د برتانيي د رويل کالج Royal College د عقلي عصبي ځانګې څخه

دDepression يا ژور خپګان او ځنډيونو روحي فشارونو ا

- چاپی نسخه Print version
- نور معلومات په پښتو ژبه
- **په دې اړه مفصل معلومات په انګريزی ژبه** English version

(Depression) ديپرشن يا ژور خپګان

هر انسان په ورځني ژوند کې کله نا کله ډير خپه کيږي . دا خبګان له يوې ځانګړې پيښې سره تړاو لري . دمثال په توګه د چا نيژدې دوست مړ شي اويا کومه ډيره خواشينونکې پيښه وشي ، نو خواشيني ، ژړا او نااميدي دلنډې مودې لپاره دانسان يو طبيعي عکس العمل يا غبرګون دی چې ددې ځانګړې پيښې په وړاندې يې څرګندوي . خو که انسان د اوږدې مودې لپاره خپه وي او هره ورځ منفي فکرونه کوي دا امکان شته چې په ديپريشن يا ژور خپګان اخته وي .

د ژور خبګان غټې نښې کومې دي ؟

- د څه مودې لپاره خپه خپه او غلي غلي کيدل (له دوو اونيو څخه د ډيرې مودې لپاره)
- د اشتها خرابيدل
- کمزورتيا
- بې خوبي او يا د خپل اصلي وخت څخه دمخه پاڅيدل
- په ورځنيو چارو کې د دلچسپی کموالی
- جنسي مسايلو ته علاقه نه بنودل

- ژر په قاريدل او له خلکو سره په نا خبره بحثونه کول او جدي کيدل ..
- د ذهني تمرکز کمزورتيا
- ديو ډول محکوميت احساس يا داسي فکر کول چي خداي ماته سزا راکوي .
- او د ځان وژني خيالات او فيصله .

بي خوبي څه شي دي ؟

دا ډیر لیدل شوي چې کله کله چاته خوب نه ورځي . خو که تاسو داسي فکر کوي

چې خوب مو پوره شوي نه دي او یا دا چې ارامه خوب مو نه دي کړي ښایي

تاسو په بي خوبي اخته یي .

هغه کسان چې بي خوبي لري ښایي له دغو حالاتو څخه یو یا څو ولري

- ❖ په اسانه خوب نه ورځي
- ❖ نیمه شپه پاخیږي اوبیا په ډیر ې سختي خوب ورځي .
- ❖ سهار وختي له خپل معمول وخت نه دمخه پاڅیږي .
- ❖ نارامه خوب لري .

بي خوبي ښآیي ورځني کار کې ستونزي راپیدا کړي . لکه ستړیا ، بد خلقي او د ذهني تمرکز کموالي .

نشو کولي بي خوبي دهغوساعتونو په مقیاس اندازه کړو چې هر شپه ویدیږو. خوب ته د هر چا اړتیا مختلفه وي . د مثال په توګه ډیر خلک د شپي اوه یا اته ساعته خوب کوي خو ځیني نور تر دې لږ ویدیږي خو ځان ارام احساسوي او دا خوب ورته بس وي ، ځیني نور بیا برعکس تر دې ډیر خوب ته اړتیا لري .

په نړۍ کې ډیر خلک دبي خوبۍ ښکار دي . یواځې په امریکا کې یوې څیړنې ښودلي چې هر کال نیژدي شپږ میلیونه تنه په بي خوبي اخته کیږي .

یو شمیر خلک ابتدایي بي خوبي لري یعني خوب یې کم وي خو ورځنۍ چارې یې نه متاثره کوي او بي خوبي له کومې بلې ستونزې پوري تړلې نه وي . او بله بې خوبي هغه ده چې د یوې ستونزې له ا مله رامنځ ته شوي وي . لکه دپریشن یا ژور خبګان ، ډیر سخت درد ، او دځینو درملو یا موادو استعمال لکه الکهول یا شراب څښل هم د بي خوبي سبب ګرځي .

بي خوبي کولي شي چې ډیر دوام وکړي او یا هم لنډ مهاله وي . ځیني خلک ناڅاپه د لنډي مودې لپاره بي خوبه شي او ځیني نوربیا دډیرې اوږدې مودې لپاره بي خوبي لري . هغه کسان چې په ناڅاپي توګه د څوشپو یا اونیو لپاره بي خوبه وي ، دوي ډیر ځله دیوې ستونزې سره مخامخ وي . لکه د کار په ځاي کې له همکارانو سره خوښ نه وي ، له کاره ګوښه شوي وي ، خپل دوست او نیژدي عزیز یي مړ شوي وي ، یا داچې شاه و خوا شور ، یا ډیره رڼا وي یا داچې ډیره ګرمي اویا هم ډیر ساړه وي . یا دا چې ، یو څوک چې د شپې په خوب عادت وي نو د شپې کار کول پیل کړی ، د عادت بدلیدل هم د څه مودې

لپاره د بې خوبي سبب ګرځي چې د وخت په تیریدو سره انسان بیرته عادي حالت ته راځي .

خو که یوڅوک لږ تر لږه په اونۍ کې دري شپې د یوي میاشت او یا ډیري موده لپاره بې خوبي لري کیداي شي چې کومه ناروغي ولري . د ځنډنۍ بې خوبۍ یو غټ لامل یا علت دیپریشن یا ژور خپګان ، ځنډني روحي فشارونه او درد دی چې له امله یې انسان ډیر نارامه وي او خوب یې الوزي .

تاسو خپله هم تر یوه حده کولي شي له ځانه سره مرسته وکړي .

- ❖ کوشش وکړي د خوب او ویښیدو لپاره ځانګړي وخت ولري . دمثال په توګه د شپې په لسو بجو ویده کیږي ، او بیا سهار وختي تر لمر خاته دمخه په ځانګړي وخت راپاڅیږي .
- ❖ کوشش وکړي تر مازیګر وروسته چاي او یا قهوه ونه څښي . ځکه په چاي او قهوه کې نیکوتین شته . دا ماده د منبهاتو په ډله کې راځي چې خوب الوزوي او تا سو نه پریږي چې ویده شي .
- ❖ لږ تر لږه دري ساعته مخکې له ویده کیدو څخه سپور ت مه کوي .

- ❖ دشپي ثقيله ډوډي مه خوري .له څملاستو مخکي لږ ساده خوراک بس دی او له تاسو سره مرسته کوي چې ویده شي .
- ❖ د خوب ځاي مو باید ارامه وي ، ځان مطمین کړي چې ډیر رڼا ، ډیرګرم او یا سوړ نه وي . که چرته نشي کولي چې له رڼا څخه لري شي نو کولا شي چې سترګې مو په یوه دستمال وتړي . که ډیر شور وي چې تاسو نشي کولي هغه ارامه کړي لکه کور مو له عمومي سړک سره نیژدي دی او د موټرونو او خلکو شور ډیر وي نو بیا په غوږنو کې مالوچ کیږدي تر څو شور درنشي .
- ❖ په منظمه توګه تر خوب دمخه خپل فکر ارامه کړي .

که تاسو پرله پسي بې خوبي لري نو په خپل سر دوا مه خوري ، یو ډاکتر ته ولاړ شي تر څو د بې خوبي علت پیدا کړي .

تاسو کله بي خوبه کيږي ؟ چې خوب نه درځي نو څۀ کوي ؟

ښايي داسي کسان به پيژنې چې هغوي د بي خوبي لپاره په خپل سر درمل اخلي ، يعني له ډاکتر سره مشوره نکوي خپله درملتون ته ځي او يا هم له عام بازازه ځانته درمل اخلی او خوري يې.

بي خوبي ډير ځله ديوي ذهني نارامی نښه ده . نو د بی خوبی لپاره درمل مه اخلي . خو اصلي او اساسي کار دا دي چې انسان د خپلو ستونزو لپاره خپله د حل لاره پيداکړي او يا دا چې له روحي فشارونو سره ګذاره زده کړي .

روحي فشارونه دانسان په بدن څه ډول اغیز کوي ؟

دانسان بدن د هري نا خوالې په وړاندي څه ډول عکس العمل ښکاره کوي ؟

دلومړي ځل لپاره دامریکا دهارورد دپوهنتو ن یو سایکا لوژست یا ارواح پوه

والتر کانون دغه عکس العمل د Fightاو Flight response   په نوم ونوماوه .

هغه لومړني څوک وو چې دا مسله یي توضیح کړه چې له روحې فشارونو سره د

انسان په بدن کې څه ډول بدلون او کیماوي تغیرات راځي تر څو انسان د ګذارې

جوګه شي .

په لومړی پړاو کې انسان ډیرې انرژی ته اړتیا لري څو له راپیداشویو

ستونزو سره مقابله وکړي او بیا ترې لري شي .

دمثال په توګه تاسو په لاره روان یي او یو پړانګ مو مځې ته درشي څه کوي ؟

لومړی یوه سخته وارخطایي درته پیدا شي ، بیا په ډیر قوت سره د تیښتې په لټه

کې کیږي ، خو دلته هم د انسانانو عکس العمل یو څه مختلف وي . په ورځنو

چارو کې روحي فشارونه عينا دهمدغه خطرناکه پړانګ د ناڅاپي ليدلو په شان دي
.

هانس سيلي Hans Seyle چې د روحې فشارونو په باب لوي محقق دي دا موضوع توضيح کوي چې ددغه عکس العمل يا غبرګون په وخت کې د انسان په بدن کې څه ډول بدلون راځي .

هغه وايي په هر روحي فشار کې د دماغ هاغه برخه چې دفکر کولو وظيفه په غاړه لري (Cerebral Cortex) يو الارم يا خبر د دماغ يوې غدې ، هايپوتلموس ته (هايپو تلموس په دماغ کې هغه برخه ده چې په ځانګړې توګه د روحي فشارونو په وړاندي عکس العمل کې برخه اخلي) ته رسوي . او دي سره د سمپتيک اعصاب تنبهه کيږي (سمپاتيک اعصاب دانسان په اراده کې نه دي او د مرکزي اعصاب سره په تړاو کې کارکوي) چې له امله يي په بدن کې لوي بدلو ن راځي .د زړه حرکات ډيريږي ، د تنفس يا ساه اخيستو ريت يا اندازه لوړيږي ، په عضلاتو کې يو ډول شخي رامنځ ته کيږي ،ميتابوليزم او د ويني فشار هم ډيريږي . انسان په خپله معده کې ديو ډول حرکاتو احساس کوي لکه څه چې پکې ګرځې را ګر ځي (experience butterflies in stomach) ستاسو د

سترګو حدقه لویږي ، د کتلو او اوریدلو حس د شدیدي ویري او ناڅاپي نارامي په وخت کې ډیر زیاتیږي . دا بدلونونه په یوه ناڅاپي حالت کې رامنځ ته کیږي خو که چرته ورته پاملرنه ونشي نو بیا مزمن یا ځنډنی کیږي ، چې له دي سره په بدن باندي ناوړه او منفي اثرکولي شي .

ستاسو هضمي سیستم ، جنسي فعالیتونو ، ودې ، د انساجو په بیا رغیدو ، د بدن په دفاعي سیستم اثرکوي او د التهاب یا ګزک سبب کیدای شي ، په بله وینا دومداره روحي فشار ددي سبب کیږي چې ستاسو په بدن کې مهم روغتیایي وظایف سم تر سره نشي.

خو له نیکه مرغه همدغه منفي بدلونونه په ټپه ودریداي شي او انسان بیرته کولي شي خپل عادي حالت ته راشي . دغه عکس العمل چې انسان بیرته عادي حالت ته راولي د ریکسیشن رسپانس په نوم یادیږي .

هر کله چې ستاسو دماغ دا فیصله و کړي چې نور دغه روحي فشار بدن ته خطرناک نه دي نو دي سره بیړني زیګنالونه یا خبرونه له دماغ څخه بدن ته نه رسي . او دي سره عصبي سیستم چې تر دي دمخه تر فشار لاندي وو عادي حالت ته راګرځي . دمثال په توګه دري دقیقي وروسته له هغي چې کوم خطرناکه شي مو

وليده ستاسو دماغ دا ومني چې نور خطر متصور نه دی نو تاسو به ډيره دا تجربه کړي وي چې ديوي سختي ارامي احساس کوي يا هغه د چا خبره زړه مو ولګيږي چې څه خطر تير شو . دغسي حالت کې هم بدن بيرته د ارامتيا احساس کوي يا په بله وينا كراراو هوسا شي . د زړه درزا له منځه ځي او زړه خپل عادي حرکات تر سره کوي . د عضلاتو شخي ورکه شي . د ويني فشار او تول غير عادي رامنځ ته شوي حالتونه د زغم وړ يا عادي حالت ته راوګرځي .

له همدي امله د روحي ناروغيو متخصيين وايي چې تاسو کولي شي له ځان سره دمرستي د ميتودونو په زده کړې سره خپله روغتيا وژغوري .

لړ وروسته به ددې ميتودونو او لارو چارو په اړه هم معلومات تر لاسه کړي .

مزمن يا ځنډني روحي فشار او ناروغي :

کله چې واړه واړه روحي فشارونه ډير شي او هغه د چا خبره د ستونزو انبار د چا مخې ته پريوځي ، نو انسان داسي حالت ته راشي چې بيا نشي کولي دا توان پيدا کړي چې حتي له يوه وړوکې روحي فشار څخه ځان خلاص کړي .

هرکله چې د انسان دماغ يو خطر احساس کړي نو بيا تحرکيږي او د خطر په وړاندي بيداره وي . که چرته روحي فشارونه ډير ځنډني شي نو د بدن عکس العمل د ناروغيو په شان را څرګنديږي .

روغتيايي څيړونکې له څه باندي پنځوسو کالو راهيسي د روحي فشارونو او ناروغيو تر منځ ا ړيکه څيړي . دوي وايي يو شمير فزيکي ناروغي لکه دويني لوړ فشار ډير ځله له روحي فشارونو سره په تړاو کې منځ ته راځي . د ډيرې سختې عضلي شخۍ له امله کيداي شي د بدن په بيلابيلو سيستمونو کې مزمنې يا ځنډنې ناروغۍ رامنځ ته شي . لکه دمعدي زخم ، نيم سري او مزمن اسهالات .

روحي فشارونه دبدن بيلابيل سيستمونه متاثره کولي شي .

 دمثال په توګه په ښځو کې د مياشتني عادت يا جامو د نه راتلو يا امنيوريا يا هم د هګۍ د نه پخيدو سبب کيږي . روحي فشارونه په سړيو کې د جنسي کمزوري سبب کيږي . او په دواړو نارينه او ښځو کې داسی کيدای شي چی دوی له جنسې اړيکو څخه خوند نه اخلي . په سږو کې هم د يو ډول شخي سبب کيږي چې په نتيجه کې يي د ساه لنډۍ اوپه تنفسي سيستم کې د ستونزو لامل کيږي . د انسولين د کموالي په نتيجه کې د ديابتيس يا شکرې د ناروغې لپاره زمينه برابريږي .(

انسولین هغه ماده ده چې په پانقراص کې جوړیږي ، دغه ماده د انسان په بدن کې د شکر یا ګلوکوز د کنترول وظیفه په غاړه لري . د انسولین د نشتوالي یا کمي په وخت کې د انسان په وینه کې دګلوکوز یا شکر اندازه زیاتیږي او په دي توګه دشکر یا دیابتیس ناروغي منځ ته راځي)

په هډوکو کې د کلسیم د کموالي سبب کیږي چي په نتیجه کې هډوکې کمزوري کیږي چې په اساني ماتیدلی شي .

د انسان دفاعي سیستم هم متاثره کیږي چې په نتیجه کې یي ځوک په اساني په زکام او نورو مکروبي ناروغیو اخته کیداي شي او حتي دغه کسان چې د اوږدي مودي لپاره له روحي فشار سره ژوند کوي دوي ژر په سرطاني ناروغیو اخته کیږي . که ددغسي کسانو په وینه کې د (HIV) ایچ اي وي یا دایدز زیږونکی ویروس وي نو دوي ډیر ژر په AIDSایدز اخته کیږي . دومداره سترس یا روحي فشار د انسان په بندونو یا مفصلونو کې ګزک یا التهاب راولي .

د ځنډیو ناروغیو او روحي فشارونو په باب ډیر زیات تحقیقات شوي او په ډیر تفصیل سره په علمي مقالو کې مطالب خپریږي . په لنډه دا ویلي شو چې ځنډني روحي فشارونه دانسان دبدن په ټولو برخو ناوړه او منفي اثر لري . خو له دي سره دا هم ویل کیږي چې هر انسان ته خداي پاک ددي توان په طبیعي توګه

ورکړي چې له روحي فشارونو څخه د خلاصون لاره ومومي او کله چې د

ناورغي اصلي منشه یعني روحي فشار، لري شي نو بیا انسان بیرته کولي شي

خپل عادي حالت ته راشي .

هر هغه څوک چې ژر ځان د روحي فشارونو له بنده خلاصوي هماغومره ژر

کولي شي چې ځان له ډول ډول یادو شویو ناروغیو څخه وساتي او داسي حالت ته

ونه رسي چې بیا دخلاصون توان یي ختم شوي وي .

ځیني وخت د روحي فشارونو اصلي سرچینه له منځه تللي شي . خو ټول هغه څه

چې انسان غواړي په خپله غوښتنه یي نشي تر لاسه کولي ځکه خو نو روغتیا

پوهان وايي چې تاسو په داسي حالت کې خپل عکس العمل بدلولي شي او له

مشکلاتو سره ګذاره زده کوي .

بنه نو چې داسي ده له روحي فشارونو سره څنګه ګذاره وکړو ؟

تنفس :

تنفس د انسان د ژوند لپاره اساسي جز دي . له هرې ساه اخیستو سره هغه هوا چې

له اکسیجن څخه ډکه وي سږو ته ننوځي او بیرته په ډیره اندازه کاربن داي اکساید

سره له سږو څخه بهر را وځي .

له سطحي تنفس سره لږ اکسیجن سږو ته ننوځي او دا حالت د بدن لپاره ډیر سخت

دي . کله چې انسان تریوه روحي فشار لاندي وي نو سمه ساه نشي اخستلي او

سطحي تنفس کوي . په ځانګړي توګه کله چې انسان ډیر خپه شي په عضلاتو کې

یو ډول سختي رامنځ ته کیږي ، د سر خوږي ، دانرژئ دکموالي او نارامۍ سبب

کیږي .

که چرته تاسو دا زده کړي چې څنګه کولي شي په نارمله توګه ساه واخلي دي

سره بیرته د بدن ټولو برخو ته پوره وینه او اوکسیجن رسي او آرام آرام بیرته خپل

عادي حالت ته راځي . سر خو ږي له منځه ځي او تاسو د خپګان په ځاي آرامه او

هوسا کیږي .

بنه نو څنګه کولي شو خپل تنفس عادي حالت ته راوګرځو ؟

راځي لومړي دا زده کړو چې څنګه کولي شو خپل تنفس معاینه کړو.

هوا په پوزه کې تودیږي یو څه له ګردنو څخه پاکیږي ، لمدیږي او بیا سږو

ته ننوځي .دسږو او نس ترمنځ یوه پرده ده چې ورته دیافراګم وایي . سږي دیوې

ونې په شان دي چې ډیري څانګې لري او د وړو اونریو رګونو له لارې ویني ته

اوکسیجن رسوي چې دزړه همدغه اوکسیجن لرونکې وینه چې ډیر خلک یي پاکه وینه بولي د بدن ټولو برخو ته رسوي .

زړه له هر پمپ سره وینه بدن ته رسوي او له هرو غوړیدو سره له رګونو څخه وینه راټولوي . یعني هغه وینه چې له زړه نه د بدن رګونو ته رسي له اوکسیجن څخه ډکه وي او هغه وینه چې بیرته له بدنه زړه ته راځي په بدن کې له یو شمیر کیمیاوي بدلونو څه وروسته له کاربن داي اکساید سره بیرته زړه ته راځي .

کله چې تاسو تنفس کوي په عمومي توګه دوه ډوله لري .

یا په سطحي توګه هوا اخلي چې پکې یواځې دسیني قفس برخه اخلي . چې په دي توګه په کافي اندازه اوکسیجن بدن ته نه رسي دا ډول تنفس په عمومي توګه د پریشاني او خبګان په حالاتو کې لیدل کیږي .

خو دتنفس بل ډول طبیعي حالت دي چې ورته بطني تنفس وایي . په دي تنفس کې سږي دومره له هوا څخه ډکیږي چې دیافراګرام لاندي ټیله کوي .

اوس به په عملي توګه دسطحې او عمیق یا بطني او صدري تنفس فرق په توګه په خپل ځان ووینې .

يوه ارامه ځاي ته لاړ شي . کيني ، خو که څملي ښه به وي . سترګې وتړي . خپل ښي لاس په نس کيږدي فقط د نس په منځنۍ برخه او کيڼ لاس د سينې پر مرکزي برخه کيږدي .

بي له دي څخه چې خپل تنفس بدل کړي، ساه واخلي ،وګوري چې کوم لاس مو د هوا اخيستلو په وخت کې پورته کيږي . هغه لاس چې په سينه باندي دي او که هغه چې په نس مو ايښي دي .

که چرته ستاسو نس لوي شو تاسو بطني تنفس کوي . او که چرته نس نه خوځيده او يا د سينې په پرتله يي لږه برخه واخيسته ، ددي څرګندويي کوي چې تاسو سطحي يا صدري تنفس کوي .

ځنګه کولی شو صدري تنفس په بطني تبديل کړو ؟

د کوټې پر مخ پر فرش باندي څملي . خپل عضلات داسي سست ونيسي لکه چې له سره مو په اختيارکې نه وي، داسی لکه يو مړي چې په مځکه پروت وي .

خپله توله پاملرنه خپل تنفس ته راواړوي . ډوبه ډوبه ساه اخلي خپله توله پاملرنه د خپل تنفس خوا ته راوګرځوي :

ورو یو کتاب یا هم خپل لاس په نس کیږدي او بیا یي له هري ساه اخیستو سره

تعقیب کړي چې څومره پاس حرکت کوي او د هوا دخارجولو یا وتو په وخت کې

څومره ښکته خوا ته ځي .

که ممکنه وي د پوزي له لاري هوا واخلي او د خولي له لاري یي وباسي .

که چرته داسي فکر کوي چې د تنفس په وخت کې مو نس برخه نه اخلي یا نه

پورته کیږي نو خپل لاس په یو څه فشار باندي پر نس کیږدي او بیا کوشش وکړي

چې دهوا په اخیستو سره ستاسو لاس پخپله پاس لاړ شي .

که داسي وي چې تاسو لا هم یو ډول شخي په نس کې احساسوي نو پر مخي څملي

او ډوبه ساه واخلي په دي ټو ګه به په اساني د خپل نس حرکت احساس کړي .

په مسلسه توګه ژوره ساه اخستل او خپله ټوله پاملرنه دي خواته رااړول له تاسو

سره مرسته کوي چې د بدن عضلات مو نرم او ارامه شي .

Breath Training (دساه اخیستلو روزنه)

په نولس سوه دری نویم کال کې دغه ډول حرکات چې ورته دتنفسي سیستم

روزنه وایي دمسي په نوم دیوه عالم څخه په تقلید رامنځ ته شوه . دغه حرکات د

تنفسي سیستم د روزني او په ځانګړي توګه هغو ناروغانو لپاره ډیر موثر ګڼل کیږي چې دسختي پریشاني یا Anxiety ښکار وي .

- ❖ لومړي هغه هوا مو چې په سږو کې ده بهر کړي . د ا ډیره مهمه خبره ده ځکه په دي توګه ستاسو سږي د هوا د اخیستو لپاره ښه برابریږي او تاسو چې په مځکه غځیدلي یي په اساني کولي شي ډیره هوا واخلي .
- ❖ د پوزي له لاري هوا واخلي او بیرته یي بهرکړي . دپوزې له لارې هوا اخیستل له تاسو سره ډیره مرسته کولي شي . روورو بیا د پوزي له لاري هوا واخلي او د خولي له لارې یي په کراری دباندي کړي . په دي حالت کې داسي احساسوي لکه چې دغه هوا پو کوي .
- ❖ پړمخي څملي یو لاس په نس او بل په سینه کیږدي او له سیني هوا وباسي . بیا د پوزي له لاري هوا واخلي ... ځو ځلې دا کار تر سره کړئ او څو ځلې د آرامتیا نوم واخلي او یواځي په سولي او ارامي فکر وکړي .
- ❖ وورسته له څو ځلي ددغه تنفسي تمرین له پاي ته رسولو تاسو دیو ډول ارامي احساس کوي .

Meditation

ميدتيشن يو ډول تمرين ته وايي چې له هغي سره ستاسو توجه په يوه وخت کې يوي موضوع ته را اړوي .

کله چې انسان پريشانه وي او يا دډير خبګان سره مخامخ شوي وي نو نشي کولي چې خپله پاملرنه يا توجه په يوي موضوع متمرکزه کړي . تاسو به ليدلي وي چې د پريشاني په وخت کې د يوی کرښي د ليکلو حوصله در سره نه وي . يا دا چې څو ک خبري کوي او تاسو په عين حال کې چې هغه ته مو غوږ نيولي وي په ډيرو نور مسايلو فکر کوي . په دي توګه نشي کولي چې په اصلي موضوع فکر وکړي او حتي کله چې مقابل لوري په دي پوه شي چې مخاطب يي ورته نه دي متوجه خبري بندي کړي . که نيژدي دوست مو وي نو ښآيي پوښتنه وکړي چې

ولي داسی کوي يعنی ولی مو دهغه خبرو ته پام نه دی . خو په کاري او رسمي مسايلو کې کولي شي چې دا وضعيت ستاسو پر کار منفي اثر وکړي .

د مثال په توګه تاسو زده کونکې يي او غواړي چې خپل سبق ښه زده کړي ساعتونه مو کتاب په لاس کې وي خو وورسته له دي چې څو جملي ولولي په فکرو نو کې ډوب شي . اصلي موضوع درنه پاتي شي امتحان نيژدي شي او په پاي کې چې هر څومره غواړي خپله پاملرنه درس ته راوړوي پاتي راځي .

په هر حال داسي ډير مثالونه شته . خو ميديتيشن له تاسو سره مرسته کوي چې فکر مو راټول شي او وکولي شي چې په يوه وخت په يوې ځانګړي موضوع په ارامه اعصابو کار وکړي .

په اسانۍ هر څو ک کولي شي چې خپل فکر منسجم يا راټول کړي او په يوې ځانګړي موضوع فکر وکړي . دمثال په توګه تر هغي وروسته چې مو د ساه اخيستلو تمرين تر سره کړ په يوه داسي شي فکر وکړي چې ستاسو دپاره د خوښي وړ وي .

د اکارپه ظاهره ډيره ګران ښکاري ، وشماري ، ۱- ۲ ۳-... او فکر کوي ... اوه ، ماسره خو هيڅ داسي فکر نشته ... يو - د وه - دري داسي ښکاري چې

زما ماغزه تش دي او هيڅ کوم فکر راسره نشته زه دانشم تر سره کولي .. خو اخر ښه وختونه درياد شي .

ميديشن په ډيره موثره توګه د يو شمير ناروغيو لکه د ويني دلوړ فشار ، د زړه ځيني ناروغي ، د نيمسري سرخوږي ، ديابيتيس   يا شکر او حتي د بندونو د دردونو په مخنيوي کې   کارکوي . خو ډير ښۀ اثر په ديپريشن يا ژور خبګان ، انزايتي يا اضطراب کې لري .

د ميديشن ګټه هغه وخت ډيره وي چې ډير تمرين وشي او هغه لارښوني چې کيږي په سمه توګه تر سره يا عملی کړاي شي . په دي توګه پاملرنه يو ي خواته راړول کيږي او دا کار رو رو بي له تمرين ځخه هم عادت شي . په دي توګه به ووينی چې ستاسو فکر ديوه شي په لټه کې دي . وورسته بيا تاسو نور تمرينونه هم کولي شي.

ځيرنو ښودلي چې له ميديشن سره په عمومي توګه هم په فزيکي او هم په بيوشيميکي لحاظه په بدن کې مثبت بدلون راځي . د زړه حرکات چې دپريشاني په وخت کې له عادي حد نه ډير زيات وي را کميږي ، همدا شان سطحي او تيز

تنفس هم راکم شي او په ويني کې د کولسترول يا غوړو سطح هم کموي . که چرته نبض وليدل شي راکم شوي به وي . په دي وخت کې ماغزه ډير بيداره شي او په بدن کې د سالمه فکر کولو امکان پيدا شي .

په عمومي توګه دوه طريقى ياد ساتې :

الف : concentrative يا تمرکزي

ب: Mindfulness يا تفکري

په concentrative يا تمرکزي طريقه کې ډيره پاملرنه تنفس ته کيږي دا تمرکز دي ته پاتي کيږي لکه چې دعکاسي د کمري لينز يوه ځانګړي برخه له ډير نيژدي څخه وګوري .

د يو ګا او د ميديتشن عملي کونکې په دي نظردي چې له پريشاني سره د انسان تنفس تيز ، لنډ او سطحي شي . د زړه حرکات هم نامنظمه شي او ذهني تمرکز ډير ګډوډ شي . خو کله چې د انسان ذهني تمرکز سم شي ورو ورو تنفس ژور او منظم شي د زړه حرکات هم سميږي .

په Mindfulness يا تفکري کې انسان د يو ځانګړي احساس ، تصور ، اواز، بوي او فکر په وړاندي يو ډول حساسيت پيلوي . په دي معني چې په يوه ځانګړی

شي باندي فکر کوي ، هغه ځانته مجسموي او ځان ورسره دومره نیژدي کوي چې فکر کوي هغه حالت په واقعي توګه رامنځ ته شوي .او په دي توګه دغه حالت انسان ته یو ډول ارامتیا ببني .

په هر حال په عمومي توګه له لاندي لارو څخه یوه د تمرین لپاره خوښولي شي :

۱- پر یوې څوکۍ ارامه کیني ، بي له دي چې پښي یو بربله واړوي ، زنګنونه سره لري او لاسونه د استراحت په حال کې ارام ونیسي .

۲- Tailor - Fashion (په دي طریقه کې د تمرین په وخت په مځکه داسي کیني لکه چې پلتري مو وهلي وي)

Visualization

تصور

تر دي عنوان لاندي تاسو زده کوي چې :

- ❖ خپل تصور څنګه د ارمتیا لپاره وکاروي
- ❖ هغه حالتونه چې د روحي فشار سبب کیږي څنګه اداره کوي .
- ❖ ځانته په خپلو مغزو کې دیوې ارامي فضا رامنځ ته کول

تاسو کولي له یوه ډیر قوي او مهم څیز سره خپل روحي فشار له منځه یوسي .

تاسو دا تصور کولي شي چې ارمتيا ستاسو په بدن کې خوريږي او تاسو په پوره

ارمتيا کې ځان په يوې ښکلي فضا کې تصور کولي شي .

د ا معلومات د بريتانيى د وريل کالج او هورايزن له خوا برابر
شوى دى .

info/uk.ac.rcpsych.www

ايډيټر: ډاکتر خالد اى مفتي Khalid .A. Mufti FRCPsych

پښتو ژباړه او ترتيب :ډاکتره فريده هوډ سيفي Faridah Saifi MD, MPH

خپرونکي : هورايزن (HORIZON, NGO)

E-mail: kamufti2010@yahoo.com

ADDRESS

Ibadat Hospital Nishterabad Pesshawar Pakistan