

د تاسو لپاره چې

نه شئ کوی ویده شئ



د تاسو لپاره چې نه ش کولی ویده شی

ډېری کډوال د خوب ستونزې تجربه کوي. ځینې هره شپه خورپوري، خو ځینې نور یې کله کله تجربه کوي. ستونزې کېدی شي د ویده کېدو، په دوامداره توګه له خوبه را پاڅېدل، وختي له خوب نه را پاڅېدل او یا مکرراً د ویرناک خوبونو لیدل وي.

د خوب ستونزې اکثرأ د ژوند له هغه حالت سره چې تاسو په کې یاست، د هر هغه څه په هکله چې تاسو پرې فکر کوئ او هغه پېښې چې تاسو تجربه کړئ وي، تړون لري. پخوانی سختې تجربې کېدی شي چې هره شپه د وېروونکي خوبونو په بڼه بېرته راستانه شي. خوب کېدی شي چې په ژوند کې له نورو ستونزو څخه متأثر شي، او خرابه او کم خوب کېدی شي چې د ورځې په اوږدو کې ډېری شیان ستونزمن او سخته احساس کېدو لامل شي. که تاسو د وخت په تېرېدو سره د خوب ستونزه لرئ نو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. ډاکټر کولی شي تحقیق وکړي چې آیا د تاسو د خوب ستونزې د ناروغۍ له امله دي او یا د ستاسو د ژوند وضعیت سره تړون لري. په دې معلوماتي پاڼه کې تاسو کولای شئ په دې اړوند ښه مشوره ترلاسه کړئ چې تاسو د خپل خوب د ښه کولو لپاره څه کولای شئ، پرته له دې چې دا په پام کې ونیول شي چې د تاسو د خراب خوب علت څه دي.



د بڼه خوب لپاره مشوره

دا اړینه ده چې د ورځي نظم ولری

د کډوالی په ژوند کې ډېری شیان داسې وي چې د شپې او ورځي د نامنظم کېدو لامل کېدی شي. هغه کسان چې د پناه غوښتونکو په کمپ کې ژوند کوي داسې تجربه کوي چې ډېری یې د شپې له خواه وینس وي. دوی کېدی شي په آساني کېدی شي چې ژوند اغېزمن شي او هماغه کار بیا هم تکرار کړي. که چېرته تاسو د ورځي په اوږدو کې هېڅ کار ونلری، بیا د ورځي په اوږدو کې خوب کول آسانه ده چې په پایله کې تاسو د مابڼام او شپې په اوږدو کې وینس پاتې شئ. هڅه وکړئ چې د شپې او ورځي نظم هغه حالت ته واړوئ چې تاسو په کې کولای شول خوب وکړئ. دا ممکن پدې معنی هم وي چې تاسو، که څه هم څه ځانگړې کار نه لری، سهار وخت پاڅیري - او دا چې تاسو په نورمال وخت خپل بستر ته لاړ شئ. د تاسو بدن له نوي ورځنېو چار سره عادت کېدو سره یو وخت ته اړتیا لري، نو په دې معنی چې یو وخت په بر کې نیسي تر څو د تاسو خوب بهتره شي.

هره شپه له ویده کېدو مخکې

یو شان کار وکړئ

بدن منظمه عادتونه خوښوي. د وخت په تېرېدو سره منظم ورځنېو کارونه به له تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو په آسانی سره ویده شئ.

د ورځي په جریان کې خپل بدن په فعاله

توگه وکاروئ

فزیکي فعالیت اکثراً د خوب په بڼه کولو کې اغېزمن وي. حتی په ورځ کې 15 دقیقې تمرین کول ددې لامل کېږي چې د خوب کولو په وخت کې د تاسو بدن په آساني سره آرامه شي. د مثال په توگه، تاسو کولی شئ د ویده کېدو دمخه بڼه قدم ووهئ، خو د فزیکي فعالیت او ویده کېدو تر منځ لږ تر لږه 30 دقیقې وخت پریردئ. دا کار بدن ته د آرامیدلو لپاره وخت ورکوي. بڼه جنسی عمل هم د خوب لپاره بڼه مرسته کوي.



که تاسو تر 30 دقیقو ویده نه شوی نو پاڅپړئ

د جبري ویده کېدو څخه ډډه وکړئ؛ هر څومره چې تاسو په خپل ځان فشار راولئ چې ویده شی هغومره به تاسو ته گرانه وي چې ویده شی. که تاسو تر 30 دقیقو ویده نه شوی - نو پاڅپړئ. بلې کوتي ته لاړ شی او آرامه کېنئ او یا یو آرامه فعالیت سره ځان مصروف کړئ تر هغه چې تاسو ځان بیا خسته احساس کړئ. که چېرته تاسو تر 30 دقیقو بیا هم ویده نه شوی، نو بیا پاڅپړئ. دا عمل تر هغه پورې تکرار کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او تر هغه چې تاسو ویده شی.

ځان ته یو آرامه ځای پیدا کړئ

خپلې سترگې وتړئ او ځملي او تصور وکړئ چې تاسو د خپلې خوبني ځای کې یاست، یو داسې ځای چې آرام او هوسا وي. دا ځای کېدی شي ستاسو بڼار کې وي، د تاسو د کورني په کور او یا د لمر نه ډک ساحل کې وي. هر چېرته چې وي فرق نه کوي خو تصور وکړئ چې تاسو هلته یاست. تاسو کولی شئ چې خپل شا او خوا باندې فکر وکړئ، هغه آرام کوونکي غبرونه واورئ، گلونه بوی کړئ، د لمر تودوخه احساس کړئ او یا هر هغه احساس چې تاسو په ټاکل شوي ځای کې موجوده وي حس کړئ. یوازې آرام وکړئ او خوند ترې واخلي - او خوب ته لاړشئ. یوځل چې تاسو داسې ځای ومونده چې آرامه او موثره وي، نو تاسو به داسې تجربه وکړئ چې هر څومره تاسو د ویده کېدو لپاره هغه ځای وکاروئ، هغومره به ویده کیدل آسانه وي.



د کافین څخه ډډه وکړئ

کافین هغه ماده ده چې بدن ډېر نارام او وینس ساتي. کافین په قهوه، تور چای (نه د بوتو په چای کې)، چاکلیټ او کولا کې موندل کېږي. که چېرته د تاسو خوب خراب وي، نو دا مناسبه ده چې د کافین څخه ډډه وکړئ، په ځانګړې توګه په ماښام او شپه کې.

په خوب کې وېره

وېروونکي خوبونه اکثراً د هغه شیانو سره نږدې تړون لري چې موږ تجربه کړي وي او یا له هغه فشارونو سره تړون لري چې موږ یې د ژوند په وضعیت کې تجربه کوو. ډېری خلک داسې تجربه کوي چې وېروونکي خوبونه هغه وخت کمیري کله چې د خوبونو او د هغه د محتویاتو په هکله له یو تن سره خبرې وکړئ چې تاسو پرې اعتبار لرئ.

د وېروونکو خوبونو محتویاتو باندې هم کېدای شي چې کار وشي او هغه داسې چې د خوب په هکله یو ځل بیا فکر وشي ترڅو د خوب کیسې نور مثبت تسلسل رامینځته کړي. تاسو کولی شئ چې وېروونکي خوب مثبت اړخونه ولیکئ.



که هېڅ شی مرسته ونه کړي

دا هم پېښیږي چې اکثر شیانو باندې هڅه شوې ده پرته له دې چې مرسته یې کړې وي. له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ، شاید تاسو اړتیا ولرئ چې یو متخصص ته راجع شئ ترڅو ستاسو د خوب د ستونزو په هکله نور تفصیلي معاینات او بیاکتنې وکړي. د کډوالو لپاره دا هم د هوساینې وړ ده چې په دې پوه شي چې د هغوي د خوب ستونزې په ډېرې قضیو کې د دوی د ژوند وضعیت سره مستقیم تړاو لري. کله چې د ژوند وضعیت بدل شي، د اکثر و خلکو خوب ښه کېږي.

ماشومان هم د خوب ستونزې لري

د ماشومانو د خوب ستونزې اکثراً د ماشوم د ټول ژوند وضعیت پورې تړاو لري. ماشومان هم، لکه د مشرانو په څېر، د دردناک او فشار لرونکي تجربو څخه وروسته د خوب ستونزې پیدا کوي. دا په کورنۍ کې د ستونزو په مقابل کې یو غبرگون هم کیدی شي، ممکن دا د والدینو ترمنځ ستونزې هم وي.

که ماشوم په خوب کې ستونزه لري، نو د ماشوم سره خبرې وکړئ چې هغه څه فکر کوي او یا په خوب کې څه ویني. ماشوم سره نږدېوالی، ناز او ډاډ ورکړئ. د ماشوم لپاره باثباته او خوندي مابنامي نظم جوړ کړئ. ماشوم ته یوه کیسه ولولئ یا سندره ووايست.

که د ماشوم د خوب ستونزه دوام داره شوه نو د روغتیايي کلینک او یا کورنۍ ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

د زور زیاتي، روجي فشارونو او ځان وژني
د مخنيوي د منابعو د مرکز په واسطه ترتیب شوی
مرکزي زون، 2023
د تلفون شمېره: 72 82 20 05
اړیکه: rvts@stolav.no



www.rvts.no