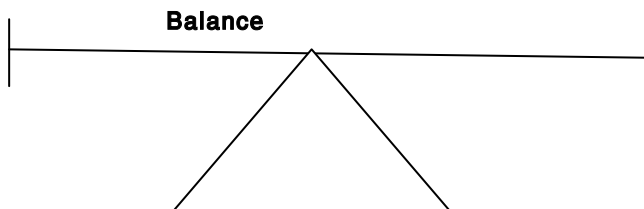
- له ذهني پلوه کیدای شي په تفکر کې د اشکالو سبب شي.
- له جسماني پلوه د روغتیا اړوندې ستونزې رامنځته کوي.
- له اجتماعي پلوه د یوازیتوب او په نفس باندې د باور کمزورتیا سبب ګرځي.

پدې سره خپل ذهن فعال کړئ:

- د مثبتو کتابونو لوستل
- د په زړه پورې مطالبو په هکله لوستل
- د کیسو او خنډونکو مطالبو لوستل

پدې سره مو جسم پکار واچوئ:

- د خپل کور له بلوکو څخه په چټکۍ پیاده روی سره تیر شئ
- تند ورزشي حرکات او له موسیقۍ سره موزون نرمش
- په چټکۍ سره د کور د پنجره مینځل



پدې سره مو خپل احساس را ژوندی کړئ:

- خپله ملګري ته تليفون وکړئ او له هغه سره مثبتې خبرې وکړئ
 - په ټولګي کې د خپلې خوبښې وړ په موضوع کې ګډون وکړئ
 - له هغو سره چې له وړاندې نه پېژنئ په ارامۍ سره خبرې وکړئ.
- پر همدې بنسټ اضطراب د مقابلي يوازينۍ لار تعادل ته ځان رسول دي. تل داسې لارې وپلټئ، چې پخپل ژوند، د کار پر ځای، کور او ټولنه تعادل وارد کړئ.

مهم دادی چې په یاد یې ولرئ او په دوامداره توګه یې له ځان سره یاد کړئ چې ژوند د وړاندوینې وړ نه دی، او په دواړو لوریو کې منفي او مثبت کارونه تجربه کوئ. ژوند د مثبتو او منفي خوبښو او غمونو او نورو ټولګه ده. په همدې سره لوړوالی او ژوروالی یو طبیعي امر دی، دغه لیدلوري، غبرګون او ستاسو اعمال دي چې له ژوند څخه ستاسو اخیستنې ټاکي او څه ډول دې تعادل ته لاسرسی پیدا کړئ.

یوازې له تعادل څخه د وتلو لپاره هڅه وکړئ ترڅو بیرته خپل تعادل په لاس راوړئ

تعادل د خوږ او مثبت ژوند تر ټول زرین راز دی.
د اضطراب د کنټرول لپاره دا ګامونه پورته کړئ.

❖ خبر اوسئ

په ځان کې د اضطراب علایم وپېژنئ، په هغه صورت کې چې ذهني، جسمي او احساسې علایم تکرار شي نو کیدای شي زموږ لپاره د گواښ خبرتیا (زنگ) وي. دغه علایم تاسو ته وایي چې باید یو کار وکړئ او ځینې شیان باید تنظیم کړئ.

ګامونه واخلئ

د ځان لپاره تګلارې ولرئ چې وکولای شي د اضطراب علت او اثرات راکم کړئ.

یو کار وکړئ

ستاسو طریقې کیدای شي د اوږدمهاله اضطراب د کموالي له ډولونو څخه وي مډیتیشن، د یوگا تمرینات او داسې نور — یا په چټکه توګه د اضطراب د له منځه وړلو له طریقې څخه — موسیقي — درماني بوی او داسې نور — خو ستاسو د بریالیتوب راز په دې کې دی چې...

ترسره یې کړئ

په لاندې جدول کې کولای شئ د خپل ژوند بدلونونه وینئ او وگورئ چې هر یو بدلون په کومه اندازه ستاسو په ژوند باندې اضطراب وارد کړی. ټولې هغه تیرې پېښې مو چې د ژوند په دولس میاشتو کې پېښې شوي تجربه کړي. وې لیکئ: وروسته یې د اضطرابي ارزښتونه ټولگه راټوله او جمع کړئ.

دغه جدول په کال ۱۹۶۷ کې د توماس هولمز او ریچارد رایج (journal of psychosomatic Research) له خوا په په چاپ رسیدلی.

اضطراب	ارزښت
د ژوند ملګري مړینه(خاوند، میرمن)	۱۰۰
طلاق او جلاوالی	۶۰
یائسګي	۶۰
د ژوند له ملګري څخه جلاوالی	۶۰
بندې کېدل او مشروطه ازادی	۶۰
د کورنۍ د نږدې غړي مړینه(له همسر پرته	۶۰
جدي تپ یا د یو شخص ناروغۍ	۴۵
واده په ګډه کورنۍ کې ژوند	۴۵
له کار څخه اخراجول	۴۵
د ملګر تیا د اړیکو اصلاح او سمون	۴۰
بیا کیناستل	۴۰
د نږدې کورنۍ د روغتیايي وضعیت بدلون	۴۰

۳۵	په اونۍ له ۴۰ ساعتونو زیات کار
۳۵	بارداری او اړوند مسایل
۳۵	جنسي ستونزې
۳۵	کورنۍ ته د نوي غړي راتگ يا زیږون
۳۵	په کار او تجارت کې د رول بدلون
۳۵	د مالي وضعیت بدلون

ارزښت	اضطراب
۳۰	د یو نږدې ملګرې مړینه
۳۰	د ژوند له ملګري سره د بحث او مشاجرې زیاتوالی
۲۵	دې پور یا ګروي اخیستل
۲۵	اجباري ورکړه یا په پور کې د موافقت نشتون
۲۵	په شپه کې له اته ساعتو کم خوب
۲۵	په کار کې د مسولیت بدلون
۲۵	له ماشومانو سره د ستونزو لرل
۲۵	یوې شخصي هوکړې ته لاسرسی
۲۰	د خاوند وزګارتیا یا کار نه کول
۲۰	د زده کړو پیل یا پای

۲۰	په ژوند کې بدلونونه
۲۰	د شخصي عاداتو بدلون
۲۰	حساسیت (مزمّن)
۲۰	له رئیس سره ستونزې
۱۵	په کاري ساعتونو یا شرایطو کې بدلون
۱۵	د کور بدلون
۱۵	د مدرسې یا زده کړو د ځای بدلون
۱۵	په مذهبي فعالیتونو کې بدلون
۱۰	کوچني پورونه

ارزښت	اضطراب
۱۰۰	د کورنۍ مړینه (والدین، ملگری)
۶۵	طلاق (پخپله شخص یا دهغه کورنۍ)
۶۵	بلوغ (ځواني)
۶۵	بارداری
۶۰	له خاوند یا میرمن څخه جلاوالی
۶۰	د کورنۍ د نورو غړو مړینه

د کوژدې خرابوالی	۶۰
کوژده	۵۵
جدي تپ يا ناروغۍ	۴۵
واده	۴۵
پوهنتون يا د نوې دورې پيل	۴۵
په مسوليت کې بدلون يا له کورنۍ څخه د خپلواکيت	۴۵
د درملو يا الکولو کارول	۴۵
له مدرسې يا کار څخه وتل	۴۵
له ملگري يا کورنۍ سره پخلاينه	۴۰
د مدرسې ستونزې	۴۰
د کورنۍ د يو غړي روغتيايي ستونزې	۴۰
د زده کړو پرمهال کارکول	۳۵
په اونۍ له ۴۰ ساعتونو زيات کار کول	۳۵

اضطراب	ارزښت
په انتقالي دندو کې بدلون	۳۵

۳۵	د جنسي وظيفو ستونزې
۳۵	کورنۍ ته د نوي غړي راتگ
۳۵	په کسبي مسولیتونو کې بدلون
۳۰	په مالي وضعیت کې بدلون
۳۰	د یو نږدې ملګري مړینه
۳۰	په یو متفاوت کسب اوښتل
۳۰	له کورنۍ سره د مشاجرو په شمیره کې بدلون
۲۵	په شپه کې له ۷ ساعتونو کم خوب
۲۵	له کورنۍ (خاوند، میرمن) سره ستونزې
۲۵	شخصي بریالیتوب
۲۰	کار نه کول یا د خاوند د کار پای
۲۰	د زده کړو پیل یا پای
۲۰	د ژوند د شرایطو بدلون
۲۰	د شخصي عاداتو بدلون
۲۰	حساسیت (الرژي)
۲۰	له رئیس سره ستونزې
۱۵	د کاري ساعتونو بدلون

اضطراب	ارزښت
ژوند کولو د ځای بدلون	۱۵
نوې مدرسې ته ورتلل	۱۰
د مذهبي فعالیتونو بدلون	۱۵
مدیون (تاسو یا ستاسو کورنۍ)	۱۰
تعطیلات	۱۰
ژمني تعطیلات	۱۰
له قانون څخه کوچنۍ سرغړونه	۱۰

دا ازمايښت له موږ څخه غواړي ترڅو په تیرو دولسو میاشتو کې پخپل ژوند کې رامنځته شویو تغیراتو ته پاملرنه وکړو، امکان لري تاسو ته عجیبه ښکاره شي، خو امکان لري چې اضطراب په ژوند کې د اوږد مهاله بدلون په منځته راتګ سره پاتې شي. مثلاً په د اوبو په څپه کې د کاني غورځول، له لومړۍ ضربې وروسته چې په اوبو واردیږي نو د اضطراب څپې تر لږ ځنډ وروسته پخپله تجربه کوی. او دا څپې امکان لري چې ستاسو په ژوند کې د اوږدې مودې لپاره دوام پیدا کړي.

په همدې سره هغه اضطراب چې په دولسو میاشتو کې یې تجربه کوی ارزښت یې ۲۵۰ برابره یا هم له دې څخه زیات دی، امکان لری چې تر اندازې زیات اضطراب ولری.

تر اندازې زیات اضطراب تاسو ناروغوي، د اضطراب دروند بار وړل له سور خط څخه تیریدل دي، وروسته یا ژر، څه شی ماتیري، توییري یا هم ذوب.

هغه څه چې ماتیري ستاسو د بدن په کمزورې برخې پورې تړاو لري او دغه کمزورې برخه تر ډېره ارثي بڼه لري. د کمزورتیا دغه برخې او عواقب عبارت دي له:

- مغز: ستړیا، دروندوالی او دردونه، ژړا او ستړیا، اضطرابي حملې، د خوب او اشتها بې نظمي او جنسي ځواک.
- هاضمې سیستم: د معدې او اثناعشر زخم، اسهال، تحریک پذیره کولمې، داخلي غده: د تروید د کړنو اخلاص
- قلبي سیستم: د وینې فشار زیاتوالی، قلبي سکتې، د زړه غیرطبیعي ضربان، مغزي سکتې.
- پوستکي: د پوستکي خاربنت لرونکي ضایعات

له اوږدې مودې راهیسې پدې پوهیږو چې تر اندازې زیات اضطراب کولای شي په مغزو کې عضوي تیونه شي. زموږ په ژوند کې یو طبي پرمختګ د اضطراب له کبله د مغزي تیونو د احتمال درک دی، اوس پوهیږو چې د اضطراب مغزي علایم د مغزي شیمایي اعمالو د بې نظمۍ له کبله رامنځته کیږي.

رضایت، د امنیت درلودل، شتمنۍ او ارزښت مثبتې اړتیاوې دي، خو هغه ډېرې لارې چې ددې ځانګړتیاوو لاسته راوړلو لپاره ترشا پریږدو منفي تر دې چې مخربې (زیانمنې دي).

په دې کتاب کې چې د «اضطراب مدیریت» نومي کتاب څخه چې د ژوند د طریقو استادې او مشاورې لښت میلر له خوا لیکل شوی گټه اخیستل شوې د اضطراب په هکله او د اضطراب د مدیریت څرنګوالي په هکله اطلاعات او اړوند عملي ګامونو لارښوونې چې په حقیقت کې زموږ ټولو ژوند دی وړاندې شويدي.

د ښه ژوند د لومړنیو ګامونو مجموعه

- (۱) معجزه تغیر یا (بازگشت به زنده گی)
- (۲) چگونه شاد باشیم و از زنده گی خود لذت ببریم.
- (۳) ۴۸ قانون قدرت و توانگری.
- (۴) رازها و معجزه موفقیت.
- (۵) ۱۰۰ راه برای اسایش زنده گی.
- (۶) ننۍ «مربین تربیتی» برای کمک می اید.
- (۷) در ۲۱ روز زنده گی ات را تغیر بده!
- (۸) مرزهایی برای کودکان.
- (۹) معجزه و رازهای موفقیت.
- (۱۰) در ۲۱ روز زنده گی ات را تغیر بده.
- (۱۱) ترس را احساس کن... اما کارت را انجام بده!



مننه او کور ودانی

د افغانستان ملي تحریک له هېواد پال او فرهنګپال شخصیت
بناغلي (محمد اصف حکیم) څخه د زړه له تله مننه کوي چې د دې
اثر چاپ ته یې اوږه ورکړه. ملي تحریک ویاړي چې د علمي اثارو د
چاپ لړۍ یې پیل کړې ده. دا لړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو
هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوو چې په خپل معنوي او
مادي وس د کتابونو د چاپ دا لړۍ لا پسې وغځوي.

یو ځل بیا ددې اثر له ژباړونکي او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه
کوو چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوګه شول.

په فرهنګي مینه

د افغانستان ملي تحریک



M.Akbar Niazi



د افغانستان ملي تحريک
www.melitahrik.com

د خپرونو لړ: ۸۸
د ژباړن د خپرونو لړ: ۶

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