

نوي هېواد ته له راتلو وروسته مجادله



هغه کسان چې د خپل هېواد پرېښودو ته اړ شوي دي، زیاتره یې ډېر سخت شیان تجربه کړي دي. په دې شیانو کې کېدای شي جگړه، زورزیاتې، گواښونه او د خوړو او اوبو نشتوالی شامل و اوسي، چې البته یوازې په دې پورتنیو مواردو پورې محدودې هم نه دي. دا ډول تجربې زیاتره د ډار، خبنم، خپگان او غم د احساساتو لامل ګرځي. د دغو احساساتو لرل او په ورته وخت کې له خونديتوب نه د ارامۍ یا خوشحالی احساس لرل، یو معمول امر ګڼل کېږي. دا ډول احساسات کېدای شي د لنډ یا اوږد مهال لپاره وي.

یوه نوي هېواد ته راتګ هم ستونزمن کار دی. ژبه، خواړه او کلتور سره توپیر لري. زیاتره کسان له خپلو کورنیو او ملګرو څخه بېل شوي وي. هغوی ښایي د کار په لټه کې وي او ښایي له دې اړخه چې څرنگه وکولای شي د کور کرایه یا نور لګښتونه پوره کړي، په تشویش کې وي. مور او پلار هم له دې خاطرې چې د هغوی ماشومان خوندي دي د خوشحالی احساس لري، خو په ورته وخت کې ښایي له دې اړخه چې خپل ماشومان یې په یوه نوي هېواد کې را لویوي، په تشویش کې وي.

د زیاتو تشویشونو لرل او دا چې اړ دي تر څو نوي شیان زده او زیات شمېر کارونه تر سره کړي، دا کېدای شي د هغوی د ستړیس لامل وګرځي. ستړیس عبارت له هغه احساس نه ده چې یو څوک درمانده شي یا یو شی یا کار نور نه شي زغملای. ستړیس هم فزیکي ده (مور هغه په خپل بدن کې احساسوو) او هم رواني (چې زموږ پر حوصلي باندې اغېز کوي). ستړیس کولای شي زموږ د تفکر، احساس او عمل کولو ډول را بدل کړي.





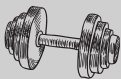

کله چې خلک د ستړیس پر وړاندې ځینې مشخص کارونه تر سره کوي، نو هغه ته زغمل ویل کېږي. زغمل کولای شي د یوه کس د فزیکي یا رواني احساس څرنگوالي ته تغیر ورکړي او له هغوی سره مرسته وکړي تر څو غوره فکر وکړي، تصمیم ونیسي او په داسې ډول سره عمل وکړي تر څو وکولای شي د کورنۍ او ژوند بېلابېلو اړتیاوو ته رسیدګي وکړي.

هغه فعالیتونه چې کولای شي د بدلون او ستړیس لپاره ګټور واقع شي

له یوه ورځني پروګرام څخه کار واخلئ

ځینې کسان ښایي له داسې شرایطو نه راغلي وي چې ډېر زیات د نه اټکل کېدو وړ و او دې کار د هغوی ورځنی کورنی پروګرام اخلاص کاوه. د یوه ورځني پروګرام بیا تنظیمول کولای شي له خلکو سره مرسته وکړي تر څو خپل ځان خوندي او لا زیات توانمند احساس کړي. د منظم ورځني پروګرام لرل د هغو ماشومانو لپاره چې یو ستر بدلون یې تېر کړی وي، له ځانګړې اهمیت څخه برخمن دی، ځکه چې پر دې پوهېدل چې څه تمې باید ولري، د ماشومانو اندېښنه راکموي او له هغوی سره مرسته کوي تر څو ځان لا ډېر په کنټرول کې احساس کړي. ورځنی پروګرام همداشان داسې جوړښتونه رامنځته کوي چې کورنی کولای شي د هغو له مخې په ګډ فعالیت کې د یوې ګډې موخې له مخې ګډون وکړي.

د ورځني منظم کار بېلگه

د ويده کېدو د مهال ورځني منظم کار		په يوه مشخص وخت کې ويده کېدل او له خوب نه را پاڅېدل	
د پاک کاري او کالي مېنځلو لپاره يوه مشخصه ورځ		د خوړو لپاره د يوه مشخص وخت لرل	
د ورزش لپاره د يوه مشخص وخت يا ورځي ټاکل		د يوه مشخص وخت يا ورځي ټاکل د عبادت لپاره	

ډاډ تر لاسه کړئ چې په پوره اندازه خوب کوئ

پوره خوب کول د دې لپاره ډېر مهم دی تر څو ستاسې بدن او ذهن تازه شي او بېرته اړینه انرژي تر لاسه کړي. کله چې خلک په کافي اندازه خوب کوي، نو دا کار د هغوی د ماغزو له کارکړني سره مرسته کوي او هغوی کولای شي غوره تمرکز ولري، نوي معلومات جذب کړي او تصميم ونيسي. خوب کول د خلکو د حوصلي د زياتوالي لامل ګرځي او له هغوی سره مرسته کوي تر څو خپله ورځ ښه تېره کړي او ټول هغه کارونه چې بايد تر سره يې کړي، بشپړ کړي. د يوه ښه خوب کولو لپاره ځينې ټکي په لاندې ډول دي:

- **تل يو شان اوسئ** - هره ورځ په يوه مشخص وخت کې ويده شئ او په يوه مشخص وخت کې له خوب نه را پورته کېږئ. دا کار ستاسې له بدن سره مرسته کوي تر څو له يوه ورځني خوی سره عادت وکړئ.
- **له ويده کېدو وړاندې درانه خوراکونه مه خورئ** - درانه خوراکونه بايد د بدن له خوا هضم شي او دا کار د دې لامل ګرځي تر څو ستاسې بدن او ماغزه لا ډېر فعال واوسي او په پايله کې د دې لامل ګرځي چې خلک په سختی سره ويده شي.
- **له ويده کېدو وړاندې د کافيېن له خوړلو ډډه وکړئ** - کافيېن يوه محرکه ماده ده، په دې معنی چې د ماغزو او بدن د لا زيات فعاليت لامل ګرځي. کافيېن معمولاً په قهوه، تور چای او سوډا کې موندل کېږي. خلک بايد له وېده کېدو نه څلور تر شپږو ساعتونو مخکې د کافيېن له خوړلو ډډه وکړي.

پوره اوبه وڅښئ

اوبه د ماغزو او بدن د کارکولو لپاره اړينې دي. کله چې زموږ بدن پوره اوبه و نه لري، نو زموږ د وينې فشار لوړېږي او بنايي چې زموږ د زړه ټکان هم پسې تيز شي. دا کار کېدای شي د اندېښني احساس لا پسې ستونزمن او ګنگس کوونکی کړي.

خپل بدن ته هره ورځ حرکت ورکړئ

کله چې خلک خپل بدن ته حرکت ورکوي يا هره ورځ لږ تر لږه 15 دقيقې ورزش کوي، نو دا کار سټريس کموي او د خلکو د خوب او حوصلي د ښه والي لامل ګرځي. بدن ته د حرکت ورکولو لپاره زيات کارونه شته، لکه اوږد پياده تګ، د خپلو لاسونو يا پښو کشول، اتن او داسې نور. داسې کار تر سره کړئ چې تاسې او ستاسې بدن ته ښه احساس ورکړي!

کله چې مور د سټریس احساس کوو، نو ساه مو لنډیږي. همدا ساه لنډي زمونږ د سټریس احساس لا پسي زیاتوي. کله چې مور ژوره ساه باسو، نو زمونږ ماغزو ته دا پیغام لېږي چې مور خوندي یو او دا کار زمونږ د هوساینې لپاره ډېر گټور تمامیږي. ماغزه بیا دا پیغام د بدن ټولو غړو ته لېږي. کله چې مور ورو او زوره ساه اخلو، نو دا کار له مور سره مرسته کوي تر څو خپل ځان لا زیات په کنټرول او خونديتوب کې احساس کړو او له خپله خانه او شاوخوا خلکو څخه لا زیات باخبره وواسو. هڅه وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې یا د سټریس د احساس په مهال، 3 ځلې ژوره ساه واخلئ. د پزې له لارې ساه واخلئ او تر دریو پورې په ماغزو کې حساب وکړئ او دا چې تر پنځو پورې په ماغزو کې حساب کوئ، نو خپله ساه د خولې له لارې وباسئ. همداشان تاسې کولای شئ دا کار کله چې د نورو لاندنیو فعالیتونو په تر سره کولو کې بوخت یاست، تر سره کړئ لکه دعا کول او پخلی کول. ژوره او ورو ساه اخیستنه د سټریس د کمولو یوه له تر ټولو غوره چارو نه ده او هومره زیات وخت هم نه نیسي.

له نورو سره وخت تېر کړئ

د سټریس د کمولو لپاره یو له تر ټولو غوره کار چې باید تر سره یې کړئ، هغه له هغو کسانو سره وخت تېرول دي چې پر تاسې گران دي او درته ارزښت لري. په دغو کارونو کې کېدای شي له کورنۍ سره د فلم لیدل، ماشوم لپاره د کتاب ویل، له ملگري سره پیاده تگ او داسې نور وواسي. هغو کسانو ته چې مور ته مهم دي او مور ورته مهم یو له هغوی سره د خوشحاله کونکو کارونو تر سره کولو لپاره د سټریس پر وړاندې خوندي وساتي.

داسې کار تر سره کړئ چې تاسې ته گټور وي

په دې اړه فکر وکړئ چې پخوا تاسې کومو شیانو ارامولئ. په دې کارونو کې کېدای شي دعا کول، کتاب لوستل، سندره ویل، موسیقي اورېدل، له یوه ملگري سره خبرې کول او داسې نور شامل وواسي. که چېرې تاسې پر یوه شي باندې پوهیږئ چې تاسې ته گټور لویږي، نو بیا هڅه وکړئ چې هغه کار په ورځ کې د 15 دقیقو لپاره تر سره کړئ.

ټول هغه کارونه چې ستاسې لپاره گټور دي هغه لیست کړئ. هغه کارونه چې تاسې ته ډېر گټور دي یا هغه کارونه چې کولای شئ هر وخت هغه تر سره کړئ پر هغو باندې کړۍ راوباسئ. له هغو نه چې کړۍ مو پرې ایستلې هغه وکاروئ او یو پلان جوړ کړئ چې هر کله مو بیا تر فشار لاندې اوسېدو احساس وکړ، نو څرنگه به ورسره مجادله وکړئ. پلان مو پر یوه کاغذ ولیکئ یا یې په خپل موبایل کې ثبت کړئ. کله چې مو بل ځل د سټریس احساس وکړ، نو له خپل پلان څخه مو کار واخلئ.

نکته

څرنگه پوهیږئ چې تاسې څه مهال لا زیاتي مرستې ته اړتیا لرئ

یوه نوي هېواد ته راتگ سخت کار دی او دا معمولي خبره ده چې زیات شمېر ستونزمن احساسات ولرو. زیاتره وختونه، د وخت په تېرېدو سره خلک وروسته له هغه چې په خپله نوي ټولنه کې ځای پر ځای شول او یو منظم ورځنی پروگرام یې وموند، نو غوره احساس لري. که څه هم ځینې وختونه، خلک بنایي پر یوه ستونزمن حالت باندې د برلاسه کېدو لپاره زیاته وخت ته اړتیا ولري. دې ته په کتو سره چې ستاسې په سیمه کې څه ډول مرستې د لاسرسې وړ دي او دا چې تاسې څه شی تجربه کوئ، نو په دا ډول مرستو کې کېدای شي له یوه متخصص سره د خپلو احساساتو په اړه خبرې کول، له یوې داسې ډلې سره یو ځای کېدل چې ستاسې په څېر شیان تجربه کوي، یوه مذهبي مشر ته ورتلل یا نور شیان شامل وواسي.

که چپري له لاندې حالتونو سره مخامخ کېږئ، نو باید د تخصصي مرستي د تر لاسه کولو په فکر کې واوسئ:

- د هغه څه په تر سره کولو کې ستونزه چې باید په ژوند کې یې تر سره کړئ، لکه کار ته تلل، د خپل ځان او کورنۍ پالنه.
- د دې موندل چې د هغوی موډ او احساسات د وخت په تېریدو پسي خرابیږي
- د ستونزمنو احساساتو یا خاطرو لرل چې د هغوی ویده کېدل له ستونزو سره مخامخ کوي یا د دې لامل ګرځي چې هغوی تل ویده واوسي
- هره ورځ او نږدې ټوله ورځ د غمگیني یا تشویش د احساس لرل
- له کور څخه نه وتل او له ملګرو او کورنۍ سره د وخت له تېرولو ډډه کول
- د سټریا، سردرد، معدې درد او ځان دردي د احساس لرل چې ډاکټر هم نشي کولای د هغوی علت ومومي
- په پر له پسي د بدو خاطرو او احساساتو لرل چې د خینم لامل ګرځي او ټوله ورځ فکر کول او تمرکز لرل له ستونزو سره مخامخ کوي
- په وجود کې دننه د کرختي یا خالي احساس لرل، لکه دا چې هغوی نه شي کولای له نورو سره اړیکه ونیسي یا مینه او عاطفه حس کړي
- د زغم د لارو چارو نه ګټه اخیستل کوم چې هغوی ته مضر دي، لکه له حده زیات الکل څښل، له نشه یي توکو څخه کار اخیستل یا جګړه کول یا په قهر کېدل
- د دې احساس لرل چې هره ورځ هڅه کول ستونزمن کار دی یا هومره د راتلونکي په اړه نا ډاډه وي چې په اصل کې نور هېڅ هڅه نه کوي
- د ځینو نورو دلایلو له مخې د ملاتړ غوښتل

که چپري زه مرستي ته اړتیا ولرم، نو باید له چا سره اړیکه ونیسم؟

تاسې کولای شئ د خپلې قضیې له کارګر، د د بیا مېشتېدو اداره له ادارې، ډاکټر، مذهبي مشر، د ټولني له مشر یا هغه کس سره اړیکه ونیسي چې ورباندې اعتماد لرئ. کله چې هغوی ته مراجعه کوئ، نو ورته ووايست چې څه فکر کوئ او څه احساس لرئ او دا چې ایا ستاسې له نظره څه ډول مرسته کولای شي ډېره ګټوره تمامه شي. که چپري په لومړۍ مراجعې سره کومه مرسته نه مومي، نو خپلو هڅو ته مو ادامه ورکړئ. ځینې وختونه وړاندې تر دې چې سهي مرسته تر لاسه کړئ، باید زیات شمېر خلکو ته ورشئ.

که چپري کوم کس داسې احساس وکړي چې ژوند د ژوند کولو ارزښت نه لري یا دا چې خپل ځان ته د زیان رسولو په فکر کې وي، نو هغوی باید چې دغې شمېرې (8255) 1-800-273-TALK ته زنگ ووهي.

په یاد ولرئ

د هېواد پریښودل او په یوه نوي ځای کې له سره د ژوند پیلول، له حده زیاتي مېراني او ځواک ته اړتیا لري. دا یوه ستونزمن او وخت نیونکی کار دی. په یاد ولرئ چې تاسې یوازې نه یاست. د مرستې غوښتنه یوه عادي خبره ده. د خپل ځان پالنه او د مرستې غوښتنه هغه هم کله چې ورته اړتیا ولرئ، کولای شي له تاسې سره مرسته وکړي تر څو سټریس مدیریت کړئ او هر هغه شي ته لاسرسی ومومئ چې تاسو او ستاسو کورنۍ ته مهم دي.