

د نارامی احساس تنظیم

۳ دفعی سا اوباسه ارامی لپاره

فکر وکړه چی سه تاته بڼه دی



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

ستا وجود کولی شی چه نارام وی او وداربیری

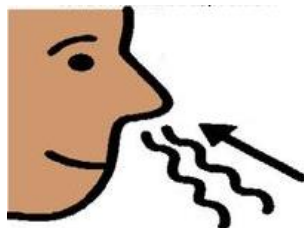


یا کولی شی چه ارام او اسوده اوسی

ته څنگه ځان احساسوی؟ ولیکه یوسکالا باندی یو نه تر... پر پوری او خپل لارښود ته پی وښیه.



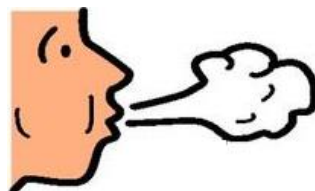
ارام سا واخله



لنده سا بند کړه



ورو ورو سا خوشی کړه



لنده سا بند کړه



هغه کوم بوی دی چی تاته پخوانی بڼه یادونه په یادوی؟



کوم موزیک ستا خوښیږی؟



هغه کوم خواړه دی چی تا ته مزه درکوی؟



هغه کوم شی دی چه تاته قدرت درکری چی تر اوسه پوری بریالی پی؟



هغه کوم انځور دی چی په تا کی بڼه احساس ژوندی کوی؟





هغه وخت چی ستا احساسات زنگ وھی



... تا ته مرسته رسیری

Sprache: Pashtu; Stand: April 2016

تا سره سمون لری؟	هو	نه
ماته دشپي خوب په سختی رازی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه خان ناروغ احساسوم او درد لرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه داسی احساس لرم چه ما باندی جادو شوی او زما حال ښه ندی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه خراب خوبونه لرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه خان دیر ستړی احساسوم او زره می نه غواری چی څه وکرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه هغه خراب شیانو ته فکر کوم چه غواړم هیږی کرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دیر شیان دی چه ما تحریکوی او ما خوروی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
کله کله داسی احساس لرم چه زه دلته نه یم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه کولی نه شم چی سوچ می تول کرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
خپل احساس کنترول کولی نشم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
زه نارام یم او ویریرم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ولی زه خان دیسی احساسوم اود پخوا په شان نه یم؟

انسان چه په خطر کی وی دماغ په عاجل پروگرام باندی عیار کیری .  
انسان وینن ذی  
عظلات تول دی  
د درد احساس ورک کیری



او خطر چی هم لری شی دانسان دماغ دیر ژر  
نه ارامیری او په عاجل پروگرام پاتی کیری  
او داسی احساس لری چه اوس هم خطر شته.



دا چی کوم احساس لری دا ستا د دماغ عاجل پروگرام دی  
دا هغه عادی عکس العمل دی د غیر عادی حالاتو چه تا زغملی ته  
کولی شی دا زده کری چه ځنگه خپل عاجل پروگرام بند کری . مونږ تا  
سره مرسته کوو .

