

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

**A news service for Afghans in America**

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture.  
It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



## د درملنې څخه بهر د احساساتو نومولو او تشریح کولو ستراتیژۍ

- دا ګټور کیدی شي که تاسو هغه څه ولیکئ چې تاسو په خپل بدن کې احساس کوئ
- د یو چا د احساساتو پیژندنه د هر احساساتو د بريالي کولو لپاره لومړی ګام دی
- ستاسو په بدن کې کوم احساسات مشاهده یا پیژندلو لپاره یو څو پوښتنې

## د درملنې څخه بهر د احساساتو نومولو او تشریح کولو ستراتیژۍ

ځینې وختونه زموږ احساسات واقعي شدید وي. آرام کول د دې احساساتو پروسس کولو لپاره یو ښه ځای دی، مگر څه به وي که موږ واقعي شدید احساس کوو او سمدلاسه خپل معالج ته ورسېږو؟ د احساساتو د کنټرول لپاره یوه لاره د دوی نومول دي. نو کله چې زموږ په بدن کې قوي احساس وي، موږ کولی شو ودرېږو او له ځانه وپوښتو چې زموږ په بدن کې کوم احساسات او فکرونه پېښېږي. دلته ځینې پوښتنې دي چې کولی شي ستاسو سره ستاسو په بدن کې د کوم احساساتو په لیدلو یا پیژندلو کې مرسته وکړي:

ستاسو په سر کې د گرمۍ احساس، ایا ستاسو مخ گرم دی؟ سترګې مو سوځي؟ آیا ستا ژامي سختي او رېږدي. اوس خپلې غاړې او سینې ته حرکت وکړئ. ایا ستاسو غاړه دروند یا درد احساس کوي؟ ایا ستاسو زړه داسې احساس کوي چې چټک حرکت وکړي. آیا تاسو د ساه لنډۍ احساس کوئ؟ ایا دا ستونزمنه ده چې سږو په بشپړه توګه د هوا سره ډک کړئ؟ ایا ستاسو سینه سخته احساس کوي یا ستاسو زړه درد یا دروند احساس کوي؟ اوس خپلو اوږو ته لار شه. ایا دوی د فشار، سختۍ، یا درد احساس کوي؟ ستاسو د معدې په اړه څه؟ ایا تاسو په معدې کې درد احساس کوئ؟ ایا تاسو ستړی یاست؟

که تاسو هغه څه ولیکئ چې تاسو په خپل بدن کې احساس کوئ، دا ستاسو لپاره ګټور کیدی شي، ځکه چې د دې طریقې په کارولو سره تاسو کولی شئ خپل احساسات په ښه توګه درک کړئ. دلته ځینې عام لارې دي چې موږ په خپل بدن کې احساسات احساس کوو: اضطراب: په ستوني کې ټوخی، د معدې ټکان، وچه خوله، خوله، د ساه لنډۍ، د ضعف احساس.

غوسه: گرم مخ، ټکانونه، د بدن ټوپ حرکتونه. خونې: ستاسو په بدن کې د رڼا احساس، گرم زړه، ستاسو په معدې کې یو ډول حرکت یا درد. خپګان: د «زړه درد» احساس، په بدن کې دروندوالی، په سینه کې سختۍ، ستړیا، اوبښکې سترګې.

## ادامه...

شرم: گرم مخ، ښکته سترګې، ډوب شوي حالت. وېره: سرخوږی، په پښو کې ضعف، تېز تنفس او درزېدل. ډیری وختونه، موږ لومړی احساسات لکه خونې، خپګان، وېره یا غوسه ګورو، مگر په ډیری قضیو کې نور حالتونه شتون لري چې کولی شي زموږ احساسات په ښه توګه بیان کړي. د مثال په توګه، تاسو ممکن په خپل ملګري باندې د یوې شخړې له امله په غوسه شئ، مگر کله چې تاسو دې ته پام وکړئ چې ستاسو بدن څنګه احساس کوي او هغه فکرونه چې ستاسو په ذهن کې راځي، تاسو ممکن پوه شئ چې تاسو په حقیقت کې د غوسه سره ژوبل شوي یاست. ستاسو احساسات، فکرونه او بدن په بشپړه توګه سره تړلي دي او د پام وړ یو بل اغیزه کوي.

احساسات په بدن کې ډیری احساسات رامینځته کوي چې موږ ته اجازه راکوي چې خوندي پاتې شو. د بدن احساساتو ته پاملرنه او د احساساتو پیژندنه کولی شي تاسو سره په فزیکي او ذهني توګه په سالم پاتې کیدو کې مرسته وکړي ځکه چې د احساساتو پیژندل د هر احساساتو په کابو کولو کې لومړی ګام دی.

## فعالیت

حتی کله چې موږ قوي احساس نه کوو، د مختلف احساساتو بیانولو تمرین کول زموږ بدن ته ګټه رسوي. دا کولی شي زموږ سره د احساساتو پیژندلو عضلاتو جوړولو کې مرسته وکړي کله چې موږ لوی احساسات لرو. د دې فعالیت د ترسره کولو لپاره، د پورته دورې څخه یو احساس غوره کړئ او لاندې یې ترسره کړئ.

کوم احساس چې تاسو پیژندلی دی؟ ایا تاسو کولی شئ د دې احساس عکس تصور کړئ؟

که تاسو دا احساس درلود، نو تاسو به کوم ډول فکرونه ولرئ؟

دا احساس به ستاسو په بدن کې څه احساس وکړي؟

آیا د دې احساس سره یادونه شتون لري؟ ځینې لارې کومې دي چې تاسو سره د ښه احساس کولو کې مرسته کوي؟

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170