

AMIKOCARDS™

wellbeing for all
پاسټو وټبڼېپ

BRIGHT PATH FUTURES

AmikoCards™

سلامونه او شه لاغلاست!

امیکو کارتونه یو ساده او د شواهد پر اساس جوړه سوی لاره تاسو ته وړاندی کوی چی ستاسو د فیزیکی او روانی هوساینی د ودی سبب گرخی، مگر ډیری وختونه زموږ له یاد وتلی ده.

د دی کارتونو د کارولو لپاره، ورته وگوری او خپل د ځان څخه پوښتنه وکړی:

چی په دی کارتونو کی کوم فعالیتونه زما سره مرسته کولای شی؟

یو څو کارتونه غوره کړی، انتخاب ستاسو په لاس کی دی، هدف دا دی چی مکث وکړی او فکر وکړی چی په اوسنی حالت کی څه شی تاسو ته د ښه احساس درکولو کی مرسته کولای شی. او هغه کارونه ترسره کړی.

د هر کارت په اړه د وروستی څیرنی موندلو لپاره، د ویډیوگانو، پوډکاسټونو، مقالو او اړوند وړاندیزونو لپاره، مهربانی وکړی (AmikoCards.com) ویب پاڼه ته مراجعه وکړی.

هیله لرم چی تاسو د خپلو امیکو کارتونو څخه خوند واخلي.

مهربانی وکړی ما سره د امیکو کارت کارولو په اړه خپل نظرونه له لاندنی ایمیل له لاری شریک کړی. زه غواړم پوه شم چی دا کارتونه ستاسو لپاره څومره ګټور دي.

Katie
په درناوي
کاتی ایلویټ
katie@amikocards.com



Look after yourself
په ځان پام (ساتل) کول



Connect
نښلول (اړیکه)



سپیدز - د ځان ساتنه

په بهر کې د کافي وخت تېرولو، ورزش او استراحت او ښه خوراک او څښاک ته پاملرنه یوازې زموږ د بدن لپاره ښه نه ده. دا زموږ روانی روغتیا او زموږ د انرژي کچه هم لوړوي، او موږ سره مرسته کوي چې زموږ د ژوند په هره برخه کې زموږ غوره کار وکړو.

زړونه - ارتباط

د خپل ځان سره اړیکه کولی شی د ځان پوهاوي په رامینځته کولو او زموږ احساساتي روغتیا پیاوړي کولو کې مرسته وکړي. د نورو سره نښلول کولی شی موږ ته د ملاتړ، تړاو او هدف ژور احساس راکړي. دا ټول شیان ګټور دي که موږ غواړو په بدن او ذهن دواړو کې د خوشی او روغتیا احساس وکړو.

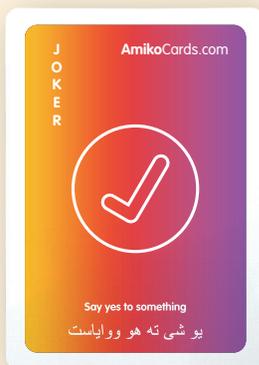


الماس - سازمان

موږ ټول په وخت کې د ستړیا احساس کوو. حتی کله چې موږ بوخت یو، دا کټور کیدی شي چې د ودرولو، انعکاس کولو او د عمل پلان جوړولو لپاره وخت ونیسئ. د یوې شیبې لپاره په وقفه کولو او د وضعیت مسؤلیت په غاړه اخیستلو سره، موږ کولی شو له ځان سره مرسته وکړو چې په کنټرول کې نور احساس وکړو او بیا هیله مند شو، پرته له دې چې څه پېښېږي.

کلبونه - اظهار

هغه فعالیتونه چې موږ ته دا توان راکوي چې بیان کړو چې موږ څنګه احساس کوو، کولی شي زموږ سره د فشار او ستونزمن احساساتو کمولو کې مرسته وکړي. دوی کولی شي موږ ته زموږ په ژوند کې د تجربو احساس کولو لارې هم راکړي. له نورو سره د افکارو او احساساتو شریکولو اکثرًا موږ سره مرسته کوي چې یو بل ښه پوه کړو، کوم چې مهم دی که موږ غواړو قوي او معنی لرونکي اړیکې رامینځته کړو.



JOKER 1 - هو ویل یو څه ته - کله ډیره گران وی چه پریکړه وکړو. کله چې غواړو هو او یا نه ووايو د یو شی په اړه، موږ دی کارت ته کتله شو او وگورو چه څه احساس لرو کله مو چه د هو پریکړه وکړه. ایا دا ښه احساس درلود؟



JOKER 2 - نه ویل یو څه ته - کله ډیره گران وی چه پریکړه وکړو. کله چې غواړو هو او یا نه ووايو د یو شی په اړه، موږ دی کارت ته کتله شو او وگورو چه څه احساس لرو کله مو چه د نه پریکړه وکړه. ایا دا ښه احساس درلود؟



BONUS - هغه څه ترسره کول چې تری - خوند واخلي موږ ټول د یو بل سره توپیر لرو. هغه څه چې نورته ښه وی کیدای شه موږ ته ښه نه وی. که هیڅ یو ددی کارتونو په زړه پوری درته نه وی، کیدای شه کم بل څه وی چه تری خوند واخلي. هغه به څه وی؟



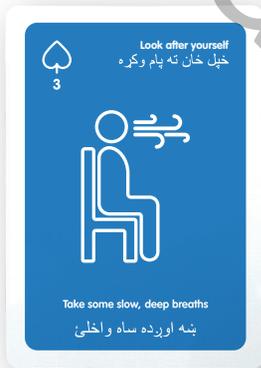
ACE OF SPADES – یو څه آرام کړئ

اهغه کارونو تر سره کړی چه له فزیکي او ذهني پلوه مو آرام مولى شي او د روحي فشار , ښه خوب کول , درد او فزیکي نارامی کمولو کي مرسته وکړي.



2 OF SPADES – یو څه تمرین وکړئ

حتی لږ اندازه تمرین کولی شي چی موږ ته پیاوړتا , خوشحالی او ډیر باور احساس راکړي. هڅ مهمه نده چی موږ چیرته یو او یا څومره ځای لرو تل یو څه شتون لري چې موږ ورسره حرکت وکړو.



3 OF SPADES – یو څه ورو، ژوره تنفس واخلي

د تشویش او روحي فشار پر مهال د ژوره او اوږده ساه اخیستل موږ سره مرسته کوي تر څو د آرامی احساس وکړو.



4 OF SPADES – د منظره بدلول

کله چی احساس وکړي چې د راتلونکي په هکله ډاډه نه یاست، د چاپیریال بدلول او له نورو خلکو سره بهر گرځیدل او د طبیعت منظره کولو، د غرونو اوږدنه ستاسو سره مرسته کوی څو د راتلونکي په هکله مثبت فکرونه وکړي.



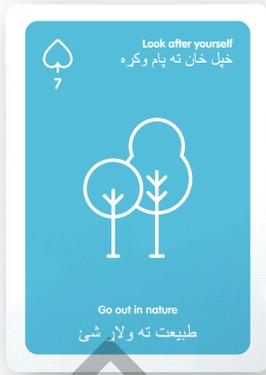
5 OF SPADES – غځول

کله چی موږ اوږدی مودی لپاره ناست او یا هم په تلیفون بوخت اوسو. دا کار موږ ته نارامی احساس پیدا کولای شي. د لنډ مهال لپاره فزیکي حرکتونه (غځول) موږ په وجود کي د ویني جریان عادی کوي او د فزیکي درد او تشویش مخنیوی کوی.



6 OF SPADES – تازه کول (پاکول)

د ویښیدو لپاره په یخ اوبو لامبل (حمام) اخیستل او یا هم د ستړیا لیري کولو لپاره په تودو اوبو لامبل، او د ځان ښه ساتل د یو خوشحال او روغ بدن درلودو لپاره اړینه ده.



7 OF SPADES

په طبیعت کې بهر لار شئ - په منظم توګه بهر (لوبی او سپورت) کې وخت تیرول مرسته کولی تر څو اوږد عمر وکړی، وینې فشار، او د زړه د ناروغیو خطر را لږ کړي. دا هم ثابت شوی مرسته کوی چی خوشحال ، لږ تشویش او ښه پریکړه وکړی



8 OF SPADES

یو څه خورل - په منظم توګه د روغتیایی خواړو خورل موږ سره د شکر کچې کنټرول کی مرسته کوي او همدا رنگه موږ په انرژي او روان (مزاج) باندی اغیزه لری



9 OF SPADES

د یو ګرم څښاک څخه خوند اخستل - دیر پیژندل شوی ګرم څښاک که چای، قهوه او چاکلیتی چی روغتیایی ګټی لری - او د ځان پاملرنی لپاره دمی، آرام او خوند اخستل یو اسانه او ګټوره لاره دی



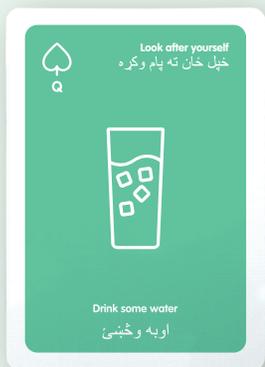
10 OF SPADES

لنډ وخت خوب کول - که چی موږ ستړی یو نو په روښانه توګه فکر نه شو کوی او دیر د ځپکان او نا خوښی احساس کو. د لنډی مودې لپاره ویده کیدل (پریښانی) مرسته کوی چی فکر و پرځای او ښه احساس وکړو



J OF SPADES

د تګ لپاره لار شئ - قدم د انسان د زړه، بندونو، دفاعی سیستم او روانی روغتیا لپاره ګټور دی. همدارنگه دا یو ګټوره لاره دی د ښه فکر کول د کوم ستونزی د حل او پریکړی په اړه



Q OF SPADES

لږ اوبه وڅښئ - هر ورځ څلور تر شپږ کیلاسه اوبه څښل مرسته کوی چی فزیکي پلوه روغ اوسو او فکر، غور او حافظه مو ښه کړی



K OF SPADES

غور کول (خبرتیا) په - هغه څه چه دننه او بهر احساس کوو ځینی وختونه فکرونه او احساسات تجربه کو چی اداره کول یی ګران وی. په داسی وخت کی موږ باید پر هغه شیانو چی لیدی، لاس وهل، بویولی، اوریدلی شو غور وکړو ترڅو د خونديتوب احساس وکړو او پر احساساتو بریالی شو



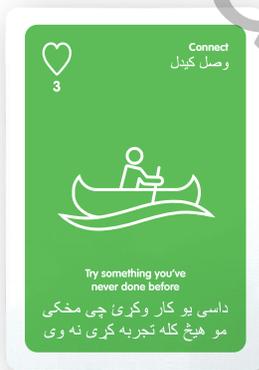
ACE OF HEARTS – هوبنیار اوسی، مراقبت وکری او یا دعا

په منظم توکه د پراخ ذهنیت لرل، د خان آرام ساتل او عبادت کول موږ سره د ژور تړاو احساس مرسته کوی. دا کار کولی شی موږ سره په هر وضعیت کې د آرامی او د هیلې احساس کولو کې مرسته وکری.



2 OF HEARTS – د معلوماتو غوښتنه

لیوال او پوښتنې کول موږ سره مرسته کوی چې کوم معلومات او ملاتړ ته اړتیا لرو ترلاسه کړو. او اړین دی که چې یو کار تر سره کول تصمیم لرو چې مخکې مو هیڅ کله تر سره کړی نی.



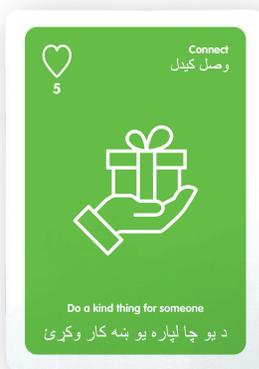
3 OF HEARTS – د هغه څه په اړه هڅه کول چې کله مونی ترسره کړی نه وی

که څه هم د نوی کار تر سره کول په لومړی سر کې ستونزمن وی. هڅه کول په نوی کار کې موږ سره مرسته کوی چې په خان باوری شو او پوهاوی پیدا کړو په اړه دهغه څه چې په ژوند کې ممکن وی. همدارنگه د نوی خلکو سره لیدل او اړیکه ټینګول هم یو ښه لاره دی.



4 OF HEARTS – مسکا کول یوچا یا څه (شي) ته

نورو سره موسکا کول که څه هم چې په هغه ډول احساس نلری، په حقیقت کې کولی شه موږ ډیر خوښ او تړلی کړی. موسکا کول مرسته کوی چې انسان د فشار څخه د خلاصون او د فزیکي درد سره مقابله وکړی.



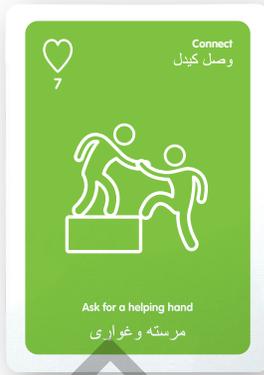
5 OF HEARTS – برای کسی با مهربانی یک کاری انجام دهید

له نوره خلکو سره مهربانه او حوصلی نه ډک چلند موږ سره مرسته کوی چې زموږ د یو هدف مند ژوند او ډیر خوښی احساس وکړو. همدارنگه زموږ فزیکي او روانی روغتیا ته ګټوره ده.

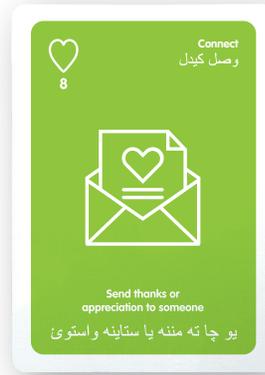


6 OF HEARTS – با کسی صحبت کنید

د نورو خلکو سره د احساساتو شریک کول، هغو ته غوږ نیول، او یا هم د خوښی څو شیبی تیږول زموږ سره د احساساتو اداره کولو کې مرسته کوی او د یو نوی لید ترلاسه کولو او د اړیکو پراختیا لپاره یوه پیاوړی لاره دی.



7 OF HEARTS – کسی را برای کمک بخواهید
 مورځینی وختونه د مرستی غوښتنې څخه ډډه کوو ځکه چې مورځ فکر کوو خلک به زموږ په اړه کمزوری فکر وکړي - مگر داسې څه رښتیا ندي. کله چې مورځ له چا څخه د مرستی غوښتنه کوو، نه یوازې دا چې مورځ هغه څه تر لاسه کو چې مورځ ورته اړتیا لرو، بلکې مورځ دوی ته د یو څه کولو فرصت هم ور کوو چې دوی ښه احساس وکړي



8 OF HEARTS – د یو چا څخه مننه وکړئ
 کله چې مورځ چا ته د منني پیغام لېږو، دا یوازې دوی ته نه بلکه مورځ ته هم د خوښی احساس راکوی



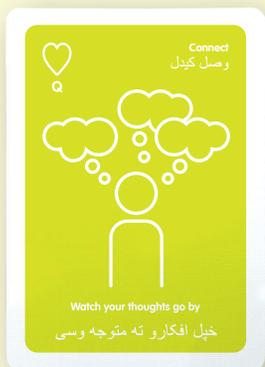
9 OF HEARTS – له نورو خلکو سره وخت تېر کړئ
 د ملګرو سره وخت تېرول یو د غوره کارونو څخه دی چې زموږ روغتیا ته ګټه لري. او مورځ سره مرسته کوی د فشار، رواني حالت، ناروغی څخه ژر روغیدل او د حافظه د پیاوړتیا کی



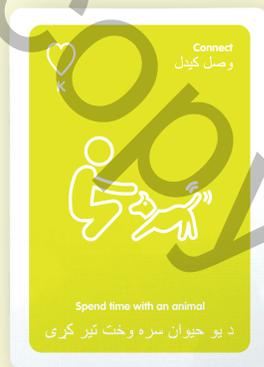
10 OF HEARTS – اوقات آرام داشته باشید
 مورځ ټول د یوازې وخت ته اړتیا لرو - او دا کار نه یوازې د باطن (درونګر) لپاره (څوک چې د خپل انرژي د خپل وخت په مصرفولو سره چارجوی) ډیر اړین دی. د خپل ځان سره یوازې وخت تېرول کولی شه مرسته وکړي چه ډیر تخلیقي (خلاق) او په روښانه توګه فکر وکړو



J OF HEARTS – با خود مثل یک دوست ارزشمند صحبت کنید
 زموږ څخه ډیری د ځان په پرتله د نورو خلکو سره خواښوړی (مهربانی) اسانه ګڼی. کله چې مورځ په سحت حالت سره مخ شو او نه پوهیږو چه څه وکړو، نو فکر وکړه که ستا په حالت بل څوک وی څه مشوره دی ورکو. کیدای شه چه هغه ښه مشوره وی



Q OF HEARTS – غور کول په فکرونو چه تیرېږی
 هر ورځ زموږ په ذهن کې زرګونو فکرونه تیرېږی - دا د انسان یو طبیعي برخه دی. پر ځای د دی چه ټول فکرونه ومنی، ارزونه او پوښتنه وکړه په اړه، چه مرسته کولی شه خپل فشار په ښه توګه اداره کړو



K OF HEARTS – د حیواناتو سره وخت تیرول
 د حیواناتو سره وخت تیرول او لوبی کول چه یو طبیعي (ټولنیزه) لاره ده مورځ سره مرسته کولی شي ترڅو فشار او منفي احساسات اداره کړو. ویل کېږی چه اهلي حیواناتو ساتنه لکه پشکه او سپی د زړه روغتیا ته ګټور دی



ACE OF DIAMONDS – جوړول د لست هغه کارونو لپاره چی

جوړول ترسره کړی

لیکل د هغه څه چی زموږ په ذهن که دی موږ سره مرسته کوی او روښانه وی څه وکړو ورسته ددی. او که چیری دا کار مخکی د خوبه ترسره کړو نو مرسته کوی چه ښه او آرامه خوب ولرو.



2 OF DIAMONDS – یک هدف قابل حصول تعیین کنید

د یو روښان او واضح هدف ټاکل موږ سره مرسته کوی چی خپل هدف تر لاسه کړو. د مبهم او غیر واضح هدف تر لاسه کول ستونزمن وي. د یو کار د تر سره کولو لپاره د هدف ټاکل موږ ته هوساینی او پیاوړتیا احساس راکوی.



3 OF DIAMONDS – د موخې (هدف) په لور یو کوچنی گام

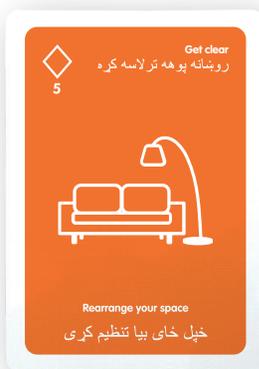
اخستل

د لوی کارونو ویشل په کوچنیو برخو مرسته کوی تر څو وروسته پاتی نشو. او احساس د برلاسی کول هر څه په خوند او خوښی پرمخه وړل.



4 OF DIAMONDS – د نیمگړی کار بشپړه کول

کله چی په ذهن کی مو ډیر نیمگړی کارونه پاته وی، نو ډیر زر فشار احساس کوی. یو د هغه کارونو څخه چه بشپړ کړو نو موږ ته مورال او وړتیا راکوی چی نور پاتی کارونه هم بشپړه کړو.



5 OF DIAMONDS – د خپل ځای بیا منظمول

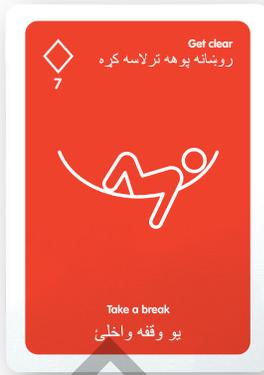
کله چی زموږ چاپیریال کېدو وی یا مهم شیانو ته لاسرسی ستونزمن وی، موږ ته ستونزی ولاروله شی. هوسپاری پریکړی سره د خپل چاپیریال منظم ول مرسته کوی د فکر کولو نه تر صحی خوراک پوری.



6 OF DIAMONDS OF DIAMONDS – با چیزی مقابله

کنید که از آن اجتناب کرده اید

ډیر وخت کیداسی موږ د هغه کارونو تر سرکولو ته اړ شو، چی په هکله یی اندیځنه لرو، چی دا د لا خرابیدو لامل شی. د یو کار په کوچنیو برخو ویشل او هر برخه بشپړول ددی لامل گرځي چی موږ په ځان ډیر باوری او راتلونکي ته ډاډ من وسو.



7 OF DIAMONDS – یو دمه اخستل

کله چې موږ روحی فشار احساس کړو نو کوښښ د ډیر څه ترسره کول غواړو، او ډیر ستونزمن دی چې د ځان مخنیوی وکړو - اما یو لنډه دمه کولی شئ چې موږ سره مرسته وکړی ترسو د خپل انتخاب او راتلونکي کار په هکله سمه پریکړه وکړو.



8 OF DIAMONDS – برای مدتی از اینترنت(شبکه) های اجتماعی دور شوید

په منظم ډول فرصت (دمه) ایستل موږ سره مرسته کوی چې د خپلو، خلکو او چاپیریال سره اړیکه وساتو. دا کار زموږ د اړیکو او روانی روغتیا لپاره کتور دي.



9 OF DIAMONDS – ځان پاک او منظم کړی

کله چې موږ شاوخوا چاپیریال گډوډ او نا منظم گورو، دا زموږ په روحی آرامښت اغیزه کوی چې د خوب او آرامی ستونزمن وی. پاکول او منظم ول یو ښه تمرین ترسره کول دی د احساساتو د بیا کنترول لپاره



10 OF DIAMONDS – په پام کې ونیسئ چې تاسو څه کولی شئ او څه نشئ کولی کنترول کړئ

هغه کارونو په هکله فکر کول چې زموږ په واک که نوی، زموږ د انډیښني لامل گرځي. که چې موږ د هغه کارونو په هکله فکر وکړو چې پری کنترول لرو، نو په ځان ډیر ور او هیله مند احساس کو.



J OF DIAMONDS – شاته دریدل او د یو بل لید (نظر) څخه لیدل

د یو گری لپاره و دریدل او شاته کتل موږ سره مرسته کولای شئ تر څو خپل اوسنی وضعیت ته خیر شو او د کارونو سرته رسولو لپاره په نوی لارو فکر وکړو.



Q OF DIAMONDS – د عمل(ترسره) کول

کله چې موږ کارونو سرته رسول لپاره یو واضح پلان جوړ کړو، چه سنکه او کله په ترسره کړو، نو دا واضح دی چه پکی بریالی به یو. موږ عادت کړی چه هغه کارونه پلان کړو چې نور خلک هم پکه وڼده ولری، او دا به ډیر گتور وی چه هغه کار پلان کړو. چه خپله او نو هم پکه وی.



K OF DIAMONDS – از منطقه امن خودت فاصله بگیر

هغه څه ترسره کول چې مخکي مو هیڅکله ندي ترسره کړي ممکن ستونزمن وي، مگر د نوی مهارتونو زده کولو، نوی خلکو سره د لیدلو او په ځان باور دامینخته کولو لپاره یوه کتوره لاره ده.



ACE OF CLUBS – ليدل يا اوريدل د يو الهام بخښونکي شي

کله چې موږ د وروسته پاته کيدو يا هم د نا اميدۍ احساس کوو، د نورو څخه مشورې اوريدل او زده کول ښه مرسته کوي. نړۍ د الهامونو، نوو نظرونو او خلکو څخه ډکه ده چې داسې شيان تر سره کوي چې موږ به يې هيڅکله فکر نه وي کړي! او د انټرنېټ څخه مننه، د دوی موندل اسانه دي



2 OF CLUBS – خپل ځان ته يادونه چه دا سمه ده چې ښه احساس نه کو

زموږ څخه ډيرې خوښوې چې خوښ او مثبت فکر خاوند وي، هم د ځان لپاره او د نورو لپاره. په هر حال ژوند خورا سخت کيدی شي خو مهم دا دی چې خپل حس او احساس ته اجازه ورکړو. په دې رنگه د درد احساس څخه خلاصی او د خپل نارمله لاری ته بيرته راتگ دی



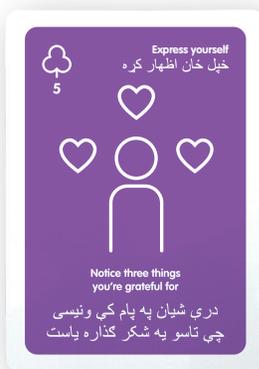
3 OF CLUBS – ژرل

د غم، خپگان، خوښی او مایوسۍ په وخت ژړا د انسان يو طبيعي غبرگون دی، چې موږ سره مرسته کوي د فشار نه خلاص او بيرته ښه احساس پيل کړو



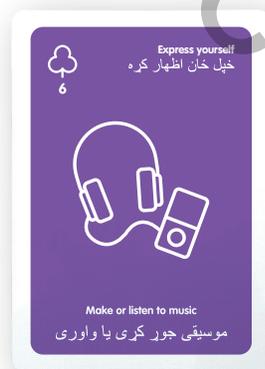
4 OF CLUBS – غبره که نيول د يو چا يا شي

لمس کول يو ښه لاره ده چه موږ د ځان او نورو سره نږدی کوي. چه موږ ته د آرامی او نږدی وال احساس راکړي، چه د بدن او ذهن لپاره يو لږ روغتيايي گټي لري



5 OF CLUBS – تل غور په هغه دری څه وکړه چې تری منندوی

په هغه شيانو غور کول چې موږ يې منندوي يو، حتا کله چې ژوند ستونزمن وي، کولی شي له موږ سره د خوښی او د هیلو احساس کولو کی مرسته وکړي، خپل احساسات اداره کول او په ځان باور او تل ښه خوب کول



6 OF CLUBS – جوړول او يا اوريدل د سندرو

د سندري او موسيقي اوريدل او جوړول مرسته کولی شه چه خپل احساسات په خوندي توگه څرگنده کړو. همدارنگه موسيقي د آرامي او استرس (فشار) د کنترول او د ځان او نورو سره د نږدی کيدو لپاره گټوره لاره ده



7 OF CLUBS – نوم ورکول حس ته چې احساس کوی
څیړني ښي چې کله موږ خپل احساسات حس کو او ورته نوم ورکړو (دبیلګی په توګه خپګان، ویره، غوسه، لیوالتیا) دا موږ سره مرسته کوی تر څو خپل احساسات پرته له دی چې پر موږ بریا وممی په ښه توګه اداره کړو.



8 OF CLUBS – نڅا
یوازې او یا د بل چا سره د نڅا کول یو ښه لاره د بدن د حرکت او د لوبې نه یوازې د فزیکي بلکه د ذهني روغتیا لپاره ګټوره دی. او دا یوه ډیره قوی لاره د احساساتو د څرګندولو پرته د کوم څه ویلو ده.



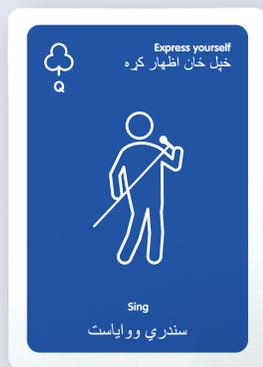
9 OF CLUBS – د احساساتو بیانول د لیکني په بڼه
لیکل د هغه څه چې موږ په احساس وو مرسته کوی د تیر یادونو او احساساتو اداره کولو کې. خلک ډیر وختونه دا احساس کوی چې خپل تیر یادونه په بیانولو سره پر خپل ژوند د ډیر کنترول احساس کوی.



10 OF CLUBS – لوستل
لوستل یوازې د معلوماتو موندلو یا د ورځیني ژوند څخه د یو څه وخت لپاره خلاصون لاره نه ده - دا موږ سره د ښه خوب کول، فشار کچه ټیټول، روحي روغتیا او حتی اوږد عمر کولو کې مرسته کولی ده.



J OF CLUBS – د خپل ځان په لیدو څرګندول
انځور اڅکل او یا رنگول مرسته کولی شه چې خپل فشار، غور(تمرکز) او روان په سمه توګه اداره کړو. ضرور نه دی چې په دی کار کې ماهر اوسو - یوازې کاغذ او قلم د روښانه فکر او احساس لپاره بس دی.



Q OF CLUBS – سندرې ویل
سندرې ویل یوه ښه لاره د ژور نفس باسټل او لوبې لپاره ده. او کله چې موږ نورو خلکو سره سندرې وایو نو دا کار ډیری ګټور لری. لکه د اضطراب (روحي فشار) او خپګان کمول، پر ځان باوریتیا، د درد اداره او د زړه روغتیا.



K OF CLUBS – په خپلو لاسونو یو څه جوړ کړئ
پخلي، اویدل، باغداری (بزرګری) یو ښه مصروفیت ده چې موږ د خوښۍ، څوکاله او آرامی احساس وکړو. د نویو شیانو جوړول د ملګرو او کورنی سره د لوبو ښه لاره دی.



With huge thanks to our supporters:

