

د بیخوبی ستونزه او پنځلس گټوری مشوری

پدی وروستیو کلونو کی په ځانگړی ډول د پرمختللو هیوادونو په شتمنو ټولنو کی ټولنیزو اړیکو داسی بدلون موندلی چی هلته د معنوی ارزښتونو پله ترلویه بریده سپکه شویده او ورسره سم یو لړ روانی ستونزی را زیربیدی چی ورځ تر بلی پراختیا مومی. یوه له دی ډول ستونزو څخه هم بیخوبی ده چی د ټولنی بیلابیل قشرونه یی له گریوانه نیولی دی.

د ډنمارک هیواد د Aarhus په ښار کی د کوفوئیل ښوونځی Kofuods Skole پنامه یوه موسسه ده چی د بیلابیلو ستونزو لرونکو کسانو سره د کار موندلو او د کار دپاره د آماده کولو په موخه مرسته کوی. دغه موسسه یو مهالنی براشور هم خپروی چی د « زده کونکی پانه Elevelade » نومیری. د نوموړی براشور د ۲۰۱۲ کال د جون په گڼه کی دهغو کسانو دپاره چی د بیخوبی سره په جگړه کی شکل دی، دمرستی په موخه څومشوری نشر شوی چی د لوستونکو د پاره گټوری بریښی ځکه یی نو پښتو بڼه په لاندی کرښو کی وړاندی کوم:

1. د ورځی په اوږدو کی فزیکي فعالیت د انسان په بدن کی د سټریا لامل گرځی او د استراحت د پاره اړتیا منځته راولی. دا کار بیا بدن دی ته یی اړ باسی چی د شپي پر وخت آرام ویده شی، ځکه نو باید تر وسه وسه د ورځی لخوا فزیکي بوختیا و لټوله شی. که داسی نه نو پکار ده د شپي له خوب نه یو ساعت وړاندی په ازاده هوا کی د څه وخت دپاره چکر او پیاده تگ تر سره شی.
2. د شپي له خوب نه مخکی یو گرم شاور اخیستل هم د آرامتیا لامل گرځی چی داکار بیا دویده کیدو سره مرسته کوی.
3. تر وسه وسه پکار ده چی د شپي د خوب نه مخکی د سخت او درانه فزیکي او همدارنگه د هیجانی هڅونکو کارونو څخه ډډه وشي ځکه چی دا کار خوب تښتوی. ددی شی په خلاف په زړه پوری سکسی فعالیت (جنسی مقاربت) روحی آرامونکی اغیز بندی چی دا بیا پخپله د آرام خوب سره ډیره مرسته کوی.
4. په کارده چی د خوب د خونی هوا تازه او د ۱۶ - ۱۸ درجو پوری مناسب تودوخی ولری. که د خوب خونه له دی نه ډیره سره او یا ډیره گرمه وی، دخوب دپاره مناسبه هوا نده او اکثره کسان پداسی هوا کی خوب نه وری.
5. د شپي له مخی باید هیڅکله هم قهوه، چای یا کولا ونه چښل شی داځکه چی ټول کافینین Caffeine لرونکی مایعات هیجان راوړونکی او پارونکی اغیز لری. داسی خواره توکی لکه شوکلات هم پدی ډله موادو کی راځی.
6. په ډیره وړی یا ډیره مړه گیده بستر ته تگ پکار ندی. بستر ته د تگ له وخت نه تر درو ساعتونو مخکی پوری باید د خوراک نه ډډه وشي داځکه چی ډکه گیده د شپي خوب نا آرامی او بیخوبی ته لمن وهی.
7. د الکولو څخه د خوب راوړونکی درمل په توگه باید ډډه وشي. الکول سړی ژر ویدوی مگر تر هغه وخته چی الکول په وینو کی وی، رښتینی ژور خوب تر فشار لاندی راځی، یوازی سربیرنه بڼه اخلی او وخت په وخت سړی وینسیری. پدی توگه د خوب کیفیت ټیټ او راتلونکی ورځ دستریا احساس کیږی.
8. د بیخوبی څخه ځانگړی ډار پکار ندی، دا ډیره غیرنورمال خبره نده چی د یوی مودی دپاره خوب خراب وی. په ټولیز ډول سړی له هغه نه زیات ویدیری چی دی فکر کوی.
9. د کار پرابلمونه د ځانه سر بستر مه راوړی. په بستر هغه څه مه لوله چی د ورځنی کار سره اړه لری او استراحت دی تر خپل اغیز لاندی راولی. د خوب بستر ته تر راتلو نه مخکی داسی څه مه لوله چی هغه دکار سره تړاو ولری او یا د فکر کولو اړتیا رامنځته کوی، ددی پرځای ښه داده چی پدی وخت کی

استراحت وشي، يو په زړه پوري كتاب ولوستل شي، موزيک وارويدل شي او يا دى ته ورته په يوه شى لگيا شي.

10. د خوب بستر ته بايد سړى يوازي هغه وخت ولاړ شي چې خوب ورغلى وي او اړتيا يې لمس كړي. دا كار بايد دخوبجن حالت په وړاندې يو غبرگون وي چې سړى په بستر كې وغځيږي او خوب ته ور لاهو شي پدې توگه بايد بستر يوازي د خوب او سكس د پاره ځانگړى شوى وي او يوازي پدغه موخه و كارول شي
11. كله چې په بستر كې لټ پر لټ اوري او خوب نه درځي، ښه داده چې د بستر نه سړى پاڅي او بستر خوشي كړي. ددى تشويش سره په بستر كې پروت پاته كيدل چې ولى خوب نه راځي، دا پخپله د بيخوبى لامل گرځي ډيرى كسان شته چې دبستر څخه يې د پاڅيدو او وپين پاته كيدو دلارى پر بيخوبى باندې برى ترلاسه كړيدى
12. د انسان مغز پخپل ځان كې يو داخلي ساعت لري چې روزمره نژدې په هرو ۲۵ ساعتونو كې كله چې سړى له خوبه پاڅيږي، د صفر څخه پيل كېږي . ځكه نو پكار ده هره ورځ پر ټاكلي وخت بېله ددى خبرې په پام كې نيولو سره چې څومره زيات يا كم ويده شوى يو، له خوبه پاڅو. دا موضوع د رخصتيو په ورځو كې هم بايد په پام كې ونيول شي يانې ښه دا چې پر ټاكلي وخت له خوبه پاڅي.
13. هغه څوك چې دشپې لخوا دبېخوبى ستونزه لري، بايد هيڅكله هم د ورځې لخوا ويده نشي. كه د بيلگي په توگه د چا د خوب اړتيا په ټوليز ډول په ۲۴ ساعتونو كې ۶ ساعته وي او ۲ ساعته غرمه ويده شي نو شپې ته يوازي ۴ ساعته د خوب استحقاق پاته كېږي چې دا ډير لږ دى او نوره ټوله شپه به مجبور وي بيخوبه لټ پرلټ واوري.
14. د خوب د درملو څخه بايد په منظم ډول مرسته وا نه خيستل شي. د خوب د ځينو درملو اغيز ان په راتلونكي ورځ كې هم پاته وي او ډيرى ډولونه يې د عادت نيولو لامل گرځي چې اعتياد منځته راولي. د خوب ځينې تابليتونه شته چې كيدلاى شي كله ناكله (نه هر شپه) وخورل شي، دا كار دبېخوبى په وړاندې مرسته كوي.
15. ان د يوې بيخوبه او نارامې شپې وروسته هم پكار ده چې پر نورمال وخت له خوبه پورته او تر وسه وسه كوښښ وشي ټوله ورځ وپين پاته شي كنه نو دا ريسك شته چې راتلونكي ۲۴ ساعته به هم د بيخوبى سره لاس او گريوان پاته شي.

د ژباړې پاى

يادونه: دا خو هغه څه وه چې له ياد شوى براشور نه پښتو ته و ژباړل شوه. لدې مشورو برسيره د لاندې ټكيو په پام كې نيول هم زما د خپلو شخصي تجربو له مخې پدې اړوند ډيره گټه لري:

1. د خوب په هيله په بستر كې تر پريوتو وروسته دكوم تكره ليكوال د لنډو كيسو څخه يوه خوره كيسه او يا هم د كوم غوره شاعر له ديوانه څو په زړه پوري شعرونه لوستل.
 2. د ژوند د خوړو خاطر څخه كه عشقي وي يا ټوكه ايزه يوه په زړه پوري خاطره را يادول او د ځانگړو خوړو اړخونو په هكله يې فكر كول.
 3. پر پاسته بالښت باندې د سر ايښودلو داسې مناسب حالت غوره كول چې دسر او غاړې هېڅ ځاى تر فشار لاندې نه راولي.
 4. د څراغ وژلو وروسته په پټو سترگو په غځېدلي حالت كې د څو اوږدو دقيقو دپاره ژور ژور تنفس كول
 5. او نورې ارويدلي تجربه شوي مشورې په پام كې نيول.
- لوستونكو ته هره شپه د ژور او آرام خوب په هيله!

پاى