

# رنه د روح له پاره



## د پناه غوښتونکي له پاره د مرستي لاسي کتاب گرده د زخم يا خوږيدو، مالومات او مشقونو سره

متن: Anne-Margret Wild

شکلونه: Jeanette Niqué

تصويران: Josef Schechner

جرمني نه انگریزي: Ramey Rieger

پښتو: Muhammad Irshad



خپريدا کړي

**1. Auflage in Paschto 2017**

**Herausgegeben vom**

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

[www.thzn.org](http://www.thzn.org)

**illustriert von Jeanette Niqué**



[www.ateljoe.de](http://www.ateljoe.de)

**Ausmalbilder: Sabine Fischer**

**Fotos: Josef Schechner**

<https://500px.com/josefschechner>

**Covergestaltung: Barbara Mutzbauer**

**Übersetzung: Muhammad Irshad**

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine  
Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

## د منځپانگو يا مندرجات لښتيا:

- 4 عنوان يا سرېزه: جرمني تا پخیر راغلي!
- 4 تعارف يا پيچندنه: د دي لاسي کتاب اراده د چا له پاره ده؟ او دا څنگه مرسته کولي شي؟
- 6 **څپرکي 1: زمه سره څه غلط کيږي؟ . بېر اهم مالومات**
- 6 1.1. روح کله په تکليف کي وي . ژوبنه يا زخم
- 8 1.2. روح تا د تکليف رسيدو کومي وجي کيږي شي؟ . د ژوبن يا زخمي کيدو سرگرمي يا حلي ځلي
- 10 انحراف يا خودداري: د خيالونو يا سوچونو قوت
- 11 1.3. زمه په دماغو باندي څه اثر وي چي کله يو مشکل يا ژوبل حلي ځلي واقع چي دا په ما باندي څنگه اثر غورځوي؟
- 
- د دماغو ريسرچ يا څيړني کولو نتيجه، پوست سټريس ډس آرډر (PTSD) او د تکليف نښي يا علامه
- 24 1.4. نوري مسئلي او لړلي شوي سټريس (ذهني دباؤ) عوامل يا نښي
- 25 1.4.1 ذهني دباؤ
- 26 1.4.2 غم خوړنه
- 26 1.4.3 جسماني تکليف يا دردونه
- 1.5. ما کوم شي پرېشاني کوي؟ ماتا کوم شي تکليف وجه جوړيږي؟ زه کوم شي بدلول غواړم؟ . زمه پرسنل سروے
- 27
- څپرکي 2: کوم شي سکون ورکوي؟ کوم شي مرسته کوي؟ . زمه طاقت يا قوت او سر چيني**
- 31 2.1 مثبتې او نفي سوچونه قوت لري
- 33 2.2 سرچيني څه تا وائي؟
- 34 زمه پرسنل سر چيني کومي دي؟ . تقنيش چي ختم کړي د قوت سرچيني
- 35 2.4 په حال کي مثبتې تجربې
- 57 2.5 دلنا کيني اوس استل کړي . پام لرنه يا خيرتوب
- 60 2.6 زمه حلي ځلي، ځمه سيکيورټي!
- 69 2.6.1 روزانه تيار شوي حلي ځلي
- 69 2.6.2 قوانين
- 75 2.7 سماجي رابطې
- 75 2.8 ونډوک يا شير کول خيالونه، خپل ځان تعارف کول، ذوقي يا بديعي اوسيدل
- 78
- څپرکي 3: څه با کول غواړي کله چي...؟ مرسته د يو خاص مسئلي له پاره**
- 79 3.1 مشکل لرل په خوب نه کولو کي او/يا په خوب کيني د شبي خوبونه ليدل
- 79 3.1.1 د ځانپسته يا ښکلي خوب کولو له پاره چارښودني يا هدايتونه
- 79 3.1.2 خپل بدن له آرام ورکول
- 84 3.1.3 خپل دماغ يا ذهن له آرام ورکول
- 87 3.1.4 د يو ډاکټر يا د خوب دوايي له پاره سارنه کول.
- 90 3.2. خراب خوب يا خپسه
- 90 3.2.1 که چيري تاسو د پريدلو يا خپسه خوب نا راپسي نو تاسو له څه کول پکار دي.
- 90 3.2.2 خراب خوب يا خپسه نا حفاظت
- 94 3.3. يادونه، نفي تکرارونه يادونه/تصويران او تاسو سره هم پله باندي
- 94 3.3.1 فليش بيک (واپس ذهن کيني راتلل د واقعاتو)
- 94 3.3.2 نفي تکرارونه يادونه يا تصويران (مداخلت يا لاس وهنه)
- 98 3.3.3 ستاسو په تر څنگ باندي (پخپله بيلتون يا بيلوونکي)
- 100 3.4. انحراف يا خودداري: ځان پخپله زخمي کول، غصه کيدل، خارښ او تشدد
- 101 3.4.1 پخپله ځان زخمي کول
- 101 3.4.2 طيش کي راتلل يا غصه کول، خارښ او تشدد
- 105 3.5. دباؤ يا خفگان حالت، سوچونه کول، او ځان په گناه کي محسوس کول
- 110 3.6. توجه ورکولو کي مشکل محسوس کول او غير حاضره دماغ يا ذهن
- 118

	3.7. غم کول
119	3.7.1 د غم کولو مرحلي
119	3.7.2 خفگان څه شيان ډيروي؟
120	3.7.3 څه شي مرسته کولي شي؟
120	3.8. د دردونو حملي
121	3.8.1 بي چيني يا بي آرامي مونږ باندي څه عمل کوي او دا څه فائیده ورکوي؟
121	3.8.2 تاسو د دردونو حملي کمولو له پاره څه کولي شي؟
122	3.8.3 پريدل ولي سيوا کيږي کله چي مونږ د دي نا د ډډي کولو يا ختمولو کوشش کوو.
123	3.9. سر درده
124	3.9.1 د دردي ورځپاڼه
123	3.9.2 خپل درد بيان کول
125	3.9.3 مرستي د آرام له پاره
125	3.10. الکول او/يا ډرگ استعمال کول
127	
	<b>څپرکي 4: ما تا کوم شي مرسته راکولي شي؟ زه د چا سره رابطه کولي شم؟ - ډير اهم ايډريسونه</b>
128	4.1. نفسي طبيب/نفسياتي علاج/نفسياتي ماهر څه تا وائي؟ نفسياتي علاج څنگه مرسته کولي شي؟
128	4.2. ايډريسونه يا پته او انټرنټ پيوندونه
129	4.2.1 د نفسي سماجي مشوري
129	4.2.2 پرليکه يا آن لائن نفسي سماجي مشوري
133	4.2.3 انټرنټ پيوندونه
133	4.2.4 څه شي زما ماشوم سره مرسته کولي شي؟
133	
	<b>پاني خبره يا ختميل</b>
133	
	<b>د تمرين لريال</b>
134	
	<b>بيلوگرافي يا موضوع</b>
135	



## عنوان يا سریزه

جرمني تا پخیر راغلي!

تاسو با ضرور اوریدلي وي، او داسي خلگ هم شته چي ستاسو په راتلو خوشاله نه دي. خو زه تاسو تا "پخیر راغلي! وایم زه ډیره خوشاله یم چي تاسو دالتا کښي یی!" او دا ډیره د خوشالي خبره ده چي تاسو داسي کولو کي کامیاب شوي. تاسو په خپل وطن کښي ډیر گران یا مشکل وخت تیر کړو او نور مشکل وخت یا سعت جرمني تا راتلو باندي. او تاسو دي کي کامیاب شوي. تاسو ژوندي یی او زه ډیر خوشاله یم. کیدي شي ستاسو له پاره ډیر مشکل سعت وي چي تاسو اوس دالتا کښي یی. تاسو تا خپل کور، خاندان او ملگري ډیر. رابادیري زه دي له پاره بخنه غوړم چي تاسو دا ټول پخپله شا باندي پریښودل. زه بخنه غوړم چي تاسو د دي مخامختیه اوکړه او د یره، بیلل، مشکل سعت، تشدد او مړني یا مړه کیدلو تاسو مخامختیه اوکړه. زه بخنه غوړم چي چي د خپل ژوند بچ کولو له پاره تاسو ټول او هر څه تاسو پریښودل. دا هر څه ډیر زیات درد ورکوي، او زه همدردی لرم ستاسو د غصه کولو، غم کولو او یریدلو سره.

او دا بیه، چي زه ډیر خوشاله یم چي تاسو دالتا کښي یی! زه دا امید لرم چي تاسو دالتا کي خان لا ځائي بیه موندی، د خپل مستقبل له پاره رابنانتیه موندل، او زه اوس او بیه (حال) کي دالتا کښي ستاسو له مرسته د پاره یم چي بیه دوباره ستاسو قوتونه دریافت کړو، کوم چي خښ دي او هیر شوي دي لاندي د ټول نفي او ډروونکي وهل ټکول لاندي. زه ستاسو مرسته غوړم (کیدی شي د لاسي کتاب کي) چي ستاسو قوت واپس رڼه تا تاسو لا درکي! خغوي دالتا ستاسو له پاره دي، ستاسو انتظار کوي، چي زمه پوره یقین دي.



### تعارف یا پیچندنه: د دي لاسي کتاب اراده د چا له پاره ده؟ او دا څنگه مرسته کولی شي؟

دا لاسي کتاب ستاسو د پاره لیک شوي دي تاسو په خپل وطن کښي ډیر مشکل وخت مخامختیه کړي ده ځکه تاسو جرمني تا راغلي. ځکه دالتا جنگ قهرجن وو، یا تالبانو په تاسو باندي تشدد کړو یا ځکه آل شباب ملېشه یا رضاکار ځواک تاسو د خپل جنگ له پاره غوړي. ځکه چي، ستاسو وطن کي، چي تاسو د خپل دیکتاتور یا دیکتاتور لا وصلو ورو راوړو کار اوکړي، یا ځکه چي ستاسو د اوسیدو د پاره ستاسو سره سر چینی نشته او نه څه امید چي په هر وخت یا سعت بدلیري یا کیدی شي تاسو باندي دا زور اچولي شوي وو چي ستاسو واده ستاسو د مرضي بغیر اوشي. آیا تاسو ځوان یی یا بوډه یی، زنانه یا نارینه، دا هیڅ مسئله نه ده چي تاسو ولي جرمني تا راغلي یی، مونږ تاسو تا مخکي هر کلي وایو او دالتا کي ستاسو د پاره د یو بڼکلي ژوند په موندل یا تلاش کي یو. د مقصد تا رسیدو له پاره، مونږ با ستاسو ماضي له پاره گورو، څومره چي ممکنه وي، مونږ با دالتا کښي او اوس توجه ورکوو، او په مستقبل باندي.

دا هر وخت ډیر آسان نه وي، یا دا آسانه ده؟ یا کیدی شي چي ستاسو د ماضي تصویران یا تجربی چي تاسو یی هیږول غوړي او دا تاسو سره نښتي دي. دا په ساده ډول باندي تاسو تا رابنکاره کیري، او کیدی شي تاسو دي ټول باره کي سوچ نه کوي. ستاسو ماضي د ستاسو خوبونه بڼکار کوي او د شپي ځکه تاسو خوب نه شي کولی؟ کیدی شي ستاسو په خوب باندي ډیر سعوتونه یا گنتي لگي، ځکي چي تاسو خپلي پریشاني یا سوچونه نه شي خیرولي. کیدی شي د ژبي زده کولو سعت ډیر مشکل وي، آیا که تاسو ډیر تیز یی په زده کولو کي او تاسو جرمن ژبه زر تر زر زده کول غوړي؟ کیدی شي تاسو تا ډیره زر غصه راضي او پخپله باندي خپل کنټرول نه شي کولی؟ یا تاسو تا خپل خان په گناه کښي محسوس کیري او نور خلگ نه؟

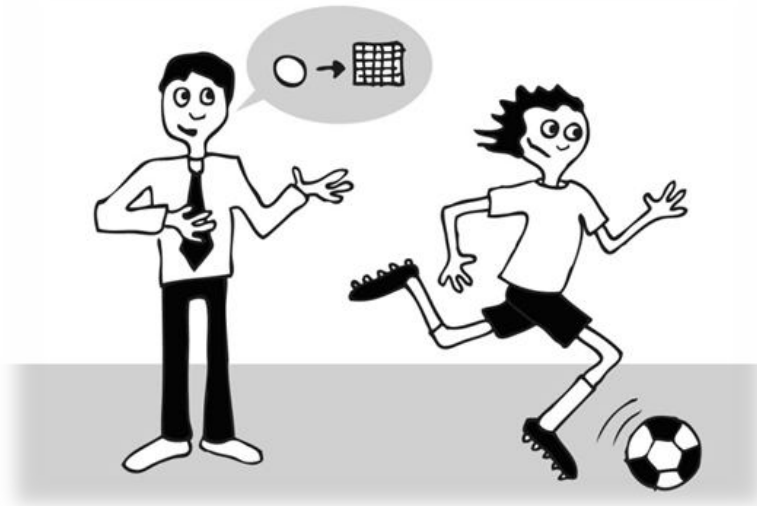


کیدي شي تاسو تا په خپل خان کي داسي څيزونه په نظر راځي چي تاسو يي نه پيښي، او تاسو تا خپل خان لرزېدونکی محسوس کيږي، ځکه چي ستاسو استعمال په دي طريقه يا ډول کول نه وړو پکار. او دا تاسو تا خفگان درکوي.

مونږ با د دي ټولو ممکن تبديلو خبري په دي کتاب کي کوو. د دي کتاب اراده ستاسو د مرسته له پاره ده، چي دا تبديلي د کوم ځاني نا راضي او چي بيان کوو چي دا اثار 'نارمال' دي، کله چي څوک مخامختيه اوکړي، لکه څنگه چي تاسو مخامختيه کړي ده. او، په يقين سره، چي مونږ با انتخابونه په شريکه باندي گورو، چي تاسو اوس کوم عوامل کوي، او دي نفي اثار کي بهتري راولي. مثال باندي، چي تاسو با څنگه يو بنکلي يا هانيسته خوب کوي.

دالتا کي نوري هم ممکنه طريقي شته، او زه با دالتا کښي يو څو طريقه په دي کتاب کي بيان کړم. خو دالتا کښي مونږ سره يوه جادو نسخه نشته چي ډير زر مرسته اوکړي او ټولو خلکو له پاره کار اوکړي.

د دي مطلب دا دے، چي زه دا نه شم اوئي چي، "دا اوکړي يا دغه اوکړي او تاسو تا با صحيح خوب راشي". دا ځکه چي هر يو کس يا بنيادم مختلف وي، او يو حل با بيه موندل غواړي چي د له پاره کار کوي يا د خغه بهتري له پاره. خو دالتا کي تيکنیکس يا طريقي دي چي د ډيرو خلکو مرسته کوي په ټوله دنيا کښي. دا طريقي يا ډولونه د خلکو تکليفونو په سانسي مطالعو، او سروے باندي باوري شوي دي، او ستاسو مرسته يا امداد هم کولي شي. کيدي شي تاسو د زخم جوړولو طريقي يا ډولونه هم پيښي د خپل وطن نا چي ستاسو مرسته يا مدد اوس کولي شي. دا انتخابونه چي ستاسو حاضرې مسئلو کي مدد يا مرسته کولي شي. د ټولو نا زيات اهم ستاسو حوصله او صبر دے چي مختلفي طريقي يا ډولونه په کار راولي او خپل ذاتي يو حل معلوم کړي. دا کتاب ستاسو د پاره په تفتيش کي مرسته کولي شي او خغه طريقي او علاج بيان کوي چي تاسو يي پکار رواستي شي. د دي مطلب دا دے، د خپل خان بهتر محسوس کولو له پاره تاسو تا هر څه په دي کتاب کي کول نه دي پکار. بيه هم، تاسو تا مشقونه کولي شي چي تاسو سره تعلق لري، چي تاسو په خپل خان تصور کولي شي چي کله دا عمل کوي. او بيه، دا ډيره اهم ده، چي نه صرف تاسو داسي يو پيره اوکي او بيه دا هير کړي که چيري دا زر تر زر کار اونه کي. نا، دا ډير زر تر زر کار نه کوي. که چيري تاسو دا خا مخا غواړي چي څه تبديلي رالي، دا ډير گران يا مشکل وي. دا داسي دي، لکه په مثال باندي، چي مشکل يا سخت محنت کول د يو فېتبال لوب غاړي جوړيدو له پاره. ستاسو با د يو نا زيات مقصد وي، که چيري تاسو په ورومبي حل باندي ونکړي، تاسو بيلل مه ورکوي او بيه لوبه نه کوي. نا، تاسو با د ډير وخت له پاره کوشش کوي، دي نه مخکي چي تاسو گول په آساني سره اوکي او بل هيڅ څوک ستاسو د پاره گول نه شي کولي. تاسو با دا پخپله کوي! ستاسو تمرين ورکونکی با تاسو تا وائي چي تاسو با څه کوي، او خپلي منصوبي با خودل کوي چي خپله لوبه کي بهتري راولي. دا کتاب ستاسو له پاره يو تمرين ورکونکي په شان کار کوي. بيه هم تاسو با پخپله باندي خپل تمرين کوي! او زه ستاسو د کاميابي له پاره دعا کوم!



## څپرکی 1: زمه سره څه غلط کيږي يا زما کمي؟ - ډير اهم مالومات

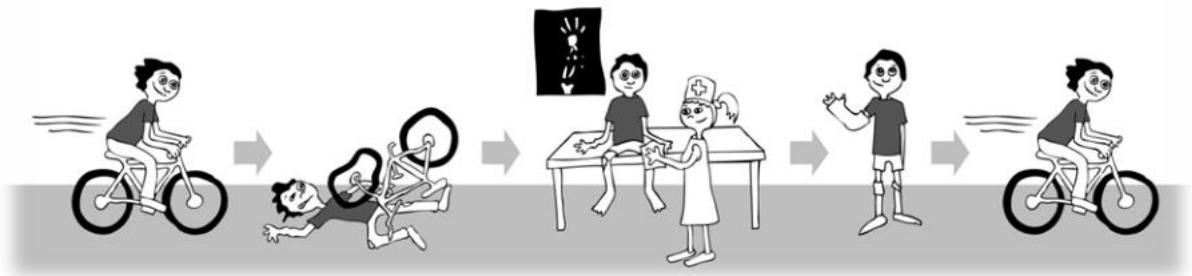
### 1.1. روح کله په تکليف کې وي - ژوبنه يا زخم

کيدې شي تاسو دا کتاب لوستل غواړي، ځکه چې تاسو تا دا کتاب چا درکړي دي، په دې اميد باندې چې ستاسو د بهتري له پاره مدد يا مرسته کولي شي. يا کيدې شي تاسو پخپله باندې دا دريافت کړي دي، او تاسو دا کولو کړي دي ځکه چې تاسو د تورو وريځو (مشکل) نا لاندې سفر کوي. ځکه چې ستاسو روح په تکليف کې دي د کوم چې تاسو مخامختيه کړي ده په خپل وطن کې او په خپله لار باندې دلته کښې د راتلو له پاره. ځکه چې تاسو يې هيرولي نه شي (هيروول) خغه تکليف يا مشکل تجربي او يادوبنتونه چې تاسو تا يې تکليف درکړي وي.

يو زخمي شوي روح ډير په تکليف کې وي، آيا که چيري تاسو تا دا زخمونو په نظر هم نه رازي. او تاسو تا خپل ځان بې مرستي محسوس کيږي، ځکه چې تاسو سره نظريه يا اراده نشته چې څه با کوي چې د دې زخمونو علاج اوکړي.

هر چا تا پته ده چې جسماني ژوبنه څه تا وائي، او دې باره کې با څه کول غوري، يا دوي تا پته نشته؟ دلته کې يو مثال دے:

تاسو د موټر سيکل نا اوغورځيږي او ستاسو لاس ډير زيات زخمي يا ژوبل شي. ستاسو په گونډو باندې زخمو نه وي او ستاسو نه وينه روانه وي. تاسو اسپتال يا روغتون تا يو ډاکټر د پاره لار شي چې ستاسو د لاس معائينه اوکي. ډاکټر ستاسو په گونډو زخمونو باندې د جرايم پاکولو دوايي واچوي او دا پاک کي، چې دا جرايمو نا متاثره نه شي. ډاکټر ستاسو د لاس ايکسري واخلي او اوگوي چې دا مات شوي دے. دوي ستاسو په لاس باندې پلستر واچوي چې تاسو دې تا حرکت نه شوي ورکولي او ادوکي واپسي کې په صفائي سره جوړبنت اوکړي. شپږ هفتي روستو، ډاکټر پلستر لري کوي، ستاسو لاس رغيدل شوي وي، او نور درد نه کوي او ستاسو گونډو هم رغيدل شوي وي.



د ډاکټر علاج دا ستاسو زخمونو يا ژوبل تا دا اجازت ورکوي چې رغيدل اوکړي. ايکسري تصويران هر وخت تا بنکاره کوي چې ستاسو لاس مات شوي وي او ستاسو په گونډو باندي داغونه وو. او دي تکليف نه ورکولو. تاسو خپل لاس له دوباره بيه حرکت ورکولي شي. تاسو خپل موټر سيکل بيه چلولي شي!

دا د روح د زخم نا ډير مختلف نه دي. د دي تکليف تجربې وچې هم کيدې شي، هو مونږ دي تا خپله پوره توجه ورکړي ده. مونږ ډاکټر له نه ورځو، مونږ مرستي لا وينه نه کوو. مونږ دا سوچ لرو چې قوت پکار دي او دا با پخپله رغيدل شي.

او دا عام باندي کار هم کوي، که چې د روح زخم وروکي وي، لکه مثال ه طور باندي کله چې څوک تاسو خفگان رسوي يا يو څوک يا گران دوست بل بنار تا لار شي.

خو دلته کيني ژور يا غټ زخمونه د روح موجود دي، چې هيڅ څوک په آساني سره د دي مخامختيه نه شي کولي، او مونږ د دي اثر د ډير وخت له پاره محسوس کوو. دا بدي نتيجه مونږ تا تکليف راکوي او دا پخپله باندي ستاسو نا لري کيږي نه. د روح شديد يا ډير زيات زخمونه تا ټرامه (صدمه يا خفگان) وائيلي شي. ټکي ټرامه د پخواني يوناني ټکي دي چې معني يا مطلب يي 'زخم' دي کيدې شي دي له پاره يو خاص ټکي ستاسو په ژبه کې استعماليري؟

تاسو د ټرامه يا ډير زيات ټرامي پيچندنه د دي د اثراتو نا کولي شي، دا په نظر نه راتلونکي زخمونه ستاسو په چلند او جزباتو باندي وي، که چيري هم د ډراوني تجربې ختمې شي خو دا آثار نه ختميري. دي اثراتو تا نښي يا علامي وائيلي شي، هم دغي رنگه دي تا نوم ورکړي کيږي کله چې تاسو کې جسماني بيماري څه نښي په نظر راشي خو خفه کيږي مه، د دي دا مطلب نه دي چې تاسو کمزوري يي يا 'ليونې'! د دي صرف دا مطلب دي چې هر بنيادم څوک چې د دي مخامختيه کوي د کومو چې تاسو مخامختيه کړي وي د دي زخمونو نا په تکليف کې وي يا د وي روح، او د دوي چلند او جزبه کې هم تبديلي راځي. د ډراوني تجربې سره دا مکمل باندي نارمال دي چې يو بنيادم کې تبديلي راولي. خو بيه هم چې په تاسو باندي زور اچولي شوي وو چې مخامختيه اوکړي د حلي ځلي دا نارمال نه دي، دا په رختيه باندي ليونټوب دي! دا اثرات (علامي) د ليدلو له پاره چې دا څنگه بنکاري، تاسو څپرکي 1.3. روستو لوستلي شي.

دا ډير زيات اهم دي چې تاسو پوهه شي چې د خپل روح زهم د علاج د پاره څه کولي شي. تاسو خپلي علامي علاج کولي شي، پس چې تاسو تا نور تکليف نه درکوي. تاسو دا د خپل ځان نا لري کولي شي، پس چې تاسو بيه د خپل ځان شي نو بيه تاسو، تاسو بيه خپل ځان اوپيچندي. تاسو د تکليف ورکولو تجربې نه شي ختمولي، د دي نا پس دا ستاسو د ژوند قصه سره تعلق لري. دلته کې داغونه کيدې شي، خو مونږ د دي داغونو علاج کولي شي، چې دا تجربو په تاسي باندي شوي وي. دا کتاب تاسو تا څه مرسته يا مدد درکولي شي. دا با مرسته کولي شي، چې د خپل ځان سره مرسته اوکړي! تاسو تا د ډير زيات صبر ضرورت دے او يو ايمانداري خواهش چې ځان له صحت ورکي. که چيري تاسو کې دا دوانره وي، نو دا ډيره اهم خبرې ده چې اول تاسو په خپل ځان باندي ځان پوهه کړي. کله چې تاسو پوهه شي د ربط په ډراوني حلي ځلي د کوم چې تاسو مخامختيه کړي ده او د خغي اثر په ستاسو روح باندي، نو تاسو با هم پوهه شي چې تاسو ليوني کيږي نه. لکه څنگه چې ما مخکې بيان کړي دي، تاسو ليوني نه يي، ليوني خغه څيزونه دي چې تاسو يي مخامختيه کړي ده! هر يو روح په دنيا باندي د نه په تکليف کې کيدې شي، او دا احساس کيدې شي لکه څنگه چې ستاسو ذهن او جسم د کنټرول نا بهار دي. خو د دي علاج ممکن دي! تاسو با پخپل ځان پويه شي، کوم چې ستاسو د علاج له پاره ورومبي او د ټولو نا زيات اهم دي. د څپرکي 1 لوستلو نا روستو، تاسو با د ډراوني تجربې په علامتونو باندي پوهه شي!

## 1.2. روح تا د تکلیف رسیدو کومی وچی کیدی شی؟ - د ترامیتک (ژوین یا زخمی کیدو) سرگرمی یا حلې ځلي

د روح شدید یا ډیر زیات زخمونه تا ترامه (صدمه یا خفگان) وائیلی شي. ترامه د ماضي (!) یوه تجربه یا حلې ځلي دي چرته چې

- ستاسو ژوند یا ژوند د نورو په خطر په خطر کې دي
- تاسو باندي زور اچولي شوي وي چې شهادت اوکړي د یو تشدد یا د مرگي د یو بنیاد له پاره
- تاسو باندي ځپل شوي وي یا په تاسو باندي جنسي تشدد شوي وو.
- تاسو نه تختیدي شي یا تاسو حالت نه شي بدلولي، تاسو تیخته نه شي کولي یا خپل ځان له پاره جنگ نه شي کولي.
- تاسو ډراوني شوي وي؟
- تاسو تا خپل ځان بي مرستي یا بي قوته محسوس کیدو
- یا تاسو تا چټکه لکیدلي وي چې په تاسو باندي څه شوي وو



مثالونه د ډراوني، نه تشریح کیدونکی یا کرکچن تجربو/ترامیتي حلې ځلي دا دي، په ستاسو ټبر یا خاندان باندي یا دوستانو باندي حملې، جسماني جذباتي رټل، تشدد، بندول یا قید کول، جنسي تشدد، جنگ، مخامختیه، ستاسو سره نژدي یا ستاسو خواره د خلکو مرنې، ستاسو د خپلوانو ورکیدل، د فامیل ممبران نا په زور جدا کیدل، جگهري کول، ایکسپینټ یا ناساپي، قدرتي تباهي... او نور زیات د جټکي تجربې کوم چې نه تشریح کیدونکی یا کرکچن وي او روح تا تکلیف رسوي!

د ډیرو خلکو د یو نا زیات ترامیتک (زخمونه) تجربه وي، د چا له پاره چې په جیل کیني قید وي یا په جنگ په علاقه کې په کلونو باندي اوسیدي. دا روح تا ډیر زیات تکلیف ورکوي. ترامیتک (ضربي) حلې ځلي چې په قصد باندي نور خلکو یا انسانیت باندي اثر انداز کیري، لکه تشدد کول، جنگ، یا جنسي تشدد چې دا ډیر مشکل وي د دي مخامختیه کول په نسبت د ترامیتک (ضربي) حلې ځلي لکه د گادي ایکسپینټ یا قدرتي تباهي. د دي قسمه ترامیتک (ضربي) حلې ځلي چې خوزوي یا تبه کوي بنیادونه د دنیا د پوهې او د انسانیت. مونږ دا سوچ هم نه وو کړي چې انسان دومره ظالم کیدی شي او په دي پوهه نه لري. حقیقت دا دي، کوم خلک چې دا وران کارونه کوي دا ډیر ډراوني وي، او دا مشکل کوي چې په هر چا باندي بهروسه یا یقین اوشي.

بیه، مونږ د حلې ځلي باره کې خبره کوو، چې وجه جوړیږي د ډیر زیات حساسیت د یره یا ډراونه، شرمنده او مایوسیدل په هر یو بنیاد کې په دي سیاره باندي. دي تا هیڅ یو لار بیه نه موندل د حالت بهار وتلو له پاره وائیلی شي، ځکه چې دلنا کیني مونږ هیڅ نه شو کولي، په دي کې مونږه مکمل باندي بی مرستي او بغیر د قوت یو. تاسو د حالت نا تیخته نه شي کولي، او د نورو هلکو سره هم د تیختي د پاره لار نه وي!

د دي کرخو لوستلو دوران کې، کیدی شي تاسو تا ډرواني شیونه یا څیزونه رایادبنت شي کوم چې تاسو سره شوي دي. د یوي لمحي د پاره دا په شه باندي او غورځوي، پس چې تاسو توجه جاري اوساتي. مونږ نه غواړي چې ستاسو په ډرواني مینځ کې رابنځل اوکړو، مونږ مخکي لار گورو چې څنگه تاسو د دي مقابله اوکړي.

کیدی شي دا اورومري تمرین یا مشق مرسته اوکړي:

### تمرین 1: سیف یا حفاظت

تاسو تا دا پته شتا چې حفاظت څه تا وائي؟ دا یو غټ، دروند یا وزن لرونکي صندوق په بنک وي، کوم ځاني کې چې پیسي یا رقم په حفاظت سره کینبودي کیري. د حفاظت یو مشکل کولپ یا تاله او نمبر کوډ وي، پس چې دا ډیر مشکل وي چې هر یو بنیاد دننه لار شي. سیف یا حفاظت په بیله کمره کیني کینبودي شوي وي.



رازي چي اوس د داسي ځائي باره کښي خبره اوکړو. خغه ځائي کوم ځائي کي چي تاسو په حفاظت سره سوچونه يا يادونه او تصويران د ټرامپټک (خفگانې) حلو څلو کښيږدي د خغه قوت پوري تر څو پوري چي ستاسو دومره قوت وي چي تاسو دا بيه دوباره اوگوري. د يو داسي ځائي سوچ کولو کوشش اوکړي، کوم ځائي کي چي دا سوچونه، تصويران او احساسونه په حفاظت سره کښيږدي کيدي تر خغه پوري چي تاسو نه وي تيار چي دي باندي دوباره کار شروع کړي. دا با يو حفاظتي ځائي وي د يوې چاې سره، او صرف تاسو دا کولو کولي شي. ستاسو سيف يا حفاظت با په دي مزکه باندي يو ژور سوري وي، يا يو غار، يا نور داسي يو شان. ستاسو پرسنل ځائي څنگه په نظر ښکاري؟ کوم ځائي کي چي تاسو خپل سوچونه او احساسونه په حفاظت سره کښيږدي شي؟ ځائي په نظر څنگه ښکاري؟ تاسو دالتا کښي څنگه رسيدلي يي؟

کوم ځائي کي چي ستاسو نظريه وي، نو د دي ځائي په صفائي سره تصور اوکړي. تاسو تا دا ښکاري؟ دا با ډيره ښه خبره وي که چيري تاسو اوس د دي يو تصوير دالتا کي رابښکي:

اوس، کله چي سوچونه او تصويران د ټرامپټک حلي ځلي ستاسو په ذهن کي رابښکاري شي، خپل حفاظت يا سيف تصور کړي (يا ستاسو پرسنل ځائي چي هر يو وي) خپل سوچونه او تصويران په سيف يا حفاظت کي راغونډ کړي، او دي تا وائيل کړي، **"تاسو ما ډسټرب يا پريشانه کيږدي! زه تاسو په حفاظت کي کوم او زه با ستاسو باره کي سوچ کوم کله چي زه ستاسو باره کي سور اوکړم!"**

نا اميده کيږي مه، کي چيري دا اوس کار نه کوي. د دي ډسټرب يا پريشانه کولو سوچونو او احساسونو نيول اوکړي کله چي دا رابښکاره شي او واپس دا په سيف يا حفاظت صندوق کي واچوي، بيه بيه، هره ډيره هم يو شان کمانډ ورکړي "تاسو ما اوس ډسټرب يا پريشانه کوي! زه تاسو په حفاظت کي ردم او زه با ستاسو باره کي سوچ کوم کله چي زه ستاسو باره کي سور اوکړم!"

په ډيرو زياتو تمرينو يا مشقونو سره با تاسو دا زده کړي چي د پريشانه کولو سوچونو او احساسونو نا ځان لري اوساتي، دا يو طرف تا او غورځوي چي ستاسو په دماغو باندي حمله نه کوي او ستاسو په دي باندي کنټرول وي. تاسو د خپل سر باس يا مشر يي!



### انحراف يا خودداري: د خيالونو يا سوچونو قوت

شائيد، دي تمرين لوستلو باندي، تاسو دا سوچ كوي، "دا څه گډي وډي يا بيخايه خبري وائي! دا زمه څنگه مرسته كولي شي، چي د يو سيف يا حفاظت سوچ او كړي يا دغه رنگي نور څه؟

تهيک ده، زه با تاسو تا داسي د سوچ باره كي بيان كرم (خيالي يا ذهني تصور) زمونږ د سوچونو او تصوراتو ډير زيات قوت وي. دا زمونږ د ژوند په احساسونو او حلي خلي باندي اثر غورځوي. كيدي شي ستاسو دي باره كي علم شته. كله چي ډرواني يادښتونو را پورته كيږي، نو تاسو په تيزي سره بي مرسته يا خفگان محسوس كوي. يادښتونه د تصور كولو په مقابله كي هيڅ نه وي. تصور كول چي تاسو سره په ماضي كي څه راپېښه شوي وو. دا د تيري سوچونه او تصويرون وي، چي تاسو نا ستاسو ټوله توانائي پټوي، او تاسو په يو ژور، د تيري خفگان سوري كي غورځوي.

زمونږ جسم او روح په دي تصوراتو او سوچونو باندي ردعمل كوي. يو ليمبو تصوير كړي! يو غټ، تازه، زير ليمبو. تاسو دا تصور كولي شي چي د دي بوئي څنگه دي؟ دا تصور كړي چي تاسو دا كت كړو او يو غټ چك تري اوځي! تاسو تا دا ښكاري؟ آيا تاسو دا نوبت كړل چي ستاسو خله كي اوبه راغلي او ستاسو مخ پورته راغونډ شو؟



**د خپل جسم او جذبو اثر تصور كول!** په يو مثبت سمت، باندي هم. د دماغو ريسرچ داسي باور كړي دي. مثبت تصور كول چي د خلكو مرسته كوي چي ختم كړي خفگان چي د تيرامپټك تجربو وجه باندي وي! صحي يا مثبت تصور كول زمونږ سوچونو او احساساتو كي تبديلي راولي كله چي مونږ دي تا سمت وركړو لكه څنگه چي مونږ غواړو. نور په دي موضوع باندي په څپركي 2 كي.

### 1.3. زمه په دماغو باندي څه اثر وي چي كله يو مشكل يا ژوبل حلي خلي واقع شي دا په ما باندي څنگه اثر غورځوي؟ - د دماغو ريسرچ يا څيړني كولو نتيجه، پوست سټريس ډس آرډر (PTSD) او د تكليف نښي يا علامتونه

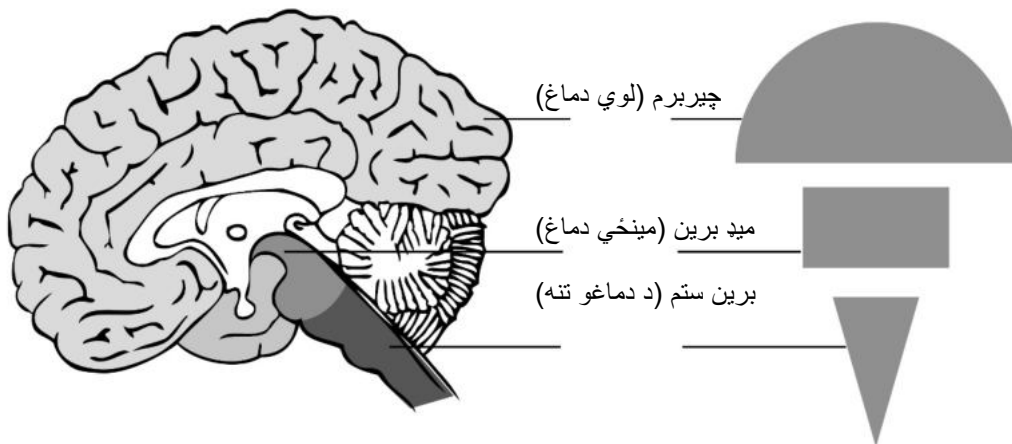
يو تيرامپټك يا خفگان حالت چي لار يا بلل وركوي ډير زيات دباؤ تا. دا يو حالت چي خلك يي په لگ سختي سره زغمل كوي. زما دا خوښه ده چي تاسو تا بيان كرم او خودل او كرم چي ستاسو په ذهن يا دماغو باندي څه شوي دي ستاسو د تيرامپټك يا خفگان حلو ځلو كي دوران كي نو دا با بيه تاسو تا بيان كړي چي ولي اثارات تر اوسه پوري په تاسو تا خفگان دركوي آيا چي هم دا تيرامپټك يا د خفگان حلي خلي په ماضي كي تير شوي دي. كومي تا چي مونږه روح يا نفسيات وايو، دا په دماغو يا ذهن كي اوجود لري. دماغ ستاسو په ذهن كي يو كمپيوټر دي، چي زمونږ سوچونه، احساسونه، عادتونه او ټول جسم چلوي.



انسانې دماغ د مختلف حصو يا برخو نا جوړ وي. د هرې يوې برخې خپل کار وي، چې په يو کمپلېس سستم باندې د نورو برخو سره کار کوي. داپه شان د کين اړخ باندې په تصوير کي ښکاري.

د دماغو د پلان سره سم استازي يا نمايندې

دماغ



د دماغ ماهر د ټولو مشکل حصو يا برخو د دماغو مطالعه کوي چې په دې باندې پوره پوهه شي. د هر څه باره کي چې مونږ سوچ، محسوس يا کوو د دې تعلق د بره يا پورته سره وي. زموږ د پاره اوس اهم څه دي، آيا په دماغو باندې څه چل شوي دي، کله چې مونږ د ټرامپټک يا خفگان حلي ځلي مخامخېبه کوو، کله چې مونږ د ډير زيات دباؤ نا پريشانې کيږو يا په ډيره زياته خطرته کښي يو. په تير شوي ۲۰ کالو کښي د دماغو ماهرانو ډير زيات دريافتونه کړي چې ستاسو با مرسته کوي چې خپل ځان اوپېجني.

د دماغو برخي کوم باره کي چې مونږه خبري کول غواړو چې په پورته تصوير کي ښودل شوي دي په صحيح اړخ باندې، په يو ساده شکل کي.

برين ستم (د دماغو تنه) تا رېټيلين برين هم وائي دا د انساني دماغو د ټولو نا زره برخه وي. د ځناورو هم د دماغو دا برخه وي. دا د دماغو خغه حصه وي چې زموږ د جسماني ژوندي اوسيدو ساتنه کوي او زموږ د جسم کار کولو، لکه سا اخستل برين ستم (د دماغو تنه) چې ذمه واره وي چې رد عمل کوي په معمولي خطر پېښيدو باندې. مثال باندې، کله چې څوک په تاسو باندې د کانزري گذار اوکي، نو تاسو با اټوميټک کيني، چې تاسو باندې د کانزري گذار ونشي. تاسو سره وخت نه وي چې سوچ اوکي، دا پخپله باندې کيږي. دا هم دغه رنگه دي کله چې څوک په تاسو باندې د وځلو له پاره لاس اوچت کړي. تاسو اټوميټک خپل لاس اوچت کړي چې د خپل ځان حفاظت اوکړي دا پخپله يا ناڅاپه رد عملي د برين ستم (د دماغو تنه) له طرفه ساتنه کيږي. برين ستم (د دماغو تنه) د معمولي زړ جگړي يا الوتلو رد عمل ذمه وار وي.



برين سټم (د دماغو تنه)  
فلائيټ يا فائيت رد عملي



زمونږ احساسونه چي چلول او کنترول کوي زمونږ د دماغو برخي ميډ برين (مينځي دماغ) يا ميډل برين (مينځي دماغ) ميډ برين (مينځي دماغ) زمونږ د يادښت او ميموري هم کنترول کوي خو لټول او ډکول د ميموري په صحيح طبقه کي د چيربرم (لوي دماغ) کار کوي چيربرم (لوي دماغ) زمونږ د تجربو درجه بندي کوي د وخت يا سعت او خالي ځايونو مطابق، پس مونږ تا دا ياد وي چي کله او په کوم ځاني کي يو حلي ځلي يا سرگرمي شوي وه



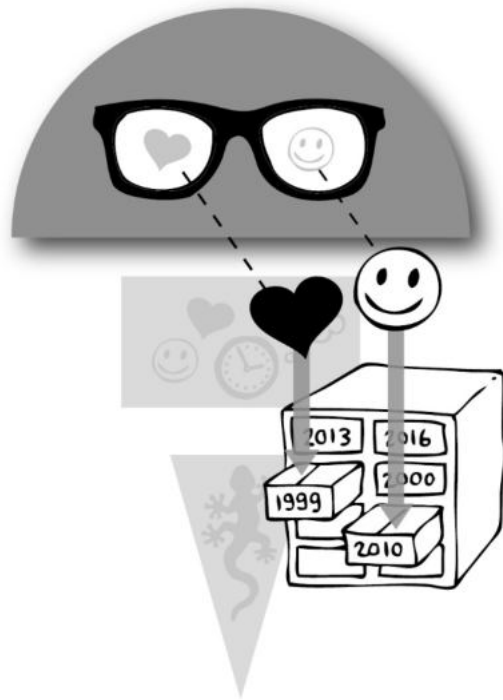
ميډ برين (مينځي دماغ)

چیربرم (لوي دماغ) د دماغو خغه برخه دي چي مونږ د ځناورو يا ساروؤ نا جدا کوي. دا زمونږ د سوچونو له پاره ذمه واره وي. دا مونږ تا دا قابليت راکوي چي مونږ په خپل ځان باندي رد عمل اوکو، په دنيا ځان پوهه کو، چي فيصله اوکو، پلان کول، ذده کول او خبري کول.



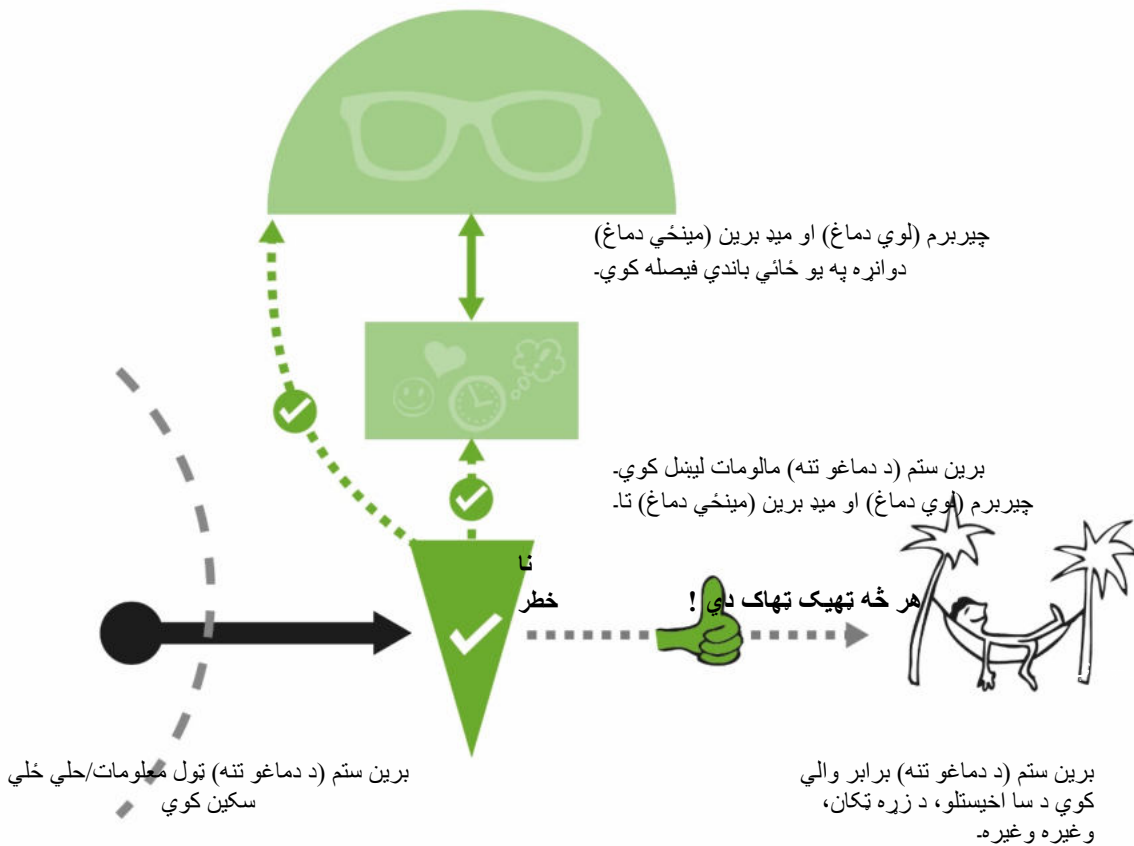
چیربرم (لوي دماغ)  
سوچ کول او ځانگړوني

ځنگه چي مخکي بيان شوي دي، چیربرم (لوي دماغ) زمونږ د یادښت درجه بندي کوي د وخت يا سعت او خالي ځايونو مطابق. چیربرم دا په صحیح دراز يا طبقه کي اچول کوي، پس چي کله مونږ تا یاد شي، مونږ دا وائيلي شو "هو او، داسي په کلن 2000 کي شوي وؤ، ذمه د اسکول په ورومري ورځ، او زه ډیر زیات خوشاله وؤم!" که چي چیربرم (لوي دماغ) زمونږ د یادښت او تجربو درجه بندي نه شي کولي، نو دا با په ساده ډول باندي زمونږ په دماغو کي په ساده ډول باندي الوخي رالوخي. پورته تاویدل بغیر د پلان چي د کوم ځائي نا دا راغلل او د کومي حلي ځلي يا تجربی سره دا تعلق لري. دا با داسي وي چي کله احساس راپورته کیري، لکه ډیر زیات خوشاله کیدل د اسکول په ورومبي ورځ، خو مونږ تا دا یاد احساس نشته چي دا احساس د اسکول د ورومبي ورځ یادښت سره تعلق لري. مونږ صرف خوشاله بو بغیر د پیچندنه چي ولي او بغیر د پیچندنی چي وجه زمونږ د خوشالیپه ماضي باندي منحصر ده او په ماضي کي داسي حلي ځلي نشته چي مونږ تره اوس خوشاله یو.



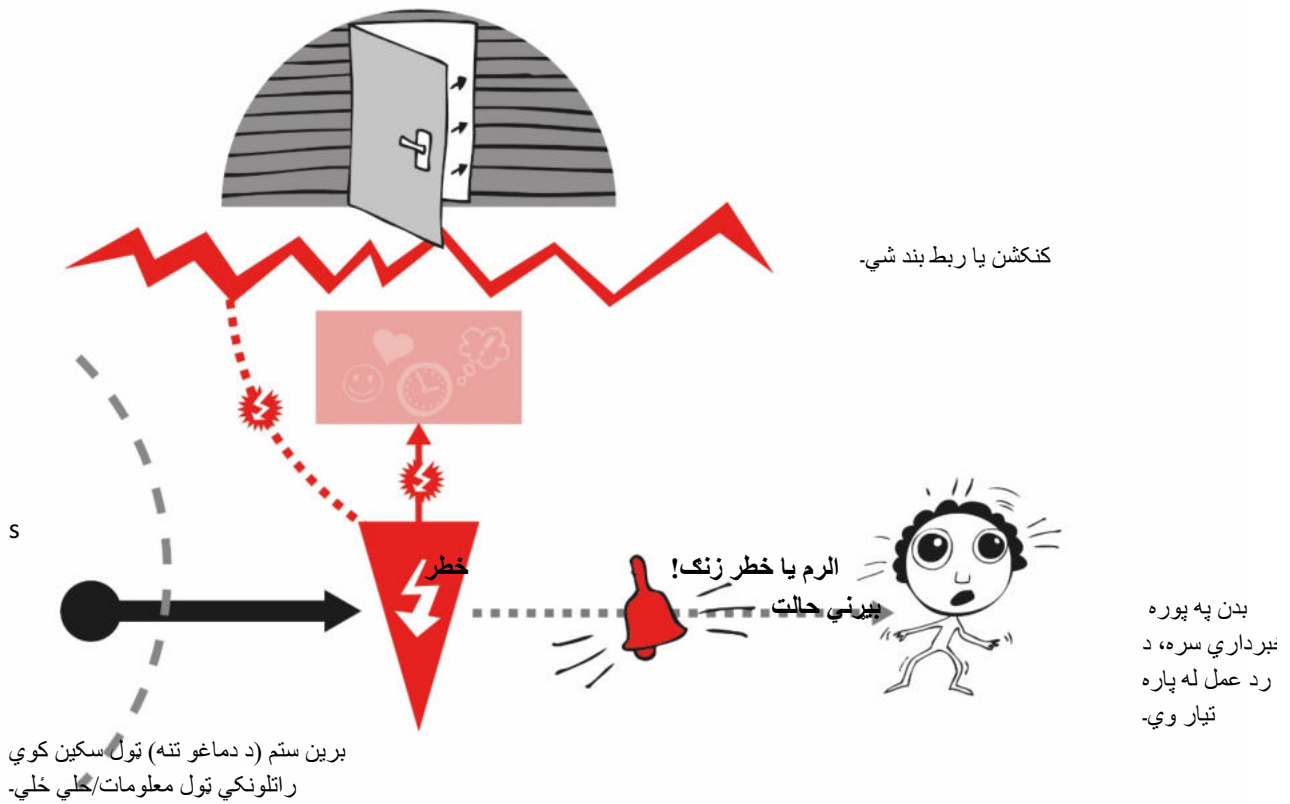
**د چیربرم دنده:**  
د حلي ځلي عارضي درجه بندي.

عام طور باندې، د دماغو دا دري برخي يو ځائي او په خه طريقه باندې کار کوي. کمپيوټر پروگرام په اواړي سره کار کوي. يو ځائي، زمونږ برين ستم (د دماغو تنه) او ميډ برين (مينځي دماغ) چې معائينه کوي د راتلونکي معلوماتو، چې دا فيصله کوي آيا څه ناڅاپه څرگنديدل خطر شته او که نا. کله چې خطر نه وي، برين ستم (د دماغو تنه) دا چيربرم (لوي دماغ) تا اوليگي په زريعه د ميډ برين (مينځي دماغ) برين ستم (د دماغو تنه) په په ترتيب يا برابري سره جاري ساتي د سا اخستلو عمل، ميتابولزم (دمادي بدلون)، اوده کيدل او د زړه ټکان، پس چې هر څه زمونږ په بدن يا جسم نارمال باندې کار کوي. کله چې ميډ برين (مينځي دماغ) جذباتي پوهيدني سنټر، دا فيصله کوي چې نن با د لامبو وهنه د پاره ډيره ځانيسته ورځ وي، ځکه چې نمر ډير تيز دے، چيربرم (لوي دماغ) مخکي قدم واخلې او د دي فيصله کوي. آيا زه په ناڅاپي ميلان باندې عمل کولي شم يا آيا زه د نور څه انگيرل يا سوچ اوکرم؟ کله چې چيربرم (لوي دماغ) دا ياد کړي چې تاسو با يو اهم کاغذي کار د خپل باس يا مشر يا د اسکول د پاره ختموي، دا د دي رابطه د ميډ برين (مينځي دماغ) سره جوړه کړي او ستاسو انتخاب دوي سره بيان کړي او په يو شريکه حل باندې سوچ اوکړي. په دي مثال کي، کار با ورومبي چې د کاغذ کار ورومبي ختم شي، او بيه لامبو وهنه تالاب تا لار شي. پوهه يا هوبنيار توب (چيربرم (لوي دماغ) او جذبه (ميډ برين (مينځي دماغ) په يو پر امن رضامندي باندې راغونډ شي.

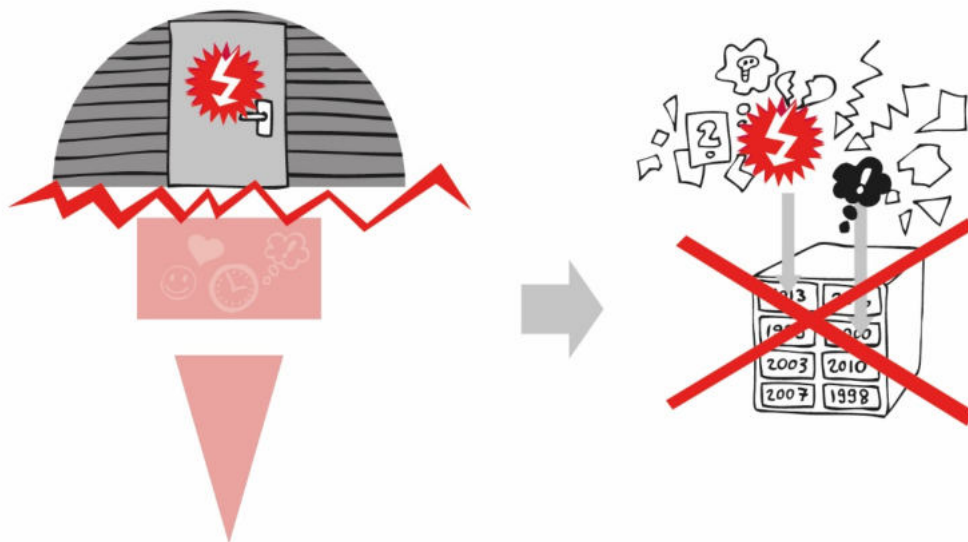


کله چې برین ستم (د دماغو تنه) او مید برین (مینځي دماغ) په راتلونکي معلوماتو کي خطر بیه موندی، د دي لمحي نا بیه مخکي، ټول راتلونکي معلومات براه راست یا نیغ په نیغه مید برین (مینځي دماغ) تا ورشي، چرته چې یو قسم الرم یا خطر زنگ سستم ستاسو په سر کي بند شي او یو کرکیچ یا بحران پروگرام شروع شي. دا کرکیچ یا بحران پروگرام چیربرم (لوی دماغ) تا ربط یا کنکشن ختم کړي، ځکه چې د سعت یا وخت سره چیربرم (لوی دماغ) سره ډیر زیات انتخابونه موجود دي او دا فیصله کوي چې اوس ډیر زیات ناوخته دي! پس، په دي لمحہ کي هیڅ نه شم کولي، او بند شي. دا داسي دي کله چې یوه دروازه بنده کي او چیربرم (لوی دماغ) تا پته نه لگي چې څه عمل او شو. برین ستم (د دماغو تنه) اوس ستاسو د سر باس یا مشر دي! نارمال باندي، کله چې خطر نه وي، چیربرم (لوی دماغ) ټولي فیصلي کوي. په کرکیچ یا بحران کي، برین ستم (د دماغو تنه) دنده کنټرول کوي او ستاسو ټول بدن د جگړي یا تیبنتي د پاره تیاروي. برین ستم (د دماغو تنه) په بشپړ باندي یا معني په معني باندي 'په تيزي سره څه کول' ستاسو بدن په تواناتي سره، هر ځاني تا لینبل کوي د معلوماتو. تاسو د یوې مضبوطي فیصله په حالت کي بی. دا د یو چلیخ د منډي گادي په شان وي، مخکي چې د چلولو ټوپک بند شي، دباو شي، راپاسیدل او تیار وي د چلولو د گیس له پاره، بیه په دوئیمه سگنل چلول بند شي.





لکه څنگه چې چيربرم (لوي دماغ) په دې وخت کې کټ شوي وي، دا درجه بندي نه شي کولې او عمل کوي چې کومې حلې ځلي کيږي. د دې دا مطلب شو، چې دا با حلې ځلي يادښت کوي، خو داسې نه، مثال په طور، دا معلوم کول، آیا دا حلې اوس کيږي يا په ماضي کې شوي دي. د حلې ځلي درجه بندي کول په وخت او ځانونو کې، دا د چيربرم کار وي.



دا ډير زيات اهم دي د پوهه له پاره چې...

... چيربرم تا دروازه بندول زمونږ د دماغو **حفاظتي عمل** وي او زمونږ د ژوندي اوسيدو له پاره ضروري وي. که چې زمونږ دماغ دا ټول انتخابونو له پاره وخت واخلي چې په وزن کې، نو مونږ دومره زر رد عمل نه شو کولي، مثال په طور، زمونږ د ژوند حفاظت کول. کړکيچ يا بحران صرف درجه بندي او سوچ تا نه وائي، دا د ژوندي اوسيدو سوال وي! عمومي، دا يو صحيح معني لري. او دا يو پخپله اتوميټک عمل وي په دماغو کې! مونږ اتوميټک باندي د کړکيچ يا بحران جگړي يا ټينټي باندي رد عمل کوو او چې کله مونږ دا دوازه نه شو کولي، نو مونږه شل کيږو. دا يوه فيصله نه کله چې مونږ په دي باندي خپل رد عمل کوو، دا يو اتوميټک عمل وي! مونږ تا دا پته نه لکي، چې څه کيږي، يا مونږ دا تجربه کوو، لکه څنگه چې دا د يوي غټي فاصلي نه وي. چيربرم (لوي دماغ) بند شي، او اثر نه کوي کوم چې مونږ کوو يا نه کوو.

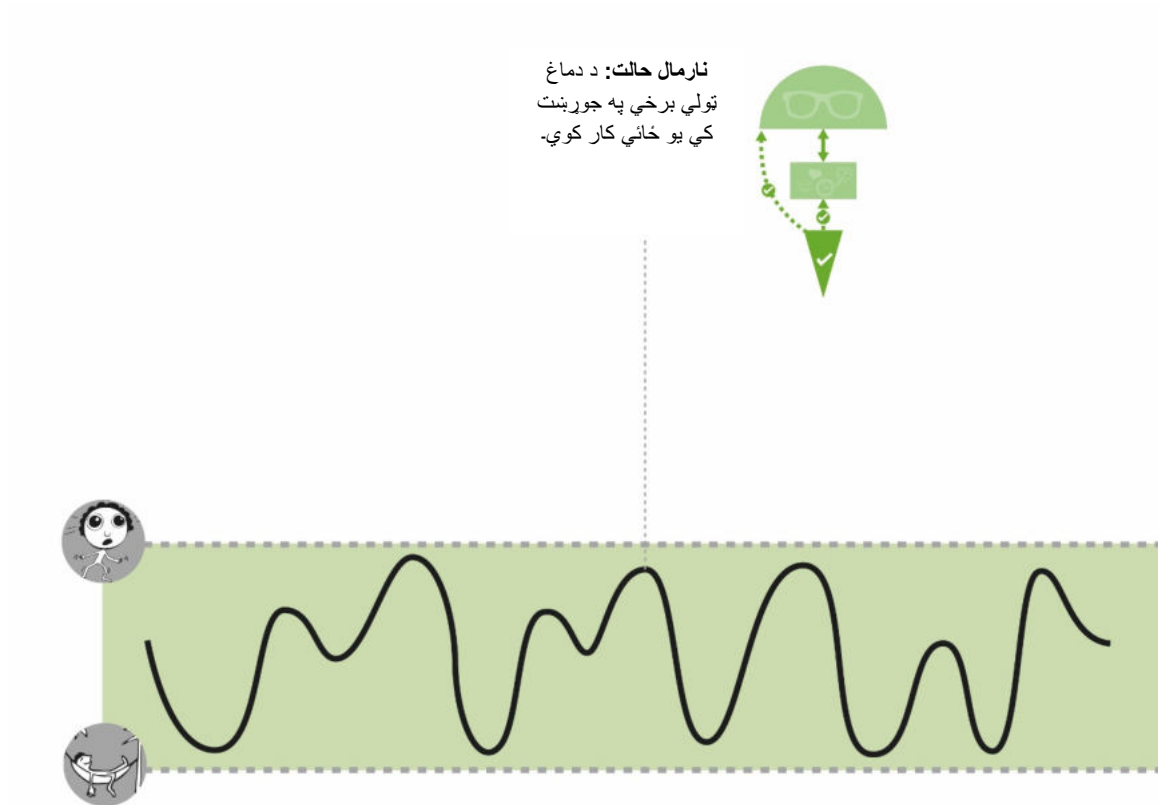
روستو، کله چې کړکيچ يا بحران ختم شي، دروازه چيربرم (لوي دماغ) تا بيه کولاو شي، او چيربرم (لوي دماغ) سوچ شروع کړي او خيران شي. دا پريشانه شي په باره چې د څه مختلف او کرل او په خپل ځان باندي ملامت کوي د فيل کيدو له پاره. نو بيه، په خطا کې احساس راوچت شي، خو که چيري، (تاسو) سره يو انتخاب نه وي، دروازه په سختي سره بنده وي!

نور، د کړکيچ يا بحران پسي روستو تلل، چيربرم (لوي دماغ) پريشانه يا غليطيدل کښي وي، ځکه چې ډير زيات تصويران را پورته کيږي چې چيربرم (لوي دماغ) يې چلولي نه شي او درجه بندي ورکړي لکه څنگي چې عمومي کوي. دا ډير زيات دراوي وي، ځکه چې دي نه پوهيږي چې څه شوي دي او په صحيح باندي د نقش يا خيالونو درجه بندي نه شي کولي. دا يادښتونه راښکاره کيږي په شان يا ډول د يو فلم يوي ټوتي يا ځان له، بي رېطه تصويران چې ليدل شوي وي. دا خغه جذبه وي چې ناساپه راپورته شي، بي چيني، د زړه ټکان، خلا يا تش، او زمونږ چيربرم (لوي دماغ) - مونږه، چې سوچ لرو د انسانيت - مونږ تا پته نشته چې ولي. کله نه کله چيربرم (لوي دماغ) په ساده باندي بند دوباره بند شي، ځکه چې دا ډير زيات وي. د دي دا مطلب وي، کله چې حلي ځلي د خفگان را پورته شي په کډي ودي او په ټوتو سره، نو مونږ په صفائي سره سوچ نه شو کولي ځکه چې چيربرم (لوي دماغ) دروازه بيه بنده کړي ده، لکه څنگه چې په کړکيچ يا بحران کښي. پس، مونږ سره د دي تکرارونو يادښتونو باندي هيڅ کنټرول نشته. دا داسي محسوس کيږي چې دا با اوس کيږي ځکه چې چيربرم (لوي دماغ) دا په صحيح دراز يا طبقه کې اوس نه شي کيښودي. زمونږه چيربرم (لوي دماغ) دا فيصله نه شي کولي که چيري آيا اوس حاضر وخت کې څه حلي ځلي کيږي يا نا يا مخکي نا په ماضي کې شوي دي. او مونږ په دي باندي په ډير دباو سره رد عمل کوو. مونږ واپسي باندي الوتو موډ جگړي تا لار شو او خپل ځان حفاظت کوو په شان يا ډول چې لکه کړکيچ يا بحران اوس دلتا کې راپيښيږي. او بيه هم دا رد عملي چې صحيح او ضروري وؤ په کړکيچ يا بحران کې ژوندي اوسيدو له پاره، د دي اوس دلتا کښي ضرورت نشته، ځکه چې کړکيچ يا بحران ختم شوي دي. هو مونږ تا دا نه ښکاري. دا نه کنټرول کولو جارحانه يا خطرناک چلند تا بلل ورکوي. لگ ډير خلک ځان تا نقصان رسوي په دي حالت کې، چې ټينشن او دباو خلاص کې. په دي لمحو کې، مونږ په پاکي سره سوچ نه شو کولي ځکه چې چيربرم (لوي دماغ) پخپله باندي بند شوي دي. دروازي چيربرم (لوي دماغ) تا دوباره بندي شوي دي. د کړکيچ يا بحران پروگرام دوباره شروع شوي دي، که چيري کړکيچ يا بحران هم ختم شوي وي.

بیه او بیه، يادښتونه مونږ سره نښتي دي، او دلتا کې نور مونږ هيڅ نه شو کولي. خاص باندي کله چې مونږ يادښت کوو د يوي ټرامپټک (خفگان) حلي ځلي، مثال په طور باندي، د فرش رنگ يا احساس د بي چيني او ورک شي.

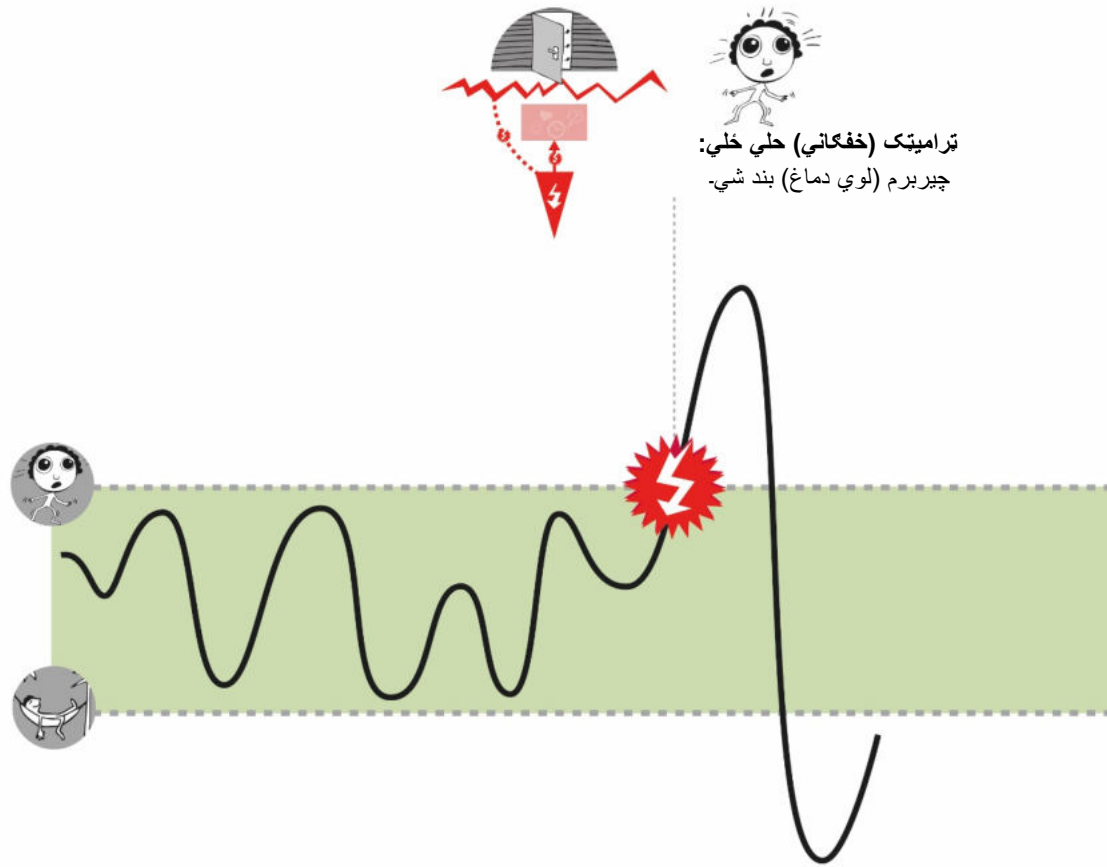
د سخت محنت او کوشش سره، دا با ودريري کله چې مونږ چيربرم (لوي دماغ) باور کړو چې يادښتونه د ماضي سره تعلق لري، او دا با مونږ تا مرسته راکي چې برابري سره يې درجه بندي اوکو. دا يوه داسي معامله ده کلي چې مونږ کمپيوټر په خپل سر کې دوباره پروگرام کوو د کړکيچ يا بحران پروگرام بندولو سره او بيا پيلون کوو نارمال پروگرام! چيربرم (لوي دماغ) په خپلو خبرو باندي څنگه رضا کړو چې کړکيچ يا بحران پروگرام بند کړو، چې بيان شوي دي د څپرکي 2 سره نژدي.

زه با تاسو تا يو بل تصوير بنسکاره کړم چې بيان کوي کله چې مونږ يو ټرامپټک (خفگان) حلې ځلي تا مخامختيه کوو:



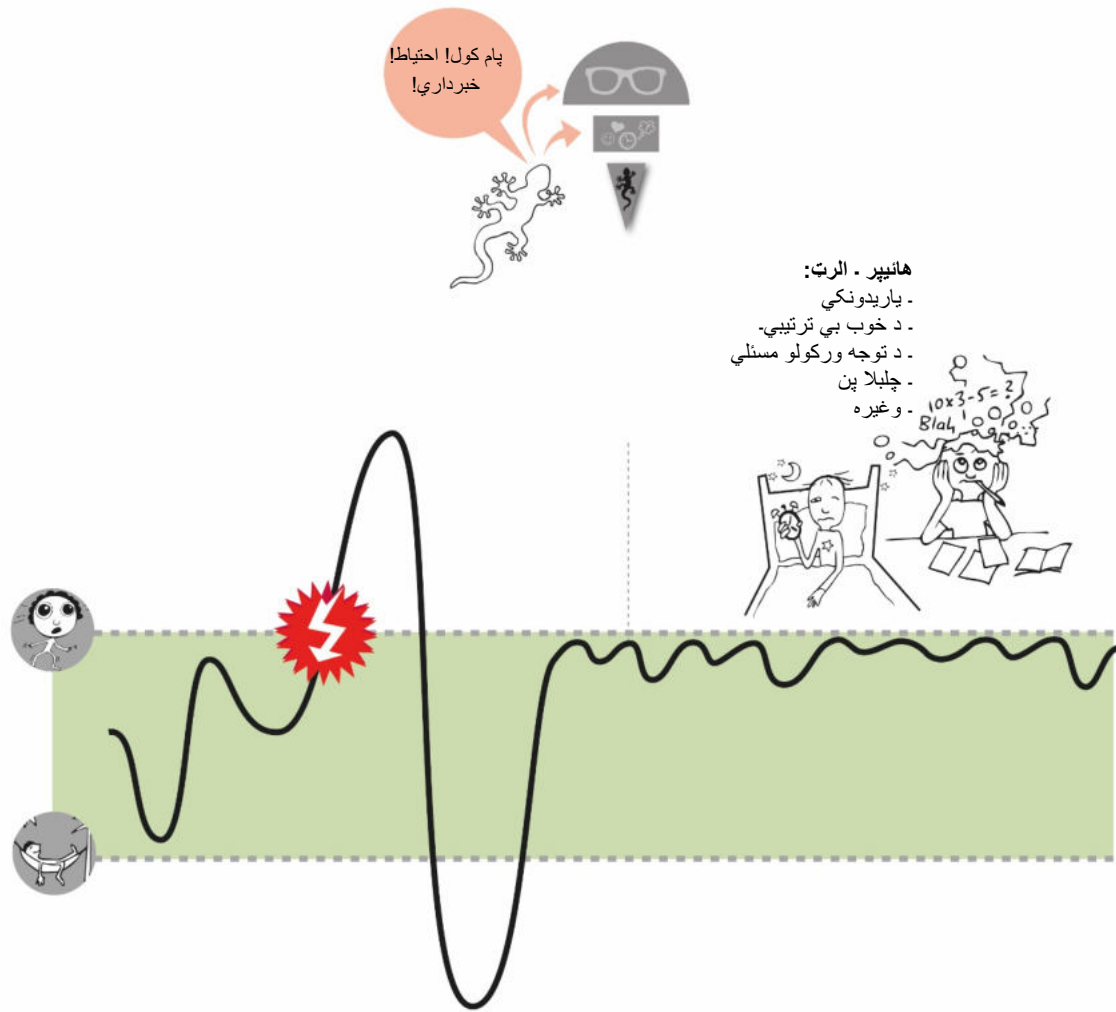
هسکه يا ټيټه کرښه يو ټينشن يا ذهني دباؤ کړ ليک دي، چې خودل کوي چې سومره سټريس يا دباؤ په حاضر وخت کي تاسو محسوس کوي. نارمال باندي، د په يو خاص علاقه باندي پورته او ښکته راځي. کله نه کله مونږ په دباؤ يا پرېشانه يو، مثال باندي، رازي چې يوه معائينه يا ټيسټ واخلو. په نورو وختونو کي مونږ په آرام او آساني سره يو، مثال باندي، مونږ په داناسټي کوچ يا پالنگ باندي ناست يو او موسيقي يا لوبي اورو. پي دي علاقه يا ځاني کي، د ټينشن او پرشاني کميدل يا سيوا کيدل مکمل نارمال وي. ټولي برخي د دماغو په اوازي سري او جوړښت باندي کار کوي.

خو په ټرامپټک يا خفگان حالت کي، مونږ نه ټينسته کولي شي او نه جگره کولي شي، مونږ مکمل طور باندي بي مرستي محسوس کوو او د نوري په مرستي سره، چې پرېشاني او دباؤ دومره زيات وي چې دا د خپل حد نا سيوا وي چې مونږ دا زغمل نه شو. چيربرم (لوي دماغ) بند شي، پس چې چيربرم (لوي دماغ) رد عمل بنسکاره کوي زر تر زر باندي ژر پيښودونکي خطرو تا. که چيري مونږ د خطر نا نه شو تختيدي او مونږ د دي برخلاف د خپل ځان حفاظت نه شو کولي، يو قسم شل توب په وجود کي راشي. لکه په ډول د کله چې برقي سسټم باندي ډير وزن راشي او فيوز والوځي. کله چې صورت حال دومره خطرناک وي او چې مونږ بي مرستي يو او هيڅ نه شو کولي، زمونږ خبرداري بنده شي چې زمونږ حفاظت اوکي. دا داسي دي چې مونږه دالته کي نه يو، خو زمونږ بدن دالته کي موجود وي. په قصبې ژبه کي، دي تا د خپل ځان بېلتون يا بېلوونکي وائي. او د يو سعت له پاره، دباؤ يا پرېشاني پخپله باندي ختمه شي.



کله چې مونږ د تیرامیتک (خفگاني) حلي خلي مخامخه اوکو، نو زموږ برین ستم (د دماغو تنه) نور بیداره شي لکه څنگه چې دا مخکي د ډیر زیات دباو صورت حال کي وو. دا مونږ تا ورو غږېدل کوي، چې خبري اوکړي، چې خطر با غلي غلي راتلل يا مورچل نیول کوي پر هر ځاني کي او چې تاسو با بیداره اوسي. دا زموږ په سوچونو باندي اثر غورځوي، که چیري مونږ تا دي باره کي هم علمیت وي. مونږي بیه ډیر خپلا ساتو په نسبت د ریسک خطر نا. چې زموږ رهنمائي کوي هر څه هیر کولو سره کوم چې مونږ تا رایادوي تیرامیتک (خفگاني) حلي خلي. کله نه کله، مونږ دومره لري لار شو چې نژدي تماس یا رابطه د خلکو او جزبو سره هیره کړو. دي تا دفع کولو چلند وائي. څه خلک په الکول او ډرگ باندي د خفگان یادښتونه بلاک کول یا لري کول غواړي. چې دا نوري مسئلي جوړوي.

برین ستم (د دماغو تنه) اس دومره چارند دي چې مونږ خپل ځان په مستقل حالت د الرټ کي بیه موندو. مونږه ډیر زیات الرټ یو پس چې مونږ خپل رد عمل خودلي شو که چیري خطر په اوجود کي راځي. د دي دا مطلب وي مونږ مستقل په دباو کي یو او د رد عمل د پاره تیار یو. د دباو یا تینشن کړ لیک تینگوي ثابت یا دائيمي په پورته حد باندي. زموږ موټر، چې خبري اوکړي، گردش کوي او بیه گردش کوي. دي تا د حد نا زیات خوشالیدل، سترې کوونکي حالت چې مونږ د خوب نا منع کوي یا د شپي خوب کول نا. مونږي ډیر یاریدونکي یو، کوم ځاني چې وړو شایان مونږه غصه کوي. توجه ورکول هم ډیر مشکل وي، مثال په طور باندي اسکول یا مکتب کي. او مونږ په مستقل سره په بی چینی کي مبتلا یو.

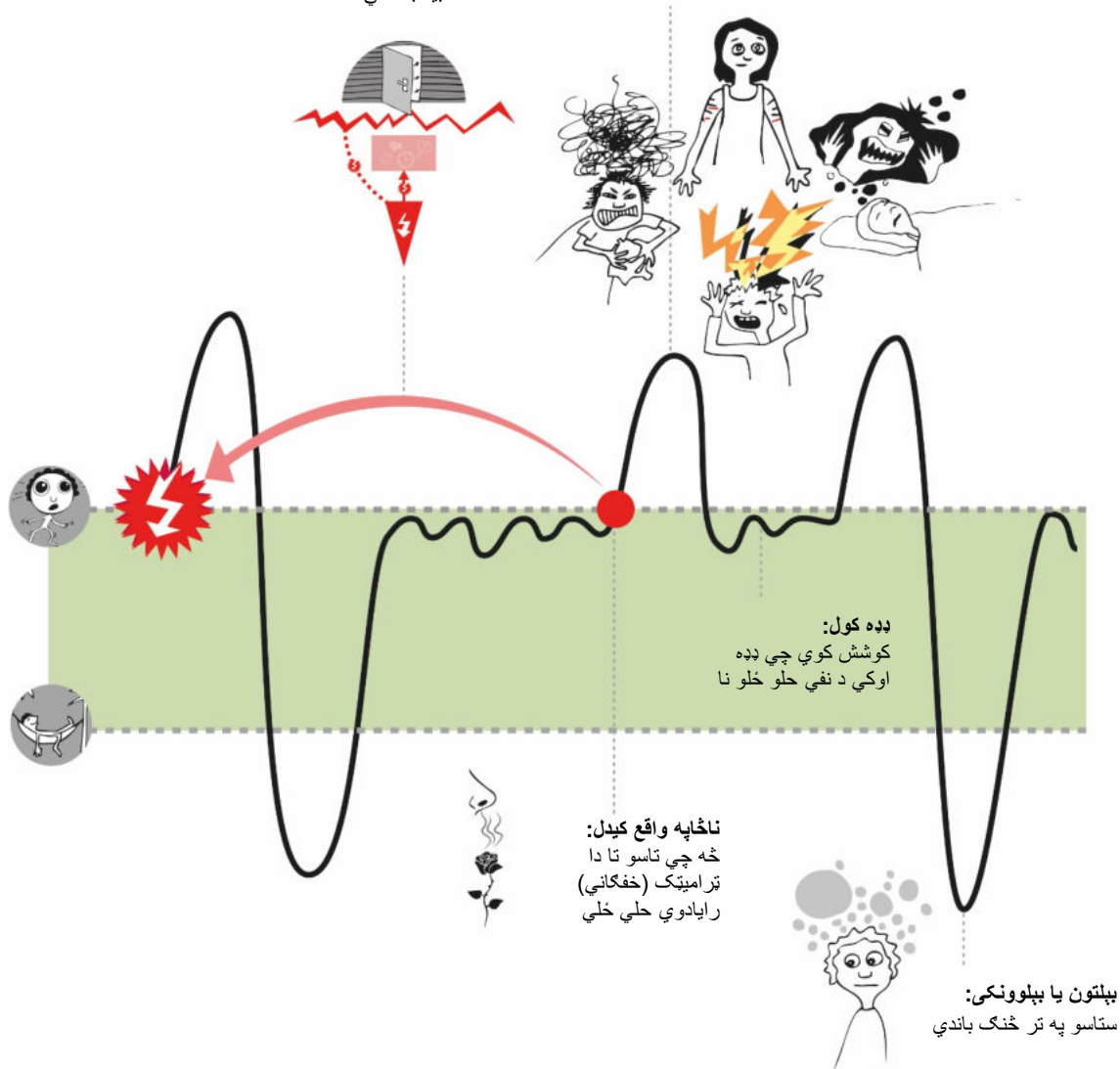


که چیري یو څه تاسو نا تیرامیتیک (خفگان) حلي ځلي رایادي کي، کیدی شي یو بوئي، یو ځاني یا یو احساس، مونږ دوباره د حلو ځلو بیالیدل کړو، یا یو څه یو شان، زمونږ په دماغو کي- تینشن یا دباؤ دومره زورور یا طاقتور وي، چي مونږ په مشکل سره دا زغمل کوو- مونږ دا محسوس کوو چي مونږ دوباره ژوند ورکوو دوباره د سره حلو ځلو تا- دي تا فلیش بیک (ذهن کي راتلل یادښتونه) وائي- فلیش بیک د حد نا زیات ناقابل برداشت یادښتونه وي چي کنټرول یي ممکن نه وي- دا مونږ تا په خوب کي راځي کله چي مونږ خوب کوو، په یو یاریدونکي خوب یا خپسه د تیرامیتیک (خفگان) حلو ځلو مطابق زمونږه چیربرم (لوي دماغ) تا دا پته نه وي آیا دا اوس حاضر وخت کي حلي ځلي کیري یا په ماضي کي-

دا مونږه ډیر چارخانه یا په غصه کوي، که چیري مونږ په امن سره نارمال یو- په دي یادښتونو کي، زمونږ هیڅ کنټرول نه وي- زمونږ پوهه یا هوښیار توب، زمونږ چیربرم (لوي دماغ) کار نه کوي مونږ هم خپل ځان تا نقصان رسولي شو چي دباو یا پریش کړو او میموري یا یادښت نا خلاص شو-

- انحراف يا خودداري:
- پخپله خان زخمي کول
- خراب خوب يا خپسه
- واپس ذهن کيني راتل د واقعاتو

چيربرم (لوي دماغ) بند شي.  
بیه بند شي



شايان او حالتونه چې فليش بيک تا لار ورکوي دي تا تريگر (ناڅاپه واقع کيدل وائي) يو تريگر هر يو شايان کيدي شي او دا ډير مشکل وي چې معلوم کړو چې څه شائي دي. کله چې مونږ سره، مثال باندي، په بم اتيک يا حمله کي ژوندي پاتي کيدل، نو بيه د الوتکي يا هوائي جهاز آواز يو فليش بيک تريگر کولي شي. دا هم کيدي شي چې بم حله دوران کي مونږ د گلونو بوټي يا ځنگل سره ولاړ وؤ او بوټي د گلونو مونږه واپس ترامينگ (خفگان) حالت تا راوستو. دا څه داسي وي چې مونږ خوشياري سره کنترول کول يا پېجنو. دا تفصيلونه وي چې زمونږ په دماغ کي محفوظ شوي دي مونږ دا ډير کم يادښت کړي وي، خو دا فليش بيک تريگر کولي شي. او، لکه څنگه چې مونږ مخکي نا دده کړي دي، دالتا کي مونږ سره هيڅ لار نشتا چې دا کنترول کو.

په حقيقت کي، دا ټول رد عملي زمونږ د برين ستم (د دماغو تنه) نا راغلي دي چې زمونږ حفاظت کول غواړي او دا يقيني کوي چې مونږه ژوندي يو. دا د برين ستم (د دماغو تنه) کار وي، او د دي علامتونه يوه دنده يا مقصد وي، خاص باندي چې مونږ ژوندي اوساتي او د نور خطر نا زمونږ حفاظت اوکړي په بد قسمتي سره، علامتونو بندول آسان نه وي چې کله خطر ختم شي او مونږ تا نور د دي ضرورت نه وي. په جرمني کي، د گلونو بوټي کي څه خطر نه وي، برين ستم (د دماغو تنه) آرام کولي شي.



خو برين ستم (د دماغو تنه) کنکشن يا ربط محفوظ کړي دي تر مينځه د گلونو او ستاسو ټراميتک (خفگان) حلو ځلو، خو تر اوسه پوري گلونه يو ريسک يا خطر ظاهر وي.

کله چي علامتونه د ډير وخت د پاره مونږه پريشانه کوي، دي تا پوسټ ټراميتک سټريس ډس آرډر (PTSD) وائي.



خو مونږ څه کولي شي د دي بي ترتيبی باره کي، د دي طريقه کار باره کي چي مونږ تا بي نور ضرورت نشته او زمونږ ژوند ډري وري کوي. په آخره کي دري شایان مونږ تا ضرورت دي چي مونږ لا تر لاس کول پکار دي. يو طرف له، مونږ تا ډير زيات صبر او تمرین پکار دي، لکه په دي کتاب کي په ورومي ځل باندي بنسکاره شوي دي، او په بل طرف تا، مونږ تا د خپل پوهه يا هونښيارتوب ضرورت دي، زمونږ قابليت د وجه له زمونږ پوهه يا هونښيار توب دوباره زمونږ د سر باس وي، چي گټل کړي د برين ستم (د دماغو تنه) چي يوه وقفه اوکړي او په يو خوشاله چوتي باندي لار شي!

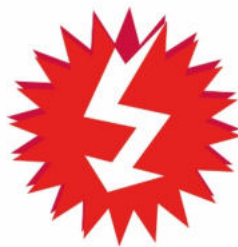
غټ مقصد دا دي چي برين ستم (د دماغو تنه) تا په مزه مزه دا پوهه يا سبق ورکړو چي ټراميتک (خفگان) حلي ځلي په ماضي کي دي. دا ختمی شوي دي!



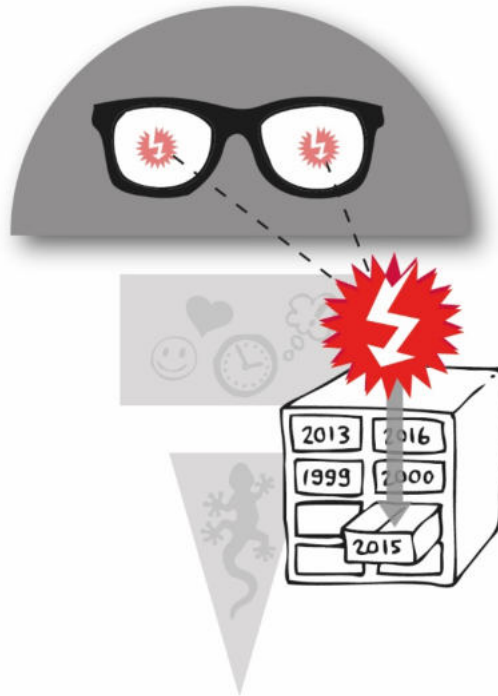
اوس تاسو  
دلتا کښي  
پي!



د یاریدونکي یا  
پراوني حلي خلي  
ختمي شوي  
دي!!!



مونږ تا پکار دي چي چارندول اوکړو د خپل چيربرم (لوي دماغ) دا با پوهه لري چي درجه بندي اوکي د تراميتک (خفگان) حلي خلي په صحيح دراز يا طبقه کي کله چي دا په وجود کي راشي (دوباره په شه کتل) اگر چي دا بند شوي وي د حلو خلو دوران کي.



ډيره آسانه دنده نه ده! بيه هم، په څپرکي 2 کي، تاسو با دا پوهه يا زده کړي چي د خپل چيربرم (لوي دماغ) سره څنگه مرسته اوکړي او په دي اسانيمنت يا امتحان کي ماسټر شي.

د مختلف بدلیدو را بدلیدو مسئلو سره با تاسو څنگه کار کوي، دا په څپرکي 3 کي خودلي شوي دي. ټول ډسټرینس يا پریشاني په ټولو خلکو کي نه وي. څه خلکو تا په خوب کولو کي مشکل وي، نور چاودل کيږي په په معمولي یاروونه باندي او نور په موقع او عارضي ساده وي 'دالتا کي نه' هیڅ مسئله نه ده چي دا څه شایان دي، که چيري یو شائي تاسو پریشانه کوي او تاسو د دي نا په تکلیف کي یي، دا وړوکي کتاب ستاسو مرسته کولي شي چي تاسو بدل کي. په څپرکي 3 کي، تاسو لیدلي شي او منتخب کولي شي په یوه لیدنه باندي چي تاسو باندي پرسنل څه کارول کيږي، او تاسو څه بدلول غواړي. او یقيني، تاسو هر څه لوستلي شي. مخکي چي تاسو داسي اوکي، تاسو با دا ټول څپرکي 2 په لوستلو باندي ختموي، ځکه چي دا اهمیت لري د هر یو بنیاد له پاره او دا یو بنیاد دي د هر یو تمرین د پاره په څپرکي 3 کي. بیه هم، یو وقفه کول مه هیروي! دا ډیره اهم ده چي تاسو په هر څه باندي پوهه شي، معلوماتو تا دا اجازي ورکي چي ستاسو پوهه یا هوبنیار توب کي دننه ورشي. څنگه چي ما اونیل، چي تاسو تا د صبر او تمرین ضرورت دي چي هر څه بدل کړي. تاسو دا کولي شي!

#### **1.4. نورې مسئلې او لړلې شوي ستیریس (ذهنی دباؤ) عوامل یا نینې**

دا یو غم یا ماتم دي، چي تاسو د دومره یاروونه یا ډراوني حلو خلو مخامختیه کړي ده. د ډیرو خلکو د پاره چي جرمني تا راغلي دي، دا مسئلې لړلي شوي دي د نورو مشکلو سره. دا یو اجنبي ملک تا راغلي یي، چي یو مختلف ثقافت او ژبه لري. هر څه مختلف او نوي دي، او تاسو خپل ځان بي ځایه محسوس کوي، تاسو په هیڅ نه پوهیږي او د یو نوي حالت د پاره با یوه لاره بیه موندی. خاص باندي ستاسو وړومبي پخیر راغلي میلمستیه په ټولنه کیمپ کي چي ډیر زیات مشکل وي. ستاسو سره ځان له وخت یا سعت نه وي، په ټوله دنیا کي داسي خلک راضي او بهار اوځي، او ستاسو سره امن او خاموشي نه وي. تاسو با دا ناشنا یا نا پیچندلو خلک خپلوي او خاص باندي په کیمپ کي اوسیدل ډیر زیات مشکل وي په یوه غنډه کي او ستاسو طبیعت تهیک نه وي ځکه چي تاسو یو لوي او مشکل جنگ وخت تیر کړي وي او تاسو تا خپل وطن رابادیږي. دالته کي شخړه او مشکل د نورو خلکو سره هم وي، چي په ساده باندي تاسو باندي نور دباو یا پریشاني اچوي.

او هم، ډير خلکو تا خپل ملگري يا دوستان او فاميل راياديروي او ډير زيات پريشانه وي چې په خپل وطن کي يي پريښودي وي او يا تر اوسه پوري يورپ تا په حفاظت سره نه وي رارسيدلي. کيدي شي تاسو نه يو کس يا څوک ورک شوي وي، يا د يو نا زيات خلک، چې تاسو سره ډير نژدي وو او تاسو سره وخت نه وي چې خغوي سره خپل خفگان کي شريک شي.

او بيه چې د راتلونکي يا مستقبل پته نه لگي. زه با ځنگه ژوندي اوسيري؟ ما سره با څوک مرسته کوي؟ آيا ما تا دا اجازت شته چې قيام اوکم؟ او نور داسي نور.

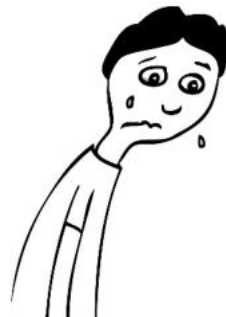
تولي دا مسئلي زغمل مشکل وي. او دا تولي په شريکه يو غټ بوج يا پند جوړوي.



په لانديني ځانگه کي، زه با يو څو مسئلي بيان کرم، چې ډير خلک تري پريشانه دي کله چې د وي د ټراميتک (خفگان) حلو څلو مخامختيه کري ده.

#### 1.4.1 ذهني دباؤ

د ډيرو قوم يا خلک د پاره، بل ملک تا حرکت باندي (مثال باندي) چې دوي په ژورو تيرو کي ډوب کي. دوي هر وخت خفه وي او په هيڅ کار کي دلچسپي نه اخلي. دوي سهار وختي نه پاسي يا د نورو خلکو سره بهار وتل. دوي د څه شايان باره کي احساس نه محسوس کوي، او په هيڅ څه کي دلچسپي نه اخلي، او هم په خغه شايان کي کوم چې دوي د مزي د پاره استعمال کوي. دوي کي هم د غوښتنه يا ارمان کولو کمي وي او دي نه پريشانه وي، هر وخت ځان په خطا يا گناه کي محسوس کوي او حيران وي چې څه مقصد دي د ژوندي اوسيدو.



دي تا ذهني دباؤ وائي يا د دباؤ مرحله. ډير خلک يا قوم د دباؤ نا پريشانه وي، خغه خلک پکي هم شامل وي چې د ټرامي (خفگان) د جنگ نا يا د تينسته نا متاثره وي. هر يو څوک په دي ډپريشن يا دباؤ کي اخته کيدي شي. څه خبره دا ده چې، چې تاسو دي باره کي څه کولي شي، او بيه څه لکه موده پس تاسو خپل ځان څه محسوس کولي شي. کله چې ډپريشن يا دباؤ يا پريشاني

دومره شدید یا مشکل وي چې يو بنيادم يا کس نه اوده کيدي شي او نه خندلي شي، يو ډاکټر د دوائی تجویز ورکوي، چې ورته اینټي ډیپریسیو (دباؤ ختمول) وائیلي شي. خو عام طور باندې، ساده دوائی خوړل کافي نه وي. دا تاسو سره مرسته کولي شي، چې چا سره خبرې اوکړي او د یو څو شیان باره کې خبرداري تر لاسه کړي او د دې بدلون اوکړي. تاسو د ډیپریشن یا دباؤ باره کې نور په څپرکي 3 کې لوستلي شي!

### 1.4.2 غم خوړنه

پس ډیر زیات بد کاره کارونه چې اوجود کې راغلي دي، ډراونه یا یاروونه چې نور بد کارونه کيدي شي اوشي. پریشاني او بي چيني د حلو ځلو باره کې چې نور سیوا کيږي تر څق چې درد یا غم غوړنه مات شي. دا دومره بتر شي چې جسم رد عمل بنسکاره کوي ډیر په قوت سره د زړه ټیږېدل سره، خولي راتلل، لرزان یا زنگیدونکي، لرزېدل او د سرڅرخي حمله. د څه خلکو د سه نه اخستلو احساس وي. د یو درد اټیک یا حمله ستاسو نیول کوي چې تاسو تي خبرداري نه یي، او بیه هم ستاسو دماغ دا پوهه لري چې اوس په دې لمحہ کې د یاریدونکي هیڅ څه نشته.



د بي چيني ختمولو د پاره تمرین تاسو په څپرکي 3 کې بیه موندلي شي.

بي چيني ځان هم ظاهر کولي شي په مستقل سوچ کولو سره چې تاسو یي بندولي نه شي. ستاسو دماغ تاویږي راتاویږي هم یوه دائره کې، د خفگان موضوع باندې.



### 1.4.3 درد

هم دغه رنگه، خلک چې داسې شدید دباو ورته وي، په دوي کې جسماني درد تکلیف نشوونما کوي. مثال باندې، دوي تا مستقل سر دردي یا د ملا درد وي. کله چې تاسو تا درد محسوس کيږي، نو تاسو هر وخت د ډاکټر نا مشوره واخلې چې معلوم کړي چې دا درد د کوم ځائي نا راځي بیه هم ډاکټر نه شي معلولي چې د دې درد جسماني سر چینه کومه یوه ده. په دې کیس کې، درد د مستقل ټینشن یا پریشاني نا راتلي شي، چې پټو یا پلي لاندې کول یا اونيسي، ډیر زیات سخت شي او تاسو حرکت نه شي ورکولي. دا ډیر کړاوونکي یا دردناک وي.

ستریس یا تینگار






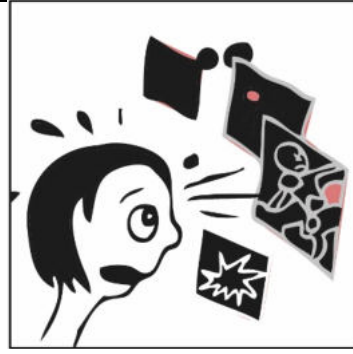
څپرکي 3 تاسو تا ممکنه لاري خودل کوي چي خپل درد کم کړي.



### 1.5. ما کوم شی پریشانی کوي؟ ماتا کوم شی تکلیف وجه جوړیږي؟ زه کوم شی بدلول غواړم؟ - زمه پرسنل

په دي څپرکي کي، تاسو دا بيه موندل يا تاسو دريافت کړل، چي تبديلي يا بدلون کوم چي تاسو په خپل چلند کي بيه موندي يا نوټس کړي دي دا ټول نارمال رد عملي دي د دي ټرامپټک (خفگان) حلو ځلو تا. تاسو دا پوهه اوکړي چي تاسو يواځي نه يي. ډير زيات قوم يا خلگ چي د دي حلو ځلو مخامختیه يي کړي ده خغوي دا علامتونه پيچني. په لاندي لښتيا کي، مونږه ممکنه بي ترتيبی خلاصه يا لنډيز کړي دي، چي دا رابنکاره کيږي په خغه پرسن يا بنيادم کي کوم چي ټرامپټه (خفگان) نا تير شوي وي. په دريم ستن کي، تاسو يو نښان (x) رابنکلي شي د علامت له پاره کوم چي په تاسو باندي کارول کيږي، او په څلورم ستن کي دا څومره زورور يا طاقتور دي چي تاسو تري متاثره شوي وي. تاسو نمبري د 1 نا 10 پوري استعمال کولي شي، د 1 مطلب دا دي چي تاسو دا څومره په تکلیف باندي نوبت کړي دي، او 10 مطلب چي څومره په سختي سره دي ستاسو ژوند کي روکاوټ کړي دي. په دي طريقه باندي، ستاسو علامتونه څومره زورور يا طاقتور وو. آخري ستن چي خودل کوي چي تاسو کوم ځاي کي لوستي شي چي دا علامتونه با ځنگه کموي.



کتنه لست: کوم بدلون یا تبدیلی ما په خپل چلند کې بیه موندل یا موشاهده کړل: ما تا کوم شیان تکلیف راکوي؟

د علامت د مرسته له پاره دا ولولي	په پیمانۀ د 1 نا 10 پوري، څومره په شدید یا سختي سره دي زما په ژوند باندي اثر غورځولي دي؟ 1 = په ټوله ډیر مشکل 10 = ډیر شدید یا مشکل	آیا ماما دا شته؟ که چیري هو، یو نښان (x) رابښکي		علامت
څپرکي 3.1.				د خوب بي ترتیبي- زه ستري يم، خو خوب راله نه راځي او/یا زه د شپه راپسم
څپرکي 3.2.				خراب خوب یا خپسه د کومو حلو څلو چي ما مخامختیه کړي وي ماما خراب خوب راکوي.
څپرکي 3.6.				د توجه ورکولو مسنلي زه د ډیر وخت له پاره توجه نه شم ورکولي او ما نا شیان هیریزري.
څپرکي 3.3.2.				د تکرارونو یادښتونه ماما د ماضي نا تصویران په نظر رازي، مه ورځ دوران کي هم.

<p>خپرکي 3.3.1.</p>				<p><b>واپس ذهن کبني راتل د واقعاتو</b></p> <p>کله نه کله ماتا داسي محسوس کيږي چي هر څه دوباره په ژوند کي راتل بيه بيه وينی. په شريکه باندي، ټول يادښتونه او ډراوني احساسونه په ما باندي حمله کوي. زه دا نه شم کنترول کولي.</p>
<p>خپرکي 3.4.2.</p>				<p><b>انحراف يا خودداري/خمنه:</b></p> <p>زه کله نه کله قهرجن یم، او پته راته نه وي چي ولي.</p>
<p>خپرکي 3.4.1.</p>				<p><b>پخپله ژوبلو زيان يا خوږنه</b></p> <p>ما پخپله باندي ځان زخمي کري دي چي پريشر يا دباؤ ختم کړم او يادښتونه پريږدم.</p>
<p>خپرکي 3.3.3.</p>				<p><b>'کنترول نا بهار' وضع يا کیفیت (بېلتون يا بېلونکی)</b></p> <p>کله نه کله زه محسوس کوم 'د خپل ځان ډډه'. ځمه بدن يا جسم موجود وي، خو زمه سوچ په بل ځاني کي وي.</p>
<p>خپرکي 3.10.</p>				<p><b>الکول يا ډرگ چلند يا تشدد</b></p> <p>د سوچونو او يادښتونو نا تيښتي له پاره زه ډير زيات شراب يا الکول سخم يا ډرگ خوږنه کوم.</p>

<p>څپرکي 3.5.</p>				<p><b>ذهني دباؤ</b></p> <p>زه ډير زيات خفه يم او موجود نه يم. زه څه کول نه غواړم، او د مزي حلي ځلي هم نه کوم. زه ځان له اوسيدل غواړم</p>
<p>څپرکي 3.5.</p>				<p><b>سوچ</b></p> <p>زه يقين نه لرم چې زه با بدل شم يا ما کي با تبديلي راشي. زما څه مستقبل نشته</p>
<p>څپرکي 3.8.</p>				<p><b>غم خوړنه</b></p> <p>زه ډير زيات يريرم او داسي محسوس کوم چې د بهار وتو څه لار نشته.</p>
<p>څپرکي 3.9.</p>				<p><b>جسماني تکليف يا دردونه</b></p> <p>ما تا کله نه کله د سر يا هيتي درد وي، خو ډاکټر څه جسماني نوعيت د دي له پاره نه شي بيه موندې.</p>
<p>څپرکي 3.5.</p>				<p><b>ځان په گناه کي محسوس کول</b></p> <p>زه داسي محسوس کوم چې هر څه چې کيږي دا زمه خطا يا گناه ده.</p>

## څپرکي 2: کوم شی سکون ورکوي؟ کوم شی مرسته کوي؟ - زمه طاقت يا قوت او سر چيني

مونږ دا دوئيم څپرکي په يو وړوکي تمرين باندې شروع کوو.

### تمرين 2: زمه آخري څلیرش 24 سعتونه

تیر شوي 24 سعتونه يا گنتو باره کي سوچ اوکړي. ستاسو کومي د مثبت يا د خوشالي حلي څلي وي؟ او کومي حلي بد عملي وي. کومي حلي څلي ځانيسته وي؟ کومي حلي څلي ستاسو په شونډو باندې خندا رواستي وه؟ کومي لمحي ستاسو د پاره خوشالي رواستي وه؟ چي ډیر واره واره يا وړوکي څيزونه اهميت لري!

تاسو هيڅ باره کي سوچ نه شي کولي؟ خپل وخت واخلي او په ټوله ورځ باندې نظر واچوي. کومي حلي څلي تاسو کړي وي؟ تاسو کمي خبري کړي وي؟ آتا تاسو د چا سره په موبيل باندې خبري کړي وي؟ آيا تاسو څه حلي څلي چا سره کړي وي؟ تاسو څه خورلي وو؟ تاسو څنگه سکلي وو؟ تاسو په ماضي کي څنگه د ډراووني يا پاروونکي حلي څلي باره کي سوچ پريښودي وو؟ کيدي شي تاسو په جرمن کي يو نوي ټکي زده کړي وو؟ آتا ستاسو په کمره کي نمر پرفيري يا راننوخې؟ يا آيا تاسو تا چا خوشالي يا خنده درکړي ده؟ آيا تاسو فېتبال يا يو خکلي فلم کتلي دي؟ آيا ستاسو خبره چا اوریدلي ده؟ آيا تاسو چرته خکلي يا ځانيسته خبر اوریدلي دي؟

هيڅ مسئله نه ده، چي کوم شيان يا څيڅ وو، يا څومره ژر دا لمحہ ختمه شوي وه، په لاندې خالي ځاني کي بي ليک کړي، هر څه چي مثبت وو (کم از کم چي د پريشاني يا خفگان نه وي) په آخري څلیرش 24 سعتونه يا گنتو کي. داسي يو سوچ اوکړي چي تاسو سره يو د شيشي گلاس په لاس کي دي او تاسو د وړوکي نه وړوکي لمحي باره کي کتنه کوي!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

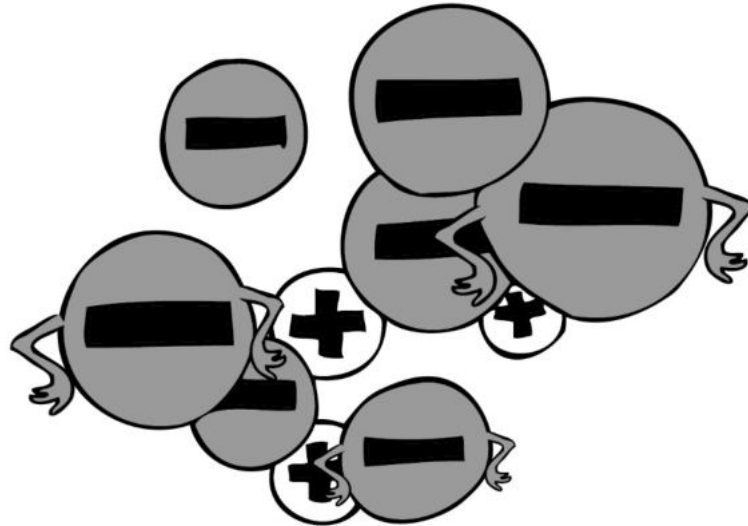
---

هره يوه ورځ په راتلونکې ورځو کې، کوشش اوکړي چې لیک کړي ټولې خکلي يا ځانښته لنډې چې تاسو يې مخامخته کړي ده. چې نوم ورکړي جاني بک (د مزو يا خوي کتاب) هره يوه ورځ يا ډيره مرسته کوي. تاسو دي لمحو باندي نظر اچولي شي کله چې تاسو خفگان محسوس کوي، او مثبت يادښتونه ستاسو د ذهن بوج کمولي شي.



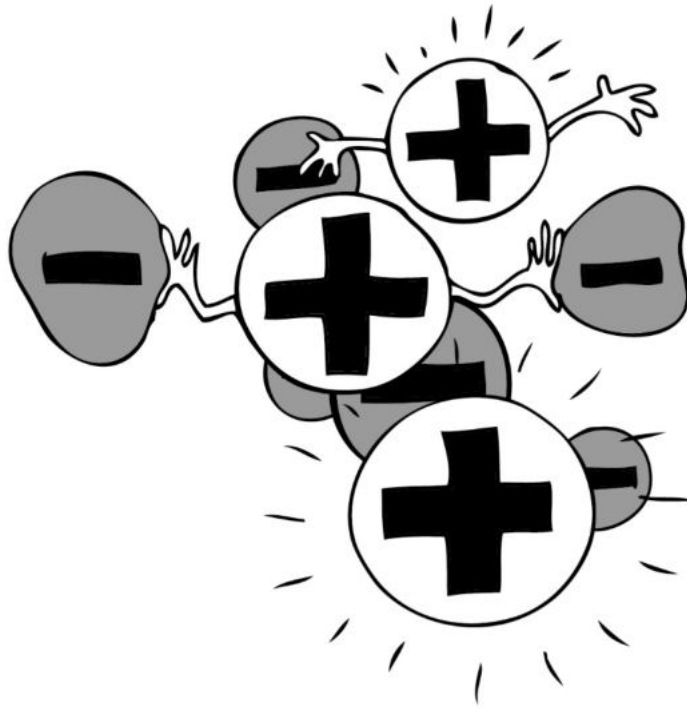
## 2.1. مثبتی او نفي سوچونه قوت لري

که چيري دا تمرین ستاسو دا پاره مشکل وي، نو د حيراني خبره نه ده. مثبت سوچونه، احساسونه او يادښتونه چې ډير زيات ژور ځين شوي دي د هر يو پرسن د زخمو نه لاندي چې په تکليف کي وؤ د روح د زخمو نو نا. نفي يادښتونه او سوچونه چې ځان بهار طرف تا وړاندي ديکه کوي، او مثبت په لاندي شا باندي اروي. دا ځکه چې برين ستم (د دماغو تنه) تر اوسه پوري ستاسو د سر مشر يا باس وي، او پرله پسې د نيوي خطر په چلاش کي وي، چې يقيني کړي چې تاسو ژوندي پاتي شي او چيربرم (لوي دماغ) تا دا موقع نشته چې د نفي يادښتونه درجه بندي اوکي او په صحيح خالي ځايي کي بي کيردي.



**انځور تفصيل بيان کول:** په جرمني کي د جمع يا پلس (+) نښان د مثبت شیان د پاره وي، او منفي (-) نښان نه د نفي شیان له پاره وي. آیا دا ستاسو په ثقافت کښي هم يو شان وي؟ يا د مثبت او نفي نښان له پاره نور نښان استعماليري؟

خه خبره دا ده چې مثبت يادښتونه تر اوسه پوره دلتا کي شته! هر يو کس سره دا شته! زمونږ دماغ په شيبو شيبو باندي دي تا رسائي نه شي کولي، ځکه چې دا ډير زيات د نفي شیان سره مصروفه وي. مثبت توانائي په الماري دراز يا طبقه کي شاته پتي وي. يا تاسو دا سوچ کولي شي چې دا د منفي يادښتونو ډيران نا لاندي ځين شوي دي. مونږ با خپل دماغ په راکنستلو باندي را پورته کوؤ او قوت با ورکو مثبت شیانو له پس چې منفي شیان په مونږ باندي نور ظلم نه کوي. يادښت کړي په څپرکي 1 کي. مونږه بيه د خپلو دماغو پراگرامنگ کوؤ پس چې د کرکيج يا بحران پروگرام بند شي! مثبت سوچونه له طاقت ورکول چې يو سوچ وي چې کرکيج يا بحران پروگرام بندولو کي مدد ورکوي! او مکمل بندولو له پاره، دا اهم دي چې مونږ خپل چيربرم (لوي دماغ) چارندول کړو، دا ډک کړو د ځانښته، خه په نظر راتلونکي او سوچونو نا چې اوکوټو پورته لاس د پاسه د نفي حلو ځلو باندي. برين ستم (د دماغو تنه) تا دا نښي يا سگنل، "اوس تاسو پريښودي شي، خطر ختم يا تير شو! راځي چې بيه دوباره په شريکه کار شروع کو. اوس مونږ آرام کولي شو او د مينه يا محبت سوچونو باره کي سوش اوکو او ژوند نا بيه مزه واخلو"



کله چې مونږ کامیاب شو، په یو سخت محنت او صبر تمرین سره، د نفي سوچونو په یو خاص درجه بندي باندې، دیکه کول دا روسته باندې په طاقتور او مثبت حلو ځلو سره، زموږ عام ټینشن یا دباؤ سطحه ډوبه شي او بیه مونږ دومره په آسانی سره واپس خپل ماضي تا نه ورځو. باډر ترمیخه د ماضي او حال ځلو مضبوط شوي وي. مونږ بیه زیات سعت یا وخت پاس کوو په د ټینشن کړ لیک شین ځای کې (څپرکي 1)، کوم ځای کې چې ټولي برخې د دماغو په شریکه باندې صحیح کار کوي. د ضرورت نا سیوا جوشي سبق او د خوب بي ترتیبي سره، تنگ مزاجي، د غصي دورې، توجه مسئلي هم کمیري. ډیر آسان ښکاري، آسان دي که نه؟ تمرین، تمرین، تمرین! برین ستم (د دماغو تنه) خپل پورته ځای په دومره آسانی سره نه پریردي. چیربرم (لوي دماغ) با ډیر مطمئن وي. یوه خبره یا دلیل کافي نه وي.

د چیربرم (لوي دماغ) سره یق ځای مونږ په تفتیش تیریرو چپي اوپېجنو مثبتې ورکونه یا ننوتنه. مثبتې ننوتني زموږ سر چپني دي، زموږ مضبوط یا طاقتوري سر چپني او زموږ ځواک یا قوتونه. دا با مونږ تا مرسته راکړي، چې برین ستم (د دماغو تنه) تا یقین ورکړي پس چې زموږ زخمونه باندې مرهم ولگوي، او مونږ په خپله ټرامه (خفگان) باندې کنټرول اوکو.

## 2.2. سر چپني څه تا وانی؟

سرچپني زموږ ځواک یا قوتونه وي او زموږ د سرچپنو بریننا. او دالتا کې مونږ سره ډیري دي، مثال باندې:

- ځانیسته یا څه یادښتونه
- زموږ زاتي ځانتیاوي او بیلوونکي نښي یا خصوصیات.
- ارزښت چې مونږ بي جمع کوو
- زموږ راوچتول او ټول قیمت لرونکي شیان چې زموږ مور او پلار او خیال لرونکي راکړي دي په ټوله لار باندې
- ورتیاوي یا قابلیت: زه په څه کې څه یم؟
- ستراتیژي یا ټیکنیک: ما په ماضي کې څنگه مسئلي لاندې کړي او حل کړي دي؟
- جوړه روغه: زه څه باره کې علم لرم، ما څه ډه کړي دي؟
- دلچسپي او غورتیاوي: زه په څه کې دلچسپي اخلم؟ زه څه شیان خوښ دي؟
- د مزو اخستو حلي ځلي: زه څه شیان خوښ دي چې زه بي اوکړم؟
- ایمان او یقین
- ارمانونه او خوبونه: زه څه ارمان لرم؟ زه د خپل مستقبل خوب څنگه لیدلي شم؟
- د کردار ماډلي: زه د چا پوهه اخستلي تر لاس کولي شم؟ زه د چا تعریف اوکړم؟
- مرسته: زما مرسته څوک کوي؟ زما څوک مرسته کولي شي؟
- سماجي تماس یا رابطه: زما د پاره څوک اهمیت لري؟ زه د چا سره سعت یا وخت تیروول خوښوم؟ زه د چا سره خپل ځان باره کې خبري کولي شم؟
- ډاډ یا امنیت دا دي چې زه شیان بدلولي شم او خپل مقصدونه یا دندې تر لاس کړم.



### 2.3. زمه پرسنل سر چینی کومی دی؟ - تفتیش چی ختم کری د قوت سر چینی

د هر یو انسان مختلفي سر چینی وي. یو انسان ډیر څه د قتیال لوب غاړي دي، چي دلچسپي لري په الوتکه کي او یو خیران کن د هیومر (سخت سري) شعور لري. یو بل انسان پینتنگ یا رابنکل خوشوي، مسئلي په تخلیق سره حل کوي او په خپل ایمان یا عقیده باندي ژوندي اوسیري. هر یو بنیادم یا انسان خپل ځواک یا قوتونه او خذاني لري، د څه نا مونږ خبرداره یو او د څه نه مونږ خبرداره نه یو. کله نه کله مونږ تا پته نه وي د ټولو خغه شیان کومی کي چي مونږ که یو، چي مونږ په رښتیه باندي څوک یو او مونږ تا ماشوم والي او ځواني څه راکړي دي. مونږ دي باره کي سوچ نه کؤو. مونږ په ساده باندي چي مونږ څوک یو. کیدی شي دا ستاسو د پاره یو شان وي، ځنگه چي دا د نورو د پاره وي، چي دومره را پورته کیدی نه شي کله چي دوي تا د سرچینی باره کي تپوس اوشي. دا لاندي تمرین با ستاسو مرسته اوکړي چي معلوم کړي ستاسو د پاره چي کوم شیان ستاسو له پاره اهم دي.

#### تمرین 3: مثبت انځوران یا تصویران

لاندي انځوران باندي نظر واچوي. خغه تصویر خوښ کړي چي ناڅاپه یي غواړي کیدی شي دا تاسو تا څه مثبت شیان رایادوي. دغه انځوران په 'x' نښان رابنکي او یو وړوکي نوب لي کړي چي د منتخب شوي انځور ستاسو د پاره څه معني لري او تاسو تا څه یادښت کوي.



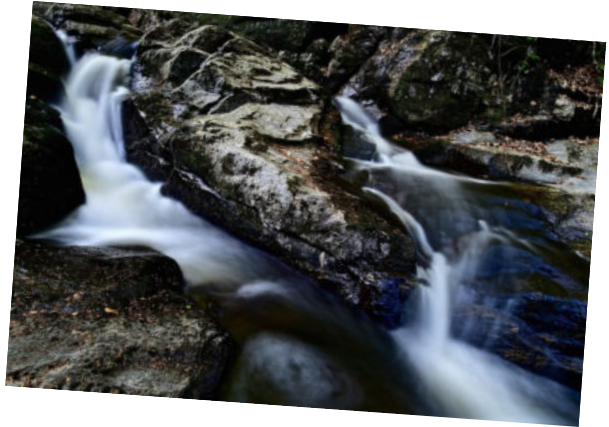
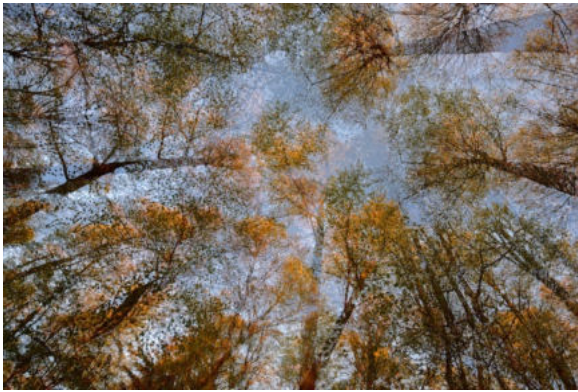
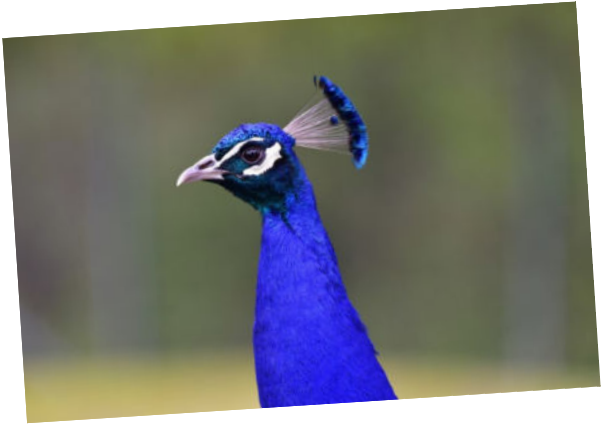






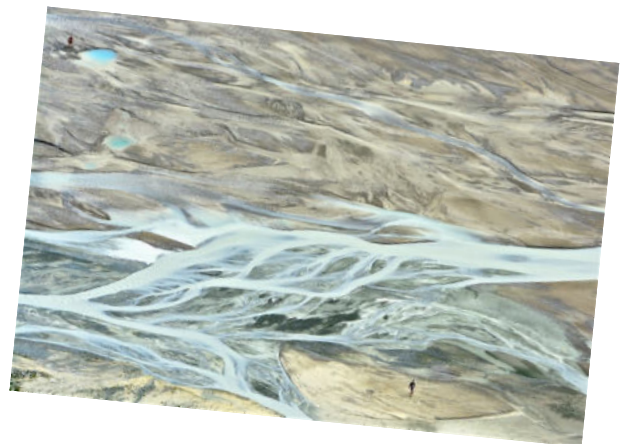






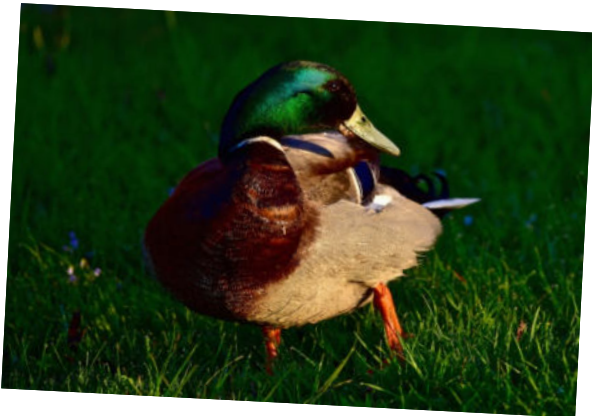






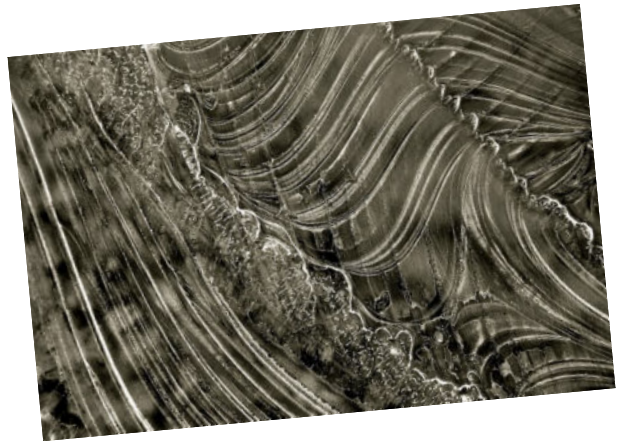












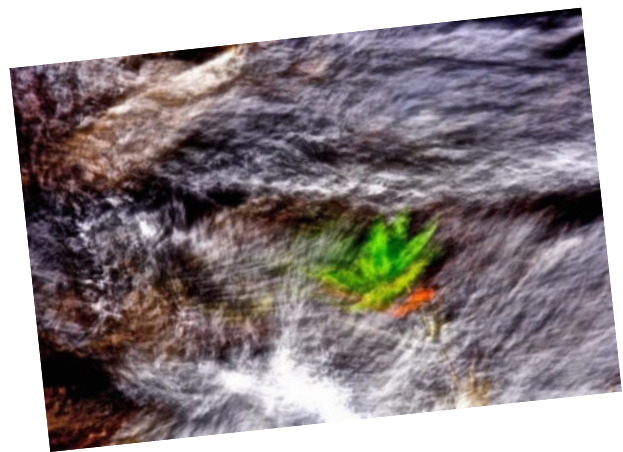






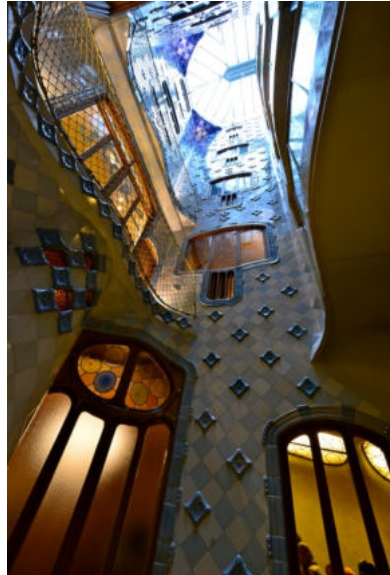
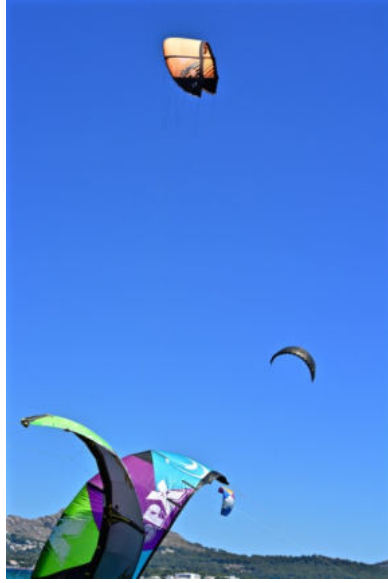
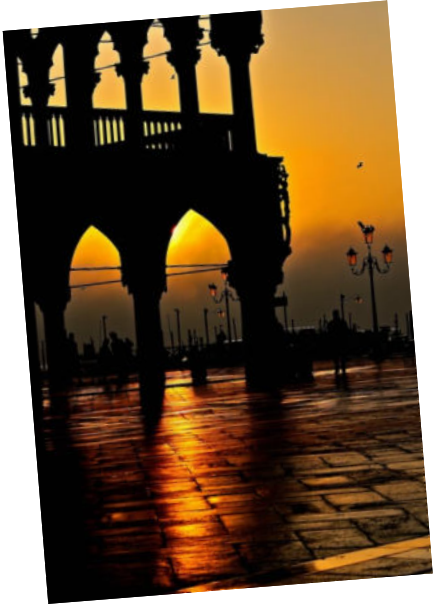












اوس دري انخوران کټ يا لري کي کوم چي تاسو منتخب کړي وو او دا پيسټ يا کيردي په چوکاټ يا فريم نمبر کي:

1. يوه څه يادښت

2. زمه ځواک

3. زه دا خوښوم؟

پانه کټ کي او په خپل چارپاڼي پورته زورن کړي، مثال باندې، چي تاسو تا خپلي سر چيني يادښت اوساتي!





اوس دا سوچ اوکړي چې تاسو په خپل فرې يا آزاده وخت کې څه کوي. تاسو څه مزي اوکړي، يا تاسو په ماضي کې مزي کړي وي؟ تاسو څه د خوښولو کوشش يا پوهه کول غواړي؟ تاسو څه کول غواړي؟ کومې حلې ځلې کې مزي دي؟ دالتا کې خالي ځايونه دي چې تاسو پکې خپل ځوابونه ليکلي کولي شي.

---

---

---

---

---

---

---

---

آيا تاسو يو څو شيان باره کې سوچ کولي شي؟ لوی خبره ده! دا څخه شيان دي چې تاسو با يې بيه بيه دوباره او ډير زيات کوي. دا تاسو له ځواک يا طاقت درکوي او تاسو څه کارونه کوي!  
که چيرې تاسو د ډير شيان باره کې سوچ نه کوي، نو بيه ستاسو سرچينې د منفي يادښتونو نه لاندي ډوبيري يا خنډيري. کيدې شي دا لاندي لسټ ستاسو مرسته اوکي چې د مزو کولو شيان معلوم کي.

**تمرین 4: د مثبت حلو څلو يا سرگرمو لسټ**

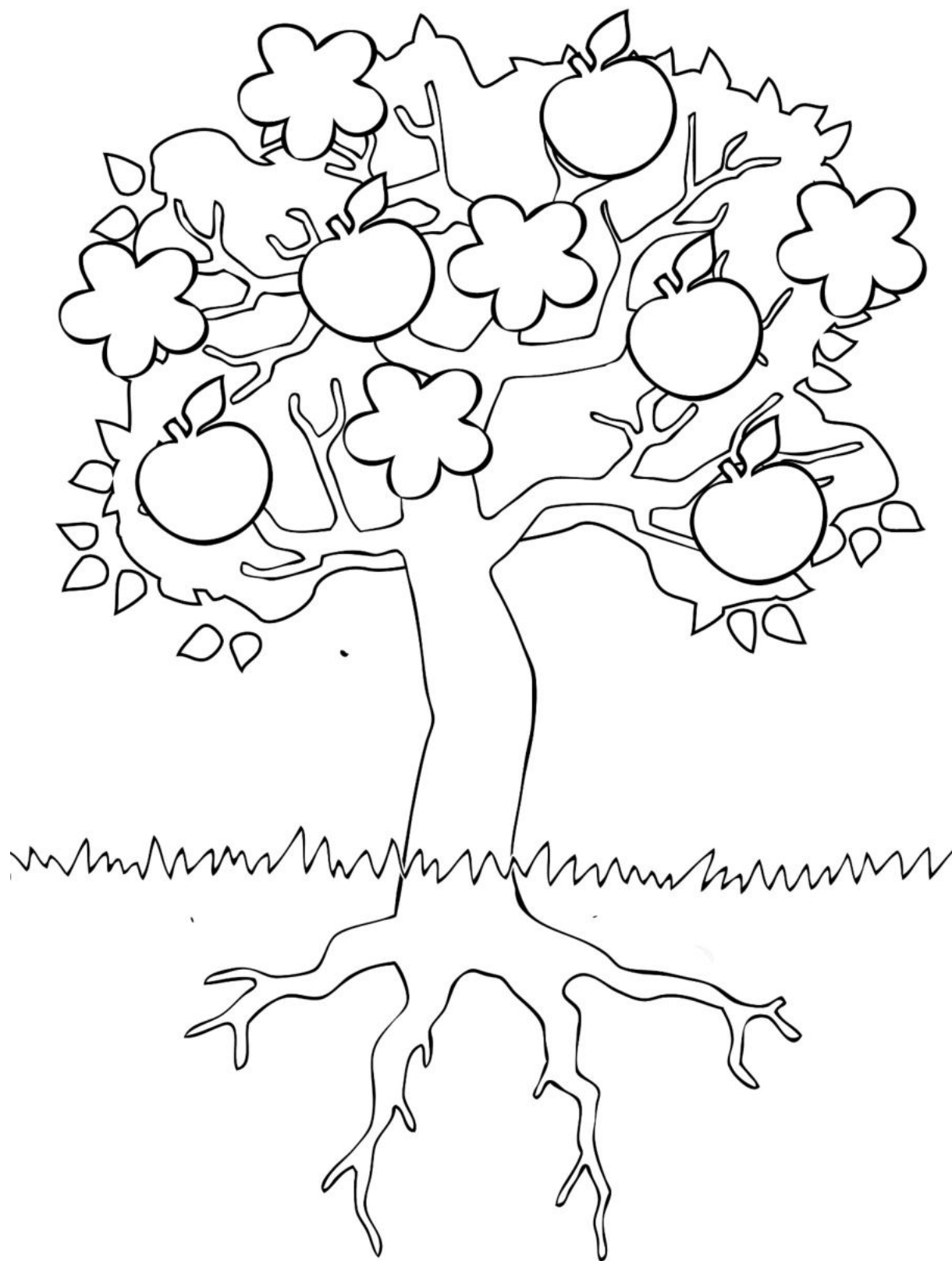
سرگرمي يا حلې ځلې ولولي او نښان 'x' څخه شيان تا راښکي کوم چې په تاسو کارول کيږي. شيان چې تاسو په کولو تري خوند اخلي، يوه پيره په کولو سره خوند اخستلو باندي يا تاسو يې کول غواړي. د دي باره ډير زيات وخت يا سعت له پاره سوچ مه کوي، په ساده طريقه باندي دا اوگوري کوم چې په تاسو کارول کيږي.

- |                                             |                                                |                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|
| ○ په موټرسیکل باندي سوريډل                  | ○ د وينې بوټي خيال ساتل                        | ○ د تفريح له پاره پلان کول         |
| ○ د ملگرو يا دوستاسو سره خورنه.             | ○ منډه يا زغليده کول                           | ○ پزل يا ټکو معمه يا سوډوکو حل کول |
| ○ ميوزيک يا سنډري اوريدل                    | ○ ځنگل کتنه                                    | ○ بلارد لوبه کول                   |
| ○ فټبال لوبه کول                            | ○ خلک يا قوم کتل                               | ○ انځوران ويستل                    |
| ○ د چا سره مرسته کول                        | ○ يوه قصه ليکل                                 | ○ سننما تا تلل                     |
| ○ ځناور کتل                                 | ○ په چغه سره لوستل                             | ○ شاباشي کول                       |
| ○ لطيفي اوريدل                              | ○ شيان په ترتيب کول                            | ○ عطر يا خوشبويي استعمالول         |
| ○ کتاب لوستل                                | ○ لامبو وهنه                                   | ○ اخبار کتنه                       |
| ○ پيدل تلل                                  | ○ فن کاري يا حرکت کول                          | ○ خواره خورل                       |
| ○ ښار کتنه                                  | ○ څه شيان له ترتيب ورکول                       | ○ ليبريري تا تلل                   |
| ○ څه خوراک نه خوند اخستل                    | ○ په سيخانو او سکروټو باندي خوراک پخول.        | ○ د پخو کشتي چلول                  |
| ○ سنډري اوټيل                               | ○ ژوبن يا چريا گهر تا تلل                      | ○ شطرنج لوبه کول                   |
| ○ قران پاک يا بائيبل لوستل                  | ○ د ښار يوي پاتي تا تلل                        | ○ تياتر يا ننداري تا تلل           |
| ○ نمر تا ناسته کول                          | ○ نظاره کتل، مثال باندي، موزيم يا گيلري تا تلل | ○ مونځ کول                         |
| ○ د کرکي نا شاپنگ يا سودا کول               | ○ بيب مينټن (دوه روله لوبونه يا ډبل رول) لوبنه | ○ څه شيان جوړول                    |
| ○ پلي تگ                                    | ○ موم بټي بلول                                 | ○ قهوه سخل يا کافي د ملگرو سره     |
| ○ پاتي يا ميلمستيا تا تلل                   | ○ گلونه اخستل                                  | ○ کمره ځانيسنه کول                 |
| ○ آرتس او کرافټس (په لاسو جوړول هنر) کول    | ○ پارک بينچ باندي کيناستل                      | ○ پنگ پانگ لوبه کول                |
| ○ د فټبال باره کې خبري کول                  | ○ يوه ډائيري ليکل                              | ○ بربنډي يا لوڅي پښي باندي گرځيدل  |
| ○ چا تا خوشالي ورکول                        | ○ يو سنډره يا نظم ليکل                         | ○ څه شيان راغونډول                 |
| ○ خپل ويننه سنډهالول گمنز کول               | ○ يوه آله غږول                                 | ○ متفکر غور يا تمرين د يوگ         |
| ○ تمرين                                     | ○ کانسرټ تا تلل                                | ○ يو فلم کتنه                      |
| ○ ټلويزيون کتل                              | ○ فټبال لوبې تا تلل                            | ○ منظم يا پاتي تا رسول             |
| ○ په ټيليفون باندي خبري کول                 | ○ قدرتي آوازونه اوريدل                         | ○ موسيقي جوړول                     |
| ○ کيک جوړول يا پخول                         | ○ انټرنټ باندي کتنه کول                        | ○ جرمني ژده کول                    |
| ○ آسمان تا کتل                              | ○ موزيم تا تلل                                 | ○ _____                            |
| ○ قصبې يا تکنیکي کار کول                    | ○ کرکټ لوبه کول                                | ○ _____                            |
| ○ د وينې يا بوټي پانري او يا کانري راغونډول |                                                | ○ _____                            |

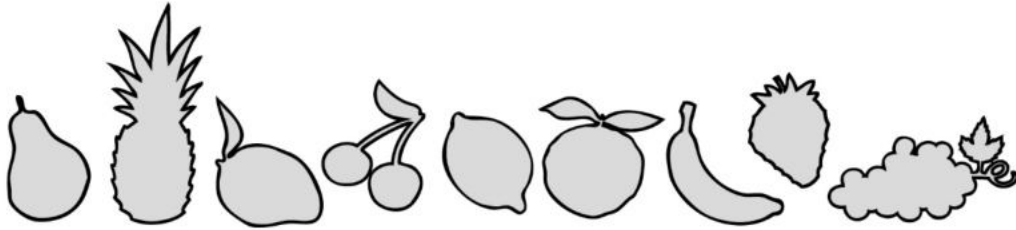
- تاش يا کاډونه لوبه کول
- پارک تا تلل
- والي بال لوبه کول
- ويډيو گيم لوبه کول
- لاس يا مشين گنډنه
- مارشل آرټ کول
- کمپيوټر لوبه کول
- گډه کول
- د ماشومانو سره لوبه کول



که چيري، کله چې تاسو د حلو ځلو لست گوري، تاسو سوچ کوي، "او، هو! د خوند اخستلو له پاره ما داسي کړي و!" يا "داسي کوم شيان چې ما هميشه له پاره کول غوښتل!" بيه دوئيمه مرحله چې په خپل ژوند کې روزانه داسي پلان کړي. کيډي شي تاسو پخپله باندي حلي ځلي يا سرگرمي برابرول يا سمې کول نه شي او مرستي کولو والا نا د مرستي ضرورت وي يا نور څوک د سماجي خدماتو نا يا نور پرسن. دوي تا پوهنتنه اوکړي چې تاسو په جرمني کې دا حلي ځلي کوم ځاني کې کولي شي. په يوي وړوکي مرستي سره، تاسو خا مخا دا کولي شي. دالتا جرمني کې ډير خه خلک شته کوم چې ستاسو مرسته کول خه گنډي چې څه شيان د خوشالي اوکړي. د دي ټپوس پکار دي! که چيري تاسو تا معلوم نه وي چې د چا نا پوهنتنه اوکړي، نو بيه يو مشوري دفتر تا لار شي چې لست شوي دي په څپرکي څلور کې، ځانگه 4.2.1.



دلټا کي يوه ځانسته د سيوانو ونه ده د بي شميره غورږدله شنه او ميوې سره. ستاسو په خپل وطن کي د سيوانو ونې شته؟ کيډي شي دلټا کي نورې د ميوې ونې يا بوټي وي چي غورږدله شنه او ډير ميوې پکي وي. ځان آزاد محسوس کي او دلټا کي خپله د ميوې ونه رابڼکي! يقينا ستاسو د خوبني ميوې ونه؟ ونه يا بوټي ستاسو د ژوند يوه نمونه ده - ستاسو د ژوند ونه.



### ستاسو جرړي:

د ټولو ونو خپلي جرړي وي چي په مزکه کي خښي وي. مزکه کي چيري شگنه وي او يا که کانږي وي، خو جرړي خپله لار بيه موندې چي ونه کلکه اونيسي. دوي ونه کلکه په قيام نيسي کله چي تيزي سلي په دي راشي. که چيري دغلټا کي طوفار هم وي، يا غټ ځناور په غابڼونو باندي گروي يا ميوه خوځوي، ونه خپل ځان په قيام باندي ساتي ځکه چي د دي جرړي سختي يا مضبوطي وي.

که چيري تاسو خپل ژوند د ونې سره موازنه اوکري، نو ستاسو جرړي کومي دي؟ تاسو کوم شيان په قيام ساتي کله چي طوفان ستاسو ژوند بي لاري کول غواړي؟ تاسو تا کوم شيان د ژوندي اوسيدو له پاره حوصله درکوي؟ کومي ارزښت يا حلې ځلي ستاسو فاميل تاسو له درکړي دي ستاسو د ژوند له پاره؟ کوم ثقافت ستاسو په خپل پلارنۍ هېواد يا وطن کي او/يا کومي عقيدې تاسو ساتله او تاسو مطمئن وي. د ونې جرړي اړخونو تا نينغ په نينغ خپل ځوابونه ليک کي.

### ستاسو تازگي:

د ونې تازگي، تخم يا مچيو بلاربول کري، او ميوه تري جوړيږي. تاسو، په شان د تازگي، يق ځانسته نظاره يي او مونږ ستاسو پخته کيدلو يا تياريدلو تا سترگي لرو، خواره ميوه. ستاسو په ژوند کي ډير زيات تازگي دي: ستاسو خوبونه او ارمانونه، ستاسو خواهشونه او مقصدونه. تاسو د خپل مستقبل له پاره څه خواهش لري؟ که چيري ستاسو دري خواهشه وي، نو دا با کوم کيډي شي؟ که چيري ستاسو خوبونه په حقيقت شي، ستاسو ژوند کي با څه تبديلي راځي؟ تاسو کومي دندي يا مقصدونه پلان کري دي؟ تاسو څه په جرمني کي کول غواړي؟ خپل ځواب په تازگي کي ليک کړي! او دا يادښت کړي، تاسو هر يو ارمان کولي شي! مونږ اوس دي باره کي سوچ نه کوو چي دا با اوس په رښتنيه کيږي او که نه. هر شيان په ليک شوي وي په تازگي يا بلوسم کي! که چيري دلټا کي ډيري تازگي نه وي، ساده باندي نوري رابڼکي!

### ستاسو ميوه:

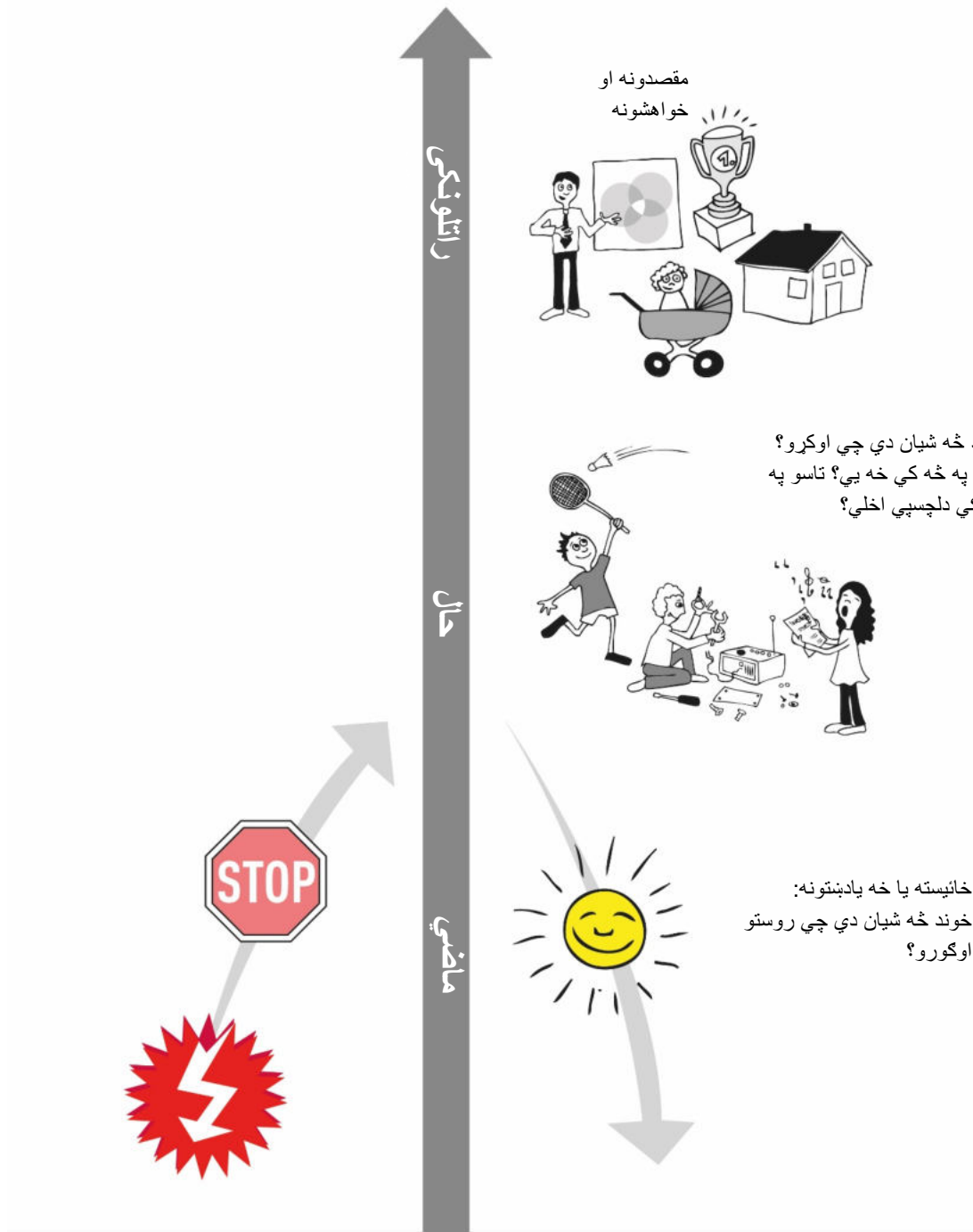
ستاسو ژوند د مخکي نا ډيري زياتي ميوې پيدا کړي دي! تاسو څه زده کړي دي؟ تاسو په څه کي څه يي؟ تاسي ډير زيات کوم شيان باره کي پوهه لري؟ تاسو په څه کي دلچسپي اخلي؟ تاسو کي کومي څي معياري يا کوالتي دي؟ خپلي فني يا تجربه، علميت، دلچسپي او کوالتي د بوټي يا ونې په ميوه کي ليک کړي يا په خغه ونه کي کوم چي تاسو رابڼکي وو. که چيري دلټا کي ډير سيوان نه وي، ساده باندي نوري رابڼکي!

که چيري تاسو خوبنوي، نو تاسو په ونه کي رنگ کولي شي. اوس يوه لمحې واخلي، په ډير نژدي سره دي ونې تا اوگوري! ستاسو ژوند څومره خور او د رنگونو نا اوس ډک دي، د ډير زيات تازگي او ميوو نا! ستاسو جرړي څومره ژوري تلي دي، چي تاسو په مضبوطي سره کلک اونيسي! ستاسو ژوند يوه حيران کنه ونه ده!

ځان آزاد محسوس کري چي پانږي کټ يا لري کي او ځورندي يي کي، او يا يي ځان سره په جيب بټوه کي کيږدي، پس چي تاسو ورته بيه بيه اوگوري. دا مفيد دي چي په خپله ونه باندي نظر اوساتي!

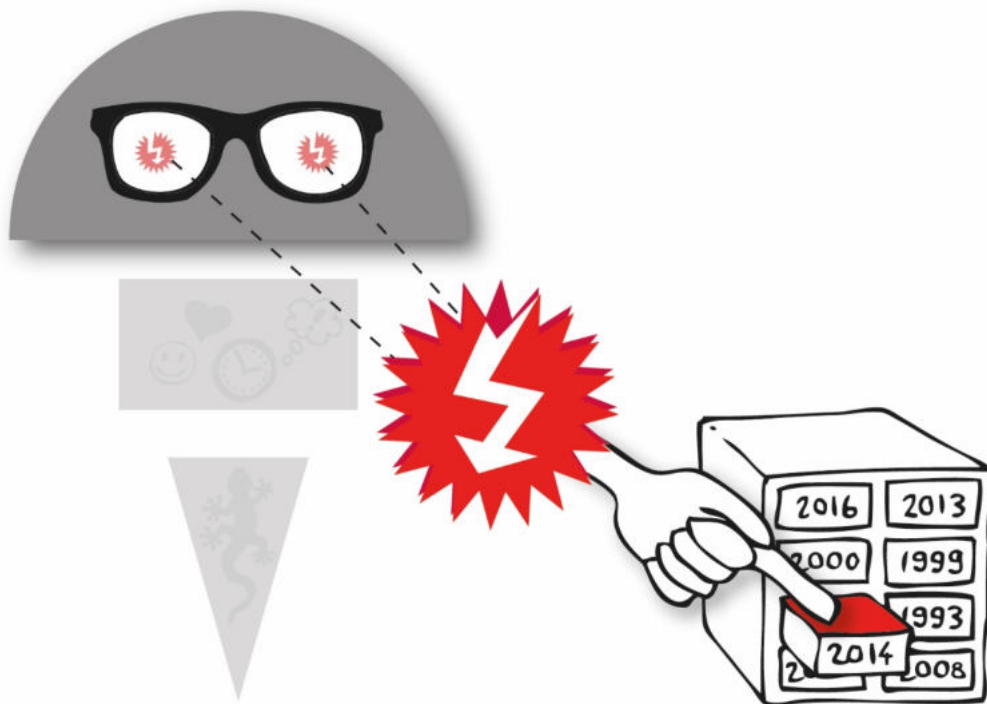
## 2.4. په حال کې مثبتې تجربې

په څپرکي 1 کې، تاسو دا پوهه شوي چې څومره برین ستم (د دماغو تنه) اهم دي چې ټرامیتک (خفگان) حلې خلي د ماضي سره تعلق لري. دا ختمې شوي دي! زمونږه چیربرم (لوي دماغ) با د ماضي حلو څلو درجه بندي کوي او په صحیح الماري دراز یا طبقه کې با یې کیږدي. مونږ چیربرم (لوي دماغ) سره مرسته کولي شو چې داسې اوکي. د ټولو نه مخکې، کلي چې د ماضي حلې ځلي مسلسل دماغو کې راځي، تاسو بیه بیه وائلي شي، "دا ختم شوي دي!" دوئیم، تاسو د شمیرې بیلینس سره دا وائیلی شي، "زه اوس جرمني کې یم" شمیرې بیلینس د نورو مضبوط کولو لپاره، مسلسل خپل ځان تا رایادینت کوي د هر یو شیان نا کوم چې ستاسو له پاره اوس اهم او ضروري دي. راځي چې نظر واچوو په دي باندې په وخت لکیر کې.



لکه ځنگه چې تاسو په خپل وخت لکیر کې لیدې شي، دالتا کې مثبتې یادښتونه موجود دي. مونږ په خوشیاري سره خپل ځان تا دا حیران کن حلي ځلي ریاډولې شو چې دوي تا آواز ورکو او په دي نظر واچوو. د دا اوس او دالتا کې زمونږ مرسته کوي او مونږ له قوت راکوي!

د ټرامیتک (خفگان) حلو ځلو یادښتونه مونږ تا بي واکه راځي، آیا مونږ دي تا گورو او که نه. زمونږ په دي باندي ډیر لگ کنټرول وي. خو تاسو پوهه په دي باندي اخستي شي چې دا په مزه کړي او پخپله یادښتونه باندي دوباره کنټرول اوکړي. د دي په مزه کولو له پاره، دالتا کې دوه شیان تاسو کولي شي. یو، بیه بیه اوئیل، "دا ختم شوي دي! دا ډراووني حلي ځلي د ماضي سره تعلق لري!" نوري مرستي کولي حلي ځلي چې معلوم کړي شي، چې "څه دي. اوس خوند څه شیان دي؟ اوس کوم دلچسپي لري؟ اوس ما سره کوم شیان مرسته کوي؟ په جرمني کې اوس ما سره کومي خي حلي ځلي دي؟ په جرمني کې اوس زمه کوم شیان خوښ دي؟ تاسو په سعت لکیر باندي څه مثالونه لیدلي شي. د اوس باره کې سوچ کولو او د ماضي سره څه تعلق لي، تاسو خپل چیربرم (لوي دماغ) سره مرسته کوي چې درجه بندي اوکړي د حلي ځلي او دي تا د ټرامیتک (خفگان) د پاره صحیح دراز یا طبقه اوځایي.



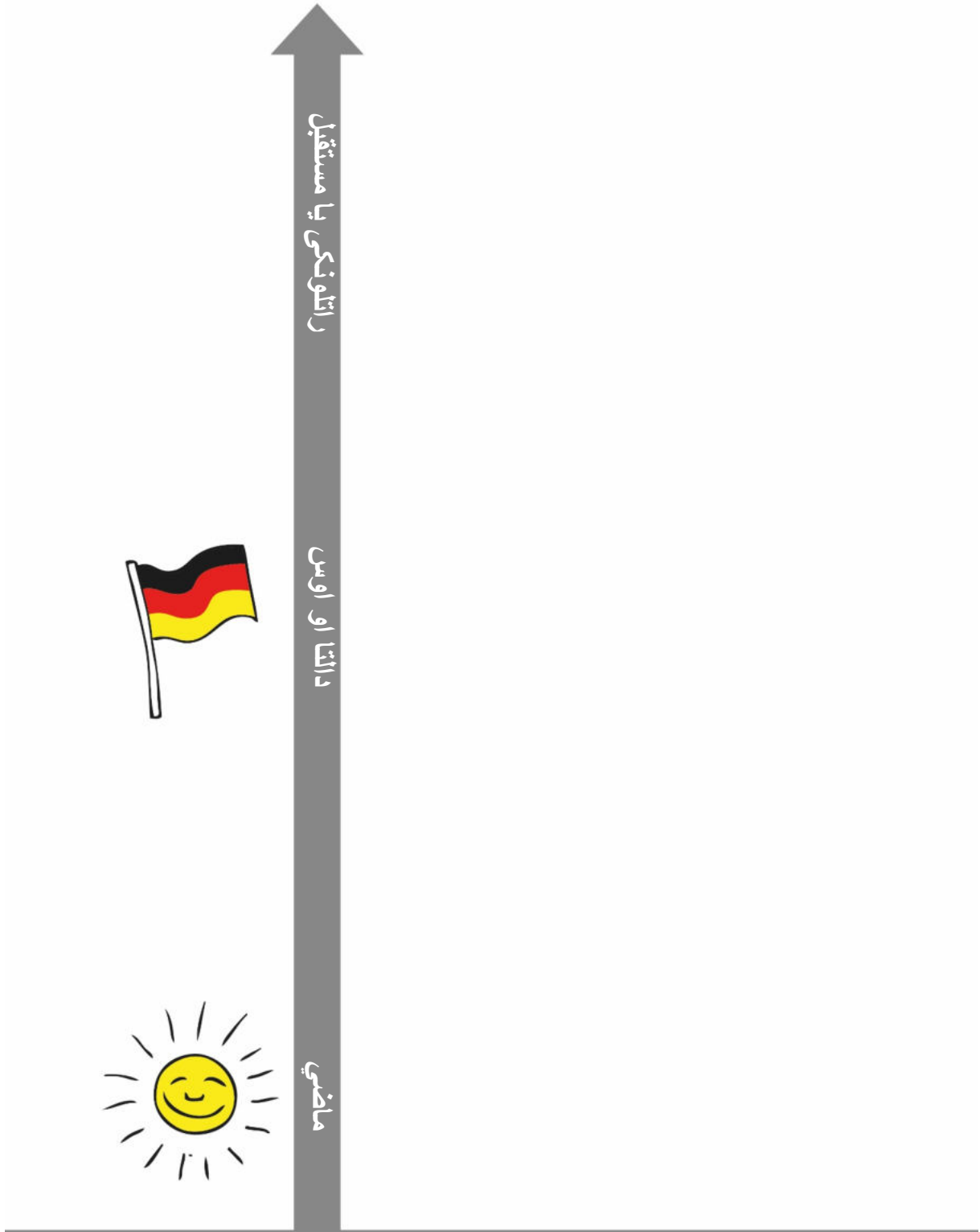
دالتا کې نوري ستراتیژي یا ټیکنیک دي چې یادښت تکرارونه نور په مزه یا سلو کړي. نور په دي موضوع باندي په څپرکي 3, 1.3.3 کې.

په راتلونکې پاڼه کې د سعت لکیر دي. ستاسو پرسنل سعت لکیر! انگیرل یا تصور کړي چې دلنا کيني اوس او کوم شیان دي. دا سوچ اوکي چې څه او زما د پاره څوک اهمیت لري. دي باره کې سوچ اوکي چې تاسو څه خوبنوي او تاسو څه کولي شي. لیک کړي یا راښکي دا شیان اوس دالتا په ځگي کې.

دا مشکل دي چې د راتلونکې یا مستقبل باره کې سوچ اوکي کله چې ماضي په پورته زور کوي. که چیري ستاسو خاښونه او مقصدونه وي، دا دالتا کې دوباره اولیکي. که چیري تاسو تا پته نه وي چې تاسو د مستقبل باره کې څه سوچ کوي، ساده دالتا او اوس باندي توجه ورکي، او تاسو با پوهه شي چې ډراوني یادښتونه په مژه کې. کله چې تاسو تمرین اوکي، دا کتاب با ستاسو مرسته اوکي چې مستقبل بره سر تا اورسي.

آیا تاسو دا اوس یاد شو یو ځکلي وخت یا سعت ستاسو په ژوند کې؟ کوم یو د بد قسمتي لمحہ وه؟ تاسو تا یو یاد شي په تمرین 3 مثبت انځوران یا تصویران کې؟ کیدي شي تاسو دا بل څوک ملاؤ شي، یا د تمرین 3 نا بل تر لاسه کړي او لیک کړي په نمر کې د ستاسو ماضي. تاسو دا راښکلي شي یا استعمال کړي انځور د تمرین 3 نا.

تمرین 6: زمه پرسنل د سعت لکیر!





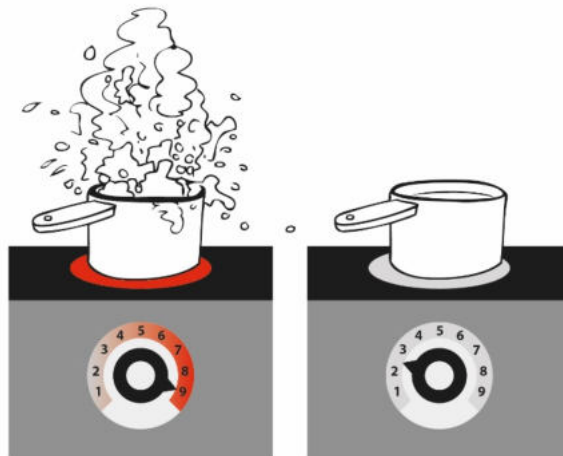
## 2.5. دلتا کینی اوس استل کری - پام لرنه یا خبرتوب

کومي حلي خلي شوي دي او اوس دالتا کي څه شيان دي باندي توجه ورکول چي زمونږ مرسته کوي د ماضي حلو څو درجه بندي کولو له پاره پس چي دا زمونږ وار نه خطا کوي. مونږ خپل دماغ په چي اوس څه شيان کيږي په دي باندي توجه کول غواړو، د ټولو پنځه سينس، ليدل، اوريدل، جسماني احساس، سکل او بوئي کولو په مرسته سره. دي تا پام لرنې يا خبرتوب والي چي مطلب يې پوره پوهيدنه بغير د فيصله کولو، په تفصيل سره ليد، په تفصيل اوريدل، په تفصيل محسوس کو، په تفصيل جسماني خبرداري. کله چي مونږ دا شيان په تفصيل سره د ليدلو کوشش نه کو، نو مونږ په نوبت کي نه راولو ټولو عملونه چي مونږ کي دننه او زمونږ نا گير چاپيره واقع کيږي. مثال په طور باندي، مونږ په جرمن کورس کي ناست يو، د استاد يا عالم خبري اورو. بهار، يوه مرغې په د کرکي نا الوځي، باران شروع کيږي، يو ميز په فرش باندي رانکل کيږي په نژدي بله کمره کي، دوه خلک په درميانه لار کي خبري کوي، يو بل شراکت د کورس والا يو تشو په فرش غورځوي، کمره گرمه کيږي او بيه گرمه کيږي او هوا په تيزي سره بوئي شروع کوي. دا ټول شيان په يو وخت باندي کيږي، خو مونږ ډير زيات دا شيان نه محسوس کوو، ځکه چي مونږ توجه په استاد يا عالم باندي ورکوو چي خغوي څه وائي. په دي کيس کي، دا اهم دي چي هر څه خالي کړو د خبرداري نا. دا حالت يو مثال دي چي کله دا مرسته کوي چي خالي کړو محرک يا لمسونکي (يو خاص درک).

دا په بل سمت باندي هم کار کوي:

کله چي غليظ يا گنده يادښت يا پريشانې ورکولو سوچ حملي کوي زمونږ په دماغو باندي، يا مونږ سوچ نه شو پريښودي، بيه دا مونږ تا مرسته راکوي چي مشاهده اوکو او شيان درک کول په تفصيل باندي چي اوس راپيښيږي. دا زمونږ دماغ زهن پريشانه کوي د ماضي منفي سوچونو او يادښتونو سامراج نا او مونږ دالتا او اوس تا واپس کوي. مونږ حاضر يو، مونږ مکمل په دي لمحې کي يو.

بودايي موليان پام لرنې يا خبرتوب تمرين استعمال کوي چي د دوي په څه فکر کولو کي مدد کوي، سومره چي ممکن وي چي ختم کړي ډير زيات سوچونه د دوي دماغو نا دي يو سعت له پاره. فکر يا تفکر يو لوي آرت وي او د ډير سعت د پاره تمرين کول تر سو چي کامياب شي. تاسو دا نوټس کړي دي چي څومره مشکل دي چي د هيڅ باره کي سوچ نه کول، که چيري هم د يو منب يا دوه مينتونو د پاره وي. دا د حيرانې خبره نه ده، کله چي تاسو يو پرسن انگيرل کړي د څليرش 24 گنتو له پاره چي د 70,000 سوچو سوچ کوي. دا يو نوي سوچ وي هر يو سيکنډ قريب نادي. کله چي دالتا کي ډير زيات نفي سوچونه وي زمونږ په سوچونو ستوريج کي، دا ډيره مشکل وي چي په بل شيان باندي توجه ورکړي شي. طريقه چي مونږ استعمال کوو چي دباو ختم کړو کوم چي د منفي سوچونو نا اوجود کي راغلي وي دي تا پام لرنې يا خبرتوب وائي، او تاسو خپل ځان تمرين کولي شي. دا په سائنسي لحاظ سره خودلي شوي دي چي پام لرنې يا خبرتوب تمرين بلډ پريشر کموي، ستاسو سا اخستل ژوروي او درد ختمولي شي. تاسو د پام لرنې يا خبرتوب اثر تصور کولي شي په دي طريقه باندي:



مخکي

وروسته

هر يو کس د خپل ځان له پاره دا فيصله کولي شي چي کوم يا سنس يا حساسيت با استعمال کولي شي د پام لرنې يا خبرتوب تمرين له پاره. دالتا کي يو څو دنده دي چي ستاسو په معلوم کولو کي مرسته کوي چي کوم يو سنس يا حساسيت/حساسيتونه په تاسو باندي کارول کيږي

### تمرین 7: بشکاره یا په ډاگه اوریدنه

- په یو اظمیناني یا آرام ده ځگي باندې کیني او آرام اوکړي. اوس، خپلي سترگي کولاو کړي. خپل ټول پام په خغه ټول شیان راولي کوم چې تاسو اوري. که چیرې تاسو یې خوښوي، نو خپلي سترگي بندې کي. که چیرې سترگي بندول آرام ده نه وي، په کمره کې یوه نقطه خوښه کي او خپلي سترگي په دې باندې په نظر اوساتي.
- په غریز باندې توجه ورکي چې تاسو یې اوس اوري. خپل ځان تا وینه یا پوښتنه اوکي، "زه اورم یو... او... او"
- آواز په شور دې یا په مزه؟ آیا دا روان یا اوسني وي یا په شیبه باندې؟ آیا دا اوچت وي یا کم وي؟ ژور یا روشن؟
- اوس د خپلي سا اوریدلو کوشش اوکي. آیا تاسو دا د مخکي نا اوریدلي دي؟
- خپل کم او خاموشه سا اختستلو تا توجه ورکي، ساده باندې چې هوا ځنگه ستاسو د خلي یا پوزي نا تیريگي بغير ستاسو د برخي کوشش نا. د خپل سا اختستلو ردهم تا غوریز کیردي.
- خپلي سترگي کولائي کي، که چیرې دا بندې وي. خپل گیر چاپیره اوگوري، یوه اورده سا واخلي او تمرین ختم کي.

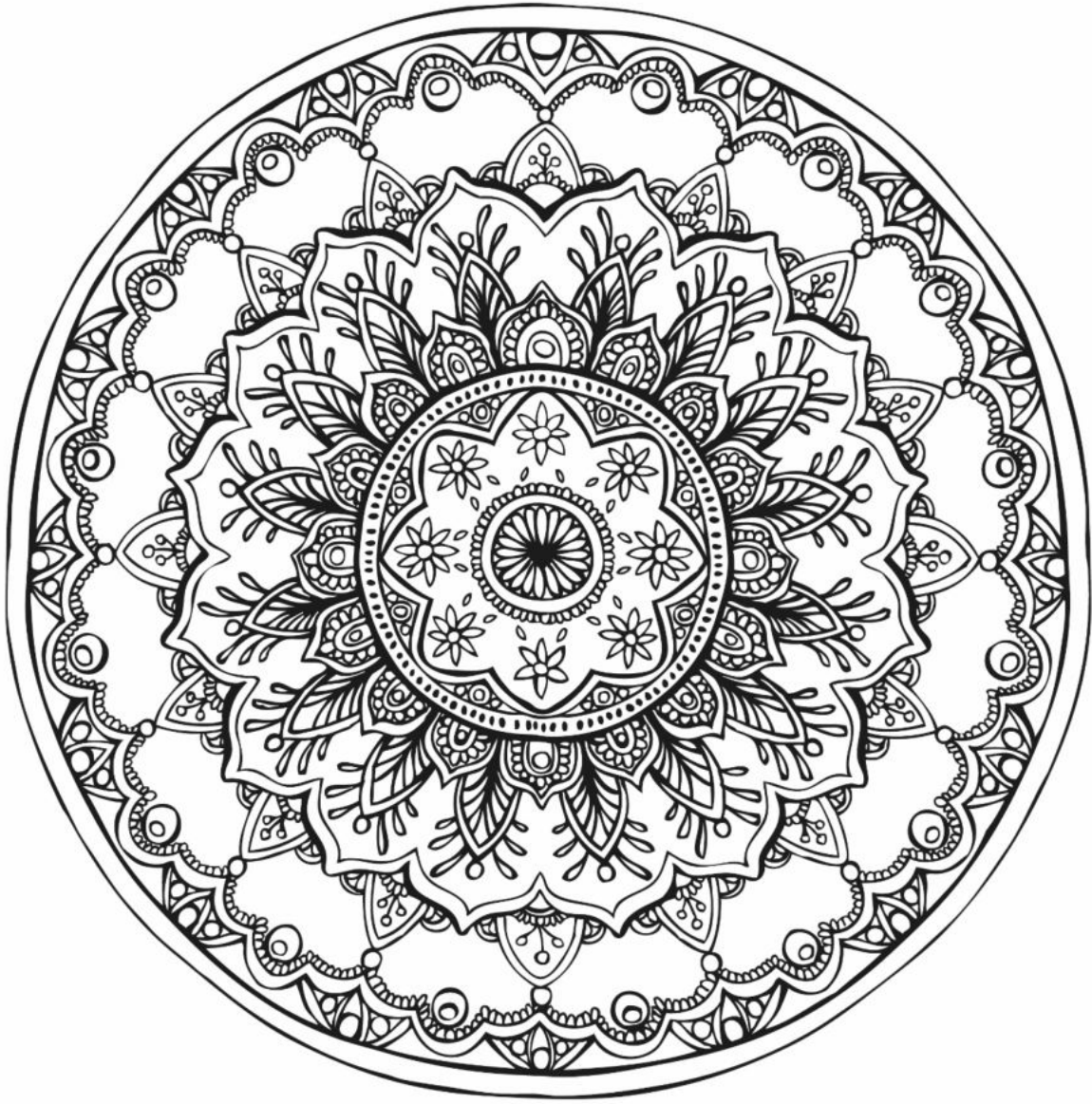
### تمرین 8: پام لرونکي رابنکل

تاسو له به دې تمرین له پاره رنگینې پنسلې پکار وي

په لاندې پاني باندې، تاسو با په ترتیب سره انځوران بیه موندې چې پراخول یا خپرول کوي د آرامي او قوت. خغه انځور خوښ کړي کوم چې په تاسو باندې کارول کیري. او خپل پنسل راواخلي او په شکلونو او ډرائینګ باندې رنگ شروع کي په یو وخت یا سعت باندې. مختلف رنگونه استعمال کي، د هر یو شکل له پاره رنگ بدل کړي او بهار لکیر تور رنگ باندې. په ډرائینګ عمل باندې مکمل توجه ورکي او نتیجه شوي قوتي انځور باندې.











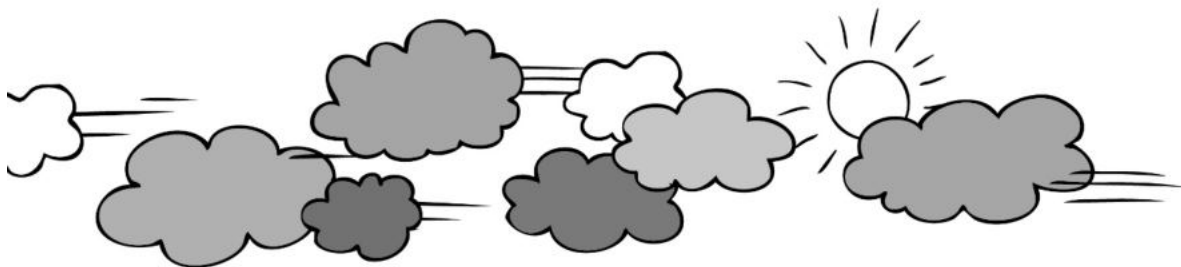


### تمرین 9: خپل جسم یا بدن نه تیریدل

تاسو با یو خاموشي ځاني د دي تمرین له پاره غواړي، یو ځاني کوم ځاني کي چي تاسو په آرام سره یي. دا کوشش اوکي چي په ټول تمرین کي په هره یوه مرحله نا تاسو خبرداره یي. مقصد صرف مشاهده کول وي، هیڅ شیان با نه بدلوو.

- په کرسی یا بېنچ باندي نیغ په نیغه کیني څومره چي ممکن وي. آیا تاسو په آرام باندي یي؟ آیا ستاسو دواړه پخي په فرش باندي تخته دي؟
- که چیري تاسو خوبوي، تاسو خپلي سترگي بندولي شي یا توجه ورکي په یوه نقطه باندي خپل سر تا مخامخ په تمرین دوران کي.
- د خپلي پخي تلي احساس محسوس کي، چي فرش تا لگي. دي تا څنگه احساس وي؟ ایا تاسو جرابي یا بوتیان اغوستي دي؟ دا څنگه محسوس کوي؟ آیا ستاسو پخي گرمي یا سړي دي؟ ستاسو پخي نوري څه محسوس کوي؟
- اوس خپله توجه پنډي تا واپس راولي، یو برخه ستاسو د پخي یوه برخه تر مینځه د بنگر او گوندو. دا څنگه محسوس کیري؟ آیا تاسو نیکر یا گکره (اسکرټ) اغوستي دي؟ آیا تاسو د خپلو جامو نا جامي محسوس کوي؟
- په خپلو دماغو کي سفر کول، خپله توجه تهاني یا رون او لاندي تا حرکت ورکي. د کرسی ربط د خپل ځان سره محسوس کي، چي تاسو پرې ناست یي. آیا د کرسی سطح سخته یا نرمه ده چي تاسو پرې ناسته لري ده؟ رون یا گتهنا په تکلیف کي ده یا په آرام ده؟
- اوس خپله توجه مله تا واپس راولي. په خپله ملا اډوکي باندي توجه ورکي د کرسی اډوکي نا خپل سټ یا گردن طرف تا. آیا تاسو نیغ په نیغه ناست یي یا د جسم بره برخه یا حصه ټیټه باندي؟
- بیه وړاندي، په خپله معده باندي توجه ورکي. آیا ستاسو د معدې پټي یا پلي په آرام سره دي؟ آیا ستاسو پورته معده اوچته کیري او د سا اخستلو سره بنکته راځي؟
- اوس خپله توجه سیني تا واپس راولي. د خپلي سیني پورته کیدو او بنکته کیدو مشاهده اوکي په دوران د سا رابنکلو او سا وتلو کي.
- په خپله اوگو باندي توجه ورکي. آیا دا دباؤ کي دي او پورته دي یا ځورنډي او په آرام سره دي؟
- خپله توجه لاسونو تا واپس راولي. دا په څه باندي آرام کوي؟ ستاسو د لاسونو نه لاندي مواد څنگه محسوس کیري؟ آیا ستاسو لاسونه گرم یا ساره دي؟
- د خپلو لاسونو نه لاندي محسوس کيڅ تاسو څه محسوس کوي؟
- په خپلو لاسونو پورته باندي توجه اوکي، خپل سټ یا گردن تا حرکت ورکول، خپله توجه سر تا خپل سر تا راولي آیا ستاسو سر په څه شیان باندي آرام کوي یا آیا ستاسو سټ یا گردن دا په آزاده سره نیولي دي؟ آیا ستاسو وینسته په هوا کي الوځي یا د وینسته ریشي ستاسو په مخ باندي دي؟ ستاسو تندي څنگه محسوس کوي؟ آیا دا ساره یا دباؤ کي دي؟ په خپلو سترگو، پوزه او ځله باندي توجه ورکي.
- اوس، ژوره سا رابنکي او په مزه باندي خپله سا پریردي، او واپس خپله توجه گیر چاپیره تا راوړي.

د حیراني خبره دا ده، چي تاسو با چوکس یا متوجه او حاضر یي په هر وخت او هر ځاني کي. هیڅ مسئله نه ده تاسو کوم ځاني کي یي او ستاسو نا گیر چاپیره کومي حلي ځلي کیري، کله چي تاسو محسوس کي نو تاسو بي اطمیناني محسوس کوي، تاسو زر تر زر باندي توجه په خپلو گیر چاپیره او حساسیت باندي شروع کي. په خپل ځان باندي د زور اچولو کوشش مه کوي. کله چه نه خوبونکي شوچونه را پورته شي، په دي باندي صرف ځان پوهه کي او چي تاسو پریشاني نه کي، او دا بیه د خپلي توجه نا لري کي. تاسو کولي شي، مثال باندي، داسي خیال اوکي چي سوچونه د ورځو په شان دي، الوځي رالوځي په آسمان کي، ستاسو طرف تا راځي او بیه په تيزي سره حرکت کوي. یا د دي مثال د پوکاني په شان دي، چي آسمان تا پورته کیري.





د ونې تمرین هم ستاسو مرسته کولی شي چې لگولي يا خښه شوي ده دالتا کي او اوس.

### تمرین 10: ونه

که چيري تاسو کړي وي "ز مه د ژوند ونه" تمرین، دا يو ډير خه برابري باندي کيدي شي.

نيغ پاسي، دوانزه پخي په مزکه باندي ټينگي. ستاسو پخي او خپي د اوگو په اورډوالي باندي وي چې برابري کوي د کونغري سره. داسي خيال اوکي چې يوه دهاکه يا تار ستاسو د پاسه تيريري او د تاج نا بهار ستاسو د سر له پاسه، او يو کس يا بنيادم تاسو په مډه باندي نيغ پورته. ستاسو لاسونه په ډيلا يا سستي سره ستاسو په اړخ وي، ستاسو تلي مخکي تا تاو شي. اوس، خپلي پخي محسوس کي چې په ټينگي سره په ربط دي د فرش يا مزکي سره. جرري په مډه باندي خوځول يا شرل شي ستاسو د پخو د تلي نا، چې نشوونما کوي لاندي په مزکه کي. جرري په ټينگه سره تاسو په مزکه کي خښ ساتي. سوچ اوکي د هوا سخت باد چې په تيزي سره ستاسو په پانرو راځي، خو ونه په نيغه باندي خپل قيام کوي، په ژوري سره جرري نختي وي، او د هوا خيال سانته نه مډه اخلي.



يو وړوکی پوائنټر د تمرین معنی باندې:

مثبتې احساس کوم چې په دې تمرین سره راځي دا په روزانه کولو سره په لاس راځي. زموږ جسامت په تيزې سره 'هيروي' يو ځانوي لمحې د آرام، ځکه چې زموږ دماغي تر اوسه پورې د ترامپټک (خفگان) حلو ځلو سره مصروف دي. منفي احساسونه او سوچونه زموږ په دماغ کې جوړ شوي دي، پس مونږ با د دې شميرې بيلينس کوو په مستقل دهرائي سره، لنډيز، مثبتې جذبې. او دا مثبتې تمرین چې ورکوي صرف، لنډيز، مثبتې جزبي، چې کله تمرین اوشي، او په ټينګې سره زموږ په دماغ کې لګښت يا خښ شي. دا دريافت شوي دي، چې يو سوچ زر پيري دهر او کيري، او دا تکميل کوي او اټوميټک اثر غورځوي زموږ د بادي يا جسم په احساس باندې. پس، که چيري تاسو د يو يا يو نا زيات تمرینو نه خوند اخستي وي، چې مه تر اوسه پورې بيان کړي دي، زه دا خوښوم چې تاسو لا بيه او بيه حوصله درکم، تر څو چې دا روزانه ستاسو قدرتي حلي ځلي وي. هو، ټول تمرین په دې کتاب کې نه، صرف يو چې په تاسو باندې کارول کيږي. اگر چې يا که چيري دا يو تمرین هم وي، نو ډيره څه خبره ده! د دې تمرین بيه بيه کوي، دا بنيادي خبره ده!

## **2.6. زمه حلی ځلی، زمه سيکیورتي!**

لاندي دراوني حلي ځلي، جسم او روح په پریشاني کې وي. هيڅ شيان په حفاظت سره نه محسوس کيږي. تاسو مخکې نا لوستي دي چې څنگه ستاسو دماغ هميشه له پاره په دې کتنه وي او ډراوېري چې څه دراوني شيان با بيه راپېښه اوکي. ايمرجنسي پراگرام اوس هم په چارند کې دي. که چيري تاسو يوه برخه پيچني، چې په ماضي کې وو، زه اوس په جرمني کې يم، زه اوس په حفاظت سره يم! زموږ برين ستم (د دماغو تنه) دومره په آساني سره نه په اطمینان کيږي. ټولو طريقو او ډولونو سره او خاص باندې د چيربريم په مدد سره، زموږ عقلي يا خوشياري، مونږ با برين ستم (د دماغو تنه) تا دا پوهه ورکوو، مطمئن کول په بيه بيه کماتد ورکول، چې مونږه اوس په حفاظت سره يو. تاسو اوس يوه ستراتيژي باندې پوهه يي چې دا تر لاس کې. او بل، اهم ستراتيژي چې خپله جاذبې ژوندون کې په خوشياري سره، چې پختګي يا مضبوطي په خپل روزمره ژوند کې راولي. هو، تاسو په دې سعت کې اوس خپل ټولي سرګرمي نه شي کنترول کولي، خو دالتا کې ډيري زياتي لاري چې حصه واخلې او مضبوطي پيدا کي. مثال باندې، په خپل روزمره حلي ځلي باندې نظر واچوي. تاسو په مستقل سره مخامختيه نه ده کړي د توقع نه کولو حلو ځلو تا. ليدزمنه يا تاريخ او طريقه کار چې حکم ورکړي دي بهار حلو ځلو نا، هم ستاسو مرسته کولي چې تر لاس کې د حفاظت احساس. دې سره څه محسوس کيږي چې آزادي حلي ځلي کوي. روزانه پلان شوي يو محفوظ او باوري ستاسو د ژوند ډهانچه يا ساخت وي.

### **2.6.1 روزانه تيار شوي يا ډهانچه شوي حلي ځلي**

کله نه کله دا ډير مشکل وي چې يوه ډهانچه جوړه کړي شي، کله چې ډيري حلي ځلي نه وي چې کولو له پاره او تاسو تا دا پچته نه لګي چې خپله ورځ با څنگه په کارول کوي. کله چې دالتا کې يوه ښکاره وجه نه وي يا ضرورت د سهار پاسيدلو يا د شپې سملاستيه اوده کيدو له تلل. تاسو د لمحې تيرولو يا پاس کولو له پاره يو خطر نا تيريري، او دا انتظار کوي چې ورځ با مونږ له څه راکوي يا ورځ کې با نن څه کيږي. دا ډير زيات ډسپلين غواړي، او کيدي شه بهارائي مرسته هم چې اصرار يا مذاهمت اوشي چې ستاسو له پاره د روزانه حلي ځلي او رتم پيدا يا جوړي شي. محنت يا کوشش اهميت لري، ځکه چې روزانه رتم جوړول ستاسو ژوند نا نوري ډيري سکورتي راوړي.

پلان کول او برابر تيا د نه کنترول کولو منفي سوچونو دښمنان وي. کيدي تاسو وائيې شي، "څنگه زه محفوظ محسوس کولي شم، که چيري ما تا دا معلوم نه وي که چيري زه دالتا کې قيام کولي شم. چې ماتا پته نه وي چې کوم ځاي کې با زه اوسيرم؟ يا ماتا با د کار کولو اجازه وي؟ کله چې ماتا دا پته نه وي چې زمه دوستان او فاميل څنگه وخت تيروي؟" تاسو په حقه باندې يي، هو يقينا. دا ټول غير يقيني کیفیت، چې تر اوسه پورې ستاسو ښکار کوي، خاص باندې ستاسو مستقبل، ستاسو د پاره آسان نه وي. او دا هم ډير زيات وخت اخلي، چې ډير وړوکی قدمونه ورله پکار وي، مخکې چې تاسو په مده باندې د حفاظت احساس محسوس کي او دا ټول بهارائي غير يقيني کیفیت. زما دا ډيره زياته خوښه ده چې تاسو تا د اطمیناني يوه برخه در کړم. اعتمادې چې د ډيرو زياتو سوالونو ځوابونه با په وخت ورکړي کيږي، چې تاسو د سکورتي احساس له نشوونما ورکي.

او تاسو په ډيرو ځايونو يا علاقه کې اوس سکورتي تر لاس کولي شي مونږ په چارندي سره اوس تا شکل يا ساخت او بدلول يا تبديل کولي شي. د دې ډيرو زياتو سوالونو انتظار مه کوي د مستقبل باره کې، واره قدمونه اوس واخلې! ډير واره مرحلي با کول غوښتل غواړي چې د ټولو نا زياته ښکاره موخه تر لاس کو.

په خوشياري سره خپل ژوند له شکل يا ساخت ورکولو له پاره، تاسو جوړي کې او مخامختيه اوکي او ځان لگ شان په عادي حالت باندې کې. خوشگواره حلي ځلي او بيه بيه کول دنده باندې، لکه څنگه چې جامي وينځل يا شاپنگ (اخيسل) کول، دستور او

عادت جوړ شي، تاسو تا د عادتي حالت يو احساس درکوي، چي مطلب يي سکيورتي دي. دا لاندي تمرين ستاسو مرسته کولي شي چي ستاسو د ژوند د روزمره حلو څلو له پاره څه شکل يا ساخت ورکي.

### تمرين 11: د خپل ځان د ورځو مينيجر جوړ شي!

په لانديني پاڼه باندې، تاسو تا به يوه پاڼه د کلنډر نا په نظر راشي د ټولي هفتي د پاره. په کين اړخ باندې سعت دي. اوس د ټولو روزمره تفرري باره باندې نظر واچوي چي ستاسو سره د هرې هفته نه دي. تاسو روزانه جرمن کورس کړي دي؟ روزانه ميټنگونه يا دندې؟ ځوان قوم يا خلگ په ځوانانو کور کي د تفرري پنډ بيه موندې. دالتا کي بيه بيه کونکي سبقونه، د خوراک سعت، د برقي تلو وخت يا سعت، په غونډه حلې ځلي، تفریخونه. دي. خپل پرسنل د هفتي شپډول ډک کړي په هفتي پلان باندې په مخکي راتلونکي پاڼه باندې.

دالتا کي يو مثال دي:

WOCHENPLAN							
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG	
07:00	AUFSTEHEN						
08:00	FRÜHSTÜCK ١٠١						
09:00	DEUTSCHKURS					AUFSTEHEN	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	MITTAGESSEN ١٠١					JOGGEN MIT FREUND	
14:00					ZIMMER PUTZEN		
15:00	COMPUTER-ZEIT				AUSFLUG MIT GRUPPE		
16:00	FUSS-BALL			FUSS-BALL			
17:00							
18:00	ABENDESSEN ١٠١						
19:00		MUSIK-ABEND					
20:00						KARTEN SPIELEN	
21:00							
22:00	INS BETT GEHEN						
23:00							
24:00					INS BETT		

که چيري تاسو په شريکه رهانش باندې اوسيري، تاسو سره با مسئله وي چي قيام، بيه بيه کونکي تاريخونه او وختونه بيه موندې. او د ټولو نه زياته اهم چي تاسو خپل يو جوړ کي. دا څه شيان کيدي شي؟

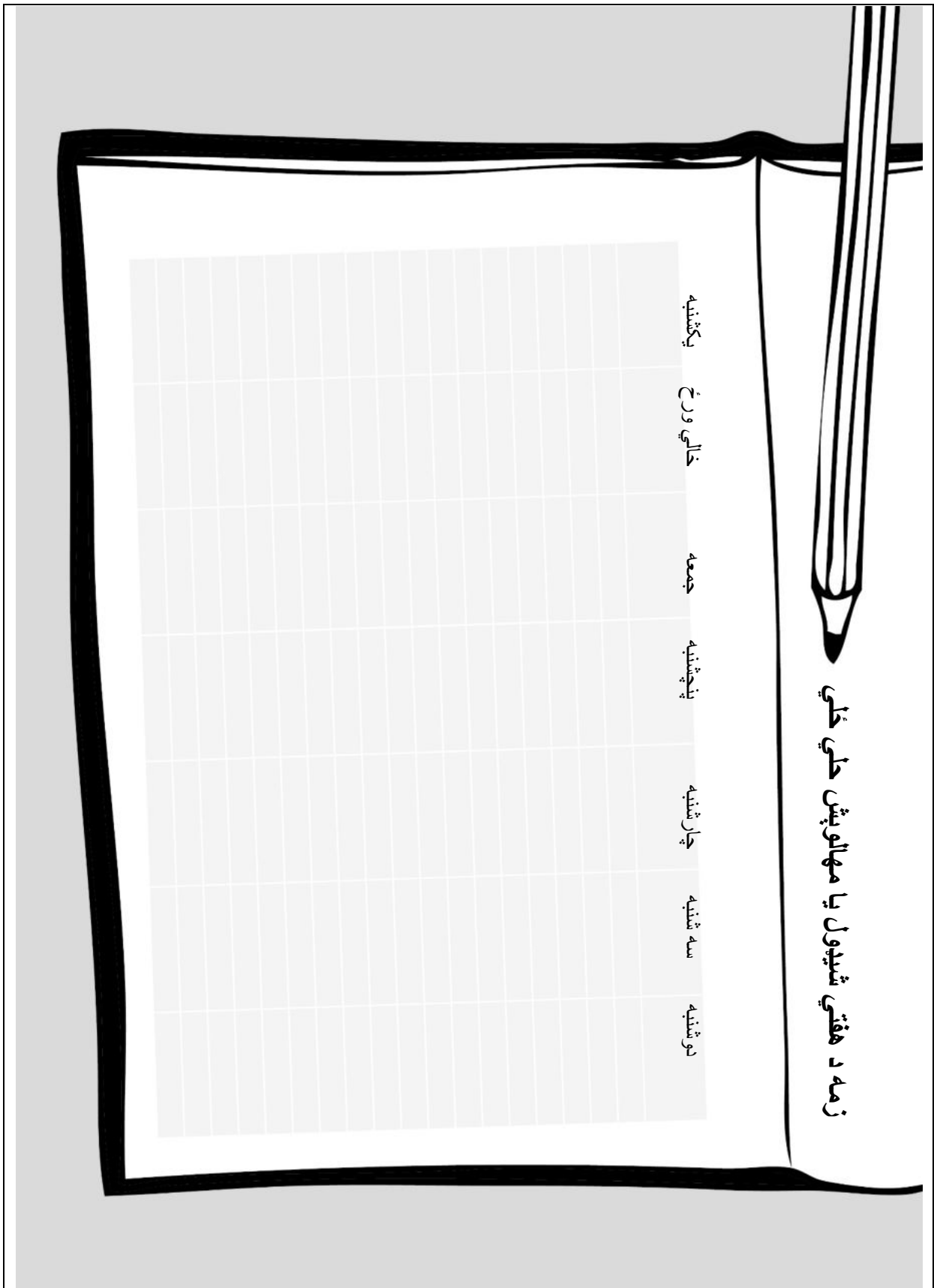
تاسو با، مثال باندې، يو تاريخ يا نيټه د خغلند يا منډي وخلي د پاره مقرر کي هر نهې يا سه شنبه او زيارت پنچشنبه په ورځ. يا فټبال کول. يا رابنکل کول يا ميوزک جوړول. هر څه چي تاسو کول غواړئ! سوچ اوکي په باره د دستور او عادتونو چي ستاسو د ژوند د هرې ورځې يوه برخه وه. کوم يو تاسو غواړي چي بشپړول يا حصه واخلې ستاسو په ژوند کي دالتا په جرمني کي؟ تاسو با نقشه يا رابنکله غوښتل غواړي، خو تاسو سره د رابنکلو مواد نشته تاسو سره يو فټبال بال نشته؟ يو نژدي والي جرمن نا پوښتنه اوکړي. دوي تا خپله د هفتي ايجنډا وړاندې کي او د رابنکلي مواد ټپوس تي اوکړي يا د فټبال کلب کوم ځاي کي چي تاسو لويه کولي شي. دالتا کي هميشه د پاره ممکني شته! ډيرو خلکو تا با دا ډيره خوشالي ورکوي چي ستاسو مرسته په دي شيان کي اوکي!

تاسو منظم وختونه د خوراک له پاره شپډول کولي شي او منظم وختونه د ملاستو له پاره او سهار کي پاسيدو له پاره. دا با تاسو تا د ورځې يو مضبوط شکل يا ساخت درکوي. ستاسو دننه کولپ يا تاله با دي سره برابري اوکي. دا ډير خاص اهم وي کله چي تاسو تا په خوب کولو کي مشکل وي. زه با نور د خوب بي ترتيبيه په څپرکي 3.1 کي بيان کم. روزانه اوده کيدل سعتونه ډير وختونه ډير اهميت لري ستاسو د روزانه حلې ځلي.

خامه با تاسو دخپل وطن نا د خلکو سره اشانني جوړه کړي وي. کيدي دالتا کي خلک وي چي تاش يا کاډونه لويه کول خوښوي لکه څنگه چي تاسو خوښوي. دا خيال اوکي چي تاسو په هفته کي يوي ورځې د پاره راغونډيري، په يو خاص ورځې باندې، په يو خاص وخت يا سعت چي تاش يا کاډ لويه اوکي.

بیه بیه کولو وختونو وقيي جوړي کي چي د جرمن ژبي تمرين يا ورزش اوکي. کيدي شي تاسو پخلي کول خوښوي او روزانه ملاويدل د نورو خلکو سره، چي پخلي اوکي او يو ځايي خوړل. يقينا تاسو مرسته

کولي شي د آمر يا رئيس سره چي برنده يا تنگه لار يو پيره جارو کي، يا نور شيان د دي په شان؟  
د بيه بيه کولو اجنده نا علاوه، دالتا کي د تقرري نوري ورځي هم شسه، لکه د ډاکټر تقرري يا تقرري د نورو خيال ساتونکي يا سماجي کار کونکي والا سره. تقرري د نورو بهارائي رجسټريشن دفترنو، وغيره وغيره. په دي وچه دا ديره اهم ده چي يوه نوي اجنده يا پروگرام د هري هفتي له پاره جوړه کي، چي کور کي ټول وختونه او تاريخونه، بيه بيه کول، ليدژمنه تاريخونه او يو په يو تقرري. په دي طريقه باندي، ستاسو يو هراړخيزي يا وسيع خبرداري وي د ورځي حلې حلې له پاره. بيه تاسو د خپل روزانه ژوند له باس يا مشر يي!



هو يقينا، تاسو د کاندېر فنکشن په خپل موبيل باندې استعمال کولي شي چې خپله د هفتي ايجندا جوړه کي.

**تمرین 12: زما د خوشگواره حلو ځلو ډائیري یا د تېرو پېښو کتاب**

په خاص باندې ستاسو له پاره خوشگوارې حلې ځلې اهم دي. روزانه، خوشیاري سره، کم از کم یق خوشگواره سرگرمي پلان کوي دا په خپل هفتي ایچندا کي دننه کي څنگه چي تاسو په تمرین 11 کي زده کړي دي، چي یقيني شي چي دا حلې ځلې شوي دي. که چیري تاسو مخکي نا تمرین یا مشق 4 کړي وي (د مثبت حلو ځلو یا سرگرمو لست څپرکي 2.3)، نو تاسو لست تا دوباره کتلي شي چي حلې ځلې بیه موندې کوم چي په تاسو کارول کیري او تینگ یا کلک تاریخونه د داسي کولو له پاره جوړولي شي. دا ډیر ساده شیان کیدي شي لکه څنگه چي گرځیدل، ستاسو د خوښي نغمي یا موسیقي اوریدل، یا یو نظم لوستل. د ماښام، د سملاستو یا اوده کیدو نه مخکي، د دي ورځي خپلي ایچندي باندې نظر واچوي. آیا تاسو ټول شیان کړي دي په دغه ایچندا باندې؟ آیا دالتا کي وو، بغير پلان شوي خوشگوارې حلې ځلې؟ په یوه سیوا پانړه باندې، د خوشگاره شیان په دغا ورځ باندې یو نوب اولیکي، او دي ناروستو تاسو څنگه محسوس کوي.

آیا دالتا کي ستاسو په ژبه کي نښان یا یوه نښه شته ستاسو د خرابي مود یا خوښي؟ نو بیه دا نښان یا نښه استعمال کي تاسو د سملې (خندلو) سستم هم استعمال کوله شي:

= خه طبیعت یا وضع



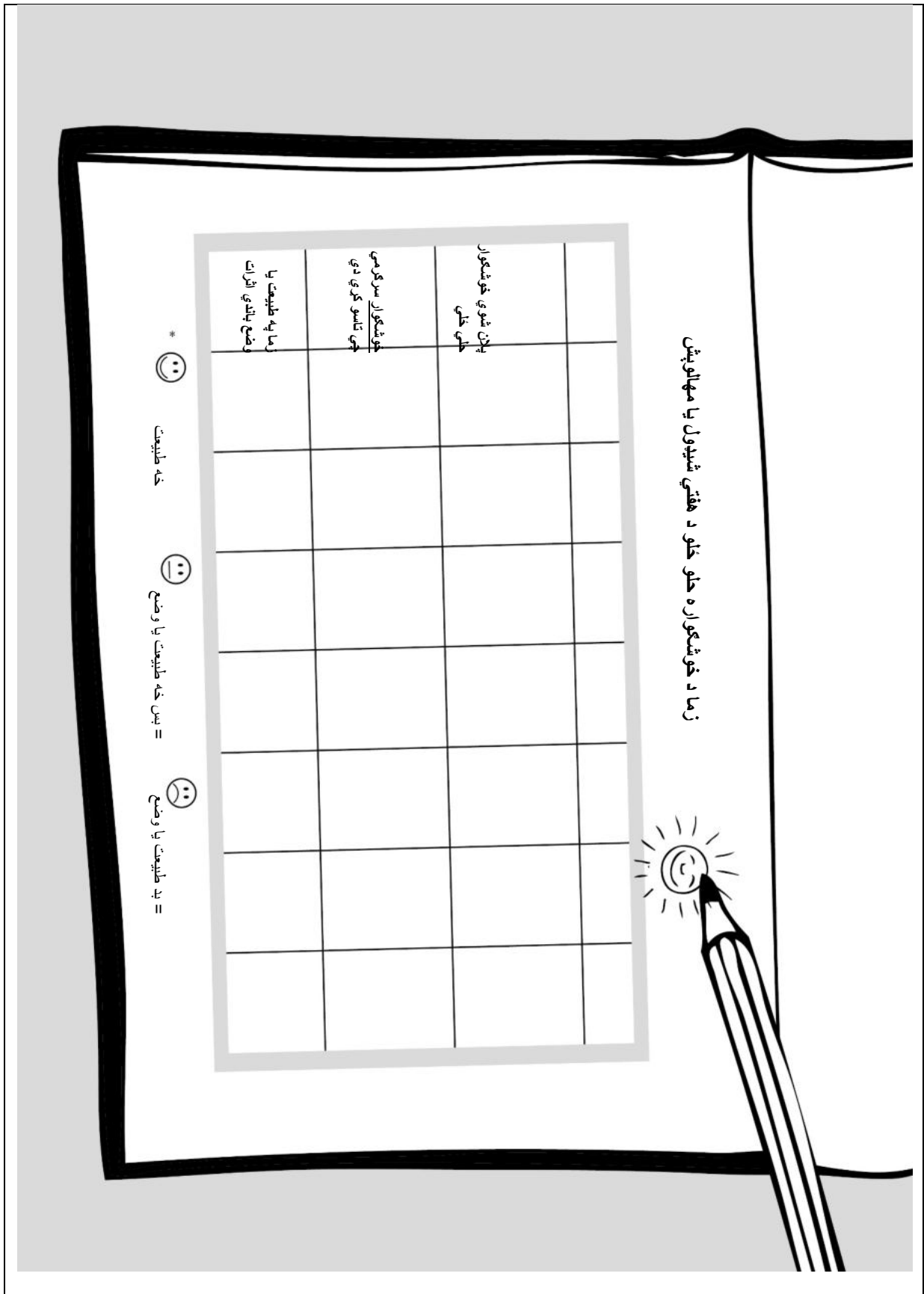
= بس خه طبیعت یا وضع



= بد طبیعت یا وضع



دالتا کي بل یو فارم دي چي تاسو یي د هفتي نوب د پاره استعمال کولي شي. په ورومبي تن یا کالم، خغه لیک کي کوم چي تاسو پلان کړي دي. په دوئیم کالم یا ستن کي، کومي خوشگواره حلې ځلې تاسو کړي دي. او په دریم ستن یا کالم کي، د حلو ځلو یا کار ناروستو تاسو څنگه محسوس کي، خه، درمیانه، یا بد.



دسيکورتې نشوونما حساسيت چي هم د پوهه په نوي ژبه باندې وي. د ژبي زده کولو باندې، تاسو لگ کم اجنبي محسوس کوي. تاسو بيه بيه زيات په جرمن کي رابطه ساتلي شي، تاسو خپله لار نوره ډيره خه بيه موندلي شي. تاسو نور حفاظت يا محفوظ

محسوس کوي ځکه چې تاسو په خغه خبرو باندې پوهیږي چې کومې خبرې خلک گیره چاپېره کوي. تاسو لوستي شي او پوهیږي په نېسان باندې او په خپل ځان له فارملا ډک کي. تاسو ډیر زیات وختونه منتخب کولي شي چې جرمن ژبه زده کي. لکه څنگه چې تمرین او سپورټ یا لوبې اهم وي. کله چې مونږ خپل بدن خوځوو، نو زموږ بدن خوشاله پیغامونه کیمیکل لیکي چې زموږ وضع یا طبیعت روخانه کي. حاصلول وړو کي، خپل سوچ شوي دندې مونږ تا هم ډیر څه احساس راکوي زموږ باره کي او خپل ځان باورنیه له نشوونما ورکوو. لمحي چې وردروي یا روکاوې دماغي خوندي یا خوښ د گیر چاپېره منفي سوچونه. نو بیه، دا ډیره د اهمیت خبره وي چې تاسو خپل بدن یا جسم له حرکت ورکي، که چیرې تاسو ځان څه نه محسوس کوي یا صرف په کټ یا چپر کټ کي پروت اوسي. بهار چکر له اوځي یا څه لوبه اوکي، دا څه مسئله نه چې کوم وي. گډیدل یا دانس کول هم یو انتخاب دي.

## 2.6.2 قوانین

دا ډیر ځوان خلکو د پاره وي کوم چې ستاسو سره اوسیري په ځوانه مرسته سهولت کي. دالتا کي ډیر زیات قوانین دي او څه په دي پوهیږم چې تاسو خلک با په دي کي ډیر نه خوښوي! دا قوانین نه خوښول د وړو کي یا ماشومتیه یوه حصه وي. ستاسو د ژوند په دي وخت کي، دا ډیر اهم دي چې کله نه کله د غټ خلکو خلاف سرکښ کیدل، پس یا بیه چې تاسو پخپله د ځواني وخت تا ورسې. تاسو د ډیر زیات مشکل وخت یا سعت نه تیریري، د خاص مقصدونو، او داسې ښکاري چې دا قوانین ډیره زیاته مرسته نه کوي. ټول یو شان، اوس زه تاسو تا دا هم اوئیم چې دا قوانین هم یو حفاظتي ډهانچه یا ساخت ورکوي. تاسو دي ډهانچه یا ساخت باندې نظر تیرولي شي، چې دا معلوم کي چې کوم قوانین تاسو نافرمانی کړي دي، دالتا کي با انجام یا نتیجه وي. دا هم د سیکورتي یو قسم وي، چې تاسو دا پوهه لري چې داسې با کیري کله چې تاسو د قوانین پیروي نه کوي. تاسو په خاص شیان باندې باور کولي شي چې پیښیري کله چې تاسو د یو قسم قانون نافرمانی اوکي. که چیرې تاسو قوانین مني یا نه مني، دا ستاسو فیصله ده. خو تاسو خغه ساخت باندې پوهه لري کومې کي چې تاسو ژوندون کوي، د قوانین سهولت کوم ځاني کي تاسو اوسیري. او خیال لرونکي یا ساتونکي قوانین نه جوړوي چې ستاسو ژوند نور مشکل جوړ کي. دوي قوانین جوړوي چې تاسو تا یو ښکاره او حفاظت کوونکي ډهانچه درکوي، چې عمومي یا اشتراکي ژوند ممکن جوړ کي. دوي دا قوانین ورکوي چې د سوچونو نه ډک وي او قوانین ډیر واضحه مقصدونه ورکوي. روستو بیه، ستاسو په ځواني ژوند کي، تاسو با هم د قوانین مخامخیته کوي، په مثال باندې ستاسو د کار ځاني کي. دي کي د تریفک قوانین هم شته. که چیرې تاسو په ډیر زیات سپید کي اونیولي شوي، نو تاسو با جرمانه ورکوي. که چیرې تاسو کار له پاره ډیر زیات ناوخته راشي، نو تاسو به بهار کړي شي. ستاسو د عادتونو نتیجه یا انجام با شمیرل کیري او د شمیرل کیدلو مطلب سیکورتي ده. تاسو په قوانین باندې فیصله کوي چې تاسو یي مني یا پیروي کوي. تاسو پوهه لري چې څه با کیري کله چې تاسو قوانین مات کي. تاسو په کنټرول کي یي!

## 2.7 سماجي رابطې

څه خلک چا نه چې ټرامیتک (خفگان) حلي ځلي رابلل شوي وي، په دي اومید باندې چې دا با د دوي حفاظت اوکړي د نورو منفي حلو ځلو نا. دوي تا دا ډیر مشکل وي چې په نورو خلکو باندې بهروسه اوکي. کیدي شي تاسو هم، چې تاسو په چا باندې بوج کیدلو نا یریري یا یو کس چې تاسو په نه پوهیږي. څه خلک قائل شوي وي چې دوي با خپلو مسئلو باندې پخپله کار کوي یا خییمانه محسوس کوي او مرسته نه قبولوي. او هم، ډراوني چې دي باره کي خبري کوي شیان خراب شي، ډیرخلک سماجي ربط دفع کوي.

انسان سماجي مخلوق دي. مونږ تا د ربط ضرورت دي چې څه او حفاظت سره محسوس کوو. خپل ځان سره ناروئي ژبه چې سرباري له لار ورکوي او ځانتیه ډیروي. سماجي رابطې چې ډیره زیاته مرسته ورکوي په نقل کولو سره او عملي کول د منفي حلو ځلو.

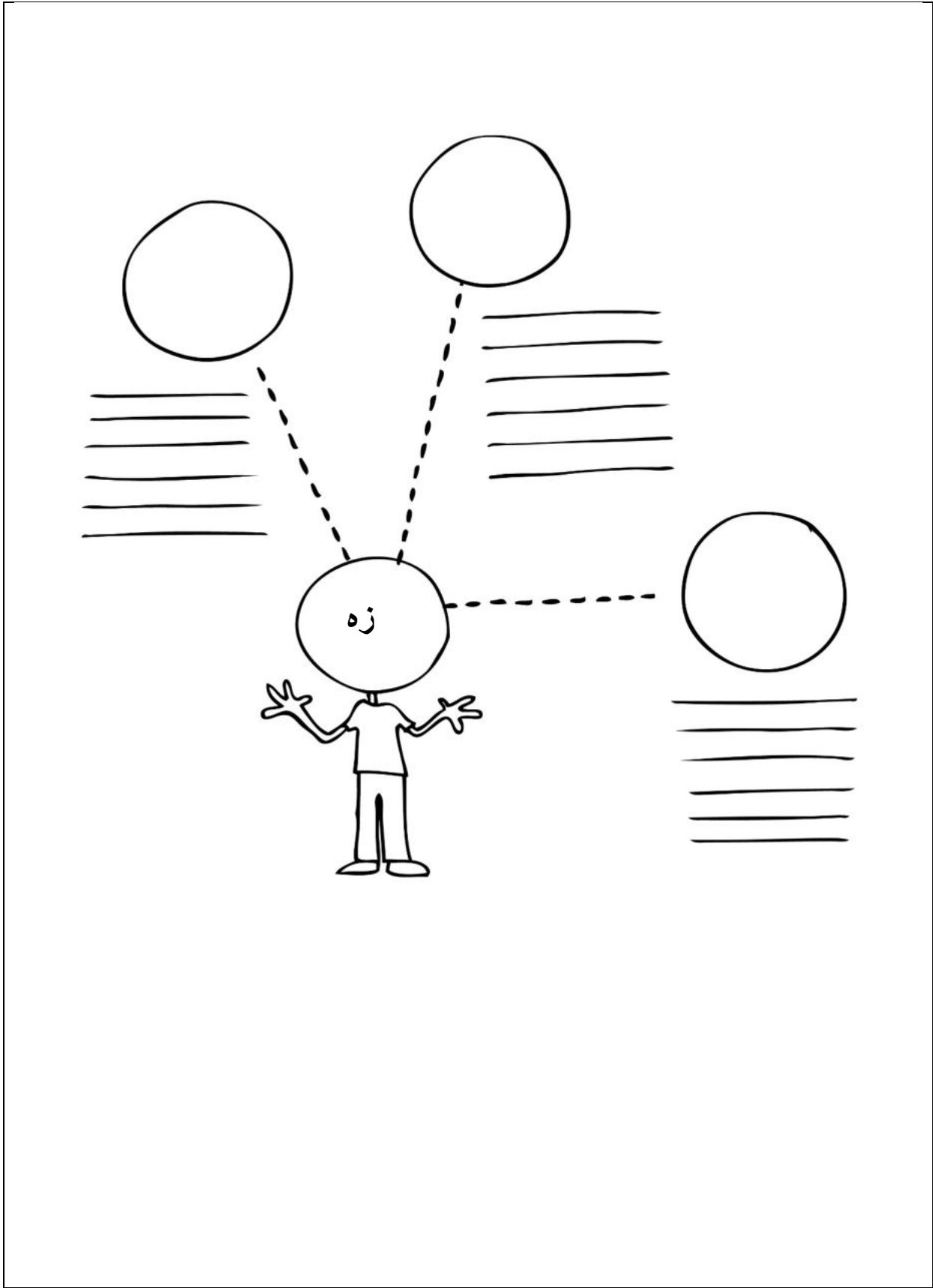
هره یوه رابطه چې څه محسوس کوي خغي د مرسته کوي! کیدي شي دالتا کي څوک وي چې تاسو تري په کارډ لوبه کولو سره خوند اخلي، او یو څوک چې تاسو ورسره خبري کوي د هري ورحي مسئلو، او بل بنیادم چې تاسو تا په فارم یا کاغذ ډکولو کي مرسته کوي. تاسو تا با دا احساس اوشي چې په چا باندې تاسو بهروسه کولي شي، یا چا تا تاسو وائیلي شي چې تاسو کوم شیان حرکت درکوي. قدرتي باندې، تاسو خلکو تا هم نا کولي شي، څوک چې تاسو په قلاز نه پریردي! د مخکي تیر شوي یا اوسني مثبتې حلو ځلو تا توجه ورکي کوم چې تاسو د نورو خلکو سره شریکه کړي دي.

تعلق د خلکو سره چې تاسو سره نژدي نه وي، او په بل ملک کي اوسیري دا هم د سماجي رابطې له پاره اهم وي. کله نه کله دا ممکنه نه وي چې د یو څو خاص خلکو سره ربط جوړ شي. خو دا خلک زموږ د پاره اهم دي. لکه څنگه چې د خلکو سره مونږه مینه کړي وه، خو ژوندي نه دي، زموږ د پاره اوس هم اهمیت لري. دوي مونږ تا اهم شیان راکړي دي، او د وي یادونه او شریک شوي حلي ځلي ډیره اهم خزانه ده چې مونږ یي د ځان سره ساتو. په څپرکي 3.7، تاسو نور هم لوستي شي چې څنگه مونږ د چا سره دننه ربط ساتلي شو چې تاسو سره نه وي.



### تمرین 13: زمه سماجي ربط يا نيتورک

سوچ اوکري کوم خلک زمونږ د پاره اهم دي. د دوي نومونه په خالي دائره په انځور کي اوليکي، که چيري دالتا کي ډيري دائري نه وي، ساده باندي نوري دائري خپل ځان نا گير چاپيره رابښکي. هم خغه خلک چي ستاسو نه لوي اوسيري يا ژوندي نه وي، د دي حصه وي. دا خغه خلک کيدي شي چا سره چي تاسو وخت خه وخت تيروي، د چا سره چي تاسو خبري کول غواړي، څوک چي تاسو له خنده درکوي. دا خغه خلک کيدي شي چا سره چي تاسو ډير وخت تيروي يا لگ وخت تيروي، يا خلک ستاسو د ماضي نا. دا خغه خلک کيدي شي چي تاسو يي روزانه ويني، يا په يوه موقع باندي په تيلفون ورسره خبري کوي. دا خغه خلک هم کيدي شي کوم چي په ژوند کي حاضر نه وي اوس په دي وخت کي، خو تاسو په دي باره کي سوچ کوي. اوس د دي خلکو د خي خبرو سوچ اوکي د دوي کومي خبري په تاسو اثر غورځولي دي؟ د دوي باره کي د کوم شيان نا تاسو خه محسوس کوي؟ آيا داسي شيان شته چي دوي وائيلي دي يا څه شيان چي دوي کري دي؟ آيا دا يو خاص طريقه ده د پرسن عمل؟ کوم د قابليت ټکي تاسو د دوي نا ژده کري دي؟ تاسو د دوي سره څه کول او تاسو د دوي نه کوم خوند اخستي؟ د دي سوالونو ځوابونه اوليکي په د دائرو نا لاندي په کرښو باندي



## 2.8. وندوک یا شنیر کول خیالونه، خپل خان تعارف کول، ذوقی یا بدیعی اوسیدل

ډیر خلک مرسته بیه موندی د چا سره خبرو باندی چي په دوی باندی کوم شیان وزن اچوی یا د دوی پریشانو یا پښیمانو باره کی دا با ډیره خه خبره وی چي د یادښتونو، خوبونو، سوچونو او احساسانو باره کی خبری اوکو. دا پ جرمني کی وانیلی شی، چي پریشانی شریک کول پریشانی نیمیدل وی. د دی دا مطلب دی چي ستاسو خپل بریشان کمه شی کله چي تاسو دا چا سره شریک کی. تاسو با خان له تکلیف نه زغموی. شریک کول تاسو سره مرسته کولی شی چي تاسو لگ خه محسوس کوی. دا اهم دی، چي، چي د چا سره او سومره شریک کول غواری. دی باره کی سوچ اوکی چي د چا سره شریک کول غواری او د چا سره نه شریک کول غواری.



آیا ستاسو په خپله ژبه کی مثل یا مقوله شه په یو شان ژبه کی؟ په خه ثقافت کی، پریشانی په الفاظو یا تکلو کی نه شی بیان کیدی، خو په چغه تعزیت، یا په شریکه د قران مجید لوستل. کوم مثالونه او ثقافتونه ستاسو په کلکتر کی چي پریشانی شریک کی. ډیر هنر مند چي بیان کوی خپل زاتی پریشانی په خپلو تصویرانو کی، نغمو کی، یا نظمونو کی. دا هم زخم خه کوی. تاسو تا د یو هنر مند خوړیدو ضرورت نشته چي داسی اوکی. شیان لیکل، یا یو کاغذ رنگ کول ستاسو روح خپک کولی شی خکه چي دا بهار راشی په نسبت چي دا دننه پاتی شی یا دننه قیام کوی. آیا دالتا کی میوزک شته چي خودل کوی، چي تاسو محسوس کوی؟ کوم رنگونه او شکلونه ستاسو حلی خلی بیان کوی؟ کومه یوه نغمه خه احساسونه بیان کوی؟ خوند؟ جذبہ؟ خوند؟ تاسو با د خوشالی احساسونه خنکه رابنکی؟ شمیره بیلینس کری خپل خفگان یا پریشانی د مثبتی احساسونو او حلو خلو سره پس چي تاسو د خپلی پریشانی قیدیان نه وی.

### څپرکي 3: څه با کول غواړي کله چې...؟ مرسته د يو خاص مسئلې له پاره

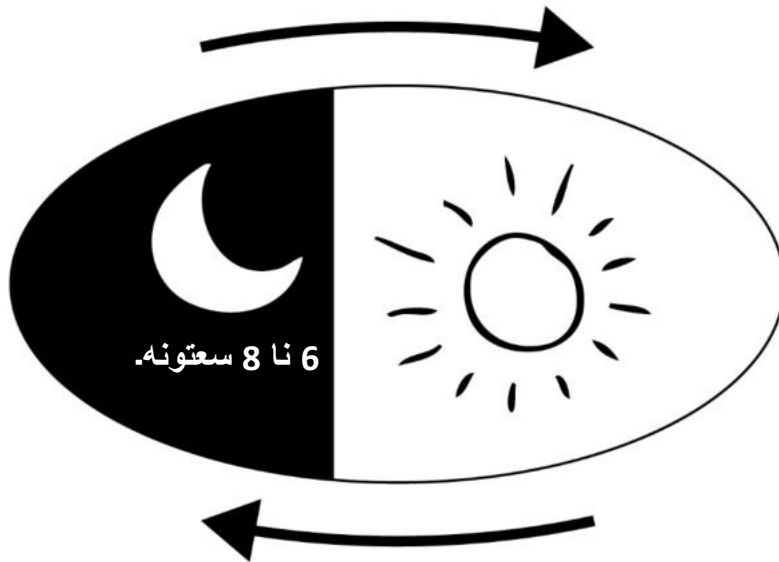
#### **3.1. مشکل لرل په خوب نه کولو کې او/يا په خوب کېنې د شپې خوبونه ليدل**

په څپرکي يو کې، تاسو دا پوهه شوي چې ولې ټرامېټک (خفگان) حلې خلې ولې تاسو ډير ويخ ساتي. ستاسو برين ستم (د دماغو تنه) ستاسو بدن يا جسم په دباو سره ساتي او چې تيار يې نوي ممکن خطر نا. دا تاسو ټوله شپه ويخ ساتي، ځکه چې تاسو اوده کيدې نه شي، او کله چې تاسو اوده شي، نو تاسو راپاسيري او واپسې خوب کولو کې بيه مشکل لري. دا راپيښه شي او که چيرې خطر هم نه وي ستاسو په کوټه کې يا ستاسو په چپر کټ کې. د شپې په کټ کې ويخ کيناستل چې بلل کوي منفي سوچونه او دماغي خوندي يا خوبن! گير چاپيره په دائره کې شروع شي.

نو بيه، دا اهم ده چې کوم کې په خوشياري سره د جسم يا بدن دباو په ماښام کې. ټارگټ شوي د آرام کولو تمرين چې ستاسو مرسته کولي شي (**نظر اوچوي په څپرکي 3.1.2 باندي**) دالتا کې، څه تاسو تا د دوه تمرين تعارف کوم چې تاسو يې کوشش کولي شي. دالتا کې نور هم، څه تمرينونه چې سوچونه نه کولو کې مرسته کوي او لار ښوونه دي تا کول په آرام کولو سمت کې. په دې

آخري کې، تاسو د تصور تمرين نا خوبن کولي شي په دې څپرکي کې، **څپرکي 3.1.3**

دا بار بار خبرداره پاتي کيدل او ټينشن ساتل چې وجه جوړيزي د نارمل اوده کيدو کې يخ پاتي کيدلو ردهم پريشانې. د ردهم مطلب بيه بيه، لکه په ميوزک کې، کوم ځاني کې وخت په يو خاص لمحو کې چليري. تاسو سوچ کولي شي په خوب گرځيدلو ردهم په شان:



دلته کې وختونه دي راپاسيدو او د اوده کيدو. ډيرو خلکو تا د شپرو نا اته گنتو پوري د وخت ضرورت وي د اوده کيدو له پاره چې په ورځ کې تابعداره وي. کله چې دا ردهم يا خوند کې خلل راشي، نو تاسو تا د تمرين کولو ضرورت وي چې خپل ځان واپسي حالت تا روالي تر څو چې دا بيه اټوميټک شي. دوباره تر لاس کولو ستاسو د خوب راپاسيدلو ردهم، دالتا کې څه قوانين دي چې تاسو با يې تابعداري کوي.

#### **3.1.1 د خانيسټه يا بنکلي خوب کولو له پاره چارښودني يا هدايتونه**

حياتيائي ردهم بيه بيه پيښي کيدو شيان دي. تاسو منظومول يا ترتيبول شي ستاسو، 'دنده گريال' چې خپل بدن له تمرين ورکې، چې په يو خاص وخت يا سعت باندي اوده شي. د دې تاسو موازنه کولي شي د فارم کې ځناورو له خوراک ورکولو سره. کله چې تاسو دي تا خوراک ورکې، روزانه په يو وخت يا سعت باندي، نو يوي هفتي نا روستو ځناور په خغه وخت يا سعت باندي تاسو تا اواز درکوي يا تاسو رابللي. د دوي 'دنده گريال' د خوراک له پاره پروگرام شوي دي.

### تمرین 14: دننه گریال

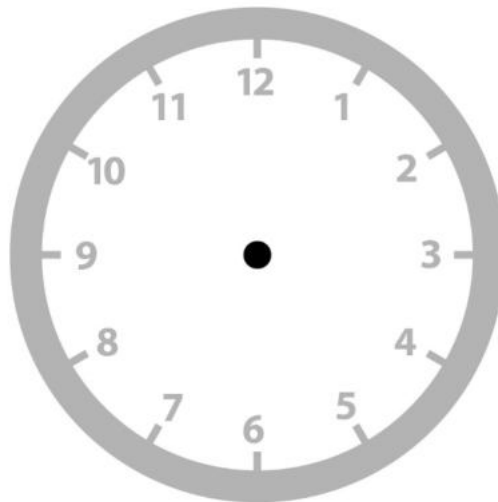
د گریال مخ تا اوگوري او سوچ اوکي چي کوم با خه وخت یا سعت وي د شپي اوده کیدو له پاره او روزانه سهار پاسیدل. دا یادښت کي چي د اوده وخت یا سعت با د اته 8 گنتو نا ډیر نه وي ستاسو د خوب سعتونه یا وختونه واپس په لاره باندي راوستلو له پاره چي څومره ژر تر ژره ممکن وي، په شروع کي د **صرف شپږو 6 گنتو** له پاره د اوده کیدو له پلان جوړ کي. کله چي دا خه روان وي، په مزه مزه باندي دا 6.5 گنتو تا سیوا کي، او بیه 7 گنتي.

تاسو تا با یو مثال لاندي په نظر راشي، او دویم گریال ستاسو له پاره دي، پرسنل د اوده کیدو ایجندا!



مثال:

د اوده کیدو وخت یا سعت **pm 11** شپي نا **am 6**  
سهار یوری



زما پرسنل د اوده کیدو وخت یا سعت:

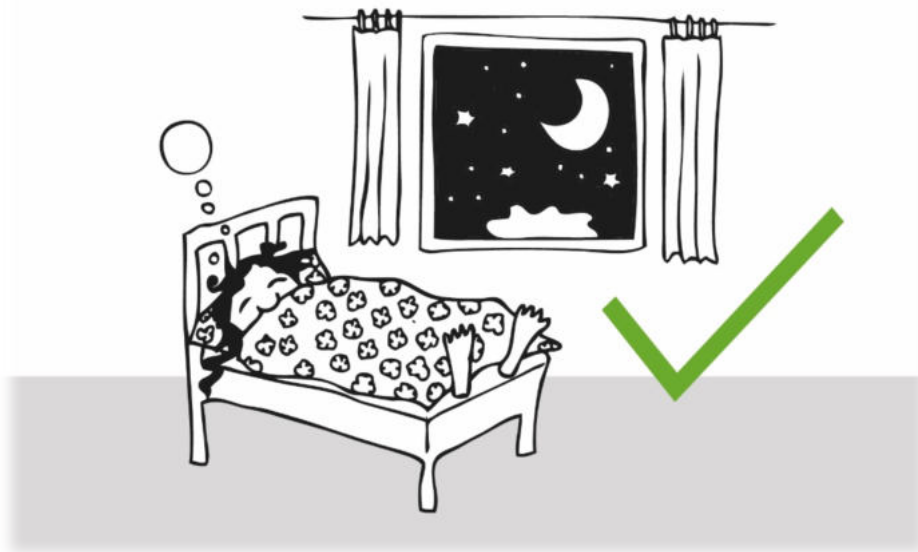
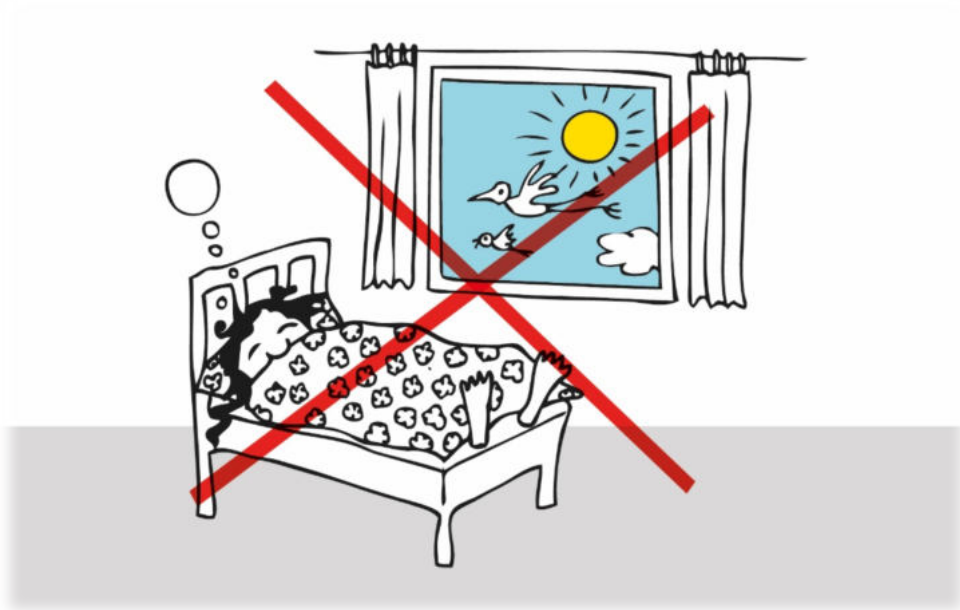
د چپر کټ وخت: \_\_\_\_\_

د پاسیدو وخت یا سعت: \_\_\_\_\_

دا با صرف کار کوي، کله چي تاسو روزانه د خپلي اينجندي سره چليري د راتلونکي هفتو له پاره. که چيري تاسو تا اوس خوب نه راځي، او ستري شوي وي کله چي تاسو د سهار پاسي، په دي باندي اوسي! دا اهم دي چي په خغه وخت باندي بيه پاسي، او تاسو به دريافت کي چي تمرين يو خاص بدلول صحيح راوستو. دا په شروع کي مشکل وي، ځکه چي تاسو د ورځي ستري بي، خو ځان مه بي حوصلي کوي. پايي تا رسول يا ثابت قدم!

دا ډير اهم دي چي د ورځي مه اوډه کيري، هيڅ مسئله نه ده چي تاسو څومره ستري بي. د ورځي اوډه کيدل دا نور هم مشک جوړوي چي په خپله ايجندا باندي قائم اوسي، ځکه چي تاسو د شپي نور ستري نه بي کله چي تاسو کت تا د اوډه کيدو له پاره لار شي. د ورځي ستري والي چي رابلل کوي چي نور هم آسان وي چي تاسو د شپي اوډه شي.

**قانون # د ورځي مه اوډه کيري!**





بل اهم قانون دا دي چي:

**قانون # 2: کټونه صرف د اوده کيدو له پاره وي!**

خپل دماغ او بدن يا جسم له تمرين ورکي چي ملاويدل اوکي د کټ سره په اوده کيدو- کټ له صرف دغه وخت کي خان او غورځوي کله چي د اوده کيدو وخت يا سعت وي- خپل کټ د ميوزيک يا سندري اوريدل، کور کار کول، خطونه ليکل يا نوري داسي حلې ځلي کولو د پاره مه استعمالوي- دا يقيني کي چي تاسو د دي کارونو يا شيان کولو د پاره نور ځاني استعمالوي-



**قانون # 3: دا کوشش کوي چي خپلي ورځي د جسماني حلو ځلو يا لوبه کولو نه ډکه کي!**

د خپل ځان توانائي سوځول ډير څه طريقه ده چي تاسو د شپي له پاره سټري کوي! د څه خوب مرسته له پاره، روزانه ډيرش 30 منټه لوبه يا ورزش کول ضروري وي



**قانون # 4: خپل جسم يا بدن د اوده كيدو نه مخكي د دوه نا دري گنتي مخكي تيار كي كله چي تاسو خوب كوي!**

د دي دا مطلب شو:

- **هيڅ لوبه نه كول** د دوه يا دري گنتو له پاره دي نه مخكي چي د اوده كيدو ايجندا شروع شي لوبه كول توانائي وركوي او تاسو چست يا ويخ ساتي، تاسو تا ستريلوالي روستو دركوي.
- د اوده كيدو نه مخكي **غټ، وزني خوراك مه كوي**، ځكه چي دا ستاسو معده تا ډير كار وركوي د كولو له پاره، چي ستاسو بدن په خاص باندي آرام نه شي كولي
- د دراوني يا ياريدونكي فلمونه مه گوري، لكه څنگه چي د ايكشن يا جگري او دراوني فلمونه، يا اوريدل په اوچت غريز باندي، او د درزيدو ميوزك. يارونه ستاسو جسم يا بدن ويخ ساتي د ډير وخت يا سعت له پاره.
- **توره چاني، كولا، كافي يا انرجي ډرينك نه سخل!** دي ټولو شيانو كي كفينه موجود وي او تاسو ويخ ساتي! د شپي الكول سخل هم ستاسو رگونه يا نروس سستم په حركت كي راولي، او د شپي خوب كول مشكل كوي. او داسي شيان د نيکوټين په سگريټ سخلو سره هم كيږي.
- منتخب كول د په **قلاره يا خاموشه حلي خلي** په ماښام كي دري يا څلور گنتي مخكي د سملاستو نا. مثال باندي، يو د خندا فلم كتل، اوريدل د قلاره ميوزك، د جرمن لغت يا كلمه پريكتس كول يا د آرام وركولو يو انخور ډكلو، لكه **څنگه چي انخوران خودل شوي دي په تمرين 8 كي، څپركي 2.5**



**قانون # 5: جوړول د رسم متعلق (مذهبي يا دستوري) څه شپه!**

كله چي دوباره جوړوي خپله د شپي ايجندا، تاسو په جمع سره د خپل جسم يا بدن سره مرسته كولي شي چي جوړ كي يو مذهبي يا دستوري چي تاسو يي هره شپه كوي هم په دغه وخت كي. مذهبي يا دستوري مثال باندي، يو شيان چي تاسو يي دهر او كوي، هر ماښام، چي سگنل يا اشاري ستاسو دماغو يا بدن تا ليگي، او دوري تا وائل چي اوس د اوده كيدو وخت يا سعت دي. كيدي شي ستاسو يو رسم متعلق (مذهبي يا دستوري) وي كله چي تاسو ماشومان وي؟ تاسو رسم متعلق (مذهبي يا دستوري) اوس كوم شيان كيدي شي؟ دالتا كي يو څو مشوري دي: يوه پيره يا آيات لوستل ستاسو قرآن يا بائيبل نا، سخل گرم شودو يا پني د شاتو سره (يو قدرتي درد ارامونكي دوا (مسكن))، ليل يوه ډائيري يا د تېرو پېښو كتاب (اوگوري تمرين 12، څپركي 2.6.1)



22:30



ز مه پرسنل یا زاتي د خه شه رسم متعلق (مذهبي یا دستوري):

### 3.1.2 خپل بدن له آرام وړکول

اوس، تاسو په خپل کټ کې ناست یې ستاسو پخپله پرسنل یا زاتي ایجنډا وخت یا سعت باندې، او تر اوسه پوري اوده نه یې. یو خه یا د د حیراني اوزار چې تاسو خپل بدن له په خوشیاري سره آرام وړکي. دا لاندې دوه تمرینه په داسې کولو کې ستاسو مرسته کولی شي. د لاندې نا یو تمرین خوښ کې او بیه بیه یې اوکي. که چېرې دا په اوږمې ځل باندې کار نه کوي، نو تمرین یا پریکټس جاري ساتي. دا مه هیروي، چې روزانه یا بیه بیه تمرین ستاسو مقصد یا دنده رابللي شي!

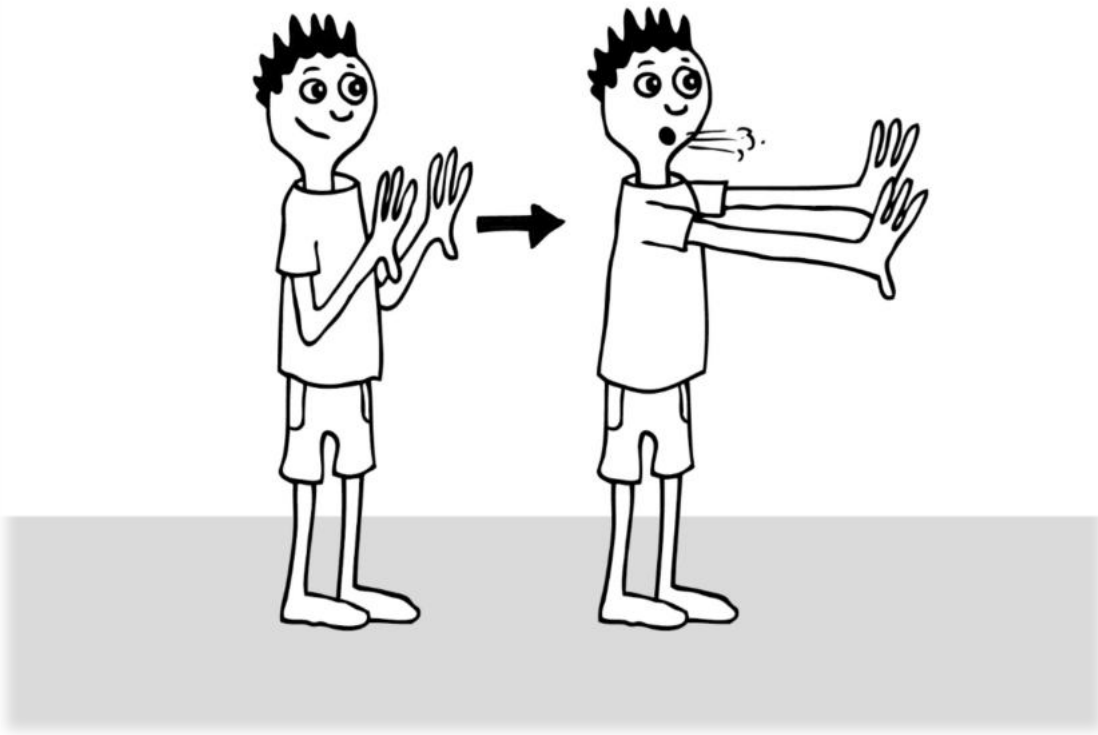
#### تمرین 15: د سه راښکلو تمرین

سه راښکل زموږه د بدن یا جسم یو بنیاده ردهم وي. ټینشن یا دباو په دې ردهم باندې اثر غورځوي او ردهم په ټینشن یا دباو باندې اثر غورځوي! کله چې مونږ خفه یو، زموږ د سه اخستلو سستم تیز او لږ هلکا یا کم ظرف شي. دا حله کوي په کم لیول یا سطح باندې د کاربن ډائي آکسټایډ دوه CO<sub>2</sub> زموږ په وینه کې، کوم چې په واپسي سره تاسو بې آرامه او نروس یا پریشانه کوي. په مزه باندې خارج کولو سره چې کموي دباو کله چې کاربن ډائي آکسټایډ سطحه یو لیول دوباره اوچت شي. دا مونږ سره مرسته کوي چې دوباره تر لاس کو لگ شان اطمینان یا سکون. ډیر زیات لوب غاړي خارج کو په مزه په قصد باندې په دباو حالت کې یا جسماني زور سره. دې سه راښکلو طریقه تا د تمرین ضرورت وي، د کله نه چې مونږ نارمل باندې ډیره راښکلي ده، یا مونږ خپله سه اوږولي، کله چې مونږ په دباو باندې یې. په دې تمرین دوران کې، تاسو خپلې سترګې بندولي شي یا د چت په یوه نقطه باندې نظر ټینګوي شي.

د پوهیدلو کوشش اوکي د خپلو سه اخستلو د ردهم بغیر د شیان بدلونه نه.

د خپلې سه راښکلو او بهار ویستلو مشاهده اوکي. تاسو خپل لاس په خپلې معده باندې کیږدي او د دې پورته راتلل محسوس کې کله چې تاسو سه راښکي او واپس غورځیدل کله چې تاسو سه بهار پریږدي. د خپلې سه راښکلو شمیره اوکي، دننه او بهار، 'یوه' دننه او بهار 'دوه'. دا با تاسو سره مرسته کوي چې توجه یا فوکس اوکي په سه اخستلو باندې بغیر د اړخه څارنه د پاسه د سوچونو او یادښتونه.

اوس، د ډيري ژوري سه راښکلو کوشش اوکي. په خپله پوزه باندي په مزه او ژورتيه باندي سه راښکي، پس چي ستاسو معده ډيره زياته اوچته شي، او سه پريږدي په خپله خله باندي تر څو چي ټوله هوا بهار اوځي او ستاسو معده بيه تخته شي. بيه، سه راښکلو نا مخکي يوه معمولي وقفه اوکي. تاسو د دري پوري شميره کولي شي، او بيه دوباره سه راښکي په مزه باندي او ژورتيه سره په خپله پوزه باندي، او په خلي سره سه پريږي، وقفه (1, 2, 3) او بيه جاري شي. کله چي ستاسو سوچونه والوځي، په ساده ډول يا طريقه باندي واپس خپل د سه اخستلو ردهم باندي توجه ورکي. کله چي منفي سوچونه يا يادښتونه راپورته شي، دا په زور يا طاقت سره بهار اوباسي. دا بهار اوباسي په يو مضبوط سه بهار کولو باندي يا د آرام سا ايستلو باندي. تاسو خپل لاسونه بازوگان يا لاسونه هم استعمال کولي شي چي دپکه ورکي سوچونو او يادښتونه له د خپل ځان نا لري څنگه چي تاسو سا بهار اوباسي. په دي طريقه، د خپل ځان د سا اخستلو ردهم برقرار ساتلو، دپکه ورکي پښيمانو او ډراوني له کوم چي را پورته کيږي.



د هر يو بهار سا کولو باندي، بيه نور تينشن يا دباو ستاسو جسم پريږدي او تاسو تا نور آرام ملاويږي. کوشش کوي چي آرام په خپل بدن کي محسوس کي. تاسو دا تمرين جاري ساتلي شي تر څو چي تاسو اوده شي او يا تاسو څومره پوري خوبوي.

### تمرين 16: مترقي پټو آرام

مترقي پټو آرام د تينشن يا دباو او آرام تر مينځه د فرق احساس تا وائيلي شي. د جسماني حلي خلي په استعمال سره چي تر لاس کي جسماني او ذهني آرام. يو سري چي نوم ي جيبک سن Jacobson ؤو، خغه دا طريقه جوړه دريافت کري وه. طريقه قدرتي نتيجه ورکوي په قصد باندي ترلي شوي د حاص پټو گروپونه. کله چي پټي په خلاص شي، نو گروپ د مخکي نه ډير آرام محسوس کوي. تاسو تا تمرين په سمالتلو يا په ولاړه باندي کولي شي.

**ولاړه:** اودريږي په کرسې کي په نيغه ملا باندي. ستاسو سر، ستاسو د ملا اډوکي يو حصه وي، زنه لگ شان دننه راښکله شوي وي. ستاسو اوگه په آرام سره وي دوانره پخي په تينگي سره په فرش يا مزکه باندي لگيدلي وي.

### سملاستل باندي:

خپل سره د بالځ د پاسه کيږدي. خپلي اوگي له آرام ورکي او خپل لاسونه خپل بدن په اړخ سره اوغزوي. دا محسوس کي چي دا څنگه په پالنگ يا ميټريس کي ډوبيري. ستاسو پخي په راښکلي سره بهار وي، بالکل د تختي په شان په کټ يا پالنگ کي پروت او آرام کول.

سا رابنکي بهار او دننه د خپلي معده نا په ژورتيه سره او په مزه باندي- تاسو خپل لاس په خپلي معده باندي کيردي او د دي پورته راتلل او لاندي تلل محسوس کي.

بیه تاسو سا رابنکي، د لاسونو مضبوط متهي جور کي، خپل لاسونه په 45° ډگري زاويه باندي راتاو کي او خپل لاسونه او د مروند او ځنگل تر منځ برخه په خپل ټول زور يا طاقت سره رابنکي- خپل پورته بازو باندي زور واچوي ډير په زور سره خپل اړخونو تا. خپل ټينشن يا دباو د پنځه 5 سيکنډونو له پاره اونيسي، سا بهار او دننه رابنکي دوه پيري په دي وخت کي- په دوئم سا پريښودلو سره په لاسونو او بازوگانو کي ټينشن يا دباو پريږدي د لسو سيکنډونو 10 له پاره کوشش اوکي چي فرق محسوس کي تر مينځه د ټينشن يا دباو او آرام- اوس ټول عمل يو ځل بيه دوباره اوکي.

اوس په خپل پورته بازو حصه او اوگو باندي توجه ورکي کله چي تاسو سا رابنکي، سخت کي خپل دوه سري عضله، دري سري عضله او خپلي اوکي- د پنځه 5 سيکنډونه له پاره ټينشن يا دباو په سختي سره اونيسي، او خپلي اوکي خپلو غوږونو تا اوچتي کي- ټينشن يا دباو پريږدي او د لس 10 سيکنډونو له پاره آرام اوکي، کوشش اوکي چي فرق محسوس کي تر مينځه د ټينشن يا دباو او آرام- اوس ټول عمل يو ځل بيه دوباره اوکي.

راتلونکي ستاسو مخ دي- د خپل مخ پتي سختي کي، خپلي سترگي ورپوري، خپله پوزه تاو کي، خپل غابنونه ټينگ اونيسي او خپله ځله ډيره زياته کولاو کي داسي سوچ اوکي چي تاسو ليمبو نا چک کري وي- د ټينشن يا دباو نوټس واخلې، دوه پيري سا دننه او بهار اخستل کله چي تاسو ټينشن يا دباو نيولي وي- په دويم سا بهار کولو باندي، ټينشن يا دباو پريږدي- خپل مخ په اوري سره محسوس کي- تندي، سترگي، زنه، او جامه اوس مکمل په آرام سره وي- اوس ټول عمل يو ځل بيه دوباره اوکي.

اوس ستاسو د مله او د اوگو پترو نمبر دي خپلي اوکي شا تا رابنکي، لکه څنگه چي تاسو د اوکي پتري يو ځايي تا راوري- خپله زنه خپلي سيني تا لاندي راوري، او خپل د ملا اډوکي ډيري لاري پوري رابنکي- خپل ټينشن يا دباو د پنځه 5 سيکنډونو له پاره اونيسي، سا بهار او دننه رابنکي- په دويم سا بهار کولو باندي، ټينشن يا دباو پريږدي- کوشش اوکي چي فرق محسوس کي تر مينځه د ټينشن يا دباو او آرام- اوس ټول عمل يو ځل بيه دوباره اوکي.

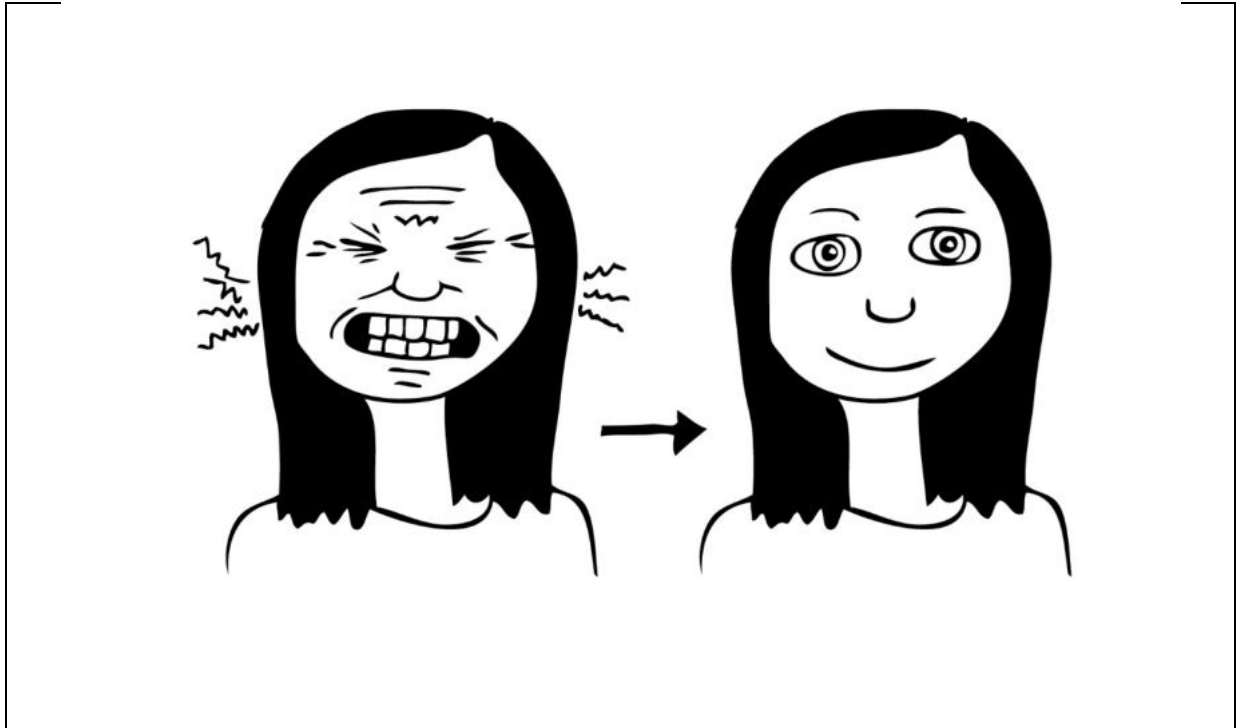
اوس خپل کوناتي يو ځايي نښېل کي په سختي سره او ټينشن يا دباو اونيسي- پريږدي او فرق محسوس کي- اوس دوباره اوکي:

يوه ژوره سا رابنکي او اونيسي، د خپلي معدي پتي سختي کي لکه چي تاسو خپل د مله اډوکي لگښت کوي- ټينشن يا دباو له آرام ورکي او فرق محسوس کي، بيه دوباره اوکي

اوس په دونره پخو کي پتي سختي کي، د پالنگ يا کټ نا په مزه شان اوچت کي- د پښو سوکي رابنکي ران طرف تا او ټينشن يا دباو محسوس کي په رانونو کي، پنډو کي او پښو کي ټينشن يا دباو له پريږدي او فرق محسوس کي- دوباره اوکي

آخر باندي، د پښو آخري سوکي نا متهي جور کي- ټينشن يا دباو اونيسي، پريږدي او فرق محسوس کي- دوباره اوکي

اوس په ټول جسم يا بدن کي آرام محسوس يا نوټس کي- تودوخي يا گرمي محسوس کي، معمولي دروندوالي او آرام يا اطمينان



### 3.1.3 خپل دماغ يا ذهن له آرام وړكول

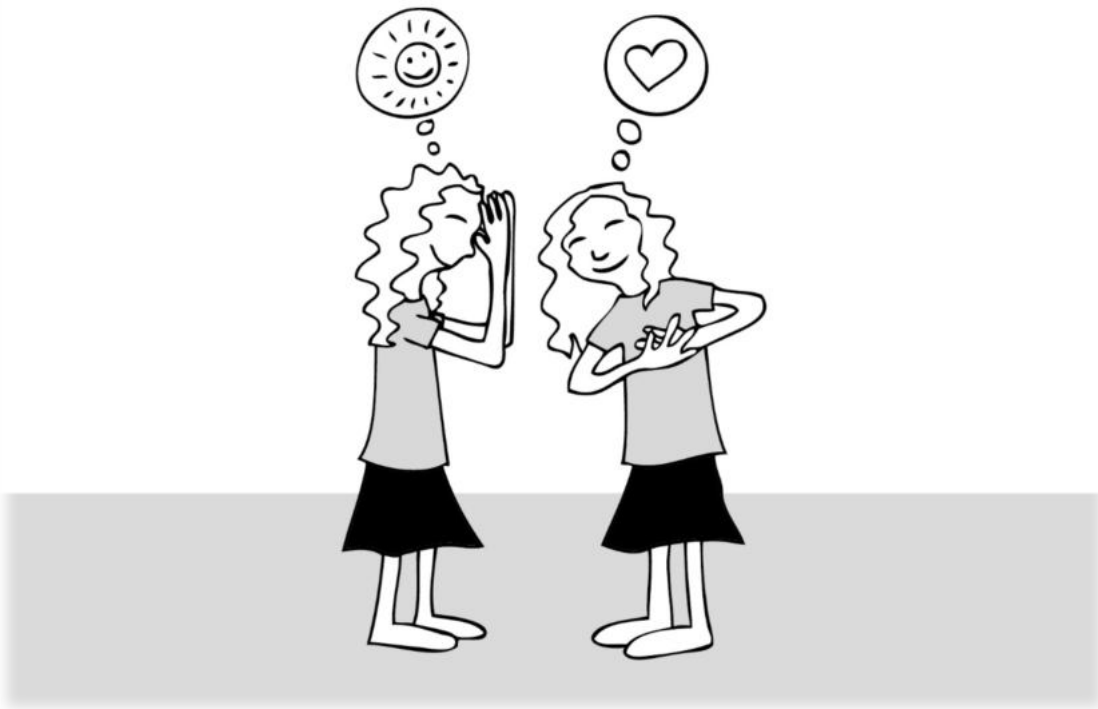
كه چيري په جسم يا بدن تا آرام وړكولو باندي ستاسو سوچونو نه ختموي، نو تاسو لاندي نا يو تمرين منتخب كولي شي. آيا ستاسو په كلچر كې آيا يو عامه عقیده شته چې ستاسو په خوب كولو كې مدد اوکي؟ په جرمني كې، مونږ دا وائيو چې د پسه يا گډو شميره كول په خوب كولو كې مدد وړكوي. تاسو يوه غونډه يا جماعت د پسه يا گډو تصور كوي او د دې شميره كوي لكه څنگه چې، دوي د يو په بل نه روستو، په بار يا چار ديوارې باندي ټوپ اوځي. دې تا وائيلي شي چې مدد اوکي د سوچونو په مسئلو د توجه نا كوم چې تاسو ويخ ساتي.

#### تمرين 17: د سر او زړه لگښت.

د خپل لاسونو تلي يو ځاني كيردي، خپل بازوگان اوچتول او خپل سر راتاوول په مزه باندي پس چې ستاسو د گڼو سرونه ستاسو د تندي مينځ تا لگښت كوي، ستاسو په اورځو باندي. په تيره شوي ورځ كې چې تاسو كومي حلي ځلي تا مخامختيه كړي وه د خغي باره كې واپس سوچ اوکي. د كومي حلي ځلي نا تاسو خوشاله يي؟ هار يا بيلنه مه مني! دالتا كې ډير شيان دي چې تاسو شكر گزاره كيدي شي، كه چيري حقيقت هم دا وي چې په ساده طريقه تاسو يوه ورځ تيره كړي وي.

كله چې تاسو څه شيان بيه موندي وي چې تاسو تا خوشالي راوړي، دې يادښت تا بيه د اوسيدو او خپلو دماغو كې يي روښانه كې. اوس په خپل زړه باندي لاسونه كيردي او يو وړوكي بو (سر ټيټول، رضامندي، آداب) اوکي ډيره بښنه!





سانينسدانو دا دريافت کړي دي چې شکر گزاره يادښتونه مثبتې احساسونه راپورته کوي ستاسو په دماغو برخه کې چې د جذبې سره تعلق لري. دا مثبتې احساس ژر جوړوي يا پيدا کوي او ليگل کوي د خوب بیدوونکي پيغامونه د دماغو نورو خصوصو تا. که چيرې تاسو د خوښونکي کتاب ځان سره کېږدي (**نظر واچوي په تمرين دو، څپرکي دوه**)، تاسو تا تمرين کولي شي کله چې تاسو د ورځې مثبتې حلې ځلي تا داخل شي.

### تمرين 18: زما پرسنل، پرائيويت، د امن ځاني.

يو دننه ځاني، يو خيال کونکي ځاني وي، کوم ځاني کې چې تاسو خپل ځان په حفاظت سره، څه او په آرام سره محسوس کوي. دا او داسې نور يو شان د تصور تمرينه چې مرسته يې کړي ده د ملين قوم يا خلکو سره چې دوي خپل ټينشن يا دباو او بي آرامي کمه کي. دا تمرين روزانه او بيه بيه کولو باندې چې د آرام احساسونه او ځي حلې ځلي راباسوي. دا يادښت کې چې - ستاسو سوچونه قوت لري. (**څپرکي 2.1**)

په خپل سا اخستلو باندې توجه شروع کي. په ژورتيه سره په خپله پوزه باندې سا راښکي او په خله باندې بهار پريږدي، او خپلې پهپيري مکمل خالي کي. خپل ځان ريلیکس يا په آرام کي. خپل د سا اخستلو ردهم موندې.

اوس په خپل دماغو سترگه باندې د يو ځاني تصور اوکي. يو ځاني کوم ځاني کې چې تاسو ځان په حفاظت سره محسوس کوي او خيال ساتي. يو ځاني چرته چې تاسو مکمل ريلیکس يا آرام کولي شي. دا ځاني چرته کېدې شي چرته چې تاسو مخکې نه وي يا يو ځاني چې ستاسو په تصور کې وجود لري. خپل وخت يا سعت واخلي. دا ډير په آساني سره ممکن ده چې ډير ځايونه په ذهن کې راتلي شي.

او يقيني چې تاسو خپل کور کې په قدرتي طور باندې محسوس کوي، لکه د سمند غاړه، يو ځنگل، يو د گلونو چمن يا په غرونو کې. يقينا ستاسو دننه د امن ځاني کور وي، په خلائي جهاز يا يو غار...

کله چې تاسو د ځاني باره کې فيصله اوکي، کير چاپيره نژدې نظر واچوي.

تاسو تا څه په نظر راغلل؟ تاسو تا مخامخ څه شيان دي؟ ستاسو نا لاندي او پوره؟ دالتا کې کوم رنگونه دي؟

تاسو څه اوري؟ اطمينان ورکولو او خوشگواره غريز اوريدل. يقينا هوا چليگي او مرورنه کوي د ځنگل ونو سره؟ آيا دالتا کې

مرغي نغمي يا آوازونه کوي؟ آيا دالتا کي د د اوبه بيدونکي آوازونه شتا؟

**تاسو څه محسوس کوي؟** تاسو څه په خپله څرمن باندې محسوس کوي؟ ستاسو د پښو نا لاندې څه شيان دي؟ آيا ځاني گرم دي يا آرام سره يخ دي؟ آيا مشکه نرمه يا سخته ده؟ آيا گيا يا شگه ستاسو پښو سره تښتيدل کوي؟ آيا هوا ستاسو ويختو سره لوبي کوي يا آيا تاسو د نمر تودوالي په خپلي څرمن باندې محسوس کوي؟

**تاسو څه بوني کوي؟**

آيا ستاسو په ژبه کي يو خاص زائقه شتا؟

آيا ستاسو په دننه امن کي نور ژوندي شيان شتا؟ قوم يا خلک او ځناور؟ دا ذهن کي کيردي، چي، صرف خغه شيان ستاسو په اجازه سره اجازت وي چي دي ځاني تا راشي؟ دا ستاسو خپل پرسنل، پرائيويت يا زاتي، د امن ځاني، او تاسو دا فيصله اوکي چي دالتا کي څوک او کوم شيان راتلي شي. ضبط يا قبضه کي چي څوک دالتا کي دي او د ځان او دوي سره په مينځ کي ربط محسوس کي. آيا دالتا کي نور داسي شيان شتا چي تاسو يي دي ځاني کي خوښول غواړي؟ کيدي شي د نغبتلو لائق ځادر، د خوښي ځناور، د زائقي خوراک د خوړني له پاره يا ځانسته ميوزک يا موسيقي.

ځان اوساتي يا قيام اوکي لگ سعت له پاره په خپل ځانسته، پرسنل، د امن ځاني، د خاموشي ځاني نا خوند واخلې ستاسو نه گير چاپيره د امن نا. داخلول يا عکس اخستل اوکي د آرام ورکولو ماحول نا. تاسو په مکمل باندې اطمينان او آرام محسوس کوي. که چيري ستاسو خوښ وي، تاسو ورلوېدل کولي شي او دالتا کي يوه الوتنه يا سيمه اوکي.

کيدي شي دالتا کي انځور وي **(نظر واچوي په تمرين 3، څپرکي 2.3)** چي تاسو تا خپل پرسنل، پرائيويت يا زاتي، د امن ځاني يادښت کوي. يا تاسو پخپله باندې يو انځور راښکلي يا جوړولي شي.

د خپل پرسنل يا زاتي، د امن ځاني انځور زورند کي کوم ځاني کي چي تاسو دا د خپل چپر کت يا پالنگ نا ليدلي شي. دا با ستاسو مرسته کوي چي واپسي باندې په دغه لار واپس لار شي که چيري تاسو داسي غواړي. که چيري ستاسو موبيل کي انټرنټ وي، نو تاسو په يو ټيوب باندې د آرام ورکولو ميوزک بيه موندې شي، لکه څنگي چي د ځنگل مرغو نغي يا د شور کولو لښتي، کوم چي، که چيري ستاسو خوښ وي نو تاسو يي اوريدې شي په هيډ فون باندې کله چي تاسو خپل پرسنل، امن ځاني سير اوکي. دا ستاسو تصور سره مرسته کولي شي چي خپل ځاني نور په صفائي سره ويني.

څومره ډير چي تاسو تصور کوي او وخت يا سعت پاس کوي په خپل پرسنل، د امن ځاني کي، نو ډير په آساني سره تاسو دالتا کي تلي شي او ډير په تيزي سره د آرام اثر خپل ځاني کيروي.

**يادښت:**

تاسو تا با د غريز يو فائل (MP3) ملاؤ شي کوم ځاني کي تاسو دا تمرين اوريدې شي په مختلفو ژبو کي په انټرنټ باندې د لاندې:

[/http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen](http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen)

تمرين تا "Ort der Geborgenheit" وائيلي شي.

کي چيري تاسو د شپي راپاسي او بيه خوب نه درځي، نو تاسو دا پورته تمرين دوباره کولي شي. که چيري دا تاسو تا واپسي باندې خوب نه درکوي، دي باندې د زور راوستو کوشش مه کوي. پاسي يا جگ شي او لگ شيان د آرام کول شروع کي، د لسو 10 مينټو د پاره تاسو آرام ورکولو ميوزک اوريدل، لوستل، راښکل يا جوړول يا د راښکلو تمرين کولي شي. بيه چي کله تاسو خوب راشي، نه واپسي باندې چپرکت يا پالنگ تا لار شي.

### 3.1.4 د يو ډاکټر يا د خوب دوانی له پاره سارنه کول.

کله چې تاسو دا تمرينه د هفتو له پاره بيه بيه کولو کوشش اوکو - دا يادښت کي، صرف تمرين کول ستاسو د خوب ردهم بدلولي شي! - او تر اوسه پوري تاسو تا د خوب مسئله ده، نو اوس دا وخت يا سعت دي چې تاسو خپل ډاکټر تا لار شي. ډاکټر با دا فيصله اوکي که آيا تاسو تا يوه تياره مشوره بيان کي چې ستاسو په خوب کي مرسته اوکي. د اوده کيدو گولي افيون يا نشه اور کيدې شي او صرف خورل با شي په خغه حالت کي چې کله د دي اجازت وي، او د الکول يا ډرک سره با يو ځاني نه وي. ډير زيات، دا کافي وي چې د خوب گولي يوه شپه يا دوه شپي پوري اوخري تر څو چې ستاسو د خوب ردهم نارمل تا راشي. تاسو با بيه دواني پرپردي چې په دي باندي منحصر کيدل رد يا ختم کړي شي.

### 3.2. خراب خوب يا خپسه

خراب خوب يا خپسه خوبونه وي چې طاقتور ډراوني، غمونه يا غصه راپورته کوي. عام باندي، په خراب خوب يا خپسه کي مضبوطي جزبي مونږه په شپه کي لرزوي. خراب خوب يا خپسه عام طور باندي د نيمي شپي په دوئيمه حصه کي راپيښيري او يوه عامه واقعه وي. د نيمي نا زيات بالغو خلکو کله نه کله خراب خوب يا خپسه لري، او پنځه پرسنت 5% بيه بيه خراب خوب يا خپسه لري.

په رښتیه باندي د ډراوني شيان واقع کيري په خراب خوب يا خپسه کي، تکليف، خطره يا مرگي. کله نه کله مونږ تا خغه شيان په خوب کي راځي د کومي چې مونږ مخامخته کړي وي. خو مونږ هم مکمل خغه غير حقيقي سيناريو يا منظر نامه خوبونه وینو، لکه ځنگه چې بلاگاني او غير مخلوق يا پردي مخلوق. کله نه کله مونږ تا د خپل مستقبل خوبونه خوب کي راځي. نو دا ډيره اهم خبره ده چې زموږ خوب زموږ د مستقبل وړاندي وائيل نه کوي.

تاسو تا خراب خوب يا خپسه وي؟ څو ځلي په هفته کي؟

ستاسو خراب خوب يا خپسه د څه په باره کي وي؟

آيا دا متوازي خوبونه وي يا يو شان خراب خوب يا خپسه؟

### 3.2.1 که چيري تاسو د يريدلو يا خپسه خوب نا راپسي نو تاسو له څه کول پکار دي.

کله چې تاسو يو خراب خوب راشي، يا د يو خراب خوب يو خپسي نا درېدلی، دا ډيره اهم ده چې مکمل باندي خپل ځان د پنځه سنس سره پاسوي، او حال تا واپس راشي. دا با ستاسو سره مرسته اوکي چې تصور کي، ”چي دا صرف يو خوب وو، زه په خپل کور جرمني کي يم“

دا دومره آسان نه څومره چې دا ښکاري، ځکه چې د خراب خوب يا خپسه پریشاني او گډوډ کول يا ځوریدل کوي، او که چې مونږ راپاسو، نو مونږ دا ژر تا پته نه لکي چې مونږ کوم ځاني کي يو. نو بيه، دا ډيره اهم ده چې تاسو تا يادښت کي چې تاسو په خپل چير کټ يا کټ جرمني کي يي. دي يادښتونه تا پريزنټ ټينس اينکر وائي، د يو ژوند کرخه دالتا او اوس تا. دا يادښتونه د څه له پاره کيدې شي؟

کيدې شي تاسو سره دالتا په جرمني کي د يو خوشگار پارتي نا انځوران وي چې تاسو يي گير چاپيره د خپل چير کټ نا ځورندولي شي؟ يا کيدې شي تاسو يو جرم جهندا جوړولي شي او د دي لاندي اوليکي، زه اوس په جرمني کي يم، او په خپل کټ باندي پورته اولگوي کيدې شي تاسو سره ستاسو د په ميز باندي يو کانري يا سپيي وي؟ تاسو دا په خپل لاس کي اخستي شي کله چې تاسو د يريدلو يا خپسه خوب نا راپسي.

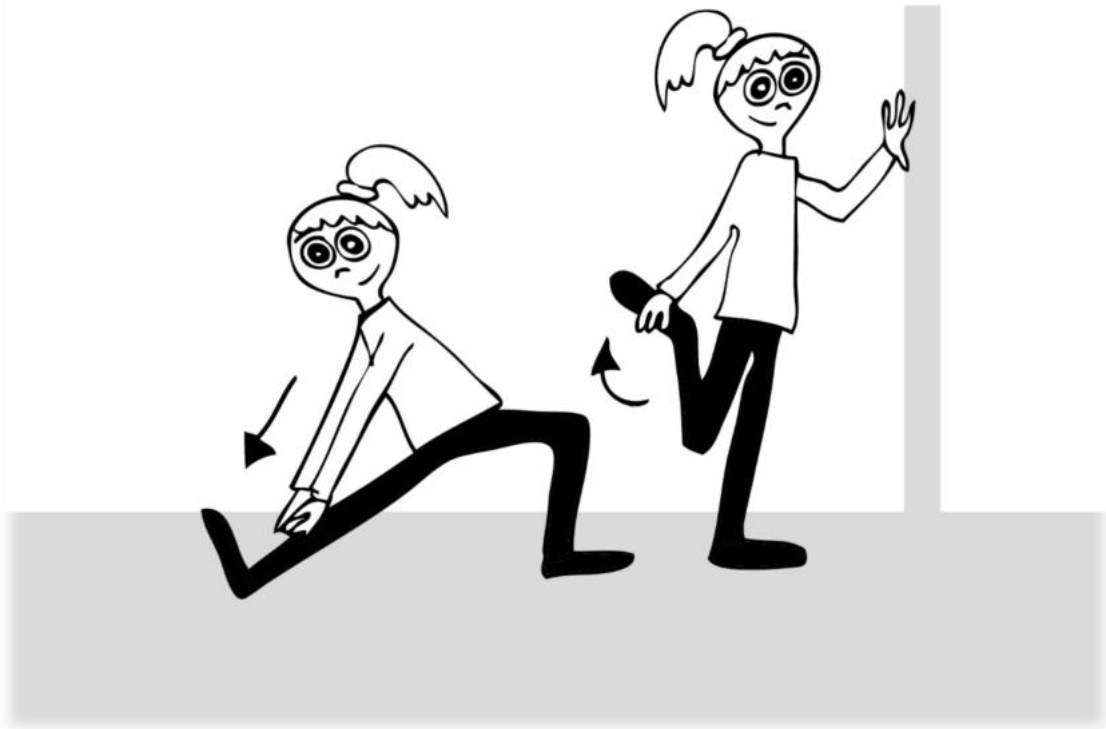


دا ډیره اهم خبره دا، چې په خپل پریزنټ ټینس اینکر باندي نظر واچوي کله چې تاسو راپاسي. تاسو په دي باندي د خپل کټ د پاسه په چټ سره ټاپه يا ټیپ لگولي شي. بیه، کله چې تاسو راپاسي په پریشاني او شلتوب شوي د خراب خوب نا او حرکت نه شي کولي، نو ستاسو نظر صحیح په اینکر باندي او غورځیري! د شلتوب دا احساس راپورته کیږي د مضبوط ډراوني نا، چې د خوب د وجي ؤو، دا ډیر وخت د پاره نه وي. تاسو دا لړزول کولي شي په معمولي لمحو سره، لکه په رنگ د سترگو رپولو سره یا یوه گټه یا انگوټا راتاوخل. کله چې معمولي لمحي مرسته کوي، بیه په مزه ټول لاس یا پینه حرکت کوي تر څو چې شلتوب ختم شي او تاسو خپل ټول بدن له حرکت ورکولي شي.

ډیر خلکو تا معلومه ده چې پاسیدل او یو کلاس اوبه سخل یا یخي اوبه په مخ اچول مند ورکوي د راویخوو له پاره او واپس دلټا او اوس نا راشي.



په ساده باندې د رابنکلو تمرین هم مرسته کوي چې تاسو د حال ټینس نا واپس بلل کي.



خپل ځان سره څه خبره اوکي، ”لکه زه په حال کي يم څه چې ما سره شوي دي، دا ټول تیر شو! زمه خله، زما پېښي، زمه زره، زمه غوړونه، وغیره وغیره، دالتا کي، او اوس“ دي



څه خلک آرام بيه موندې په خراب خوب بيه ليک سره او بيه دا پاڼه اوشلوي او اوغورځوي. دا لاندي وړوکي تمرين تاسو تا مرسته درکولي شي چي بدل کي بي رحمه، بي مرسته احساسونه، د احساس لرلو چارند خراب خوب سره جگړه کولو يا مذهبمت نا.

### تمرين 19: د اوگو تاس

خپل بازوگان پورته کي، رابښکي خپل لاسونه او گټي. د خراب خوب يا خپسه انځور باندي بيه نظر واچوي او تصور اوکي چي اولگوي تا انځوران او احساسونه په خپل يو لاس باندي. اوس، د خوب مواد ستاسو نا روستو د اوگو د پاسه تاس کي. يو بيونکي د تاس لمحہ ستاسو نا ستاسو په شاته باندي. خپل خراب خوب يا خپسه ځان نا لري تاس کي. اوس هم دغه شيان په بل لاس اوکي. دا موشن يا حرکت د يو لاس نا بل لاس تا بيه دهر او کي، بيه بيه تر څو پوري چي ستاسو لاسونه خالي شي او خراب خوب ستاسو نا لار شي.



په بله طريقه باندي کين او ښي لاس موشن يا حرکت دوباره په ربط کوي ستاسو د دماغو حصي کوم چي بندي شوي وي په دوران ستاسو د تراميتک (خفگان) حلو ځلو نا. دا جسماني حلي ځلي تاسو تا دا طاقت درکوي په چستي سره بر خلاف عمل اوکي د بي مرستي په خراب خوب يا خپسه کي. جسماني موشن يا حرکت ډير اهم سگنلي ستاسو دماغو تا ليکي.

خپل چپر کټ تا ډير ذر مه ورځي، يا د لگ وخت له پاره نور څه شيان اوکي. تاسو آرام ورکولو ميوزک اوريدل، لوستل، رابښکل يا جوړول يا د رابښکلو تمرين کولي شي. بيه چي کله تاسو تا خوب راشي، نه واپسي باندي چپرکټ يا پالنگ تا لار شي. چي مرسته اوکي تاسو تا په خوب کي، تاسو د سا رابښکلو تمرين 15، څپرکي 3.1.2 کولي شي.

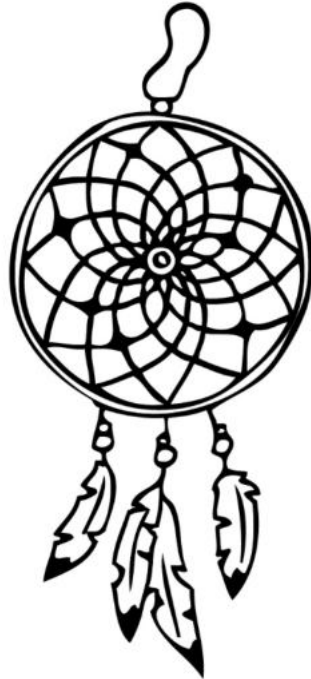
دا هم ممکن وي چي خراب خوب "دوباره ډائريکت" کي کله چي دا تاسو تا ډراونه کوي په تصور کولو د مرسته خلکو يا د مداخلت مخلوق يا دا چي تاسو بريالي شوي د مشکلاتو نا په يو خاص طاقت سره. د خپل خوب ډائيريکټر جوړ شي! خپل ځان نا يو هيرو جوړ کي! په خپل تصور کي د سکريپټ يا ليکلي بدلون اوکي، تاسو بريالي کيدي شي د ډراوني نا او د بي مرسته نا چي وجه بي خراب خوب يا خپسه وه.

کله نه کله دا مشکل وي چي خپل خوب په ځان له دوباره ډائيريکټ کي. راځي چي چا له دا اجازت ورکو چي تاسو سره په لگي تجربې سره مرسته اوکي. خپل عالم يا استاد نا پوهنتنه اوکي چا چي تاسو له دا کتاب درکري دي.

### 3.2.2 خراب خوب يا خپسه نا حفاظت

د ريسرچ يا څيړني سائينسدانان هميشه له پاره دا نه شي دريافت نه شي کولي چي کوم شيان او څنگه شيان مونږ سره مرسته کولي شي. خو دالتا کي نرخ يا قيمت لرلو قابليت يا پوهه شته په ډيرو کلچرو کي چي د صديو يا سلو کالو تجربو نا راپورته

کیري- امیکڼونو یوه 'دوائی' دریافت کړي ده بر خلاف د خراب خوب یا خپسه چي ورته ډریم کیچر (خوب رانیول) وائي لاندې په یو انځوران باندې نظر واچوي- امریکي مورني ژبي دا پخپله جوړ کړي دي- ډریم کیچر (خوب نیوکي) مقصد یا دنده چي د خلکو حفاظت اوکي د خراب خوبونو نه- خراب خوبونه په نسج یا توکر کي رانیولي کیري، او کانري په مرکز کي چي خه خوبونو له اجازت ورکوي چي د دي نا تیر شي-  
 ډریم کیچر (خوب نیوکه) اوس هم په امریکه ډیر عام دي او په ټول یورپ کي هم- دا په د چپر کټ د پاسه یا د بیډروم کرکی باندې زورند وي او ډیر خلک د دي د اثر یا کار کولو نا متاثره دي-



آیا ستاسو په کلتور کي دستور یا دوائی ده چي مرسته کوي په بي لاره کولو باندې د خراب خوب یا خپسي؟

### 3.3. یادونه، نفی تکرارونه/یادونه/تصویران او تاسو سره هم پله باندی-

#### 3.3.1 واپس ذهن کښي راتلل د واقعاتو

کله چي یادښتونه د ټرامیتک (خفگان) حلو څلو ډیر زیات طاقتور شي لکه چي تاسو داسي محسوس کوي چي دا ټرامیتک (خفگان) او راپښنه شوي وي، دي تا فلیش بیک (واپس ذهن کښي راتلل د واقعاتو) وائي- په **څپرکي 1** کي، تاسو اولستل چي څنگه دا فلیش بیک (واپس ذهن کښي راتلل د واقعاتو) څنگه په وجود کي راغلل- په فلیش بیک (واپس ذهن کښي راتلل د واقعاتو) دوران کي، ستاستو چیربرم (لوي دماغ) دوباره بند شي، او تاسو تا نوره پته لگي چي تاسو په خپل د وخت کرښه کي چرته یي- که چیري تاسو د خپل وخت کرښه باندې نظر واچوي په **څپرکي 1.3** کي، تاسو تا با په نظر راشي چي فلیش بیک د ماضي سره تعلق لري ډیر زیات تمرینونه ستاسو چیربرم (لوي دماغ) سره مرسته کوي چي ستاسو توجه په دالتا او اوس تا راوړي، د ماضي د حلو څلو نا فاصله ساتل په لاس کولو، مشکل یا سختي جزبي چي د ماضي سره په ربط دي-  
 د دي له پاره با تاسو تمرین بیه بیه کوي د اغیزمن یا موثر اوسیدو له پاره، او نه صرف فلیش بیک د پاره کله چي تاسو تا فلیش بیک وي- دا تمرینونه اټومیتک راځي، بیه با دا تاسو سره په یو شدید حالت کي مرسته اوکي لکه مثال باندې په فلیش بیک(واپس ذهن کي راتلونکي واقعات) دوران کي- تمرین پرفیکټ (مکمل) جوړوي- یوه عامه د انگریزي خبره ده- آیا ستاسو ژبه کي داسي خبره شته چي هم دغه سوچ بیان کوي؟



## تمرین 20: حرکت ورکونکي حساسیت

دا تصور کي چي تاسو يو مصالحه دار تريخ مرچکي نا چک اوخي. دا څنگه محسوس کيږي؟ آیا دا مصالحو دار دي چي ستاسو څله اوسوځيده او ستاسو د سترگو نا اوبه رواني دي؟ ایا تاسو د خپلي څله سوځېدلو نا علاوه د بل څه شيان باره کي سوچ کولي شي؟ يقينا نا! ستاسو دماغ په مکمل باندي جزب شوي دي د مصالحو دار سټيمولنټس (لمسون) سره ستاسو په څله کي. هر شيان په دوئيم نمبر يا سيکنډري دي.



او مختصر دا تمرین با ستاسو د پاره مددگار يا مرسته کوونکي وي. کله چي يادښتونه کاسه يا پيالنه شي ستاسو د پاسه يا تاسو په خپل ځان نا په بل طرف يي او داسي محسوس کوي چي تاسو په خپل بدن سره نه يي. شديد يا سخت سټيمولي (لمسونکي) دونه پريشانه کوي!

تاسو زده کولي شي چي سټيموليت (لمسون) کي يو يا يو نا سيوا ستاسو پنځه حساسيتونه په داسي حالتونو کي! ويخ اوسي څومري چي تاسو خوبوي کله چي تصور کوي چي کوم يو سټيمولي (لمسونکي) څه وي ستاسو د پاره او کوم يو حساسيت تاسو د سټيموليت (لمسونکي) له پاره خوبوي.

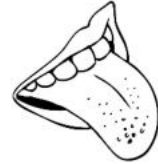
دالتا کي يو څو مشوري دي. تاسو کوم يو د کوشش کولو له پاره خوبوي؟ کيدي شي تاسو سره يو بله څه اراده يا آئيډيه وي؟ يوه يا يو نا زياتي آئيډيه خوبه کي چي کوشش اوکي د مخکي راتلونکي ورځو له پاره.



- سخت يا ناهمواره کانټري نيول
- په يخو اوبه سره يا د واورې په چمانو سره په خپل لاس باندي چوبټ يا ضر لگول، يا په يخو اوبه باندي لامبل.
- د رېبر يو بنگري د خپل لاس مروند نا شکوي کړي.
- اوشوکوي يا شوکول د څرمن تر مينځه د انگوتي او پوائنټر



- وينیگر یا سرکه بوئي کول
- بوئي کولو د عطر یا خوشبیه د تیلو



- سکل د ترش خورلنگي (گولي) یا مرچکي پوديني (شمشوبی) ساسکي
- چوپول د مرچکي کارن (پولي)
- تريخ مرچکي یا ليمبو نا چک واخل



- پرله پسي تونونه په خپل مابيل باندي غرول
- لگه شان گنتي غرول-
- د تيز آواز یا غريز ميوزک لگول



- پاملرنه کول د انخور چي مثبتي سوچونه لري
- په کمره کي شيان له نومونه ورکول، مثال باندي، يو شان رنگ

دا خغه شيان دي چي زه بي کوشش کولي شم.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## تمرین 21: تمرین 1-2-3-4-5

دا تمرین یوه ساده طریقه ده چې ستاسو توجه واپس راوړي دالتا او اوس تا. تاسو دا هر وخت او هر ځای کې کولی شې. دا د نروسنس یا پریشاني، ډراوني او ټینشن یا دباو برخلاف هم څه وي. او دا تمرین په نارمل طریقه باندې اوکي، د هرې یوې ورځې حالاتو کله چې نه تاسو په ټینشن یا دباو کې یې او نه د منفي حلو څلو مخامختیه کوي. ستاسو با ډیره زیاته پوهه وي په تمرین باندې، صرف په دې حالت کې با دا ستاسو په مشکل حلو څلو کې مرسته کولی شې. دا با ستاسو مرسته کوي چې واپس تر لاس کې په خپل ځان باندې کنترول او ستاسو وار نه خطا کېږي د منفي سوچونو او احساسونو نه. ټول څه طریقه چې پریکټس اوشي د تمرین 1 نا 3 پېږي په نارمل ورځ باندې، د هرې ورځ صورت حال د پاره

مشق یا تمرین شروع کي چې یا شیان لا نوم ورکي کوم چې تاسو تا په نظر راځي. مثال باندې، ”ما تا یو سور گاډي په نظر راځي چې چلیخ کوي“.



بیه، یو شیان له نوم ورکي چې تاسو اوس اوریدلي وي. مثال باندې، ”زه اورم چې خلک خبري کوي“



بیه، یو شیان له نوم ورکي چې تاسو ورته اوس لاس لگوي. مثال باندې، ”زه محسوس کوم لاندې اړخ باندې د کرسی آرام ورکولو بازوگان“.



اوس، د هرې یو علاقې یا ځکې له پاره 2 شیان له نومونه ورکي.

2 شیان چې تاسو تا په نظر راځي

2 شیان چې تاسو اوري

2 شیان چې تاسو یې محسوس کوي

اوس 3 شیان تا حرکت اوکي.

3 شیان چې تاسو تا په نظر راځي

3 شیان چې تاسو اوري

3 شیان چې تاسو یې محسوس کوي

بیه 4 شیان،

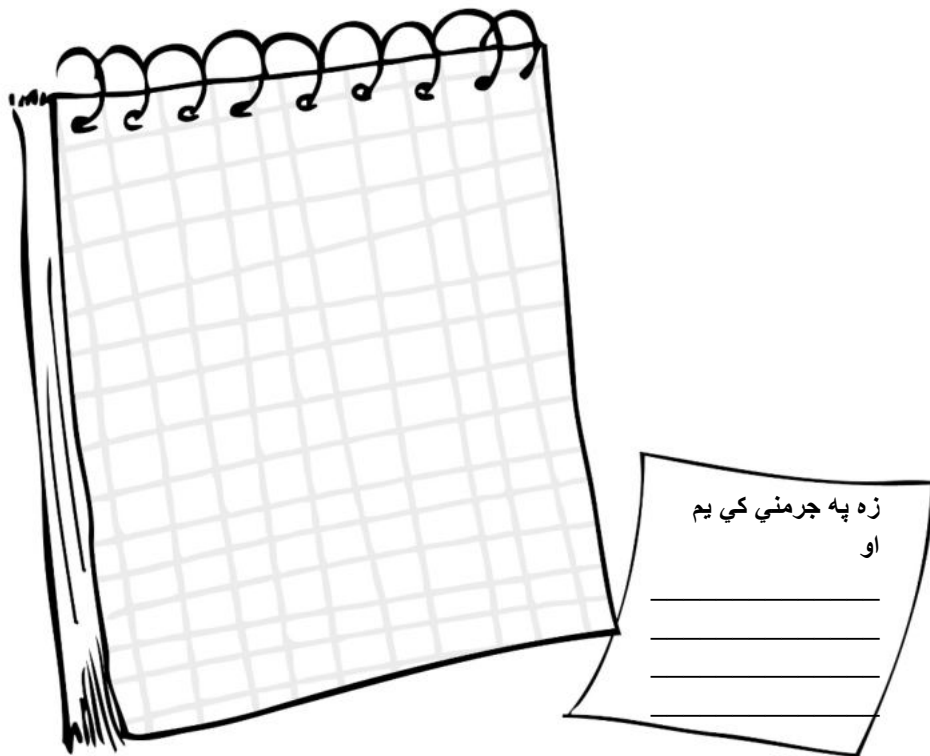
4 شیان چې تاسو تا په نظر راځي، اوري او محسوس کوي.

په هره درجه کې دا 5 شیان ختم کي.

هيڅ مسئله نه ده، که چيري تاسو نه شميره هيره شي، صرف جاري ساتي. هم، دا په تاسو باندي منحصر وي، شيان چي تاسو تا په نظر راځي، اوري او محسوس کوي.

دا تمرين ستاسو سره مرسته هم کوي چي تاسو تا خوب رابلل کي. په دي کيس کي، تمرين په واپسي باندي اوکي، شميره د لاندي نا، 5 شيان چي تاسو تا په نظر راځي، اوري او محسوس کوي، 4 شيان پوري، 3 شيان پوري، 2 شيان پوره او په آخر باندي، 1 شيان پوري چي تاسو تا په نظر راځي، اوري او محسوس کوي.

کله چي تاسو په کاميابي سره خپل ځان واپس کي دالتا او اوس تا راولي او محسوس کي چي يادښتونه کومو چي تعلق لرلو د ماضي سره، دا ډيره اهم ده چي غلي کي د قهر-حلي ځلي يا جزيي. تمرين 15 (د سا اخستلو تمرين) او 16 (پتو يا مسل تا آرام ورکولو تمرين) په څپرکي 3.1.2 کي، ډير زيات اهم دي. تاسو خپل پرسنل د امن ځاني تا هم سفر کولي شي (تمرين 18 زمه پرائيويت، پرسنل د امن ځاني په څپرکي 3.1.3 کي) يا يو د آرام يا اطمينان جمله ليک کي په يو وړوکي کاغذ توتي باندي چي تاسو يي هميشه له پاره ځان سره په جيب کي گرځوي، او دا بيه بيه لوستي کله چي دا تاسو د ځان سره گرځوي. دا جمله کومه يوه کيډي شي؟



### 3.3.2 منفي تکرارونه يادښتونه يا انځوران (مداخلت يا لاس وهنه)

کله چي ستاسو منفي سوچونو لار وهونکي يا بي مقصده کي منفي سوچونو اراضي يا ځاني کي، چي دوي کوي ډير زيات د ماضي سره. څه يادښتونه بيه بيه واپس راځي. په دي وخت کي، دا اهم ده چي د دي اودرول اوکو او دي پسي شاتا تلل منع کو، په اوس او دالتا باندي توجه ورکو. دا دوي په فاصله باندي کيږدي. دا لاندي تمرين ستاسو مرسته کولي شي.

### تمرین 22: سوچونو نه کول یا ختمول

کله چي ستاسو په نوټس کي راشي چي يادښتونه او حلې ځلې د ماضي نا خپل ځاني نيسي، نو خپل لاس په زور او پرقوي او وائي "ستاپ!" په زور باندي که چيري ستاسو نا گير چلپيره څوک نه وي او په مزه باندي که چيري څوک وي. د يو ستاپ نښان په خپل تصور کي راولي په پرېکړې باندي، کوم چي داسي ښکاري:



کوم قسم د ستاپ نښان تاسو پيچني؟ د ټولو نا زورور ستاپ نښان تصور اوکي کوم چي تاسو کولي شي! کله چي د ستاپ نښان تصور کوي، په مزه باندي سا راښکي، د دري پوري شميره اوکي په سا راښکلو دوران کي. اوس خپل سا اونيسي د دري شميره پوري. د دري شميري پوري سا بهار اوباسي. تمرين د هراړ کي تر څو چي ستاسو توجه مکمل باندي ستاسو په سا فوکس کوي.

### تمرین 23: شميره او معمه

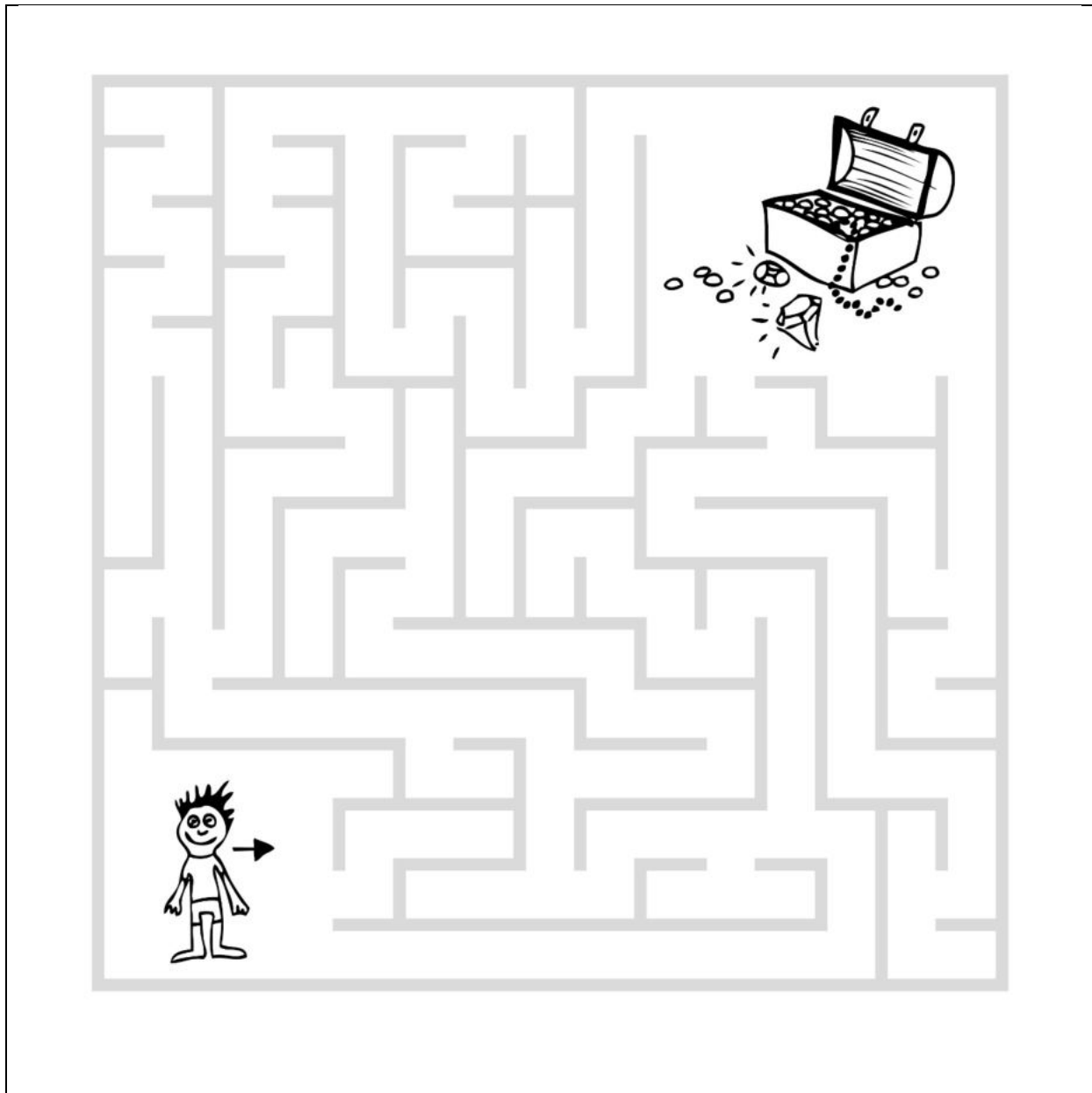
کله چي تاسو د بي چيني سوچونو باره کي سوچ کول شروع کي، دا لاندي د حساب مسئله حل کولو کوشش اوکي،  
**10,000 منفي 13.**

د نتيجي نا **13 منفي کي**، **13** د دغي نتيجي نا منفي کي، او **13** بيه د نتيجي نا. د دغي نتيجي نا **13 منفي کي**، بيه **13** لري کي، او بيا **13** بيه لري کي او بيه **13** لري کي د آخري نتيجي نا، او **13** د دغي نتيجي نا لري کي.

که چيري تاسو صحيح حل کړي وي، نو تاسو تا با 9883 نتیجه ملاو شي

ستاسو مصرف کيدل د حاسب سوال سره، ستاسو نا منفي سوچونه هير شي. منفي کول دوباره دا بيه په دباو کي ځکه چي دالتا ستاسو په ذهن کي بله يوه کمره نه وه.

ځان سره وړوکي د حساب مسئلي کيښودل، دا ډيره مرسته ورکوي. د پزلز او معمي هم دغه رنگ اثر هم وي. يقينا تاسو د دماغو زغليده ميگزين د پزلز سره اخستي شي لکه د دي په شان:



يو پيره چي تاسو دالتا او اوس تا راشي، د حفاظت تمرين (تمرين 1، څپرکي 1.2) چي ستاسو مرسته کولي شي چي فاصله اوساتي د منفي سوچونو او احساسونو نا، چي داسي تصور اوکي چي تاسو د دي يو پنډ جوړوي په حفاظت سره لري کولو باندې. زورندول يو انځور ستاسو د حفاظت يا ستاسو د پرسنل حفاظت ځاني کيدي شي ستاسو مرسته کولي شي چي پنډ کي دا ژر تر ژره ځان نا لري کله چي منفي سوچونو ستاسو د پاره د تشدد کوشش کوي. د پنډ کولو نا روستو، تاسو د سا اخستلو تمرين کوي شي (نظر واچوي په تمرين 15، څپرکي 3.1.2) باندې يا اوگوري ستاسو پرسنل د امن ځاني (نظر واچوي په تمرين 18، څپرکي 3.1.3) دا تمرينه ستاسو مرسته کولي شي چي تاسو په قلاز کي، پس چي تاسو واپس د خپلو جذبو کنترول تر لاسه کي.

### 3.3.3 ستاسو په تر څنگ باندې (پخپله بيلتون يا بيلوونکي)

دا څانگه د لمحو باره کي خبري اتري کوي کله چي تاسو د يو مشاهده کوونکي په شان محسوس کوي د خپلي سوچونو او جسم يا بدن باره کي. خغه وخت کله چي ستاسو ماحول اچانک باندې اجنبي او مصنوعي شي. داسي لمحي تاسو ډراوخلي شي په کنترول بيلل باندې.

په يو خاص ډگرې باندې، مونږ د دې حالت حلو څو مخامخه کړي ده کوم چې کيدې شي. مثال باندې، کله چې په بس کې کيڼي، په سوچونو کې تلل، ځله تا کتل. تاسو صرف د خپل خوب ليدنه يا خيال پلو نا ځله باهر راوځي کله چې څوک تاسو سره خبرې کول شروع کي. بيه آيا تاسو تا نوټس کړي دي چې تاسو خپل ويختي تاوخل او تاسو نا خپل بس سټاپ مس شي. کله چې تاسو ترميټانز (خفه بي)، "په خپل ځان په طرف اوسي" چې اخلي ډير زيات تناسب، چې د روزمره ژوند مسئلو وجه جوړيږي. تاسو، مثال په طور باندې، خپل ځاني په يو ځاني کې بيه موندې شي او تاسو تا معلوم نه وي چې زه څنگه دالتا راغلم. تاسو هم له منځه تلل شي د خپلو سبقونو نا، ستاسو جسم يا بدن موجود وي خو تاسو تا هيڅ آئيډيا نشتا چې کومه خبره شوي وه يو شوي وؤ په ماضي لسو 10 منټو کې. دا داسې وي لکه څوک چې دباو کوي د اوږدو يا ځنډ بټن په سي ډي غريز باندې. دا تجربې ډراوني کيدې شي، تاسو په کنټرول باندې بيلو نا ډيريږي. ستاسو جسم يا بدن ترميټک (خفگان) حلو څو باندې عمل خوندل کوي. که چيري تاسو تا ياد وي، په څپرکي يو کې، دالتا کې يوه نقطه يا پوائنټ دي کوم ځاني کې ستاسو چيربرم (لوي دماغ) بند شي او يو ايمرجنسي پروگرام په عمل کې راشي. کله چې حالت ډير خطرناک وي ډير زيات د اوږدو نا، ستاسو شعور يا پوهه ستاسو حفاظت کوي په ساده طريقه بندولو او بلاک په حقيقت باندې.

کله چې ترميټک (خفگان) حلې ځلي ختمې شي، دالتا کې يو خاص حالت وي چې دا دوباره ايکټيويت يا په عمل کې راولي د ايمرجنسي پروگرام. ستاسو جسم تا دوباره د ترميټک (خفگان) حلو څو او وار يادبناني شوي وي - زمونږه پوهه بنده شي چې زمونږ کې حفاظت اوکي. مونږ تا دا پته نه لکي چې څه شيان دا رد عمل چالو کړي دي.

کوشش اوکي چې د حالت مشاهده اوکي چې ستاسو د پاره وجه وه د "ختميدو يا غيب کيدلو". آيا دالتا کې يوه طريقه شتا؟

دا اهم دي چې کوشش اوشي د دالتا اوس کې قيام کولو له پاره، څنگه چې بيان شوي په څپرکي 2.5 کې. نور، تاسو د خپل بدن سره مرسته کولي شي چې قيام اوکي په دالتا او اوس کې د مضبوط سټيمولنټس (لمسون) سره، نظر واچوي په تمرين 20، څپرکي

### 3.3.1 باندې

په دي دوران کې "په خپل ځان طرف باندې"، وقفي، ستاسو جسم او ستاسو چيربرم (لوي دماغ) چې کوشش کوي د فاصله ساتلو ستاسو د يادښتونو پند نا په بندولو د دروازي ستاسو چيربرم (لوي دماغ) تا او په مکمل بنديدو سره. تاسو پوهه اخستي شي چې جوړه کې دا فاصله په احتياط او خونباري سره په چيربرم (لوي دماغ) سره کار کولو باندې. ټول تمرينونه فوکس کوي په دالتا او اوس باندې چې ستاسو مرسته کوي چې د خپل دماغو تمرين اوکي پس چې دا نور د ايمرجنسي پروگرام نه ايکټيويت کوي يا په عمل کې نه راولي او تاسو په کنټرول کې اوسي (نظر واچوي په تمرين 7, 8, 9, 10 په څپرکي 2.5 کې)

کله چې تاسو نوټس کې چې تاسو تيخته کوي نو تاسو منده، چغه واخل، پښي درزول يا غټ قدمونه اخستل يا لاسونه پرفول ستاسو د جسم سره يا په يو خپه گډيدنه هم کولي شي. دا حلې ځلي با تاسو واپسي باندې دالتا او اوس تا راولي.

### 3.4. انخراف يا خودداري: ځان پخپله زخمی کول، غصه کيدل، خارښ او تشدد

په څپرکي 1 کې تاسو مخکې نا اولستل چې څنگه شديد يا غصه کيدو او پخپله ځان زخمی کولو عادتونه راپورته کيږي د ترميټک (خفگان) حلو څو نا. دوازه په صورت حال کې ننوځي چې ناقابل برداشت يادښتونه رابنکاره کوي. دا ډير لوي سټريس يا ټينگار چې وجه جوړيږي د شديد او سخت ټينشن يا دباو پيدا کولو. او څنگه چې چيربرم (لوي دماغ) بند شوي په داسې حالت کې، مونږ داسې شيان کولي شو چې سوري کړو دا شديد ټينشن يا دباو کوم چې مونږ په نارمل باندې نه کوو. تاسو دي تا د خپل ځان حفاظت کولو له پاره نه زغمل کيدونکي سټريس يا ټينگار وائيډي شي!

که چيري ستاسو په خپل کردار باندې په دي وخت کې کنټرول نه وي، تاسو روستو پخيمانه محسوس کوي ځکه چې تاسو څوک خفه کړي دي يا مکمل ستاسو په خپل ځان باندې کنټرول نشته. په وجه باندې، دا څه خبره ده چې په مزه مزه پوهه واخلې چې په خپلي غصي باندې څنگه قابو شي. په څپرکي 3.3 کې، تاسو دا ژده کړي دي چې په مضبوطي سره خپل ځان نيول په دالتا او اوس کې تاسو رکاوټ جوړولي شي د تلو راتلو د ناقابل برداشت سوچونو او احساسونو. دالتا کې نور په نمبر شيان دي چې تاسو يې کولي شي چې رفع يا منع کې ژر چاودني (غصه کول) يا خپل ځان تا نقصان رسول.

### 3.4.1 پخپله ځان زخمی کول

که چيري تاسو صرف يوه لار محسوس کوي چې خپل ټينشن يا دباو ختم کې کوم چې د ډراوني يادښتونو نا راپورته کيږي او دا احساس کول چې تاسو ځان تا زيان رسولي شي، نو بيه تمرين 20 او 21 په څپرکي 3.3.1 په خاص باندې ستاسو له پاره اهم دي. د نه زغمل کيدونکي سټريس يا ټينگار چې شکل يا ساخت تري جوړيږي د غصي، ډراوني، ځان له کيدل، پخيمانه او/يا احساس د ډراوني خالي پن يا خلا. خپل ځان زخمی کول، يوه عمل چې صفة کو (ختمول) د نقصان ورکولو جزبي (حلې ځلي) او په دي باندې واپسي کې کنټرول تر لاس کول. او دا کار کوي، د لگ سعت د پاره. خو تاسو په دي عمل کې خپل ځان هم زخمی کولي شي. دي نا روستو، تاسو پخيماني محسوس کولي شي کله چې تاسو تا د خپل ځان بنکاره ټوټونه په نظر راشي د کوم نا چې تاسو په تکليف کې وي، خو دالتا کې تاسو تا د پخيماني هيڅ خبره نه نشتا. مونږ تا دا پته ده چې په دي لمحې کې دا صرف ستاسو يو



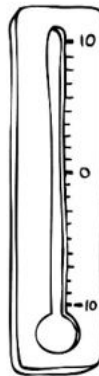
چوانس يا خوښه وه، يو عمل د مایوسیدلو چې د خپلي کړاو يا تنگتیا نا تیخته اوشي، او ستاسو هیڅ کنټرول نه وي ځکه چې ستاسو چیربرم (لوي دماغ) بند شوي وي. په دې باندې پوهه اړومري قدم وي چې د دې بدلون اوشي. یا تاسو ښکاره کوي د خپل ځان مرگ ژوبلي زخمونه چې بیان کي خپل د روح تکلیف، کوم چې تاسو په الفاظو کي نه شي بیان کولي. دا د نورو خلکو د پاره مشکل وي چې پوهه شي په دې باندې او عام باندې د بي مرسته احساس نا حیرانه وي. ستاسو په حساسیت باندې مضبوط سټیمولنټس (لمسون) کارول کول، تاسو صفة کولي یا ختمولي شي خپل ټینشن یا دباو بغیر د خپل ځان زخمي کولو نا. په نورو طریقو تمرین باندې چې صفة یا ختم کي خپل کړاو یا تنگتیا، دا ستاسو د پاره صحت مند وي او د خغه خلکو د پاره خه وي څوک چې دا خواهش لري چې ستاسو زخمونو له پاره مرسته کوي. تاسو خپل ځان تا زخم یا زیان رسولي شي ځکه چې تاسو خله یا خالي او سن او بغیر د ژونده ځان محسوس کوي. په مضبوط سټیمولي (لمسونکي) کارول کولو باندې ستاسو حساسیت تا چې ستاسو مرسته کولي شي چې په دې حالت باندې کنټرول اوشي.

خپل کردار باندې نژدې نظر اچولو سره، تاسو با پوهه شي چې کله یا په کوم وخت باندې با مضبوط سټیمولي (لمسونکي) با کارول کولي شي ستاسو حساسیت تا کوم چې تاسو واپس دالتا او اوس تا رابلل کوي. دا لاندې تمرین ستاسو مرسته یا مدد کولي شي.

### تمرین 24: د ټینشن یا دباو تهرمومیتر

تاسو تا دا پته شتا چې تهرمومیتر څه تا وائي؟ یو تهرمومیتر د حرارت ناپ کولو له پاره استعمال کیږي. زیرو یا صفر درجه د تهرمومیتر په مینځ باندې وي. څومره لاندې چې تاسو ځي، نو یخ والي سیوا کیږي. دې تا منفي حرارت وانلي شي. او څومره پورته چې تاسو ځي، نو گرم والي سیوا کیږي.

د لاندې تهرمومیتر انځور یا تصویر د حرار ناپ کولو د پاره نه دي، خو ستاسو د ټینشن یا دباو درجه ناپ کولو د پاره دي. لاندې، په **10-** تاسو مکمل اور ژور تیه باندې په آرام سره یي. پورته، په **10+** ټینشن یا دباو ډیر شدید او نه زغمل کیدونکي والادي

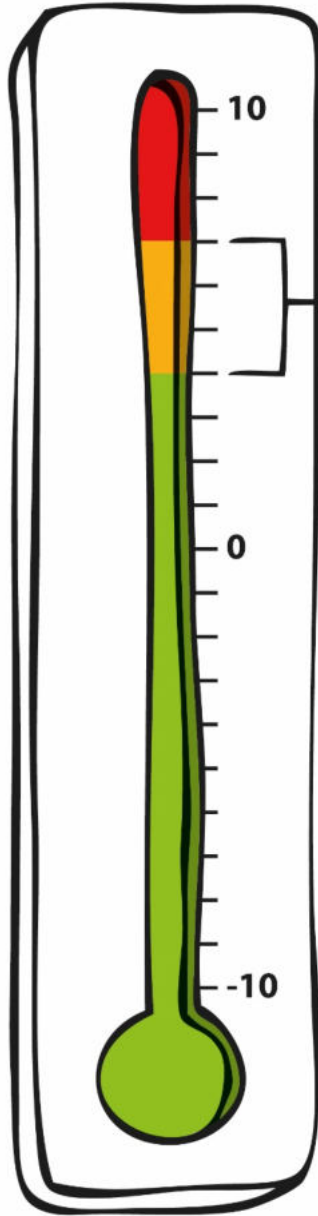


ستاسو ټینشن یا دباو سطحه اوس په کوم ځای کي دي؟ که چیري ستاسو خوښ وي، نو تاسو دا لیول یا سطح په تهرمومیتر باندې نښان کولي شي.

او دا تصور کي چې کوم ځای د تهرمومیتر بیان کوي ستاسو آرام حرارت په خه باندې. دا خغه ځای دي چې تاسو خه محسوس کوي، کوم ځای کي چې تاسو تا د ټینشن یا دباو ختمولو یا صفة کولو ضرورت نشتا. په تهرمومیتر باندې دې ځای تا شین رنگ ورکي. کله چې ستاسو د ټینشن یا دباو سطحه د خه نقطه نا سیوا شي، نو رنگ بدل شي لکه ځنگه چې په ټرافک لانیټ باند وي، چې د شین نا مالتي رنگ تا بدل شي. په دې لیول باندې، تاسو د ټینشن یا دباو سمبالښت کولي شي، تاسو اوس هم سوچ کولي شي او په صفائي سره رد عمل کولي شي. په تهرمومیتر باندې څومره دا لیول پورته تلي شي؟ کله چې تاسو دا باونډري یا باډر کراس کي، تاسو تا سور رنگ په نظر راشي، چې مطلب یي دا دي چې ستاسو چیربرم (لوي دماغ) بند شوي دي، تاسو د کنټرول نا بهار یي او تاسو تا غصه درکوي چې خپل ځان زخمي کي.

کله چې تاسو د سور ځای اورو سي، نو ستاسو د رد عمل خودلو د پاره ډیر ناوخته وي. تاسو تا با پوهه پکار وي چې خپل ځان ډیر د نژدې نا واورې چې دا نوټس کي چې په کوم ځای کي په دې لمحہ باندې ستاسو د ټینشن لیول دي. آیا زه په شین ځای کي یم یا زه پورته د مالتي رنگ ځای تا روان یم؟ کله چې تاسو نوټس کي چې ټینشن یا دباو پورته روان دي او تاسو د مالتي رنگ ځای تا ورشي، نو تاسو اوس هم خپل عمل کولي شي. خپل حساسیت تا مضبوط سټیمولي (لمسونکي) کارول کي (نظر واچوي په تمرین 20، څپرکي 3.3.1 باندې) اول خپل ځان دالتا او اوس تا راوړي. بیا، ټینشن یا دباو واپس لاندې راوستو تا برابر یا سم کي لاندې شین رنگ ځای تا، په کولو د آرام ورکولو تمرین باندې لکه تمرین 15 یا 16 په څپرکي 3.1.2 کي تاسو دسکون ورکولو

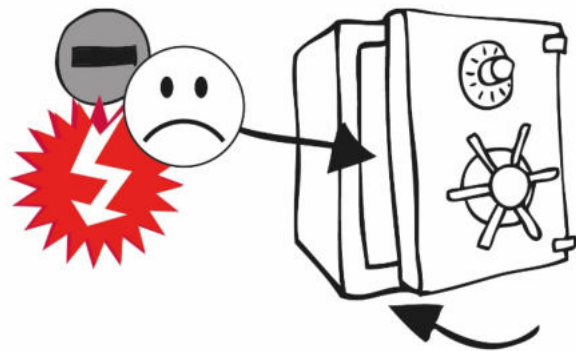
حلي خُلي هم کولي شي چي د ټينشن يا دباو لاندې راکوز کي.. دا کوم شيان کيدي شي؟ د آرام ورکولو يا سکون ورکولو شيان او حلي خُلي يو لست جوړ کي. په راتلونکي پاڼه کي ستاسو د پرسنل ايمرجنسي لست له پاره خالي ځاني دي. تاسو هم پند کولي شي منفي احساسونه ستاسو نه لري په ستاسو حفاظت يا نور حفاظت ځاني کي (نظر واچوي په تمرين 1، څپرکي 1.2 باندې)



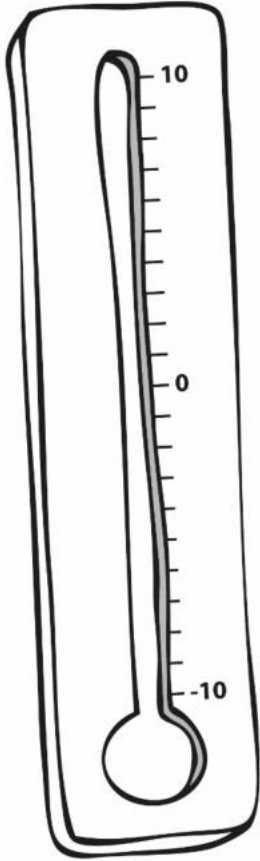
**ايمرجنسي لست**

- منډه يا زغليده کول
- اوريدل زما د خوښي
- موزيک
- ليدل زما د خوښي
- فلم
- د سه راښکلو تمرين
- احساس راښکته
- يو ملگري يا دوست سره
- خبري کول
- د ربر يو بنگري شکوي
- کري

1. پند کول ځان نا لري کولو له پاره  
خراب يادښتونه



2. سيف يا حفاظت بندول!



په راتلونکي هفتو کې، وخت يا سعت واخلي چې رجسټر کې چې تاسو په ټينشن يا دباو تهرموميټر باندې کوم ځاني کې يې. د پوهيدلو کوشش اوکې او احساسونو تا نوم ورکې کوم چې په دغې لمحې باندې تاسو تا وي. په خاص باندې کله چې تاسو دا نوټس کې چې تاسو پورته مالتي رنگ تا روان يې، منفي احساسونو تا نوم ورکې او يو تمرين اوکې کوم چې تاسو زده کړې دي چې د دوي مذهب يا مداخلت اوکې. تاسو تا په خپل ځان باندې ډير فخر محسوس کول پکار دي کله چې تاسو د مالتي رنگ نا شين رنگ تا واورې. او کله چې تاسو په بد قسمي سره سور تا لار شي، نو بې حوصله کيږي مه. ژده کول چې کنټرول کې خپل احساسونه ډير گران کار وي. بنيادي شيان تمرين، تمرين، تمرين!

نور د مرستي يادښت:

- د ځان له پاره خواخوږي! پوهه لرل چې خپله ژوبنه يوه طريقه وي د قابو كيدو د نه زغمل كيدونكي حلو ځلو باندې. زده كول نوي طريقې چې صبر او وخت اخلي.
- مرسته قبولول! داسې ډيرې لوي جزبي يا حلو ځلو پندونو تا د چا ضرورت وي چې مونږ سره دي باره كې مرسته اوکي. تاسو با ځان له تكليف نه زغموي! د چا سره خبرې كول ستاسو د احساس باره كې كوم چې تاسو تا تكليف رسوي، دا ستاسو لوډ يا وزن كمولي شي. لوډ يا وزن سپكولو باندې ستاسو ټينشن يا دباو كې كمې راولي! كله چې تاسو دا محسوس كې چې ستاسو د خبرو پارټنر يا دوستان ستاسو په احساس باندې پوهيږي او ستاسو د حلو ځلو خيال نه ساتي، تاسو په ځان باندې د شرميده كيدلو احساس ستاپ كولي شي، او شيان بدلول شروع كوي.
- د خپل بدن يا جسم خيال ساتي! ډاكټر تا دا اجازت وركي چې ستاسو د شديد زخمونو علاج اوکي.
- خپل ځان پيچندگلو باندې پوهه اوکي! توجه وركي چې كوم احساسونه په كوم صورت حال كې راځي. كوم صورت حال سټريس يا ټينگار تا بلل وركوي؟ د منفي احساسونه كوم نومونه دي كوم چې راپورته كيږي؟ آيا دا تنهاني ده؟ سخته غصه يا طيش؟ خوف يا ډراونه؟ غم يا خفگان؟ مايوسيدل؟ احساس له نوم وركي كوم چې تاسو باندې دباو راولي چې خپل ځان زخمي كې. دالتا كې خالي ځايونه دي چې تاسو دا ليكلي شي.

- 
- قيام دلټا او اوس استل كې! كله چې تاسو نوټس كوي چې دباو راپورته كيږي، خپل ځان دالتا او اوس تا واستوي! خپل ځان تا پوښتنه اوکي، "چې ډرواني شيان د ماضي سره تعلق ساته! دا ختمي شوي دي!"
  - د خپل ځان سره د صبر نا كار واخلي! په ځان باندې دومره سختي مه كوي كله چې تاسو خپل ځان دوباره زخمي كوي، كه چيري تاسو داسې هم نه غواړي. تاسو با خپل منزل مقصود يا منزل تا په يو وخت كې په يو قدم رسي!

### 3.4.2 طيش يا غصه كول، خارښ او تشدد

كه چيري تاسو ډير زر په قهر جن يا بروس باندې راځي كوم چې تاسو استعمال كوي او اوړوكي شيان تاسو قهر كول جوړوي، نو دي تا هانډپر ټينشن يا اوچت د ويني فشار وائي. ستاسو برين ستم (د دماغو تنه) تاسو په مستقل باندې په دباو كې ساتي پس تاسو ډير ذر خپل ردعمل كوي كله چې خطر تاسو باندې حمله كوي. دا ځكه چې واره شيان چغه واخل رابلل كوي، په چا باندې لعنت كول، شيان ماتول يا څوك وځل. د خپل ځان زخمي كولو په اولټا باندې، غصه بهار طرف تا ډائيركت (سمت وركول) كيږي د نه زغمل كيدونكي ټينشن يا دباو د يو خاص وخت د پاره په آرام وي. خو مخكې، تاسو به بخنه غواړي ځكه چې تاسو څوك خفه كړي دي يا څه شيان مو مات كړي دي. تاسو غواړي چې ستاسو په غصه باندې څه كنټرول وي. تاسو خپله غصه څنگه صفا كوي يا ختموي؟

---

غصه يوه خرابه يا معاف كولو احساس نه وي. د قاعدې برخلافي په شان، دا قدرتي او څه وي چې بروس يا قهرجن جوړيدل كله چې څوك په قصد باندې تاسو تا نقصان رسوي، يا تاسو سره بد سلوكي كوي، يا څه شيان چې صحيح كار نه كوي په كومه طريقه چې مونږ غواړو. په داسې حالت كې، زموږ غصه مرسته كوي او مونږ دا په څه مناسبت سره كنټرول كوو. مثال باندې، كله چې تاسو په خپل ځان باندې غصه يې د يو حساب سوال نه حل كولو باندې، ستاسو غصه ستاسو مرسته كوي چې بل وخت له سخت محنت اوکي. غصه تواناني ده. كله چې مونږ په چا باندې غصه يو، زموږ غصه زموږه مرسته كوي چې دوي تا رسائي اوکو او خبرې اوکو په باره د چې څنگه مونږ د مستقبل باره كې يو حل بيه موندلي شو. دا انحصار كوي چې مونږه خپلي غصي سره څنگه ډيل كولي شو. مونږه دا په مناسبت سره ښكاره كولي شو پس دا زموږه مرسته كوي، يا مونږه د منفي طرف تا تلي شو، چې د نقصان وجه جوړيږي.

لمسون يا يارونه، مثال باندې غصه، طيش، تشدد، چې د سټريس حالاتو نا رابلل كيږي. مختلف شيان، مختلف خلک غصه كوي، لمسون يا يارونه او په قارول چغه وځل. دا اهم دي چې تاسو اوپيچني حالت كوم چې ستاسو غصه رابلل كوي يا تاسو په تشدد باندې رابلي.

### عامي وچي د غصي د پاره:

- نا انصافي: تاسو څه شيان تر لاسه كې چې ستاسو د خوښي نه وي يا تاسو سره بدسلوك شوي وي.
- نا اميدي: تاسو يو مقصد نه شي پوره كولي، خو دا يقين لري چې تاسو يې كولي شي.
- بيژني يا سپكوالي: تاسو بيژني يا سپكوالي محسوس كوي يا په تاسو باندې چا حمله كړي وي.
- كنټرول بيلل: تاسو محسوس كوي چې تاسو په خپل ځان باندې كنټرول بيه اوبيلو، ستاسو د عملونه يا د يو خاص حالت باندې.

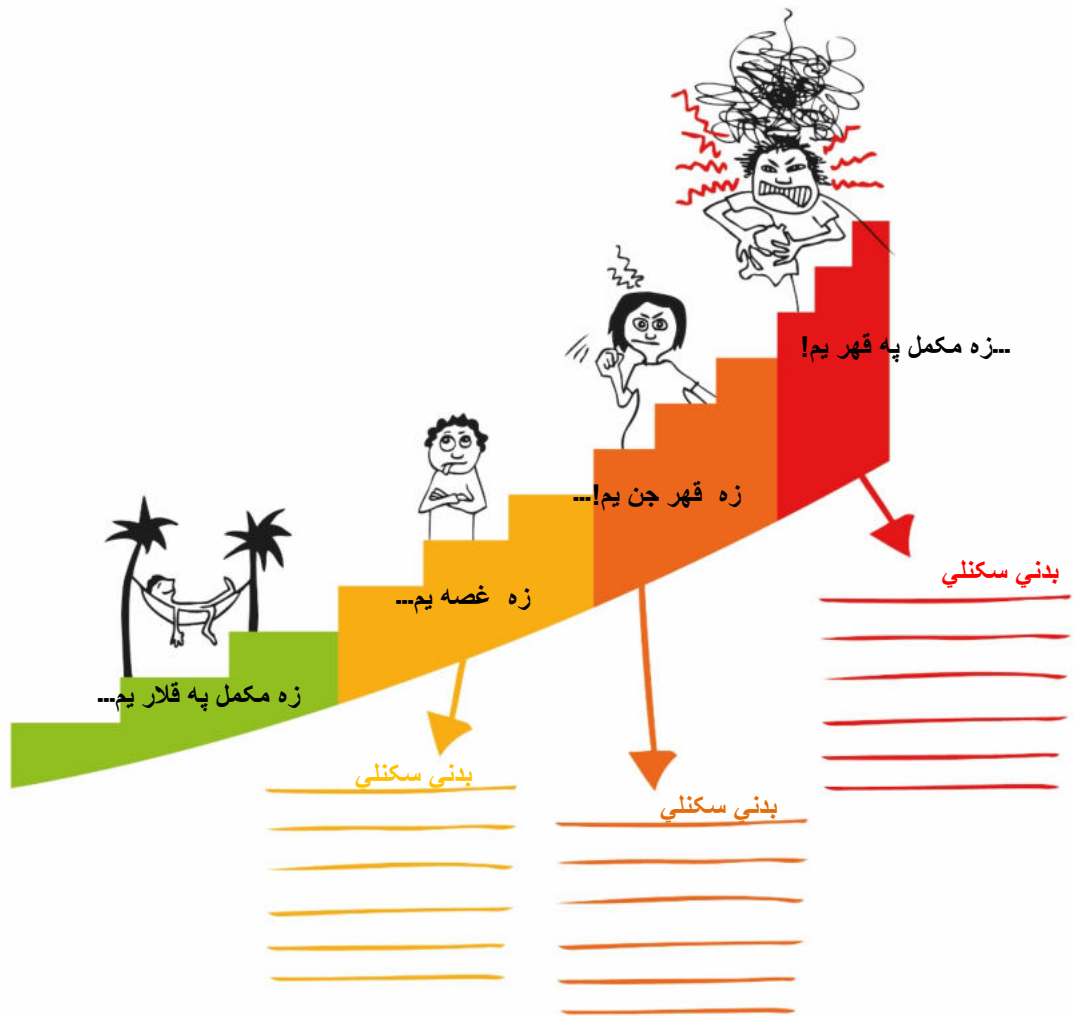
دالتا کي نور رابلل هم کيډي شي.  
کوم صورت حال غصي تا بلل ورکوي؟ لاندي ليک کي.

کله نه کله زمونږ غصه لگ څه کول غواړي د حاضر لمحي سره، خو داسي شيانو رابلل کړي وي او مونږ په ماضي کي غصه کوي. د ماضي غصه کمپونډ کوي د حاضر غصي سره، چي پيدا کوي نه کنټرول کولو والا، د طيش يا غصي غټي دهماکي مرکب. دا څه خلکو تا ډير مشکل وي چي پوهه شي چي ولي تاسو په اچانک سره دومره غصه يا عضبناک شوي. تاسو تا د خپل ځان پټه نه وي. زړه غصه په مزه مزه راغله او اور يي ورکو د حاضرې غصي تا ځکه چي دا چاودل غوښتل غواړي او په ماضي کي تاسو خپله غصه نه وه ظاهره کړي.

نو بيه، دا اهم ده چي د دي بيلول اوکي. که چيري ستاسو غصه دالتا او اوس مسئله کي چاودلي وي چي تاسو يي په مناسب طريقه سره سنبالولي شي، خپله غصه د مرسته د پاره استعمال کو؟ يا آيا ستاسو غصه دومره غټه ده چي تاسو يي کنټرول کولي نه شي، ځکه چي زړي غصي اور ورکړي وي نوي غصي تا؟ د خطر نښان د پيچندلو قابل جوړيدو له پاره، محسوس کول چي کله با ستاسو چاودنه د غصي کيږي، دا ډيره اهم چه چي مشاهده اوکي د خپلي کردار يا حلو ځلو په راتلونکي هفتو کي. دا تمرين با ستاسو په ډير څه طريقې سره تمرين اوکي.

#### تمرين 25: د غصي اقدامونه

غصه صرف غصه نه وي. دالتا کي غټ فرق والي او سطحي دي، چي د قهر نا شروع کيږي او روان وي بروس تا، بيه غصه کيدل او ختميدل په چاودلو باندي او ليوننتوب شروع کيدل. تصور اوکي د دي سطحو د پورو يا خرچ په شان. اورمبي قدم وسيع وي، او بيه په مزه مزه باندي نري يا تنگ کيږي. که چيري تاسو ډير زيات قهر جن يا بروس يي، نو په پورو باندي تاسو په اوچت ځاي کي يي. ستاسو جسم يا بدن ډير صفه سگنلي لښل کوي، تبديلي يا بدلون چي تاسو يي محسوس کوي څنگه چي تاسو په پورو باندي پورته ځي.



زه د خپل خان په قلاړ کولو د پاره څه کولی شم؟

---



---



---



---

په راتلونکي وخت باندې تاسو په قهر جن يي، کوشش اوکي چې په خوشياري سره خان پوهه کي چې کله ستاسو غصه شروع کيږي. خپلو سوچونو تا توجه ورکي او څه تاسو محسوس کوي ستاسو په بدن کي ځايي نيسي.

اورومبي نښان د غصي کيږي شي ستاسو د زره درشيدل وي، تاسو نه شي کيښاستي.

که تاسو په غصي قدمونو باندې پورته ځي، نو نور زيات تاسو دباو محسوس کوي په خپل بدن کې د ليونتوب.

تاسو کوم رد عمل محسوس کوي؟ خغه په نښه کې او د خپل بدن رد عمل په غصي مرحله ځانې کې اوليکي. ليک کړي اورومي نښان د لاندي د زير مرحلې نا. جسماني ثبوت نوب لاندي د مالتي رنگ مرحلې کې چې تاسو په رښتنيه باندې غصه پي. او ليک کې چې ستاسو بدن يا جسم څنگه رد عمل کوي کله چې تاسو کنترول بيه بيلل کې او په سور مرحله باندې چاودل کيږي.

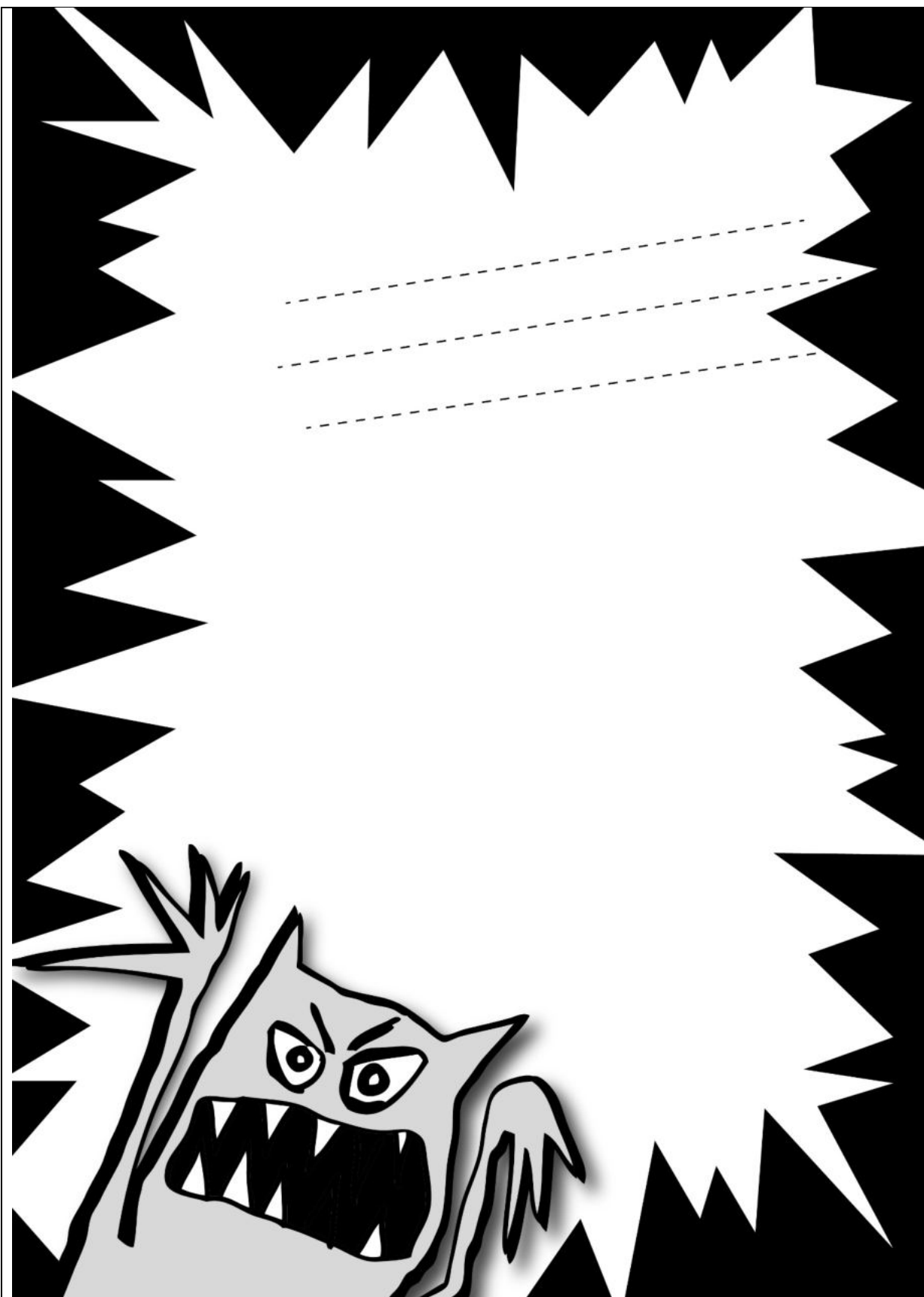
- زه په ډير وزن سره يا په تيري سره سا اخلم
- زما خله وچه وي.
- زما د زړه درزه په تيزي سره وي.
- زما د مخ رنگ سور شي
- زه د لاس نا مټهي جوړوم.
- زما پلي يا پټي ډير په دباو کې وي
- زما په سر درد وي
- زما په معده درد وي
- ما باندې خوله راشي
- د جسم څه حصي نه محسوس کول
- زه صحيح سوچ نه شم کولي
- ما باندې لرزش يا تهرتهراهټ (رپ رپي) راشي
- نوري نښي: \_\_\_\_\_

د بدني عملونه د ماتي رنگ مرحلې نا لاندي چې تاسو خودل کوي چې تاسو سور مرحلې تا په رارسيدو باندې پي. تاسو کنترول بيلل تا نژدي پي. کله چې تاسو مخکي نا په مالتي رنگ مرحله باندې پي، دا وخت وي چې عمل اوکي! تاسو تا ضرورت وي چې د خپلي غصي بريکونه رابښکي او واپس لاندي مرحلې تا لار شي په نسبت چې تاسو پورته په دي لار شي. د بدني نښان د لاندي د مالتي رنگ مرحلې نا يو قسم د ستاپ سگنلي دي. اوس دا وخت وي چې سوچ اوکي چې څه با کوي کله چې تاسو خپل پرسنل ستاپ سگنل تا رارسيدلي پي.

تاسو څه کولي شي چې خپل ځان په وخت باندې راتينگ کې؟ کوم شيان تاسو په قلاز کولي يا تاسو په سکون کولي شي؟ کوم شي سکون ورکوي؟ کوم شيان تاسو تا آرام درکولي شي؟

دلنا کې يو څو مشوري دي چې مرسته کولي شي دا هم اهم دا چې، چې تاسو راغونډ کې او کوشش اوکي د خپلو مشورو يا آنيديا گانو. په صندوق يا باکس کې لاندي د ستاپ نښان نا، ليک کې چې کوم شيان تاسو په قلاز کولي شي. دلنا کې يو څو مثالونه دي

- کال "وخت ختم شو"! د حالت يا مسئله نا فاصله اوکي په کمره پريښودو سره يا شميره اوکي د 10 پوري يا 10 ژوري ساگانې واخلي
- داسي څه شيان اوکي چې په ستاسو په کنترول کې وي، لکه درست کول يا ترتيب کول، انټرنټ کتل...
- يو ملگري سره خبره کول چې ستاسو مرسته کولي شي
- دا ځان تا صفة کې يا ځان په دي پوهه کې چې دا غلط دي چې په بل چا باندې غصه سره کې.
- لوبه کول
- څه خوشگوار اوکي
- خپل د خوبني ځناور سره مينه اوکي
- د نورو خلکو د مداخلت نه بغير خپله غصه سره کې. مثال باندې، تاسو خپله غصه ميده کولي شي په بالښت کې، ډير سخت مټهي جوړونه، دباو کول يو دباو نه برداشت کولو بال (دا خغه بالونه دي چې تاسو پي ډير په مشکل سره دباو کولي شي)، يو کاغذ شلول، بهار تلل او په غټ آواز سره چغي وځل، منده وځل، يو رابښکل د غصي انځوران.
- دلنا کې ستاسو د غصي انځوران د پاره ځانې دي:



- د آرام کولو تمرین اوکي (تمرین 15 یا 16، څپرکي 3.1.2)
- خپل د امن ځایي نا لار شي (نظر واچوي په تمرین 18، څپرکي 3.1.3)
- کله چې تاسو بل کس یا انسان باندي په بروس باندي یې، یو د غصي خط اولیکي چې د درواني نا ډک وي چې تاسو خغه انسان تا وائیل غواړي. انسان یا کس تا خط مه ورکوي. کله چې ستاسو لیونتوب ختم شي، او تاسو بیه په قلاړ یې، د پرسن



سره خبره اوکي او دوي تا وائي چي کوم شيان تاسو تا دومره غصه درکړي وه. دوي تا وائي چي تاسو د دوي نا د څه خواهش کوي، پس چي تاسو دومره بروس تر لاسه نه کړي.

کله چي تاسو خپل ځان خوشاله بيه محسوس کي او خپل ځان په زير رنگ سطحه باندي بيه موندي، نو وخت اولگوي چي په قلاري سره په خپله غصه باندي رد عمل اوکي.

- کوم شيان په صحيح باندي ما دومره غصه کوي؟ آیا زما غصه شروع کيږي د حاضر والی صورت حال نا يا دا سپوا شوي وه د يو شيان نا چي په ماضي کي وه؟ آیا زما غصه د حاضر صورت حال سره مناسبت لري؟ زه د خپلي غصي نا څه تر لاس کول غواړم؟ زه خپله غصه د بل وخت د پاره څنگه بيان کولي شم، پس چي زه په کنترول کي يم او استعمال کم خپله غصه چي مرسته اوکم د څه شيان بدلون کي؟
- که چيري تاسو تا افسوس وي ستاسو د وينه باره کي يا چي تاسو کړي وي کله چي تاسو غصه وي، خغه خلکو سره خبري اوکي کوم چي په تر لاس کولو اړخ باندي وو ستاسو د ليونتوب نا، مطلب په چا باندي چي تاسو غصه کړي وي. د دوي نا معافي او غواړي. خغوي تا دا بيان کي چي تاسو ولي دومره په بروس کي وي. خپل ځان معاف کي د کنترول بيللو باندي، دا زمونږ د پاره خه وي!

صرف د خپل ځان مشاهده مه کوي، خو نورو خلکو تا هم اوگوري چي څنگه دوي په خپلي غصه باندي کنترول ساتي. دوي په خپلي غصه باندي څنگه قابو ساتي؟

ياد اوساتي! غصه يوه مثبتې توانائي با وي. دا ستاسو مدد کولي شي چي په مزکه باندي قيام اوکي، حدود سم کي او د نا انصافي سره جگړي اوکي. صرف نه کنترول کولو غصه دي سره هيڅ نه شي کولي

### **3.5. دباؤ يا خفگان حالت، سوچونه کول، او ځان په گناه کی محسوس کول**

په څپرکي 1 کي تاسو د دباؤ مرحله باره کي لوستلي شي او د دي پيچدگلو با څنگه کوي. په دي څانگه کي، تاسو با دا پوهه تر لاس کي چي څنگه خپل مثبتې مودونه (حالت) باندي اثر او غورځوي. دا خه خبره ده، او ډير اهم دي او دا اوپيچنو چي زمونږه سوچونه، احساسونه او عملونه يو بل معلوم کي او په يو بل اثر او غورځوي. دا لاندي تمرين يو خه يا بهترين مثال دي.

#### **تمرين 26: حالت**

تاسو تا با پکار وي چي دي تمرين له پاره اودريږي. يو دباوي حالت تصور اوکي، مثال باندي، يو موقف چي بيان کوي ستاسو بي حوصلې کيدل، بد مود يا حالت. راځي چي ستاسو اوگه او لاسونه ځورند وي، او خپل سترگي په فرش يا مزکه باندي اوساتي. ستاسو تول جسم يا بدن راغورځيدلي او وزن لرونکي وي. په دي حالت کي گير چاپيره لگ اوگرځي. اوس خپل ځان تا اوائي، "زه خه محسوس کوم، زه خوشاله يم"



يو نيغ حالت تصور اوکي، لکه چي يو تار يا پري تاسو په نيغه باندي اونيسي. په سر اوچت نيوکي سره گير چاپيره اوگرځي. خپله سينه پرابنه کي او نيغ نظر ساتي.

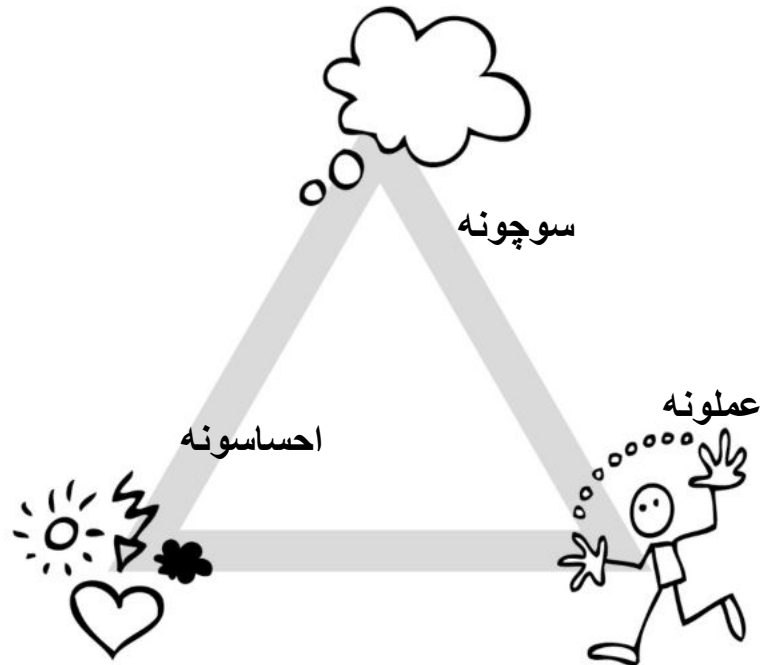
اوس خپل ځان تا اواني، "زه بد محسوس كوم، زه خفه يم"



اوس تاسو واپسي باندي بيه کيناستي شي. کوم فرق تاسو محسوس کوي؟ تاسو په دي دوه مختلفو حالتو کي څنگه محسوس کوي؟

کله چي تاسو د دباو حالت تصور کوي، دا ناممکن وي چي رابطه يا تماس اوشي د نورو سره ځکه چي ستاسو سترگي د مزکي سره نښتي وي. دا ډير مشکل دي د وينه کولو چي، "زه خوشاله يم او مطمئن يم!" ځکه چي په دي حالت کي مونږ وزن او بي ميني يا بي خبره محسوس کوو.

په نيغه حالت كې، دا بلکل مختلف وي. تاسو د سترگو رابطه يا تماس د نورو سره جوړوي او خپل گير چاپيره كې حصه اخلي. دا ډير مشكل دي د وينه كولو چي، ”زه خفه يم او په دباو كې يم!“ په دي حالت كې. زمونږ كره وړه، او په دي كيس كې، زمونږ حالت، كوم چي مونږ محسوس كوو او سوچ كوو باندي اثر غورځوي.



په خپلو جزبو يا حلو ځلو باندي نور كنترول تر لاس كول، مونږه با دا پوهه يا ژده كوو چي خپل سوچونه او كره وړه كې تبديلي يا بدلون راولو.

كله چي مونږ په دباو كې يو، زمونږ كره وړه يا حلي ځلي، سوچونه او احساسونه په يو بل باندي منفي اثر غورځوي. مونږ خپل ځان په لاندي تلو كره وړه لاري كې بيه موندو او چي دا بيه بيه مونږه لاندي ډيکه كوي.

زه داسې بهار نه شم وتلي. زه بد  
محسوس کوم او هر څوک دا ليدې  
شي! څه با دا وي چې زه خان له يم.



لکه په مثال د څلورو  
ديوالونو په شان! دا ډير  
خفگان ورکوي! مالا د دي  
ځائ نا وتل پکار دي!



خو مسئله څه ده؟ بس هيڅ څوک  
نور زما خيال نه ساتي! زه خفه  
يم، او يواځي!



هيڅ حيرانې نشتا هيڅ څوک  
زما خيال نه ساتي، زه د چا د  
استعمال نه يم! زه بي کاره  
يم!



دا هيڅ استعمال نه وي! زما څوک  
مرسته نه کوي! هيڅ څوک په ما نه  
پوهيږي!



دا لاندې کړه وړه لار چې "غلطياني" ورکوي ستاسو په سوچونو کې، کوم چې تاسو لاندې دیکه کوي، تاسو په خپل ځان باندې شک کوي او عمومي منفي وي. دا "غلطياني" وي ځکه چې دا حقيقي نه وي او حقيقي ژوند سره د دې تعلق نه وي

د داسې غلطيانو مثالونه لاندې دي:

- مبالغه: "زه چیرې قابل نه يم چې داسې اوکم" "دا ډیر زیات ډرواني دي"---
  - منفي تعمیمونه: "هیڅ څوک ما نه خوښوي"، "زه هیڅ شیان څه نه شم تر لاس کولي"---
  - د خپل ځان الزام: "دا ټوله زمه غلطي ده"---
  - بده سترگه کتنه: "هر شیان همیشه د پاره غلط وي!"---
  - مثبتې شیان نا مخ اړول: صرف منفي شیان یادښت کې ساتل
  - په خپله کامیابي باندې روند کیدل: "دا یو نادانه قسمت ؤ!" ...
- رابط تر مینځه د سوچونه، احساسونو او کړه وړه با استعمالولي شي چې دوباره خپل ځان په نیغه کې په مثبتې سمت باندې. څنگه چې تاسو په پورته تمرین کې نوټس کړي ده، چې تاسو یو څه احساس محسوس کوي کله چې تاسو په پورته باندې روان یی. نو بیه، تاسو لاندې کړه وړه لار په پورته کړه وړه لار سره بدلون کولي شي.

زه څه محسوس كوم! دا ډيره څه خبره وه  
چي د کور نا بهار اوتم او نور خلک راته  
په کوسه يا گلي کي په نظر راغلل! ما په  
ستور کي ډيري څي خبري د خلکو سره  
اوکي ما څه محسوس کرل!



زه بهار لار شم او خپله سودا واخلم. په آخر  
باندي، ماتا نور خلک په نظر راشي او د  
دوي خبري واورم.



زه دا يقين نه لرم چي هر څه با تهېک شي،  
خو زه خپل خان تيار كوم چي يو چکر يا  
زغليلد اوکرم. کيدي شي زه سودا اخستل  
هم په دغي وخت هم اوکرم.



خو استعمال څه دي؟ زه ډير خفه يم، او خان له  
يم، ټول وخت يا ټوله ورځ په کور کي بند يم!



تاسو په خپل عمل باندي خپل سوچونه او احساسونه متاثره کولي شي. کله چې تاسو چارند يا چست شي، خوشگوار خلي خلي کوي، نو ستاسو طبيعت يا مود با په پورته باندي تال وځي. تریک يا چل دا دي چې تاسو خپل ځان اوچت کي او چارند يا چست شي، که چيري دا هم گران وي!

آيا تاسو نوټس کړي دي چې دي مخکي څنگه کار کولو؟ تاسو تا کوم شيان مرسته در کړي وه کله چې تاسو خفه او ځان له وي؟

---



---



---

دالتا کي يو څو مشوري دي د خپل مود پريښودو د پاره

- خپل ځان له انعام وركي، خپل ځان سره په آس كريم خورلو يا ستاسو د خوښي فلم كتل سره سلوك اوکي.
- چارند يا چست اوسي، كار له لار شي يا زغليده اوکي، د ملگرو يا دوستانو سره ملاو شي...
- منفي سوچونو بدلون اوکي، مثال باندي په مرسته د ستاپ-تمرين سره (نظر واچوي په تمرين 22، څپرکي 3.3.2)
- په مثبتې سوچونو باندي دوباره قوت واچوي، د څپرکي 2.3 تمرين نا.
- كوم چې تاسو تر لاس کړي دي په دي باندي فخر کوي، خپل ځان سره پوښتنه اوکي، "ما دا ډير په خه طريقه باندي اوکو!"

که چيري سوچ ستاسو مخنيوي کوي، مثال باندي، چې تاسو ډير وخت يا سعت لگوي په سوچونو باندي د خپل حالت په باره کي او شيان څومره بد و، يا ستاسو څومره پريشانې دي، نو دا لاندي تمرين کولو باره کي کوشش اوکي.

### تمرين 27: د سوچ کولو وخت يا سعت

آيا تاسو دا کوشش کړي دي چې د پنځه منټو د پاره د هيڅ باره کي سوچ مي کوي؟ د يو غټ، سور رنگ هاتي يا فيل باره کي سوچ اوکي. اوس په خپل دماغو سترگه باندي په دي نظر واچوي.



اوس، د راتلونکي دوه 2 منټو د پاره، کوشش دا اوکي چې د سور هاتي باره کي سوچ مه کوي. تاسو د هر شيان باره کي سوچ کولي شي كوم چې تاسو غواړي، صرف د سور هاتي باره کي نه!!!



دوه 2 منټه ختم شو؟ تاسو د څه باره كي سوچ اوکو؟

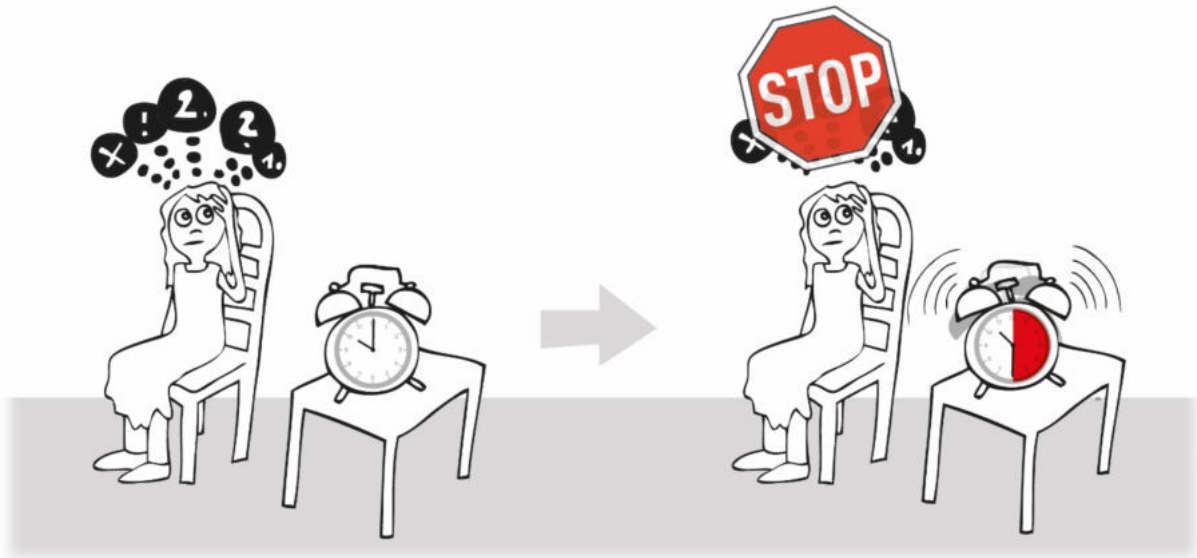
زه دا بولي لگوم چي تاسو د بل شيان باره كي سوچ نه شي کولي خو صرف د سور هاتي باره كي!

دا مکمل نارمال دي. کوشش اوکي چي د څه باره كي سوچ کوشش مي کوي چي هميشه لار ورکوي چي د هيڅ باره كي سوچ اونکي.

نو بيه، دا هيڅ قسمه معني نه لري، چي کوشش اوشي چي سوچ ونکړي د خپلو پريشانو باره كي، يا سوچ نه کول مونږ با په سختي يا مشکل سره کامياب شو. بيه هم، تاسو بيه په لار کولي شي خپل سوچونه، څنگه چي تاسو په يو څو تمرين كي ليدلي دي. مثال باندي، چي تاسو څنگه په احتياط سره فوکس کولي شي خپله توجه په اوس او دالتا باندي په خپل گير چاپيره باندي توجه ورکولو سره. دا زمونږ سوچونو تا په بل سمت باندي لار ورکوي. دا مونږه د خپلو مسئلو نا په بله لار اړوي.

دا هم مرسته ورکوي چي خپل وخت ولگوو چي سوچ اوکو د خاص شيانو باره كي. دا څه کار کوي په نسبت د کوشش نه کولو دي چي سوچ اوکو د دي ټولو باره كي. يو خاص وخت مقرر كي کله چي تاسو خپل خان تا اجازت ورکي سوچ اوکي او پريشاني يي په باره د، مثال باندي، ديرش 30 منته د وخت وقفه محدود كي او دا يقيني كي چي يو الرم يا خطر زنگ مقرر كي په خپل موبيل باندي چي تاسو تا يادبنت کوي کله چي وخت ختم شي. د سوچونو وخت ختم شو!

تاسو با يو حاص ځاني هم مقرر كي ستاسو د سوچونو وخت د پاره، لکه يو ه ټاکلي يا باوري کړسي. دا يقيني كي چي دا ځکي پريردي کله چي د سوچونو وخت ختم شي! تر څو چي تاسو غم خوړل او سوچونو نه وي ختم کړي، تا بندي ساتي د راتلونکي سوچونو د ورځ وخت پوري!



دا تمرين په ښکاره سوچونو ستاپ سگنل سره ختم كي لکه څنگه چي لاسونه پرقول يا تصور کول د يو ستاپ نښان باندي. اوس څه شيان مکمل مختلف اوکي! لوبه اوکي يا شاپنگ (سودا اخيستال) اوکي.

تاسو د خپل سوچونو کولو سعتونه تا دخول کولي په هفتي شيدول يا مهالوبش باندي، نظر اوچوي په تمرين 11، څپرکي 2.6.1

دير زيات خلک کوم چي د تراميټک (خفگان) حلو څلو نا متاثره شوي وي دوه په خپل خان باندي الزام لگوي دوي خان پښيما نه محسوس کوي دوي د تيرو واقعاتو سوچونه کوي، "که چيري ما صرف دغه يا داسي کړي وي!" - خو په مسئله كي تاسو سره هيڅ يو انتخاب نشتا. تاسو د دي لائق نه وي چي په خوبنياري سره مو سوچ کړي وي، ځکه چي ستاسو چيربرم (لوي دماغ) بند شوي وو، څنگه چي ما په څپرکي 1 كي بيان کړي دي راځي چي تاسو تا بيه را يادبنت کم. په مسئله كي تاسو سره هيڅ يو انتخاب نشتا!



کیدی شي تاسو پښیمانه محسوس کوي ځکه چې تاسو دومره خوش قسمته وي چې تاسو تیخته اوکره او ژوندي بي، او نور ستاسو په روسته پاتي شو يو مړني شول. او کیدی شي تاسو صحيح بي. تاسو خوش قسمته وي. آيا دا ستاسو غلطي دا چې نور لگ خوش قسمته وو؟ نا! دا ستاسو په لاسونو کي نه وو! که چيري دا ستاسو فيصله وه، نو بيه هر يو خوش قسمته وو! دا ستاسو غلطي نه ده!

امتحان يا تکليف چې تاسو په ځان باندي پاس کړي دي تر حد تير شو او ډير زيات مشکل وو. هيڅ څوک ستاسو د دغي باره کي سوچ نه کوي، ځکه چې د دي حقيقت سره هيڅ تعلق نشته. کوم څه چې اوشو يو خفگان وو او مونږ بخنه غواړو د هر يو د پاره کوم چې ډير خوش قسمته نه وو. خو دا زمونږ غلطي نه ده!

د پښیماني احساس تاسو په تکليف کي اچوي، اگر چې د دي حقيقت سره هيڅ تعلق نه وي، د تصور کولو کوشش اوکي چې يو بنيادم دغا خلي خلي ليدلي وي کومي چې تاسو ليدلي وي. لکه د يو کردار په فلم کي. تصور اوکي چې تاسو يو فلم په تيليفوژيون باندي گوري او بل څوک ستاسو کردار ادا کوي. دوي هم خغه کوي لکه څنگه چې تاسو کړي وي، په صحيح په يو شان حالت کي. تاسو با دا کردار څنگه په تول کوي؟ ايا تاسو با په دوي باندي الزام لگوي د خغه څه د پاره کوم چې راپښنه شوي وو؟

### **3.6. توجه ورکولو کی مشکل محسوس کول او غیر حاضر دماغ یا ذهن**

په څپرکي 1 کي تاسو د توجه مسئلو باره کي لوستلي شي چې دا څنگه راپورته کيږي. زمونږ برين ستم (د دماغو تنه) ډير زيات چارند يا فعاله وي او صرف په ممکنه ژر پښودونکي خطر باندي توجه ورکوي. څه قسمه توجه چې مونږ بي د نورو شيان له ورکول غواړو دا زمونږ په دماغو شا باندي لار شي. دا زمونږ د پاره مشک کوي چې شيان يادښت کي اوساتو او کوم شيان مونږ کوو يادښت ساتو، او مونږ نا حير شي هر څه په يو زل باندي. او کله چې مونږ ډير وړان اوده شو، دا بيه هم ډير مشکل وي چې توجه ورکو ځکه چې تاسو سترې شوي بي. نه بيه، تول تمرينونه کوم چې د آرام سره تعلق لري ډيره مرسته ورکوي په برخلاف په مسئلو باندي توجه ورکول. يادښت اوساتي. ستاسو دنده يا مقصد چې په مستقبل باندي د تينشن يا دباو کرخه رابښکته کي پس اوده کيدل او توجه ورکول دوباره آسان شي. تمرينه 15، 16، 17 او 18 د څپرکي 3.1.2 او 3.1.3 نا. (د آرام د پاره) ډيري زبردستي مرستي دي چې سيوا کي توجه او بيه بيه کول پکار وي.

کله چې تاسو نه ژر ژر هيريگي، تاسو هم جوړولي شي يادښت جوگرز چې ياداشت درکي د اهم ملاقاتو يا د دوايي خوړلو د پاره يا په څه مو پوهه تر لاس کړي وي په جرمن ژبه کي. ستاسو يادښت جوگرز څه کيدي شي؟ يا کيدي شي تاسو خپل د يادښت انتظام کړي وي؟ دا څه دي؟

دالتا کي يو څو ممکنه د يادښت جوگري دي.

- يو دا يادښت کتاب شروع کي، هر شيان ځان سره اولکي کوم چې تاسو يادښت ساتل غواړي. د خپل يادښت کتاب داسي ځايي کي کيږدي چې تاسو بي روزانه ليدې شي.
- يو د يادښت بنگري وچوي چې تاسو تا روزانه مختلف شيان روزانه يادوي، لکه دوايي خوړل.
- د يادښت يو نوبت وليکي او زورند بي کي چې تاسو بي روزانه ليدې شي. مثال باندي، تاسو يو نوبت اوليکي او تيب پي اولگوي يا دروازي پسي چې يادښت درکوي چې جابي ځان سره کي.
- او د نور ضروري او لازم کارونو د پاره هم مددگار يا مرسته ورکوي. مثال باندي، کله چې دروازي لا ورځي نو خاص توجه سره نظر اچوي، چې تاسو چا سره ملاويري، چې کور کومه کوسه کي دي، د کوسي نوم سه دي، کوسه څنگه په نظر راځي. ونې گلونه پي شته؟ ونو باندي پانري شتا يا صرف ښابونه دي؟ خوښياري سره په محول کي ننوتل مدد يا مرسته ورکي په يادښت کي شيان او حالت په صحيح طريقه باندي. په قصد باندي په خپل گير چاپير نظر اچول زمونږ مرکز توجه تياروي.



### 3.7. خفگان

غم يو عام ردعمل وي د څه په وړاكيډو پسي. د وړكيډو ډير قسمونه وي. ستاسو نا ستاسو نوکري ختميدي شي، بيلتون راتلي شي، ستاسو نه ستاسو کور نلي شي يا ستاسو نا ستاسو نژدي پرسن هم مړني کيدي شي. مرگ يو دايمي تاوان وي، داسي قسمه غم ډير طاقتور يا ژورور وي. کيدي شي تاسو په موجوده حالت کي د يو نا سږوا د حلو څلو مخامختيه کړي وي، او ستاسو غم يا خفگان نور مشکل يا سخت وي چي د دي مخامختيه اوشي.

هر انسان غم ته مختلف ردعمل کوي. غم يوه ډېره شخصي يا پرسنل موضوع وي او دالتا کي نه سحي لار يا غلظه لار وي چي د دي مقابله دي اوشي! هر انسان حق لري چي غمجن شي ځنگه چي هغه تا صحيح بنکاري. دالتا کي تاسو سره ډيري لاري دي چي ستاسو مرسته اوکي چي د خپل غم مقابله اوکي. نظر واچوي او اوگوري چي آيا داسي شيان شته چي ستاسو سره مرسته کولی شي. زه ستاسو سره ستاسو د غم سعت له پاره د قوت هيله لرم!

#### 3.7.1 د خفگان مرحلي

دا مرسته کولي شي چي پوهه تر لاس کو چي د غم يا خفگان ډيري زياتي مرحلي وي، هره يوه د يو خاص مرحلي سره ربط لري په مقابلي کولو کي. مرحلي يا فيزونه هميش د پاره د مخکي معلوم شوي ترتيب نه فالو کوي يا دي پسي شا تا نه وي روان او څه مرحلي د خلکو نا اوږدي وي په نسبت د نورو خلکو نا. کله نا کله د غمونو مرحلي يا فيزونه په يو ځاني باندي گڼه گونه جوړوي، اول دا يو، او بيا بل يو. دا عام وي او هم قيمت لري ستاسو د بيللو يکجهتي د پاره.

#### • د غم مرحلي:

تاسو ځان مر محسوس کوي او دا يقين نه کوي چي ستاسو د ميني خوش انستان مړني شوي دي او بيه واپس نه راځي. تاسو د فعل کولو قابل يي، خو د يو روبرو په شان په نسبت د ژوندي انسان.

#### • د هيلي يا ارمان مرحله:

تاسو د څه خواهش نه کوي خو صرف چي مړني واپس راولي. درد ډير زيات شديد وي. تاسو ځان بي آرامه محسوس کوي، اوډه کيدي نه شي او نه خوراک کوي او ډير زيات وخت په سوچونو باندي تيروي. څه خلکو تا مړني انسان په خوب کي په نظر راځي يا د دوي آوازونه اورې. تاسو مخامختيه کولي شي د گډوډ يا بي نظمي او طاقتور احساسونه د طيش او غصه کيدل، چي نښتي وي د پښيماني او گناه احساسونه سره. ستاسو خواهش وي چي ځان نا پاتي شي او ځان د تولنه يا کميونتي نا رابنکي يا کوشش کوي چي د خپل ځان توجه لري کي د خپل غم او يادښتونه نا. په روستو کيس کي، تاسو ډير زيات خفه کيږي، په چغه يا اوچت آواز باندي ميوزک اورې، په درب يا زور باندي دروازه بندولاو يا په مستقبل باندي په حرکت کي پاتي کيدل خفگان مونږ په طيش کي هم راولي.

### ● د مایوسیدلو مرحله:

مایوسیدلو ستاسو په بیلتون باندې د یو مضبوط یا طاقتور سستي یا غفلت سبب جوړېدې شي. هره یوه ورځ وړه وړه وي او ټول کارونه کول د چارې ساتنې له پاره نا ممکنه وي. تاسو سره یو ساعت یا وخت کیدې شي چرته چې تاسو د هیڅ باره کې خیال ساتي.

### ● د برابر یا سمې والي مرحله:

څه وخت یا ساعت روستو تاسو خپل غم قبول کړي. تاسو خپله توجه واپسي باندې خپل ژوند تا او ژوندې اوسیدلو تا ورکړي. ستاسو د گران مړني یادونه کم تنگوي یا شدید شي؛ او غم لگ درد ورکوي. دوي یوه ډکه خزانه ستاسو دننه جوړه کړي او ستاسو دننه ستور شي.

ډیر زیات شمیر خلکو ته درد په چپو ځي راځي. دا راځي او واپس ځي، په دې کې څه او سخت وخت هم وي. عمومن یا عمومي غم یو کال بعد زور شي. خو څومره موده دا وخت اخلي، دا ډیر زیات مختلف دي.

### 3.7.2 خفگان څه شیان ډیروي؟

دا ډیر مشکل وي چې د مړني مقابله اوشي کله چې دا ډیر په اچانک سره راشي یا د یو تشدد نتیجه وي. دا نور هم ډیر مشکل وي کله چې زموږ نا گیر چاپیره خلک په دې پوهه نه لري او عزت نه کوي چې موږ څنگه خفگان کوو. کله چې موږ بی مرسته محسوس کوو، په خپل ځان باندې الزام لگوو او د چا مرسته نه وي، دا حالت نور هم مشکل جوړوي. او کله چې موږ مخامخته اوکو د ډیر زیات نقصان په یو ځل باندې، نو حالت په رښتیه باندې د زغمولو له پاره مشکل شي. دا خنډونه دا ډیر مشکل جوړوي چې د خپل غمونو سره موږ په زغمولو شو او موږ واپس د ژوندن دنیا تا راشو. څه خلکو تا کلونه پکار وي، او دوي تر وڅه پوري څه نه محسوس کوي. څه خلک بیه خپل غمونه دباو کي، چې نشوونما ورکوي جسماني شکایتونو تا لکه سر دردي او د زړه درد، پس د دوي جسم د دوي غم بنکاره کوي. نوري نموني چې د راپورته کیري د خالي پن یا خلا، نا امیدی او بدن مړ محسوس کول په شان احساسونه دي.

کله دا هم ممکن وي چې د گران یا میني کولو انسان د پاره غم اوشي ځکه چې موږ په منډه کې یو، او د خپل ژوند حفاظت کوشش کوو. موږ با خپل کم تا په شا باندې دیکه ورکوو او عمل با کوو ژر تر ژره په اورومري حالت باندې. په دې حالت یا کیس کې، غم ډیر روستو ظاهریدل شي، دومره روستو چې موږ تا پته نه وي چه په حقیقت کې څه کیري. دا هم نارمل خبره وي. که چرې وخت یا موقع ملاو نه شي چې خفگان ظاهر کو، مونگ تا روسته کې خفگان کیځي، کله چې موږ دې سره کار کو. نو بیا، ناگهې یا چانک باندې، مړني شوي زموږ په خوبونو کې راځي. کډې شي دا ډیر گډو یا پریشاني وي.

### 3.7.3 څه شي مرسته کولي شي؟

ډیر خلق خپل غم سره عادت شي په لاندیني کارونه کولو سره. دا ستاسو د پاره هم رښتیا ده؟ تاسو په دې کې یو یا دوه ازمولي یا کوشش کول غواړي؟

- خپل ځان له د غمجن کیدو له وخت یا ساعت ورکړي.
  - بیانول او تکلیف د احساسونو نا خپل خفگان ظاهر کول یو څه قدم وي د بهتري طرف تا. تاسو لیک کولي شي د دې باره کې، چغه وهلي شي، او خبرې کولي شي د خپل غم باره کې. دا نور ډیر اطمینان ورکوي په نسبت چې تاسو خپل درد په الکول یا نور شیان باندې دباو کي یا سن کي. درد بیه دباو کولو سره صرف د یو لگ وخت د پاره اطمینان ورکوي او ستاسو غم بیه په طاقت سره دوباره راپورته کوي. خفگان سره نور احساسونه هم وي. تاسو تا ډیره زیاته غصه هم راتلي شي، د چا په مړني باندې غصه کیدل چې تاسو نا همیشه د پاره د دې دنیا نا رخصت شوي دي، یا په دنیا باندې غصه کیدل چې د دوي د مړني وجه جوړه شوي ده. مرحلي د غټي غصي د غم یا خفگان عمل یوه حصه وي.
  - کله کله د غم یا خفگان نا خپله توجه لري کوي. یوه لمحده د خوند او/یا مذه اخستل د پاره خپل ځان تا اجازت ورکول. دا یوه اهم سرچینه وي د قوت او توانائي، چ کوم چې تاسو ضرور وي د خپل غم یا خفگان مقابله اوکي. د خپل غم نه تیریدل ډیر زیات مشکل کار دي. او په شان د سخت یا مشکل کار، اوس او بیه تاسو تا د وقفي ضرورت وي چې تاسو نور په څه چارند یا چستي سره کار اوکي.
  - واپسي باندې په خپل تعلق یا تراو سوچ اوکي د پریښودلي باره کې او دې باره کې خبرې اوکي. د پریښودلي والا سره ستاسو څه تعلق وؤ؟ د خغوي ستاسو په ژوند کې څه مقصد وؤ یا خغوي ستاسو د پاره څه معنی لرله؟ تاسو کومي حلې حلې په شریکه کړي وي؟ تاسو د خغوي نا څه ژده کړي وي؟
  - الله په امان ورته اوائی. دالتا کې څه خبرې وي چې تاسو د پریښودي بنیاد تا وائیل غواړي خو تاسو تا د وائیل موقع ملاو نه شوه.
- خغوي تا یو خط اولیکي. د الله په امان یو خط کې، تاسو خغوي تا مننه لیکلي شي او لیک کې خغه ټول شیان کوم چې تاسو وائیل غواړي. څه خلک د پرسن سره خبرې کول غواړي کوم چې تلې دي، او خغوي تا نیغ په نیغه خبرې کول غواړي.

تاسو رسم متعلق (مذهبي يا دستورې) باره كي پوهه لري چي د الله په امان خط متعلق مرسته كولي شي؟ مثال باندي، يو يادښت؟

- د يادښت ساتلو يو ځاني. كيدي شي تاسو سره يو انځور يا يو څيز وي كوم چي تاسو تا ستاسو د پريښودي شوي يادښت دركوي. داسي يو ځاني خوښ كي چي تاسو پكي شينان او انځوران كيښودي شي چي دا يادښت اوساتي. په جرمني كي، خلك شمي بلوي كله چي دوي خپل پريښودي شوي رايادوي. آيا ستاسو په خپل پلارني هيواد كي دغا شان رسم متعلق (مذهبي يا دستوري) شتا؟
- څه يادښتونه په يو وړوكي كتاب كي ليك كي. انځوران راښكي يا په دي كي انځوران هم نښتي كي. ستاسو په كلتور يا ثقافت كي خلك څنگه خفگان كوي؟ ايا تاسو ځان له يا په يو ځاني باندي خفگان كوي؟ آيا دالتا كي مذهبي جنازي رسمونه د الله په امان شتا؟ دا ډيره اهم ده چي تاسو خپله د ځان پرسنل لار بيه موندې چي الله په امان وائيلي د پاره او د ميني پريښودي شوي يا مړني شوي پريردي. خپل وخت يا سعت واخلي.



### 3.8. د درد حملې

#### **3.8.1 بي چيني يا بي آرامي مونږ باندي څه عمل كوي او دا څه فائيده وركوي؟**

په مزكه هر يو انسان د درواني احساس پوهه لري. كله چي مونږ ډراوړيري نو څه كيږي؟ مونږ كي دننه كوم عمل كيږي؟ كوم تبديلي يا بدلون مونږ كي راځي؟ په يو طرف باندي، زموږو جسم يا بدن عمل كوي، مثال باندي، لرزان يا زنگيدونكي، د زره درزه يا ټكان، خوله راتلل، ژر ژر سا اخستل او هم ډير زيات په تيزي سره سا اخستل، كوم چي بلل وركوي توميني او سنتي لگوي زموږو په پښو او لاسونو باندي. زموږو سر هم تاوړيري او اولتي يا قي كول هم محسوس كوو. خوف يا ډراونه د بيلولو كنترول او شديد دباو احساسونه رابلل كوي. مونږ سوچ كوو چي مونږ با مړني شو كه چيري خوف يا ډراونه نور شديد شي. خوف يا ډراونه زموږو چلند بدلوي، مونږ يو ډير لوي دباو محسوس كوو چي وتختو، يا شراب اوسكو، يا هيڅ څه كول چي دا خوف يا ډراونه زموږو نا لري شي.

خوف يا ډراونه په بنيادي باندي يو ضروري، حفاظتي غريزه يا شعور وي. خوف يا ډراونه مونږ تا دا اجازت راکوي چي خطر اوپېجنو، او تختو كله چي ضروري وي يا په بل طريقه باندي خطر لري كو.

كله چي تاسو دا يو خطرناك ځانور مخامخ راشي، ستاسو جسم يا بدن باندي لرزان يا زنگيدونكي راشي، د زره ټكان شوروع شي او كيدي شي ستاسو ټول بدن گرم شي. تاسو ډراو شوي يي، كوم چي ډير زيات جمع شوي تواني خارج كوي، چي تاسو تا ډير په تيزي سره منده وځل اجازت در كوي او لري تختيدل د حفاظت د پاره د خطر ځانور نا. يا يوي وني تا پورته ختل چي د ځانور په پهنج كي نه وي. يا يو پټ ځاني بيه موندل.

خوف پريشانې وركوي كله چې د دې مقصودونو د پاره ضرورت نه وي، چې يو ژر خطر موجود هم نه وي خو دا اوس هم چارند وي. يا كله چې خوف يا دراونه د شيانو نا راپورته كيږي چې د خطر يا نقصان نه وي. داسې خغه خلكو تا كيږي كوم چې د ترامينك (خفگان) حلو څلو تا مخامخته كړي وي. څنگه چې تاسو په څپرکي 1 كي لوستي دي، كه چيري هم خطر تير شوي يا ختم شوي وي خو زمونږ برين ستم (د دماغو تنه) په خبرداري سره اوسي. دوي په معمولي حرڪت باندي خپل ردعمل ښكاره كوي، په شيانو كي خطر بيه موندل كوم چې نقصان نه وركوي. په داسې وخت كي، زمونږ چيربرم (لوي دماغ) پيغامونه نه وركوي برين ستم (د دماغو تنه) تا. زمونږ په دماغو كي د خطر سستم په حاضر 'حقيقي خطر' باندي ردعمل نه ښكاره كوي، خو په ماضي خطر تا خكه چې زمونږ چيربرم (لوي دماغ) تر اوسه پوري حلي خلي نه دي ستور كړي په نيټه ليك ترتيب باندي. په دي وجه باندي مونږ تا دا پته نه وي چې كوم شيان خوف يا دراونه رابلل كوي. آيا چې مونږ دا پوهه هم لرو چې اوس هيڅ شيان مونږ تا نقصان نه راکوي، او دالتا كي د خوف يا دراونه هيڅ نشتا، خوف يا دراونه اوس هم شتا.

### 3.8.2 تاسو د دردونو حملې كمولو له پاره څه كولي شي؟

اول، د معلوم كولو دا كوشش اوکي چې كوم شيان دا خوف يا دراونه رابنكاره يا شروع كوي. آيا دا يو خراب خوب ؤو يا يو حالت چې تاسو تا يو ماضي يادښت كه. بيه دا د معلوم كولو كوشش اوکي چې آيا دا خوف يا دراونه اوس په مناسبت سره دي. آيا تاسو اوس په خطر كي بي؟ آيا د ماضي شيانو يا واقعاتو دا خوف يا دراونه رابنكاره يا شروع كړي دي؟ كه چير خواب هو وي، نو بيه ټول تمرينه چې مرسته وركوي چې تاسو واپس دالتا او اوس تا راولي. تمرينه چې مرسته كوي چې تاسو پيه اوس باندي توجه وركي. ډير څه اوزار تمرين 7-10 او 20-21 په څپرکي 2.5 او 3.3.1 دي. تاسو هم ډير په خوښياري سره دننه دباؤ بدلولي شي، گكه چې يو شيان يقيني دي، په دي وخت يا سعت كي آرام محسوس كولو او خوف يا دراونه با دوباره اوجود نه لري! دا يو بل ختموي. كه چيري تاسو يو يا يو نا زيات تمرين كولو كوشش كړي وي، نو دا په خوښياري سره كارول يا استعمال كي چې د خوف يادرواني احساسونو مقابله اوکي. نظر واچوي په تمرين 15-18، څپرکي 3.1.2 او 3.1.3 باندي.

دالتا كي يو بل تمرين دي چې خوف يا دراونه او درد ختمري:

#### تمرين 28: لاسونه په كونغري باندي

ستاسو جسم ستاسو مرسته كولي شي چې ستاسو دماغو تا مضبوط پيغامونه اوليكي. زه په خطر كي نه يم! د خوف يا دراوني ضرور نشتا!

په كولاؤ پښو سره اودريري او خپل سر اوچت ساتي. خپل لاسونه په كونغري باندي كيږدي، او لاندي زور وركي پس چې ستاسو د ټول بدن وزن په كونغري باندي وي، چې تيريري يا پاس كيږي ستاسو د پيلوس، پښو او خپو نا، چې په مضبوطي سره په مزكه باندي لگيدلي دي. دا يو مضبوط، د حوصلي قيام وي، چې ليينل كوي د نا غلطي والا پيغامونه ستاسو دماغو تا.

زه غټ او مضبوط يم او ماتا حرڪت راكول مشكل دي!

زه نه مغلوب كيږم يم!

زه يو كانري يم!



دا مضبوط ودریدل ستاسو سینه کولاو کوي چي تاسو خه او ژوره سا واخلي. دا آرام ورکونکي وي! او درواني يا يره آرام نه خوښوي!

کله چي درواني يا يره ډيره مضبوطه وي چي دا تاسو فالج کي او تاسو مخسوس کوي چي تاسو حرکت نه شي کولي، نو معمولي حرکات استعمال کي. يوه سترگه پټه کي يا تاؤ کي يوا گواه يا د پښي گوته. چي ځنکه ستاسو فالج مات شي، نو شروع کي د آرام تمرين ( مثال باندي تمرين 15 او 16، څپرکي 3.1.2)

کله چي تاسو ته د وخت نه مخکي پټه اولکي چي تاسو به د يره ډک ماحول ته مخه مخ کيږي نو تاسو خپل خان تيارولئ شي په چکر واخولو سره د خپل پرامن ځگي ته (اوگوري تمرين 18، څپرکي 3.1.3). استعمال کولو سره څيرتوب تمرين سره ( تمرين 10-7، څپرکي 2.5) چي ستاسو مدد اوکي په ودریدو کي دالتا او اوس کي. اخلاقي او ظاهري ملاتړ د پاره شامل کي يو دوست يا يو استاذ خپل تيار کي. ستاسو اخلاقي او پريکتيکل مرسته د پاره. يو څوک چي مرسته اوکي قيام کولو دالتا او اوس کي.

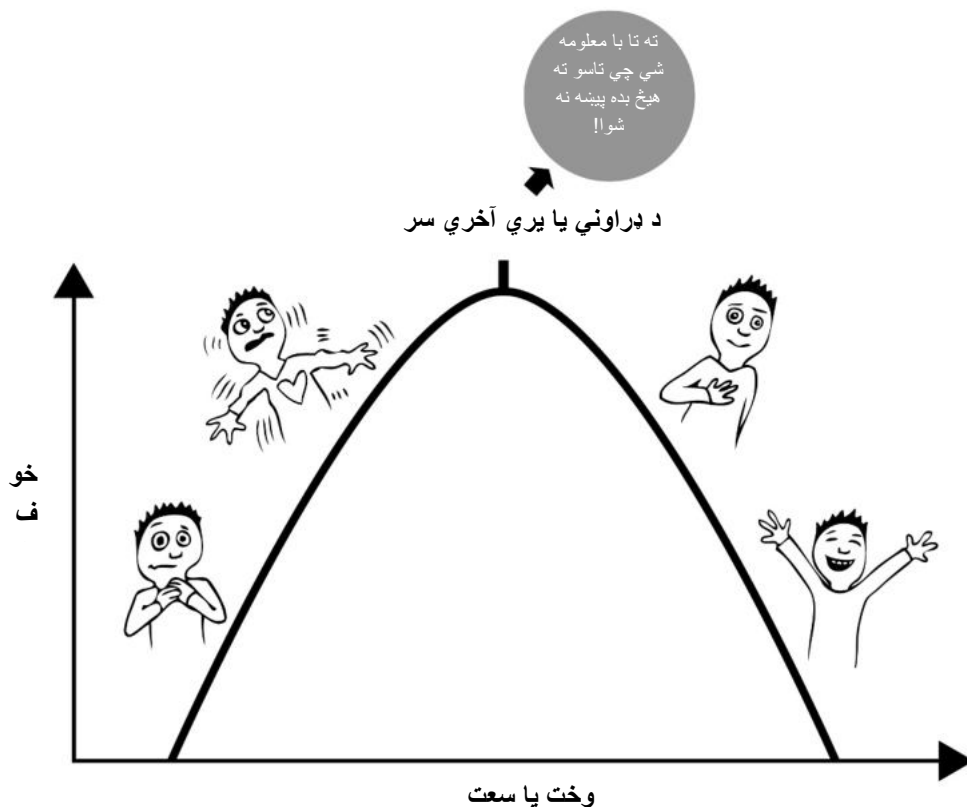
دا هميشه مدد ورکوي چي احساسونو باره کي خبري اوکري چي برداشت کول گران دي. چا سره خبري کولو سره بوج سپک شئ، کوم چي ستاسو په ذهن او روح بندي بوج وي.

کله چي دراونه يا ويره برداشت کول گران شي، طبيب تاسو ته غرض دوائ نسحه کوي شي چي تاسو ښه کيدو کي مدد يا مرسته اوکي. دوائ، بهرحال ډير وخت د پاره خوړل نه دي پکار او بدلون يي پکار دي د تمرين سره، دالتا او اوس او خبري اتري پکار دي چي ستاسو دراونه يا ويره ختمه شي چي تاسو دوائ بنده کي سومره ژر چي کيدي شي. دوائ صرف غرضي، عاجل يا ايمرجنسي حل وي!

### 3.8.3 دراونه يا پريدل ولي سيوا کيږي کله چي مونږ د دي نا د ډډي کولو يا ختمولو کوشش کوو.

دراونه يا يره نظر انداز کول معمولي وخت د پاره حل وي. ډير وخت د پاره دراونه يا يره نظر انداز کول يره نوره هم مضبوط کوي، ترسو چي مونگ يره نه وي کري. مونگ دروايو چي يره با نه ختميدونکي وخت د پاره به وي، دا به مونږ ټول ژوندي تير کي.

داسي بالکل رښتيا نه ده. کله چي تاسو د دراوني يا يره مخامختيه کوي، خان کي جرت يا حوصله پيدا کري چي دي تا مخامخ شي تاسو با معلومه کي چي يره نه ختميدونکي ولا نه ده! يره يوي نقطوي پوري لاره شي مخکي چي دا بيا ورکه شي!



دا با څه وي چي حقيقت ازميختنه اوکو، د يو کس په مدد يا مرسته سره چي تاسو سره لاس کي چي قايم اوسي او تاسو ته حوصله درکي کله چي ډراونه يا يره خپل سر تا اورسي. کله چي داسي اوکي، تاسو ته معلومه شي چي تاسو دباو لاندې نه يي او تاسو ښه محسوس کوي. تاسو تا با په نظر راشي چي کله تاسو د ډراوني يا پري مخامختيه اوکي، دا په خپله باندې ختمه شي!

### 3.9. سر درد

په څپرکي 1 کي، تاسو د درد باره کي پوهه تر لاس که چي د شديد، او جاري تينشن يا دباو نا راپورته کيږي. سر درد، مثال باندې، اکثر په وجه د ډير تينشن يا دباو په اوگو کي او سټ پټو په وجه راځي. د انگليسي متل چي عکس کوي تراو يا ربط ترينځه د جزبو يا حلو ځلو وزن او دردونو. مثال په طور، کله چي تاسو د څه باره کي مستقل پريشانه يي، مونږ وايو، "ما خپل دماغ په دي باندې خراب که." آيا ستاسو په مورني ژبي کي داسي خبري شتا چي ترون لري د بدن يا جسم درد او د روح تکليف سره؟

#### 3.9.1 د درد ورځپاڼه

معلوم کول د پاره چي کله، چي څومره ستاسو د سر خوږ مضبوط دي او کوم حالات د دي سبب جوړيږي، نو ښه دا ده چي په داسي حال کي ستاسو خپل د سر خوږ د يو ساعت د پاره اوگوري. د درد خبر يا ورځپاڼه ساتل ډيره زياته مرسته يا مدد ورکوي. هر کله چي په سر مو درد وي، تاريخ اوليکي، وخت او چي درد سومره مضبوط يا طاقت کي او. تاسو ناپ کولي شي د 1 نه 10 پوري چي ناپ کي د درد طاقت. 1 به ډير کم درد وي او 10 به مخالف وي، نه برداشت يا زغمونکي درد. او دا هم ځان سره ليک کي چي تاسو د درد کومي گولي خوږلي دي، د سر درد نه مخکي څه چل اوشو يا تاسو څه سوچ کولو د درد شروع کيدو نه مخکي.

				 زه د سر خوږ کمولو د پاره څه کولي شم؟

د درد خبر يا ورځپاڼه اخستل د طبيب د پاره فايده مند کيږي شي، مدد ورکي څغه تا يا خغوي تا چي ستاسو د پاره مناسب دوايي اوليکي-تاسو لا د سر درد د پاره يو طبيب بيه موندل پکار دي، د خپل د درد خبر ځان سره واخلي.

هم دغه شان د ټول دردونو د پاره وي، لکه د معده درد يا د ملا درد.

### 3.9.2 خپل درد بيان کول

د درد له پاره د يو انځور رابنکلو کوشش اوکي. دا څنگه محسوس کيږي؟ ستاسو په جسم يا بدن کي دا د کوم ځائي نا راپورته کيږي؟ دا څومره سيوا وي؟ يقينا دا ډير بد لگي؟ يا لکه د يو خوب په شان يا لکه د بلا؟ په دي طريقه تاسو خپل درد تا شکل ورکوي په کاغذ باندي اچولو سره دا ستاسو د ذهن لار شي يا ختم شي. تاسو خپل راتلونکي درد تا هم نقشه اچولي شي چي ستاسو درد فتح کي! دا يو ايجاد، يوه وسيله، يو اوزار يا چي تاسو يي تصور کولي شي کيږي شي! دا يوه مرسته کيږي شي چي تصور اوکي چي څوک او کوم شيان ستاسو د درد سره مقابله کولي شي.

### 3.9.3 مرستي د آرام له پاره

د آرامتیه تمرين مرسته ورکوي چي مات يا ختم کي ناوړه يا مضر دائره د دباو او فشار، د دباو يا تشنج او درد. تاسو تمرين کولي شي (نظر واچوي په تمرين 15، څپرکي 3.1.2) باندي يا اوگوري ستاسو پرسنل د امن ځائي (نظر واچوي په تمرين 18، څپرکي 3.1.3)





دا لاندې تمرينه ستاسو مرسته کولې شي دي په خوشياري سره خپل سټ او اوکي پټو له آرام وړکي، کوم چي ستاسو سر دردي له آرام وړکولي شي.

### تمرین 29: د سټ پټو آرام

په سټ او اوکو باندې ټينشن يا دباو د خبرداري له پاره، اوږومبي په احتياط سره ترنگلي يا کرکيچن کي. کله چي مونږ محسوس کو چي ټينشن يا دباو ختم شو، نو مونږ آرام هم په صفائي سره محسوس کوو. خپله توجه سټ او اوکو پټو تا واپس راولي.

په سختي سره پټي چاپيريال کي.

خپله زنه خپلي سيني تا لاندې راوړي، او خپله اوگه خپلو غوږونو پوري رابنکي. دا يقيني کي چي دونه اوکي په مساوي باندې چاپيريال شوي وي.

په خپل سټ، مري او جامو کي مضبوط ټينشن يا دباو محسوس کي.

د ټينشن يا دباو پوري سا راکي او د دوه ساگانو پوري په سخته باندې اونسي

په دويم سا بهار کولو باندې، ټينشن يا دباو پريردي.

اوس، د خپلي مري او سټ باره کي خبرداره اوسي. دا څنگه محسوس کيږي؟ دا نوټس کي چي څومره پوري تاسو اوگه، سټ او پورته ملا محسوس کوي.

دا تمرين بيه اوکي تر خغه پوري چي ټول ځاني سست او په آرام سره شي.



يادښت اوساتي! تاسو با دا تمرين بيه بيه کوي پس چي دا ستاسو مرسته په څه طريقه باندي اوکي. ستاسو د خوښي بيا ويل چي دخول با کوي ستاسو په درد سفر کي هر ځل چي تاسو دا کوي.

### **3.10. الکول او/يا ډرگ استعمال کول**

ډير خلک چا چي د ټراميتک (خفگان) حلو څلو مخامختيه کړي وي دوي دا کوشش کوي چي خپل يادښتونه په الکول کي ډوب کي يا دا په ډرگ سره شامل کي. دا کار کوي، خو د لگ سعت د پاره. الکول او ډرگ په دماغو کي مواد پريږدي چي مونږ د يو وخت د پاره خوښاله ساتي. په بد قسمتي سره، دا صرف کار کوي کله چي مونږ په اوچته باندي يو. کله چي د الکو سطحه لاندي لاره شي يا د ډرگ يا دوايي اثر ختم شي، رښتوني او د دي ټول منفي حلي ځلي مونږه بيه اونيسي. بيه، مونږ ډير تکليف محسوس کوو. کله چي بدن يا جسم او دماغ د الکول يا ډرگ خرچ کولو عادي جوړ شي، زمونږ دماغ نور مواد جوړول پريږدي کوم چي د خوشالي پيغامونه په نورو حالاتو کي ليکي. نو بيه، په آخر کي، صرف الکول يا ډرگ په څه محسوس کولو کي زمونږ مرسته کوي، مونږ په الکول يا ډرگ باندي انحصار کوو. بيه د الکول يا ډرگ عادت ډير زيات منفي اثرات وي، او دا ډير مشکل وي چي د الکول يا ډرگ عادت پريښودي شي. کله چي تاسو محسوس کي چي ستاسو په الکول يا ډرگ استعمال کولو باندي نور کنټرول نشته، نو تاسو با د ډرگ مشوري واله سنټر نا مشوره تر لاسه کوي.

که چيري تاسو کوشش کوي چي لري کي يا څه شان ستاسو نا هير شي د ډرگ يا الکول په استعمال کولو سره، تاسو با دا د موندل کوشش کوي چي کوم شيان د پاره تاسو د دفع کولو يا هيرلو کوشش کوي. آيا دا تکرارونه، ډراوني يادښتونه يا فليش بيک (واپس ذهن کښي راتلل د واقعاتو) دي؟ آيا تاسو په ساده باندي دا کوشش کوي چي پريږدي ډراوني د خفگان موډ يا طريقه؟ آيا تاسو غواړي چي پريږدي د پښيماني احساسونه يا د ډراوني سوچونه؟ په دي کتاب کي په څپرکي باندي نظر واچوي په دي هره يوه مسئله باندي او تاسو شيان بيه موندي شي چي مرسته اوکي، بنسبت چي تاسو الکول سخل يا ډرگ خوړل کوي. الکول او ډرگ با تاسو په آخره کي بيمار کي! تاسو د خپلو مسئلو سره د دوي د مرسته نا بغير جنگ کولي شي! چا سره د خپلو مسئلو او پريشانو باره کي خبري اوکي، دا هم مرسته کولي شي. خلکو کا بيان کي چي په الکول او ډرگ استعمال کولو باندي ستاسو چا نيوکه کړي دي، ولي تاسو الکول سخي او ولي ډرگ خوري. کيدي شي په شريکه باندي تاسو يو څه شان حل بيه موندي شي چي تاسو څه محسوس کولو کي مرسته کوي.

## څپرکي 4: زما څوک مرسته کولی شي؟ زه د چا سره رابطه کولی شم؟ - ډیر اهم ایډریسونه

### 4.1. نفسی طبیب/نفسیاتی تهراپسټ/نفسیاتی ماهر څه تا وائی؟ نفسیاتی علاج څنگه مرسته کولی شي؟

بیشکه، دا کتاب ستاسو د پاره په پوهه کې مرسته کولی شي چې خپل ځان له مرسته ورکې چې ستاسو د روح زخمونه جوړ کي. اکر چې دا ډیر گران تمرین دي او د صبر کولو یو وزن په تاسو راولي. که چېرې تاسو دا لوستي وي، تاسو تا یوه غټه لار پرته ده!

خو کله نه کله یو کتاب او صبر صرف کافي نه وي، ځکه چې زخمونه ډیر ژور یا شدید وي او نور ډیر زیات وزن ستاسو په پریشاني کې شامل کېږي. په دې کیس کې، دا ډیره څه خبره ده چې د چا نا مرسته تر لاسه کې، څوک چې د روح متعلق زخمونو کې پوهه لري، یو خاص طبیب یا ډاکټر د روح د پاره. په جرمني کې، دې ډاکټرانو تا نفسیاتی ډاکټر یا نفسیاتی تهراپسټ یا نفسیاتی ماهر وائی. یو! یو ډاکټر وي څوک چې د ډیرو سوالونو نا شروع کوي او یقینا یو ټیسټ یا معاینه هم وي. د دې سوالونو د پاره غلط ځوابونه نه وي، دا صرف د نفسیاتی ډاکټر طریقه وي چې ستاسو مسئلې معلومي کې په داسې طریقه باندې چې زموږ مرسته اوکي. دالتا کې غلط یا صحیح ځوابونه نشته! یو نفسیاتی ډاکټر با ستاسو د بدن معاینه هم کوي، چې دا یقیني کې هر یو څیز په څه طریقه باندې کار کوي. یو نفسیاتی ډاکټر تاسو تا دوائې هم درکولی شي، مثال چې ستاسو مرسته اوکي د خوب له پاره، ستاسو موډ بي وزني یا په آرام کې، که چېرې ډاکټر دا سوچ کوي چې داسې مناسب دي. یو نفسیاتی ډاکټر تاسو یا **نفسیاتی تهراپسټ** تا هم لیکلي شي. په شریکه باندې، تاسو او نفسیاتی تهراپسټ یوه طریقه یا تمرین بیه موندې چې ستاسو مرسته کوي، مثال باندې، څه اوده کیدل، ستاسو غصه کنټرول کول، وغیر وغیره. خغوي ستاسو سره ستاسو په ټرامیتک (خفگان) حلو ځلو باندې نظر اچوي، ستاسو چیربرم (لوي دماغ) تا دا موقع ورکوي چې په یو خاص طریقه باندې دا لیک یا رابنکي. ستاسو په ټرامیتک (خفگان) حلو ځلو راغودولو سره په **ماضي** کې، دا بیه آسانه وي چې دې سره اوسیدل اوشي. دې تا **ټرامه تهرابي** (ذهني ټکان تهرابي) وائلي شي

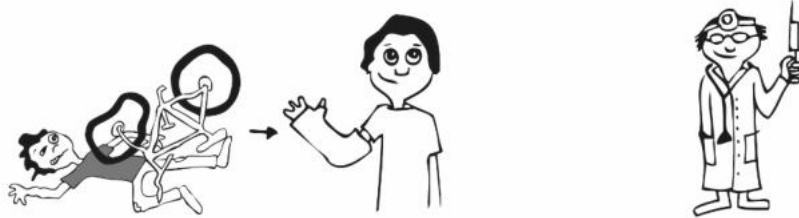
یو نفسیاتی تهراپسټ تاسو تا یوه سنته یا انجکشن یا دوائې گولي نه درکوي او هر څه په ډیر آسانی سره روان وي. ستاسو د روح تهرابي د جسماني مسئلو علاج نا مختلف وي. نفسیاتی تهرابي په تاسو او تهراپسټ په خبرو باندې فوکس کوي او دا معلوم کوي چې کوم شیان ډیره څه مرسته کولی شي. ستاسو تهراپسټ ستاسو مرسته کوي چې شیان اوپیجني او راغونډ کي. د دې په کتاب شروع کې، تاسو دا پوهه شوي چې څنگه ټرامیتک (خفگان) سوچونه او احساسونو ستور کو په یو حفاظت یا داسې یو شان ځای کې، پس چې تاسو دې باره کې بیه بیه سوچ نه کوي (تمرین 1، څپرکي 1.2) دا کیدي شي، که چېرې، دا ستاسو د پاره اهم ده چې په ټرامیتک (خفگان) حلو ځلو باندې بیه نظر واچوي دي نه مخکې چې دوي په حفاظت ځای کې قیام اوکي. تاسو دې د پاره ځان له کوشش مه کوي، او یو تهراپسټ صحیح پرسن وي چې ستاسو مرسته اوکي. یو تهراپسټ په دې پوهه وي چې څنگه ستاسو د مسئلې سره با کار کوي، پس چې دا آسان وي په زغمولو کې. کله نه کله، د مسئلو باره کې خبرې اتری کول د یو سعت د پاره دوي پریشانه کوي. ستاسو دماغو تا د دې سعت ضرورت وي چې د حلو ځلو بیلټون اوکي، پس تاسو په مزه مزه څه محسوس کوي. بیه، د ماضي په اوس او بیه باندې ډیر اثر نه وي، او تاسو د ډراوني او خغه ټول خراب احساسونو نا بغیر ژوند تیرولي شي.

دا وخت اخلي، خو دا اهمیت لري! او تاسو صرف د تهراپسټ سره د خراب شیان باره کې خبرې نه کوي. تاسو د څه یا ځانسته او مثبت شیان شیان باري کې خبرې کوي کوم چې ستاسو په ژوند کې و. تهراپسټ ستاسو مدد کوي چې خزانه راوکني، ستاسو د ځواک یا قوتونه او سرچینو د پاره کوم چې خپل شوي و د منفي حلو ځلو نا لاندې. دا یوه مذه یا خوند کیدي شي!

**! ډیر اهم: !**

دا صرف څه وي او 'نارمال' چې یو نفسیاتی تهراپسټ تا لار شي چې د روح زخمونو علاج اوکي دا داسې وي چې یو ډاکټر له علاج د پاره تلل کله چې تاسو خپل بدن زخمي کړي وي. دا صرف نارمال نه وي، دا اهم وي، پس ستاسو روح جوړیدي شي، کله چې مونږ دا محسوس کو چې مونږه دا په ځان له نه شو کولي.

مه پریشانه کېږي! په جرمني کې، هیڅ څوک دا سوچ نه کوي چې دا لیونټوب یا ناداني ده چې د نفسیاتی تهراپسټ یا نفسیاتی ډاکټر نا مرسته تر لاسه شي. دا ډیر نورمال وي!



جسماني ژوبل

دواني/داکتر



روح نخم

نفسیاتی داکتر/تھراپسٹ

د دي کتاب آخر کي، تاسو تا با د ادارو ايدرسې ملاو شي کوم چي مهاجرو تا نفسياتي تھراپي ورکوي. دا تھراپسٹ ماهره وي به تزامه (ذهن ټکان) کي او مخکي نا يي د ډيرو څلو مرسته کري ده د کومو سره چي يو شان دا تراميتک (خفگان) حلي ځلي شوي وي. دالتا کي ډير زيات طبي او نفسياتي تھراپي تمرينه دي چي ستاسو مرسته کولي شي، زه دا ټول لسټ کولي نه شم. بغير د شک، ستاسو عالم، ساتونکي يا سماجي خدمت کولو والا تاسو تا وائيلي شي چي تاسو د چا نا مرسته تر لاسه کولي شي ”د پوښتني له پاره ډراوږي مه“ دا د کمزوري نښان نه ده چي د چا نا مرسته تر لاسه کي. د دي بيخي برعکس، دا د حوصله او قوت نښه ده

#### 4.2. ايدريسونه او انټرنټ پيوندونه

##### 4.2.1 د نفسي سماجي دفتری

دا د مشوري دفترونه د خلکو د پاره دي چي د مرستي په تلاش کي وي چي حل کي مسئلي د تراميتک (خفگان) حلو څلو چي بيناد يا راپورته شوي وي د جنگ، تشدد او نور د روح تکليف حلولو نا. ډير مشوري دفترونه چي تھراپي ورکوي يا کلينيټس تھراپسٹ تا ورکوي.

<p>Caktus e.V. Family and Health Center Riemannstr. 32 04107 Leipzig تيليفون: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 ايميل: beratungsstelle@caktus.de www.caktus.de</p>	<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosocial Center for Refugees Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem تيليفون: 02671 / 9752 32 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>
<p>Psychosocial Center for Migrants in Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) تيليفون: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Refugee Counseling, Psychosocial Center Stresemannstr. 12 58095 Hagen تيليفون: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de</p>

www.psz-sachsen-anhalt.de	
<p>Refugio Thüringen e.V.          Psychosocial Center for Refugees          Wagnergasse 25          07743 Jena          تيليفون: 03641 / 226 281          ايميل: <a href="mailto:koordination@refugio-thueringen.de">koordination@refugio-thueringen.de</a>  <a href="http://www.refugio-thueringen.de">www.refugio-thueringen.de</a></p>	<p>Psychosocial Counseling Office for Refugees          Diakonie Ruhr-Hellweg          Wildemannsgasse 5          59494 Soest          تيليفون: 02921 / 36 20 161          ايميل: <a href="mailto:fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de">fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de</a>  <a href="http://www.diakonie-ruhr-hellweg.de">www.diakonie-ruhr-hellweg.de</a></p>
<p>Treatment Center for Torture Victims, e.V.          GSZ Moabit          Turmstr. 21          10559 Berlin          تيليفون: 030 / 303 906 0          ايميل: <a href="mailto:info@bzfo.de">info@bzfo.de</a>  <a href="http://www.folteropfer.de">www.folteropfer.de</a></p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V.          FATRA          Bergerstr. 118          60316 Frankfurt          تيليفون: 069 / 499 174          ايميل: <a href="mailto:info@fatra-ev.de">info@fatra-ev.de</a>  <a href="http://www.fatra-ev.de">www.fatra-ev.de</a></p>
<p>Xenion e.V.          Psychosocial Aid for Politically Persecuted People          Paulsenstr. 55-56          12163 Berlin          تيليفون: 030 / 32 32 933          ايميل: <a href="mailto:info@xenion.org">info@xenion.org</a>  <a href="http://www.xenion.org">www.xenion.org</a></p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie -          Haus am Weißen Stein          Psychosocial Center for Refugees und Opfer          organisierter Gewalt          Eschersheimer Landstr. 567          60431 Frankfurt am Main          تيليفون: 069 / 5302-291          ايميل: <a href="mailto:fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de">fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de</a>  <a href="http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html">http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</a></p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-          Vorpommern e.V.          Psychosocial Center for Migrants in          Vorpommern          Langestr. 60          17489 Greifswald          تيليفون: 03834 / 79 92 74  <a href="http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html">http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html</a></p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland          Psychosocial Center for Refugees and Migrants          Vollweidstr. 2          66115 Saarbrücken          تيليفون: 0681 / 97642 71          ايميل: <a href="mailto:psz@lv-saarland.drk.de">psz@lv-saarland.drk.de</a>  <a href="http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html">http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</a></p>
<p>Shefa e.V.          Center for Intercultural Health Support          Jägerstr. 7          24143 Kiel          تيليفون: 0431 / 730 38 44          ايميل: <a href="mailto:shefa.ikgf@gmail.com">shefa.ikgf@gmail.com</a>  <a href="http://www.shefakiel.de">www.shefakiel.de</a></p>	<p>Refugio Stuttgart e.V.          Psychosocial Center for Traumatized Refugees          Weißenburgstr. 13          70180 Stuttgart          تيليفون: 0711 / 6453 127          ايميل: <a href="mailto:info@refugio-stuttgart.de">info@refugio-stuttgart.de</a>  <a href="http://www.refugio-stuttgart.de">www.refugio-stuttgart.de</a></p>
<p>Refugio e.V.          Psychosocial Center for Refugees und Torture          Survivors          Parkstr. 2-4          28209 Bremen          Tel: 0421 / 376 07 49          ايميل: <a href="mailto:info@refugio-bremen.de">info@refugio-bremen.de</a>  <a href="http://www.refugio-bremen.de">www.refugio-bremen.de</a></p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche          Württemberg e.V.          PBV Stuttgart – Psychological Counseling for          Politically Persecuted and displaced Persons          Landhauserstr. 62          70190 Stuttgart          تيليفون: 0711 / 285 445 0          ايميل: <a href="mailto:pbv@eva-stuttgart.de">pbv@eva-stuttgart.de</a>  <a href="http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html">http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html</a></p>

<p>Psychosocial Center Migrants in Sachsen-Anhalt Magdeburg  PSZ Magdeburg  Liebknechtstr. 55  39108 Magdeburg  تيليفون: 0391/ 63 10 98 07  Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de  www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Association to Support Traumatized Migrants, e.V.  Alter Schlachthof 59  76131 Karlsruhe  تيليفون: 0721 / 628 83 06  ايميل: trauma-migranten@web.de  www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Psychosocial Center for Refugees  Benrather Str. 7  40213 Düsseldorf  تيليفون: 0221 / 544 173 22  ايميل: info@psz-duesseldorf.de  www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V.  Reference Office for Traumatized Refugees, e.V.  Schwedendamstr. 6  78050 Villingen-Schwenningen  تيليفون: 07721 / 50 41 55  ايميل: refugio.vs@t-online.de  www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  Therapy Center for Torture Victims/Refugee Counseling  Spiesergasse 12  50670 Köln  تيليفون: 0221 / 160 740  ايميل: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de  www.caritas-koeln.de  www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München  Counseling and Treatment Center for Refugees und victims of Torture e.V.  Rosenheimer Str. 38  81669 München  تيليفون: 089 / 98 29 57 0  ايميل: info@refugio-muenchen.de  www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Educational Center Aachen e.V.  Psychosocial Center for Refugees  Mariahilfstr. 16  52062 Aachen  تيليفون: 0241 / 49 00 0  ايميل: paez.ac@t-online.de  www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Aid for Refugees and Torture Survivors, e.V.  Reutiner Str. 5  88131 Lindau  تيليفون: 08382 / 40 94 50  ايميل: info@exilio.de  www.exilio.de</p>
<p>Ecumenical Counseling Center for Refugees  Dasbachstr. 21  54292 Trier  Tel: 06 51/ 2 30 22 or 9 91 06 00</p>	<p>RehaVerein for Social Psychiatry Donau-Alb e.V.  Treatment Center for Torture Victims  Ulm (BFU)  Innere Wallstr. 6  89077 Ulm  تيليفون: 0731 / 22 8 36  ايميل: kontakt@bfu-ulm.de  www.bfu-ulm.de</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.  IN TERRA – Psychosocial Center for Refugees  Caritas Andernach  Ludwig-Hillesheim-Str. 3  56626 Andernach  تيليفون: 02632 / 2502 44  www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Services for Young People gGmbH  Psychosocial Center for Refugees  St.-Johannis-Mühlgasse 5  90419 Nürnberg  تيليفون: 0911 / 393 63 55  ايميل: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net  http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_f_luechtlinge.jugendhilfe</p>

<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.  IN TERRA – Psychosocial Center for Refugees  Caritas Mayen  St.-Veit-Str. 14  56727 Mayen  تيليفون: 02651 / 98 69 0  www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Treatment Center for Traumatized Refugees –  Center for Refugee aid and Migration services  in Zentrum ÜBERLEBEN  15517 Fürstenwald  03361 35708-00 / - 01  http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</p>
<p>IBIS – Intercultural Works Center, e.V.  Psychosocial Counseling  Klävemannstr.16  26122 Oldenburg  تيليفون 0441 - 39 03 89 43  اييميل: asyl@ibis-ev.de  www.ibis-ev.de</p>	<p>Medicinal Refugee aid, e.V.  Psychotherapy und Psychological Counseling /  Therapy Center for Torture and War Survivors  Dr-Ruer-Platz 2  44787 Bochum  تيليفون: +49 (0)234 913 87 43  www.mfh-bochum.de</p>
<p>Network for Traumatized Refuges in  Niedersachsen e.V.  Marienstraße 28  30171 Hannover  Telephone: 0511-856445-0  اييميل: ntfn-ev@web.de  http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Psychosocial Center for Refugees  Friedenstraße 4-8  33602 Bielefeld  تيليفون 05 21 – 7 87 – 1 52 46  اييميل: dallwitz@ak-asyl.info  www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Psychosocial Refugee aid  Hafenstr. 3-5  48153 Münster  Telefon: 0251 – 14486 – 31  اييميل: info@refugio-muenster.de  www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Professional  Services for Refugees and Migrants  Stadthallenweg 16  57610 Altenkirchen  Telefon (02681) 8008 – 20  اييميل: Info@diakonie-altenkirchen.de  http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz  Psychosocial Center Pfalz  Wredestraße 17  67059 Ludwigshafen  Telefon: 0621 49 07 77 10  اييميل: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de  http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und  jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus  Psychosocial Center for Flight and Trauma  Lotharstraße 11-13  55116 Mainz  Telefon: +49 6131 90746-0  اييميل: beratungszentrum@caritas-mz.de  www.caritas-mainz.de</p>
<p>Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für  transkulturelle Dialoge e.V.  PSZ Leipzig – Psychosocial Center for Refugees  Petersetinweg 3  04107 Leipzig  تيليفون: 0341/92787712  اييميل: psz@mosaik-leipzig.de  www.mosaik-leipzig.de</p>	

#### 4.2.2 د نفسي سماجي ان لائن مشوري

آن لائن مشوري په اووه 7 مختلفو ژبو کې. تاسو د ژبي انتخاب په پورته بڼي اړخ تا د کور په پاڼه باندې کولي شي.

<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

#### 4.2.3 انټرنټ باندې پيوستونه

تاسو د غريز او په نظر کتنه (ويديو) تمرينه د لاندي ويب سائيډ نا رالينډ کولي شي:

[/http://www.refugee-trauma.help](http://www.refugee-trauma.help)

د ماشونو او بالغانو له پاره مرسته چې جزبو حلو څلو مسئله ورته وي، په جرمني کې، انگرېزي، فرانسوي، عربي ژبو کې، دالتا کې بيه تاسو موندې شي:

[/http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4](http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4)

#### 4.2.4 کوم شيان زما ماشوم سره مرسته کولي شي؟

کله چې ستاسو ماشوم يا بچي د دراوني حلو څلو مخامخته کړي وي او تاسو دا نوټس کې چې خغه يا خغي تا تکليف وي، يا ډير عجيبه عملونه کوي، دا د انځور کتاب مرسته کولي شي. کتاب بغير د پيسو تاسو په جرمن، عربي، فارسي، انگرېزي او فرانسوي جبي کې رالينډ کولي شي:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

چاربنودني کتاب *Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind*؟ (زه د خپل ټرامپټي (خغه) ماشوم څنگه مرسته کولي شم؟) د مهاجر ماشوم د مور او پلار د پاره دي، کوم چې دا خوښوي چې څنگه با د خپل ماشوم مرسته کوي. چاربنودني کتاب چې شامل دي په مالومات باندې چې څنگه با مور او پلار په صحيح باندې او د عمر په تناسب سره سره رد عمل کوي د خپلو ماشوم سره، چې بنياد لري په ډير پريکټيکل يا کونکي حالت باندې. کتاب بغير د پيسو تاسو په جرمن، عربي، فارسي، انگرېزي او فرانسوي جبي کې رالينډ کولي شي:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

#### پاڼی خبره يا ختميل

دا کتاب ممکن نه وؤ بغير د ټولو ډير عزتداره خلکو نا، چې دا عزت ما تا ملاؤ شو چې ما ورسره په دي کار اوکو. د دوي په زريعه، ما ډيره زياته پوهه تر لاس کړه، د نورو کلتور (ثقافت) او هيوادونو، د پرسنل قوت باره کې او ډيره حيران والي د ژوند متره يا قوت او توانايي. زه ستايل يا تعريف کوم د هر يو خغه بنيادم يا پرسن چې دالتا کې راغلل او يو نوي ژوند يې جوړ کو. زه لکه د يو خزاني ښکاري په شان محسوس کوم، وعده چې خزانه بيه موندم په هر يو انسان کې. او دا ډير هانسته دي! هر چا تا مننه وائيم چې ماتا يې دا اجازت راکو چې زه د دوي د خزاني ښکار کې ملگري شم!

زه تاسو تا مننه وائيم، چې تاسو دا کتاب د دي نقطې پوري اولستلو! ستاسو د همت له پاره زما ستاسو سره ډير ژور عزت دي او ستاسو خواهش چې خپل حالت بدل کي! زه اميد لرم او ستاسو خه غواړم، چې تاسو يو شيان مرسته کوونکي او تمرين کولو د پاره بيه موندل. که چيري داسي وي، نو دي پوري ونخلي! تمرين جاري ساتي! تاسو دا کولي شي!

زه با ډير خوشاله يم چې تاسو نا خبري واورم، او دا دريافت کم چې تاسو دي کتاب باره کې څه خوښوي او کوم باره کې تاسو سوچ کوي چې ډير مرسته يې نه ده ورکړي. کيدي شي تاسو سره يو سوال وي؟ مهرباني ما سره رابطه يا تماس اوکي! زه با دا خوښوم چې نور ژده کړم، او کيدي شي ستاسو ځواب زما مرسته کولي شي، چې څه دا کتاب مخکي نور وړاندي کم. دا با زما مرسته اوکي، کله چې تاسو ما تا تفصيل راکي چې څنگه څه شيان ستاسو په کلتور کې ډير مختلف ښکاري. يا کله چې تاسو ماتا اوائي د مرسته ورکولو د خپلي خوښي او طريقو په باره کې چې ستاسو په کلتور يا ثقافت کې وي چې تاسو يې د مسئلو په قابو کولو کې کوي، لکه چې ما مخکي نه وي اوريدلي. ماتا يې ليک کي! زه با ډير خوشاله شم کوم چې تاسو سره وي چې خبري اوکي د دي کتاب باره کې او زه با ډير خوشاله يم چې ستاسو د سوالونو ځوابونه در کړم. [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)



د تمرین لړيال

تمرین نمبر.	د تمرین نوم	څپرکي	مخ	سرچينه
1	حفاظت يا سيف	.1.2	9	
2	زمه آخري څليرش 24 سعتونه	.2	31	
3	مثبت انځوران يا تصويران	.2.3	35	
4	د مثبت حلو څلو يا سرگرمو لست	.2.3	53	based on Opel et al (2015), مخ.84
5	زما د ژوند ونه.	.2.3	55	based on Opel et al (2015), مخ.38ff
6	زمه د سعت لکير	.2.4	59	
7	بنسکاره يا په ډاگه اوريدنه	.2.5	61	
8	پام لرونکي رابنکل	.2.5	61	
9	خپل جسم يا بدن نه تيريدل	.2.5	67	(based on Krüger (2015), مخ.109.f
10	ونه	.2.5	68	
11	د خپل ځان د ورځو مينيجر جوړ شي!	2.6.1	70	
12	زما د خوشگواره حلو څلو ډايري يا دتېرو پېښو کتاب	2.6.1	73	based on Opel et al (2015), مخ.38
13	زمه سماجي ربط يا نيټورک	.2.7	76	
14	دنده گريال	3.1.1	80	
15	د سه رابنکلو تمرین	3.1.2	84	بنیاد لړل: (Cross-Müller (2015), مخ.32; (Fischer (2011), مخ.35; (Kern (2015), مخ.139; Liedl et al (2013), مخ.171,
16	مترقي پټو آرام	3.1.2	85	بنیاد لړل: Boon et al (2013), مخ.143; (Fischer (2011), مخ.45; Liedl et al (2013), مخ.168;
17	د سر او زړه لگښت.	3.1.3	87	(Cross-Müller (2015), مخ.36.f
18	زما زاتي، پرسنل، د امن ځاني	3.1.3	88	بنیاد لړل: Boon et al (2013), مخ.105; (Hantke & Görge (2012), مخ.328; (Krüger (2015), مخ.139; Liedl et al (2013), مخ.167ff; (PSZ Düsseldorf (2006), مخ.15.f
19	د اوگو تاس	3.2.1	93	(Cross-Müller (2015), مخ.20
20	حرکت ورکونکي حساسیت	3.3.1	95	
21	تمرین 1-2-3-4-5	3.3.1	97	بنیاد لړل: (Hantke & Görge (2012), مخ.246
22	سوچونو نه کول يا ختمول	3.3.2	99	based on Boon et al (2013), مخ.120
23	شميره او معمه	3.3.2	99	(based on Fischer (2011), مخ.55
24	د تینشن يا دباو تهروميټر	3.4.1	102	(based on Huber (2013), مخ.223
25	د غصي اقدامونه	3.4.2	106	
26	حالت...	3.5	110	Liedl et al (2013), مخ.97
27	د سوچ وخت يا سعت	3.5	116	
28	لاوسونه په کونغري	3.8.2	122	(Cross-Müller (2014), مخ.12.f
29	د سټ پټو آرام	3.9.3	126	Liedl et al (2014)

- Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag
- Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media
- Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel
- Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kritzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag
- Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag
- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C.(2015): Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)

- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber