

د ګېډې له لارې ساه اخیستل

د خټې له لارې ساه اخیستل، یا ژوره ساه اخیستل، یوه ساده لاره ده چې ذهن او بدن مو ارام کړي. کله چې موږ تر فشار لاندې، اندېښمن یا خپه یو، ساه مو تېزه او لنډه کېدای شي. د خټې له لارې ساه اخیستل د بدن حالت ورو او اراموي، خو د زړه درزا مو عادي شي او عضلي مو ارامې شي. ورو او ژورې ساه اخیستل ستاسو مغز ته د ارامېدو پیغام لېږي. دا درسره مرسته کوي چې پر ځان ښه کنټرول ولرئ، روښانه فکر وکړئ او له پیاوړو احساساتو سره په اسانه چلند وکړئ. په تمرین سره، د خټې له لارې ساه اخیستل یوه اغېزمنه لاره ده چې هر وخت د ارامېدو لپاره ترې ګټه اخیستلی شئ.

د خټې له لارې ساه اخیستل یعنې ورو او ژوره ساه اخیستل، داسې چې هوا مو خټه ډکه کړي، نه یوازې سینه. کله چې ساه دننه اخلئ، ښايي خټه مو پورته شي، او کله چې ساه بهر وباسئ، خټه مو بېرته ښکته شي.

د خټې له لارې ساه څنګه واخلو:



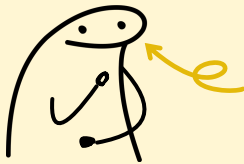
په ارام حالت کې کښېنئ یا پرېوځئ.

لومړی ګام



یو لاس پر سینه او بل لاس پر خټه کېږدئ.

دوهم ګام



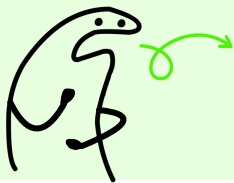
د پوزې له لارې ورو او ژوره ساه واخلئ. هڅه وکړئ چې پر خټه ایښی لاس مو پورته شي، خو پر سینه ایښی لاس مو تر ډېره هماغسې ثابت پاتې شي.

درېیم ګام



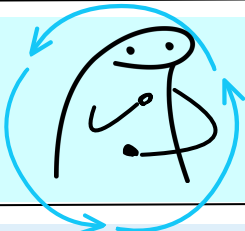
ساه مو د څو ثانيو لپاره ونیسئ.

څلورم ګام



د خولې له لارې ورو ساه وباسئ.

پنځم ګام



تر څو ځله بې تکرار کړئ، یا تر هغه چې احساس وکړئ ستاسو بدن مو ارامېږي.

شپږم ګام



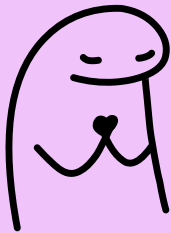
پرېږدئ چې ساه مو بېرته عادي حالت ته راشي. اوس پام وکړئ چې بدن مو څنګه احساس کوي.

اووم ګام

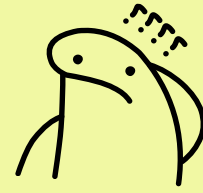
د ګېډې له لارې ساه اخیستل

مهمه لارښوونه!

کله چې فشار لری، نوي شیان زده کول سخت وي. نو د زړه صبرولو نوي لارې هغه وخت زده او تمرین کړئ کله چې آرام یاست. خو ځله یې تمرین کړئ.



تر څو چې د اړتیا پر وخت د دې مهارت کارولو ته چمتو اوسئ. د خټې له لارې ساه اخیستل هغه وخت ښه اغېز کوي چې په منظم ډول تمرین شي، نه یوازې د فشار پر وخت.



یادونه:

کله ناکله د ساه اخیستلو د طریقې بدلول په بدن کې ناښنا احساسونه پېدا کولی شي. که سر مو سپک شي یا د سر ګرځېدو احساس وکړئ، تمرین ودرول او بېرته عادي ساه واخلي.

ایا پوهېږئ؟

تاسو کولی شئ په ښوونځي یا نورو ځایونو کې د خټې له لارې ساه واخلي، پرته له دې چې نور پري پوه شي. هغه کار چې کوئ، لږ شېبه ودرول او د خټې له لارې څو ځله ساه واخلي. دا کار په ځانګړي ډول د ازموینې مخکې یا د ازموینې پر مهال، او هر هغه وخت ګټور وي چې د فشار یا وارخطایي احساس کوئ.

د ماشوم ساتونکو لپاره نور معلومات:

کوچني ماشومان

مشران کولی شي له کوچنیو ماشومانو سره د خټې له لارې د ساه اخیستلو په زده کړه کې مرسته وکړي. ماشوم پر شا ځملولی او یو کوچنی نرم لوبتکی یې پر خټه کېږدئ، څو د هرې ساه سره د لوبتکي پورته او ښکته کېدل وويني. همدارنګه، کوچني ماشومان کولی شي داسې تصور وکړي چې خټه یې د پوکۍ په شان له هوا ډکېږي او بیا هوا ورو ورو وباسي. هغوی کولی شي د پوکۍ په پوکولو یا د شمعي په مړولو سره هم دا تمرین وکړي.

لویان

د زړه صبرولو دا ډول لارې د لویانو لپاره هم ګټورې دي. د خټې له لارې د ساه اخیستلو تمرین له مشرانو سره مرسته کوي چې خپل فشار کنټرول کړي، او ماشومانو ته هم وښيي چې له فشار سره څنګه په سالمه توګه چلند وشي.

