پوهنمل دکتور اندوس رحمت ځواکمن ۲۰۲۳/۰۶/۱۰

د مثبتې روغتیا هېنداره

څو ورځې دمخه د هالنډ پلازمېنې امستردام کې د یوه کنفرانس او دوو ورکشاپونو برخه وال وم. د کنفرانس موضوع په مرکز یا پلازمینه کې دیمنشیا نومېده.
هلته په یوه زړه پوری معلوماتي او علمي پریزینتیشن کې د دیمنشیا Dementia د ناروغۍ او ناروغانو په هکله ډېر ګټور معلومات وړاندې شول، په ورکشاپونو کې مو د دې ناروغۍ په هکله ځنې لنډ مستند فلونه هم ولیدل. کیدای شي تاسی ډیرو د دیمینشي د ناروغۍ نوم اورېدلی وي او یا مو له دا ډول نارغانو سره کتلي وي. په حقیقت کې دیمینشیا له پنځوسو څخه د زیاتو ناروغیو ټولیز نوم دی. دا داسی ناروغي ده چې د ناروغ مغز یا دماغ نه شي کولای معلومات سم پروسس یا تحلیل کړي. د دې نارغۍ ډېر مشهور ډول آلزایمر Alzhiemer's دی. د دیمینشیا د ناروغانو په سلو کې اویا د آلزایمر د ناروغۍ لرونکی دي.
د دی ناروغۍ ترکیبي علایم او نښې د حافظې له لاسه ورکول او د ناروغ د سلوک یا چلند بدلون دی. د عمر په پوښوالي سره ډېر یا لږ د هرچا حافظه کمزوری کیږي، خو ناروغي ورته هغه وخت ویلای شو چې یو څوک ځان نا امن احساس کړي. که له کوره وځي بیرته کور ته د راتګ لاره نه پېژني، اشخاص او د کار وسایل پېژندلای او تشخیصولای نه شي.
د کنفرانس په بهیر کې روغتیا ته د پام په هکله ګټور بحثونه وشول د دې ترڅنګ پرګډونوالو د Spider web positive health "د مثبتې روغتیا د غڼې جال" په نوم یوه معلوماتي پاڼه هم وویشل شوه. چې له مخې یې هر څوک کولای شي په دې پاڼه کې لکه هېنداره د خپل ژوند مخ او حالت ووینې او وارزوي. ماته غوره ښکاره شوه چې د مثبتې روغتیا د ارزونې لپاره دلته د هغو ټکو یادونه وکړم چې په نوموړې معلوماتي پاڼه کې د خپل ژوند د حالت د ارزونې لپاره کارول شوی دي.
باید یادونه وکړم چې د ا ټکي دلته په لویدیځ کې د ټولنیزو، اقتصادي او کلتوري شرایطو بیانوونکي دي، عمومي دي او کیدای شي په ډېرو برخو کې زموږ د ژوند او چاپېریال له حالاتو سره توپیر ولري. نو که غواړی چې خپل صحي حالت او د ژوند ډول د دې ټکو پر بنسټ وارزوی، اړینه ده چې د خپل هیواد او ټولنې شرایط لکه طبیعي، ټولنیز، اقتصادي او کلتوري معیار وګڼئ او د خپل ماحول یو تطبیقي تصویر د مثبتې روغتیا په هېنداره کې ووینی.
دا هم د خپل ځان د مثبتې روغتیا د ارزولو شپږ عمومي اړخونه:

۱- ورځنی چارې:

- د خپل ځان پالنه یا ساتنه
- خپل سرحدونه یا پولې پېژندل
- د روغتیا په هکله معلومات
- له وخته سره سم تګ
- له پیسو سره چلند
- کار کولای شی
- مرسته غوښتلای شی.

۲- کډون کول یا برخه اخیستل:

- ټولنیزی اړیکې یا دوستان لرل
- جدي کنډ کېږی یا در باندی حساب کیږي
- له نورو سره په ګډه په زړه پورې فعالیتونه ترسره کول

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

- له نورو سره مرسته کول
- ورسره یاست
- معنا لرونکي کړني ترسره کول
- له ټولني سره مینه والي

۳- د بدن دندې:

- ځان روغ احساسول
- د اندامونو تناسب
- شکایت او دردونه
- خوب کول
- خوراک کول
- حالت مو
- حرکت کول

۴- رواني هوساینه:

- حفظ کولای یا یادولای شئ
- فکري تمرکز لرئ
- مفاهمه کولای شئ
- خوشحاله یاست
- خپل ځان منلای یا قبلولای شئ
- له بدلون سره ځان عیارولای شئ
- د کنترول احساس لرئ

۵- معنا

- با معنا ژوند کول
- د ژوند کولو شوق یا ارمان
- ارمانونه ترسره کول
- باورنه لرل
- قبلول یا منل
- منندوی
- تل یا با دوامه زده کول

۶- د ژوند څرنګوالي یا کیفیت

- له چارو خوند اخلئ
- نېکمرغه یاست
- په خپل حالت کې راحت یاست
- موازنه ساتئ
- ځان په امن کې احساسوئ
- څرنګه ژوند کوئ
- په پیسو یا شتمنئ مو چاره کیږي

کیدای شي پورته ټکو ته په پام یو څه د خپل ځان او ژوند تصویر ترسیم کړای شئ. که څه هم پورتني ټکي کټ مټ ژباړل شوی او کیدای شي په ځنو حالاتو کې یې پر معنا پوهېدل ګران وي، خو بیا هم هیله ده یو څه یې ستاسی د ژوند او روغتیا اړخونه په نښه کړي، روښانه کړي او تاسی ته د پام وړ کرځولي وي.
روغ او سلامت اوسئ

پوهنمل دکتور اندوس رحمت ځواکمن
۲۰۲۳-۶-۹/ هالنډ

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارئ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ