

د آرام ځای

د آرام ځای، یا په ذهن کې د یو ځای تصور کول، یوه لاره ده چې بدن او ذهن مو آراموي. کله چې د آرام ځای تصور وکړو، زموږ ذهن او بدن آرامېږي، لکه رښتیا چې هلته یو. دا د سختو احساساتو او فشار په کمولو کې مرسته کوي او تاسو ته د ځان د کنټرول احساس درکوي. هر وخت چې لږه دمه یا آرام غواړئ، دا تمرین کولی شئ.

تشریح:

د آرام ځای یعنې هغه ځای په ذهن کې راوستل چې هلته مو زړه آرام او خوشحاله وي، او ښه یې تصور کول.

د آرام ځای تمرین څنگه وکړو:

په آرام حالت کې کښېنئ یا پرېوځئ. که آرام احساس کوئ، سترګې پټې کړئ، یا یو ځای ته وګورئ.

لومړی ګام

څو ځله ورو او ژوره ساه د پورې له لارې واخلئ او د خولې له لارې یې وباسئ.

دوهم ګام

د آرام ځای په اړه فکر وکړئ. دا هغه ځای کېدای شي چې تاسو تللي یاست، یا یوازې ستاسو په خیال کې وي. دا ځنګل، ماني، ساحل، پارک، ستاسو کوټه، یا هر هغه ځای کېدای شي چې تاسو پکې ښه احساس کوئ.

درېیم ګام

هغه ځای په خپل ذهن کې تصور کړئ. هڅه وکړئ چې په ذهن کې یې ووينئ. کوم رنگونه وينئ؟ ستاسو شاوخوا څه دي؟

څلورم ګام

خپل حواس وکاروئ. وګورئ چې په دې ځای کې څه اورئ، څه بوی کوئ او څه احساس کوئ. هلته گرمي ده که یخني؟ هوا چلېږي که لمر ځلېږي؟ د څپو یا پانو د خوځېدو غږونه اورئ؟

پنځم ګام

ستاسو سره په آرام ځای کې څوک دي؟ تاسو یوازې یاست؟ هلته له تاسو سره کوم څه حیوان هم شته؟

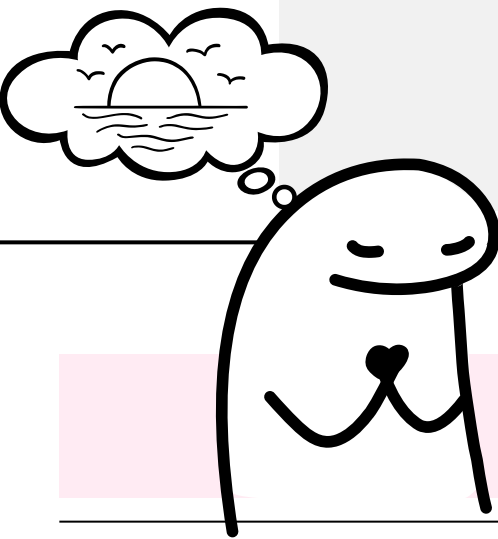
شپږم ګام

څو دقیقې په خپل آرام ځای کې تېرې کړئ. که فکر مو بلې خوا ته لاړ شي، بېرته خپل آرام ځای ته یې راوړئ.

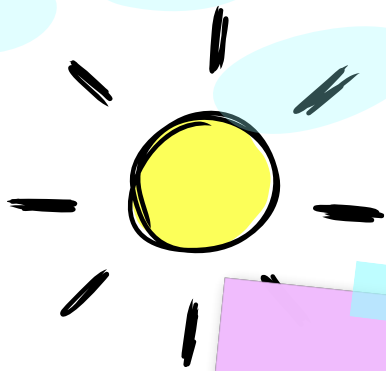
اووم ګام

کله چې چمتو یاست، ژوره ساه واخلئ او ورو ورو خپل پام بېرته اوسني ځای ته راوړئ. اوس وګورئ چې بدن او ذهن مو څنگه احساس کوي.

اتم ګام



د آرام ځای



يادونه:

په ياد ولرئ، هر وخت چې ارامېدل غواړئ، خپل ارام ځای په ذهن کې راوستلی شئ.

مهمه لارښوونه!

کله چې فشار لرئ، نوي شيان زده کول سخت وي. نو د زړه صبرولو نوي لارې هغه وخت زده او تمرين کړئ کله چې ارام ياست. څو ځله يې تمرين کړئ، ترڅو د اړتيا پر وخت يې وکارولی شئ.



د ماشوم ساتونکو لپاره نور معلومات

کوچني ماشومان

لويان کولی شي دا تمرين کوچنيو ماشومانو ته وروښيي. ماشوم ته د لنډې کيسې يا سفر په شان د يو ځای تصور ور وښايئ، څو په تمرين کې يې زړه ولگېږي. همدارنگه، لويان کولی شي ماشوم ته د ځايونو بېلگې ورکړي، لکه نږدې پارک يا خپله کوټه، ترڅو ماشوم ته د ځای تصور کول اسانه شي. ماشومان کولی شي خپل ارام ځای رسم کړي، ترڅو په اسانه يې تصور کړي.

لويان

د زړه صبرولو دا ډول لارې د لويانو لپاره هم ګټورې دي. د ارام ځای تصور کول له لويانو سره د ذهن په ارامولو کې مرسته کوي او ماشومانو ته هم دا تمرين ورښيي.

