

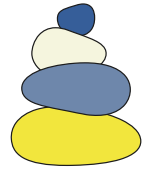


د يادونو توازن



- د ماشوم هڅول چې ستونزمن يادونه او د دوی په حواس مختلفي اغيزې بيان کړي (هغه څه چې دوی ليدلي، فکر کوي، اوريدلي، بوی کړی، لمس کړی او نور)
- د ماشوم هڅولو لپاره چې د دوی يادونه ترميم او توازن کړي
- د تيرو پيښو (قيصو) فريکونسي کمولو او د تمرکز بڼه کولو کې مرسته کول

ځيني يادونه په زړه پوري دي او خوښی رامینځته کوي ، نور به د ماشوم لپاره خورا ستونزمن وي چې اداره يی کړی. د جلا کيدو او غمونو توازن د يادونو د توازن په اړه دی، پداسې حال کې چې د يو شمير يادونو په اړه خبرې کول ډيری وختونه سخت وي، د ماشوم د حافظې عضلات بايد تمرين او پياوړي شي. دا فعاليت کولی شي له ماشوم سره مرسته وکړي چې پوه شي چې مور نه شو کولی ستونزمن شيان له پامه غورځوو، او نه هم کولی شو هغه ته اجازه ورکړو، او دا به تاسو ته د ماشوم په ملاتړ کې لارښوونه وکړي لکه څنگه چې دوی فکر کوي او د مختلفو يادونو په اړه خبرې کوي.



تاسو څه ته اړتيا لرئ:



- يو تور رنگه ډبره چې د لمس کولو لپاره سخته وي
- يو روښانه رنگ يا نرمه ډبره
- د رنگيني شيشي ټوټي يا د پالش شوي قيمتي ډبرې يا د باغ څخه يواځي يوه ښکلي ډبره
- يوه کوچني کڅوړه يا صندوق چې ډبرې سره يوځای وساتي؛ ډبرې بايد دومره کوچني وي چې د ماشوم په لاس کې يو ځای شي



“د جگړې راهيسې زما ټول مختلف يادونه د لوبغاړو په څير دي چې يو سټيج ته راځي. زه نشم کولی د دوی د راتگ مخه ونيسم. ځيني لوبغاړي ډارونکي دي، نور ما موسکا کوي. زما د تيرو سره ما اوس زده کړل چې څنگه په يادونو کې د پام وړ رڼا روښانه کړم چې زه غواړم ډير ياد کړم.”



چي څه کول پکار دي



● کله چي تاسو پوه شئ چي تاسو ډير وخت لرئ، د ماشوم سره په يو آرام ځای کي کښيني چيري چي دوی د آرامي احساس کوي. شايد دوی ته بلنه ورکړئ چي شمعي روښانه کړي چي دا يو څه ځانگړي کار دی چي تاسو يي په گډه ترسره کوئ.

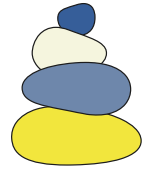
● تشریح کړئ چي تاسو يو فعاليت لرئ چي ممکن د دوی سره د دوی د مختلف ډوله يادونو په اړه فکر کولو او خبري کولو کي مرسته وکړي، که د جگړي دمخه، د هغي په جريان کي، يا ستاسو سره د دوی د وخت وروستي يادونه. ماشوم ته اجازه ورکړئ چي په خپلو لاسونو کي ډبري وگوري، لمس او ونيسي.



● د کارولو لپاره لومړنی حافظه ډبره نرمه او سپک رنگه ډبره ده، چي د جگړي څخه مخکي د عمده، عادي ورځو استازيتوب کوي. له ماشوم څخه وغواړئ چي و يي نيسي او هغوی وهڅوي چي تاسو ته ووايي چي ورځنی ژوند د دوی لپاره څه ډول و. دا ډبري وختونه د ماشوم لپاره خورا مهمه ډبره کيدی شي، ځکه چي دوی هغه شيان يادوي چي دوی هر وخت له لاسه ورکوي، لکه بڼوونځي، کورنی، ملگري او حتی خواړه. که چيري تيره په کافي اندازه صافه او کم رنگه وي، تاسو کولی شئ له ماشوم څخه وغواړئ چي په هغي باندې د يو څه کوچني عکس رسم کړی چي د عادي ژوند خونديتوب او سادگي سمبول وي.

● د يادولو دوهمه ډبره نرمه ډبره ده. له ماشوم څخه وغواړئ چي دا په کلکه وټرئ. په پام کي ونيسئ چي دا څنگه د نرمی، گرمی ډبري څخه توپير لري. د دي ډبري په نيولو سره، د هغي سختي يا تيزي ځنډي احساس کړئ، ووايي، ”زه حيران يم که تاسو د يوې داسي حافظي په اړه فکر وکړئ چي د دي نرمی ډبري په څېر يي ساتل ستونزمن وي؟“ ماشوم ممکن تاسو ته د هغه ستونزمنی حافظي په اړه ووايي چي دوی يي لري. ، يا دوی ممکن غوره کړي چي دا په کاغذ باندې رسم کړي. مهرباني وکړئ په ياد ولرئ، ماشومان کولی شي د انځور کولو په اړه ډير انديښمن وي، نو دوی ته ډاډ ورکړئ چي دا سمه ده چي د دوی د حافظي څرگندولو لپاره د نقلی خلکو او ساده بڼو څخه کار واخلي.

● که د دي موقع په اړه خبري کول خورا سخت وي، تاسو کولی شئ ووايست، ”زه احساس کولی شم چي دا حافظه خورا مهمه ده مگر همدا اوس يي شريکول خورا سخت او ستونزمن دي. ايا تاسو فکر کوئ چي مور ممکن په راتلونکي اونۍ کي بيرته دي سختی ډبري ته راشو؟“



- کله چې تاسو بیا سره گورئ دوی ته یادونه وکړئ چې تاسو خبر یاست چې یو څه ناڅه حافظه لري کوم چې تاسو غواړئ د دوی سره په شریکولو کې مرسته وکړئ نو دا د دوی په ذهن کې دومره ځای نه نیسي. د دې سره د دوی د ملاتړ لپاره، تاسو ممکن دوی ته د "توازن یادښت" ویدیو برخه وښایاست چېرې چې مور د کتافاتو کڅوړه کاروو ترڅو منعکس کړي چې په مغز کې څه پیښیږي (www.bearusmind.org.uk)



- دریم ډول ډبرې د ځانگړی یادونو د راسپړیدو لپاره دي، د رنگونو ښیښه، د گوهر ډبرې یا یو ځلیدونکی کوچنی ډبرې په کارولو سره. په داسې حال کې چې دوی دا تیره په لاس کې لری، ماشوم دې ته وهڅوی چې د هغو ډبرو خاصو یادونو په اړه فکر وکړي چې دوی یې شاید شریکول غواړي. دوی ته اجازه راکړه چې په ریښتیا سره د دې کیسو سره اړیکه ولری او که دوی په ژړا پیل وکړي، نو اوبښکې بهیدلو ته اجازه ورکړي. ستاسو رول دا دی چې د خفگان څخه بهر وگورئ او پوه شئ چې تاسو ماشوم ته ډالۍ ورکوئ چې د هغوی د ژوند د اړخونو سره چې ډیر ځانگړی وو (او تل به وی) د دې سره سره چې په دې شیبه کې د دوی په ژوند کې خوشحاله / خواشینی اوبښکې وی، بوخت شئ. که دوی په منظم ډول د دوی په اړه خبرې وکړي نو دوی به ډیر خوشحاله/خفه/خوشحاله اوبښکې شی.

- په پای کې، په یو لاس کې درې درې ډبرې یوځای نیول کیدای شي د سمبولیکي کولو یوه لاره وی چې دا مختلف یادونه کولای شي زموږ په ذهن کې د یو بل ترڅنګ کښینی، په متوازن ډول.

لکه څنګه چې یو ماشوم د خپلو یادونو په اړه فکر کولو لپاره ډبرې کاروي، ممکن احساسات وي. د ملاتړي په توګه ستاسو په رول کې، دا مهمه ده چې په یاد ولری چې تاسو دوی نه دي ژړولي، یا مو د گناه، شرم او یا غوسې احساس نه دی ورکړی، بلکې تاسو دوی ته اجازه ورکړي چې په خوندي ډول یو لړ احساسات وپلټئ..

ډبرې هم ستاسو د ناستې په پیل کې په منظم ډول د کتلو لپاره کارول کیدی شي. د مثال په توګه، نرمه ډبره کیدای شي د هغه څه استازیتوب وکړي چې اوس ښه احساس کوي، خرابه ډبره کیدای شي هغه څه وي چې ستونزمن احساس کوي یا ماشوم اندیښمن کړي، ځانگړي ډبره کیدای شي د یو ښه شی د شریکولو یوه لاره وي چې انگلستان ته د رسیدو راهیسې پېښ شوي.