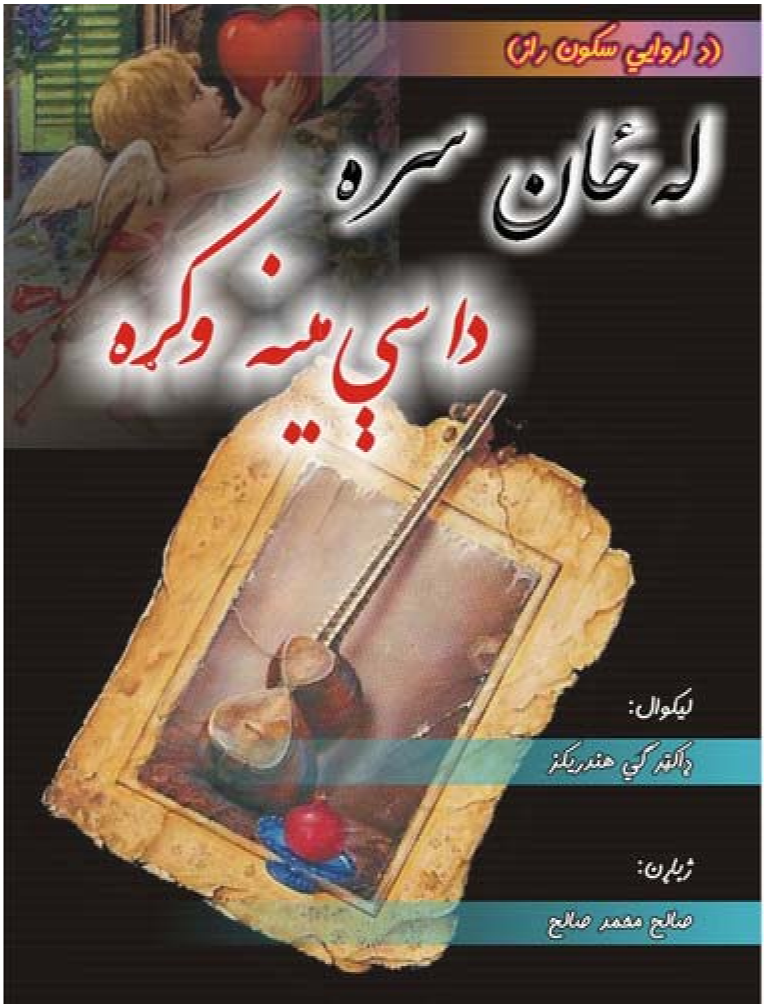

د کتاب ځانګړنې:
======================================
د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مينه وکړه
(د ارواپي سکون راز)
ليکوال :: ډاکټر ګي هندريکز
ژباړن :: صالح محمدصالح
خپرندويه :: دانش خپرندويه ټولنه
چاپکال :: 1383ل/2004م کال
چاپشمېر :: (1000) ټوکه
کمپيوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره
کمپوز/ ډيزاين :: په خپله ژباړن

چاپچارې
دانش خپرندويه ټولنه
Email:-danish2k2000@yahoo.com

ډالۍ:

هغه انسان ته چې راته ويلي يې وو:
"ژوند د مينې او مينه د ژوند لپاره غواړه".

په درنښت

لومړی څپرکی له ځان سره د مينې مخنيوی

اوس نو باور لرم، چې د مينې وړ، يو ځواکمن انسان يم، حال دا چې پخوا به مې ځان د کرکې وړ يو کمزوری موجود ګاڼه. پوهېږم چې هېڅ څيز نه دی بدل شوی، يوازې مې د ځان په اړه سوچ او فکر بدل شوی دی. هغه څه چې په نړۍ کې شته، پخوا هم وو، خو ځان راته بدل ښکاري. اوس نو ما ته له ځان سره مينه اسانه او طبيعي ده. خو تر اوسه پورې دغه کار راته ستونزمن ښکارېده.
موږ له نامحدودې مينې سره ژوند پيلوو. د ودې په بهير کې يې د ځان او ژوند په اړه ځينې پايلې لاسته راوړو، چې موږ له ځانه سره د مينې په اړه خبرو ته هڅوي."زه د مينې وړ نه يم"، دغه ډول فکر په دوه کلنۍ يا دوه ويشت کلنۍ کې زموږ په ذهن کې ځای نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپېته کلنۍ کې زموږ د ژوند پر څرنګوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتيجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې ګومان کاوه، چې مور و پلار يوازې پرې ايښی يم، ځکه: پلار مې مړ شو او مور مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تله. ما هغه وخت يوازې د مرګ او اقتصادي اړتياوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه ليدلوري څخه پر چا تکيه لرله، هغوی يوازې پرېښسودم او ټول راڅخه لاړل. ګومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلك د اړتيا په وخت کې سړی يوازې پرېږدي. په ځانګړې توګه کله چې ورته اړ يې. دا چې پلار به مې نه ليده او مور به مې هم نيمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پرديو سره په دفتري کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشينی کېدم. کله چې به مې مور کور ته راتله، نو ډېره به ستړې وه، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زيات توپير درلود.
په دې توګه مې پر خپل ماشومتوب پرده غوړوله. د انا د کوټې په مخامخ کوټه کې مې يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم، له نورو څخه ليرې په کې پټ شم. په خپل ځان کې مې هم يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم ورته پناه يوسم او نور مې خوك ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ ګومان نه کاوه، چې دغه چلند به زيان رسوونکی وي. تر دې چې تر يوه نيمګړي واده او کمزورو ټولنيزو اړيکو وروسته، خوويشت کلنۍ ته ورسېدم.
يو سهار له خوبه پاڅېدم، داسې مې احساس کړل، چې په ما کې هغه کوچنی مکان او ځای، چې زه يې د نورو له ځورونې څخه ساتلم، د نورو خلکو اړيکې راسره غوځوي. د دې لپاره چې خپلواك واوسم او له نورو سره مينه راته اسانه وي، بايد هغه مکان او ځای پرېږدم. چې ښايسته هوا په کې وګرځي، پرته له دې چې کوم خطر ته په انديښنه کې

واوسم.
موږ: "پر خلکو باور مه کوه"، دغه ډول فکرونه د ورځنيو چارو د اسانتيا لپاره په خپل ذهن کې روزو. خو که ځانونو ته قواعد وټاکو، ژوند مو تر ډېره حده له امن څخه برخمن کېږي. د قواعدو ټاکنه، موږ له ستونزو ژغوري. خو ستونزه دا ده، چې د ژوند په سختو پړاوونو او ژورو کې قواعد نه شته. ځکه هغه وخت د قواعدو وضعه کول، تندوالي او خشونت ته لاره اواروي، حال دا چې هغه وخت نرمښت او سړه سينه غوره ده.
د بشري ذهن د جوړښت غوره والی دا دی، چې که يوه پايله اخيستنه په کې کېدونکی وي، کېدی شي ونه شي، ځکه چې د: "پرخلکو باور مه کوه"، په شان ذهنيتونه، د ذهن له خوا جوړ شوي دي، چې ربښتينې مانا نه لري او کېدی شي د سترګو په رپ کې له صحنې څخه ووځي. په خپل ذهن کې پر محدوديتونو باندې په پوهېدو سره کولای شئ اروايي ارامتيا ترلاسه کړئ او ستونزې له منځه يوسئ.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟
(لومړۍ برخه)

زېږېدل ستاسو روغتيا له ګواښ سره مخ کوي
د موږ په ګېډه،په دې تاوده او نېکمرغه چاپېريال کې مو ټولې هيلې پوره کېږي. په دې وخت کې يوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لړزېږي او ماتېږي، موږ په يوه تياره دالېز کې وړاندې ځو، بيا د بياتي (قيچي) له خولې تېرېږو، دغه کار موږ اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې موږ روغ رمټ وزېږو. داسې هم کېدی شي، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وګالو.
اوس چې موږ نه شو کولای تېر وخت ته ستانه شو او له سره وزېږو، کولای شو، په خپلو ذهنونو کې پيدا شوي ذهنيتونه وګورو،خو وينو چې يوه هم اغېز نه دی راباندې کړی.
د زېږون په وخت کې د پايله اخيستنې يوه بېلګه دا ده: "کله چې وضعه په ښه توګه پرمخ روانه ده، يوه ناڅاپي پېښه کېږي"، خو که په طبيعي توګه باور وکړو، چې واقعيت همدا دی، خپل ژوند هم د همدغه فورمول له مخې وړاندې بيايو.
د ژوند يوه اصلي دنده د پايله اخيستنو او هغو باورونو پېژندنه ده، چې په دغه لار کې زموږ د ژوند د وړاندې بېولو لامل ګرځي. کله چې دغه فکرونه او ذهنيتونه وپېژندل شي، يا کېدی شي له منځه لاړ شي، يا هم امکان لري خپل ځای سالمو فکرونو او باورونو ته تش کړي.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟
(دويمه برخه)

موږ هر يو د خپل ژوند په پړاو کې ګومان کوو، په موږ کې کومه ستونزه شته. زما يادېږي، چې په ماشومتوب کې به مې شا و خوا ته کتل او له ځان سره مې ويل: يا زه لېونی يم، يا دا شا و خوا خلك، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونيان دي. ما به تل دغه ځوروونکی شك درلود، چې کېدی شي زه به لېونی يم.
د ودې په بهير کې کېدی شي دا ډول احساس په موږ کې پيدا شي، چې: "زه د مينې وړ نه يم"، د پيل د وخت ټاکنه يې ستونزمنه ده، خو راشئ چې تر ټولو بد ډول يې تر کتنې لاندې ونيسو.
موږ په داسې چاپېريال کې زېږېدلي يو، چې هلته مينه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي، که داسې هم وي، هيله ده يوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توګه ځير شئ. اوس هم زيات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار يې نه وي خوښ.
د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي، چې هغې او همکارانو ته

یې له کڅافتدانیو څخه پیدا کړي وو. دغه هر ماشوم د یوه ناخرګند لامل له مخې خوشې کړل شوی و. په لسګونو ماشومان ولاړ دي، په ظاهره د مور و پلار په کورونو کې ژوند کوي، خو له اصله په یوه کینه ګر چاپېریال کې لویږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له توندو چلندونو او خبرو سره مخ وي، دوی به هم همدا وایي چې: "د مینې وړ نه دي".

ځان ملامت ګڼل

تر ټولو غټه تېروتنه چې انسان یې د خپل ژوند په بهیر کې کوي، د ځینو پېښو په وړاندې ځان ملامت ګڼل دي. د ساري په توګه زه له دې احساس سره رالوی شوم، چې ګومان مې کاوه د خپلې مور پر اوږو بار یم، ځکه هغه به مې لیده چې یوې او بلې خوا ته ځغلي. د دندې په بهیر کې به یې په بیړه کار کاوه.
ما ګومان کاوه چې دا دومره زحمتونه زما لپاره ګالي. که زه نه وای، هغې به هم په هوسایۍ کې ژوند کولای. کله چې مې دا موضوع له خپل مشر ورور سره شریکه کړه، په خپلو دلیلونو یې قانع کړم. خو وروسته راته ځرګنده شوه چې زما لویه ستونزه دغه ډول بېځایه فکر و.
زما لویه خطا دا وه چې په دغو شرایطو کې مې ځان ملامت ګاڼه، ما داسې ګڼل، که هر ماشوم له همداسې وضعې سره مخ وي، دغه وضعیت د هغوی په برخه کې هم صدق کوي، چې په مینه ناك چاپېریال کې رالوی شوي وي. ماشومان دغه ډول بې مینې توب شخصي ګڼي، ځکه هغوی دومره توان نه لري، هغه څه چې پېښېږي، توپیر یې وکړي.
که پرښتې زموږ پر سیارې زیاته الوتنه کولای، زما به یوه هیله دا وه چې دنده ورکړم: زموږ د خاورینو انسانانو د ساتنې لپاره زموږ په غوږونو کې دا جمله زمزمه کړي: "ځان ملامت مه ګڼه"، "که بل څوك هم ستا پر ځای وای، همدغه پېښه به کېده".
موږ که په یوه مینه ناك چاپېریال کې رالوی شو، بیا مو هم سترګې او غوږونه په منفي احساساتو پسې وي. چې د مور و پلار مینه هم ورسره یوځای وي. له ماشوم سره د مور و پلار په اړه مثبت احساسات له غوسې، وېرې، خواشینۍ او نیمګړو هیلو سره مله وي. که دغه احساسات درك کوو او دا شك هم کوو چې کېدی شي موږ به یې لاملین یو.
ما د خپل ژوند ډېر وخت د ماشومتوب د وخت د منفي احساساتو په اړه په سوچ وهلو تېر کړی. له شك پرته چې مور مې د ژوند تېرولو لپاره اندېښمن زړه درلود. یوې ناځاپي پېښې د هغې نړۍ ورخرابه کړه. د پلار مړینې مې.
کله چې مور زه په خپله ګګېدو کې رالویولم، زما پلار یې دېته اړ کړ، چې یوه بله دنده خپله کړي، هغه چې په دې اوونۍ کې د کورني ژوند یوې بلې نېکمرغۍ ته رسېدلې وه، په بله اوونۍ کې کونډه شوه، چې د یوه ماشوم مسوولیت یې هم ورپه غاړه شو.
نننۍ زیات ارواپوهان په دې عقیده دي، چې ماشومان،د مور په ګېډه کې د مور احساسات درك کولای شي. ما به هم د مو په ګېډه کې له چاپېریال څخه زیات احساسات خپل کړي وو.
زه په دوديز چاپېریال کې چې له بېلابېلو احساساتو ډك و، وزېږېدم. مور مې زه غوښتم، (که څه هم له پیله د شپږو ماشومانو مور وه)، خو بیا یې هم زه نه غوښتم، (په هغه خواشینوونکي چاپېریال کې زما زېږون، یوازې یوه خواشیني وه). طبعاً زه نه توانېدم، هغه وخت درك کړم. خو یوازېنۍ شی چې ما ورباندې پوهېدل غوښتل دا وو چې کوم عیب خو به نه لرم، ما ګومان کاوه کوم پټ شی شته، چې زه یې نه شم درك کولای.
له همدې کبله یې په خلاصه غېږ زما هرکلی ونه کړ، په ډېره ساړه چلند سره یې کور ته لاره راکړه، بیا به مې احساسول چې زه یې خوښ یم او ښه راغلاست یې راته ویلی دی. په ذهن کې مې عجیب فکرونه ګرځېدل، شا و خوا خلکو راته ډوډۍ راکوله، اکثره مهربانه وو، خو... د مور او انا تر شونډو لاندې ځینې چیغې او خبرې زما په اړه وې؟
دغه ډول ډېرې پوښتنې راسره وې، تل به مې وېره لرله، هسې نه چې په ځواب یې

وپوهېږم، له دې کبله یوې خوا ته ګوښه شوم او ښه سړی راځخه جوړ شو.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟
(درېیمه برخه)

زېږون او د ژوند د پيل ورځې، هغه شېبې دي چې باید د کرکې احساس هېر کړو. د ودې او لوېیدو په وخت کې په لوېیدلو، څه ویلو او له نورو سره په اړیکو کې په خپله له ځانه سره مینه هېروو.
د ساري په توګه، یو ماشوم ته دا یوه لویه ستونزه ده، چې هرڅوك یې ویني، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوګرځوي. کله چې تاسې وېرېږئ، نو خلك درته وايي: "مه وېرېږه، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشیني یاست، نو وايي: "مه ژاړه"! کله چې د خوښۍ او خوند احساس کوئ، نو درته ویل کېږي: "غلی شه!"، د خلکو موخه به مثبته وي، خو پایلې یې ناسمې او زیان رسوونکې دي. ځکه موږ له خپلو تجربو څخه راګرځوي، موږ دا ګومان کوو، چې خامخا مو په تجربه کې کومه نیمګړتیا شته. په دې توګه مو ټول احساسات: وېره، خواشیني، خوښي او لېوالتیا له پامه غورځي او شا ته شړل کېږو. موږ اوس ښه پوهېږو چې میندو او پلرونو مو هڅه کوله، موږ له خواشینیو څخه راوګرځوي.
کله چې د خپلې تجربې درك له لاسه ورکوو، په داسې یوه سرمشق پسې لټون پیلوو، چې زموږ د ځانګړي چاپېریال په درد وخوري، دغه فکر مو داسې لارې ته راکاږي، چې زموږ چلندونه به نورو ته د خوښۍ رامنځته کوونکی وي. نورو ته خوښي وربخښل، کومه ستونزه نه ده، خو باید هڅه وشي، چې خپله موخه راځخه هېره نه شي، یانې باید چې زموږ د تجربو په وړاندې خنډ نه شي. موږ زیات وخت فکر کوو، چې موږ د ځان په درد خورو، دا هڅه هم کوو چې د ځینو لارو چارو په خپلولو سره خپلو ارمانونو ته ورسېږو! زموږ ځینې کارونه د نارینتوب او ښځتوب له کبله پرمخ ځي. ځینو نورو ته دا ګټور دي، چې یو شیطان هلك وي. ځینې نور بیا د یوه حیاناك هلك نقاب پر مخ ږدي، حال دا چې ځینې نور بیا د بدمعاشۍ رول لوبوي. د ودې په دوران کې په زرګونو بېلابېل نقشونه شته، چې موږ ته په زړه پوري او د نورو کسانو د تایید او منلو لپاره یې خپلوو.
د لاتین "پرسونا" توری، ماسك یا نقاب مانا ورکوي، چې د "پرسونالیټي" ریښه ده. د یوه اغېزناك رول د لوبولو لپاره موږ "پرسونالیټي" یا هغه شخصیتونه جوړوو، چې نقابونه لري، خو ټول په دې ډول نه دي. ځینې نور شخصیتونه داسې ښه غوره کوي، چې موږ یې له رنځ، ناکامۍ او نهیلۍ څخه د ژغورنې لپاره غوره کوو.
زما یادېږي، چې زه مې د مور په اند یو ښه هلك وم. زه به هم د امکان تر حده له هغې څخه لیرې تښتېدم. یوه ورځ مې چې د یوه ښه هلك رول لوباوه، له یوه مصیبت سره مخ شوم، ناڅاپه مې له مور څخه واورېدل چې زما انا ته لګیا وه او ویل یې چې غواړي د کور په حمام کې بدلون راولي. زه هغه وخت شپږکلن وم، خو دا خبره مې په ذهن کې پاتې شوه.
ماسپښین له ښوونځي څخه تر راتلو وروسته په کار لګیا شوم، وروو مې چې غوښتل یې زما خارنه وکړي، له خپلو همزولو سره د لوبو لپاره بهر ووت. (هغه زما د نه خارنې له کبله ستر زیان راواړاوه)، ما هم برس او رنګونه راواخیستل، د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې ګډوډ اوښان، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوټې څخه وروځغستل، چې د خپلو انځورونو د لیدلو په خاطر یې کور ته راوبولم. په یاد مې دي: په داسې حال کې چې په هال کې مې راکشوله، د حمام ور مې په زوره په لغته وواهه او پرامې نیست. خو هغه د دې پرځای چې خوشحاله شي، د غوسې له کبله یې یوه چیغه وکړه. ما چې د خوشحالۍ لپاره کوم ماسك جوړ کړی و، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زیات وغندل شوم.
په دې توګه یوه ورځ له کوم دلیل پرته ظاهري ماسك له کاره لوېږي او موږ دا پوښتنه هم

هېروو: "د نورو د خوشحالۍ لپاره څه کولای شم؟" او ځان ته دا منفي مفهوم مطرح کوو: "زه به هڅه وکړم چې د نورو پام ځان ته راواړوم او د نورو له غندلو څخه هم په امان کې واوسم". د لومړۍ پوښتنې ځواب د ځينو کارونو ترسره کول وو، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دويمه پوښتنه منفي اړخ لري. موږ له اندېښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو:

| له نورو څخه ليرې شه او په ځان کې ډوب شه.

نور په ځان مه پوهوه، چې څوك يې.|

په لوبه کې ګډون مه کوه.|

لوبه خرابه کړه، چې نور خلك بريالي نه شي.|

ستونزې زېرووونکې ماشوم شه.|

دا لارې چارې ستا د برياليتوب لپاره نه دي طرحه شوي، ته مخکې دې پايلې ته رسېدلی وې، چې بريالی به نه شې.

دا لارې چارې د دې لپاره نه دي غوره شوي، چې ته په بشپړه توګه لوبه وبايلې. منفي پاملرنه تر نه پاملرنې ډېره غوره ده.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟
(څلورمه او نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنيو شپږو پايله اخيستنې تاسې دېته ونه هڅوي، چې له ځان سره خپله مينه هېره کړئ، دغه کار به د ستاسو د تجرب، په وړاندې ستاسو د پرديتوب د احساس له کبله وشي. موږ له ځينو خنډونو سره هم مخ يو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي.

د ساري په توګه، ميندې او پلرونه مو راڅخه دا تمه لري، چې موږ هوښيار، بريمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي، دا موږ يو، چې بايد ځانونو ته يې ومومو او پيدا يې کړو. زموږ د ميندو او پلرونو د انتظار په اړه دوې مهمې ستونزې شته، يوه دا چې موږ د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بريالي کېږو، نو د کرکې احساس کوو. دويمه تمه دا چې کله- کله د هغوی غوښتنې پوره کوو او څه ناڅه هدف ته نژدې کېږو. له ځان سره وايو چې نور نو بايد خوښ واوسو، خو بيا هم وينو چې خوشحاله نه يو، که يو هم، خوشحالي مو تر ډېره نه پايي. ځکه په حقيقت کې هغه هدف ته رسېدلي يو، چې موږ په خپلواك ډول هغه نه دی ټاکلی. پر دې مهال په خپله تجربه کې د تشې (خلاء) احساس کوو. موږ په هغه کس پسې وو، چې موږ ته يو هدف راوټاکي او تاييد مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو.

زيات مهال موږ داسې ځای ته رسېږو، چې مينه له ماديانو سره تړو، د خواشينۍ احساس کوو. خو د څو جوړې جامو په رانيولو سره خپل احساس ښه کوو.

بيا هم د نه وړتيا احساس کوو، د يوه موټر په رانيولو سره خپله روحيه لوړوو. دغه توکي لنډمهالې اغېزې لري، لنډمهالې خوشحالي ژر له منځه ځي او موږ بېرته د خواشينۍ پخواني حالت ته ځو.

له ځان سره د مينې په وړاندې ګواښونه

زه يو اروپوه يم، چې د نورو وړو ډلو او اشخاصو د حالت بدلون غواړم. خو دا راته په زړه پورې ده، چې يوه شمېر انسانانو دغه بنسټيز باورونه څنګه خپل کړي او ولې د تلپاتو ايډيالونو په سترګه ورته ګوري. (جان کرازبي) په خپله يوه په زړه پورې ليکنه کې له ځانه د کرکې احساس په ژوره توګه شنلی دی.

هغه په دې باور دی: دا چې موږ له ځانه کرکه کوو، وجه يې دا نه ده، چې نه پوهېږو له ځان سره څنګه مينه وکړو، بلکې وجه يې دا ده چې ګومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازبي د خپلې نظريې سرچينه په غربي کلتور کې ويني، چې د انجيل پر ځينو

برخو تکیه لري، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري، له خدايي نقش څخه برخمن دی. د لرغونو کلیساګانو کشیشانو به انسانان د نفس پاکۍ ته هڅول.
هغه کس چې د ځان په اړه ښه احساس ونه لري، په ډېرو ستونزو د ژوند ناخوالې ګالي، دوی که څېل ديني مشر ته نه ځي، بايد په داسې کس پسې شي، چې خلك له ګناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلك د ګناه له وېرې ديني مشرانو ته پناه يوسي، نو تر ډېره حده به بريالي وي.
بايد په ياد وساتو، چې يو وخت روزګار ډېر وېروونکی و، هغه وخت د بشر په اړه ګېوره نظريه هم ستونزمنه وه، ځکه د ځينو لاملونو له مخې به د غرب کلتور زيات منفي توکي له "ځانه" جوړول. د کاتوليك او پروتستان نظريه يوه وه: "بشر ګناهکار دی، چې د نفس پاکۍ ته اړتيا لري".
موږ دوه زره کاله خپل زړه او دماغ په دې منفي سوچ بوخت ساتلي، چې ځان بايد يوازې له دې کبله د ستاينې او منلو وړ وګڼو، چې له ځان سره مينه کوو.
خلاصون
موږ دا ټول شيان زده کړل، موږ نړۍ ته په بله سترګه ګورو. اوس بايد بېرته ورته په بل نظر وګورو. راشئ وګورو، چې ايا کولای شو څو بنسټيز اندودونه (طرز تفکر) پيدا کړو، چې موږ د لرغونو انګېرنو له منګولو څخه وژغوري؟
ما اوس زده کړي، چې نړۍ ته بايد په غيرواقعي ډول وګورم.
زه دا کار د خپل پاينښت د ژغورنې لپاره کوم.
تر هرڅه وړاندې د خپل پاينښت په اړه فکر کوم.
زه اوس کولای شم، دنيا هغسې ووينم، چې ده.
تر ما دباندې داسې څه نه شته، چې زما د ژغورنې لپاره راشي.
زه ټولې اړتياوې په ځان کې لرم.
هغه مينه چې زه تر اوسه ورپسې وم، اوس په ما کې ده.
هغه مينه چې ما له نورو څخه غوښتله، په ما کې پټه ده.
زه اوس دا ځواك لرم، چې مينه په خپل واك کې ولرم.
زما ذاتي طبيعت مينه ده، زه دېته اړتيا نه لرم، چې ورپسې واوسم. نه هم دېته اړتيا لرم، چې مينه رامنځته کړم.
يوازېنی شی، چې زه يې بدلون ته اړتيا لرم، مينه ده.
زه غواړم چې پرځان مينه واوسم.

دويم څپرکی له ځان سره څنګه مينه وکړو؟

ګومان کوم که د ځان په اړه درته ولیکم، چې څنګه مې له ځان سره د مينې لارې چارې موندې، دا به ګټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم، خپل ضمير ته رجوع وکړم او له ځان سره د مينې تجربه تاسو ته هم څرګنده کړم. بيا به داسې يوه سيمه ومومو، چې ټول به ورته لار پيدا کړو. کوم جغرافيايي موقعيت به نه لري، خو موږ ټولو ته به حيرانی وړ وي. که څه هم د څپرکي په پای کې مې تاسو ته څو لارې چارې ليکلې دي، چې تاسو ته يې يادول ګران نه وي.
همدا اوس چې دا توري ليکم، ښه پوهېږم چې تقدير ما ته ښه تجربه رابخښلې ده، چې دلته به يې په طرحه کولو لاس پورې کړم. نن مې ستونی خوږېږي، کېدی شي کومه وړه ناروغي به لرم. خو زما په اند دا ډېره مهمه ستونزه ده، ځکه زه له ناروغۍ څخه بد وړم.
سم دم په هغه ورځ چې غواړم له ځان سره د مينې په اړه څه وليکم، له داسې ستونزې سره مخ کېږم، چې زما کرکه ترې کېږي.

دا راته په زبات رسېدلې، چې ناروغېدل کوم مهم څيز نه دی، ټول خلك ناروغېږي. زه او ډېر نور کسان د یوې تیورۍ له مخې په دې باوري یو، چې ذهن او بدن نېغ اړیکي سره لري. زما بدن ځکه ناروغېږي، چې زه ناروغېدلو ته اړتیا لرم. په دې توګه باید د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم، چې ورسره مخ یم. دا نظریه ډېره د اعتبار وړ ده او له یوې پوهنیزې سرچينې څخه اخیستل شوې ده. ډېرې څېړنې د انسان احساسات او ذهني شرایط، د سر له درد او سرطان له ناروغیو سره تړلي ګڼي.
د همدې تیورۍ له کبله مې سګرېټ پرېښي دي، خپل وزن مې کم او ورځنی سپورټ مې پیل کړی دی. تر دې وړاندې مې سګرېټ څکول، ډېره ډوډۍ به مې خوړله او خواشینی به وم، نو ځکه به تل ناروغېدم. په کال کې به دوه درې واره والګي (زکام) هم وهلم. هضم به مې هم سم نه و، خو په وروستیو اتو کلونو کې په څرګند ډول له ناروغیو څخه په امن کې یم. په دغو اتو کلونو کې دوه والګي او دوه واره سینه و بغل، دغه راز یو ځل د معدې ستونزه یادولای شم.
زه فکر کوم چې د رواني نظریې له مخې: ما په ډېر روغ بدن سره ژوند کړی، خو کله چې ناروغ شم، دا بیا زما لپاره ګرانه خبره ده. بیا به زه پخوانی سړی نه یم. اړ کېږم چې دا معما حله کړم، وګورم چې کومه بېغوري مې کړې او په دې توګه ځان پړ ګڼم. همدا اوس، همدا شېبه هم داسې احساس لرم. تاسې پرېږدئ چې ښايي زه به له همدې کبله له ځان سره مینه وکړم. اوس درېږم او سترګې بندوم.
اوه! پوه شوم چې باید څه وکړم. همدا شېبه په دغه ځای کې چې اوس په کې ولاړ یم، له ځان څخه کرکه کوم، ځکه چې ناروغ یم. "څومره چې کولای شې او هرچېرې چې یې، له ځان سره مینه وکړه..."
زه به وګورم چې دا کار کولای شم؟ په ذهن کې وایم: له ځان سره ځکه مینه کوم، چې له ناروغیو څخه مې بد راځي. داسې انګېرم چې د رڼا یوه څپه مې په ټول وجود کې مستي کوي. په ستوني کې مې سوی او درد احساسوم. ته وا اور په کې بل دی. ذهن مې بلې موضوع ته متوجه کېږي. هڅه کوم وپوهېږم چې ولې او څنګه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی. ښايي وجه یې دا وي چې د ځینو احساساتو او ارزښتمنو اړیکو په وړاندې مې شاتګ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوړو تېرول راته ګران شوي وي.
دلته یوه ستونزه شته:
د ځان په وړاندې تر ټولو ګران ټکی له ځان سره مینه کول دي. خو یاد ساتئ هغه څه چې باید ترسره یې کړئ، په دې کې خلاصه کېږي، چې په هره شېبه کې چې ځان څنګه احساسوئ، له ځان سره مینه وکړئ. په دې توګه له ځان سره مینه کول اسانوي. یوازېنی کار چې باید یې وکړئ دا دی، چې ځان وموميئ او ورسره مینه وکړئ. ما هم داسې احساسول، چې له ځانه مې کرکه کېږي او دا کرکه مې خوښېږي او دا هغه څه وو، چې ما باید ورسره مینه کولای. ما نه شوای کولای د ستوني د درد له کبله له ځان سره مینه وکړم.
اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راګرځي، اوس مې له ځان سره د مينې احساس پیدا کړی او د مینې تودوښه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سینه کې یوه په زړه پورې تودوښه احساسوم. دا احساس مې پر ټول وجود خپور شوی دی.
اوس غواړم د خپل ستوني د درد په خاطر له ځان سره مینه وکړم. داسې احساسوم چې په مغزو کې مې د رڼا یوه جزیره جوړه شوې ده. نه پوهېږم چې نن مې له ځان سره د مینې تجربه ولې په رڼا کې ډوبه ده. اوس مې په خپل ټول وجود کې د اروايي سکون مانا احساسوم، داسې انګېرم چې هېڅ کومه ستونزه نه شته.
د یکشنبې د شپې پای:
له ځان سره د مینې دا تجربه مې فزیکي ده. غواړم چې دا چار د خپل ذهن په برخه کې

هم پلې کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانیستي اړیکي لري او اغېزې یې په کې ښکاري. کله چې له ځان سره مینه کوم، ځان ډېر هوسا احساسوم. لکه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي. مینه دا مانا لري چې له کوم شي سره په یووالي کې ژوند وکړو. کېدی شي زه به خواشینی یم، خو دا یوه فزیکي ستونزه ده، نه ذهني.
که د خپل غم له احساس سره په یوه فضا کې ژوند نه شم کولای، نو هڅه کوم چې ځان ترې وژغورم او ترې لیرې شم. کله چې وتوانېدم د خپل غم له احساس سره مینه وکړم، نو که څه هم چاپېریال مې غم ته پرې ایښی او ورسره مل شوی یم، بیا مې هم هغه ته د استوګنې اجازه ورکړې ده. مینه، فضا او ځای رابخښي. د ساري په توګه، که زه له چا سره مینه نه لرم، همدغه کرکه، بې مینې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل ګرځي، چې دغه احساس مې تر کتنې او غور وروسته له منځه لاړ شي او یوې خوا ته شي. حال دا چې زه باید له خپل احساس سره له هماغه پیله مینه وکړم، که هرڅنګه هم وي.
دغه کار زما احساس ته یوه فضا وربخښي. هغه څه چې په عمل کې پېښېږي، ما یې په وړاندې دروي. ما ته وخت راکوي، چې له مقابل کس څخه زما د کرکې لامل ویلټم. په دې توګه کېدی شي داسې ځای ته ورسېږم، له هغه ګاونډي څخه مې چې کرکه کوله، مینه وکړم. ځکه چې له نورو سره مینه کول، له ځان سره مینه ده .
د دوشنبې سهار:
دا د اوونۍ پیل دی او زه ډېر کارونه لرم، چې باید ترسره یې کړم. نن باید بانك او پوستي ادارې ته لاړ شم. ډېر لیکونه باید ولیکم. بیا به له څو ناروغانو سره کتنه لرم، دا ټول کارونه باید زما د کتاب د لیکلو تر څنګ ترسره شي. نن اندېښمن یم، سترګې مې بندوم او یوه شېبه پر څوکۍ تیکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی؟
ایا زه کولای شم ورسره مینه وکړم؟ په خپل ځان کې لټون پیلوم. په زړه کې مې د خواشینۍ اندېښنې څپې وهي، په ذهن کې مې هم ګډوډ فکرونه ګرځي. یو سوچ دا رایادوي، چې باید یو کار ترسره کړم، خو بل غمونکی فکر بیا وایي چې هېڅکله به هم په خپلو کارونو کې بریالی نه شم. په زړه کې مې د خپګان او خواشینۍ احساس ته نرمښت او ارامتیا وربخښم. ټول بدن مې د خوښیو په سیند کې لاهو کېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالۍ احساس کوم او موسکی کېږم. کوم شی مې زړه ارامتیا ته رابولي. په ذهن کې وایم چې ځان مې د خپلې اندېښنې له کبله راباندې ګران دی، بدن مې هم د دې احساس له کبله زما موسکا مني.
دوشنبې، تر غرمې وروسته:
په دې پوهېدلی یم، چې له ځان سره مینه کول، هېڅ واقعي ځیز ته اړتیا لري، خو که "وغواړو" له ځان سره مینه وکړو، کولای شو. موږ ډېر کلونه له ځانه کرکه کړې، خو اوس دا دی تر ډېرو کلونو وروسته ارمان کوو، چې کاشکې بېرته ځټ ته لاړ شو او دا ځل له ځان سره په مینه ژوند پیل کړو.
دغه کار یوه بنسټیز هوډ ته اړتیا لري. ایا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅکو، یا د نورو خوند ته "خوند" ووایو او ورباندې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو باندې تکیه، د نورو خلکو تجربو ته امتیاز ورکول دي. تاسې د امن احساس کوئ او باید، چې د ځان لپاره ځینې قواعد زده کړئ. تاسې له درد او رنځ سره نه مخ کېږئ، خو ستونزه په دې کې ده، چې د خوند احساس هم نه شئ کولای. ځکه هغه کسان چې یو ګام وروسته ږدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي.
زموږ په ژوند کې هغه وخت ستر بدلون راتلای شي، چې "وغواړو" تجربه ترلاسه کړو. په همدې وخت کې د خوند او خوښۍ احساس پیلوو، دغه راز د ژوند ځینې مسوولیتونه هم منو. تر هغه وخته چې موږ د نورو خلکو پر تجربو تکیه کوو، نو (میندې، پلرونه، کلیسا او

دوستان) شته، چې د تېروتنې په وخت کې يې ملامت ګڼو. له بله پلوه کله چې وضعه ښه روانه وي، کولای شو ځان ته ښه امتياز ترلاسه کړو.
موږ تصور کوو، چې ذهن مو بايد د غوښتنې او نه غوښتنې له يوه پړاو څخه تېر شي. ان د کړکېچ دوره هم تېره کړو او هڅه وکړو، تجربه ترلاسه کړو. بايد د يوې تجربې لپاره له همدغو زرګونو تصميمونو څخه تېر شو. خو لومړنی ستر تصميم "غوښتنه" موږ ازادوي، چې د خپل وجود په مرکز کې خپل سفر پيل کړو.
دغه تصميم موږ ته ځواك او شوق رابخښي، بيا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر ګوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانيزو، په همدې وخت کې په کې په زرګونو له خوند څخه ډك پاداشونه مومو. لکه ماهي مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي.
ما همدا نيم ساعت مخکې په يوې څېرنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر څوکۍ مې تکيه کړې وه، ارام مې وکړ، چې تر دې ارام وروسته مې پر ذهن ارامي او ازادي واکمنېږي. خوند مې واخيست، ومې غوښتل چې د خپل وجود کړکۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانيزم، چې په دې وروستيو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. کله چې مې خپل تصميم ونيو، پر ټول وجود مې يو ډول نهيلي او خواشيني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنګ شو، چې له څه مودې راهيسې له پوځ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه.
د يوې شېبې لپاره مې دا ټول احساسات تجربه کړل او هغوی هم يوې خوا ته يوازې پرېښودم. تر يوه شېبه ارام وروسته مې پر ټول بدن د ځوږ او خوښۍ يو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې څړوبونه (ابشارونه) احساسول. ته وا ټول بدن مې د ژوند د خوښيو له کبله ناځي. څو شېبې مې ټول احساسات سولې او ارامۍ ته تسليم شول. په دې شېبه کې لکه ټول کاينات چې له شور او ځوږ څخه ډك وي، ټول ژوند مې بله مانا او بل رنګ خپل کړ.

د سه شنبې سهار:

نن مې له ځان سره مينه، ګونګه او د هغه سمندري ځراغ غوندې ده، چې د سپوږمۍ له منځ څخه زما پر لوري راځي. په دې باور يم چې دا هماغه د حقيقت منل دي. کله چې د ځان په اړه کومه ستونزه لرم، نو پوهېږم چې مينه مې يوې خوا ته پرې ايښې ده. داسې ښکاري چې کوم حقيقت مې چې نه وي منلی. د ساري په توګه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بېرېږم. که مې وېرې حقيقت نه وي منلی او لکه څنګه چې دی، مينه مې نه ده کړې، زه يې په وړاندې بېغوره يم او انکار مې ورڅخه کړی دی. په هر حال، زه بيا هم ورسره مخ يم. کله چې مې زړه غواړي حقيقت يې تجربه کړم، نو له تيارې څخه يې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم، زه ورته خپل تر څنګ د اوسېدو اجازه ورکوم. ګڼې دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. يوازېني شي ته چې بدلون ورکوم، د هغې تجربې په وړاندې زما لېوالتيا ده. که څه هم دا بدلون په ما کې هم لږ توپير رامنځته کوي، کله چې نه غواړم کوم څه تجربه کړم، نو خواشينی او تر فشار لاندې يم. کله چې يې د تجربې هيله لرم، نو په مينه يې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. يوازېنی شی چې بدل شوی، دا دی چې د هغې تجربې په وړاندې مې خپل مقاومت لږ کړی دی.
کله چې ځان خوابدی مومم، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقيقت دی، چې زه يې په دې شرايطو کې د وروسته والي هڅه کوم.

سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):

ګومان کوم له ځان سره زموږ د مينې خنډ، د ښه احساس کولو په برخه کې زموږ باورونه دي. له ځان سره مينه د ښه احساس ملګرتيا کوي. څو شېبې وړاندې مې پر خپلې څوکۍ تکيه وکړه او په ژوره توګه مې احساس کړل، چې له ځان سره مينه لرم. په بدن او ذهن کې مې يوه خوندوره تودوښه احساسوم. خو وروسته مې ځان ته د نور احساس کولو اجازه ورنه کړه، بلکې ځينو خواشينوونکو فکرونو ته لاړم، دا څه دی چې ما له ښه

احساس څخه راګرځوي:
رایاد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنګې څېرې لیدلې، ما به شك درلود، چې ښايي زه به هم همداسې یوه بدرنګه څېره یم. ښايي ما به تر خپل حد ځان لوړ ګاڼه، چې په خپله ځان ته ښه احساس وروبخښم او په کورنۍ کې کومه ستونزه رامنځته نه کړم.
دا مې هم یادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به ګواښ راته کاوه، چې باید احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نویو فکرونو او د لوبو نویو سامانونو ته ډېر خوشحالېدم. کله چې به مې د لومړي ځل په اړه ځینې خبرې اورېدې، ښايي شپړ کلن، یا اووه کلن به وم، خپل شا وΨلپاره د خدای خوا کسان مې په خپلو پوښتنو ګروېږنو لېوني کړي وو. کله چې مې نیکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته یو نوی ګین (توپ) رانیوه، هر ځای به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ویده کاوه. زه اوس هم کولای شم د توپ د څرمن هغه بوی، چې زما د بالښت تر څنګ به پروت و، رایاد کړم.
زه تل د دې لپاره چې په احساساتو کې ډوب غږ مې له خپل عادي حد څخه زیات اوچت نه شي او نورو ته مزاحمت ونه کړم، نو هر وخت به د ځان د ګټې لپاره (د نورو په تایید) په محدودیت کې پاتې کېدم. ګومان کوم دا زه وم، چې په ځان کې مې کوم حاکم بند کړی او ځان ته مې محدودیت زېږولی و. په پایله کې مې ځان له هغې بې احساسۍ څخه وژغوره، چې کېدی شوای زما شا و خوا کسان تر ګواښ لاندې ونیسي.
دا دی اوس مې مینه منلې او خپله شا و خوا فضا پراخه احساسوم. اوس د هغو محدودیتونو په وړاندې ولاړ یم، چې موده وړاندې زما له خوا پر ما لګول شوي وو، ودرې وګورم چې ایا کولای شم له هغوی څخه سترګې پټې کړم او لیرې یې کړم؟
پر څوکۍ تکیه کوم او ځان ته وایم چې غوره دا ده تر خپله وسه احساس وکړم. ته وا زما له وجود څخه یو لوی فشار بهر راوځي او په ما کې چاودنه کېږي، چې په ما کې ټوله رڼا رازېږوي. مې ولید، چې څو زره کاله وړاندې، له غرهυپه ذهن کې مې یو انځور رامنځته کېږي. موسی څخه راکښته کېږي او وايي: "تاسو ته نوي خبرونه لرم: نور تاسو ته د ښه والي د احساس په وړاندې محدودیت نه شته".
ایا په تاریخ کې به څه بدلون راشي!
اوس د هوسایۍ، ارامۍ او امن احساس کوم. رښتینی امن د هغه چا په برخه دی، چې ویې غواړي. خپلو محدودیتونو ته لاړ ومومي او له ځانه یې لیرې کړي.
کله چې له ځانه سره مینه کوم، نو په ځان کې د یو ډول نرمۍ احساس کوم. په دې وخت کې بیا هم د یو ډول غوسې او د خپلو تېرو اړیکو په اړه د درد احساس لرم. نو لومړی به خپله غوسه لیرې کړم او دا ومنم چې غوسه د یوه اورین توپ په شان ده، چې زما په سینه او خېټه کې وړاندې وروسته کېږي.
ګومان کوم چې ورسره مینه لرم، غوسه مې له منځه ځي، چې لالهاندي یې پرځای واکمنېږي، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندۍ سره یوې خوا ته کېږم او منم یې، ګومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په څپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنیو اړیکو ته تنګېږي. ګومان کوم چې لیدو ته یې ډېره مینه لرم. خو اخر موږ ولې ونه کړای شول، یو له بل سره یوځای واوسو. په ذهن کې مې د هغې یو انځور درلود، خو په لاسته راوړلو یې ناکام وم. زموږ ژوند د ځورونو، بېوفايۍ، بې ژمنتوب او د نه باور وړ مینې یو ترکیب و.
دا دی اوس غواړم د هغې په اړه خپل احساسات ډلبندي کړم. هغه وخت چې ورسره یوځای وم، نو همدغې غوسې ستونزې راته زېږولې، خو زما نامزده دومره ښه وه، چې دغې غوسې به هېڅ اړیکه هم نه ورسره لرله. دا دی اوس چې د زړه د پاکولو وخت دی، نو دغه احساس مې یوې خوا ته پرې ایښی دی. زه د ناسمو احساساتو په وړاندې په ټینګه درېږم. خو دا پیام رارسېږي، چې هغه بد احساس لا پر خپل ځای پاتې دی. ځکه ما

تر اوسه پورې نه دي زده کړي، چې مینه ورسره لرم، که نه؟ څه چې پاتې دي، باید ورسره مینه وکړم.
اوس چې غواړم ورسره مینه وکړم، نو دا احساسوم چې دغه غوسه، له ډېرو کلونو راهیسې په ما کې پټه وه. دا دی زه پنځه کاله کېږي چې له هغې سره ژوند کوم او دغه غوسه بیا هم ما ته راستنېږي. خو پوهېږم دا هغه غوسه ده، چې له ډېرو کلونو راهیسې مې د خپلو دوستانو، مور و پلار او یارانو په وړاندې لرله.
زه اوس ځان دېته چمتو کوم، چې پر خپلې غوسې اقرار وکړم او د خپل وجود کړکۍ پرانیزم. په دې توګه دغه غوسه په رڼا کې له منځه ځي.
وروسته:
مینه، ژوند ډېر اسانوي. خو که دا لیدلوری جدي ونیسو، چې مینه په هرڅه کې وړ بدلون راولي، نو ژوند به ډېر هوسا شي او د مینې زده کړې ته به ډېر وخت راکوي. اوس نو اړتیا نه شته چې مور د تېروتنو او سمو کارونو په لټه کې شو. ځکه تر ټولو ارزښتمن شی زموږ په چلند کې د مینې ځرګندونه ده.
موږ باید دغه کار د خپلو غوښتنو لپاره ترسره کړو. کله چې ووینو احساس مو له مینې څخه برخمن دی، نو له ځانه دفاع ته اړتیا نه لرو. ځکه دا واقعیت هماغه څه دي، چې مینې ته اړتیا لري. ژوند د مینې زده کړه ده.
چهارشنبه، سهار:
هغه تېروته چې زه او نور کسان یې له ځان سره د مینې په برخه کې کوو، له مینې سره مو د هوښیارانه ستونزې له کبله تر سره کېدونکی چلند دی. موږ اکثر وخت ګومان کوو، چې له ځان سره په اسانۍ سره مینه نه شو کولای. که مو له چا څخه بد راځي، خو موږ کولای شو، له هغه څخه د کرکې په خاطر له ځان سره مینه وکړو. که په هغه شېبه کې له ځان سره مینه نه لرو، بیا هم د هماغې عاجزۍ لپاره کولای شو، له ځان سره مینه وکړو. خو له ځان سره تر مینې وړاندې یو شمېر نورو بدلونونو ته اړتیا لرو.
تاسې که غواړئ چې له ځان سره مینه وکړي، د ځان ښه والي ته مجبور نه یاست. که هرڅوك سفر کوي، باید د خپل سفر له هر پړاو سره مینه ولري. که موږ د نړۍ هرې خوا ته سفر کوو، بیا هم د کرکې وړ شیان له ځان سره لرو. داسې وخت هم رارسېږي، چې راویښ شو او د خپل ځان کړکۍ د ټولو ځیزونو په وړاندې پرانیزو.
کله چې وغواړو د ځان د کرکې وړ جنبې سره ووېشو، نو زموږ هرګام یوه مانا پیدا کوي. دا لیکنې زما د څو ورځنیو تجربو نچوړ و. لوستونکي په خپله کولای شي له هغو څخه یو څه ومومي. خو هغه کسان چې زما په شان هیله لري، د ترسره کولو ډول دې یې ځان ته په خپله وټاکي. باید لاندېني ټکي په پام کې وساتي:
1. د خپل ذهن اوسني شرایط دې په پام کې ونیسي، کېدی شي د غوسې، خوښۍ، کرکې او بې حوصله توب په وړاندې بېغوره وي.
2. له ځان سره مینه ولرئ، که څه هم نه پوهېږئ څنګه؟ اول هڅه وکړئ یوازې دا کلیمې په ژبه راوړئ. که نه پوهېږئ چې څنګه یې ومومئ یوازې ووایاست: "له ځان سره مینه لرم"، تر یوې شېبې وروسته به خامخا له ځان سره د مینې فزیکي احساس ومومئ.
3. په یوه حالت کې هماغسې پاتې شئ، تر هغه وخته چې دغه حالت ښکلی، هوساکوونکی او غوره احساس کړئ.
4. یاد ساتئ، تاسو ته ښایي چې هر وخت له ځان سره د مینې هڅه روانه وساتئ. یوازې له ځان سره مینې کولو ته لېوالتیا لرئ، همدغه لېوالتیا د دې لامل ګرځي، چې د اوبو له بهیر سره سم حرکت وکړئ.

تجربه څه ده او څه نه ده؟
له ځان سره د مینې په تمرین کې تر ټولو ارزښتمن اړخ له ځان سره د مینې کولو تجربه

ده، چې په هرڅه کې د بدلون ځواك لري. دا چې ویوهېږو تجربه څه ده، زموږ مرسته کوي، چې په تېرایستونکې نړۍ کې مو وخت او تجربه بېځایه لاړه نه شي.
کله چې غواړم د کوم شي په اړه پوهه ترلاسه کړم، نو سیندګی پرانیزم، په سیندګي (قاموس) کې د تجربې په اړه لیکل شوي دي: "په یوه پېښه یا پېښو کې د ژوند کولو عمل" دی.
_ "په یوه پېښه کې د یوه کس بوختیا". له دغو جملو څخه زیات څه اخیستلای شو، د ساري په توګه: "د تجربې نشتوالی" هم هغه مهال ته وایي، چې انسان د ژوند په یوه پېښه کې ډېر دخیل نه وي. تجربه دا مانا لري، چې انسان دې په سترګو یوه پېښه ویني، یا یې هم رامنځته کړي.
دغه کتاب وړاندې زیاتوي: "تجربه هغه څه ده، چې یا په ژوند کې لیدل شوې وي، یا هم ژوند په کې شوی وي". لکه چې وایو: د پلاني کس تجربه ډېره خوندوره وه. تجربه د یوه فعل په توګه ترسره کول، احساسول، لرل او ورسره مخ کېدل دي. د "تجربې نه کولو" ځینې بېې کومې دي؟ په بله وینا موږ څنګه د رښتیني ژوند له تجربو څخه ترشا کېږو؟

باور

"باور" د " تجربې نه کولو" یوه بڼه ده، چې موږ په خپلو لومو کې راښکېلوي. د بېلګې په توګه له ځان سره د مینې باور داسې موقعیت دی، چې ذهن یې خپلوي، البته هغه مهال چې پر تجربه کولو نه توانېږي، یا تاسو هم ښایي یو وخت له ځان سره د مینې تجربه کړې او اوس هڅه کوئ چې بېرته د هغې تجربې فضا ته ورستانه شئ. د ساري په توګه یو ځوك چې د رڼا تجربه ولري. لکه په عارفانه حالت کې چې د منو تر ونې لاندې ګام اخلئ. له ځان سره د مینې په تجربه کې تر هغه څه زیات "اوس" زیات ارزښت لري. خو تېر وخت ته ستنېدنه، یا هغه وخت ته ورستنېدل چې د لومړي ځل لپاره هغه ذهني انځور او له ځان سره د مینې تجربه وکړو، دا دومره ګټور کار نه دی.
هغه یوه ورځ د حقیقت په لټون پسې د هند په واټونو کې ګرځېده، د خپل زده کوونکي په بڼ کې په یوه ورکه نړۍ کې ډوب و، چې د رڼا د یوه سپېڅلي ځواك یو فشار یې پر ځان تجربه کړ، خپل استاد ته یې وویل:
"ما خدای ومونډ!". ښوونکي د سر په خوځولو سره وویل:
"هو! تا خدای ومونډ". وروسته دغه حیران کس هماغه بڼ ته ورستون شو، چې بېرته په خپل پخواني حالت کې ډوب شي. خو د دوو اوونیو تر اوښتو وروسته یې بیا هم هغه رڼا او هغه فشار ونه موند. بېرته نېغ خپل ښوونکي ته ورغی او علت یې وپوښت. ښوونکي ځواب ورکړ: "تا په ورکه نړۍ کې خدای ومونډ. بېرته هغه بڼ ته مه ځه".
څرګنده ده، چې باور د تجربې یو کوچنی ځایناستی دی. داسې ښکاري باور تر هغه وخته زموږ ملګرتیا کوي، چې کومه تجربه ترلاسه کړو. خو په پای کې باید هغه باور لیرې وغورځوو، چې د رښتینې تجربې په لاسته راوړلو وتوانېږو. زه یوه مېرمن پېژنم، چې ویل یې ټول ژوند یې دا باور مل و، چې له خپل خیالي نارینه سره به ګوري. هغې همدا ویل چې په ټولو په زړه پورو کیسو کې یې یو زړه راکښونکی شازاده راځي، چې دا شازادګۍ به د یوه نېکمرغه ژوند لپاره له ځان سره بیایي.
کله چې دا پېغله شوه، په پرله پسې ډول له ناکامیو سره مخ شوه، کله چې یې پر واقعیتونو سترګې خلاصې شوې او راویښه شوه، ویوهېده چې په ټولو پړاوونو کې د هغو کسانو په مینه کې راښکېله وه، چې پر دې یې لوبې کولې او په خپلو تېرایستونکو چلندونو سره یې له ځانونو سره مینه کړې وه.کله چې یې هغې ته اخلاقي نیمګړتیاوې څرګندې شوې، نو د هغوی په وړاندې یې مینه له منځه لاړه. هغې ته جوته شوه، چې په مشرتوب کې یې د ماشومتوب د ښاپېریو کیسې بیا راژوندۍ کړي. هغې پر مینې ځانګړی باور درلود، چې په خپل ذهن کې به یې د خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول.

کله چې به يې دا هيلې نه پوره کېدې، نو له خپل خاوند څخه به يې زړه سوړ شو. د ماشومتوب د مهال باورونو، هغه له ربښتينو تجربو څخه ليرې ساتله. کله چې يې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته يې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړيکي ټينګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوي، خو زياتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ايښي او په خپل ژوند کې يې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

تصميم

له ځان سره د مينې تصميم، د ربښتينې تجربې يو بل کمزورى ځايناستى دى. د ګڼورو چارو لپاره تصميم نيول ګټور تمامېږي. د ساري په توګه د کلکو يا پستو بادامو ټاکنه، ښې يا کيڼ لورې او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مينې پر لار موږ ته د ټاکنې ستونزه نه شته. له ځان سره مينه بايد د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مينه کول، د تجربې بڼه لرې، ربښتينې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مينه، له زړه او د ذهن له يوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري. هيله لرل، د تجربې د نه کولو بله بڼه ده. په معمولي ډول موږ هيله من يو چې ځينې څيزونه به بدل شي. همدغه هيله لرل، په هر ډول چې وي، موږ د موضوع له ژورې تجربې څخه راګرځوي.
د ځينو څيزونو بدلون ته هيله لرل، د هغه د نه بدلون تضمين کوي. داسې ښکاري چې په څيزونو کې د بدلون بنسټيزه قاعده دا ده چې هرڅه د بدلون لپاره يوې فضا ته اړتيا لري. موږ چې د کوم څيز د بدلون تمه لرو، هغه داسې يوه ځاى ته اړتيا لري، چې په هغه کې نوې بڼه خپله کړي. پر دې بنسټ، که تاسې هيله من ياست، چې خواشيني به مو يو وخت په خوښۍ بدله شي، تاسو هڅه نه ده کړې، چې ځان له دغه حالت څخه رابهر کړئ، بلکې د هغه په وړاندې مو ځان ټينګ کړى، ياهم د خپلې ستونزې د اوارۍ په موخه ګولۍ خورئ. د حل دا لار د احساس لپاره ور فضا له پامه غورځوي او ستاسو د خواشينۍ لپاره يوه فضا په واك کې درکوي. دلته يو بل شى ډېر اغېزناك تمامېږي (چې د زياتو تجربو پر بنسټ مې د خواشينۍ د ليرې کولو په برخه کې لرلې دي)، چې بايد خپل احساس ته د اوسېدو او شتوالي اجازه ورکړو او مخ ترې وانه ړوو. موږ په دې چلند سره غواړو احساس کشف کړو، احساس يې کړو، ويې څېړو، خوند يې وڅکو او ورسره وناځو. په ډېره هيله ور وړاندې کېږو، چې هغه وپيژنو.
د باور لرلو، هيلې او هوډ غوندې حالات پر وېرې تکيه لري. د ساري په توګه موږ ځکه وېرېږو، چې کېدى شي له ځان سره مينه ونه لرو، خو بيا هيله من کېږو، چې کېدى شي له ځان سره مينه ولرو. که په خواشينۍ کې يو، د وېرې احساس کوو، نو په دې وخت کې هيله لرو او هوډ کوو، چې په خپل حالت کې يو غوڅ بدلون راولو. ستونزه په دې کې ده، چې د حل دا ټولې لارې چارې فضا ته په نه پاملرنه کې لټول کېږي. دا لارې چارې دا واقعيت نه تاييدوي، چې: هرڅه چې موږ يې د بدلون په لټه کې يو، د مينې وړ دي. نو د حل دا لارې چارې د دې تصور ملګري کېږي او اړ باسي مو چې موږ د بدلون وړ څيز د منلو پرځاى، له هغه څخه د ژغورنې هيله وکړو.

ستر برى

د باور نه لرلو او هيلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر بري د لاسته راوړلو شببه او د ژوند د ربښتينې تجربې پيل دى. داسې وانګېرئ چې موږ د نهيلۍ په حالت کې يو، که خپل ټول ځواك په دې ولګوو، چې ځان هيله من کړو او نهيلي له منځه يوسو، دا داسې مانا لري، لکه موږ چې کوم ځاى لوېدلي يو او هورې هماغسې پاتې يو.
ځکه بل داسې ځواك موږ ته نه راپاتېږي، چې د نهيلۍ کتنه وکړو او وګورو چې له کومه

ځایه سرچینه اخلي.
د نهیلۍ منل، دا مانا نه لري چې موږ په بې پروایۍ سره ورته تسلیم شوي یو. نهیلي لکه څنګه چې ده، باید ومنو. ځکه چې د له منځه وړلو په برخه کې یې یو ستر ځواك راکوي.
د یوه مثبت بدلون لپاره لومړنی ګام دا دی، چې احساس څنګه چې وي، په ځرګند ډول یې ووینو. دغه ګام موږ د تجربو پراختیا او زیاتې پوهې ته نژدې کوي او هغه کسان ترې برخمن دي، چې غواړي د ژوند له نېغې تجربې سره مینه ولري.
لاندېني جدول ته وګورئ او له پیله یې ترپایه ولولئ.
د تجربو له نه کولو څخه- تجربه کولو ته لېږدېدنه:
تجربه کول:
8. دېته لېوالتیا، چې د ځان او نورو خلکو د مینې سرچینه واوسئ.
7. دېته لېوالتیا، چې په خپله له ځان سره مینه کول تجربه کړئ.
6. ټول څیزونه لکه څنګه چې دي، په هماغه بڼه منل (د ساري په توګه تاسې له ځان سره مینه نه لرئ. ښایي ډېر دلیلونه به لرئ چې له ځان سره مینه وکړئ، خو تاسې له ځان سره پر مینې وېرېږئ).

تجربه نه کول:
5. دا استدلال، چې تاسې مینه ناك یاست.
4. دا باور لرل، چې تاسې باید له ځان سره مینه ولرئ.
3. له ځان سره د مینې تصمیم نیول.
2. دا هیله چې کاشکې مې کولای شوای له ځان سره مینه وکړم.
1. او دېته تمه، چې وکړای شئ له ځان سره مینه وکړئ.
تر منځنۍ کرښې لاندې د تجربه نه کولو پړاو ښکاري او تر کرښې لوړ بیا له داسې څیزونو سره چلند دی، چې په هماغه خپله بڼه دي، په بله وینا د خټو له بند څخه د راوتلو لپاره باید انسان لومړی ژمنه وکړي، چې په رښتیا هم په خټو کې بند دی.
دا تمه دې نه لري، چې په خټو کې نه دی بند. نه دې کاشکې یادوي، نه دې هم تصمیم نیولو ته باور لري. هېڅ یو هم ستاسو مرسته نه کوي. یوازې دا منل چې انسان په خټو کې بند دی، دا لاره چاره برابروي، چې انسان د حل نورو لارو ته هم لاس وغزوي. زه څنګه په ستونزو کې راښکېل شوم، ځان څنګه ترې وساتم؟ ایا زه مرستو ته اړتیا لرم، که په یوازې سر یې کولای شم؟
خو موږ دلته یو ستر توپیر وینو، چې د ستونزو د څومره والي په اړه د ژور سوچ او رنې کتنې په مرسته موږ اروایي سکون موندلای شو.
دېته ډېر ځواك په کار دی، چې ځان او نورو ته ځرګنده کړو، چې په ستونزو کې راښکېل یو او زموږ ګاډی په خټو کې ځای پرځای سلیف کوي.
کله چې ځان په دې دریځ کې حس کړو، ژوند لږ څه هوسا کېږي، احساسات مو زیاتېږي او ډېر څه اورو، دا یو غوځ واقعیت دی. تر سلګونو کلونو وروسته په دې تېرایستونکې نړۍ کې مو ډېرې هیلې په زړونو کې روزلې، خو دا یو واقعیت دی چې ژوند بخښونکې رڼا او د ژوند ځواك رابخښي. که څه هم ځینې برخې یې زموږ په خوښه برابرې نه دي.
د چیني تائو کتاب وایي: "د یوه انسان تر ټولو ډاډبخښونکې ښه دا ده چې ژوند، د هغه په رښتینې بڼه ووینې".
د ژوند منل بیا هغه هم د هغه په رښتینې بڼه، نه یوازې زموږ عقلي سلامتي زیاتوي، بلکې موږ د ژوند د لوړو تجربو پر لوري بیایي. د تجربو اوج دا دی، چې د نورو او ځان د مینې سرچینه شو. په دې مانا چې تاسې نور د مینې په لټون پسې لالهاند نه یاست، بلکې په خپله، خپله ورکه مینه یاست. کله چې تاسې ځان د مینې په واك کې ورکوئ،

توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانګه زېرمه کړئ.
د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانيستل، هغه شېبه ده، چې تصميم نيسو. ژوند څنګه چې دی، هغسې ووينو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقايق په يوه ځل ووينو، څکه دا نه يوازې يو شونی کار دی، بلکې دا يو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د ليد يوه کتنه ده. هغې پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه کول او تجربه نه کول سره بېلوي. تاسې به وګورئ چې له ستونزو سره چلند، يو کليدي حرکت دی، چې موږ د حقيقت نړۍ ته بيايي. هغه عملي تګلاره مو چې دغه کار يې په مرسته ترسره کولای شو، دومره نرمه او دقيقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هيلې پورې تړلې ده.
هغه څه ته چې اړتيا لرو، لېوالتيا او غوښتنه ده، هيله موږ د خيال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هيله، د رښتينو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کړکۍ پرانيزي او د حقيقت منلو ته مو اړ باسي. موږ بايد هيله ولرو چې يو حقيقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتيا يو داسې حرکت دی، چې حقيقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تياره له منځه وړي او موږ ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقيقت تجربه کړو، نو د خپلو خيالونو درانه بارونه ليرې غورځوو. هو! هيله خلاصون دی.
که څه هم دا يو اسان کار ښکاري، بيا يې ولې پيل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتينې بڼه ووينئ، نو بايد د درد په وړاندې د مقاومت هيله پيدا کړئ. که چېرې موږ کلونو وړاندې د ژوند له ستونزو او زياتو کړاوونو سره نه مخ کېدای، هېڅ وخت به مو هم د خيالونو نړۍ ته شاتګ نه کاوه. موږ د ژوند په يوه ځای کې زده کړې، چې بايد له مينې څخه وتښتو او وېرې ته پناه يوسو. اوس بايد د خلاصون لپاره بېرته مينې ته مخه کړو، خو موږ ډېرو ته د مينې منل، د درد او وېرې له منځ څخه د مينې پر لوري تګ دی او دا بيا موږ ته خوند نه راکوي. موږ هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هنداره څخه بهر وګورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په خټو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هيله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د يوې شېبې لپاره اغېزناك تمام شي. کله چې د يوه ګل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي، بايد دې ټکي ته هم پام وکړو چې يوې جرړې او يوې دانې، دا ګل له خاورو څخه ټوکولی دی.

درېيم څپرکی له خپل احساس سره څنګه مينه وکړو؟

يو کس له خپل رئيس سره شخړه او لانجه کوي. وروسته ټوله شپه دغه پېښه په ذهن کې انځوروي. د يوه ښوونځي ښوونکی هڅه کوي، د ځينو نجونو په وړاندې خپل ځانګړی احساس له پامه وغورځوي. يا يوه پېغله نجلۍ له خپلو نارينه همزولو سره د مخامخېدو پر وخت د وېرې احساس کوي. يوه کونډه د خپل هغه خاوند مړينه نه شي هېرولای، چې پنځه کاله وړاندې وژل شوی، له دې کبله هر وخت څورېږي.
دا بېلګې مې څکه راوړې، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زيات مخ شوی يم. دا عادي احساس دی، چې هر څوك په ژوند کې ورسره لاس و ګرېوان دی. زموږ د ژوند يوه مهمه برخه زموږ احساس دی، چې موږ يې په شتون کې د ژوند احساس کوو. که څه هم کله-کله يې زغمل موږ ته ستونزمن دي. نو موږ له خپل احساس سره څه وړ چلند ولرو، چې وکړای شو بدل يې کړو؟ څنګه ورسره مخ شو، چې بيا مو ذهن ته لار ونه کړي؟ ايا کولای شو مثبت احساس خپل او منفي يې خوشې کړو؟ ايا له خپل هغه احساس سره هم مينه کولای شو، چې د کرکې وړ دي؟ د دغو پوښتنو ځوابونه به له ځان سره د مينې په پړاوونو کې ومومو.

احساس له کومه کېږي؟
زموږ ځينې احساسونه په خپله فعال دي، په دې مانا چې په ځينو ځانګړو موقعيتونو کې انسان له ځانه ټاکلي غبرګونونه ښيي، لاندې ځينې ورځني مسايل او پېښې کتلای شئ چې د وړاندوينې (پېشبينی) وړ احساسونه ورسره ملګري دي.

موقعيت احساس
د کوم کس، ځای، يا د خوښې وړ څيز له لاسه ورکول غم (د ساري په توګه: مړينه، طلاق او د ځان بدلون) خواشيني

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف
(د ساري په توګه له خنډ سره مخ ياست، يو وحشي حيوان په ښار کې ورك دی، ستاسو د ژوند ملګری/ ملګرې غواړي چې تاسې پرېږدي). وېره
خپلو غوښتنو ته د رسېدو امکانات نه لرئ اندېښنه
(د ساري په توګه تاسې فکر کوئ چې د کوم کار لپاره د خپل مور و پلار د لارښوونې توان لرئ، مور ستاسو د خوښې خواړه نه درکوي). غوسه/ خپګان
د خپلو غوښتنو لپاره د امکاناتو هيله لرئ. تلوسه
(د ساري په توګه تاسې ډېر ژر د زده کړې بريليك ترګوتو کوئ)
خوښي
تر دې ځايه حالات ښه پرمخ ځي، ځينې پېښې کېږي، ځانګړی احساس راپارېږي. که ټول کارونه همدلته پايته رسېدای، ټولې ستونزې به غوځې وای. خو زموږ ذهنونه تر دې زيات پېچلي دي.
يو ساده احساس دومره لويوو، چې وروسته کولای شي زموږ ټول ژوند تر خپلې ولکې لاندې راولي. دومره ستر او رښتينی کېږي، چې د درولو لپاره يې ګوليو ته پناه وړو. له دغه احساس څخه د تېښتې په خاطر شرابو ته مخه کوو، ان چې ځانوژنه کوو، ځکه چې زغملای يې نه شو.
دغه ډول ساده احساس څنګه زموږ له واك څخه وځي؟ په يوه لنډه جمله کې به يې رالنډه کړم: مقاومت!
د دې پرځای چې خپل احساس ومنو او پرېږدو چې تېر شي، د تګ لار يې وربندوو. په دې توګه هغه په ځان کې ساتو او يو تلپاتی واقعيت وربخښو. د ساري په توګه يوه پېښه کېږي، چې موږ په غوسه کوي، د دې پرځای چې خپله غوسه ومنو، احساس يې کړو او پرېږدو چې پايته ورسېږي. د هغې په وړاندې مقاومت کوو او په خپل وجود کې يې په لومه کې اچوو. دغه کار په تېر وخت کې زموږ د تم کېدو لامل ګرځي، حال دا چې موږ بايد هڅه وکړو، په اوسني وخت کې ژوند وکړو.
بايد ياد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دی، چې له خپلو ميندو، پلرونو، ښوونځي، کليسا او ټولنې څخه مو ترلاسه کړي. د ساري په توګه دا باور چې: "مشران هلکان نه ژاړي" يا "جنسي غريزې د شرم وړ دي". زموږ په ذهن کې شته، خو کله چې دا طبيعي احساس، يانې ژړا ته اړتيا او جنسي غريزه په موږ کې راڅرګندېږي، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. ځکه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راګرځولو ځواك او مهارت لري. په دې وخت کې بدن د دغه چلند اغېزې په ځان کې ساتي او د ذهن په وړاندې يو ډول د کرکې احساس پيدا کوي.
په دې توګه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردي او ترې ليرې کېږو. د حيرانۍ وړ نه ده، که موږ له خپل دغه احساس سره مينه وکړو. ځکه چې هغه يوازې زموږ له نظره نااشنا دی او زموږ لومړنی غبرګون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او يا هم وېرېږو موږ ته به زيان راورسوي. راشئ ځينې احساسونه په بېل- بېل ډول

وځېږو.

د ګناه احساس

د ګناه احساس یو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې یو احساس دی، چې د یوه ربښتیني ژوند خوند راڅخه اخلي. کله- کله دغه احساس دومره په موږ کې ژور کېږي، چې ځان راته بد ښکاري. باید ووایو چې زموږ د چلندونو سرچینه زموږ د ګناه احساس دی. د ګناه احساس څه دی؟ څنګه احساسېږي؟ له کومه راځي او څه تکل لري؟ د ګناه احساس د خنډ یو تلپاتی ځواك دی. پر ذهن او بدن یوه توره خپره شوې پرده ده، عیناً لکه یو چا چې یوه پښه د موټر پر کلچ او بله پر بریك ایښې وي. د ګناه درونډ او کرکجن احساس هم د همدغو دوو ځواکونو ترمنځ رامنځته کېږي، اوس زه خپل دننه ننوځم او غور نیسم چې د دغو دوو ځواکونو کیفیتونه ومومم. له هغو ځواکونو څخه یو زما خپله انرژي ده. زما د وجود خلاقه او ناارادي برخه، چې زه یې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، ګڼه ګوڼه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چیغو سره زما څخه سرچینه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواك بیا کوم یو دی؟ دغه ځواك مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواك دی. زه بریکونه ټینګوم، نه پوهېږم! ښایي مور و پلار، یا هم د ښوونځي ښوونکي دا راښوولي وي، چې مقاومت وکړم. په هر حال، دا مې خپل ذهن دی، چې زما خپل مقاومت ځینې چارې ترسره کوي، دا ولې؟ زه دا پوښتنه له ځانه کوم او ځواب ته یې په تمه یم. د خپل وجود په ژورو کې یوه ژړا اورم. دا ژړا یوه داسې درد ته ورته ده، چې په زرګونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتګرې انرژۍ ته تسلیم شوی یم او وریسې ځورول شوی، رټل شوی او ترټل شوی یم، نو له هماغه رنځ او کړاو سره مخ شوی یم، لکه وړاندې مې یې چې یادونه وکړه، ما یو وخت غوښتل د حمام پر دېوال انځورونه وکاږم، خو وروسته وغندل شوم. موږ پنځوونکې، نڅاګرې او خوښۍ بخښونکې انګېزې ته تسلیمېږو. نه یوازې لارښود او د اړتیا وړ خبرتیاوې نه شو ترلاسه کولای، بلکې له دې کبله له رنځ او د نورو د نه تایید له ستونزې سره هم مخ کېږو. دغه ناپېژندویه ستونزه له کیسو او نکلونو سره هم سمون خوري. له غرب څخه یو مشهور نکل رااخیستل شوی، دا د یوه کب نیوونکي پاچا نکل دی، چې وروسته د "سپېڅلي ترګریل" په نکل بدل شو. ځوان پاچا د تفریح لپاره ځنګله ته ورځي، تر څه مودې وروسته وږی کېږي، ناڅاپه د ځنګله په منځ کې د اور پر سر یو کبویني، چې کبابېږي. د کب خوندور بوی هره خوا خپور دی، پاچا بېواکه کېږي او د کب یوه ټوټه بېلوي او خولې ته یې اچوي، خو تود کب یې خوله ورسوځي. تر دې ځایه د نکل د اخلاقي ټکي درك ستونزمن نه ښکاري. خو له نېکه مرغه چې ځینې پېچلې برخې هم لري، پاچا څو کاله وروسته خپلې ماڼۍ ته رسېږي، خو د یو ډول اروایي خپګان له کبله زیات ځورېږي. خواشینی شوی او له ژوند سره یې مینه له لاسه ورکړې، حکومت یې د پاشلتیا او ړنګېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنګله پېښه هېره کړې، خو کله چې په کب نیولو بوخت وي، لږ څه خوښ ښکاري. د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه یوه مهمه موضوع په ګوته کوي. ان که سوځېدلي هم یو، یا مو هم د خپل پنځوونکي ځواك په وړاندې خپل ځواك له لاسه ورکړی دی. بیا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه یو. هغه وخت د رضایت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندویه څیز موږ په ځان پسې ورکاږي او موږ یې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ویل کېږي، خو په همدې ترڅ کې یو درونډ ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته یو سپېڅلی ځای ورکوي.
ستونزه حلېږي، ځکه تر هغه مهاله چې د ماڼۍ په منځ کې یو جام پروت وي او دا جام هورې وي، پاچا دا توان لري، چې خپل ځواك وساتي او ښه راغلاست ورته ووایي.

د نکل مهمو برخو ته بیا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوړو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل یا له

لاسه ورکول څنګه هېروو؟ کله چې د خپل مطلوب په لټه کې یو، ښه احساس لرو، وروسته ښايي د کوم لامل له مخې د خپل وجود په ژورو کې هماغه د مطلوب خوږ خوند (مینه) ومومو. زموږ نکل ولې داسې دی! موږ تل تر خپل وجود دباندې د مینې او تایید په لټه کې یو. خو بیا هم نه غواړو چې د خپل وجود حقیقت ومنو او ورسره صمیمانه اړیکي ولرو، دا هم نه منو چې زموږ ذاتي جوهر یوازې مینه ده. موږ تر خپل وجود بهر په مینې پسې لټون کوو، له دې کبله په نهیلی کې یو، وروسته چې هوښیار شوو، نو پوهېږو هغه ورکه چې موږ تر خپل بدن دباندې لټوله، په موږ کې پټه ده. پنځوونکی ځواك په بېلابېلو بڼو راڅرګندېږي، چې یوه لار یې احساس دی. احساس د وېرې، ګناه، غوسې، خوښی، خپګان، هیلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرګندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله- کله له کنټرول څخه وځي، کله- کله بیا موږ ته اختیار راکوي. څرنګه چې موږ له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو، نو د لاربښوونې د ترلاسه کولو لپاره میندو، پلرونو یا هم نورو مشرانو ته مخه کوو. هغوی غالباً په ځواب کې داسې لاربښوونې راته کوي چې منفي بڼې به لري، لکه: "مه احساسوه، دومره نفوذ مه کوه، اړیکه ونیسه، غټ سړي نه ژاړي، خپلې خونې ته لاړ شه او..."
د انسان ستر مغز، مسایل په پراخ ډول څېړي. په داسې حال کې چې باید له مسایلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توګه په ماشومتوب کې مې تر یوې پېښې وروسته دا تصمیم ونیو، چې باید د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورګري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پایلو اخیستنو ته لاس غزوي. لکه: "خپل پنځوونکي ځواك ته پراختیا مه ورکوه، انځورګري مه کوه، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه". وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنیتونه په هغو زنځیرونو بدلېږي، چې لاسونه مو راتړي، د خلاصون لپاره باید دا زنځیرونه وشلوو او لیرې یې وغورځوو. نوښت او پنځګري، د ژوند ذاتي طبیعت دی. بشپړتیا تل د تحقق په حال کې ده. زموږ پنځګر ځواك تل د خوځښت په حال کې دی او غواړي چې د لمر په څېر وځلېږي، دغه راز لوړو ته وخېژي، کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو، بیا مو هم اروايي کړکېچ پایته نه وي رسېدلی. دا راته ارزښت نه لري، چې کومو لوړو ځایونو ته مو الوت کړی او تر کومه حده نوښتګر شوي یو، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقیت او پنځګرۍ وخت ورکړی؟ د ژوند په نېکمرغه او له خوښیو ډکه ورځ کې د پنځګرۍ او نوښت تر اغېز لاندې، فعال او په خوځښت کې یم. کارونه سم روان دي او موږ هم د خوښی احساس کوو، خو د ژوند په بدو ورځو کې له رواني کړکېچ او لوړو ژورو سره مخ یو، پښه مو پر بریکونو وي او تل د خپل پرمخیون مخه نیسو، ځکه چې موږ تل د دردونو او تېرو رنځونو اسیران یو، په وېره کې یو چې ایا نور به مو ومني او که څنګه؟
ګومان کوم مشهور لیکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرګندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځګر ځواك په کار اچولی او تر خپله وسه فعالیت کوي. د دوی د ژوند څرنګوالی د همدې خبرې پخلی کوي. موږ ټول له دغه ځواك څخه برخمن یو، ځکه چې زموږ د ژوند یوه برخه جوړوي. که څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواك دې د انځورګرۍ یا هم د موسیقۍ د یوې نغمې په څېر انځور کړو، خو په موږ ټولو کې یې ماهیت یو ډول دی. دا د ودې یوه تومنه ده، چې په منلو سره یې د ژوند احساس کوو، ځکه په موږ کې خوځښت رامنځته کوي. دغه راز، له دې احساس سره په ملتیا کې د یو ډول بې تفاوتۍ او تکرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواك د مخنیوي هڅه کوو. زما په اند، د ګناه له احساس څخه د خلاصون یوه لار شته، باید چې خپل پنځوونکي ځواك ته په لېوالتیا سره وګورو. "ودې او ژوند" ته هو ووایو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتیا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځګرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو ټپي عواطفو له کبله مو ځینې ټپونه تر سترګو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې باید ځان له دغو رنځونو او ککړتیا څخه په روغ

ډول بهر کړو. د خوځښت له پیله باید د خپل پنځګر ځواك د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تګ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه ګړندي شو او که ډېر ګړندي یو، د ورو کېدو ځواك هم لرو. کله چې مو یوه پښه پر بریك او بله پر کلچ وي، نو د خپل چاپېریال پېښو ته هم ځیر یو، ځکه چې موږ له ناکامۍ څخه د وېرې له کبله یو بې ځواکه او بې خونده ژوند تېر کړی، خو اوس چې مقاومت پرېږدو او خپل وجود منو، په ژوند کې مو یو هېښوونکی بدلون رامنځته کېږي. اوس دا موږ خپله یو چې ټول ځواك مو په خپل واك کې دی.

د ګناه د احساس بل اړخ:

یو سهار چې په ازموینه بوخت وم. یوه ناوړه خاطره مې ذهن ته راغله، چې زه یې د غالبوزې په څېر وچیچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د ګناه یو بل ژور احساس راڅرګند شو. دا خاطره د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په یوه سوداګریزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځینې پېښې رامنځته شوې، چې د دې کار مخنیوی یې وکړ، خو هغه وخت چې دا معامله تحقق ته نژدې کېده، نو له ځان څخه مې د کرکې احساس کاوه. هغه وخت په ډېر بد وضعیت کې وم، ستونزو او عاطفي پېښو زما ټول وجود نیولی و. سخت شرایط او زیاتې بوختیاوې د دې لامل شوې، چې په ما کې د خیرغوښتنې او دوستۍ حس کمزوری شي. اوس مې هم دا خاطره د ذهن په پاڼه کې انځور ده، د هغه وخت رنځ او عذاب په ښه ډول احساسولای شم. بیا خپل هغه واده یادوم، چې له یو چا سره مې وکړ. که څه هم له هغې څخه مې ډېر بد راتلل، چاغه وه، بدرنګه او داسې دنده یې وه، چې زما ورڅخه کرکه کېده. دا پېښه مې هم په ذهن کې راژوندۍ کړه، کله چې مې ذهن د پنځګرۍ او نوښت په هیله سوځېده، خو د ترسره کولو لپاره مې کوم کار ذهن ته نه راته، اړیکي مې سطحي او بې مانا وو. زیات مسایل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ویل، نیمایي یې دروغ وو.

زما په اند، زموږ د ګناه احساس، زموږ په اړیکو او د ژوند په تېرو پېښو پورې هم تړاو لري. د هغه مهال خاطرې، کله- کله د غالبوزې (غومبسې) په څېر زموږ پر ذهن خپل نېښ ښخوي. هغه تېر نیمګړي کارونه دا دي:

هغه دروغ چې موږ ویلي.|

هغه څه مو چې باید ویلای، نه مو دي| ویلي.

هغه څه ته مو چې اړتیا لرله، خو غوښتنه مو یې نه ده کړې.|

هغه کسان| چې راباندې ګران وو، خو موږ ورته نه دي ویلي.

هغه کسان مو چې ځورولي، خو بخښنه| مو نه ده ترې غوښتې.

دا او داسې نورې خبرې زموږ په ذهن کې سره راغونډې شوي. که چېرې موږ د دې په وړاندې یوه غوره لار خپله نه کړو، یا یې هم په سمه توګه ونه پېژنو، د هغو نیمګړو کارونو خاطرې به مو د تورې وریځې په شان پر ذهن تیاره خپروي او پر موږ به راخپرېږي. په دې وخت کې مو کوم چلند مرسته کوي؟ ځکه چې تېر وخت ته ورستنېدل، یو ناشونی کار دی. که هر ډول چاره ورته لټوو، په هماغه مهال پورې اړه لري، ځکه چې موږ په "اوس مهال" کې ژوند کوو. هغه کار چې اوس یې کولای شو، لومړی د نیمګړتیاوو د درانه پېټي منل دي. دا منل زموږ د ذهن د روښوالي او پراختیا لامل ګرځي، ځکه موږ ته وخت راکوي چې تظاهر پرېږدو. دویم کار د رنځونو، دردونو او نهیلیو منل او پېژندل دي. تر اوسه مو هڅه کړې ځان بل ډول وښیو، اوس کولای شو خپلې ټولې تېروتنې ومنو، موږ د سترګو په رپ کې دا ټولې خطاوې بخښلای شو.

زه په تېر وخت کې د ذهني بوختیاوو او ستونزو له کبله نه توانېدم، چې د خپل بدن په ټولو علامو او نخښو ځان وپوهوم، بدن به مې چیغې وهلې: "زه په غوسه یم. وېرېږم مرستې اړتیا لرم، مینې ته اړ یم، ځورېږم" خو ذهن به مې ځواب راکاوه: "پروا نه لري، ته یې ترسره کولای شې، مقاومت وکړه". هغه وخت مې خپل ځواك په دې لګاوه چې ښه

سړی واوسم، خپل بدن او ضمیر ته مې دومره پام نه و، چې څه غواړي او څه وايي. خو دا دی اوس د خپلو ټېرو احساسونو په پېژندنې توانېدلی يم. همدا لامل مې هڅوي چې په ډېره خپلواکۍ سره ژوره ساه وکاږم. بل چلند چې زموږ د ګناه احساس کمولای شي، پر همدې مسايلو له نورو سره خبرې دي. ان له هغو کسانو سره هم، چې په همدغسې ستونزو کې راښکېل دي. د تېرو نيمګړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتيا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د يوې جادويي لارې په توګه پېژندل شوی دی. ما يو کس پېژاند، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و، يوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس يوه ورځ خپل يوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړيکو په باب خبرې کولې، کله چې يې د زړه خواله پايته ورسېده، نو د خپلې مېرمنې په اړه يې په زړه کې د بخښنې څپې په مستېدو شوې. مېرمنې ته يې زنګ وواهه او بخښنه يې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خوابدي يې هېره کړه او خپله ګناه يې پر خپله غاړه واخيسته.

د ګناه احساس د څو احساسونو ترکيب دی

دا چې له چا سره مينه لرل ولې د ګناه يو ډول احساس دی، يو دليل يې دا دی، چې د ګناه احساس له سره نه شته. دا د څو نورو ګناهونو ترکيب دی. په ځانګړې توګه دا د وېرې، غوسې او خپګان يو ترکيب دی.
داسې فکر وکړئ چې تاسو له خپلو دوستانو سره يوه پټه کتنه درلوده او خپل کورته راغلئ. پوهېږئ چې مېرمن مو يو ساعت وړاندې په تمه وه. په دې وخت کې د يو ډول ګناه احساس کوئ. راشئ د دغو احساسونو ځينې ډولونه سره بېل کړو. لومړی به ستاسو د وېرې احساس راواخلو. ښايي تاسې به له دې وېرې چې هسې نه خپلې مېرمنې ته درواغ ووايائ او کار له کاره تېر شي، وېرېږئ. بل دا چې کېدی شي د غوسې احساس هم وکړئ. خو غوسه مو د خپلواکۍ د نه لرلو او په څرګنده توګه د خبرو کولو لپاره د جرئت د نه لرلو له کبله ده. وروسته دوه زړي کېږئ، چې "دا کار بايد وکړم"، "بايد ويې نه کړم" دغه ډول احساس زموږ په ناخبره ضمير کې راټولېږي، سره رانغاړل کېږي، وروسته يو بل احساس ورڅخه جوړېږي، چې موږ ورته "ګناه" وايو.
کله چې وپوهېږو د ګناه احساس د نورو احساسونو يو ترکيب دی، زموږ مرسته کوي چې له ځان سره د مينې په لار کې يې مقابله وکړو. که د ګناه د احساس له کبله له ځان سره مينه ستونزمنه وي، کولای شو د دغه احساس له تجربه کوونکو اړخونو سره مينه وکړو. د ساري په توګه به ووايو چې تاسې له ځان سره له دې کبله مينه وکړئ، چې د وېرې احساس مو مل دی، نه د ګناه احساس.

وېره او غوسه

وېره، زموږ د هر لانجمن احساس بنسټ دی. د ژورو وېرو په پرتله بل څه څيز له انسان څخه د خوځښت ځواك اخيستلای شي؟ دلته مو څو ډوله وېرې سره ډلبندي کړې دي:
له مېرمنې× وېره.
له نيمګړتياوو وېره.×
له لېونتوبه وېره.×
د خپل جنسي ځواك په× برخه کې وېره.
له يوازېتوب څخه وېره.×
او له وېرې څخه وېره.×
موږ ګومان کوو، لکه څنګه چې ځان ته د وېرې اجازه ورکوو، له منځه وړل به يې هم هومره اسانه وي.
موږ وېره، يوه بې پايه احساس ګڼو. څکه وېره داسې کومه څرګنده نښه نه لري چې څوك ورباندې وپوهېږي. لکه ژړا او غوسه کول، چې دا نښې بيا په عصبانيت کې شته. د وېرې

پرضد مقابله د هغې احساسول او د دې جملې ویل دي: "زه وېرېږم".
وېره، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواك اخلي. كه کومه غټه بېزو ناڅاپه زموږ د خونې له کړکۍ څخه دننه راټوپ کړي، موږ خامخا وېرېږو، دغه وېره، د حل د لارې د موندلو لپاره زموږ بدني ځواك اخلي: يا تښتو، يا هم په مبارزې لاس پورې کوو. خو ستونزه دا ده چې نننۍ ستونزې زياتې پېچلې شوې دي. د حل ساده لار يې له منځه نه شي وړلای. موږ اوس مهال په داسې نړۍ کې ژوند کوو، چې ټولنيز اړيکي ډېر پېچلي دي. له يوې بېزو سره مخ کېدل او خپلې مېرمنې ته درواغ ويل، موږ زيات وېروي. که څه هم لومړنۍ موقعيت د حل ساده لار لري، خو دويم يې؟
موږ تر اوسه نه پوهېږو چې د نړۍ له پېچلو ستونزو سره څنګه چلند وکړو. په امريکا کې هر کال څه کم 100 مليونه وګړي د خوب ګولۍ کاروي، که چېرې مو د وېرې په وړاندې د مقابلې بله لار لرلای، هېڅ وخت به مو د خوب ګولۍ نه کارولای.
څرګنده ده، چې د وېرې پرضد مقاومت زموږ لويه ستونزه ده، نه وېره. كله چې وېره ومنو او ځان ته اجازه ورکړو، چې په ژوره توګه يې احساس کړو، کولای شو ډېر څه ترې زده کړو. د هغې په اړه په کتنې وتوانېږو او سرچينه يې ځان ته څرګنده کړو . که چېرې د مقاومت لار خپله کړو، نو دغه تلپاتې وېره به مو ژوند ته لار ومومي.
دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ايستل، يو ګران کار دی، خو رخصت کول يې هم ناوړه پايلې لري، ځکه که چېرې د غوسې په وړاندې مقابله پيل کړو، موږ ورته په خپل ژوند کې تلپاتې ژوند وربخښو، ځان او نورو ته يې د شتون تضمين کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواك يوه بله سرچينه راڅرګندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زيات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هيلو ته رسېدای، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو، کولای شو چې ويې منو، ويې څېړو او خپلې غوښتنې ومومو.
کله چې نور خلك په غوسه کېږي، له هغوی څخه هم ډېر څه زده کولای شو، که له ځانه وپوښتو چې د هغوی غوښتنې او هيلې څه دي، کولای شو چې د غوسې منفي انرژي په مثبته انرژۍ بدله کړو او د حل يوه رغوونکې لار ومومو.

خواشيني

موږ اکثره وخت خپله خواشيني د خپلو باورونو د دېوال شا ته پټوو. لکه دغه باورونه:
د نورو په پرتله مو د درد× كچه بې ارزښته ده.
زه حق نه لرم چې خواشينی واوسم.×
زما خپل غم دومره لوی× دی، چې هېڅ وخت يې هم درك نه شم کولای.
کېدی شي سبا ښه احساس ولرم.×
که× وغواړم خپله خواشيني حس کړم، ژړا به وخت رانه کړي.
دا ټولې خبرې، خواشيني په موږ کې ويلې کوي. موږ د وېرې په منلو سره ځان ته اجازه ورکوو، چې په ځان کې ژور شو، خو موږ وېرېږو، هسې نه دومره د وېرې په ډنډ کې ډوب شو چې هېڅکله به هم ترې رابهر نه شو، خو نه احساسول په موږ کې غم پټ ساتي. هغه خواشيني چې په بشپړه توګه احساس شي، ډېر ژر تېرېږي، په دې پړاو کې مو رښتينې اړتيا د خپلو خواشينيو پېژندنه ده.
له دغو وېرو څخه د خلاصون لار احساسولو ته لېوالتيا ده. ښايي فکر وکړو که چېرې وېره احساس کړو، خپل ټول عمر به په خواشينۍ کې تېروو. د لسو کلونو لپاره ما ته ځينې کسان د سلا مشورې لپاره راتلل، ما ته يې يو واقعيت څرګند کړ، چې ما يې هېڅ تصور نه کاوه. كله چې خلك يو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي، يوازې يو لنډمهالی

احساس يې ځای نيسي. دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس كوي.
هغوی وايي چې له ناوړه احساس څخه پاك شوي او ځانونه يې موندلي دي. ما داسې كس نه دی ليدلی، چې د خپل اوږدمهالي احساس په منلو سره يې د ښه والي حساس نه وي كړی. هغه كسان ما ته ډېر په زړه پوري وو، چې ما ته به راتلل او ما به يې لارښوونه كوله.

د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې يې لرو. د اروپوه د يوه سلاكار په توګه له سلګونو كسانو سره مخ شوی يم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به يې ښېل احساس درلود. دوی نه شول كولای دغه ډول احساس وپېژني او يې مني، يا يې له منځه يوسي.
زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند كمزوري د يوې وړې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او ګومان كوو، چې بايد يو ډول يې ولرو.
كه د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبيعي خبره ده چې ګومان كوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځينو كارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم كوئ، مينه ورسره لرئ، يوه اندازه مثبت احساس هم لرئ، خو ستونزمنه خبره دا ده چې ميندې او پلرونه نه غواړي تاسې يې په وړاندې منفي احساس ولرئ. هغوی هڅه كوي د ځينو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، كركې او نهيلۍ څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې يو غبرګون دی، كه ګومان كوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو كومه ستونزه شته، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولای، بلكې لا يې پراخوي.
همدا ستونزه موږ له خپل احساس سره له مينې راګرځوي. ګومان كوو دا احساس مو معيوب دی او د مينې وړ نه ښكاري. حال دا چې له منفي احساس سره د مخ كېدو ډول له هغه سره مينه ده. خو، تاسې څنګه كولای شئ له هغه څه سره مينه وكړئ، چې درباندې ګران نه دی؟ دا ډول احساسونه په ذهن كې زېږي، هغه وخت يې درولای شو چې دا باور "منفي احساس د مينې وړ نه دی" په دې باور بدل كړو: "منفي احساس د مينې وړ دی"، په همدې توګه وړاندې لاړ شو او ورسره مينه وكړو.

يو ستر لوست

د بقا لپاره كوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه يې هم د خوشې كولو هيله لرو. احساسونه موږ ته د ژوند مانا رابخښي، پردې سربېره نور لوست هم رابښيي. احساس د ژوند د لارښود په توګه موږ پر هغه لار بيايي، چې موږ غوره زده كړه په كې وكړو. كله چې د كومې ستونزې له كبله خپه يو، يا د وېرې احساس كوو. د دې تر څنګ يو ستر لوست شته، چې بايد زده يې كړو، په داسې حالاتو كې يوه موضوع مطرح وي، چې موږ په تېر وخت كې هغه شا ته غورځولې ده، خو ايله اوس مو وخت موندلی چې په مينه يې ومنو. نور احساسونه هم همداسې دي. هر يو يې په يوه بڼه موږ د هغو ځيزونو پر لوري بيايي، چې د زده كړې لېوالتيا يې لرو.
احساس د ژوند په اړه د زياتو ځيزونو د زده كړې اغېزناكه وسيله ده او تل په موږ كې په ځيو وي. هر وخت موږ ته ډېر وخت په واك كې راكوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود كړكۍ پرانيزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

ځلورم ځپركی له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنګه مينه وكړو؟

په زرګونو دلیلونه شته، چې تاسې له خپل بدن او جنسي غریزو سره له مینې راګرځوي. د غرب کلتور په یو ډول نه یو ډول له بدن او جنسي غریزو څخه پر کرکه ولاړ دی. خو ایا اوس غواړو یو ګام وړاندې کښېږدو او دا ټول معیارونه بدل کړو؟ ځواب مثبت دی. لومړی یوه ژوره ساه اخلو او خپل کار پیلوو، ځکه چې موږ هم له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لرو!.
که تاسې یوه ډله په پام کې ونیسئ، چې له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لري او په دې اړه بېلابېل دلیلونه وړاندې کوي، نو دوی به په دې اړه ډول- ډول ځوابونه لري:
_ زه ډېر چاغ یم.
_ زه ډېر ډنګر یم.
_ د پښو پوندې مې بدرنګې ښکاري.
_ وېښته مې ډېر غوړ دي.
_ یو وخت مې خپل جنین له منځه وړی و.
_ جنسي استفاده راڅخه شوې ده.
_ مور مې راته وایي د... بدرنګ بچیه!
دا هغه خنډونه دي چې موږ نه پرېږدي له ځان سره مینه وکړو. دا دلیلونه هم پر خپل ځای منطقي دي. نو یوه پېښه رامنځته شوې: (یو چا پر تاسو تېری کړی دی). تاسو د پېښو په باب خپل احساس درلود. (کرکه، وېره، غوسه) د ځان او ژوند په باب مو په ذهن کې ځینې پایله اخیستنې کړې دي: [زما جنسي طبیعت زما لپاره د کرکجنو پېښو لامل ګرځي. غوره دا ده چې پټ یې کړم]. خو پام مو وي چې دا ډول فکرونه د ذهن زېږنده دي، چې په ډېره اسانۍ سره بدلېدی هم شي. ما داسې کسان لیدلي چې توانېدلي خپلو دغو فکرونو ته په اسانۍ سره بدلون ورکړي.
زه هغه وخت ډېر په هیجان او ولولو کې یم، کله چې ګورم کوم څوك د ژوند د یوې پېښې له کبله زیات ځورېدلی، یا جنسي تېری پرې شوی، یا په کومه پوځي ډله کې د اجباري کار له کبله له کوم منفي احساس سره لاس و ګرېوان شوی دی. دوی هڅه کوي وخت او بخت ته بدلون ورکړي، چې له دغو تجربو څخه خلاصون ومومي او په اوس مهال کې ژوند وکړي.

له ځان سره مې مینه څنګه زده کړه؟

له ځان سره مینه، زما لپاره یوه ستونزمنه او کړکېچنه لار وه. حال دا چې له جنسي غریزو سره مینه راته اسانه ښکارېده. زموږ په کورنۍ کې داسې څوك نه و، چې هغه دې د جنسي مسایلو په اړه ګټورې خبرې او لارښوونې راته وکړي، دوی به په منفي لارښوونو او ناسمو خبرتیاوو سره زما بار لا پسې درناوه. خو ما به د جنسي غریزې په نسبت خپل لیدلوری لا پسې پراخاوه. داسې مې انګېرل چې دا غریزه باید وده ومومي، چې ګټه ځنې واخلو. د لید دا زاویه مې د زلمیتوب په ټوله دوره کې وساتله، خو د بدن په اړه مې بیا دا ځانګړنه توپیر لري.
په ماشومتوب کې ډېر چاغ وم. د یوکلنۍ په پای کې مې د بدن وزن د نورو ماشومانو په پرتله په سلو کې پنځه زیات و. خپل ماشومتوب او تېر دوران ته په کتو سره دا حقیقت موممم، چې زما د کرارولو لپاره زما کورنیو مشرانو یوازې خواړه راکول، حال دا چې کېدی شي ما به د نورو لاملونو له مخې ژړل. ګومان کوم په همدې ماشومتوب کې مې داسې شیان ولیدل چې وروسته یې ډېر درانه ګوزارونه راکړل: هر احساس چې لرې، د خوړو په کارولو سره یې بدلولای او سمولای شې. موږ په عادي شرایطو کې د لوږې له منځه وړلو لپاره خواړه خورو. له خپل بل احساس سره هم په بېل- بېل ډول چلند کوو. که موږ دا وګڼو چې د خوړو خوړل پر لوږې سربېره زموږ کوم بل احساس هم کرارولای شي، له دوو ناوړو عادتونو سره لاس و ګرېوان کېږو. لومړی دا چې د خپلو نورو دروني غوښتنو د ځوابولو لپاره

هم خواړه خورو. بله دا چې د خپلو نورو احساسونو د مقابلې لپاره یوه نامعقوله لار ټاکو. دا دواړه عادتونه یوه پایله لري، چې هغه چاغوالی دی.
د وراثت ستونزې، زما شرایط نور هم خراب کړي وو. پلار مې زیات وزن درلود، ما ورسره په زیاتو برخو کې ورته والی درلود، زما د کورنۍ نیمه ډنګر غړي یانې ورور او مور مې هم سره ورته وو.
له خپل چاغوالي څخه مې ډېر بد راتلل. دا څومره زور غواړي چې تر یوې ونې لاندې ولاړ یې خو ورختلای نه شې، هلته دې نور همزولي وینې چې په اسانۍ سره ورخېژي او په لوبو بوخت وي. زه اوس هم د هغه مهال په یادولو سره ځورېږم.
ما له خپل بدن څخه کرکه درلوده؛ ډېر کلونه مې په ذهن کې په دې اړه په خبرو- اترو اخته وم. په نهه کلنۍ کې مې له یوه اړوند متخصص ډاکټر سره ولیدل، چې مور ته په نژدې ایالت کې اوسېده، هغه راته د غذايي رژیم او د ځینو ټابلېټونو (ګولیو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن یې راکم کړ.
هغه کال مې زیاتې نومرې هم واخیستې، ځکه هغو ګولیو په ما کې زیات خوځښت رامنځته کړ، خوب یې ، وروسته مې د خپل ورزش د ښوونکي په مرسته د خپلεرالړ کړ او هر وخت به مې درس وایه اندام تناسب هم سم کړ. د ښوونځي په دوران کې به مې په ډېره مینه په ورزشي لوبو کې برخه اخیسته، خو په یوه کې هم بریالی نه وم.
له دې سره- سره مې بیا هم بدن په مبارزه او سیالۍ کې و، ځکه د بدن په اړه مې ذهني ستونزې هغسې پاتې وې، که څه هم نور مې اندام متناسب و، خو بیا مې هم یو دروني احساس ملګری و. دغه کړکېچ تر ځوویشت کلنۍ پورې راسره مل او ملګری و، کله چې مې خپل برى تر ګوتو کړ (ما یې په لومړي څپرکي کې یادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنګه چې دی، مینه وکړم، که هرڅومره کمزوري او قوي اړخونه هم ولري. خو تر دې مینې وړاندې مې باید ځان ته دا وخت ورکولای، چې لږه کرکه هم ځنې ولرم، ځکه چې وروسته به مینه ډېره راته اسانه او شونې کېده.
راځئ یو ازمېښت وکړو. غواړم خپلې سترګې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووایم: "زه مې له ځان سره مینه لرم"، تر هر ځل ویلو وروسته لس ثانیې تم کېږم، چې وګورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښايي وکړای شو په ګډه یې پایله وارزوو.
د لومړي ځل لپاره چې دا جمله وایم، په خپله ګېډه کې یو ډول هیله بخښونکی حالت احساسوم. وروسته مې ستونی لږ سره کښېکاږل کېږي، ځان ښه هوسا نیسم، چې دغه حالت ومومم او ویې پېژنم. هغه ورځې مې په ذهن کې ژوندۍ کېږي چې چاغ ماشوم وم، د هغه مهال اوښکې، خواشینۍ او نهیلۍ احساسوم...
بل ځل چې بیا وایم: "زه له ځان سره مینه لرم"، نو پر ټول بدن مې لړزه واکمنېږي.
یو ځل بیا تکراروم: "له ځان سره مینه لرم"، دا ځل د یوه ژور رضایت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولای شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مینه وکړم، چې زما ورڅخه بد راتلل، ځکه دا ټولې برخې زما د بدن غړي دي، چې زه باید اوس ورسره د زړه له کومې مینه وکړم، په دې چې په ما پورې اړه لري او زما خپل مال دی.
اوس مې ځینې نور احساسونه په څپو راځي، داسې ګومان کوم چې خواشینی، ځواکمن او خوښ یم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هیله کوم، چې یو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انګېرم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندی او هوسا یم، خو زه چې کله فکر کوم له ځان سره مینه لرم، نو دغه حالت راپېښېږي، دا ولې؟
تاسو ته کوم احساس درپېښېږي؟ که تاسې هم ما ته ورته یاست، د تجربو لومړی پړاو مو په هغو شیانو پورې اړه نیسي، چې مینه ورسره لرئ، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مینه، له خپل هر احساس سره مینه ده. که دا احساس

درباندې ګران وي او که نه وي، دا يو غوره اتوماتيك کار دی، ځکه له کرکې ور احساسونو سره مينه، د مينې له مثبت احساس سره مينه ده.
زموږ بدن د ځينو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زيات وخت په خپل ذهن کې همدغسې کارونه پلانوو، لکه د سګرېټو څکول، د نوکانو ژوول، ټکر کول او داسې نور... کله چې دا لارې چارې خپلوو، غالباً له ځان سره مينه وروستی کار دی، چې ذهن ته مو راځي. حال دا چې له ځان سره مينه موږ له کرکجن چاپېريال څخه ژغوري.
په وروستي تحليل کې بايد ووايو چې زموږ د بدن د کرکې ور غړي که په پام کې ونه نيسو، نو دا په خپله له ځان سره د مينې لومړی پړاو دی. موږ به وګورو، کله چې د مينې په اغېزناکه او ښکلې سيمه کې ګام ږدو، ډېر زيات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مينې ته به هېڅ ډول ګواښ هم نه پېښېږي، خو مينه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

جنسي غريزې

غواړم چې د خپلو جنسي غريزو په باب خپل نظرونه او تجربې له تاسو سره شريکې کړم. په دې ورځو کې د جنسي غريزو په باب دومره زياتې ليکنې شوي او کېږي، چې نژدې دی په کې ورك شو، خو زه غواړم په دې اړه ځينې نور بحثونه هم ستاسو په وړاندې کښېږدم.
د جنسي غريزو په برخه کې مو يوه ستونزه دا ده چې موږ غلط پوهول شوي يو، يا پوهول کېږو، چې ګواکې جنسي غريزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توګه بايد ترې ووېرېږو او محدودې يې کړو. موږ نه يوازې له خپلو جنسي غريزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړيکي ټينګوو. خو دا باور له کومه ځايه سرچينه اخلي؟
کورنۍ او ټولنه په ښه نيت موږ ته ناسالم معلومات او خبرتياوې راکوي، چې همدغه معلومات موږ اړ باسي له خپلو جنسي غريزو څخه پردي شو. نو کله چې په کوم ځوان کې جنسي غريزه اوچتېږي، مشران يې درك کوي. د دې ډول احساس اوچتېدل او پارېدل دغو مشرانو ته د هغوی د ځوانۍ د مهال مسايل او اړوندې ستونزې تداعي کوي. کورنۍ غواړي چې ماشومان يې هغه تېروتنې ونه کړي، چې دوی پخوا کړې دي. له دې کبله خپلو ماشومانو ته د جنسي غريزو په باب د حرکاتو، اشارو او يا هم د نورو څرګندونو په مرسته ځينې زده کړې ورکوي.
دغه زده کړې ځينې نيمګړتياوې هم لري، چې جنسي غريزې له هغوی څخه پردۍ کوي، لکه څنګه چې دي، هغسې نه ورپېژندل کېږي.
د دې زده کړې د ډول پېژندنه، په خوانانو پورې اړه لري، چې بايد په سمه توګه وپوهول شي، جنسي احساس هم ښه او د پېژندنې وړ دي. دغه راز د ژوند طبيعي برخه او د انرژۍ سرچينه ګڼل کېږي، خو له بله پلوه بايد دا هم ورزده کړو، چې په کار ده په وړاندې يې په هوښيارۍ سره چلند وکړي. بايد چې د استمناء زيانونه هم ورته بيان شي او دا دې هم وروښوول شي، چې موږ څنګه دغه غريزې کرارولای شو، هغه شرعي او طبيعي لار يې کومه ده؟
ډېر مهال مشران د دغو غريزو د څرګندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وايو جنسي احساس عيبونه او نيمګړتياوې لري، همدغه نظريه په موږ کې يو خنډ زېږوي. په دې توګه موږ د زړه له کومې احساسوو چې جنسي غريزې ښې دي، خو دغه احساس مو هم د باور او هغه شرم په پرده کې پوښلی دی، چې نورو راښوولي دي. همدغه تېروتنه د دې لامل ګرځي چې موږ هم د غريزو د څرګندولو په ډول کې تېر وځو.
هغه ټکي چې شرايط پېچلي کوي، هغه تصاميم دي، چې د جنسي غريزو په باب مو د تېرو ناوړو پېښو په وړاندې نيولي دي. زما يادېږي يو وخت مې ځينې ناوړه انځورونه ليدل، موږ مې ګير کړم. ما د څو نورو همزولو په ملګرتيا دغه انځورونه ليدل، چې ناڅاپه مې موږ

راغله، خو زما دا هم یاد دي چې د مور د غوسې او توند غبرګون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خیشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې مور مې زما جنسي غریزې نه دي تایید کړي. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بیا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسایلو څه ونه وایم. که څه هم زه مې د مور مننه کوم، چې ما ته یې داسې ناوړه معلومات رانه کړل چې سمه لار راڅخه ورکه کړي، خو ما بیا هم په خپل بدن کې یوه تنده احساسوله، چې باید په دې اړه څه ناڅه معلومات ولرم.
ځینې کسان د جنسي غریزو په برخه کې تر دې لا ترخې تجربې لري. دوی د نورو زړه بوږنوونکو صحنو شاهدان هم دي، یا یې هم داسې کارونه کړي، چې که عقل یې پرځای او سم وای، هېڅکله به یې هم داسې نه کول.
مور هېڅکله هم پېښې او حقایق نه شو بدلولای، خو هر وخت په دې توانېږو چې د ځینو پایلو خارونکي واوسو. د داسې پایلو چې په ژوند او مور پورې اړه لري.
که مور د خپلو تجربو بهیر ته یوه کتنه وکړو، کولای شو چې د منفي پایلو کچه راټیټه کړو او له خپل تېر ژوند څخه په سمه توګه پند واخلو.
خو د جنسي غریزو په باب ټول منفي پیامونه، یو حقیقت هم څرګندوي، چې هغه په دې برخه کې د ګټورو خبرتیاوو نشتوالی دی. مور تراوسه پورې له دې اسانتیا څخه برخمن نه یو چې کومه ساتندویه پرښته دې وتوانېږي د اړتیا پر مهال راحاضره شي او ودې وایي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توګه یې احساس کړئ او یې ومنئ، په داسې بڼه یې څرګند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضایت وړ وګرځي". له همدې کبله مشرتوب یو داسې دوران دی، چې باید په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندویې پرښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غریزې څنګه وروزو. دغه راز مهربان خلك څنګه راټول کړو، چې په دې برخه کې مور ته وړ زده کړه راکړي.
لنډه دا چې ویلای شو: که څه هم مور له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لرو، خو بیا هم د زیاتو دلیلونو له مخې کولای شو له ځان سره مینه وکړو. خپلې ټولې جنسي غریزې د زړه له کومې ومنو او مینه ورسره وکړو. له خپلو جنسي غریزو سره د مینې په مټ کولای شو زده کړو چې له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟ ځکه چې جنسي غریزې خو هم د ژوند د یوې ژورې اړتیا څرګندویې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

پنځم څپرکی خپل ذهن پاك او ازاد کړئ!

زموږ ډېرې ستونزې له دې کبله دي چې زموږ په نړۍ کې د اړتیا وړ مینه نه موندل کېږي. همدغه خبره د دې لامل ګرځي چې د خپلې ونډې د ترلاسه کولو لپاره په سیالۍ او مبارزه لاس پورې کړو، یا هم په بشپړ ډول له مبارزې څخه لاس واخلو. له ځان سره د مینې ځینې بهیرونه له چاپېرې نړۍ څخه زموږ د ذهني لید پلوي نښیي، مور له دې اړخ څخه نړۍ داسې وینو چې د ژوند واك مو په لاس کې وي او دا تجربه په خپله کولای شو.
که چېرې غواړئ چې دا طریقه وارزوئ، لومړی راځئ چې د ذهني کار یوه بڼه ووینو. ذهن د ډېرو کارونو لپاره جوړ شوی، چې یو کار یې هم د تجربو او پایله اخیستنو ترلاسه کول دي، چې اکثره وخت دا مهارتونه زموږ په ګټه تمامېږي. یو وخت مو ګوته په سره منقل سوځي، زموږ ذهن یوه ګټوره پایله اخلي: "په راتلونکي کې به خپله ګوته پر تاوده منقل نه ږدم" پر دې سربېره ذهن تر دې یو ګام وړاندې ږدي او یوه ستونزمن پړاو ته ننوځي.
تاسو ته د ماشومتوب په وخت کې پلار کومه خپېړه درکړې، تر دې تجربې وروسته مو ذهن دې پایلې ته رسېدلی: "باید چې له ځواکمنو کسانو سره د مخامخېدو پر وخت احتیاط وکړئ" ذهن کولای شي یوه تجربه ترسرلاسه کړي (ان یوه جمله، یو نظر او یو حالت)، دغه راز د هغو پر بنسټ په ذهن کې یو اندود او باور استوار کړي، په دې توګه د

همدغه ذهنيت له وجې دېته ورته نورې تجربې هم ترلاسه کوي. هغه څه چې تر دې مخکې پېښ شوي، هغه هم تجربه کوو او پایله اخیستنه کوو او وايو: (ژوند همداسې دی) د دې پرځای چې ووایو (ژوند یا روزګار داسې و).
موږ له ځینو ستونزو سره د مخامخېدو پر وخت یوه مورچه نیسو او په خپله مورچه کې پاتېږو، له هماغه ځایه عمل کوو. خو باید ووایو څومره چې مورچې نیسو او په کې مېشتېږو، په هماغه کچه مو ازادي او خپلواکي راکمېږي.
زموږ د ژوند زیاتې پېښې دردوونکې او ناوړه دي، چې په هماغه کچه سخت او تونډ ذهنیتونه هم ورسره تړلي دي. خو اوس به یوه بله ترخه تجربه هم مطالعه کړئ (دا له زرګونو تجربو څخه یوه ده) چې تاسې يې له کبله داسې احساسوئ چې د مینې وړ نه یاست. دا سوچ چې ګواکې په خاورينه ځمکه کې مینه نه شته، له همدې تجربې څخه سرچینه اخلي.
هغه څوك چې د ډوبېدو په حال کې وي، د هوا کموالی تر نورو ښه احساسوي، دغه راز وږی انسان د خوړو کموالی. حال دا چې موږ به وړي کېدل او ډوبېدل نه وي تجربه کړي. څه له پاسه موږ ټول مینې ته وږي یو او د نورو لپاره د پام وړ خلك هم نه یو. داسې ښکاري چې بشر د مینې په وړاندې تر ټولو سراښ او بخیل موجود دی. کېدی شي په ډېرو ښو اقتصادي امکاناتو کې رالوی شو، خو بیا هم له مینې څخه محروم واوسو.
موږ په زیاتو موقعیتونو کې د مینې کموالی احساسوو. وروسته مو ذهن دا پایله اخلي، چې دلته پر ټولو خلکو په یوه اندازه مینه نه وېشل کېږي، په دې توګه تر دې وروسته د خپل ذهنیت له مخې چلند کوو. د دې لپاره چې خپله پایله اخیستنه نوره هم د منلو وړ کړو، نو لاندې دلیلونه وړاندې کوو:
_ ښايي زه به په رښتیا هم د مینې وړ نه یم.
_ هرڅوك چې دا کار کوي، باید چې د مینې وړ نه وي.
_ که نور خلك زما په باب دا وايي چې زه د مینې وړ نه یم، ښايي رښتیا به وايي.
دا دلیلونه هغه مورچې دي، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن يې خپلوي. ځکه خواشینی ذهن دومره دردونه او کړاوونه لري، چې زیات مهال واقعیتونه نه شي منلای، نو ځکه د وضعې د ښه والي لپاره دلیلونه جوړوي. دلیلونه په ظاهره یوې امن مورچې ته شاتګ دی. حال دا چې دا مورچه تېرایستونکې او له حقیقت څخه تشه ده، خو موږ د دې لپاره زیات مهال خپل دلیلونه وایو چې تورن کس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دلیلونه وړاندې کول، کله چې تاسې له ځان سره د مینې بهیر ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له یوه مهم دلیل سره مخ کېږئ، چې "باید له ځان سره مینه ونه لرئ" لکه تاسې چې له بل چا سره اړیکي نیسئ او که هغوی هم غواړي له ځان سره مینه وکړي، تاسې ورته خنډ پېښوئ. له ځان سره د مینې زده کړه له خطر او کله- کله پردیتوب سره ملګرې ده، ځکه موږ فکر کوو چې د ځینو دلیلونو له مخې نه شو کولای له ځان سره مینه وکړو، یا هم وایو چې د پلاني کس په باب دا دلیل نه شم منلای.
له ځان سره مینې په بهیر کې تل د پټ امنیت د ردولو او د مینې د رښتیني امن پر لوري د تلو یو چانس لرئ. د خپلو وروستیو دلیلونو دېوال مومئ، وروسته دا دلیلونه پرېږدئ او یوه داسې ځای ته پناه وړئ چې هغه، له ځان سره ستاسو مینه ده.
پام مو وي داسې دلیلونه مه راوړئ چې له ځان سره ستاسو مینه توجېه کوي. دا دلیلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دلیل، د دلیلونو پرضد کاروئ (د ساري په توګه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، ګومان کوم دوستان مې راسره مینه لري، نو زه باید د مینې وړ واوسم).
اغېزناکه لار دا ده چې مخکې لاړ شئ او دلیلونه شا ته وتمبوئ او لکه څنګه چې یاست، له ځان سره مینه وکړئ. له ځان سره مینه وکړئ، هر علت له پامه وغورځوئ، له ځان سره ځکه مینه وکړئ چې له ځان څخه مو بد راځي، له ځان سره ځکه مینه وکړئ، چې

له ځان سره د مينې توان او ځواك نه لرئ.
پر ځانونو ميئان شئ، ځكه چې تاسو له ځان څخه د كركې لپاره ډېر احمقانه دليلونه درلودل. پر دغو دليلونو تكيه كول، يوه خيالي امنيت ته پناه وړل دي. حال دا چې د مينې ربښتينى امنيت تل زموږ په تمه دى، چې موږ يې په يوازېتوب كې هركلى كوو او مينه ورسره پيدا كوو. كه د دغه واقعيت په وړاندې مو ذهن هرڅومره خنډونه زېږوي، پروا نه لري، ځكه چې تاسې په هرو شرايطو، هر وخت، هر ځاى او هر مهال كې د مينې حقيقت درك كولاى شئ، تاسې د مينې په وړاندې د خپل وجود د كړكۍ په پرانيستلو سره دا مينه تجربه كړئ او ويې ګورئ

شپېرم څپركى له خپل ژوند سره څنګه مينه وكړو؟

هېڅ شبېه هم، له ځان سره د مينې د شېبې په خبر نه ده. زه په خپل كارځاى كې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوى يم او ما د خپل ژوند له پاروونكو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې كتاب لوستونكي ياست، ښايي مينه به لرئ، چې د هغو شېبو ځينې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځينو غونډو او د درملنو د ځينو مهالونو د ثبت شويو فيتو پايله ده. هغه كسان چې په دې فيتو كې يې خبرې ثبت شوې دي، دلته يې نومونه بدل كړل شوي دي. پر موږ يې لورېينه كړې او اجازه يې راكړې ده، چې له برخليك او سوابقو څخه يې ګټه واخلو.
لومړۍ فيته هغه صحنه ده، چې زه يې "له ځان سره مينه" نوموم. هغه كسان چې په كې ونډه لري، د جك په نامه يو انجنير دى، دى د يوه داسې شركت په وړاندې ولاړ دى، چې ګڼ شمېر ګډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست يم او د خپل كار په بهير كې له هر كس سره په انفرادي ډول كار كوم، دا دى جك هم زما څخه هيله وكړه چې د دې غونډې موخه ورته څرګنده كړم.
ګي: له دې غونډې څخه زموږ موخه دا ده، چې له ځان سره د مينې پر لار پراته خنډونه ليرې كړو، دا دى تا ته هم دا وخت دركوو چې ځان تجربه كړې.
جك: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مينه زده كړم، په حقيقت كې له ډېرې مودې راهيسې مې په ذهن كې لټون كوم چې ويې موممم، خو په اجباري ډول يې هېڅ ثبوت او توضيح نه لرم.
ګي: يوه شېبه صبر وكړه، تا چې كومه څرګندونه وكړه، ګومان كوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرګنده او بشپړه وه. نورو توضېحاتو ته يې اړتيا نه درلوده، زما دا وړانديز دى، چې هغه لومړۍ جمله بيا ووايې او د دې تجربې د پايلې په تمه واوسه. ايا غواړې چې له كومې خبرې، څرګندونې او توضېحاتو پرته دا تجربه بيا وازمويې؟
جك: هو!
ګي: ښه، زموږ درته غوږ دى.
جك: زه واقعاً غواړم چې له ځان سره مينه تجربه كړم.
ګي: (د شركت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه، د دې لپاره چې د جك مرسته وشي، لكه څنګه چې د ډېرو، لګېدلو سكرو ته ضربه وركړو، اور يې زياتېږي، زه وړانديز كوم چې موږ بايد خپله ژوره مينه پر هغه متمركزه كړو. د خپل زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لكه څنګه چې دى، مينه ورسره وكړو، دا چې جك څه ځانګړتياوې لري، څه روحيه لري، دا ټول هېر كړئ، يوازې له هغه سره مينه وكړئ (د شركت ځينې غړي اوچت شول او هغه يې په غېږ كې ونيو).
ګي: ګوره! كله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرګند ډول بيانوې، څه پيښېږي؟
اجباري نه ده، چې په يوازېتوب كې يې ترسره كړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ

درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جك درېدل، د سترګو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ايجابوي او دا څرګندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).
ګي: ايا اوس دا احساسوې، چې له ځان سره مينه لرې؟
جك: کله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مينه څرګنده کړه، زه ډېر خوښ شوم.
ګي: ايا د دې خوښۍ له کبله له ځان سره مينه لرې؟
(اورد ځنډ)
جك: راته ستونزمنه ده.
ګي: ايا کولای شې د همدې ستونزې له کبله له ځان سره مينه وکړې؟
(بيا اورده چوپتيا)
جك: دا احساسوم چې زه يې منلی يم، د دې منلو له کبله د وېرې احساس کوم.
ګي: ايا لېوال يې چې د همدغه احساس له کبله او د وېرې په منلو سره له ځان سره مينه ولرې؟
(اورد ځنډ، په کوټه کې واکمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه کې سترګې وګنډي. ټولو ته څرګندېري چې د جك لپاره د هغه په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع په انديښنو کې ډوبېدل او د خلکو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناخبرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرګندېري).
جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم.
ګي: ايا کولای شې د همدې وېرې له کبله، له ځان سره مينه وکړې؟
جك: نه پوهېږم دغه کار څنګه وکړم؟
ګي: د همدې فکر له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟
جك: مينه څه ده؟
ګي: ايا په مينې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟
(اورد ځنډ)
جك: زه مې په بدن کې دننه دا يو پيام ترلاسه کوم چې هغه دا دی: "ته بايد دا ستونزه درته اسانه کړې".
ګي: ايا د دې پيام د ترلاسه کولو په هيله له ځان سره مينه کولای شې؟ ايا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان سره مينه ولرې؟
(اورد ځنډ)
ګي: جك! پام وکړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب "هو" يا "نه" دی. تا په هره پوښتنه کې زما پوښتنه بيا وځېړله، حال دا چې څېړنې ته يې هېڅ اړتيا نه درلوده. دا دا مانا ورکوي چې ستا لوی مغز غواړي له ځان سره د مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فکر په خپل واك کې واخلې او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانيزې او ويې منې. ستا فکر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې کېدای.
په حقيقت کې ستا ذهن نه شوای کولای، چې ستا سره د مينې په برخه کې مرسته وکړي.
جك: يوازېنی دليل چې نه شم کولای له ځان سره مينه تجربه کړم، دا دی چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه يم.
ګي: ايا کولای شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مينه وکړې؟
جك: نه!
ګي: ايا کولای شې چې له ځان سره په مينې پر نه توانېدو هم له ځان سره مينه وکړې؟
جك: نه!
ګي: ايا غواړې چې له ځان سره مينې ته د نه لېوالتيا له کبله له ځان سره مينه وکړې؟

جك: نه! زه ګنګس شوی یم.
ګي: ایا د همدې ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟
(اورد خنډ)
جك: هو! (له دې سره د شرکت غړي په یوه خوله خاندي).
ګي: یو څو ژورې ساګانې وکاږه او د دې مینې خوند وڅکه، څکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه لرې.
(خنډ)
ګي: کله چې احساسوې له ځان سره مینه لرې، په خپل بدن کې څه احساس درپېښېږي؟
جك: د یوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم.
ګي: ښه، مننه.
(جك د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځای کښېني)

نظر:
د جك لپاره دا یو ستر بری و، هغه ته یې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده یې د دلیلونو په ویلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووایي: "زه نه پوهېږم".
تر دې وروسته جك په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پایلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهیسې په یوه نه حلېدونکې ستونزه کې راښکېل و، په یوه شېبه کې وتوانېد چې د خپلې لالهاندۍ د احساس له کبله له ځان سره مینه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته کړه، تر دې وروسته یې له مېرمنې سره هم اړیکې ډېر ښه او د مینې ډې شول.
دا بله فیته چې لاندې راځي، د یوې څو ویشت کلنې مېرمنې د غونډې بهیر دی، هغه یوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د یوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري.
ګي: کومه ستونزه غواړې راشریکه کړې؟
ګلودیا: زه غواړم چې د وزګارتیا له کبله له ځان سره مینه وکړم، ټول عمر مې د خلکو د تېر ایستلو له کبله ستاینه لیدلې او خلکو تایید کړې یمه.
ګي: نو ته له هغو کسانو څخه یې چې د ښو کالو د اغوستلو او نه تېر وتلو له کبله یې زیات ګوزارونه او فشارونه زغملي دي؟
ګلودیا: هو! ما مینه دا ګڼلې چې د نورو لپاره جذابه واوسم، سادګي وکړم، پرځای خبرې وکړم او د خپل مور ملاتړې شم.
ګي: دغه ټول کارونه ستا پر ژوند کومې اغېزې کوي؟
ګلودیا: کله- کله درواغ وایم، کله چې پر ځینو کسانو په غوسه کېږم، د غوسه کولو پرځای د هغوی رښتینې پلوۍ کېږم، څکه وېرېږم چې دوستي یې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې یمه، د خپل کارځي د ښځینه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې یم، چې د هغوی مینه مې احساس کړې، خو هممهاله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل یوه کوچني حرکت هم وېرېږم. وېرېږم چې کومه بېځایه خبره راڅخه ونه شي. د ښځینه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، ګومان کوم تشویشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته یو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقیقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.
ګي: داسې ښکاري چې ته په خپل ژوند کې د حل د یوې نامستقیمې لارې په لټه کې یې، دغه لټون ورځ په ورځ زیاتېږي؟
ګلودیا: هو! زه فکر کوم چې له ډېر پخوا راهیسې مې دا حالت درلود، خو پرون خپل اوج ته

ورسګېد پرون دې حد ته ورسېدم، چې نور مې ځان نه شو کنټرولولای (ګلوديا په ژړا پيل وکړ).
ځکه له هغه چا څخه مې چې تمه درلوده، ما مينه او دوستي ترلاسه نه کړه، فکر کوم چې نور نو هغه حد ته ورسېدم، چې پر کنټرول به برياليۍ نه شم. په هر حال، زه نوره نه شم کولای په پخوانيو شېوو او لارو چارو سره مينه ترلاسه کړم.
زه بايد د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم يوې ازادې فضا ته ووځم، ګومان کوم اوسنۍ فضا راته ناآشنا او وېروونکې ده. له همدې کبله د امنيت، په خلکو پورې د اړه لرلو احساس ته دوام ورکوم. نن بيا هم هڅه کوم هغې فضا ته له ننوتلو ډډه وکړم. څرنګه چې دلته، هرڅومره چې هڅه کوم عادي او ښه احساس ولرم، بې ګټې کار دی.
ګي: هو! نوې فضا ته لار پرانيستل خو وېره لري، ايا ته واقعاً وېرېدلې يې؟
ګلوديا: د سر په ښورولو هو کوي.
ګي: د محبوبيت د ترلاسه کولو لپاره دې ټول احساس له وېرې څخه سرچينه اخلي؟
ګلوديا: هو!
ګي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغلې او دېوال ته تکيه کوې، همداسې ده؟
ګلوديا: بيا هم د سر په ښورولو سره هو کوي.
ګي: هغه وخت چې مثلاً زلزله روانه وي او ته په دې هڅه کې يې، چې له دېوال څخه جلا شې، د درېدلو په وخت کې دې د زور او ځواك په باب څه فکر کوې؟ څه حالت به لرې؟
دېوال پرېښوول خو دا مانا لري، چې وېره دې پايته رسېدلې، کله چې ته ځارنه او کنټرول يوې خوا ته پرېږدې، له وېرې سره مخ کېږې. داسې ګومان کوې، که چلندونه دې کنټرول کړې، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقيقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راټيټوي، بلکې مازې تا بېسده او بې حسه کوي، په دې توګه وېره ډېره نه احساسوې، ځکه چې بې حسه شوې يې.
په حقيقت کې له وېرې سره د مجادلې يوازېنۍ لار له کنټرول څخه د هغې د بهر کول، اوج ته رسول او د هغې له وجې د راپيدا شوې لړزې او رېږدېدا زغمل دي. د دغو پړاوونو تر تېرېدو وروسته تا وېره تر شا پرې ايښې ده، ځکه زلزله هم تلپاتې نه وي، ډېره ژر پايته رسېږي.
ګلوديا: ګومان کوم زلزله مې تېره کړې ده، ياني خپله ټوله وېره مې احساس کړې ده. خو وېرېږم چې هغه وېره مې بيا په خپلو منګولو کې ونه نيسي. پرون يو دوه ساعته په هماغه حالت کې پاتې وم، واقعاً ډېره خواشينې شوم، ډېر بد احساس مې درلود، د نهيلۍ احساس مې کاوه.
ګي: دغه کار ته دوام ورکړه. په استوار او غوځ حالت پر خپلو پښو ودرېږه، که څمکه لړزېده او تا هم د وېرې احساس درلود، هېڅکله به دې هم پښې داسې ثابتې نه ايښوداى.
د دې پړاى چې وېره له ځانه وشړې، وېې منه، ښه راغلاست ورته ووايه.
ګلوديا: زه ډاډه نه يمه، چې دغه کار به وکړای شم، که څنګه؟ وېره چې دا ده، چې دغه وېره مې له منځه لاړه نه شي.
ګي: هو! پوهېږم، دغه باور له ډېر پخوا راهيسې ستا سره وه. اوس يې يوازې ومنه، ځان ته يې راوبوله او ويې پېژنه. بل اقدام او هڅې ته اړتيا نه شته، يوازې په تمه واوسه، چې رڼا راشي، ته دغه باور وپېژنې او څرګند يې کړې.
ګلوديا: شا مې درد کوي.
ګي: دغه درد احتمالاً په هغه مقاومت پورې اړه لري، چې د وېرې په وړاندې يې کوې.
ګلوديا: زه ورسره مينه لرم.
ګي: ښه، ګوره! ته کولای شې د دوو شيانو په خاطر له ځان سره مينه وکړې. له ځان سره د مينې د نه لرلو او هم د هغې وېرې په خاطر.

ګلوديا: نه پوهېږم، ته يو څه نورې څرګندونې هم وکړه.
ګي: هو! ته وېرېږې، ته له دغې وېرې سره مينه نه لرې او پر هغو احساس کار کول دې هم نه خوښېږي. هڅه وکړه د خپلې وېرې د احساس په خاطر له ځان سره مينه وکړې. داسې ووايه: "زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مينه لرم".
ګلوديا: زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مينه لرم.
ګي: پوهېږې، کله چې دا جمله وايې، زه په تا کې متفاوت حالت وينم. اوس دې درېدل هم تر پخوا فرق لري. مخکې ته د يوې وړې نجلۍ غوندې وې، اوس دې چې د خپلې وېرې مسوولیت منلی، نو احساس يې کړه، مينه ورسره وکړه او خپل کنټرول دې په خپل لاس کې واخله.
ګلوديا: اوس بل احساس لرم، داسې احساسوم چې قوي شوې يم.
ګي: هو! ته د خپل دغه احساس له مخې نورو ته اړ نه يې. اوس نو د نورو خلکو ستاينې ته اړتيا نه لرې.
ګلوديا: يو غوره احساس چې لرم، دا دی چې ويلای شم وېرېږم. پرته له دې چې دليل ويلو ته اړتيا ولرم.
ګي: هو، هر څوك چې د خپلې وېرې پر دليل وپوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دليل ته اړتيا ولرې. هغه ټکي چې بايد په ياد يې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مينې دليل يوې غاړې ته کړې، همداسې چې يې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې څرګندويه ده، چې وپوهېږې د ودې په حال کې يې. په دې خاورينه ځمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقيقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلك دي. هغوی چې وېرېږي او مني يې، بله ډله هغه خلك دي چې وېره يې ملګرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي.
دا بله فيته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداګريزو (تجارتي) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه يې مطرح کوي، د هغې او د هغې د نامزد په اړيکو پورې اړه لري.
اليس: فکر کوم زما د اړتيا وړ مطلب له ځان سره مينه ده. زه يو نامزد لرم، چې پرېښودلای يې نه شم. نه غواړم چې ښه اړيکي ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې خلك راسره مينه نه لري. ډېر وخت بيا ګورم چې نه، مينه راسره لري، خو زه داسې ګومان کوم.
ګي: هو اليس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا څېرې ته ځير شوم، زه دې پر څېره باندې يو پوښل شوی ماسك وينم. نه پوهېږم له کوم وخت راهيسې دې تصميم نيولی چې دا ماسك واغوندې. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پړاوونه تېر کړي، ډېر دروني غوغاوې دې ليدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې څېرې او هغو غټو سترګيو (عينکو) لاندې پټولې. ايا له دغې مصنوعي څېرې او ماسك څخه خبره يې؟
اليس: نه، البته کله- کله متوجه کېږم، خو اوس هم کولای شم احساس يې کړم.
ګي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسك لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرګون وګورم. ايا پوهېږې چې په کومو شرايطو کې دې د ماسك کارونې تصميم ونيو؟
اليس: ګومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړيکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه، خو داسې مې انګېرل چې هغه له ما سره د مينې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه يې تل راڅخه فاصله اخيستله.
ګي: نو هغه مهال دې په بدن کې څه حالت درلود؟
اليس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زياته لړزه احساسوله.
ګي: ګومان کوم ستا يوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړيکي ومنې. خو په دې توګه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړيکي غوڅېږي. دغه پايله اخيستنه دې په ډېرو مخکېنيو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته

ووايم چې ته کولای شې له نورو سره دوه اړخیزه دوستي هم ټینګه کړې او باید وپوهېږې چې د دې د منلو لپاره په کار نه ده چې له نورو سره دې خپل اړیکي غوڅ کړې. په بله وینا، نور نو په کار نه ده چې په خپل ځان کې پټه شې. بل څه احساس لرې؟
الیس: په ټول بدن کې مې د کا (خارش) احساس کوم.
ګي: دا دا مانا ورکوي، چې ته کولای شې، د خپلې مینې دلیلونه یوې خوا ته پرېږدې او وړاندې لاړه شې. که څه هم دومره منطقي نه ښکاري، ته کولای شې د خپل همدغه احساس لپاره له ځان سره مینه وکړې.
(یوه شېبه څنډ، وروسته الیس کټ- کټ خاندي)
ګي: که کولای شې، دغه ازمېښت وکړه، یو کس وټاکه او ورته ووایه چې مینه ورسره لرې.
الیس: (د کارځای ټولو غړو ته ګوري) یوې مېرمنې ته وایي. مینه درسره لرم. (بیا خاندي).
ګي: څه احساس لرې؟
الیس: کولای شم په یوه وخت کې له ځان او نورو کسانو سره مینه وکړم.
ګي: ایا کومه وېره هم احساسوې؟
الیس: نه!
ګي: هو! یوه ټکي ته هر وخت پام کوه، کله چې له ځان یا نورو سره مینه کوې، هېڅ وېره په کار نه ده، مینه وېره له منځه وړي. مننه الیس.
الیس: مننه!
یوه شېبه مینه، پرته له دې چې مور وپوهېږو، د ډېر وخت لپاره زموږ د ژوند پایلې خوندورې کوي. زما یو دوست جولي، چې زما د ارواپوهنې تر درملنې لاندې و، په څرګندو الفاظو له ځان سره د مینې او وروستیو پایلو په اړه خبرې وکړې، چې دلته یې لولئ:
"له ځان سره د مینې پر وخت مې خوښي وموندله، ګومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو ورو کارونو د فلمبردارۍ د کېمرې په څېر متمرکزېږي. د ذهن دغه ټول کارونه له فکرونو څخه په یوه تشه فضا کې ترسره کېږي. په ذهن کې چې یوازې دا څو جملې ازانګې کوي، چې "زه څواکن یم"، "پروا نه لري"، "دا ټوله مینه ده".
داسې ښکاري چې هغه خالي فضا مینه وي او هغه غږ ته تنده په ما کې پټه شوې انرژي او د وجود سرچینه مې وي.
مینه یانې زما د زړه پرانیستنه، یانې زما د وجود او حنجرې پرانیستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرتله خپله مینه زیاته څرګندوم، تر هر وخت زیات مینه وال یم، چې وپوهېږم دا شېبې څنګه تېرېږي، تر هر وخت زیات د کوڅې او بازار له خلکو سره یو شوی یم.
د خپلو تجربو په ترڅ کې د فضا زیاته ازادي احساسوم. له زړه تنګۍ څخه خلاص شوی یم. له خنډ زېږوونکو دېوالونو څخه اوښتی یم او ژوند په خلاصه ټنډه په غېږ کې نیسم. بیا سره کښېکاږل کېږم، هغه خپل فردي فشار بیا مومم. بیا ځان هوسا احساسوم، له چاپېرې نړۍ سره په یووالي سره د خپل ماهیت له بقا څخه ډاډمن کېږم. ژوند مې د یووالي او تجربه کولو لپاره ډېر څه لري، دا زه یم چې باید زده کړم دا احساس مې له وجود څخه څنګه سرچینه اخلي او پر چاپېرې نړۍ څومره لورېینه لرم.
ما به خپله مینه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توګه هغوی ما تایید کړي، ځکه چې د هغوی د تاییدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي څواك اېښوول دي. ما به چې له ځینو کسانو سره اړیکي لرل، هغوی ته به مې خپله مینه څرګندوله. په

حقیقت کې به مې ورته ځواك ورکاوه، چې زما ارزښت او اعتبار تایید کړي. زه به چې د کوم شخص د تایید وړ وم، هغه ته به مې خپله مینه متمرکزه کوله، هغه به هم د خپلې پاملرنې او تایید په ځرګندولو سره ما ته دا ځواك راکاوه، چې روزګار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواك ځاپه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواك څه رازېږېدلی باور او ارزښت ګاټه.
یوازېنی لامل چې زه یې له ځان سره مینې ته اړ ایستم، د ارواپوهنې درملنې غونډه وه، چې زه یې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تایید نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچینه یم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قید او شرط مینه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس یې اغېزې هم راته ځرګندې دي. اوس مې ځان ته د احساسولو بشپړ وخت ورکړی، ځان ته مې اجازه ورکړې، چې په ټول عالم پورې اړه ولرم. اوس ځان ته د یوه ځواکمن، قوي، نرم، استوار او د ښه چلند لرونکي کس په سترګه ګورم.
وروستۍ تجربه چې ما ترلاسه کړه دا ده چې زه له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په څپاندو احساساتو کې ډوب شوم، هغه تجربه دا ده.
په ما کې دا خبرې اترې روانې دي: "هغه ولې، هغه بل کس تر ما غوره ګڼي؟".
"هغه واقعاً راسره مینه لري، ګنې نه به یې پرېښودلم" او "که په رښتیا یې هم راسره مینه لرلای، له بل چا سره به یې مینه نه درلوده".
یوه بله چیغه وایي:
"پام دې وي چې چېرې یې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د یوې پردې پر مخ به مې مسایل تعدیلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورځخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چیغو ته یې غوږ نیسم. لومړنی غږ بیا وایي: "هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي". په دې وخت کې د یو شي د لګېدو غږ اورم، د پېژندنې یوه رڼا احساسوم او یو ستر برې لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړیکي لري. له دې کبله په خبرې کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتیا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زیاته مینه ښیم او منم یې، یوه خبره رایادوم، مینه او درد د یو ترازو دوې پلې دي. کله چې یې د تجربه کولو او درك کولو هیله ولرې، ستا په وړاندې یوه فضا پرانیستل کېږي، چې مینه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې یوه ژوره ساه کاږم او له ځان سره مینه ښیم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

شپږم څپرکی له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟

هېڅ شبېه هم، له ځان سره د مینې د شبېې په څېر نه ده. زه په خپل کارځای کې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوی یم او ما د خپل ژوند له پاروونکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښایي مینه به لرئ، چې د هغو شېبو ځینې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځینو غونډو او د درملنو د ځینو مهالونو د ثبت شویو فیتو پایله ده. هغه کسان چې په دې فیتو کې یې خبرې ثبت شوې دي، دلته یې نومونه بدل کړل شوي دي. پر موږ یې لوربینه کړې او اجازه یې راکړې ده، چې له برخلیك او سوابقو څخه یې ګټه واخلو.
لومړۍ فیته هغه صحنه ده، چې زه یې "له ځان سره مینه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جك په نامه یو انجنیر دی، دی د یوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې ګڼ شمېر ګډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست یم او د خپل کار په بهیر کې له هر

کس سره په انفرادي ډول کار کوم، دا دی جك هم زما څخه هيله وکړه چې د دې غونډې موخه ورته څرګنده کړم.
ګي: له دې غونډې څخه زموږ موخه دا ده، چې له ځان سره د مينې پر لار پراته خنډونه ليرې کړو، دا دی تا ته هم دا وخت درکوو چې ځان تجربه کړې.
جك: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مينه زده کړم، په حقيقت کې له ډېرې مودې راهيسې مې په ذهن کې لټون کوم چې ويې مومم، خو په اجباري ډول يې هېڅ ثبوت او توضيح نه لرم.
ګي: يوه شېبه صبر وکړه، تا چې کومه څرګندونه وکړه، ګومان کوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرګنده او بشپړه وه. نورو توضېحاتو ته يې اړتيا نه درلوده، زما دا وړانديز دی، چې هغه لومړۍ جمله بيا ووايې او د دې تجربې د پايلې په تمه واوسه. ايا غواړې چې له کومې خبرې، څرګندونې او توضېحاتو پرته دا تجربه بيا وازمويې؟
جك: هو!
ګي: ښه، زموږ درته غوږ دی.
جك: زه واقعاً غواړم چې له ځان سره مينه تجربه کړم.
ګي: (د شرکت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه، د دې لپاره چې د جك مرسته وشي، لکه څنګه چې د ډېرو، لګېدلو سکرو ته ضربه ورکړو، اور يې زياتېږي، زه وړانديز کوم چې موږ بايد خپله ژوره مينه پر هغه متمرکزه کړو. د خپل زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لکه څنګه چې دی، مينه ورسره وکړو، دا چې جك څه ځانګړتياوې لري، څه روحيه لري، دا ټول هېر کړئ، يوازې له هغه سره مينه وکړئ (د شرکت ځينې غړي اوچت شول او هغه يې په غېږ کې ونيو).
ګي: ګوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرګند ډول بيانوې، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازېتوب کې يې ترسره کړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جك دريدل، د سترګو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ايجابوي او دا څرګندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).
ګي: ايا اوس دا احساسوې، چې له ځان سره مينه لرې؟
جك: کله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مينه څرګنده کړه، زه ډېر خوښ شوم.
ګي: ايا د دې خوښۍ له کبله له ځان سره مينه لرې؟
(اوږد ځنډ)
جك: راته ستونزمنه ده.
ګي: ايا کولای شې د همدې ستونزې له کبله له ځان سره مينه وکړې؟
(بيا اوږده چوپتيا)
جك: دا احساسوم چې زه يې منلی يم، د دې منلو له کبله د وېرې احساس کوم.
ګي: ايا لېوال يې چې د همدغه احساس له کبله او د وېرې په منلو سره له ځان سره مينه ولرې؟
(اوږد ځنډ، په کوټه کې واکمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه کې سترګې وګنډي. ټولو ته څرګندېږي چې د جك لپاره د هغه په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع په انديښنو کې ډوبېدل او د خلکو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناخبرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرګندېږي).
جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم.
ګي: ايا کولای شې د همدې وېرې له کبله، له ځان سره مينه وکړې؟
جك: نه پوهېږم دغه کار څنګه وکړم؟
ګي: د همدې فکر له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟
جك: مينه څه ده؟

ګي: ایا په مینې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟
(اورد خندې)
جك: زه مې په بدن کې دننه دا یو پیام ترلاسه کوم چې هغه دا دی: "ته باید دا ستونزه درته اسانه کړې".
ګي: ایا د دې پیام د ترلاسه کولو په هیله له ځان سره مینه کولای شې؟ ایا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان سره مینه ولرې؟
(اورد خندې)
ګي: جك! پام وکړه، ستا ځخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب "هو" یا "نه" دی. تا په هره پوښتنه کې زما پوښتنه بیا وځېړله، حال دا چې ځېړنې ته یې هېڅ اړتیا نه درلوده. دا دا مانا ورکوي چې ستا لوی مغز غواړي له ځان سره د مینې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فکر په خپل واك کې واخلې او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانیزې او ویې منې. ستا فکر نور د دې وضعیت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې کېدای.
په حقیقت کې ستا ذهن نه شوای کولای، چې ستا سره د مینې په برخه کې مرسته وکړي.
جك: یوازېنی دلیل چې نه شم کولای له ځان سره مینه تجربه کړم، دا دی چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه یم.
ګي: ایا کولای شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مینه وکړې؟
جك: نه!
ګي: ایا کولای شې چې له ځان سره په مینې پر نه توانېدو هم له ځان سره مینه وکړې؟
جك: نه!
ګي: ایا غواړې چې له ځان سره مینې ته د نه لېوالتیا له کبله له ځان سره مینه وکړې؟
جك: نه! زه ګنګس شوی یم.
ګي: ایا د همدې ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟
(اورد خندې)
جك: هو! (له دې سره د شرکت غړي په یوه خوله خاندي).
ګي: یو څو ژورې ساګانې وکاږه او د دې مینې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه لرې.
(خندې)
ګي: کله چې احساسوې له ځان سره مینه لرې، په خپل بدن کې څه احساس درپېښېږي؟
جك: د یوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم.
ګي: ښه، مننه.
(جك د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځای کښېني)

نظر:
د جك لپاره دا یو ستر بری و، هغه ته یې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده یې د دلیلونو په ویلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووایي: "زه نه پوهېږم".
تر دې وروسته جك په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پایلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهیسې په یوه نه حلېدونکې ستونزه کې رانښکېل و، په یوه شېبه کې وتوانېد چې د خپلې لالهاندۍ د احساس له کبله له ځان سره مینه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته کړه، تر دې وروسته یې له مېرمنې سره هم اړیکي ډېر ښه او د مینې ور شول.
دا بله فیته چې لاندې راځي، د یوې څو ویشت کلنې مېرمنې د غونډې بهیر دی، هغه

یوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د یوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري.
ګي: کومه ستونزه غواړې راشریکه کړې؟
ګلودیا: زه غواړم چې د وزګارتیا له کبله له ځان سره مینه وکړم، ټول عمر مې د خلکو د تېر ایستلو له کبله ستاینه لیدلې او خلکو تایید کړې یمه.
ګي: نو ته له هغو کسانو څخه یې چې د ښو کالو د اغوستلو او نه تېر وتلو له کبله یې زیات ګوزارونه او فشارونه زغملي دي؟
ګلودیا: هوا! ما مینه دا ګڼلې چې د نورو لپاره جذابه واوسم، سادګي وکړم، پرځای خبرې وکړم او د خپل مور ملاتړې شم.
ګي: دغه ټول کارونه ستا پر ژوند کومې اغېزې کوي؟
ګلودیا: کله- کله درواغ وایم، کله چې پر ځینو کسانو په غوسه کېږم، د غوسه کولو پرځای د هغوی ربښتینې پلوۍ کېږم، ځکه وېرېږم چې دوستي یې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې یمه، د خپل کارځي د ښځینه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې یم، چې د هغوی مینه مې احساس کړې، خو هممهاله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل یوه کوچني حرکت هم وېرېږم. وېرېږم چې کومه بېځایه خبره راڅخه ونه شي. د ښځینه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، ګومان کوم تشویشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته یو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقیقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.
ګي: داسې ښکاري چې ته په خپل ژوند کې د حل د یوې نامستقیمې لارې په لټه کې یې، دغه لټون ورځ په ورځ زیاتېږي؟
ګلودیا: هوا! زه فکر کوم چې له ډېر پخوا راهیسې مې دا حالت درلود، خو پرون خپل اوج ته ورسګېد پرون دې حد ته ورسېدم، چې نور مې ځان نه شو کنټرولولای (ګلودیا په ژړا پیل وکړ).
ځکه له هغه چا څخه مې چې تمه درلوده، ما مینه او دوستي ترلاسه نه کړه، فکر کوم چې نور نو هغه حد ته ورسېدم، چې پر کنټرول به بریالۍ نه شم. په هر حال، زه نوره نه شم کولای په پخوانیو شېوو او لارو چارو سره مینه ترلاسه کړم.
زه باید د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم یوې ازادې فضا ته ووځم، ګومان کوم اوسنۍ فضا راته نااشنا او وېروونکې ده. له همدې کبله د امنیت، په خلکو پورې د اړه لرلو احساس ته دوام ورکوم. نن بیا هم هڅه کوم هغې فضا ته له ننوتلو ډډه وکړم. څرنګه چې دلته، هرڅومره چې هڅه کوم عادي او ښه احساس ولرم، بې ګټې کار دی.
ګي: هوا! نوې فضا ته لار پرانیستل خو وېره لري، ایا ته واقعاً وېرېدلې یې؟
ګلودیا: د سر په ښورولو هو کوي.
ګي: د محبوبیت د ترلاسه کولو لپاره دې ټول احساس له وېرې څخه سرچینه اخلي؟
ګلودیا: هوا!
ګي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغلې او دېوال ته تکیه کوې، همداسې ده؟
ګلودیا: بیا هم د سر په ښورولو سره هو کوي.
ګي: هغه وخت چې مثلاً زلزله روانه وي او ته په دې هڅه کې یې، چې له دېوال څخه جلا شې، د درېدلو په وخت کې دې د زور او ځواك په باب څه فکر کوې؟ څه حالت به لرې؟
دېوال پرېښوول خو دا مانا لري، چې وېره دې پایته رسېدلې، کله چې ته ځارنه او کنټرول یوې خوا ته پرېږدې، له وېرې سره مخ کېږې. داسې ګومان کوې، که چلندونه دې کنټرول کړې، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقیقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راټيټوي، بلکې مازې تا بېسده او بې حسه کوي، په دې توګه وېره ډېره نه احساسوې،

ځکه چې بې حسه شوې يې.
په حقیقت کې له وېرې سره د مجادلې یوازېنی لار له کنټرول څخه د هغې د بهر کول، اوج ته رسول او د هغې له وجې د راپیدا شوې لړزې او رېږدېدا زغمل دي. د دغو پړاوونو تر تېرېدو وروسته تا وېره تر شا پرې ایښې ده، ځکه زلزله هم تلپاتې نه وي، ډېره ژر پایته رسېږي.
ګلودیا: ګومان کوم زلزله مې تېره کړې ده، یانې خپله ټوله وېره مې احساس کړې ده. خو وېرېږم چې هغه وېره مې بیا په خپلو منګولو کې ونه نیسي. پرون یو دوه ساعته په هماغه حالت کې پاتې وم، واقعاً ډېره خواشینې شوم، ډېر بد احساس مې درلود، د نهیلی احساس مې کاوه.
ګي: دغه کار ته دوام ورکړه. په استوار او غوځ حالت پر خپلو پښو ودرېږه، که څمکه لړزېده او تا هم د وېرې احساس درلود، هېڅکله به دې هم پښې داسې ثابتې نه ایښودای. د دې پرځای چې وېره له ځانه وشړې، ویې منه، ښه راغلاست ورته ووایه.
ګلودیا: زه ډاډه نه یمه، چې دغه کار به وکړای شم، که څنګه؟ وېره چې دا ده، چې دغه وېره مې له منځه لاړه نه شي.
ګي: هو! پوهېږم، دغه باور له ډېر پخوا راهیسې ستا سره وه. اوس یې یوازې ومنه، ځان ته یې راوبوله او ویې پېژنه. بل اقدام او هڅې ته اړتیا نه شته، یوازې په تمه واوسه، چې رڼا راشي، ته دغه باور وپېژنې او ځرګند یې کړې.
ګلودیا: شا مې درد کوي.
ګي: دغه درد احتمالاً په هغه مقاومت پورې اړه لري، چې د وېرې په وړاندې یې کوې.
ګلودیا: زه ورسره مینه لرم.
ګي: ښه، ګوره! ته کولای شې د دوو شیانو په خاطر له ځان سره مینه وکړې. له ځان سره د مینې د نه لرلو او هم د هغې وېرې په خاطر.
ګلودیا: نه پوهېږم، ته یو څه نورې ځرګندونې هم وکړه.
ګي: هو! ته وېرېږې، ته له دغې وېرې سره مینه نه لرې او پر هغو احساس کار کول دې هم نه خوښېږي. هڅه وکړه د خپلې وېرې د احساس په خاطر له ځان سره مینه وکړې. داسې ووایه: "زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم".
ګلودیا: زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم.
ګي: پوهېږې، کله چې دا جمله وایې، زه په تا کې متفاوت حالت وینم. اوس دې درېدل هم تر پخوا فرق لري. مخکې ته د یوې وړې نجلۍ غوندې وې، اوس دې چې د خپلې وېرې مسوولیت منلی، نو احساس یې کړه، مینه ورسره وکړه او خپل کنټرول دې په خپل لاس کې واخله.
ګلودیا: اوس بل احساس لرم، داسې احساسوم چې قوي شوې یم.
ګي: هو! ته د خپل دغه احساس له مخې نورو ته اړ نه یې. اوس نو د نورو خلکو ستاینې ته اړتیا نه لرې.
ګلودیا: یو غوره احساس چې لرم، دا دی چې ویلای شم وېرېږم. پرته له دې چې دلیل ویلو ته اړتیا ولرم.
ګي: هو، هر څوك چې د خپلې وېرې پر دلیل وپوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دلیل ته اړتیا ولرې. هغه ټکي چې باید په یاد یې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مینې دلیل یوې غاړې ته کړې، همداسې چې یې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې ځرګندویه ده، چې وپوهېږې د ودې په حال کې یې. په دې خاورینه څمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقیقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلك دي. هغوی چې وېرېږي او مني یې، بله ډله هغه خلك دي چې وېره یې ملګرې ده، خو دوی دغه وېره څېږي.
دا بله فیته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداګریزو

(تجارتي) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه يې مطرح کوي، د هغې او د هغې د نامزد په اړيکو پورې اړه لري.
اليس: فکر کوم زما د اړتيا وړ مطلب له ځان سره مينه ده. زه يو نامزد لرم، چې پرېښودلای يې نه شم. نه غواړم چې ښه اړيکي ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې خلك راسره مينه نه لري. ډېر وخت بيا ګورم چې نه، مينه راسره لري، خو زه داسې ګومان کوم.
ګي: هو اليس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا ځېرې ته ځير شوم، زه دې پر ځېره باندې يو پوښل شوی ماسك وينم. نه پوهېږم له کوم وخت راهيسې دې تصميم نيولی چې دا ماسك واغوندې. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پړاوونه تېر کړي، ډېر دروني غوغاوې دې ليدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې ځېرې او هغو غټو سترګيو (عينکو) لاندې پټولې. ايا له دغې مصنوعي ځېرې او ماسك څخه خبره يې؟
اليس: نه، البته کله- کله متوجه کېږم، خو اوس هم کولای شم احساس يې کړم.
ګي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسك لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرګون وګورم. ايا پوهېږې چې په کومو شرايطو کې دې د ماسك کارونې تصميم ونيو؟
اليس: ګومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړيکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه، خو داسې مې انګېرل چې هغه له ما سره د مينې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه يې تل راڅخه فاصله اخيستله.
ګي: نو هغه مهال دې په بدن کې څه حالت درلود؟
اليس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زياته لړزه احساسوله.
ګي: ګومان کوم ستا يوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړيکي ومنې. خو په دې توګه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړيکي غوځېږي. دغه پايله اخيستنه دې په ډېرو مخکښنيو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته ووايم چې ته کولای شې له نورو سره دوه اړخيزه دوستي هم ټينګه کړې او بايد وپوهېږې چې د دې د منلو لپاره په کار نه ده چې له نورو سره دې خپل اړيکي غوځ کړې. په بله وينا، نور نو په کار نه ده چې په خپل ځان کې پټه شې. بل څه احساس لرې؟
اليس: په ټول بدن کې مې د کا (خارش) احساس کوم.
ګي: دا دا مانا ورکوي، چې ته کولای شې، د خپلې مينې دليلونه يوې خوا ته پرېږدې او وړاندې لاړه شې. که څه هم دومره منطقي نه ښکاري، ته کولای شې د خپل همدغه احساس لپاره له ځان سره مينه وکړې.
(يوه شېبه ځنډ، وروسته اليس کټ- کټ خاندي)
ګي: که کولای شې، دغه ازمېښت وکړه، يو کس وټاکه او ورته ووايه چې مينه ورسره لرې.
اليس: (د کارځای ټولو غړو ته ګوري) يوې مېرمنې ته وايي. مينه درسره لرم. (بيا خاندي).
ګي: څه احساس لرې؟
اليس: کولای شم په يوه وخت کې له ځان او نورو کسانو سره مينه وکړم.
ګي: ايا کومه وېره هم احساسوې؟
اليس: نه!
ګي: هو! يوه ټکي ته هر وخت پام کوه، کله چې له ځان يا نورو سره مينه کوې، هېڅ وېره په کار نه ده، مينه وېره له منځه وړي. مننه اليس.
اليس: مننه!
يوه شېبه مينه، پرته له دې چې مور وپوهېږو، د ډېر وخت لپاره زمونږ د ژوند پايلې خوندورې کوي. زما يو دوست جولي، چې زما د ارواپوهنې تر درملنې لاندې و، په ځرګندو الفاظو له ځان سره د مينې او وروستيو پايلو په اړه خبرې وکړې، چې دلته يې لولئ:
"له ځان سره د مينې پر وخت مې خوشې ومونده، ګومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما

کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې همماله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو ورو کارونو د فلمبردارۍ د کېمرې په څېر متمرکزېږي. د ذهن دغه ټول کارونه له فکرونو څخه په یوه تشه فضا کې ترسره کېږي. په ذهن کې چې یوازې دا څو جملې ازانګې کوي، چې "زه ځواکمن یم"، "پروا نه لري"، "دا ټوله مینه ده".
داسې ښکاري چې هغه خالي فضا مینه وي او هغه غږ ته تنده په ما کې پټه شوې انرژي او د وجود سرچینه مې وي.
مینه یانې زما د زړه پرانیستنه، یانې زما د وجود او حنجرې پرانیستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرتله خپله مینه زیاته څرګندوم، تر هر وخت زیات مینه وال یم، چې وېوهېږم دا شېبې څنګه تېرېږي، تر هر وخت زیات د کوڅې او بازار له خلکو سره یو شوی یم.
د خپلو تجربو په ترڅ کې د فضا زیاته ازادي احساسوم. له زړه تنګۍ څخه خلاص شوی یم. له خنډ زېږوونکو دېوالونو څخه اوښتی یم او ژوند په خلاصه ټنډه په غېږ کې نیسم. بیا سره کښېکاږل کېږم، هغه خپل فردي فشار بیا مومم. بیا ځان هوسا احساسوم، له چاپېرچاپېر نړۍ سره په یووالي سره د خپل ماهیت له بقا څخه ډاډمن کېږم. ژوند مې د یووالي او تجربه کولو لپاره ډېر څه لري، دا زه یم چې باید زده کړم دا احساس مې له وجود څخه څنګه سرچینه اخلي او پر چاپېرچاپېر نړۍ څومره لوېږینه لرم.
ما به خپله مینه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توګه هغوی ما تایید کړي، ځکه چې د هغوی د تاییدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي ځواك ایښوول دي.
ما به چې له ځینو کسانو سره اړیکي لرل، هغوی ته به مې خپله مینه څرګندوله. په حقیقت کې به مې ورته ځواك ورکاوه، چې زما ارزښت او اعتبار تایید کړي. زه به چې د کوم شخص د تایید وړ وم، هغه ته به مې خپله مینه متمرکزه کوله، هغه به هم د خپلې پاملرنې او تایید په څرګندولو سره ما ته دا ځواك راکاوه، چې روزګار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواك ځاپه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواك څه رازېږېدلی باور او ارزښت ګاټه.
یوازېنی لامل چې زه یې له ځان سره مینې ته اړ ایستم، د ارواپوهنې درملنې غونډه وه، چې زه یې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تایید نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچینه یم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قید او شرط مینه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس یې اغېزې هم راته څرګندې دي. اوس مې ځان ته د احساسولو بشپړ وخت ورکړی، ځان ته مې اجازه ورکړې، چې په ټول عالم پورې اړه ولرم. اوس ځان ته د یوه ځواکمن، قوي، نرم، استوار او د ښه چلند لرونکي کس په سترګه ګورم.
وروستۍ تجربه چې ما ترلاسه کړه دا ده چې زه له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په څپاندو احساساتو کې ډوب شوم، هغه تجربه دا ده.
په ما کې دا خبرې اترې روانې دي: "هغه ولې، هغه بل کس تر ما غوره ګڼي؟".
"هغه واقعاً راسره مینه لري، ګنې نه به یې پرېښودلم" او "که په رښتیا یې هم راسره مینه لرلای، له بل چا سره به یې مینه نه درلوده".
یوه بله چیغه وایي:
"پام دې وي چې چېرې یې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د یوې پردې پر مخ به مې مسایل تعدیلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورڅخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چیغو ته یې غوږ نیسم. لومړنی غږ بیا وایي: "هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي". په دې وخت کې د یو شي د لګېدو غږ اورم، د

پېژندنې يوه رڼا احساسوم او يو ستر برى لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړيکي لري. له دې کبله په خبرې کې په خپل ذهن کې هغه پخوانۍ ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتيا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زياته مينه ښيم او منم يې، يوه خبره رايادوم، مينه او درد د يو ترازو دوې پلې دي. کله چې يې د تجربه کولو او درك کولو هيله ولرې، ستا په وړاندې يوه فضا پرانيستل کېږي، چې مينه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې يوه ژوره ساه کاږم او له ځان سره مينه ښيم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

اووم څپرکی پر يوه مهال له ځان او نورو سره څنګه مينه وکړو؟

له ځان سره د مينې پر لار يو ستر ګواښ د صميمي اړيکو په جوړونه کې پرته ستونزه ده. هغه کسان چې ما ته رانژدې وو، له هغوی سره په سرسري چلند سره، ما زياته کرکه موندلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مينې نوي پړاو ته ننوځو، هغه کس خپل ژوند ته رابولم، چې زما د کرکې کچه ډېره رازياته کړي او راڅرګنده يې کړي. زيات مهال به دغه حقيقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حيران وم. خو اوس پوهېدلی يم چې دا يو عالي منطق هم لري، چې دلته يې ليکم:
موږ د خپلو لومړنيو غوښتنو د ارضا لپاره په صميمي اړيکو لاس پورې کوو، "له ځانه" د ژورو تجربو او حقيقتونو لټون پيلوو.
غواړو لکه څنګه چې يو، خلك موږ ووينې او موږ يې هم هغسې ووينو، لکه څنګه چې دي. غواړو شخصيتي ماسکونه يوې خوا ته کړو او خلك زموږ د وجود ماهيت ومني. خو کله چې دغه پېښه عملاً رامنځته شي، نو ناڅاپه درېږو، ولې؟
ځکه موږ له هغه څه څخه وېره لرو، چې موږ ځان ته رابولي. پر دې بنسټ، له يوې خوا خپلې ژورې تجربې ته جذب شوي يو، له بلې خوا هممهاله هغه له ځانه شړو، د دغه ماسك دننه او "ځان" ته د لار موندلو يوازېنۍ لار دا ده چې بايد په يوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسك برلاسي ولرو او په سمه توګه يې ووينو. موږ دغه عمل ته له څو لارو څخه تحقق وربخښو. مشوره، غونډه، د ارواپوهنې درملنه او مطالعه. د ماسکونو د روښانه کېدو او څرګندېدو يوه بله لار داده چې جسمي اړيکو ته لاسرسي ولرو، ځکه کله چې يوه شخص ته نژدې کېږو، دا ارزښت نه لري چې دغه کس ستاسو محبوب وي، د کورنۍ غړی يا هم دوست وي. په هر حال، تاسې له خنډونو سره مخ کېږئ، دا خنډ د هغه کس د حقيقي "زه" او د "ځان" د پېژندنې ترمنځ يو پروت دېوال دی، دغه خنډونه بايد له منځه يووړل شي.
هرځومره چې خلکو ته نژدې کېږئ، د خپلو اړيکو په برخه کې له مهمو شيانو سره مخ کېږئ، چې بايد ورسره مينه زده کړئ. دا که دغه موضوع تاسې خوښ يا هم خواشينې کړي، دا په تاسو پورې اړه لري، ما دا دواړه غبرګونونه تجربه کړي، خو يوه هم ونه شول کړای، چې په رښتيني بدلون کې کوم نقش ولري.
هغه خنډ چې اوس ورباندې بحث کوو، هغه مسئله ده، چې زه په خپل يا هم د خپلو نژدې ملګرو په ژوند کې ورسره بلدتيا لرم، چې هغه خنډ رامنځته کول دي. ما ډېر ليدلي د زياتو کسانو ترمنځ څکه صميمي اړيکي له منځه تللي، چې له دغه کانال څخه، له تېرېدو سره جوخت يې بڼه بدله کړې ده.
راشئ فکر وکړو چې تاسې د ځان په وړاندې له کرکې څخه وېره لرئ، دا يوه ژوره وېره ده، چې ستاسو په تېر ژوند کې ريښې لري. مهمه نه ده چې سرچينه يې ستاسو مور، ښوونکی يا هم پلار وي، يوه پېښه به رامنځته کېږي او ستاسو د وېرې لامل به ګرځي.

ستاسو په ذهن او د ناخوداګاه ضمیر په ژورو کې یوه خلاقه برخه ځای لري، چې تل هڅه کوي د ذهن له زېرمې څخه ستاسو د تېر ژوند زاړه مسایل رابهر کړي. دغه خلاقه برخه تاسې هم هغه وضعیت ته بیایي چې تاسې یې د خبرتیا په هیله یاست، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي، دا تاسې داسې یوه موقعیت ته بیایي چې خنډ رامنځته کوي. تاسې په خپله کولای شئ دا زمینه برابره کړئ، دا څرګند بهیر یو خلاقیت دی، که څه هم ارزښتمن دی، خو موږ ترې کرکه کوو.
کله چې موږ هغه موقعیت ته ورسېږو چې موږ په خپله رامنځته کړی، نو پر برېکونو پښه ږدو او درېږو. د یوه دوست په یاد خواشینی کېږم. "زما په برخه کې بې عدالتي شوې ده". د ودې هغه زمینه مو چې ځانونو ته برابره کړې، په دې باور چې دا به تېروتنه وي، په لوی لاس په تېروتنې بدلوو.
تر ټولو بده یې لا دا چې د خپلې تېروتنې په برخه کې نور خلك پړ ګڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو، د ځان نیمګړتیاوې نه منو، بلکې پر نورو یې ورتپو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسمیت نه پېژنو، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې ګڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زیاته وي، د خپلې چاپېرې نړۍ خلك هم خواشیني مومو. افراط په نړۍ کې یوه قاعده ده، نه استثناء. موږ د غوږ لوښي په څېر خپل ځان ته د مسوولیت نم نه منو. د سیاست په نړۍ کې چې ملتونه یو او بل د ظمالمانه جنایتونو له کبله ملامتوي، هلته هم دغه واقعیت تر سترګو کېږي.
د یوې ستونزې په وړاندې زموږ ارماني چلند دا دی چې په خپله لاندېنیو پوښتنو ته ځوابونه ووایو:
په ما کې د نه منلو وړ غړی کوم یو دی؟|
| زه کله له ځان سره د مینې چانس لرم؟
د خپل وجود کومه برخه د نورو نندارې ته| وړاندې کړم؟
زه د خپل وجود کومه برخه نه منم؟|
خو بیا هم برعکس، زیات مهال ځان مظلوم ګڼو. کله چې د مظلومیت پر مورچه کښېناستو، زموږ مقابل لوری هم دغه ډول مورچې ته پناه وړي. غالباً لفظي شخړې پر دې راځرخي چې څوك به د مظلومیت ځایګی نیسي؟
له بده مرغه موږ تل دا قضاوت کوو، چې د بل چا له خوا پر یوه کس ظلم شوی، حال دا چې دغه قضاوت به د غلا، پر چا د تېري او نورو جنایتونو په برخه کې منطقي وي، خو په زیاتو شخصي مسایلو کې دا چلند د حل لار نه ده .
په شخصي مسایلو کې هغه وخت پوهه عملي کېږي، چې دواړه لوري د مظلومیت احساس یوې خوا ته پرېږدي او د ربښتیني مسوولیت په باب خپل نقشومني. هغه وخت چې یو کس په څرګنده تر ستم لاندې راغلی، که بیا هم لږ غور وکړو، کېدی شي د پېړیو په بهیر کې هم دغه ډول پېښې ووینو. دلته زه د یوه کس په باب هم یو استناد کوم، چې مېرمن یې له بل چا سره اړیکي لري، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود. پر دې بنسټ موږ د هغه په څېر په دې موقعیت کې د مسوولیت په ارزونې پسې یو. هغه خپله ارزونه په مظلومیت سره کوي. ځان مظلوم ګڼي، که څه هم په دې دریځ کې یې یو څه مهال د رضایت احساس درلود، خو د ډېر وخت لپاره ورته د رضایت وړ نه وه. دی د زیاتو نورو مسایلو په باب چې په هغه موقعیت کې یې لرې ارزونې ته اړتیا درلوده، لږ څه مشکوك شو. د ځان د ارزونې په وخت کې یې ذهن ته یو فکر راغی، چې وروسته یې د بېلابېلو نړۍ لیدونو په باب خپل لید بدل کړ، تر ژورې څېړنې وروسته وپوهېد چې یو وخت یې هسې په ذهن کې دا وېره وه چې مېرمن به یې په حق کې خیانت کوي. هغه دغه وضعیت د خپل مور و پلار په برخه کې هم موند.
کله چې یې پلار جګړې ته ولېږل شو، مور یې له بل چا سره اړیکي ټینګ کړل. زوی یې له دې موضوع خبر و، چې پلار یې ډېر وروسته وپوهېد، زوی یې د خپل مور و پلار د یوې

ترخې جګړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې یې داسې پېښه نه وه لیدلې.
هېڅوك هم بل کس په زوره نڅا ته نه اړ باسي. په دې برخه کې هم یو لورى د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه وړ چلند لامل نه شو، دوى یوه شېبه له یو بل سره ژوند وکړ، چې وړ چلند سره وکړي، کله چې دوه کسان سره نخېري، نور نو دېته اړتیا نه شته چې و ګورو کوم لوري کوم لورى نڅوي. ستونزمنه خبره دا ده چې وګورو په دې برخه کې مظلوم لورى کوم یو دى. موږ ته دا سخته ده چې وګورو پر کوم لوري زیات ظلم شوى، د حل یوازېنى لار دا ده چې هر مشر باید، سل په سلو کې مسوولیت ومني.
د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړیکي بریمن وي، چې دواړه لوري د اړیکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسوولیت ونه مني، له ماتې سره به مخ کېږي، له ځان سره د مینې زده کړه یوه صمیمي تجربه ده او دا د دې خبرې درك کول دي، چې ستاسو د بدن د کرکې وړ غړي هم تجربه کولاى شئ. دغه نوښت تاسو ته دا وخت درکوي، چې له خپل ټول وجود سره مینه وکړئ. په دې وخت کې لکه کوم جادو چې شوى وي، نور خلك به هم له تاسو سره مینه کوي.

اتم ځپرکى د نه بخښنې اړواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده، چې د یوې رڼا په څېر پر موږ راخپرېږي او زموږ دوستان رازیاتوي، درملنه مو کوي او ځواك رابخښي. پر دې سربېره چې ځېړنه راته ګرانه ده، خو که بیا هم د بخښنې د ګټو او فضیلت په باب ډېر څه اورو، کله- کله مو د هغې غوره پایله هم لیدلې ده. بیا مو هم زیات کسان په شا و خوا کې پاتې دي، چې لا نه یو توانېدلي- ویې بخښو، دا څه دى چې موږ له بخښنې څخه راګرځوي؟
زما په اند یوه ستره ستونزه مو دا ده چې د خپلو احساساتو تر پېژندنې او منلو وړاندې د هغو په بخښلو لاس پورې کوو، نو ځکه د بخښنې په کار کې پاتې راځو. دا احساس چې موږ بخښنې ته اړ یو، یا هم باید د بخښنې پر لوري ګام اوچت کړو، د رښتینې بخښنې خنډ ګرځي.
که له خپلې مېرمنې سره تر یوه چلند وروسته خواشینى یا هم په غوسه کېږم، وړاندې تردې چې بخښنه تجربه کړم، باید په دې وضعیت کې خپل احساسات وپېژنم. باید خپله غوسه او خواشیني ومنم. باید د خپلې تجربې ژورتیا، چې هماغه غوسه او خواشیني ده، لمس کړم. کېدى شي، د خپلو احساساتو په اړه له هغې سره خبرو ته اړتیا ولرم، تر دې ګونګوالي او ابهام وروسته، په ډېر طبیعي او اسان دول سره کولاى شم وروستي حالت یانې بخښنې ته ورسېږم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشیني من، د مینې تجربې په مرسته کولاى شم چې په خپلسري ډول د تجربې پر لوري وړاندې لاړ شم.
ما په خپل او د هغو کسانو په ژوند کې، چې ما ته د درملنې لپاره راځي، دا ډول زیاتې پېښې لیدلې دي. په دې وروستیو کې له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه، خو ونه توانېدم چې ویې بخښم، یا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د یو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنګه چې ده، هغسې یې ومنم. په بېړه مې احساس یو په بل پسې راځرګند شول. د غوسې احساس مې وکړ، وروسته مې د ژور خپګان احساس وکړ، کله چې مې دا تجربه وکړه، په خپل ذهن او بدن کې مې د سپکوالي احساس وکړ، ټول وجود مې د رضایت په احساس کې ډوب شو. وروسته مې یو څو ورځې په دې باب هېڅ فکر ونه کړ. خو یو سهار چې له خوبه پاځېدم، داسې مې وانګېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مینه او تودوښه احساس کړه، ګومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوتم، چې د بخښنې

احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.
څرګنده ده چې دا کار له ستونزمنو درسونو څخه دی، چې باید زده یې کړو، ګومان کوم زموږ ټول ژوند یوازې په دې کې تېر شوی، چې څنګه خپلې تجربې پرېږدو، یا هم ډېره ترې وکړو، چې په دې توګه خپل ارماني وضعیت ته ورسېږو. زموږ تجربه هېڅ ډول خوندیتوب نه لري، خو که سترګې ترې پټې کړو، ډېر وروسته باید ورستانه شو او په یو نه یو ډول یې خپل کړو، که یو څوك وبخښو، یا هم خپل احساسات یوې خواته پرېږدو، د خپل مخ بل لوری مو د زیات زیان څېړې ته وړاندې کړو، د رضایت احساس به نه کوو او د رښتینې تجربې خوند به هم له لاسه ورکوو.
بخښنه ښواکه او له هرې هڅې پرته رامنځته کېږي، کله چې موږ خپل تېر نیمګړي احساسات بشپړوو، بخښنه په طبیعي ډول رامنځته کېږي. په لنډه وینا، بخښنه هغه وخت تحقق مومي، چې حقیقت وپېژنو او د حقیقت په ویلو وتوانېږو.

نهم څپرکی د یووالي تجربه

له ځان سره په مینې او د خپل وجود د کرکې وړ غړو په منلو سره یوه لاسته راوړنه لرو. دا لاسته راوړنه د یووالي تجربه او ډېره ښکلې پدیده ده، چې زه یې تر دې مهاله پېژنم.
د یووالي د تجربې وخت او ځای نه شو اټکلولای. یوازې دومره پوهېږم چې تر سلګونو نورو وړو تجربو وروسته دا تجربه رامنځته شوه. یوه ورځ دغې تجربې د یوه خواږه او ځواکمن احساس غوندې زما ټول بدن ونیو، هرڅه یې بدل کړل، د هغه مهال احساس داسې لیکم:
د یووالي مانا دا نه ده چې څوك دې له خپلې مېرمنې سره هېڅکله هم شخړه ونه کړي. یا مو هم څوك پر پېښه نه دروخېژي. یا مو هم څوك د موټر سامان نه غلا کوي. خو وینو چې انسان په خپله له ځان سره شخړه کوي، په خپله، خپله پښه په تېشه وهي او په خپله د خپل موټر سامان غلا کوي. تاسې وینئ چې انسان له ځان سره لفظي شړه کوي، د خپلې پښې ګوته کوم ځای وهي، یا هم له ځانه ځینې څیزونه غلا کوي. حال دا چې ټول دردونه درمل شوي او یووالی واکمن دی.
کله چې د ځان په یوالي لاسبری کېږم، هرڅه بدلون مومي، یوازې ماهیت پر خپل حال پاتې وي.
اوس داسې ښکاري چې یووالی تل په موږ پسې دی. که موږ ترې وتښتو، لکه له ځانه چې تښتو.
که څه هم تاسې غواړئ چې خپل سرعت کم کړئ، چې یووالی تاسو ته درورسېږي او سره یو شئ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي ګېدړان په تورو ځنګلونو کې چیغې وهي، هرکلی یې کوو او د وحشت نندارې ته یې کښېنو. خو که په موسکا ورسره مخ شو، کولای شو ووینو چې دا واقعاً زموږ د وجود برخې دي. ان چې زده کړه هم ترې کولای شو.
کله چې له ځانه تېښته غوره کوو، سترې کېږو، کېدی شي دغه سترتیا موږ دېته اړ کړي، چې ځان یا هم نور خلك وځوروو، که په غور سره وګورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په ځارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له موږ څخه به زیات واټن لري، یا هم موږ ته به رانژدې وي.
کله چې د نړۍ هرې برخې ته سفر کوم، ډېر څیزونه وینم، چې زما د خوښې وړ نه دي، غوره دا ګڼم، چې خپل ذهن ترې پاك کړم. لکه فقر، درد، ظلم، لوږه او... په داسې حال کې زما په وس پوره کار دا دی، چې په خپل دې ناوړه احساس سره مینې ته سلام او یوالي ته یې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ایله دا توان لرم، چې مرسته وکړم، څه هغه کسان چې باید زما له مرستې برخمن شي، له ما سره یو ښکاري. لکه څنګه چې

یو شاعر وايي: "زما کوچنی زړه، د یوه لوی زړه یوه برخه ده". خو موږ دا جمله هم ورزیاتو: "زما د کوچني زړه خواشیني او خوښي، د یوه لوی زړه خوښي او خواشیني ده".
زما د وجود د کړکۍ پرانیستنه دا مانا لري، چې د یووالي احساس ځان ته رابولم، کله چې د دې یووالي او بشپړتیا له کبله یو څه په وجد کې راغلم، نو بله انګېزه مې دا ده چې نورو ته د مینې، یووالي او ورورولۍ لاس ورکوم او هغوی له ځان سره راشریکوم.
کېدی شي یو وخت ټول بشر د یووالي لاسونه سره ورکړي او ټول کاینات اتحاد وکړي، تر هغه مهاله یوازېنی کار چې باید ویې کړم، دا دی چې د ځان او نورو په وړاندې د خپل زړه دریځه پرانیزم.

لسم څپرکی د مړینې او رڼا ترمنځ تویېر

د مړینې نیمګړی درك کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرګ په باب یو روښانه درك ونه لرو، د ژوند په باب هم یو تت تصور لرو، د مړینې په باب یو څرګند درك لرل یوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. باید له ځانه وپوښتو چې څه څیز د مرګ په باب زموږ تصور تت او ګونګ ګرځوي. ښايي وکړای شو تر دې غبار ها خوا واقعیت ومومو، ځینې ابهامونه او ګونګوالی چې مرګ یې پوښلی، زموږ د خپلو فکرونو او اندونو زېږنده دي. راشئ لومړی دا افکار تر کتنې لاندې ونیسو، څکه موږ تل د هغوی په وړاندې په برسېرن ډول چلند کوو، کله چې مو د خپلو فکرونو زېږنده ابهام له منځه لاړ، کولای شو د خپلو احساساتو ډېره ژوره تیاره هم کشف کړو.
زموږ زیات افکار زموږ له نیمګړو تجربو څخه سرچینه اخلي. موږ چې هره تجربه په نیمګړي ډول تر شا پرېږدو، په دې شېبه کې مو په بشپړ ډول ژوند نه دی کړی، بلکې یوازې مو د خپلو فکرونو ودې ته زمینه برابره کړې ده. د ساري په توګه که زه مې له خپلې مېرمنې سره شخړه کوم او که څه هم زه ورته څه ونه وایم چې زه یې له کبله ځورېدلی یم، ښايي دغه لفظي شخړه په سلګونو ځله په خپل ذهن کې تکرار کړم، هرځل د خپل بري په هیله هغه شخړه ډېزاینوم. ویلای شم چې د ځینو څیزونو نه ویل، زما د وروستیو فکرونو د زېږېدو لامل ګرځي. که چېرې مې د ویلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای، نور به مې بیا ګټې او د ذهن وروستیو شخړو ته اړتیا نه درلوده.
د مرګ بشپړ درك په ژوند کې د بشپړتیا لپاره تر ټولو ستونزمنه لاسته راوړنه ده. دا دی زه مو د یوه ازمېښت پایلې ته متوجه کوم، اوس پر خپله څوکۍ کښېنم او د مړینې په باب سوچ کوم، په دې هڅه کې یم چې په څرګند ډول یې ووینم. ښايي تاسې هم په دغه کار لاس پورې کړئ، چې ورسره جوخت پراته مسایل هم تجربه کړئ. (درې دقیقې وروسته).
په پیل کې ونه توانېدم چې د مړینې پر موضوع تمرکز وکړم، نو د مړینې "تورې" مې بیا وواېه. ناڅاپه مې ذهن دوستانو: پیټر، جینا او د هغوی نوي زېږېدلي ماشوم ته متوجه کېږي. یو وخت مې زړه ډېر غوښتل چې هغوی ووینم، ډېر مې غوښتل تماس ورسره ونیسم، خو اوس مې هېر وو. وروسته مې ذهن د مرګ موضوع ته راستون شو، د وېرې له کبله مې پر ټول وجود لړزه احساسوم. د دویم ځل لپاره د موسیقۍ د یوې ټوټې په سوچ کې شوم. لومړی مې هغه سندره کړه، چې تېره شپه مې په یوه محفل کې اورېدلې وه، خو د "مرګ" د تورې په ویلو سره مې بیا په ځان کې یو ډول خواشیني حس کړه، چې له دې سره مې د انا د مړینې پېښه رایاده شوه، دغه بهیر همداسې روان دی، ذهن نه غواړي چې په څرګند ډول خپله فنا وګوري.
ښايي په دې کار ځواکمن نه وي، ښايي د مرګ په شان د نورو مرموزو شیانو پلټنه او څرګندول هم یو بې ګټې کار وي. خو زه غواړم تر خپله وسه پورې دغه سوچ ته دوام ورکړم، څکه داسې انګېرم چې که له مړینې سره یو شم، له خپل راتلونکي ژوند سره به

ژور اړیکي ولرم.
د مړینې په باب زموږ ځینې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچینه اخلي، چې په خپل ټېر ژوند کې مو ترلاسه کړې دي. د یوه چا د ښخولو مراسم، یو ټکر، یا هم په کورنیو کې د مړینې په باب ځینې داستانونه، دغه ټولې تجربې زموږ په ذهن کې خاطرې تغذیه کوي. د نړۍ په دې برخه کې بیا د مړینې په باب مذهبي ښوونې دا ښیي چې بدن له اروا څخه بېل دی. بدن خوشې کېږي او د یوه خوښ، یا هم دردوونکي برخلیك پر لوري وړاندې ځي، خو د نړۍ په بله برخه کې بیا اکثریت په دې باور دي چې د هر انسان مړینه د یو لړ تناسخ په امتداد کې یوه بله پېښه ده. هغوی په دې باور دي چې اروا په خپله بشپړتیا کې له یوه پړاو څخه بل پړاو ته ننوځي. په دې لار کې د ځینو ښوونو لپاره یو بل بدن غوره کوي، وروسته دا بدن هم خوشې کوي، د نویو ښوونو لپاره یوه بل نوي بدن ته ننوځي.
په دواړو مواردو کې، څه د غرب د جنت او دوزخ په باورونو کې څه د شرق د تناسخ په باورونو کې د بحث موضوع یوه ده. هغه دا چې په موږ کې یو څه شته چې د بدن تر درېدو وروسته پای نه مومي. زموږ د بدن ځینې برخې خپله تجربه روانه ساتي، یا هم په بل بدن کې د نوي ژوند لپاره، یا هم په جنت یا دوزخ کې د تلپاتي کېدو لپاره، لکه څنګه چې د تناسخ د نظریې پلویان وایي غرب هم په دې باوري دی، دوی وایي اروا له وجود څخه بېل کېږي او په جنت یا دوزخ کې د پاتې کېدو لپاره خپله تجربه روانه ساتي. راځئ چې پر دغې مقولې لږ نور ژور نظر واچوو، دلته په رښتیا څه تېرېږي؟ لومړنی حقیقت چې ورسره مخ کېږو دا دی، چې: بدنونه له کاره لوېږي، تر مړینې وروسته فاسدېږي، په متمدنو ټولنو کې یا ښخېږي، یا هم سوځول کېږي. توافق همدلته پایته رسېږي، وروسته بله ترخه موضوع مطرح کېږي، چې د فکر پاروونکې ده.
ځینې خلك نور بیا د جنت او دوزخ په باب خبرې کوي، ځینې نور بیا له دغو سوچونو څخه ډډه کوي، دوی بدن یو ماشین ګڼي او په دې اند دي چې یوه ورځ به خامخا دا ماشین له کاره لوېږي.
اوس نو د مرګ له حقیقت څخه، چې کېدی شي د ټولو د توافق وړ وي، سر غړوو او ځینو نورو جنجالیزو تخیلاتو ته نژدې کېږو، که وکړای شو دا مسئله پیدا کړو، نو پردې مهال د مړینې څرګند حقیقت موندلای شو.
کله چې د مړینې له حقیقت سره سرسري چلند کوو، یو ډول وېره احساسوو. هلته چې یو احساس وي، تر څنګ یې ځینې غوښتنې او هیلې هم شته. کله چې له داسې وېرې سره مخ کېږو، نو موږ په څه پسې یو؟ زما په اند موږ تجربه غواړو، موږ په خپل ژوند کې د رښتینې تجربې خوند ډېر کم څکلی، ځکه چې زیات مهال د مرګ سوچ موږ وېروي، له دې کبله مو ذهن د ځان د ارامتیا او سکون لپاره افسانې پنځوي، خو باید وویل شي چې د ذهن لپاره د دوزخ تجربه تر نه تجربه کولو اسانه ده.
تر اوسه پورې مو چې څه لرلي دي، دا دي:
د مرګ واقعیت، وېره، ذهن د ځان د هوساینې لپاره افسانې پنځوي.ذهن یو دوه داستانونه جوړ کړي، چې تناسخ، دغه راز جنت او دوزخ په کې راځي. یوه شېبه غور وکړئ، ایا دا مانا لري چې دا حکایتونه واقعیت نه لري؟ ایا غواړو چې دا انځورول یوازې یو لړ درواغ وګڼو، چې بدن له وېرې څخه ژغوري؟ کېدی شي دا هره افسانه حقیقت ولري، یا هم کېدی شي ځینې رښتینې افسانې او نکلونه بې مانا وي، خو یوازې هغه مهال حقیقت ته رسېدی شو چې ومنو، باور مو درواغ دي. که داسې نه وي، یوازې به د خپل باور په لومو کې رانښکېل یو. موږ باید د خپل ذهن د چلندونو په یوه قاب کې ځای ونیسو، چې رښتینی وي او موږ یې په مرسته وکړای شو نویو سوچونو ته لار ومومو.
تر دې مهاله د مرګ له حقیقت، د مرګ له کبله له وېرې، د تجربې له شوق او هغو داستانونو سره مخ یو، چې ذهن یې د بدن د هوسایۍ لپاره پنځوي. پر دې سربېره هغه

څه چې دغه تفکر رامنځته کوي، تلپاتې هستي ده؟ څه ځیز کېدی شي په بدن کې دننه وي، چې خپله تجربه روانه وساتي؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره باید د خپل ضمیر ژورو ته یو سفر وکړو.
داسې انګېرم چې د مرګ د تحقق ځرنګوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمویئ، ښایي خوښ مو شي. کله چې د مرګ له حقیقت سره مخ کېږم، وېرېږم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنګ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مین شو، هغه ذهن چې دام پریګنون یې درك کړ او خوږې موسیقی ته یې غوږ ونیو، هغه ذهن چې د انا د خوږې مینې خوند یې ولید، ټول وجود مې په یوه ستره وېره کې ډوبېږي. د دغو ټولو موخه څه ده؟ داسې ښکاري چې زموږ ذهن، هغه ذهن چې اصلي کار یې تجربه کول دي، کله چې د تجربې د نه کولو په اړه سوچ کوي، وېرېږي، له تجربې څخه لاس اخلم. دا وېره راسره ده چې کېدی شي یوې خوا ته یوازې پاتې شم او ژوند هم له ما پرته هغسې روان وي. زما نه خوښېږي، چې خلك مې یوازې پرېږدي او زه یې هېر شم.
سترګې مې بندوم، یوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرګ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځوروونکو سوچونو او اندېښنو یوه ټولګه ده: هغه کارونه چې نن یې باید ترسره کړم، موسیقي اورېدل، تصمیم نیونه او خواشینی. زه وینم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرګ څخه وتښتم. په یوه ځرخېدو سره د خپل ذهن منځته ستنېږم او بېرته مې د وېرې په احساس کې ځای نیسم. بدن مې د پر له پسې څپو په مرسته ژوندی کېږي، زه واقعیت منم او له ځان سره ځکه مینه کوم، چې له مرګ څخه وېرېږم. دا څپې ورو ورو د نېکمرغۍ په احساس، سولې او ارامۍ بدلېږي، اوس مې ټول وجود د رڼا او یو ډول هوسایۍ په څپو کې ډوب دی. هېڅ ستونزه او اندېښنه نه لرم، یو پاك او بې الایش موجود یم. اوس وینم چې د مرګ په باب زما په ذهن کې تر پرتو داستانونو لاندې یوه رڼه فضا هم شته، دا هغه ځاه ده، چې په واقعیت کې موږ هلته ژوند کوو.
ایا دا پراختیا کولای شي له بدن څخه د یوه بېل وجود (اروا) په باب زموږ د باورونو سرچینه وي؟ ښایي همداسې وي، دا رڼه فضا په ځان کې یو څه لري، چې تلپاتی وي، ته وا له هغې فضا سره مترادفه ده، چې پر دې نړۍ چاپېره ده.
دا دی په خپلې دې عقیدې سره د مرګ په درك پیل کوم. کله چې موږ له خپلو باورونو سره ژوند پیلوو، وړاندې تر دې چې د مرګ رښتینی حقیقت درك کړو، موږ دا هڅې یوه پلمه ګڼو، یا هم مرو (بدن بې حرکته کېږي) یا هم خپل ژوند ته دوام ورکوو. اوس که په باورونو کې ژور شو، د وېرې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانیزو او د موضوع ژورو ته ځیر شو، کېدی شي هر څوك حقیقت په سمه توګه درك کړي.
پر هغه څه چې زه پوهېږم او پرې باور لرم، دا دي چې د مرګ په باب مې د ټولو احساسونو او خیالونو په ژورو کې هغه رڼه فضا شته، لکه زه چې له وړاندې هلته وم. دا فضا د شور، خلاقیت او مینې سرچینه ده . زه ګومان کوم دا داسې ځای دی، چې ژوند ورڅخه زېږېدلی، له دې کبله اوس کولای شم ومومم، چې ولې په دې باوري یو، دا هماغه ځای دی چې په پای کې به ژوند ورستنېږي.
اوس به وګورو چې دا تجربې څنګه په ژوند کې زموږ ملګرتیا کوي. د مرګ ځرګند درك کول هماغه د ژوند د بهیر روښانول دي. د مینه ناك ژوند د لرلو لپاره باید د ژوند په باب مو ذهنیتونه او باورونه یوې خوا ته کړو او په ژورې تجربې یې لاس پورې کړو. زموږ د تجربو په ژورو کې د ښکلا او خواشینیو درك او د ټول ژوند سرچینه پټه ده. کله چې وغواړو موږ یې سرچینه شو، په دې وخت کې توانېږو چې د شا و خوا کسانو د خلاقیت او الهام سرچینه شو.

پر دې سربېره مور هغه مهال دمرګ حقیقت پېژنو، چې په پرله پسې ډول یې په تجربه کولو پسې واوسو. کله چې ناکام شو، په همدې اړه ځینې داستانونه جوړوو، ځکه چې د تجربو له نشتوالي څخه وېره لرو. د موضوع په ژورو کې یوه ستره حرانتیا هم شته، هغه دا چې کولای شو د تجربې خرګندتیا پر خپل ژوند ولوروو.
تر دې بله وېروونکې تجربه نه شته، چې مور په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سرسري چلند مور ته دا وخت راکوي، چې وپوهېږو مور هم دا توان لرو، چې ژوند په ژوره توګه تجربه کړو. کېدی شي د وخت په تېرېدو سره داسې رڼو او شوق پاروونکو اړیکو ته ورسېږو، چې مرګ هم د همدې شفافیت په مرسته همداسې روڼ شي.

یوولسم څپرکی له ځان سره د مینې لپاره ځینې تمرینونه

له ځان سره د مینې په باب مطالعه مور ته د هغې په باب د رښتینې تجربې زمینه برابروي. هیله ده چې دغه مطالعه له ځان سره د مینې په برخه کې ځینې جنبې وهڅوي، که د زیاتو تجربو هیله من یاست، زه ځینې هغه فعالیتونه چې په ټولګي او کارځای کې راته ګټور ښکاره شوي، ستاسو په وړاندې ږدم. دغه تمرینونه په ټولګیو او کارځای کې د ګډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او ګټور وو. ځینې تمرینونه باید ستاسو په ذهني چوپتیا کې ترسره شي او ځینې نور یې بیا د بل چا ملګرتیا ته اړتیا لري. خو یو ټکی یاد ساتئ، یو غوره تمرین هغه دی، چې تاسې څه ترې زده کړئ.

لومړی تمرین د مینې لپاره هڅه

لومړی په هغه ځای کې د لسو دقیقو لپاره کښېنئ، چې څوك مو مزاحمت نه کوي، خپلې سترګې پټې کړئ او خپل ذهن ته یوه دقیقه وخت ورکړئ، چې ارام وکړي. تر هرو لسو پنځلسو دقیقو وروسته دا جمله تکرار کړئ:
"زه له ځان سره مینه لرم"
تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانیې ارام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ایا ستاسو ذهن دا وایي: "نه، زه له ځان سره مینه نه لرم؟".
ایا پښه مو کا (بخار) کوي؟ ایا په ځان کې یو ډول خوښي احساسوئ؟ دغو پوښتنو ته سم او دقیق ځواب نه شته، په دې برخه کې ستاسو د کومې تجربې تمه نه شي کېدی، یوازېنی کار چې تاسې یې کوئ دا دی، چې هیله لرئ کله چې له ځان سره مینه کوئ، څه پېښېږي؟
دغه تمرین د څو دقیقو لپاره وکړئ، وروسته په ارامۍ سره خپل بهرني چاپېریال ته ووځئ. د دغه تمرین د پایلو په اړه سوچ وکړئ، یا یې هم له خپلو دوستانو سره تمرین کړئ.

دویم تمرین د مینې لپاره دویمه هڅه

لومړی په پټو سترګو کرار کښېنئ، یوه دقیقه مو ذهن هوسا او ارام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نیمګړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:
"زه د.... له کبله له ځان سره مینه کوم".
تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وګورئ چې ایا ذهن مو د جملې دا تشه برخه ډکوي؟ که څه هم دا خالي برخه ډکه کړي، یا نه، خو بیا هم دا جمله تکرار کړئ. ما په خپلو وروستیو تمرینونو کې ولیدل چې ذهن مې د دغه تش ځای لپاره څو ډوله جملې غوره کړې:
زه د ځان د مینې له کبله له ځان سره مینه کوم.×
زه× له ځان څخه د کرکې له کبله له ځان سره مینه کوم.
زه د خوب د خرابوالي له کبله× له ځان سره مینه کوم.

زه د خپلې لورې له کبله له ځان سره مینه کوم.×
زه د× خپلې خوښی د احساس له کبله له ځان سره مینه کوم.
ښايي تاسې هم دا تمرين ځکه ومنئ، چې هیله لرئ د خپل بدن دننه فضا ازاده کړئ او له ځان سره د مینې یوه لار ومومئ، کله چې مو دا تمرين څو- څو ځلې تکرار کړ، بېرته خپلې بهرنی نړی ته ستانه شئ.

درېیم تمرين د مينې لپاره درېیمه هڅه

په دې تمرين کې له ځان سره د مینې په خاطر د لیکلو اوزارونه کارول کېږي. قلم او کاغذ راواخلئ او لاندېنی جمله لس واره بشپړه کړئ:
"ما به له ځان سره مینه کولای، که...."
(د ساري په توګه: ما به له ځان سره مینه کولای، که ډېر چاغ نه وای)
وروسته بیا لاندېنی جمله ولیکئ، خالي ځایونه په هماغو تورو ډک کړئ، چې پورته مو ولیکل، د ساري په توګه:
"زه د ... له کبله له ځان سره مینه کوم".
په بله مانا، د تمرين په لومړی برخه کې مو لیکلي وو: "که دومره ډېر چاغ نه وای، ما به له ځان سره مینه کولای)، په دې وروستی جمله کې بیا ولیکئ: "زه د خپل چاغښت له کبله له ځان سره مینه کوم".

څلورم تمرين د مينې لپاره څلورمه هڅه

د هغه کس په وړاندې ودرېږئ یا کښېنئ چې ستاسو ملګرتیا کوي. د هغه سترګو ته ځیر شئ او لاندېنی جمله پنځلس ځله تکرار کړئ، تر هر تکرار وروسته پنځه یا هم لس ثانیې ځنډ راولئ:
"زه له ځان سره مینه لرم"
له خپل ملګري څخه وغواړئ، هغه څه چې تر هر تکرار وروسته یې په تاسو ويني، تاسو ته یې ووايي، ایا تاسو سترګې رپولې؟ ایا بلې خوا ته مو وکتل؟
اوس دې ستاسو پر ځای، ستاسو ملګری دا تمرين ترسره کړي. وروسته بیا خپلې کتنې ورته ووایاست.
تاسې کولای شئ له لاندېنیو جملو څخه کار واخلئ:
زه له ځان سره ژوره مینه لرم.×
زه د خپل چلند له کبله هم× له ځان سره مینه لرم.
زه ډېر د مینې وړ یم.×
زه غواړم خپله ټوله مینه× نورو ته ورکړم او له نورو څخه هم مینه ترلاسه کړم.

پنځم تمرين د مينې لپاره پنځمه هڅه

د دې تمرين لپاره یوه غټ سپین کاغذ او څو رنګه قلمونو ته اړتیا لرئ. لومړی د خپل بدن په اندازه د یوه انسان غټ انځور وکاږئ. وروسته یو رنګ چې ستاسو په اند د مینې څرګندويي کوي، وټاکئ. بیا هغه رنګ وټاکئ چې ستاسو په اند د مینې نشتوالی څرګندوي.
له دغو رنګونو څخه په کار اخیستلو د خپل بدن د انځور د مینې وړ، یا هم د کرکې وړ برخې رنګ کړئ. د ساري په توګه که شین رنګ د مینې او خړ رنګ د مینې د نشتوالي لپاره وکاروئ، نو که د خپلو پښو له پوندو سره مینه لرئ او بد مو ورڅخه نه راځي، شین رنګ ورکړئ. خو که له خپل ټټر څخه مو بد راځي، خړ رنګ ورکړئ.
اوس نو پر کاغذ دوه ستونه جوړ کړئ. یوه ستون ته ولیکئ: "زما د مینې وړ شیان"، بل ته

یې ولیکئ: "زما د کرکې وړ شیان". د ساري په توګه:

زما د مینې وړ شیان

زما د سپي د ساتنې ډول
ویښتان مې
د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پښې مې

زما د کرکې وړ شیان

پوندې مې
د تګ ډول مې
کنایه ډوله خبرې مې
د دې تمرین موخه ستاسو د وجود د هغو برخو پېژندنه ده، چې مینې ته اړتیا لري.

دوولسم څپرکی له ځان سره د مینې د زده کړې لپاره پوښتنې او ځوابونه

ایا له ځان سره مینه ځانغوښتنه ده؟

ځانغوښتنه هغه ده، چې له ځان څخه د کرکې تر احساس وروسته خپلو شا و خوا کسانو ته دا څرګنده کړئ چې لا هم ښه احساس لرئ. په داسې حال کې چې ستاسو د بدن او بهرنۍ نړۍ ترمنځ ډېر توپیر وي. څومره چې د ځان په وړاندې اصیله مینه ولرئ، دېته بیا دومره اړتیا نه لرئ چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابته کړئ چې ګواکې تاسې هم د مینې وړ یاست.

ایا له ځان سره مینه، هماغه "مثبت سوچ کول" دي؟

د "مثبت سوچ کولو" په باب ځینې اټکلونه موږ دېته هڅوي چې له منفي سوچونو څخه ډډه وکړو او مثبت سوچ ولرو. که دا سوچ ولرو چې مثلاً: "زه له جك سره مینه نه لرم" له دې جملې څخه ډډه کوو او د دې پرځای د جك په اړه پر یوه مثبت څیز سوچ کوو. خو له ځان سره د مینې په زده کړه کې هر احساس چې وي، منو یې او په مینه ترې تېرېږو. د دې پرځای چې ډډه ترې وکړو، یا هم هڅه وکړو چې یو مینه ناك او غوره شی یې پرځای وټاکو. کېدی شي لومړی له ځان څخه د کرکې له کبله مینه وکړو. دا غبرګون مو یوه فضا جوړوي، تر دې چې محدوده یې کړئ. له ځان سره مینه موږ ته دا چانس راکوي، چې زده کړه ورڅخه وکړو. یو کار چې ترسره کولای یې شئ، دا دی چې که له ځان څخه مو د یوې موضوع په خاطر بد راځي، له ځان سره د همدغې کرکې په خاطر مینه وکړئ. کرکه هم د ژوند یو اړخ دی. خو بیا هم مینه یې تر خپل سیوري لاندې راوستلای شي. یو احساس که هرځنګه وي، هرڅومره د کرکې وړ، منفي او حیرانوونکی وي، که تجربه او درك شي، د مینې تر سیوري لاندې راتلای شي. مینه کولای شي هرڅه چې تجربه شي، په ځان کې راونغاړي او بېل رنګ ورکړي.

کله چې مې له ځان سره مینه هېره وي، څه وکړم؟

د خوښۍ او سمسورتیا نړۍ ته د سفر تر ټولو ګړندی وسیله ، د خواشینۍ، کرکې او نیهلۍ پر وخت، د همدغو اروايي حالتونو له کبله له ځان سره مینه ده. په دې چلند سره تاسې پر داسې فضایي بېړۍ سپاره یاست، چې تر ټولو جګې څوکې هم تجربه کولای شئ.

مینه وخت نه نیسي، د سترګو په رپ کې تاسې د خواشینۍ له کندې څخه د مینې لوړو څوکو ته بیایي. خو هیله ده چې یوازې زما په خبرو بسنه ونه کړئ. کله چې کوم وخت بې روحیې شوئ، د یوې ازموینې په توګه له دې چلند څخه کار واخلئ.
د غور وړ خبره دا ده چې موږ تل له ځان سره د مینې په برخه کې، کله دا مینه هېروو، کله یې هم د بیا یادولو هڅه کوو، نو راځئ چې له خپل دې نوي بدلون سره عادت شو او کله چې له دې پولې څخه هاخوا واوښتو، مینه ورسره وکړو او خوند ترې واخلو.

له هغه کس سره څنګه مینه وکړو، چې کرکه ورځخه لرو؟

دا یوه بنسټیزه پوښتنه ده. دا هیله چې "له خپل ګاونډي سره مینه وکړه" یو لوړ او ستونزمن تفکر دی. ځکه زیات خیرغوښتونکي کسان چې نه شي کولای دا جمله تل عملي کړي، په ژورې ګناه اخته شوي دي.
د دې متل نه عملي کېدلو یوه وجه دا ده، چې له موږ څخه غواړي له خپلو احساسونو څخه په یوه خېز والوزو او ناڅاپه د خپل ګاونډي په اړه مثبت لید خپل کړو. دغه راز خپل موقعیت هېڅ باید په پام کې ونه نیسو.
لومړی باید د خپل غبرګون په خاطر له ځان سره مینه پیل کړو، بنایي وروسته وکړای شو له خپل ګاونډي سره هم مینه پیدا کړو. له ډېر کمزوري دریځ څخه مو پیل کړی دی. که زه تر خپل ګاونډي ډېر غوسه ناك یم، یا هم ورځخه بېرېږم، تر هغه مهاله چې له خپلو احساساتو سره روغه ونه کړم او ویې نه منم، نه شم کولای چې ورسره مینه وکړم. له خپل ګاونډي سره مینه، یو ارماني سوچ دی، خو د تحقق لار یې یوازې او یوازې له ځان سره مینه ده .

ځانونه له خپلو نابللو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو؟

راښئ له خپلو احساساتو څخه د خلاصون لپاره یوه ژوره کتنه وکړو. داسې ښکاري چې موږ د کوم شي د تجربې درولو هڅه کوو، چې دغه شی موږ ته ستونزه جوړوي. خو دا امکان نه لري چې موږ دې یوه تجربه ودروو. خو بیا دې هم په دې هیله یو چې ګواکې بشپړه تجربه مو کړې ده.
په حقیقت کې موږ هېڅ وخت هم د احساساتو له شر څخه نه شو خلاصېدی. د ساري په توګه، له شلو کلونو راهیسې د وېرې احساس لرو، وېره هماغسې پر خپل ځای پاتې ده، خو له احساساتو څخه د تېښتې کومه لار نه لرو، له بله پلوه موږ له احساساتو څه د خلاصون بله لار هم نه لرو، هغه څه ته چې اړتیا لرو، زموږ د دننه فضا پراختیا ده. پرته له دې چې موږ ته کومه ستونزه پېښه شي، احساسات مو راپاروي.
دا یوه لاسته راوړنه ده، چې د هر شي په تجربه کولو سره یې خپلوو. کله چې یې د تجربه کولو هڅه کوو، نور نو د درد احساس نه راپاتېږي، نو موږ په بل ډول ترې خلاص شوي یو.

له خپلو هغو هیلو سره څنګه مینه وکړو چې نور کسان ورسره مخالف دي؟

دا ستونزه په سمه توګه درك کوم. زما د ژوند زیات کلونه په دې لګېدلي چې خپلې هیلې او غوښتنې مې پټې وساتم. ګومان کوم یوه وجه یې دا وه چې ما ګومان کاوه زیاتې غوښتنې او هیلې به مې سمې نه وي. کومه نیمګړتیا به ونه لري، نو ځکه به مې د هغو د پټولو هڅه کوله، چې ځوربدم به هم.
کله چې ځان د خپلو هیلو د منلو په برخه کې خپلواك پرېږدم، ګورم چې زیاتې هیلې مې د نورو له غوښتنو سره تضاد نه لري. یا به هغوی زما د غوښتنو په وړاندې ښه احساس لري، یا که داسې نه ده، همدغه تضاد کولای شي چې یوه ګډ ټکي ته د رسېدو لپاره

زمینه برابره کړي.
فکر کوم دا ذهنيت چې د يو څه د غوښتنې لپاره دې ذهنيت ازاد پرېښوول شي، د يوې هيلې د ترلاسه کولو پر لار يو ګړندی ګام دی، چې د ذهن د اخلالېدو لامل ګرځي. د غوښتنو او هيلو د لرلو او د ترسره کولو ترمنځ يې ډېر توپير شته. د ژوند د ښکلا او د خپلو هيلو د منلو لپاره ضروري ده څانته دا وخت ورکړو چې خپلې ټولې هيلې تجربه کړو، نه يې د ترسره کېدو اړتيا ولرو، نه يې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې بايد ترسره يې کړو، د ځان په وړاندې صداقت لرل او ساتل يې دي. په دې مانا چې له ځان څخه هېڅ ډول راز هم پټ ونه ساتو. کله چې له خپل يوه دروني احساس سره يو جوړجاړی کوو، کولای شو داسې يوه ټاکنه وکړو، چې ټولو ته مثبته پايله ولري.

له ځان سره پر مينې سربېره بايد يو بل کار هم ترسره شي

زه په خپله دې پوهېږم. داسې ښکاري چې يوازې له ځان سره مينه کفايت نه کوي، ځينې نور کارونه هم بايد وشي. بايد له خپلو احساساتو او نورو شيانو سره هم، چې ورسره د مخ کېدو اړتيا لرو، په فعالانه ډول مخ شو. که څه هم له ځان سره مينه هغه څه دي چې په اسانۍ سره يې هېروو، حال دا چې که دا کار ترسره نه شي، په يوه ناوړه غږ سره مور او زمور وده درېږي. کله چې له خپل يوه کار سره د خپل کم حوصله توب له کبله مينه وکړئ، وروسته هغه کار ترسره کړئ، چې ستاسو د خوښې وړ وي او ترسره کولای يې شئ، بريالي به ياست.

له ځان سره د مينې زده کړه، ستاسو له بدلون سره څنګه مرسته کوي؟

هغه شېبه چې هڅه وکړئ، لکه څنګه چې ياست له ځان سره مينه وکړئ، د ځان بدلون مو پيل کړی دی.

ديارلسم څپرکی له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

د دوبۍ (اوړي) په يوه توده ورځ کې چې زما د نهه ويشت کلنۍ وروستۍ ورځې وې، يوه تجربه مې ترلاسه کړه، چې د همدې کتاب د ليکلو الهام يې راکړ. يانې زده مې کړل چې بايد له ځان سره مينه ولرم. يا په بله وينا، پر ځان مين شم.
په داسې حال کې چې په (کلراډو) کې کرار- کرار ګام اخيست، د مينې يوه څپه مې حس کړه. نژدې دوې اوونۍ مې په يوه کور کې تېرې کړې وې، چې همدغه ښار ته نژدې و. زيات وخت به مې په ګرځېدو او تفريح کې تېراوه، چې کوم مهم کار مې نه کاوه. ډېر کم وخت مې درلود چې پر خپل ژوند يوه کتنه وکړم. د بېلابېلو جنبو يوه انتقالي دوره مې تېره کړه، خپله دوکتورا مې پايته ورسوله او غوښتل مې خپل تخصص پيل کړم. نوی له کلفورنيا څخه، چې څو کاله مې وطن و، ووتم او په داسې سيمه کې استوګن شوم، چې څوک مې نه په کې پېژندل. دوستان، کورنۍ او هغه ژوند چې تر شا مې پرې ايښي وو، ما ته يې يو وخت ډېر ارزښت درلود. داسې مې اټکلول چې نوي ځای ته په راتلو سره به په يوه ساده او نوي ژوند پيل کوم. د دوو اوونيو دغه يوازېتوب دارازده کړل، تر هغه مهاله چې له ځان سره روغه ونه کړم، ان که د خاورينې ځمکې تل ته هم لاړ شم، اروايي سکون به ونه مومم. په دې موده کې مې د يوازېتوب، وېرې او کله- کله خوښيو ډېرې څپې تجربه کړې.
په خپل کار کې هم له ستونزو سره مخ وم. له ډېرو کلونو راهيسې د يوې پوښتنې د ځواب په لټه وم: ځان څنګه بدلولای شو؟
زه تل د داسې يوې انګېزې په لټه کې وم، چې په مرسته يې وکړای شم ځان، خپل اړيك

او شا و خوا نړۍ بدله کړم. همدې پوښتنې دېته اړ ایستم چې د ارواپوهنې څانګې ته ورشم او ان چې د ډاکټرانو پټې هم واخلم او ورسره وګورم. همدا پوښتنه د دې لامل شوه چې زه په سلګونو پوهنیزو غونډو کې ګډون کړم، په زرګونو کتابونه او اړوندې مجلې مطالعه کړم، دغه راز له لسګونو پوهانو، مذهبي لاربښوونکو او دیني پوهانو سره وګورم. خو بیا مې هم خپل ځواب نه و ترلاسه کړی.
په حقیقت کې په ډېرو تیوریو او حقایقو پوهېدم، خو داسې ځواب راسره نه و، چې پر زړه او ذهن مې کښېني او ضمیر مې یې ومني. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حیاتي وو، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توګه زده کړه کړې وه، ما باید د یوې اوونۍ په بهیر کې د محصلینو دلومړني ټولګي په وړاندې په تدریس لاس پورې کولای، چې د لیسانس دوره یې وه، که څه هم د حقایقو او تیوریو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره ګرځول، خو بیا هم پوهېدم هغه څه چې تدریسوم، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي، رضایت به نه ورڅخه لرم.
تر ونو لاندې ګرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د ناکرارۍ یوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصمیم نیولی و، تر یوې ونې لاندې کښېني چې نورانیت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصمیم ونیو، تر هغه وخته چې ځواب ترلاسه نه کړم، خپل تګ به نه دروم. د سترګو په رپ کې وپوهېدم چې تر اوسه پورې په خپل وجود کې په ځواب پسې لالهاند وم. هېڅکله مې هم دا ځواب خپلو تجربو ته نه و لېږدولی، له ځان پرته مې له هر چا څخه همدا پوښتنه کړې وه. ناڅاپه مې ذهن ارام شو. له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الایشه تفکر دی، چې هماغه شېبه مې د خپلې پوښتنې په وړاندې درولي.
پوښتنه مې داسې مطرح کړه، چې په ځان کې د یوه ستر بدلون لپاره څه کولای شم؟ اوس مې ذهن ته بله پوښتنه هم راګرځي. له خپلو احساساتو سره څنګه چلند کولای شو، چې بیا ذهن ته راستانه نه شي؟ یو دوې ثانیې وروسته مې د هغې ځواب ذهن ته راغی، د احساساتو څپو غوندې، چې زما ټول وجود یې نیولی و. تر ونو لاندې وځرخېدم او د دغو احساساتو تر انرژۍ لاندې ولړزېدم. کله چې دا حالت لږ غلی شو، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښیو په ډکو څپو کې وموندلې.
له احساساتو سره څنګه چلند وکړم؟ ځواب دا و: احساس یې کړه، څومره چې کولای شې په هماغه شدت سره یې احساس کړه او د هغوی د احساسولو په خاطر له ځان سره مینه وکړه. دغه ځواب لږ څه حیران کړم. په خپل ټول ژوند کې مې هڅه کړې وه، چې له خپل ذهن څخه مرسته وغواړم او وپوهېږم چې له خپلو احساساتو سره باید څنګه مینه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانه اندېښنو او سوچونو په تل کې راښکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولای شم خپلو احساساتو ته یوه لار پیدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات باید یوازې احساس شي، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دودیزو سوچونو سره ډېر متفاوت و، چې له څه ویلو پرته مې ومانه.
د دې پرځای چې د تېر په څېر ځان له خپل هر احساس څخه راوګرځوم. همالته ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راواوري او ما ومینځي. زه یوازېتوب، وېرې او هیلو ته تسلیم شوم. هغه ټوله غوسه مې ځان ته راوبلله، چې تل مې د ماسك تر شا پټوله. په سینه کې مې د خوابدۍ او خواشینۍ څپې وخوټېدې او په ما کې سره وپاشل شوې. زه د ټولو شیانو هرکلي ته ووتم.
د نیم ساعت لپاره تر ونو لاندې ودرېدم، له خپلو هغو احساساتو سره په نڅا کې ډوب وم، چې زما پر لوري راروان وو. ټول وجود مې د احساساتو او تضادونو یو سیند شو. تر دې چې ټول شیان ناڅاپه کرار شول او ما په خپل وجود او ذهن کې د ارامۍ او هوساېۍ رڼا حس کړه. دا رڼا د خوښۍ یو سیل شو او زه وپوهېدم چې ډېر څه مې زده کړي دي.

له خپل هر احساس سره د چلند په برخه کې پوښتنې، زما نورې پوښتنې هم ځواب کړې. وپوهېدم چې څه ځيز د بدلون لامل ګرځي. په ځرګنده وپوهېدم چې مقاومت ژوند بېخونده کوي. ما په خپل ټول ژوند کې د ژوند او واقعيتونو په وړاندې مقاومت کړی، کله چې به له وېرې سره مخ کېدم، زه به يې په مخالف دريځ کې درېدم او هڅه به مې کوله چې له ځان يې لېرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس، مينې او ارزښتونو په وړاندې په مقاوت کې خلاصه شوی و، خو په يوه شېبه کې مې تصميم ونيو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شيان بدل شول.
هغه شېبه چې مې مقاومت پرېښود، وتوانېدم په خپل ټول وجود سره مينې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شيانو ته مې هم غېږه پرانيستله او هرکلی مې يې وکړ. اخر هغوی خو هم مينې ته اړتيا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود، ومې انګېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړيکي ټينګ کړي دي. ازاد او هوسا شوم، داسې مې وانګېرل چې د سيند له بهير سره سم روان يم، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه، چې په ځانخبرۍ سره مې هوسايي او ارامتيا ترلاسه کړه، هو! دا ورځ زما د بيا زېږېدنې ورځ وه! زه بيا وزېږېدم!

په عمل کې

غواړم چې د مقاومت په باب نوره څېړنه هم وکړم، دا هغه ستونزه ده، چې په ارواپوهنه کې د تلپاتې مقولې په توګه هر وخت ورسره مخ يو. موږ د ژوند په بهير کې د وېرې، خواشينۍ، جنسي غريزې، غوښتنو او د خلاقيت د انګېزو تجربې کړي، دا هم زده کوو چې د دغو تجربو په وړاندې بايد له ځانه مقاومت وښيو او دا مقاومت د ميندو له لارښوونو څخه ولاړېږي، يا هم د ټولنې، مقاومت ځکه رامنځته کېږي، چې نه پوهېږو پر خپل وخت څنګه چلند ورسره وکړو.
د ساري په توګه به جنسي غريزې په پام کې ونيسو، کېدی شي د جنسي غريزو په وړاندې مو مقاومت د نورو خلکو د پېټو او ښکاره لارښوونو پايله وي، چې جنسي غريزې بايد له ځانه لېرې کړو، يا هم دا مقاومت کېدی شي زموږ د تصميم زېږنده وي، ځکه چې له هغو سره د چلند په ډول نه پوهېږو. د جنسي غريزو د منلو لپاره د خپل وجود پرانيستنه، د يوې پټې او هېرې شوې خزانې پرانيستل دي.
د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت، نااټکل شوې پايلې لري. لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړيکي له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زموږ شخصي تجربه زموږ نېغ غبرګون دی، خو په وړاندې يې مقاومت کول داسې مثال لري لکه د خپلو باورونو، عقايدو او غبرګونونو د تت غبار له پردې څخه چې ژوند ته ګورو. موږ به د نېغې او ځرګندې تجربې هيله لرو، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته ګورو، نو خواشيني يو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز، بله ستونزه ده. د جنسي انګېزو په مثال کې، کله چې د خپلو جنسي غريزو د طبيعي پېژندنې په وړاندې مقاومت کوو، نو دغه غريزې د جنسي تخيلاتو، خواشينيو او ژورو باورونو له لارې ځرګندوو.
د هغې برخليك جوړوونکې شېبې اغېزې د وخت په تېرېدو سره ورو- ورو راڅرګندېږي. څو ورځې وړاندې مې خپله لومړنۍ مشورتي غونډه، چې ډېره خوندوره وه، ونيوله، يوه مېرمن راته د خپلې وېرې او ځينو تصميمونو لپاره راغلې وه، لومړی مې د هغې وېره راوسپړله. د دې پرځای چې هغه له وېرې څخه راوګرځوم، د هغې مرستندوی شوم، چې خپله وېره ومني او په بشپړ ډول يې احساس کړي، کله چې يې تر پنځلسو دقيقو وروسته خپله وېره تر شا پرېښوده، يوه کوچنۍ معجزه وشوه.
د اړتيا وړ تصاميمو نيونه، چې تر تجربې مخکې ورته ستونزمنه وه، د هغې په ذهن کې له هر ډول ستونزې پرته ترسره شوه. دې بايد داسې لار ټاکلای، داسې يو ګام يې چې اوچتاوه، بايد د اړتيا وړ اقدامات يې هم موندلای. ته وا ځان ته دا وخت ورکوي، چې په يوه

بهير کې ځینې موضوعګانې تجربه کړي، چې د دې په دروني نوښت پورې یې اړه لرله.
زه یې تر اغېزې لاندې راغلم.
څه موده وړاندې له ځان سره د مینې د لومړۍ شپې ننداره‌چي وم، نور مې لیدل چې هغه پخوانۍ سرمشق مې له منځه ځي. ما د خپل ژوند په بهیر کې تر دې مهاله پورې مینه له ځانه شړلې وه، حال دا چې هممهاله مې مینه ورسره کوله. خلکو ته نژدې کېدم، خو بیا به مې داسې یو کار کاوه، چې راځخه وتښتي. وروسته مې له هغه وخت څخه استفاده وکړه، چې په ځنګله کې مې درلود، زما پخوانۍ اټکل دا و چې زه د مینې وړ نه یم. خو کله چې مې خپله مینه احساس کړه، نو وپوهېدم چې زه ناځاپه د نورو مینه هم منلای شم. پرته له دې چې دفع یې کړم.
د دوو اوونیو په ترڅ کې له یوې مینه ناکې مېرمنې سره مخ شوم، چې د ژوند لومړنې رضایت بخښونکې اړیکي مې ورسره ټینګ کړل.
د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مینه د پوهنې یوه نوې پړاو ته اړتیا لري، چې دا پوهنه بیا نورو هڅو ته اړ ده. له ځان سره مینه د هغو شیانو دقیقه کتنه ده چې مینې ته اړتیا لري. کله چې په یوه تیاره کوټه کې د یوې شمعې په مرسته لټون کوو، یوازې په خونه کې د پرتو شیانو یو تت سیوری وینو، خو کله چې یوه قوي رڼا په واك کې ولرو، کولای شو چې ټول شیان، ټول کونجونه، د غېږو د خالي تارونه، پاشل شوي سامانونه او هرڅه ووینو. په لنډه توګه به ووایو چې د مینې وړ هرڅه لیدلای شو. په دې توګه دا ګډه وډه کوټه په یو عاشقانه نظم بدلېږي. تاسې پوهېږئ چې موږ د کور له پاکولو او بیا اوډلو څخه څومره بد وړو؟ خو مینه زموږ لید صفا کوي، د دې پرځای چې د کور، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندې په سترګه وګورو، موږ یې د مینې د پراختیا لپاره یو فرصت او چانس ګڼو، په دې توګه به ژوند غني او له خوندونو څخه ډك شي.
له ځان سره مینه دا مانا نه ورکوي، چې دغه کار به دايمي ارامتیا تضمینوي او د تعادل نشتوالی به بیا پېښ نه شي. بلکې یوازې د دې یو انځور دی. له ځان سره د مینې زده کړه، تاسې په هغه څه پوهوي، چې باید مینه ورسره وکړئ.
تاسې به هم غالباً زما غوندې تر وروستۍ شېبې له ځان سره مینه هېروئ، وروسته یې په یادوئ، خو شېبه وروسته یې بېرته هېروئ، دغه راز وروسته یې بېرته په یادوئ. په ملیونونو ځله په خپله خوښه له ځان سره مینه پیلوئ، خو وروسته یې بېرته له منځه وړئ. دا ډېره د اهمیت وړ خبره نه ده، ځکه اصلي بدلون هغه وخت راځي، چې تاسې په خپله خوښه له ځان سره مینه پیل کړئ. له ځان سره مینه ژوند ته ښه راغلاست دی، نه د هغه په وړاندې مقاومت. کله چې د "لېوالتیا" له دریځ څخه ژوند ته ګورئ، هغه څه چې باید بدلون ومومي، بدل شوي دي. همدغې لېوالتیا زما هرڅه بدل کړل. ژوند مې نور هم له خوند او ځوړ څخه ډك شو. تر دې وړاندې مې د ستړیا احساس کاوه. خو اوس هرڅه له مینې ډك شول. زما کار چې اروا‌پوهنه او ښوونه وه، د دې پرځای چې راباندې بوج وي، په یوه غوره هڅه بدل شو. خپله ورځ به مې په دې هیله پیلوله چې خلك مینې ته راوبولم او دا ورزده کړم چې له ځان سره مینه یو نېك فرصت دی.
کله چې موږ په اوس مهال کې ژوند، لکه څنګه چې دی تجربه کوو، ځان له واقعیت سره غاړه غړۍ کوو، د هغه څه له خرګندولو ډډه کوو، چې نه شته، چې همدا زموږ په ژوند کې د ډېر ځواك سرچینه ده. تر ټولو بریالي خلك هغه دي چې ځان او نورو ته اجازه ورکوي، هغه څه چې دي وي، د واقعیت منل هم د خلاقیت سرچینه ده. کله چې ځان له خپل دروني حقیقت سره همغږي کوو، لکه د خپل وجود دریځه چې زیاتو واقعیتونو ته پرانیزو او منو یې. تر دې به په ژوند کې بل څه شی غوره وي، چې قدرت، پاکوالی، حقیقت او زیاته مینه ومنو!

دویمه سپېڅلې شېبه

تر ونو لاندې د بري شېبې، ما ته نور ضروري حس او قدرت هم راکړ. تر اوږدمهالې

پرېشانۍ او بېلتون وروسته مې خپل ټول وجود پيدا کړ، د مقاومت په پرېښودو او د تجربې پر لوري په تګ سره مې ځان يو موټی وموند، له خپلو احساساتو او افکارو سره دوست شوم او داسې مې احساس کړل، چې نور هغه خواشيني نه لرم. تر دې وروسته، وپوهېدم چې زما تجربه کړي شيان ښه او بشپړ وو. زما د دروني يووالي تجربې ما ته د دوو نورو شيانو د پېښېدو وخت هم راکړ.
د دغو تجربو په څرګندولو سره ګورم چې کارېدونکي توري مې رواني او د اروپوهنې مفهوم لري. په يوې ژورې کتنې سره، د تجربو بدلون، دارواپوهنې له ودې سره سم او طبيعي ښکاري.
پوهېږم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخوت، ما پخوا له مادې سره مينه کوله، مذهب ته تړاو راته سطحي کار ښکارېده. خو اوس د ځينو تورو کارونه او د هغو سوچونو لرل چې څه موده وړاندې مې ورباندې خندل، راته طبيعي ښکاري.
يو نيم کال وړاندې د پسرلي په يوه سهار کې، وروسته تر دې چې مې د کلراډو په غرونو کې دا تجربه کړې وه. د پوهنځي له مخې تېرېدم، پوهنتون پسرلنۍ رخصتي تېروله، يوازې مې د خپلو پښو غږ اورېده چې پر نرۍ واوره مې ګامونه اخيستل، دا واوره تېره شپه اورېدلې وه. نور نو هره خوا چوپتيا وه. د ګام اخيستلو پر وخت مې ذهن د مسيحيت موضوع ته ځير شو. هماغه وخت له يوه کتاب سره مخ شوی وم، چې چا خرڅلاو ته وړاندې کړی و او په دې کتاب کې هغه عبارتونه راغلي وو، چې مسيح يې د ځان د دفاع لپاره په ژبه راوړي. په همدې سوچ کې وم، چې غرب داسې سيمه ده چې يوه سړي خپلو نورو همځولو ته د مينې او ورورۍ پيام راوړ، خو تاريخ يې تر هر چا له وينو تويولو ډک دی. د هغه پيام د ازادۍ لپاره و، خو د سمې سازمان شوې کليسا د جوړېدو لامل شو، دا هرڅه څنګه پېښ شول؟ زه اوس د دې پوښتنې ځواب نه شم موندلای، نه هم پخوا پوهېدم. خو ذهن ته مې داسې افکار راتلل، چې د مسيح او مسيحيت په خبرو سره مې ذهن له يوې تجربې سره مخ شو، چې بايد د مسيحيت د ټولو ښوونو بنسټ وي...
وروسته مې ټول وجود په انرژۍ او ځواک کې ډوب شو. يوې برېښنايي شېبې زما ټول وجود په خوښۍ او خوند کې ډوب کړ. هغه خوندور احساس له تودوښې او رڼا څخه ډک و. د بشر په وړاندې مې د بېسارې مينې احساس وکړ. زړه مې د مينې او لېوالتيا له کبله د ټولو په وړاندې پرانيستل شو. اسمان او ځمکه راته يو غټ وجود ښکاره شو، چې زما مينه يې په ورين تندي منله. زما، د طبيعت او ټولو موجوداتو ترمنځ هېڅ ډول تفرقه او بېلتون نه ښکارېده. موږ ټول يو ډول او برابر وو. موږ ټولو د مينې په جشن کې لاسونه پړکول او نڅا مو کوله.
کله چې مې احساسات غلي شول، د خپلو سترګو په وړاندې مې درې لارې وموندې، چې دغه پيام ته د مينه والو خلکو غېږ پرانيستې وه. يوازېنۍ لار چې مسيح غوره کړه، انقلابي لار وه، چې شهيد شو، بله لار لږ څه معمولي ښکارېده او ما رالنډولای شوه، پرته له دې چې د ژوند محتوا مې غنا ومومي، دربېمه لار رڼه نه وه.
دغې تجربې زما په ژوند کې حيرانوونکې پايلې لرلې. پرېږده ښکاره ووايم لومړۍ پايله يې دا وه چې تر اوسه کليسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور خلک د ځان تابعيت ته راوبولم. زما دا تصور دی هغه تضادونه چې له نورو خلکو سره مې د نړۍ په کچه لرل، له هر ډول هڅې پرته له منځه لاړل. ځکه زه وپوهېدم چې موږ يو- يو.
موږ ټول په نړۍ کې د يوه مرکزي خلافت ځواك او وحدت يو. د خپلو شا و خوا کسانو په وړاندې مې د مخالف دريځ خپلول ستونزمن وليدل. دا ذهنيتي تجربې چې زما په ژوند کې يې حياتي ښه خپله کړه، دا په ژوره توګه اثبات او تاييد کړه، چې که په هر مذهب پورې ځانونه تړلي ګڼو، بايد چې د خپل مذهب په اړه برداشتونه او سوچونه هم ولرو، چې ارزښت او ځرنګوالی يې ښه ترا راته څرګند کړي. هېڅ مذهب هم پر بل مذهب لاس نه پورته کوي.

درېيمه سپېڅلې شېبه

تر دې شېبې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته یاده کړه، زما درېیم خوځښت رامنځته شو، دا درېیمه شېبه له دوو مخکېنیو شېبو سره اړیکي لري او زه دا اړیکي پر خپل بدن باندې د یوه خپاره ځواك کیفیت ګڼم. ځکه دې هېرې تجربې یو برېښنايي ټکان درلود، چې زما ټول بدن یې ونیو، هر یوه په ما کې د معرفت او پېژندنې رشتې جوړې کړې او زما لپاره یې د ژوند مفهوم بدل کړ.
د اګست میاشتې یوه شپه تر تمرین وروسته غزېدلی وم، زما عادت دی چې هرځل د شپې له خوا د لسو پنځلسو دقیقو لپاره څملم، دا څملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن ارام دی، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې څملستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د اروايي فشار له کبله ډېر خوږ ګاله، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې.
هغه وخت چې په ذهني ارامۍ کې وم، د خدای په اړه مې په تخیل پیل وکړ، ما داسې انګېرل چې د خدای په اړه راکړل شوې زده کړې نیمګړې دي، که پر تجربو ولاړې وي، د بل کس تجربې به وي. داسې مې انګېرل هغه څه مو چې د هغه په اړه اورېدلي، نه پرېږدي چې موږ د خپل وجود په ژورو کې په لټون پیل وکړو او په شخصي ډول د خدای په اړه معلومات ترلاسه کړو.
تر دې هاخوا، د دین په اړه هم ځینې ښوونې راته کېږي، څرګنده خبره ده هغه سازمان چې پراخ امکانات ولري، په تجارتي بازار کې به هم نقش لري او له روحاني ګټو پرته به نور څه هم زموږ په ذهنونو کې راپېچکاري کوي.
فکر مې وکړ، چې د خدای او اروا په باب موږ ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښايي یوه رښتینې تجربه وي، چې ترلاسه کېدی شي، خو ما کولای شول د یوه مخلوق په توګه ځان تجربه کړم. هغه مخلوق چې ذات او ماهیت یې د خالق د ذات او ماهیت یوه برخه ده.
لومړی مې د خپلې تجربې لپاره د خپل وجود دریځه پرانیستله. د یوه موجود په توګه مې خپله ټوله غوسه، وېره او جنسي انګېزې له ذهن څخه پاکې کړې. وروسته یو ګام وړاندې لاړم او د خپل خالق د ځواك د درك لپاره چمتو شوم.
ناڅاپه د رڼا او برېښنا یوې چاودنې زما ټول وجود ونیو. داسې مې انګېرل چې ټول بدن مې رېږدي. دومره تونده رېږدېدا وه چې زه یې له یوې خوا څخه بلې خوا ته اچولم. داسې مې احساس کړل چې د برېښنا یوه بهیر ته زما ټول وجود ننوت، نه شم ویلای چې دا خوندور احساس و که بې خونده. هرڅه چې وو، ما او زما وجود یې وزغامه، د هغه په وړاندې مې د مقاومت پرځای، ځان ټینګ کړ او کله چې دا ټکانونه غلي شول نو فکر مې وکړ چې ستر واکمن به همداسې وي.
زما ذهن نه و توانېدلی چې د خدای پر ماهیت وپوهېږي، خدای کوم تفکر او تجربه نه وه، هغه مې د ذهن په ګوټ کې پټ و.

یو دوې پایلې

یادې شوې تجربې مې حیاتي وې، ځکه په ما کې یې داسې یوه فضا رامنځته کړه، چې زه یې په تصمیم نیولو ځواکمن کړم. د بیان لپاره به همدا عبارت سم وي. ځکه زه په دې باوري یم چې له ځان سره د مینې لپاره له شورماشور ډکې تجربې او یا سپېڅلي کلام ته اړتیا نه لرم. یوه شېبه پاکي او شفافیت موږ هغې فضا ته بیايي چې په هغې کې د نړۍ مینه هم یوه مانا پیدا کوي. که څه هم له ځان سره مینه په وخت او ځای پورې محدوده نه ده، خو هرڅېرې چې یو، زموږ په وړاندې شته او موږ یې تر لاسه کولای شو. له ځان سره مینه د شخړې او خلاصون پر وخت هم امکان لري. په هر حالت کې له ځان سره مینه، هغه لار ده چې زموږ په وړاندې پرته ده او دا رښه تجربه حیرانوونکې ده، ځکه کولای شي هره اوونۍ په سلګونو او زرګونو ځله درك شي.

ښايي دا له ځان سره د مينې کوچنۍ تجربې وي، چې بيا لويو تجربو ته زمينه برابروي.
کله چې مې وروستۍ جمله پايته ورسوله، فکر مې وکړ چې د دې کتاب په ليکلو سره به وکړای شم، هغو خبرو ته عملي بڼه ورکړم چې ويلي مې دي.
د ستړيا احساس مې کاوه. پر ځينو کسانو په غوسه وم، خو بيا مې هم د خواشينۍ احساس درلود، داسې مې انګېرل چې له ځان سره مينه له هغه څه سره اړيکي نه لري، چې زه يې احساسوم. زه له شرايطو پرته هم له ځان سره مينه کولای شم. نو څکه له ځايه اوچت شوم، ځان مې ښه سيده کړ، څکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې ګران دی. اوه! يوه ځواب او هوسايۍ زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.