

## ولې موږ دومره ستړي یو

د اروا پوهنې له نشریې څخه

د انیمیک فلمینګ لیکنه

### د ذبیح کابلی والا - آسمایی ژباړه

د انیمیک فلمینګ له نظره که سړی یو څه ستړس ولري نو فرق نکوي ، مگر که داخبره ډیر دوام وکړي ، دسړی ژوند به خراب شي. په داسې حالت کې ولې سړی ته یولر امراض ، لکه د ملا درد پېښیږي او څه باید وشي.

بنیایي چې ته به په کوم ساختماني کار لگیا و اوسي او وبه گوري چې ملا کې دې دردونه دي. په پای کې به د خپل ځان یا ملگرو یا کوره نی لپاره یو څه وخت ولري ، مگر ته به ستړی او ستومانه یې ، نو همداسې پریږدي چې خپل ځان غرک کړي؟ که څه هم حالات فرق کوي ، دا ټول دردونه او ستړیاوي له بده نیته نه راځي ، بلکه زموږ د جسم سیستم هڅه کوی چې زموږ محافظت وکړی ، خو که چیرې ستړس او خپگان د ډیر وخت لپاره وی ، بیا نو یو څه ستونځې منځته راځي. اوس پوښتنه پیدا کیږي چې څه به پېښ شي؟

اوس کیدای شي هاغه د ستړس شیبو ته ور وگرځو ، چې آغلی فلمینګ وایي خپل وجود په فعالیت راولو او هغه دادی چې د خپل وجود ټولېب هاغه اجزای چې ستړس ته عکس العمل بنیې فعالې او عمل ته برابرې کړو. دغه و عمل ته برابرول ځکه ضروري بریښی چې موږ د خطر له لورې څوکو څخه له کشته غورځیدو ځان بچ کړو.



### څه باید وکړو

د ستړس سیستم په څلورو سنتو ولاړ دی. که چیرې موږ دد عمل حالت ولرو ، دا څلور سنتي زموږ د ساتنې له پاره یوځایي عمل کوی. زموږ پر عمل ولاړدساتنې حالت په لنډ وخت کې داسی دی:

۱- زموږ د وجود دفاعي سيستم په فعاليت پيل کوي ، پوره لکه چې مهاجمان له خپل ور څخه د باندې وباسي.

۲- د درد يو سيستم په فعاليت پيل کوي ، پوره لکه چې کوم ځای مو زخمي يا سوزيدلی وي.

۳- زموږ د عواطفو سيستم په فعاليت پيل کوي ، يعنی چې له نورو سره گډ عمل کوي.

۴- زموږ د انرژي سيستم په فعاليت پيل کوي ترڅو پوه شو چې اوس هغه وخت ده چې يو څه پياده وکړو او يا د شپې آرام وکړو.

### ماته شوی نسخه

د سترس د ځواب ورکولو سيستم مور سره مرسته کوي چې روغ پاته شو ، خو هدف داده چې د فعاليت او د سترس د تعويض په وخت کې د هوساينی شيبې لاس ته راوړو. خو آغلي فلیمنگ وايي ، چې اوس اوس ډير اشتباهات رامنځته کيږي ، په ورځپاڼو کې ډير خبرې دي او مور په ډيرو کانالونو کې يو بل سره اړيکي نيسو چې مور يې نه پيژنو. په دې کې کوچنيان هم شته چې نور نو د استراحت زمينه مور ته نه برابريږي.

دا ډير وخت غواړي او د سترس ځوابيه سيستم بيخي گډوډ شي ، نو په دې حالت کې خبره اوږده وي ، لاندنی مشوره گټوره تماميږي:

۱- زموږ د بدن دفاعی سيستم فعاليت لوړيږي ، خو تاثير يې کميږي او دا باعث کيږي چې مور د دردونو او ويروسونو په ځاله بدل شو.

۲- زموږ د دردونو سيستم به تيار ولاړ وي ، د بيلگې په توگه د غاړې او اوږو دردونه يا ډيري وخت د سر درد.

۳- زموږ د عواطفو سيستم به تر دروند بار لاندې وي ، چې په اوږد وخت کې به د فزيکی مرضونو سبب شي.

۴- زموږ د انرژي سيستم به زموږ په خوښه فعاليت و نکړي ، همدا ده چې هميشه به ستري او ستومانه و اوسو.

### استراحت او د سلامتې بيا موندنه

د خوښی ځای ده چې په ټولو حالاتو کې هدف دادی چې مرحله په مرحله په بدن کې توازن بيا رامنځته شي. تفریح ، د استراحت او کرارولو تخنيکونه ، د ذهني پوهې تمرينونه او عبادت مور ته آرامش راکوي او زموږ د ښه حالت فضا بيرته لاسته راځي. که څوک غواړي چې دغه حالت ته ځان را ورسوي ، نو آغلي فلیمنگ وايي چې ، دا ضروری ده چې په يوه معين وخت کې ، بي له تلفون او يا مجلې څخه استراحت وکړو ، ځکه چې تلفون او مجله مو فعال ساتي. په دې ډول مو عضلات آرام مومي او سا اخيستل مو په کراری سره سر ته رسي. کوم هغه ميتود چې آغلي فلیمنگ پرې آزمایشي کارونه پيل کړي ، داسې بيانوي چې ښه نتايج يې لاس راوړلی دی ، ځکه چې پدې ميتود کې د روزمره ژوند لپاره ښه پيشرفت په لاس راغلی ده.

