Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب ځانګړنې:

||||||||||||||||||||||||||||||||||||

د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مينه وکړه

(د اروايي سکون راز)

ليکوال :: ډاکټر ګې 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ:

هغه انسان ته چې راته ويلي يې وو:

”ژوند د مينې او مينه د ژوند لپاره غواړه.“

په درنښت

ژباړن

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

له ځان سره د مینې مخنیوی

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.

مور له نامحدودې مينې سره ژوند پيلوو. د ودې په بهير کې يې د ځان او ژوند په اړه ځينې پايلې لاسته راوړو، چې مور 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 زمور په ذهن کې ځای نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپېته کلنۍ کې زمور د ژوند پر څرنګوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده ورانديې دې نتيجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې ګومان کاوه، چې مور و پلار يوازې پرې اينبی 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 پرېښودم 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 څوك ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ ګومان نه کاوه، چې دغه چلند به زيان رسوونکی وي. تر دې چې تر يوه نيمګړې واده او کمزورو ټولنيزو اړيکو وروسته، څوويشت 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 غوڅوي. 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 اندېښنه کې واوسم.

مور: "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، مور له ستونزو ژغوري. خو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستونزه دا ده، چې د ژوند په سختو پړاوونو او ژورو کې قواعد نه شته. ځکه هغه وخت د قواعدو وضعه کول، تونډوالي او خشونت ته لاره اواروي، حال دا چې هغه وخت نرمښت او سړه سینه غوره ده .

د بشري ذهن د جوړښت غوره والی دا دی، چې که یوه پایله اخیستنه په کې کېدونکې وي، کېدی شي ونه شي، ځکه چې د: "پرخلکو باور مه کوه". په شان ذهنیتونه، د ذهن له خوا جوړ شوي دي، چې رښتیني مانا نه لري او کېدی شي د سترګو په رپ کې له صحنې څخه ووځي. په خپل ذهن کې پر محدودیتونو باندې په پوهېدو سره کولای شئ اروايي ارامتیا ترلاسه کړئ او ستونزې له منځه یوسئ.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟

(لومړی برخه)

زېږېدل ستاسو روغتیا له ګواښ سره مخ کوي

د مور په ګېډه،په دې تاوده او نېکمرغه چاپېریال کې مو تولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لړزېږي او ماتېږي، مورږ په یوه تیاره دالېز کې وړاندې ځو، بیا د بیاتي (قیچي) له خولې تېرېږو، دغه کار مورږ اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې مورږ روغ رمټ وزېږو. داسې هم کېدی شي، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وګالو.

اوس چې مورږ نه شو کولای تېر وخت ته ستانه شو او له سره وزېږو، کولای شو، په خپلو ذهنونو کې پیدا شوي ذهنیتونه وګورو،خو وینو چې یوه هم اغېز نه دی راباندې کړی.

د زېږون په وخت کې د پایله اخیستنې یوه بېلګه دا ده: "کله چې وضعه په ښه توګه پرمخ روانه ده، یوه ناځاپي پېښه کېږي"، خو که په طبیعي توګه باور وکړو، چې واقعیت همدا دی، خپل ژوند هم د همدغه فورمول له مخې وړاندې بیایو.

د ژوند یوه اصلي دنده د پایله اخیستنو او هغو باورونو پېژندنه ده، چې په دغه لار کې زموږ د ژوند د وړاندې بېولو لامل ګرځي. کله چې دغه فکرونه او ذهنیتونه وپېژندل شي، یا کېدی شي له منځه لاړ شي، یا هم امکان لري خپل ځای سالمو فکرونو او باورونو ته تش کړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(دویمه برخه)

مور هر یو د خپل ژوند په پړاو کې ګومان کوو، په مور کې کومه ستونزه شته. زما یادېږي، چې په ماشومتوب کې به مې شا و خوا ته کتل او له ځان سره مې ویل: یا زه لېونی یم، یا دا شا و خوا خلك، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونیان دي. ما به تل دغه ځورونکی شك درلود، چې کېدی شي زه به لېونی یم.

د ودې په بهیر کې کېدی شي دا ډول احساس په مور کې پیدا شي، چې: "زه د مینې وړ نه یم"، د پیل د وخت ټاکنه یې ستونزمنه ده، خو راشئ چې تر ټولو بد ډول یې تر کتنې لاندې ونیسو.

مور په داسې چاپېریال کې زېږېدلي یو، چې هلته مینه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي، که داسې هم وي، هیله ده یوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توګه ځیر شئ. اوس هم زیات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار یې نه وي خوښ.

د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي، چې هغې او همکارانو ته یې له کثافتدانیو څخه پیدا کړي وو. دغه هر ماشوم د یوه ناڅرګند 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 لویېږي. 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 څرګنده 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ناڅاپي پېښې د هغې نرۍ ورخرابه کړه. د پلار مړینې مې.

کله چې مور زه په خپله ګڼګېڼه 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.

ننني زیات اروپوهان 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 دودیز 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 یوازېنی شی چې ما وربانديې 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 راڅخه جوړ شو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(درېيمه برخه)

زېږون او د ژوند د پیل ورځې، هغه شېبې دي چې باید د کرکې احساس هېر کړو. د ودې او لویېدو په وخت کې په لویېدلو، 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 راڅخه 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، ورور مې چې غوښتل یې زما څارنه وکړي، له خپلو همزولو سره د لوبو لپاره بهر ووت. (هغه زما د نه څارنې له کبله ستر زیان راواړاوه)، ما هم برس او رنګونه راواخیستل،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 مور 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 ځینو کارونو ترسره کول وو، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دویمه پوښتنه منفي اړخ لري. موږ له اندېښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو :

له نورو څخه لیرې شه او په ځان کې ډوب شه.

نور په ځان مه پوهوه، چې څوك یې .

په لوبه کې ګډون مه کوه.

لوبه خرابه کړه، چې نور خلك بریالي نه شي .

ستونزې زېږوونکی ماشوم شه.

دا لارې چارې ستا د بریالیتوب لپاره نه دي طرحه شوي، ته مخکې دې پایلې ته رسېدلی وې، چې بریالی به نه شې .

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

(څلورمه او نوري برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنیو شپږو پایله اخیستنې تاسې دېته ونه هڅوي، چې له ځان سره خپله مینه هېره کړئ، دغه کار به د ستاسو د تجرب، په وړاندې ستاسو د پردیتوب د احساس له کبله وشي. موږ له ځینو خنډونو سره هم مخ یو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ساري په توګه، میندې او پلرونه مو راخخه دا تمه لري، چې موږ هوښیار، بریمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي، دا موږ یو، چې باید ځانونو ته یې ومومو او پیدا یې کړو. زموږ د میندو او پلرونو د انتظار په اړه دوې مهمې ستونزې شته، یوه دا چې موږ د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بریالي کېږو، نو د کرکې احساس کوو. دویمه تمه دا چې کله- کله د هغوی غوښتنې پوره کوو او څه ناڅه هدف ته نژدې کېږو. له ځان سره وایو چې نور نو باید خوښ واوسو، خو بیا هم وینو چې خوشحاله نه یو، که یو هم، خوشحالي مو تر ډېره نه پایي. ځکه په حقیقت کې هغه هدف ته رسېدلي یو، 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 یو هدف راوټاکي او تایید مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو .

زیات مهال موږ داسې ځای ته رسېږو، چې مینه له مادیاتو سره تړو، د خواشینۍ احساس کوو. خو د څو جوړې جامو په رانیولو سره خپل احساس ښه کوو .

بیا هم د نه وړتیا احساس کوو، د یوه موټړ په رانیولو سره خپله روحیه لوړوو. دغه توکي لنډمهالي اغېزې لري، لنډمهالي خوشحالي ژر له منځه ځي او موږ بېرته د خواشینۍ پخواني حالت ته ځو.

له ځان سره د مینې په وړاندې ګواښونه

زه یو ارواپوه یم، چې د نورو وړو ډلو او اشخاصو د حالت بدلون غواړم. خو دا راته په زړه پورې ده، چې پوه شم انسانانو دغه بنسټیز باورونه څنګه خپل کړي او ولې د تلپاتو ایډیالونو په سترګه ورته ګوري. (جان کرازبي) په خپله یوه په زړه پورې لیکنه کې له ځانه د کرکې احساس په ژوره توګه شنلی دی .

هغه په دې باور دی: دا چې موږ له ځانه کرکه کوو، وجه یې دا نه ده، چې نه پوهېږو له ځان سره څنګه مینه وکړو، بلکې وجه یې دا ده چې ګومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازبي د خپلې نظریې سرچینه په غربي کلتور کېویني، چې د انجیل پر ځینو برخو تکیه لري، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري، له خدایي 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 خپل دیني مشر ته نه ځي، باید په داسې کس پسې شي، چې خلك له ګناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلك د ګناه له وېرې دیني مشرانو ته پناه یوسي، نو تر ډېره حده به بریالي وي .

باید په یاد وساتو، چې یو وخت روزګار ډېر وېروونکی و، هغه وخت د بشر په اړه ګډوره نظریه هم ستونزمنه وه، ځکه د ځینو لاملونو له مخې به د غرب کلتور زیات منفي توکي له "ځانه" جوړول. د کاتولیك او پروتستان نظریه یوه وه: "بشر ګناهکار دی، چې د نفس پاکۍ ته اړتیا لري."

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مورې دوه زره کاله خپل زړه او دماغ په دې منفي سوچ بوخت ساتلي، چې ځان باید یوازې له دې کبله د ستاینې او منلو وړ وګڼو، چې له ځان سره مینه کوو.

خلاصون

مورې دا ټول شیان زده کړل، مورې نړۍ ته په بله سترګه ګورو. اوس باید بېرته ورته په بل نظر وګورو. راشئ وګورو، چې ایا کولای شو څو بنسټیز اندودونه (طرز تفکر) پیدا کړو، چې مورې د لرغونو انګېرنو له منګولو څخه وژغوري؟

ما اوس زده کړي، چې نړۍ ته باید په غیرواقعي ډول وګورم.

زه دا کار د خپل پاینبت د ژغورنې لپاره کوم .

تر هرڅه وړاندې د خپل پاینبت په اړه فکر کوم.

زه اوس کولای شم، دنیا هغسې ووینم، چې ده .

تر ما دباندې داسې څه نه شته، چې زما د ژغورنې لپاره راشي .

زه ټولې اړتیاوې په ځان کې لرم .

هغه مینه چې زه تر اوسه ورپسې وم، اوس په ما کې ده .

هغه مینه چې ما له نورو څخه غوښتله، په ما کې پټه ده.

زه اوس دا ځواك لرم، چې مینه په خپل واك کې ولرم .

زما ذاتي طبیعت مینه ده، زه دېته اړتیا نه لرم، چې ورپسې واوسم. نه هم دېته اړتیا لرم، چې مینه رامنځته کړم .

یوازېنی شی، چې زه یې بدلون ته اړتیا لرم، مینه ده .

زه غواړم چې پرځان مینه واوسم.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

له ځان سره څنګه مينه وکړو؟

ګومان کوم که د ځان په اړه درته ولیکم، چې څنګه مې له ځان سره د مینې لارې چارې موندې، دا به ګټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم، خپل ضمير ته رجوع وکړم او له ځان سره د مینې تجربه تاسو ته هم څرګنده کړم. بيا به داسې یوه سیمه ومومو، چې ټول به ورته لار پیدا کړو. کوم جغرافیایي موقعیت به نه لري، خو موږ ټولو ته به حیرانۍ وړ وي. که څه هم د څپرکي په پای کې مې تاسو ته څو لارې چارې لیکلې دي، چې تاسو ته يې يادول ګران نه وي .

همدا اوس چې دا توري لیکم، 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 مینې په اړه څه ولیکم، له داسې ستونزې سره مخ کېږم، چې زما کرکه ترې کېږي .

دا راته په زبات رسېدلې، چې ناروغېدل کوم مهم شيز 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 اړتيا لرم. په دې توګه باید د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم، چې ورسره مخ يم. دا نظريه ډېره د اعتبار وړ ده او له یوې پوهنيزې سرچينې څخه اخيستل شوې ده. ډېرې څېړنې د انسان احساسات او ذهني شرايط، د سر له درد او سرطان له ناروغيو سره تړلي ګڼي .

د همدې تیورۍ له کبله مې سګرېټ پرېښي دي، خپل وزن مې کړ او ورځنی سپورټ مې پيل کړی دی. تر دې وړاندې مې سګرېټ څکول، ډېره ډوډۍ به مې خوړله او خواشينی 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 وروستيو اتو کلونو کې په څرګند ډول له ناروغيو څخه په امن کې يم. په دغو اتو کلونو کې دوه والګي او دوه واره سينه و بغل، دغه راز يو ځل د معدې ستونزه يادولای شم .

زه فکر کوم چې د رواني نظريې له مخې: ما په ډېر روغ بدن سره ژوند کړی، خو کله چې ناروغ شم، دا بيا زما لپاره ګرانه خبره ده. بيا به زه پخوانی سړی نه يم. 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 بايد څه وکړم. همدا شېبه په دغه ځای کې چې اوس په کې ولاړ يم، له ځان څخه کرکه کوم، ځکه چې ناروغ يم. "ځومره چې کولای شې او هرچېرې چې يې، له ځان سره مينه وکړه"...

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 خوږو 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 ومومئ 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 مینې 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 پلي کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانیستې اړیکې 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له چا سره مينه نه لرم، همدغه کرکه، بې مينې 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 يوې خوا ته شي. حال دا چې زه بايد له خپل احساس سره له هماغه پيله مينه وکړم، که هرڅنګه هم وي .

دغه کار زما احساس ته يوه فضا وربخښي. هغه څه چې په عمل کې پېښېږي، ما يې په وړاندې دروي. ما ته وخت راکوي، چې له مقابل کس څخه زما د کرکې لامل وپلټم. په دې توګه کېدی شي داسې ځای ته ورسېږم، له هغه ګاونډي څخه مې چې کرکه کوله، مينه وکړم. ځکه چې له نورو سره مينه کول، له ځان سره مينه ده.

د دوشنبې سهار :

دا د اوونۍ پيل دی او زه ډېر کارونه لرم، چې بايد ترسره يې کړم. نن بايد بانك او پوستي ادارې ته لاړ شم. ډېر ليکونه بايد وليکم. بيا به له څو ناروغانو سره کتنه لرم، دا ټول کارونه بايد زما د کتاب د ليکلو تر څنګ ترسره شي. نن اندېښمن يم، سترګې مې بندوم او يوه شېبه پر څوکۍ تيکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی؟

ايا زه کولای شم ورسره مينه وکړم؟ په خپل ځان کې لټون پيلوم. په زړه کې مې د خواشينۍ اندېښنې څپې وهي، په ذهن کې مې هم ګډوډ فکرونه ګرځي. يو سوچ دا راپادوي، چې بايد يو کار ترسره کړم، خو بل غمونکی فکر بيا وايي چې هېڅکله به هم په خپلو کارونو کې بريالی نه شم. په زړه کې مې د خپګان او خواشينۍ احساس ته نرمښت او ارامتيا وربخښم. ټول بدن مې د خوښيو په سيند کې لاهو کېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالۍ احساس کوم او موسکی کېږم. کوم شی مې زړه ارامتيا ته رابولي. په ذهن کې وايم 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 يم، چې له ځان سره مينه کول، هېڅ واقعي څيز ته اړتيا لري، خو که "وغواړو" له ځان سره مينه وکړو، کولای شو. موږ ډېر کلونه له ځانه کرکه کړې، خو اوس دا دی تر ډېرو کلونو وروسته ارمان کوو، چې کاشکې بېرته څټ ته لاړ شو او دا ځل له ځان سره په مينه ژوند پيل کړو.

دغه کار يوه بنسټيز هوډ ته اړتيا لري. ايا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅکو، يا د نورو خوند ته "خوند" ووايو او وربانديې تکيه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو باندې تکيه، د نورو خلکو تجربو ته امتياز ورکول دي. تاسې د امن احساس کوئ او بايد، چې د ځان لپاره ځينې 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 يو ګام وروسته پړدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 یې ملامت ګڼو. له بله پلوه کله چې وضعه ښه روانه وي، کولای شو ځان ته ښه امتیاز ترلاسه کړو .

موږ تصور کوو، چې ذهن مو باید د غوښتنې او نه غوښتنې له یوه پړاو څخه تېر شي. ان د کړکېچ دوره هم تېره کړو او هڅه وکړو، تجربه ترلاسه کړو. باید د یوې تجربې لپاره له همدغو زرګونو تصمیمونو څخه تېر شو. خو لومړنی ستر تصمیم ”غوښتنه“ موږ ازادوي، چې د خپل وجود په مرکز کې خپل سفر پیل کړو .

دغه تصمیم موږ ته ځواک او شوق رابخښي، بیا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر ګوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانیزو، په همدې وخت کې په کې په زرګونو له خوند څخه ډک پاداشونه مومو. لکه ماهی مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي .

ما همدا نیم ساعت مخکې په یوې څېړنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر څوکۍ مې تکیه کړې وه، ارام مې وکړ، چې تر دې ارام وروسته مې پر ذهن ارامي او ازادي واکمنېږي. خوند مې واخیست، ومې غوښتل چې د خپل وجود کړکۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانیزم، چې په دې وروستیو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. کله چې مې خپل تصمیم ونیو، پر ټول وجود مې یو ډول نهیلي او خواشیني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنګ شو، چې له څه مودې راهیسې له پوځ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه .

د یوې شېبې لپاره مې دا ټول احساسات تجربه کړل او هغوی هم یوې خوا ته یوازې پرېښودم. تر یوه شېبه ارام وروسته مې پر ټول بدن د خوږ او خوښۍ یو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې ځروبونه (ابشارونه) احساسول. ته وا ټول بدن مې د ژوند د خوښیو له کبله ناځي. څو شېبې مې ټول احساسات سولې او ارامۍ ته تسلیم شول. په دې شېبه کې لکه ټول کاینات چې له شور او خوږ څخه ډک وي، ټول ژوند مې بله مانا او بل رنګ خپل کړ .

د سه شنبې سهار :

نن مې له ځان سره مینه، ګونګه او د هغه سمندري څراغ غوندې ده، چې د سپوږمۍ له منځ څخه زما پر لورې راځي. په دې باور یم چې دا هماغه د حقیقت منل دي. کله چې د ځان په اړه کومه ستونزه لرم، نو پوهېږم چې مینه مې یوې خوا ته پرې ایښې ده. داسې ښکاري چې کوم حقیقت مې چې نه وي منلی. د ساري په توګه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بېرېږم. که مې وېرې حقیقت نه وي منلی او لکه څنګه چې دی، مینه مې نه ده کړې، زه یې په وړاندې بېغوره یم او انکار مې ورڅخه کړی دی. په هر حال، زه بیا هم ورسره مخ یم. کله چې مې زړه غواړي حقیقت یې تجربه کړم، نو له تیارې څخه یې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم، زه ورته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل تر څنګ د اوسېدو اجازه ورکوم. ګنې دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. يوازېنې 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 خواشينى او تر فشار لاندې يم. کله چې يې د تجربې هيله لرم، نو په مينه يې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. يوازېنى شى چې بدل شوى، دا دى چې د هغې تجربې په وړاندې مې خپل مقاومت لږ کړى دى .

کله چې ځان خوابدى مومم، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقيقت دى، 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 دى چې ما له ښه احساس څخه راګرځوي:

راياد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنګې څېرې ليدلې، ما به شك درلود، چې ښايي زه به هم همداسې يوه بدرنګه څېره يم. 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 يادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به ګواښ راته کاوه، چې بايد احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نويو فکرونو او د لوبو نويو سامانونو ته ډېر خوشحالېدم. کله چې به مې د لومړي ځل لپاره د خداى په اړه ځينې خبرې اورېدې، ښايي شپږ کلن، يا اووه کلن به وم، خپل شا و خوا کسان مې په خپلو پوښتنو ګروېږنو لېوني کړي وو. کله چې مې نيکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته يو نوى ګين (توپ) رانيوه، هر ځاى به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ويده کاوه. زه اوس هم کولاى شم د توپ د څرمن هغه بوى، چې زما د بالښت تر څنګ به پروت و، رایاد کړم .

زه تل د دې لپاره چې په احساساتو کې ډوب غړ مې له خپل عادي حد څخه زيات اوچت نه شي او نورو ته مزاحمت ونه کړم، نو هر وخت به د ځان د ګټې لپاره (د نورو په تاييد) په محدوديت کې پاتې کېدم. ګومان کوم دا زه وم، چې په ځان کې مې کوم حاکم بند کړى او ځان ته مې محدوديت زېږولى و. په پايله کې مې ځان له هغې بې احساسۍ څخه وژغوره، چې کېدى شواى زما شا و خوا کسان تر ګواښ لاندې ونيسي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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، ودرېږم 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. په ذهن کې مې یو انځور رامنځته کېږي. موسی مې ولید، چې څو زره کاله وړاندې، له غره څخه راکښته کېږي او وایي: "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 لار 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، بېوفایۍ، 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

زه اوس ځان دېته چمتو کوم، چې پر خپلې غوسې اقرار وکړم او د خپل وجود کړکېږ پرانيزم. په دې توګه دغه غوسه په رڼا کې له منځه ځي .

وروسته :

مينه، ژوند ډېر اسانوي. خو که دا ليدلورى جدي ونيسو، چې مينه په هرڅه کې ور بدلون راولي، نو ژوند به ډېر هوسا شي او د مينې زده کړې ته به ډېر وخت راکوي. اوس نو اړتيا نه شته چې موږ د تېروتنو او سمو کارونو په لټه کې شو. ځکه تر ټولو ازربښتمن شى زموږ په چلند کې د مينې څرګندونه ده .

موږ بايد دغه کار د خپلو غوښتنو لپاره ترسره کړو. کله چې ووينو احساس مو له مينې څخه برخمن دى، نو له ځانه دفاع ته اړتيا نه لرو. ځکه دا واقعيت هماغه څه دي، چې مينې ته اړتيا لري. ژوند د مينې زده کړه ده .

چهارشنبه، سهار :

هغه تېروته چې زه او نور کسان يې له ځان سره د مينې په برخه کې کوو، له مينې سره مو د هوښيارانه ستونزې له کبله تر سره کېدونکى چلند دى. موږ اکثر وخت ګومان کوو، چې له ځان سره په اسانۍ سره مينه نه شو کولاى. که مو له چا څخه بد راځي، خو موږ کولاى شو، له هغه څخه د کرکې په خاطر له ځان سره مينه وکړو. که په هغه شېبه کې له ځان سره مينه نه لرو، بيا هم د هماغې عاجزۍ لپاره کولاى شو، له ځان سره مينه وکړو. خو له ځان سره تر مينې وړاندې يو شمېر نورو بدلونونو ته اړتيا لرو .

تاسې که غواړئ چې له ځان سره مينه وکړې، د ځان ښه والي ته مجبور نه ياست. که هرڅوك سفر کوي، بايد د خپل سفر له هر پړاو سره مينه ولري. که موږ د نړۍ هرې خوا ته سفر کوو، بيا هم د کرکې ور شيان له ځان سره لرو. داسې وخت هم رارسېږي، چې راوېښ شو او د خپل ځان کړکۍ د ټولو څيزونو په وړاندې پرانيزو.

کله چې وغواړو د ځان د کرکې ور جنبې سره ووېشو، نو زموږ هرګام يوه مانا پيدا کوي. دا ليکنې زما د څو ورځنيو تجربو نچوړ و. لوستونکي په خپله کولاى شي له هغو څخه يو څه ومومي. خو هغه کسان چې زما په شان هيله لري، د ترسره کولو ډول دې يې ځان ته په خپله وټاکي. بايد لاندېني ټکي په پام کې وساتي :

.1د خپل ذهن اوسني شرايط دې په پام کې ونيسي، کېدى شي د غوسې، خوښۍ، کرکې او بې حوصله توب په وړاندې ببغوره وي .

.2له ځان سره مينه ولرئ، که څه هم نه پوهېږئ څنګه؟ اول هڅه وکړئ يوازې دا کليمې په ژبه راوړئ. که نه پوهېږئ چې څنګه يې ومومئ يوازې وواياست: "له ځان سره مينه لرم"، تر يوې شېبې وروسته به خامخا له ځان سره د مينې فزيکي احساس ومومئ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

.3په یوه حالت کې هماغسې پاتې شئ، تر هغه وخته چې دغه حالت ښکلی، هوساکوونکی او غوره احساس کړئ .

.4یاد ساتئ، تاسو ته ښايي چې هر وخت له ځان سره د مينې هڅه روانه وساتئ. يوازې له ځان سره مينې کولو ته لېوالتيا لرئ، همدغه لېوالتيا د دې لامل ګرځي، چې د اوبو له بهير سره سم حرکت وکړئ.

تجربه څه ده او څه نه ده؟

له ځان سره د مينې په تمرين کې تر ټولو ارزښتمن اړخ له ځان سره د مينې کولو تجربه ده، چې په هرڅه کې د بدلون ځواك لري. دا چې وپوهېږو تجربه څه ده، زموږ مرسته کوي، چې په تېرايستونکې نړۍ کې مو وخت او تجربه بېځايه لاړه نه شي.

کله چې غواړم د کوم شي په اړه پوهه ترلاسه کړم، نو سيندګی پرانيزم، په سيندګي (قاموس) کې د تجربې په اړه ليکل شوي دي: "په يوه پېښه يا پېښو کې د ژوند کولو عمل" دی.

"_په يوه پېښه کې د يوه کس بوختيا". له دغو جملو څخه زيات څه اخيستلای شو، د ساري په توګه: "د تجربې نشتوالی" هم هغه مهال ته وايي، چې انسان د ژوند په يوه پېښه کې ډېر دخيل نه وي. تجربه دا مانا لري، چې انسان دې په سترګو يوه پېښه ووينې، يا يې هم رامنځته کړي.

دغه کتاب وړاندې زياتوي: "تجربه هغه څه ده، چې يا په ژوند کې ليدل شوي وي، يا هم ژوند په کې شوی وي". لکه چې وايو: د پلاني کس تجربه ډېره خوندوره وه. تجربه د يوه فعل په توګه ترسره کول، احساسول، لرل او ورسره مخ کېدل دي. د "تجربې نه کولو" ځينې بڼې کومې دي؟ په بله وينا موږ څنګه د رښتينې ژوند له تجربو څخه ترشا کېږو؟

باور

"باور" د " تجربې نه کولو" يوه بڼه ده، چې موږ په خپلو لومو کې راښکېلوي. د بېلګې په توګه له ځان سره د مينې باور داسې موقعيت دی، چې ذهن يې خپلوي، البته هغه مهال چې پر تجربه کولو نه توانېږي، يا تاسو هم ښايي يو وخت له ځان سره د مينې تجربه کړې او اوس هڅه کوئ چې بېرته د هغې تجربې فضا ته ورستانه شئ. د ساري په توګه يو ځوك چې د رڼا تجربه ولري. لکه په عارفانه حالت کې چې د منو تر ونې لاندې ګام اخلئ. له ځان سره د مينې په تجربه کې تر هغه څه زيات "اوس" زيات ارزښت لري. خو تېر وخت ته ستنېدنه، يا هغه وخت ته ورستنېدل چې د لومړي ځل لپاره هغه ذهني انځور او له ځان سره د مينې تجربه وکړو، دا دومره ګټور کار نه دی.

هغه يوه ورځ د حقيقت په لټون پسې د هند په واټونو کې ګرځېده، د خپل زده کوونکي په بڼ کې په يوه ورکه نړۍ کې ډوب و، چې د رڼا د يوه سپېڅلي ځواك يو فشار يې پر ځان تجربه کړ، خپل استاد ته يې وويل:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

”ما خدای ومونډ!“. ښوونکي د سر په خوځولو سره ووېل:

”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 مونډ. 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، وپوهېده 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 کړې. هغې پر مینې ځانګړی باور درلود، چې په خپل ذهن کې به یې د خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول. کله چې به یې دا هیلې نه پوره کېدې، نو له خپل خاوند څخه به یې زړه سوړ شو. د ماشومتوب د مهال باورونو، هغه له رښتینو تجربو څخه لیرې ساتله. کله چې یې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته یې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړیکې ټینګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکراري شوې، خو زیاتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ایښې او په خپل ژوند کې یې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

تصمیم

له ځان سره د مینې تصمیم، د رښتینې تجربې یو بل کمزوری ځایناستی دی. د ګڼورو چارو لپاره تصمیم نیول ګټور تمامېږي. د ساري په توګه د کلکو یا پستو بادامو ټاکنه، ښي یا کیڼ لوري او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مینې پر لار موږ ته د ټاکنې ستونزه نه شته. له ځان سره مینه باید د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مینه کول، د تجربې بڼه لري، رښتینې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مینه، له زړه او د ذهن له یوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هیله لرل، د تجربې د نه کولو بله بڼه ده. په معمولي ډول موږ هیله من یو چې ځینې څیزونه به بدل شي. همدغه هیله لرل، په هر ډول چې وي، موږ د موضوع له ژورې تجربې څخه راګرځوي .

د ځینو څیزونو بدلون ته هیله لرل، د هغه د نه بدلون تضمین کوي. داسې ښکاري چې په څیزونو کې د بدلون بنسټیزه قاعده دا ده چې هرڅه د بدلون لپاره یوې فضا ته اړتیا لري. موږ چې د کوم څیز د بدلون تمه لرو، هغه داسې یوه ځای ته اړتیا لري، چې په هغه کې نوې بڼه خپله کړي. پر دې بنسټ، که تاسې هیله من یاست، چې خواشیني به مو یو 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 ټینګ کړی، یاهم د خپلې ستونزې د اوارۍ په موخه ګولۍ خورئ. د حل دا لار د احساس لپاره وړ فضا له پامه غورځوي او ستاسو د خواشینۍ لپاره یوه فضا په واک کې درکوي. دلته یو بل شی ډېر اغېزناک تمامېږي (چې د زیاتو تجربو پر بنسټ مې د خواشینۍ د لیرې کولو په برخه کې لرلې دي)، چې باید خپل احساس ته د اوسېدو او شتوالي اجازه ورکړو او مخ ترې وانه ړوو. موږ په دې چلند سره غواړو احساس کشف کړو، احساس یې کړو، ویې څېړو، خوند یې وڅکو او ورسره وناڅو. په ډېره هیله ور وړاندې کېږو، چې هغه وپېژنو.

د باور لرلو، هیلې او هوډ غوندې حالات پر وېرې تکیه لري. د ساري په توګه موږ څکه وېرېږو، چې کېدی شي له ځان سره مینه ونه لرو، خو بیا هیله من کېږو، چې کېدی شي له ځان سره مینه ولرو. که په خواشینۍ کې یو، د وېرې احساس کوو، نو په دې وخت کې هیله لرو او هوډ کوو، چې په خپل حالت کې یو 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 واقعیت نه تاییدوي، چې: هرڅه چې موږ یې د بدلون په لټه کې یو، د مینې وړ دي. نو د حل دا لارې چارې د دې تصور ملګرې کېږي او اړ باسي مو چې موږ د بدلون وړ څیز د منلو پرځای، له هغه څخه د ژغورنې هیله وکړو.

ستر برى

د باور نه لرلو او هیلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر برې د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د ربښتینې تجربې پیل دی. داسې وانګېرئ چې موږ د نهیلۍ په حالت کې یو، که خپل ټول ځواک په دې ولګوو، چې ځان هیله من کړو او نهیلي له منځه یوسو، دا داسې مانا لري، لکه موږ چې کوم ځای لوېدلي یو او هورې هماغسې پاتې یو.

څکه بل داسې ځواک موږ ته نه راپاتېږي، چې د نهیلۍ 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. څکه چې د له منځه وړلو په برخه کې یې یو ستر ځواک راکوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوه مثبت بدلون لپاره لومړنی ګام دا دی، چې احساس څنګه چې وي، په څرګند 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.

لاندېنې جدول ته وګورئ او له پیله یې ترپایه ولولئ.

د تجربو له نه کولو څخه- تجربه کولو ته لېږدېدنه:

تجربه کول:

.8دېته لېوالتیا، چې د ځان او نورو خلکو د مینې سرچینه واوسئ.

.7دېته لېوالتیا، چې په خپله له ځان سره مینه کول تجربه کړئ.

.6ټول څیزونه لکه څنګه چې دي، په هماغه بڼه منل (د ساري په توګه تاسې له ځان سره مینه نه لرئ. ښايي ډېر دلیلونه به لرئ چې له ځان سره مینه وکړئ، خو تاسې له ځان سره پر مینې وېرېږئ).

تجربه نه کول:

.5دا استدلال، چې تاسې مینه ناك یاست.

.4دا باور لرل، چې تاسې باید له ځان سره مینه ولرئ.

.3له ځان سره د مینې تصمیم نیول.

.2دا هیله چې کاشکې مې کولای شوای له ځان سره مینه وکړم.

.1او 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 ختو له بند څخه د راوتلو لپاره باید انسان لومړی ژمنه وکړي، چې په رښتیا هم په ختو کې بند دی.

دا تمه دې نه لري، چې په ختو 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 ختو کې بند دی، دا لاره چاره برابروي، چې انسان د حل

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 كار دی، چې ځان او نورو ته څرګنده کړو، چې په ستونزو کې راښکېل یو او زموږ ګاډی په ختو 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 غوښ واقعیت دی. تر سلګونو کلونو وروسته په دې تېرایستونکې نړۍ کې مو ډېرې هیلې په زړونو کې روزلي، 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 وايي: "د یوه انسان تر ټولو ډاډبخښونکې نښه 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 پرانیستل، هغه شیبه ده، چې تصمیم نیسو. ژوند څنګه چې دی، هغسې ووینو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقایق په یوه ځل ووینو، ځکه دا نه یوازې یو شونی کار دی، بلکې دا یو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د لید یوه 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، یو کلیدي حرکت دی، چې موږ د حقیقت نړۍ ته بیایي. هغه عملي تګلاره مو چې دغه کار یې په مرسته ترسره کولای شو، دومره نرمه او دقیقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هیلې پورې تړلې ده.

هغه څه ته چې اړتیا لرو، لېوالتیا او غوښتنه ده، هیله موږ د خیال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هیله، د رښتینو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کړکۍ پرانیزي او د حقیقت منلو ته مو اړ باسي. موږ باید هیله ولرو چې یو حقیقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتیا یو داسې حرکت دی، چې حقیقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تیاره له منځه وړي او موږ ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقیقت تجربه کړو، نو د خپلو خیالونو درانه بارونه لیرې غورځوو. هو! هیله خلاصون دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼه ووینئ، نو باید د درد په وړاندې د مقاومت هیله پیدا کړئ. که چېرې موږ کلونو وړاندې د ژوند له ستونزو او زیاتو کړاوونو سره نه مخ کېدای، هېڅ وخت به مو هم د خیالونو نړۍ ته شاتګ نه کاوه. موږ د ژوند په یوه ځای کې زده کړي، چې باید له مینې څخه وتښتو او وېرې ته پناه یوسو. اوس باید د خلاصون لپاره بېرته مینې ته مخه کړو، خو موږ ډېرو ته د مینې منل، د درد او وېرې له منځ څخه د مینې پر لوري تګ دی او دا بیا موږ ته خوند نه راکوي. موږ هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هنداري څخه بهر وګورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په ختو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هیله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د یوې شېبې لپاره اغېزناك تمام شي. کله چې د یوه ګل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي، باید دې ټکي ته هم پام وکړو چې یوې جرړې او یوې دانې، دا ګل له خاورو څخه ټوکولی دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم څپرکی

له خپل احساس سره څنګه مینه وکړو؟

یو کس له خپل رئیس سره شخړه او لانجه کوي. وروسته ټوله شپه دغه پېښه په ذهن کې انځوروي. د یوه ښوونځي ښوونکی هڅه کوي، د ځینو نجونو په وړاندې خپل ځانګړی احساس له پامه وغورځوي. یا یوه پېغله نجلۍ له خپلو نارینه همزولو سره د مخامخېدو پر وخت د وېرې احساس کوي. یوه کونډه د خپل هغه خاوند مړینه نه شي هېرولای، چې پنځه کاله وړاندې وژل شوی، له دې کبله هر وخت ځورېږي .

دا ښېلګې مې ځکه راوړې، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زیات مخ شوی یم. دا عادي احساس دی، چې هر څوك په ژوند کې ورسره لاس و ګرېوان دی. زموږ د ژوند یوه مهمه برخه زموږ احساس دی، چې موږ یې په شتون کې د ژوند احساس کوو. که څه هم کله- کله یې زغمل موږ ته ستونزمن دي. نو موږ له خپل احساس سره څه وړ چلند ولرو، چې وکړای شو بدل یې کړو؟ څنګه ورسره مخ شو، چې بیا مو ذهن ته لار ونه کړي؟ ایا کولای شو مثبت احساس خپل او منفي یې خوشې کړو؟ ایا له خپل هغه احساس سره هم مینه کولای شو، چې د کرکې وړ دي؟ د دغو پوښتنو ځوابونه به له ځان سره د مینې په پړاوونو کې ومومو.

احساس له کومه کېږي؟

زموږ ځینې احساسونه په خپله فعال دي، په دې مانا چې په ځینو ځانګړو موقعیتونو کې انسان له ځانه ټاکلي غبرګونونه ښیي، لاندې ځینې ورځني مسایل او پېښې کتلای شئ چې د وړاندوینې (پېشبېنی) وړ احساسونه ورسره ملګري دي.

موقعیت احساس

د کوم کس، ځای، یا د خوښې وړ شیز له لاسه ورکول غم (د ساري په توګه: مړینه، طلاق او د ځان بدلون) خواشیني

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(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 هیله 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 تلپاتې 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې توګه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردې او ترې لیرې کېږو. د حیرانۍ وړ نه ده، که موږ له خپل دغه احساس سره مینه وکړو. ځکه چې هغه یوازې زموږ له نظره نااشنا دی او زموږ لومړنی غبرګون دا دی چې پر پردې باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او یا هم وېرېږو موږ ته به زیان راورسوي. راشئ ځینې احساسونه په بېل- بېل ډول وڅېړو.

د ګناه احساس

د ګناه احساس یو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې یو احساس دی، چې د یوه رښتیني 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 ځواک 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 بریک ایښې وي. د ګناه دروند او کرکجن احساس هم د همدغو دوو ځواکونو ترمنځ رامنځته کېږي، اوس زه خپل دننه ننوځم او غوږ نیسم چې د دغو دوو ځواکونو کیفیتونه ومومم. له هغو ځواکونو څخه یو زما خپله انرژي ده. زما د وجود خلاقه او نااراديي برخه، چې زه یې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، ګڼه ګونه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چیغو سره زما څخه سرچینه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواک بیا کوم یو دی؟ دغه ځواک مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواک 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 زړګونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتګرې انرژۍ ته تسلیم شوی یم او ورپسې 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 درک 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند سره يې مينه له لاسه ورکړې، حکومت يې د پاشلتيا او ړنګېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنګله پېښه هېره کړې، خو کله چې په کب نيولو بوخت وي، لږ څه خوښ ښکاري. د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه يوه مهمه موضوع په ګوته کوي. ان که سوځېدلي هم يو، يا مو هم د خپل پنځوونکي ځواك په وړاندې خپل ځواك له لاسه ورکړی دی. بيا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه يو. هغه وخت د رضايت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندويه خيز موږ په ځان پسې ورکاږي او موږ يې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ويل کېږي، خو په همدې ترڅ کې يو دروند ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته يو سپېڅلی ځای ورکوي. ستونزه حلېږي، ځکه تر هغه مهاله چې د مانۍ په منځ کې يو جام پروت وي او دا جام هورې وي، پاچا دا توان لري، چې خپل ځواك وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي .

د نکل مهمو برخو ته بيا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوړو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل يا له لاسه ورکول څنګه هېروو؟ کله چې د خپل مطلوب په لټه کې يو، ښه احساس لرو، وروسته ښايي د کوم لامل له مخې د خپل وجود په ژورو کې هماغه د مطلوب خوږ خوند (مينه) ومومو. زموږ نکل ولې داسې دی! موږ تل تر خپل وجود دباندې د مينې او تاييد په لټه کې يو. خو بيا هم نه غواړو چې د خپل وجود حقيقت ومنو او ورسره صميمانه اړيکې ولرو، دا هم نه منو چې زموږ ذاتي جوهر يوازې مينه ده. موږ تر خپل وجود بهر په مينې پسې لټون کوو، له دې کبله په نهيلۍ کې يو، وروسته چې هوښيار شوو، نو پوهېږو هغه ورکه چې موږ تر خپل بدن دباندې لټوله، په موږ کې پټه ده. پنځوونکی ځواك په بېلابېلو بڼو راڅرګندېږي، چې يوه لار يې احساس دی. احساس د وېرې، ګناه، غوسې، خوښۍ، خپګان، هيلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرګندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله- کله له کنټرول څخه وځي، کله- کله بيا موږ ته اختيار راکوي. څرنګه چې موږ له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو، نو د لاربښوونې د ترلاسه کولو لپاره ميندو، پلرونو يا هم نورو مشرانو ته مخه کوو. هغوی غالباً په ځواب کې داسې لارښوونې راته کوي چې منفي بڼې به لري، لکه: "مه احساسوه، دومره نفوذ مه کوه، اړيکه ونيسه، غبرګ سرې نه ژاړې، خپلې خونې ته لاړ شه او"...

د انسان ستر مغز، مسايل په پراخ ډول څېړي. په داسې حال کې چې بايد له مسايلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توګه په ماشومتوب کې مې تر يوې پېښې وروسته دا تصميم ونيو، چې بايد د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورګري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پايلو اخيستنو ته لاس غزوي. لکه: "خپل پنځوونکي ځواك ته پراختيا مه ورکوه، انځورګري مه کوه، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه". وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنيتونه په هغو زنځيرونو بدلېږي، چې لاسونه مو راتړي، د خلاصون لپاره بايد دا زنځيرونه وشلوو او ليرې يې وغورځوو. نوښت او پنځګري، د ژوند ذاتي طبيعت دی. بشپړتيا 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،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو، بیا مو هم اروایي 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 خوښۍ 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 پرمختیون 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 تېپي 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 ګرندي 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 راځرګند 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شوي، 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، اړیکې مې سطحي او بې مانا وو. زیات مسایل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ویل، نیمایي به درواغ 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 درواغ 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 شوې. 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 ورېځې 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 ځواک په دې لګاوه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 تېرو احساسونو په پېژندنې توانېدلی یم. همدا لامل مې هڅوي چې په ډېره خپلواکۍ سره ژوره ساه وکاږم. بل چلند چې زموږ د ګناه احساس کمولای شي، پر همدې مسایلو له نورو سره خبرې دي. ان له هغو کسانو سره هم، چې په همدغسې ستونزو کې راښکېل دي. د تېرو نیمګړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتیا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د یوې جادویي لارې په توګه پېژندل شوی دی. ما یو کس پېژاند، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و، یوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس یوه ورځ خپل یوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په باب خبرې کولې، کله چې یې د زړه خواله پایته ورسېده، نو د خپلې مېرمنې په اړه یې په زړه کې د بخښنې څپې په مستېدو شوې. مېرمنې ته یې زنګ وواهه او بخښنه یې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خوابدي یې هېره کړه او خپله ګناه یې پر خپله غاړه واخیسته .

د ګناه احساس د څو احساسونو ترکیب دی

دا چې له چا سره مینه لرل ولې د ګناه یو ډول احساس دی، یو دلیل یې دا دی، چې د ګناه احساس له سره نه شته. دا د څو نورو ګناهونو ترکیب دی. په ځانګړې توګه دا د وېرې، غوسې او خپګان یو ترکیب دی .

داسې فکر وکړئ چې تاسو له خپلو دوستانو سره یوه پټه کتنه درلوده او خپل کورته راغلئ. پوهېږئ چې مېرمن مو یو ساعت وړاندې په تمه وه. په دې وخت کې د یو ډول ګناه احساس کوئ. راشئ د دغو احساسونو ځینې ډولونه سره بېل کړو. لومړی به ستاسو د وېرې احساس راواخلو. ښايي تاسې به له دې وېرې چې هسې نه خپلې مېرمنې ته درواغ وواياست 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 زړې کېږئ، چې "دا کار باید وکړم"، "باید ویې نه کړم" دغه ډول احساس زموږ په ناخبره ضمیر کې راټولېږي، سره رانغاړل کېږي، وروسته یو بل احساس ورڅخه جوړېږي، چې موږ ورته "ګناه" وایو .

کله چې وپوهېږو د ګناه احساس د نورو احساسونو یو ترکیب دی، زموږ مرسته کوي چې له ځان سره د مینې په لار کې یې مقابله وکړو. که د ګناه د احساس له کبله له ځان سره مینه ستونزمنه وي، کولای شو د دغه احساس له تجربه کوونکو اړخونو سره مینه وکړو. د ساري په توګه به ووایو چې تاسې له ځان سره له دې کبله مینه وکړئ، چې د وېرې احساس مو مل دی، نه د ګناه احساس.

وېره او غوسه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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. ځکه 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 ويل دي: "زه وېرېږم."

وېره، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواك اخلي. که کومه غټه بيزو 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 بيزو 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. کله 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 ورمومي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ایستل، یو ګران کار دی، خو رخصت کول یې هم ناوړه پایلې لري، ځکه که چېرې د غوسې په وړاندې مقابله پیل کړو، موږ ورته په خپل ژوند کې تلپاتی ژوند وربخښو، ځان او نورو ته یې د شتون تضمین کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواک یوه بله سرچینه راڅرګندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زیات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هیلو ته رسېدای، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو، کولای شو چې ویې منو، ویې 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 هیلې څه دي، کولای شو چې د غوسې منفي انرژي په مثبته انرژۍ بدله کړو او د حل یوه رغوونکې لار ومومو.

خواشیني

موږ اکثره وخت خپله خواشیني د خپلو باورونو د دېوال شا ته پټوو. لکه دغه باورونه :

- د نورو په پرتله مو د درد کچه بې ارزښته ده .
- زه حق نه لرم چې خواشینی واوسم.
- زما خپل غم دومره لوی دی، چې هېڅ وخت یې هم درك نه شم کولای .
- کېدی شي سبا ښه احساس ولرم .
- که وغواړم خپله خواشیني حس کړم، ژړا به وخت رانه کړي .

دا ټولې خبرې، خواشیني په موږ کې ویلې 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 خواشیني چې په بشپړه توګه احساس شي، ډېر ژر تېرېږي، په دې پړاو کې مو رښتینې اړتیا د خپلو خواشینیو پېژندنه ده .

له دغو وېرو څخه د خلاصون لار احساسولو ته لېوالتیا ده. ښایي فکر وکړو که چېرې وېره احساس کړو، خپل ټول عمر به په خواشینۍ کې تېروو. د لسو کلونو لپاره ما ته ځینې کسان د سلا مشورې لپاره راتلل، ما ته یې یو واقعیت

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

 څرګند کړ، چې ما یې هېڅ تصور نه کاوه. کله چې خلك یو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي، یوازې یو لنډمهالی احساس یې ځای نیسي. دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس کوي .

هغوی وایي چې له ناوړه احساس څخه پاك شوي او ځانونه یې موندلي دي. ما داسې کس نه دی لیدلی، چې د خپل اوږدمهالي احساس په منلو سره یې د ښه والي حساس نه وي کړی. هغه کسان ما ته ډېر په زړه پوري وو، چې ما ته به راتلل او ما به یې لارښوونه کوله .

د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې یې لرو. د ارواپوه د یوه سلاکار په توګه له سلګونو کسانو سره مخ شوی یم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به یې بېل احساس درلود. دوی نه شول کولای دغه ډول احساس وپېژني او یې مني، یا یې له منځه یوسي .

زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند کمزوري د یوې ورې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او ګومان کوو، چې باید یو ډول یې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبیعي خبره ده چې ګومان کوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځینو کارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم کوئ، مینه ورسره لرئ، یوه اندازه مثبت احساس هم لرئ، خو ستونزمنه خبره دا ده چې میندې او پلرونه نه غواړي تاسې یې په وړاندې منفي احساس ولرئ. هغوی هڅه کوي د ځینو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، کرکې او نهیلۍ څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې یو غبرګون دی، که ګومان کوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو کومه ستونزه شته، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولای، بلکې لا یې پراخوي .

همدا ستونزه موږ له خپل احساس سره له مینې راګرځوي. ګومان کوو دا احساس مو معیوب دی او د مینې وړ نه ښکاري. حال دا چې له منفي احساس سره د مخ کېدو ډول له هغه سره مینه ده. خو، تاسې څنګه کولای شئ له هغه څه سره مینه وکړئ، چې دربانديې ګران نه دی؟ دا ډول احساسونه په ذهن کې زېږي، هغه وخت یې درولای شو چې دا باور "منفي احساس د مینې وړ نه دی" په دې باور بدل کړو: "منفي احساس د مینې وړ دی"، په همدې توګه وړاندې لاړ شو او ورسره مینه وکړو.

یو ستر لوست

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بقا لپاره کوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه یې هم د خوشې کولو هیله 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 بیایي، چې موږ غوره زده کړه په کې وکړو. کله چې د کومې ستونزې له کبله خپه یو، یا د وېرې احساس کوو. د دې تر څنګ یو ستر لوست شته، چې باید زده یې کړو، په داسې حالاتو کې یوه موضوع مطرح وي، چې موږ په تېر وخت کې هغه شا ته غورځولې ده، خو ایله اوس مو وخت موندلی چې په مینه یې ومنو. نور احساسونه هم همداسې دي. هر یو یې په یوه بڼه موږ د هغو څیزونو پر لوري بیایي، چې د زده کړې لېوالتیا یې لرو .

احساس د ژوند په اړه د زیاتو څیزونو د زده کړې اغېزناکه وسیله ده او تل په موږ کې په څپو وي. هر وخت موږ ته ډېر وخت په واك کې راکوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود کړکۍ پرانیزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم څپرکی

له خپل بدن او جنسي غریزو سره څنګه مینه وکړو؟

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 څوک 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 مومم، چې زما د کړارولو 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 ډېر ګر 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 ورختږي 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 موږ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کال مې زياتې نومرې هم واخيستې، ځکه هغو ګوليو په ما کې زيات خوځښت رامنځته کړ، خوب يې رالړ کړ او هر وخت به مې درس وايه، وروسته مې د خپل ورزش د ښوونکي په مرسته د خپل اندام تناسب هم سم کړ. د ښوونځي په دوران کې به مې په ډېره مينه په ورزشي لوبو کې برخه اخيسته، خو په يوه کې هم بريالى نه وم.

له دې سره- سره مې بيا هم بدن په مبارزه او سيالۍ کې و، ځکه د بدن په اړه مې ذهني ستونزې هغسې پاتې وې، که څه هم نور مې اندام متناسب و، خو بيا مې هم يو دروني احساس ملګرى و. دغه کړکېچ تر ځوويشت کلنۍ پورې راسره مل او ملګرى و، کله چې مې خپل برى تر ګوتو کړ (ما يې په لومړي څپرکي کې يادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره ښنګه چې دى، مينه وکړم، که هرڅومره کمزوري او قوي اړخونه هم ولري. خو تر دې مينې وړاندې مې بايد ځان ته دا وخت ورکولاى، چې لړه کرکه هم ځنې ولرم، ځکه چې وروسته به مينه ډېره راته اسانه او شونې کېده.

راځئ يو ازمېښت وکړو. غواړم خپلې سترګې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووايم: "زه مې له ځان سره مينه لرم"، تر هر ځل وېلو وروسته لس ثانيې تم کېږم، چې وګورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښايي وکړاى شو په ګډه يې پايله وارزوو .

د لومړي ځل لپاره چې دا جمله وايم، په خپله ګېډه کې يو ډول هيله بخښونکى حالت احساسوم. وروسته مې ستونى لږ سره کښېکاږل کېږي، ځان ښه هوسا نيسم، چې دغه حالت وموموم او ويې پېژنم. هغه ورځې مې په ذهن کې ژوندۍ کېږي چې چاغ ماشوم وم، د هغه مهال اوښکې، خواشينۍ او نهيلۍ احساسوم...

بل ځل چې بيا وايم: "زه له ځان سره مينه لرم"، نو پر ټول بدن مې لړزه واکمنېږي.

يو ځل بيا تکراروم: "له ځان سره مينه لرم"، دا ځل د يوه ژور رضايت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولاى شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مينه وکړم، چې زما ورځخه بد راتلل، ځکه دا ټولې برخې زما د بدن غړي دي، چې زه بايد اوس ورسره د زړه له کومې مينه وکړم، په دې چې په ما پورې اړه لري او زما خپل مال دى.

اوس مې ځينې نور احساسونه په څپو راځي، داسې ګومان کوم چې خواشينى، ځواکمن او خوښ يم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هيله کوم، چې يو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انګېرم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندى او هوسا يم، خو زه چې کله فکر کوم له ځان سره مينه لرم، نو دغه حالت راپېښېږي، دا ولې؟

تاسو ته کوم احساس درپېښېږي؟ که تاسې هم ما ته ورته ياست، د تجربو لومړى پړاو مو په هغو شيانو پورې اړه نيسي، چې مينه ورسره لرئ، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مينه، له خپل هر

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس سره مینه ده. که دا احساس درباندې ګران وي او که نه وي، دا یو غوره اتوماتیك کار دی، ځکه له کرکې وړ احساسونو سره مینه، د مینې له مثبت احساس سره مینه ده.

زموږ بدن د ځینو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زیات 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 مینه وروستی کار دی، چې ذهن ته مو راځي. حال دا چې له ځان سره مینه موږ له کرکجن چاپېریال څخه ژغوري.

په وروستي تحلیل کې باید ووایو چې زموږ د بدن د کرکې وړ غړي که په پام کې ونه نیسو، نو دا په خپله له ځان سره د مینې لومړی پړاو دی. موږ به وګورو، کله چې د مینې په اغېزناکه او شکلې سیمه کې ګام ږدو، ډېر زیات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مینې ته به هېڅ ډول ګواښ هم نه پېښېږي، خو مینه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

جنسي غریزې

غواړم چې د خپلو جنسي غریزو په باب خپل نظرونه او تجربې له تاسو سره شریکې کړم. په دې ورځو کې د جنسي غریزو په باب دومره زیاتې لیکنې شوي او کېږي، چې نژدې دی په کې ورك شو، خو زه غواړم په دې اړه ځینې نور بحثونه هم ستاسو په وړاندې کښېږدم.

د جنسي غریزو په برخه کې مو یوه ستونزه دا ده چې موږ غلط پوهول شوي یو، یا پوهول کېږو، چې ګواکې جنسي غریزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توګه باید ترې ووېرېږو او محدودې یې کړو. موږ نه یوازې له خپلو جنسي غریزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړیکي ټینګوو. خو دا باور له کومه ځایه سرچینه اخلي؟

کورنۍ او ټولنه په ښه نیت موږ ته ناسالم معلومات او خبرتیاوې راکوي، چې همدغه معلومات موږ اړ باسي له خپلو جنسي غریزو څخه پردي شو. نو کله چې په کوم ځوان کې جنسي غریزه اوچتېږي، مشران یې درك کوي. د دې ډول احساس اوچتېدل او پارېدل دغو مشرانو ته د هغوی د ځوانۍ د مهال مسایل او اړوندې ستونزې تداعي کوي. کورنۍ غواړي چې ماشومان یې هغه تېروتنې ونه کړي، چې دوی پخوا کړې دي. له دې کبله خپلو ماشومانو ته د جنسي غریزو په باب د حرکاتو، اشارو او یا هم د نورو څرګندونو په مرسته ځینې زده کړې ورکوي.

دغه زده کړې ځینې نیمګړتیاوې هم لري، چې جنسي غریزې له هغوی څخه پردۍ کوي، لکه څنګه چې دي، هغسې نه ورپېژندل کېږي.

د دې زده کړې د ډول پېژندنه، په ځوانانو پورې اړه لري، چې باید په سمه توګه وپوهول شي، جنسي احساس هم ښه او د پېژندنې وړ دي. دغه راز د ژوند طبیعي برخه او د انرژۍ سرچینه ګڼل کېږي، خو له بله پلوه باید دا هم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کنټرولای 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، مور مې ګير کړم. ما د څو نورو همزولو په ملګرتيا دغه انځورونه ليدل، چې ناڅاپه مې مور راغله، خو زما دا هم ياد دي چې د مور د غوسې او توند غبرګون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خيشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې مور مې زما جنسي غريزې نه دي تاييد کړې. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بيا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسايلو څه ونه وايم. که څه هم زه مې د مور منننه کوم، چې ما ته يې داسې ناوړه معلومات رانه کړل چې سمه لار راڅخه ورکه کړي، خو ما بيا هم په خپل بدن کې يوه تنده احساسوله، چې بايد په دې اړه څه ناڅه معلومات ولرم.

ځينې کسان د جنسي غريزو په برخه کې تر دې لا ترخې تجربې لري. دوی د نورو زړه بوږنوونکو صحنو شاهدان هم دي، يا يې هم داسې کارونه کړي، چې که عقل يې پرځای او سم وای، هېڅکله به يې هم داسې نه کول.

موږ هېڅکله هم پېښې او حقايق نه شو بدلولای، خو هر وخت په دې توانېږو چې د ځينو پايلو څارونکي واوسو. د داسې پايلو چې په ژوند او موږ پورې اړه لري .

که موږ د خپلو تجربو بهير ته يوه کتنه وکړو، کولای شو چې د منفي پايلو کچه راټيټه کړو او له خپل تېر ژوند څخه په سمه توګه پند واخلو.

خو د جنسي غريزو په باب ټول منفي پيامونه، يو حقيقت هم څرګندوي، چې هغه په دې برخه کې د ګټورو خبرتياوو نشتوالی دی. موږ تراوسه پورې له دې اسانتيا څخه برخمن نه يو چې کومه ساتندويه پرښته دې وتوانېږي د اړتيا پر مهال راحاضره شي او ودې وايي چې: ”جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توګه يې احساس کړئ او يې ومنئ، په داسې بڼه يې څرګند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضايت وړ وګرځي“. له همدې کبله مشرتوب يو داسې دوران دی، چې بايد په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندويې پرښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غريزې څنګه ورزو. دغه راز مهربان خلك څنګه راټول کړو، چې په دې برخه کې موږ ته وړ زده کړه راکړي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډه دا چې ویلای شو: که څه هم موږ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ښیي، موږ 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 څپېړه 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 ذهنیت 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 وایو: (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 توند ذهنیتونه هم ورسره تړلي دي. خو اوس به یوه بله ترخه تجربه هم مطالعه کړئ (دا له زرګونو تجربو څخه یوه ده) چې تاسې یې له کبله داسې احساسوئ چې د مینې وړ نه یاست. دا سوچ چې ګواکې په خاورینه 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 وږي 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په زياتو موقعيتونو کې د ميني کموالی احساسوو. وروسته مو ذهن دا پايله اخلي، چې دلته پر ټولو خلکو په يوه اندازه مينه نه وېشل کېږي، په دې توګه تر دې وروسته د خپل ذهنيت له مخې چلند کوو. د دې لپاره چې خپله پايله اخيستنه نوره هم د منلو وړ کړو، نو لاندې دليلونه وړاندې کوو:

ــ ښايي زه به په رښتيا هم د مينې وړ نه يم.

ــ هرڅوك چې دا كار كوي، بايد چې د مينې وړ نه وي.

ــ كه نور خلك زما په باب دا وايي چې زه د مينې وړ نه يم، ښايي رښتيا به وايي.

دا دليلونه هغه مورچې دي، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن يې خپلوي. ځكه خواشينی ذهن دومره دردونه او كړاوونه لري، چې زيات مهال واقعيتونه نه شي منلای، نو ځكه د وضعې د ښه والي لپاره دليلونه جوړوي. دليلونه په ظاهره يوې امن مورچې ته شاتګ دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونكې او له حقيقت څخه تشه ده، خو موږ د دې لپاره زيات مهال خپل دليلونه وايو چې تورن كس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دليلونه وړاندې كول، كله چې تاسې له ځان سره د مينې بهير ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له يوه مهم دليل سره مخ كېږئ، چې "بايد له ځان سره مينه ونه لرئ" لكه تاسې چې له بل چا سره اړيكي نيسئ او كه هغوی هم غواړي له ځان سره مينه وكړي، تاسې ورته خندا پېښوئ. له ځان سره د مينې زده كړه له خطر او كله- كله پرديتوب سره ملګرې ده، ځكه موږ فكر كوو چې د ځينو دليلونو له مخې نه شو كولای له ځان سره مينه وكړو، يا هم وايو چې د پلاني كس په باب دا دليل نه شم منلای.

له ځان سره مينې په بهير کې تل د پټ امنيت د ردولو او د مينې د رښتيني امن پر لوري د تلو يو چانس لرئ. د خپلو وروستيو دليلونو دېوال مومئ، وروسته دا دليلونه پرېږدئ او يوه داسې ځای ته پناه وړئ چې هغه، له ځان سره ستاسو مينه ده.

پام مو وي داسې دليلونه مه راوړئ چې له ځان سره ستاسو مينه توجيه كوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي، ځكه تاسې دليل، د دليلونو پرضد كاروئ (د ساري په توګه: كه څه هم له ځان څخه مې بد راځي، ګومان كوم دوستان مې راسره مينه لري، نو زه بايد د مينې وړ واوسم).

اغېزناكه لار دا ده چې مخكې لاړ شئ او دليلونه شا ته وتمبوئ او لكه څنګه چې ياست، له ځان سره مينه وكړئ. له ځان سره مينه وكړئ، هر علت له پامه وغورځوئ، له ځان سره ځكه مينه وكړئ چې له ځان څخه مو بد راځي، له ځان سره ځكه مينه وكړئ، چې له ځان سره د مينې توان او ځواك نه لرئ.

پر ځانونو مينان 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 رښتينی امنيت تل زموږ په تمه دی، چې موږ يې په يوازېتوب كې هركلی كوو او مينه ورسره پيدا كوو. كه د دغه واقعيت په وړاندې مو ذهن هرڅومره خنډونه زېږوي،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروا نه لري، ځکه چې تاسې په هرو شرایطو، هر وخت، هر ځای او هر مهال کې د مینې حقیقت درك کولای شئ، تاسې د مینې په وړاندې د خپل وجود د کړکۍ په پرانیستلو سره دا مینه تجربه کړئ او ویې گورئ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپېرم څپرکی

له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟

هېڅ شېبه هم، له ځان سره د مینې د شېبې 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 مونډلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښايي مينه به لرئ، چې د هغو شېبو ځينې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځينو غونډېو او د درملنو د ځينو مهالونو د ثبت شويو فيتو پايله ده. هغه کسان چې په دې فيتو کې يې خبرې ثبت شوې دي، دلته يې نومونه بدل کړل شوي دي. پر موږ يې لورېينه کړې او اجازه يې راکړې ده، چې له برخليك او سوابقو څخه يې ګټه واخلو.

لومړۍ فيته هغه صحنه ده، چې زه يې "له ځان سره مينه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جك په نامه يو انجنير دی، دی د يوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې ګڼ شمېر ګډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست يم او د خپل کار په بهير 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 توضيحاتو 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 توضيحاتو 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لكه څنګه چې دی، 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 پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازېتوب كې يې ترسره كړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ دركړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جك دربدل، د سترګو پټول، دغه راز ډېر خندا 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: كله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مينه څرګنده كړه، زه ډېر خوش شوم .

ګي: ايا د دې خوښۍ له كبله له ځان سره مينه لرې؟

)اوږد خندا(

جك: راته ستونزمنه ده.

ګي: ايا كولای شې د همدې ستونزې له كبله له ځان سره مينه وكړې؟

)بيا اوږده چوپتيا(

جك: دا احساسوم چې زه يې منلی يم، د دې منلو له كبله د وېرې احساس كوم .

ګي: ايا لېوال يې چې د همدغه احساس له كبله او د وېرې په منلو سره له ځان سره مينه ولرې؟

)اوږد خندا، په كوټه كې واكمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه كې سترګې وګنډي. ټولو ته څرګندېږي چې د جك لپاره د هغه په ژوند كې تر ټولو مهمه موضوع په انديښنو كې ډوبېدل او د خلكو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناخبرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرګندېږي.(

جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم .

ګي: ايا كولای شې د همدې وېرې له كبله، له ځان سره مينه وكړې؟

جك: نه پوهېږم دغه كار څنګه وكړم؟

ګي: د همدې فكر له كبله له ځان سره مينه كولای شې؟

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

جك: مينه څه ده؟

ګي: ايا په مينې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟

)اوږد 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؟

)اوږد 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 وڅېړله، 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 وېې 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 يم .

ګي: ايا د همدې ګنګسوالي له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟

)اوږد ځنډ(

جك: هو! (له دې سره د شرکت غړي په يوه خوله خاندي).

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګي: یو څو ژوري ساګانې وکاږه او د دې مینې خوند وڅکه، څکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه لرې .

)خندا(

ګي: کله چې احساسوې له ځان سره مینه لرې، په خپل بدن کې څه احساس درپیښیږي؟

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 وړ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګي: دغه ټول کارونه ستا پر ژوند کومې اغېزې کوي؟

ګلوديا: کله- کله درواغ وایم، کله چې پر ځينو کسانو په غوسه کېږم، د غوسه کولو پرځای د هغوی رښتينې پلوۍ کېږم، ځکه وېرېږم چې دوستي يې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې يمه، د خپل کارځي د ښځينه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې يم، چې د هغوی مينه مې احساس کړې، خو همهاله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل يوه کوچني حرکت هم وېرېږم. وېرېږم چې کومه بېځايه خبره راڅخه ونه شي. د ښځينه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، ګومان کوم تشويشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته يو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقيقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.

ګي: داسې ښکاري چې ته په خپل ژوند کې د حل د يوې نامستقيمې لارې په لټه کې يې، دغه لټون ورځ په زياتېږي؟

ګلوديا: هو! زه فکر کوم چې له ډېر پخوا راهيسې 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 بريالۍ 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 نااشنا 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 پرځاى چې وېره له ځانه وشړې، ويې منه، ښه راغلاست ورته ووايه .

ګلوديا: زه ډاډه نه يمه، چې دغه کار به وکړاى 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 کولاى 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 مسووليت 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 پراوونه 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسك لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرګون وګورم. ایا پوهېږې چې په کومو شرایطو کې دې د ماسك کارونې تصمیم ونیو؟

الیس: ګومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړیکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه، خو داسې مې انګېرل چې هغه له ما سره د مینې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه یې تل راڅخه فاصله اخیستله.

ګي: نو هغه مهال دې په بدن کې څه حالت درلود؟

الیس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زیاته لړزه احساسوله.

ګي: ګومان کوم ستا یوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړیکي ومنې. خو په دې توګه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړیکي غوڅېږي. دغه پایله اخیستنه دې په ډېرو مخکېنیو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته ووایم 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 ځنډ، 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

الیس: منله!

یوه شېبه مینه، پرته له دې چې موږ وپوهېږو، د ډېر وخت لپاره زموږ د ژوند پایلي خوندوري کوي. زما یو دوست جولي، چې زما د اروارپوهنې 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 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 هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو وړو 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 څواکمن 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 کشېکاږل 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 کړې، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي ځواک ایښوول دي. ما به چې له ځینو کسانو سره اړیکي لرل، هغوی ته به مې خپله مینه څرګندوله. په حقیقت کې به مې ورته ځواک 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 ځواک راکاوه، چې روزګار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواک ځاپه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواک څه رازېږېدلی باور او ارزښت ګاټه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازېنی لامل چې زه يې له ځان سره مينې ته اړ ايستم، د ارواپوهنې درملنې غونډه وه، چې زه يې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تاييد نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچينه يم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قيد او شرط مينه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس يې اغېزې هم راته ښکاره 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 يوه 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 اړيکو 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 مينه لري، ګڼې نه به يې پرېښودلم" او "که په رښتيا يې هم راسره مينه لرلای، له بل چا سره به يې مينه نه درلوده."

يوه بله چيغه وايي:

"پام دې وي چې چېرې يې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د يوې پردې پر مخ به مې مسايل تعديلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورځخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چيغو ته يې غوږ نيسم. لومړنی غږ بيا وايي: "هغه زما شخصيت او وجود تاييدوي". په دې وخت کې د يو شي د لګېدو غږ اورم، د پېژندنې يوه رڼا احساسوم او يو ستر بری 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 خبرۍ کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی 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 درک 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

پر یوه مهال له ځان او نورو سره ښتګه مینه وکړو؟

له ځان سره د مینې پر لار یو ستر ګواښ د صمیمي اړیکو په جوړونه کې پرته ستونزه ده. هغه کسان چې ما ته رانژدې وو، له هغوی سره په سرسري چلند سره، ما زیاته کرکه مونډلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مینې نوې پړاو ته ننوځو، هغه کس خپل ژوند ته رابولم، چې زما د کرکې کچه ډېره رازیاته کړي او راڅرګنده یې کړي. زیات مهال به دغه حقیقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حیران وم. خو اوس پوهېدلی یم چې دا یو عالي منطق هم لري، چې دلته یې لیکم:

موږ د خپلو لومړنیو غوښتنو د ارضا لپاره په صمیمي اړیکو لاس پورې کوو، "له ځانه" د ژورو تجربو او حقیقتونو لټون پیلوو.

غواړو لکه ښتګه چې یو، خلك موږ ووینې او موږ یې هم هغسې ووینو، لکه ښتګه چې دي. غواړو شخصیتي ماسکونه یوې خوا ته کړو او خلك زموږ د وجود ماهیت 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 یوې خوا خپلې ژورې تجربې ته جذب شوي یو، له بلې خوا هممهاله هغه له ځانه شړو، د دغه ماسك دننه او "ځان" ته د لار مونډلو یوازېنۍ لار دا ده چې باید په یوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسك برلاسي ولرو او په سمه توګه یې ووینو. موږ دغه عمل ته له ڼو لارو څخه تحقق وربخښو. مشوره، غونډه، د ارواپوهنې درملنه او مطالعه. د ماسکونو د روښانه کېدو او څرګندېدو یوه بله لار داده چې جسمي اړیکو ته لاسرسي ولرو، ځکه کله چې یوه شخص ته نژدې کېږو، دا ارزښت نه لري چې دغه کس ستاسو محبوب وي، د کورنۍ غړی یا هم دوست وي. په هر حال، تاسې له خنډونو سره مخ کېږئ، دا خنډ د هغه کس د حقیقي "زه" او د "ځان" د پېژندنې ترمنځ یو پروت دېوال دی، دغه خنډونه باید له منځه یووړل شي .

هرڅومره چې خلکو ته نژدې کېږئ، د خپلو اړیکو په برخه کې له مهمو شیانو سره مخ کېږئ، چې باید ورسره مینه زده کړئ. دا که دغه موضوع تاسې خوښ یا هم خواشینی کړي، دا په تاسو پورې اړه لري، ما دا دواړه غبرګونونه تجربه کړي، خو یوه هم ونه شول کړای، چې په رښتیني بدلون کې کوم نقش ولري .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه خنډ چې اوس ورباندې بحث کوو، هغه مسئله ده، چې زه په خپل یا هم د خپلو نژدې ملګرو په ژوند کې ورسره بلدتیا لرم، چې هغه خنډ رامنځته کول دي. ما ډېر لیدلي د زیاتو کسانو ترمنځ ځکه صمیمي اړیکي له منځه تللي، چې له دغه کانال څخه، له تېرېدو سره جوخت یې بنه بدله کړې ده .

راشئ فکر وکړو چې تاسې د ځان په وړاندې له کرکې څخه وېره لرئ، دا یوه ژوره وېره ده، چې ستاسو په تېر ژوند کې ریښې لري. مهمه نه ده چې سرچینه یې ستاسو مور، ښوونکی یا هم پلار وي، یوه 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 بیايي چې تاسې یې د خبرتیا په هیله یاست، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي، دا تاسې داسې یوه موقعیت ته بیايي 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 غوړ 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 ننداري 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 راڅرخي چې څوك به د مظلومیت ځایګی نیسي؟

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 رښتیني مسوولیت په باب خپل نقش ومني. 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 وویني. 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 نړی 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 لوری د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه وړ چلند لامل نه شو، دوی یوه شېبه له یو بل سره ژوند وکړ، چې وړ چلند سره وکړي، کله چې دوه کسان سره نښېږي، نور نو دېته اړتیا نه شته چې و ګورو کوم لوري کوم لوری نڅوي. ستونزمنه خبره دا ده چې وګورو په دې برخه کې مظلوم لوری کوم یو دی. موږ ته دا سخته ده چې وګورو پر کوم لوري زیات ظلم شوی، د حل یوازېنۍ 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 کولای شئ. دغه نوښت تاسو ته دا وخت درکوي، چې له خپل ټول وجود سره مینه وکړئ. په دې وخت کې لکه کوم جادو چې شوی وي، نور خلك به هم له تاسو سره مینه کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم خپرکی

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 ځواک رابخښي. پر دې سربېره چې څېړنه 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 دی چې موږ له بخښنې څخه راګرځوي؟

زما په اند یوهستره 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 خواشینی 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. کېدی 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 کولای شم وروستي حالت یانې بخښنې ته ورسېږم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشیني من، د مینې تجربې په مرسته کولای شم چې په خپلسرې 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 راڅرګند 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 پاڅېدم، 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

 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 څوک وبخښو، یا هم خپل احساسات یوې خواته پرېږدو، د خپل مخ بل لوری مو د زیات زیان څپېړې ته وړاندې کړو، د رضایت احساس به نه کوو او د رښتینې تجربې خوند به هم له لاسه ورکوو.

بخښنه بېواکه 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 څوک دې له خپلې مېرمنې سره هېڅکله هم شخړه ونه کړي. یا مو هم څوک پر پښه نه دروخېژي. یا مو هم څوک 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 ګیدړان 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، ستړي کېږو، کېدی شي دغه ستړتیا موږ دېته اړ کړي، چې ځان یا هم نور خلک 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وروروليٰ 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 دریڅه پرانیزم.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ځیز 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 ځیزونو 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 "توری" مې بیا وواېه. ناڅاپه مې ذهن دوستانو: پیتر، 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 زمزمه کړه، چې تېره شپه مې په یوه محفل کې اورېدلې وه، خو د "مرګ" د توري په ویلو سره مې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

ښایي په دې کار ځواکمن نه وي، ښایي 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، ځکه داسې انګېرم چې که له مړینې سره یو شم، له خپل راتلونکي ژوند سره به ژور اړیکې ولرم .

د مړینې په باب زموږ ځینې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچینه اخلي، چې په خپل تېر 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 دربدو 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 بهر 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،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دي 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 مرگ 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 دا مانا لري چې دا حکایتونه واقعیت نه لري؟ ایا غواړو چې دا انځورول یوازې یو لړ درواغ وگڼو، 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 راښکېل 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 مرگ له حقیقت، د مرگ 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 انگېرم چې د مرگ د تحقق ځرنگوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمویئ، ښایي خوښ مو شي. کله چې د مرگ له حقیقت سره مخ کېږم، وېرېږم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنگ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مین شو، هغه ذهن چې دام پریگنون یې درک کړ او خوږې موسیقۍ 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.

سترگې مې بندوم، یوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرگ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځورونکو سوچونو او اندېښنو یوه ټولگه 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 مرگ 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 مرگ 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او بې الايش 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 تلپاتې 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 ووومم، 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 څرګند 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 موږ 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 څرګندتیا پر خپل ژوند ولورو.

تر دې بله وېروونکې تجربه نه شته، چې موږ په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سرسري چلند موږ ته دا وخت راکوي، چې وپوهېږو موږ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم څپرکی

له ځان سره د مينې لپاره ځينې تمرينونه

له ځان سره د مينې په باب مطالعه موږ ته د هغې په باب د رښتينې تجربې زمينه برابروي. هيله ده چې دغه مطالعه له ځان سره د مينې په برخه کې ځينې جنبې وهڅوي، که د زياتو تجربو هيله من ياست، زه ځينې هغه فعاليتونه چې په ټولګي او کارځای کې راته ګټور ښکاره شوي، ستاسو په وړاندې ږدم. دغه تمرينونه په ټولګيو او کارځای کې د ګډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او ګټور وو. ځينې تمرينونه بايد ستاسو په ذهني چوپتيا کې ترسره شي او ځينې نور يې بيا د بل چا ملګرتيا ته اړتيا لري. خو يو ټکی ياد ساتئ، يو غوره تمرين هغه دی، چې تاسې څه ترې زده کړئ.

لومړی تمرين د مينې لپاره هڅه

لومړی په هغه ځای کې د لسو دقيقو لپاره کښېنئ، چې څوك مو مزاحمت نه کوي، خپلې سترګې پټې کړئ او خپل ذهن ته يوه دقيقه وخت ورکړئ، چې ارام وکړي. تر هرو لسو پنځلسو دقيقو وروسته دا جمله تکرار کړئ:

"زه له ځان سره مينه لرم"

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانيې ارام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ايا ستاسو ذهن دا وايي: "نه، زه له ځان سره مينه نه لرم؟". ايا پښه مو کا (بخار) کوي؟ ايا په ځان کې يو ډول خوښي احساسوئ؟ دغو پوښتنو ته سم او دقيق ځواب نه شته، په دې برخه کې ستاسو د کومې تجربې تمه نه شي کېدی، يوازېنی کار چې تاسې يې کوئ دا دی، چې هيله لرئ کله چې له ځان سره مينه کوئ، څه پېښېږي؟

دغه تمرين د څو دقيقو لپاره وکړئ، وروسته په ارامۍ سره خپل بهرني چاپېريال ته ووځئ. د دغه تمرين د پايلو په اړه سوچ وکړئ، يا يې هم له خپلو دوستانو سره تمرين کړئ .

دويم تمرين د مينې لپاره دويمه هڅه

لومړی په پټو سترګو کرار کښېنئ، يوه دقيقه مو ذهن هوسا او ارام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نيمګړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

”زه د.... له کبله له ځان سره مينه کوم.“

تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وګورئ چې ايا ذهن مو د جملې دا تشه برخه ډکوي؟ که څه هم دا خالي برخه ډکه کړي، يا نه، خو بيا هم دا جمله تکرار کړئ. ما په خپلو وروستيو تمرينونو کې وليدل چې ذهن مې د دغه تش ځای لپاره څو ډوله جملې غوره کړې :

زه د ځان د مينې له کبله له ځان سره مينه کوم .

زه له ځان څخه د کرکې له کبله له ځان سره مينه کوم .

زه د خوب د خرابوالي له کبله له ځان سره مينه کوم.

زه د خپلې لوږې له کبله له ځان سره مينه کوم.

زه د خپلې خوښۍ د احساس له کبله له ځان سره مينه کوم.

ښايي تاسې هم دا تمرين ځکه ومنئ، چې هيله لرئ د خپل بدن دننه فضا ازاده کړئ او له ځان سره د مينې يوه لار ومومئ، کله چې مو دا تمرين څو- څو ځلې تکرار کړ، بېرته خپلې بهرنۍ نړۍ ته ستانه شئ .

درېيم تمرين د مينې لپاره درېيمه هڅه

په دې تمرين کې له ځان سره د مينې په خاطر د ليکلو اوزارونه کارول کېږي. قلم او کاغذ راواخلئ او لاندېنۍ جمله لس واره بشپړه کړئ:

”ما به له ځان سره مينه کولای، که“....

)د ساري په توګه: ما به له ځان سره مينه کولای، که ډېر چاغ نه وای(

وروسته بيا لاندېنۍ جمله وليکئ، خالي ځايونه په هماغو تورو ډک کړئ، چې پورته مو ليکل، د ساري په توګه:

”زه د ... له کبله له ځان سره مينه کوم.“

په بله مانا، د تمرين په لومړۍ برخه کې مو ليکلي وو: ”که دومره ډېر چاغ نه وای، ما به له ځان سره مينه کولای)، په دې وروستۍ جمله کې بيا وليکئ: ”زه د خپل چاغښت له کبله له ځان سره مينه کوم.“

څلورم تمرين د مينې لپاره څلورمه هڅه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغه کس په وړاندې ودرېږئ یا کښېنئ چې ستاسو ملګرتیا کوي. د هغه سترګو ته ځیر شئ او لاندېنۍ 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 ویني، تاسو ته یې ووایي، ایا تاسو سترګې رپولې؟ ایا بلې خوا ته مو وکتل؟

اوس دې ستاسو پر ځای، ستاسو ملګری دا تمرین 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 تمرین د مینې لپاره پنځمه هڅه

د دې تمرین 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

زما د سپي د ساتنې ډول

وېښتان مې

د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پښې مې

زما د کرکې وړ شیان

پوندې مې

د تگ ډول مې

کنایه ډوله خبرې مې

د دې تمرین موخه ستاسو د وجود د هغو برخو پېژندنه ده، چې مینې ته اړتیا لري.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوولسم څپرکی

له ځان سره د مينې د زده کړې لپاره پوښتنې او ځوابونه

ايا له ځان سره مينه 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 توپير وي. څومره چې د ځان په وړاندې اصيله مينه ولرئ، دېته بيا دومره اړتيا نه لرئ چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابته کړئ چې ګواکې تاسې هم د مينې وړ ياست.

ايا له ځان سره مينه، هماغه ”مثبت سوچ کول“ دي؟

د ”مثبت سوچ کولو“ په باب ځينې 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 مينه نه لرم“ له دې جملې څخه ډډه کوو او د دې پرځای د جك په اړه پر يوه مثبت ځيز سوچ کوو. خو له ځان سره د مينې په زده کړه کې هر احساس چې وي، منو يې او په مينه ترې تېرېږو. د دې پرځای چې ډډه ترې وکړو، يا هم هڅه وکړو چې يو مينه ناك او غوره شی يې پرځای وټاکو. کېدی شي لومړی له ځان څخه د کرکې له کبله مينه وکړو. دا غبرګون مو يوه فضا جوړوي، تر دې چې محدوده يې کړئ. له ځان سره مينه موږ ته دا چانس راکوي، چې زده کړه ورځخه وکړو. يو کار چې ترسره کولای يې شئ، دا دی چې که له ځان څخه مو د يوې موضوع په خاطر بد راځي، له ځان سره د همدغې کرکې په خاطر مينه وکړئ. کرکه هم د ژوند يو اړخ دی. خو بيا هم مينه يې تر خپل سيوري لاندې راوستلای شي. يو احساس که هرڅنګه وي، هرڅومره د کرکې وړ، منفي او حيرانوونکی وي، که تجربه او درك شي، د مينې تر سيوري لاندې راتلای شي. مينه کولای شي هرڅه چې تجربه شي، په ځان کې راونغاړي او بېل رنګ ورکړي .

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

د خوښۍ او سمسورتيا نړۍ ته د سفر تر ټولو ګړندۍ وسيله ، د خواشينۍ، کرکې او نيهلۍ پر وخت، د همدغو اروايي حالتونو له کبله له ځان سره مينه ده. په دې چلند سره تاسې پر داسې فضايي بېړۍ سپاره ياست، چې تر ټولو جګې څوکې هم تجربه کولای شئ .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ژوري 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، ښایي 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 ورڅخه 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؟

راشئ 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ځورېدم 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 ذهنیت چې د یو څه د غوښتنې لپاره دې ذهنیت ازاد پرېښوول شي، د یوې هیلې د ترلاسه کولو پر لار یو ګړندی ګام دی، چې د ذهن د اخلالېدو لامل ګرځي. د غوښتنو او هیلو د لرلو او د ترسره کولو ترمنځ یې ډېر توپیر شته. د ژوند د ښکلا او د خپلو هیلو د منلو لپاره ضروري ده ځانته دا وخت ورکړو چې خپلې ټولې هیلې تجربه کړو، نه یې د ترسره کېدو اړتیا ولرو، نه یې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې باید ترسره یې کړو، د ځان په وړاندې صداقت لرل او ساتل یې دي. په دې مانا چې له ځان څخه هېڅ ډول راز هم پټ ونه ساتو. کله چې له خپل یوه دروني احساس سره یو جوړجاړی کوو، کولای شو داسې یوه ټاکنه وکړو، چې ټولو ته مثبته پایله ولري .

له ځان سره پر مینې سربېره باید یو بل کار هم ترسره شي

زه په خپله دې پوهېږم. داسې ښکاري چې یوازې له ځان سره مینه کفایت نه کوي، ځینې نور کارونه هم باید وشي. باید له خپلو احساساتو او نورو شیانو سره هم، چې ورسره د مخ کېدو اړتیا لرو، په فعالانه ډول مخ شو. که څه هم له ځان سره مینه هغه څه دي چې په اسانۍ سره یې هېروو، حال دا چې که دا کار ترسره نه شي، په یوه ناوړه غږ سره موږ او زموږ وده درېږي. کله چې له خپل یوه کار سره د خپل کم حوصله توب له کبله مینه وکړئ، وروسته هغه کار ترسره کړئ، چې ستاسو د خوښې وړ وي او ترسره کولای یې شئ، بریالي به یاست.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه شپېه چې هڅه وکړئ، لکه څنګه چې یاست له ځان سره مینه وکړئ، د ځان بدلون مو پیل کړی دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يارلسم څپرکی

له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

د دوبي (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. ياني 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 څوك مې نه په کې پېژندل. دوستان، کورنۍ او هغه ژوند چې تر شا مې پرې ايښې 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 خوشيو 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 ايستم 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 پوهنيزو غونډو کې ګډون کړم، په زرګونو کتابونه او اړوندې مجلې مطالعه کړم، دغه راز له لسګونو پوهانو، مذهبي لارښوونکو او ديني پوهانو سره وګورم. خو بيا مې هم خپل ځواب نه و ترلاسه کړی .

په حقيقت کې په ډېرو تيوريو او حقايقو پوهېدم، خو داسې ځواب راسره نه و، چې پر زړه او ذهن مې کښېني او ضمير مې يې ومني. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حياتي وو، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توګه زده کړه کړې وه، ما بايد د يوې اوونۍ په بهير کې د محصلينو دلومړني ټولګي په وړاندې په تدريس لاس پورې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولاى، چې د ليسانس دوره يې وه، که څه هم د حقايقو او تيوريو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره ګرځول، خو بيا هم پوهېدم هغه څه چې تدريسوم، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي، رضايت به نه ورڅخه لرم .

تر ونو لاندې ګرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د ناکرارۍ يوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصميم نيولى و، تر يوې ونې لاندې کښېني چې نورانيت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصميم ونيو، 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 لېږدولى، 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 الايشه تفکر دى، چې هماغه شېبه مو د خپلې پوښتنې په وړاندې دروي .

پوښتنه مې داسې مطرح کړه، چې په ځان کې د يوه ستر بدلون لپاره څه کولاى شم؟ اوس مې ذهن ته بله پوښتنه هم راګرځي. له خپلو احساساتو سره څنګه چلند کولاى شو، چې بيا ذهن ته راستانه نه شي؟ يو دوې ثانيې وروسته مې د هغې ځواب ذهن ته راغى، د احساساتو څپو غوندې، چې زما ټول وجود يې نيولى و. تر ونو لاندې وڅرخېدم او د دغو احساساتو تر انرژۍ لاندې ولړزېدم. کله چې دا حالت لږ غلى شو، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښيو په ډکو څپو کې وموندلې.

له احساساتو سره څنګه چلند وکړم؟ ځواب دا و: احساس يې کړه، څومره چې کولاى شې په هماغه شدت سره يې احساس کړه او د هغوى د احساسولو په خاطر له ځان سره مينه وکړه. دغه ځواب لږ څه حيران کړم. په خپل ټول ژوند کې مې هڅه کړې وه، چې له خپل ذهن څخه مرسته وغواړم او وپوهېږم چې له خپلو احساساتو سره بايد څنګه مينه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانه انديښنو او سوچونو په تل کې راښکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولاى شم خپلو احساساتو ته يوه لار پيدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات بايد يوازې احساس شي، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دوديزو سوچونو سره ډېر متفاوت و، چې له څه ويلو پرته مې ومانه.

د دې پرځاى چې د تېر په څېر ځان له خپل هر احساس څخه راوګرځوم. هماغته ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راواوري او ما ومينځي. زه يوازېتوب، وېرې او هيلو ته تسليم شوم. هغه ټوله غوسه مې ځان ته راوبلله، چې تل مې د ماسك تر شا پټوله. په سينه کې مې د خوابدۍ او خواشينۍ څپې وخوټېدې او په ما کې سره وپاشل شوې. زه د ټولو شيانو هرکلي ته ووتم .

د نيم 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 يو سيند شو. تر دې چې ټول شيان ناڅاپه کرار شول او ما په خپل وجود

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او ذهن کې د ارامۍ او هوساییې 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 ځیز د بدلون لامل ګرځي. په څرګنده وپوهېدم چې مقاومت ژوند بېخونده کوي. ما په خپل ټول ژوند کې د ژوند او واقعیتونو په وړاندې مقاومت کړی، کله چې به له وېرې سره مخ کېدم، زه به یې په مخالف دریځ کې درېدم او هڅه به مې کوله چې له ځان یې لیرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس، مینې او ارزښتونو په وړاندې په مقاوت کې خلاصه شوی و، خو په یوه شېبه کې مې تصمیم ونیو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شیان بدل شول .

هغه شېبه چې مې مقاومت پرېښود، وتوانېدم په خپل ټول وجود سره مینې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شیانو ته مې هم غېږه پرانیستله او هرکلی مې یې وکړ. اخر هغوی خو هم مینې ته اړتیا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود، ومې انګېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړیکي ټینګ کړي دي. ازاد او هوسا شوم، داسې مې وانګېرل چې د سیند له بهیر سره سم روان یم، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه، چې په ځانخبرۍ سره مې هوسایي او ارامتیا ترلاسه کړه، هو! دا ورځ زما د بیا زېږېدنې ورځ وه! زه بیا 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 یو. موږ د ژوند په بهیر کې د وېرې، خواشینۍ، جنسي غریزې، غوښتنو او د خلاقیت د انګېزو تجربې کړې، دا هم زده کوو چې د دغو تجربو په وړاندې باید له ځانه مقاومت وښیو او دا مقاومت د میندو له لاربښوونو څخه ولاړېږي، یا هم د ټولنې، مقاومت څکه رامنځته کېږي، چې نه پوهېږو پر خپل وخت څنګه چلند ورسره وکړو .

د ساري په توګه به جنسي غریزې په پام کې ونیسو، کېدی شي د جنسي غریزو په وړاندې مو مقاومت د نورو خلکو د پېټو او ښکاره لارښوونو پایله وي، چې جنسي غریزې باید له ځانه لیرې کړو، یا هم دا مقاومت کېدی شي زموږ د تصمیم زېږنده وي، څکه چې له هغو سره د چلند په ډول نه پوهېږو. د جنسي غریزو د منلو لپاره د خپل وجود پرانیستنه، د یوې پټې او هېرې شوې خزانې پرانیستل دي .

د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت، نااټکل شوې پایلې لري. لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړیکي له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زموږ شخصي تجربه زموږ نېغ غبرګون دی، خو په وړاندې یې مقاومت کول داسې مثال

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري لکه د خپلو باورونو، عقایدو او غبرګونونو د تت غبار له پردې څخه چې ژوند ته ګورو. موږ به د نېغې او څرګندې تجربې هیله لرو، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته ګورو، نو خواشیني یو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز، بله ستونزه ده. د جنسي انګېزو په مثال کې، کله چې د خپلو جنسي غریزو د طبیعي پېژندنې په وړاندې مقاومت کوو، نو دغه غریزې د جنسي تخیلاتو، خواشینیو او ژورو باورونو له لارې څرګندوو.

د هغې برخلیك جوړوونکې شېبې اغېزې د وخت په تېرېدو سره ورو- ورو راڅرګندېږي. څو ورځې وړاندې مې خپله لومړنۍ مشورتي غونډه، چې ډېره خوندوره وه، ونیوله، یوه مېرمن راته د خپلې وېرې او ځینو تصمیمونو 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 یې احساس کړي، کله چې یې تر پنځلسو دقیقو وروسته خپله وېره تر شا پرېښوده، یوه کوچنۍ معجزه وشوه .

د اړتیا وړ تصامیمو نیونه، چې تر تجربې مخکې ورته ستونزمنه وه، د هغې په ذهن کې له هر ډول ستونزې پرته ترسره شوه. دې باید داسې لار ټاکلای، داسې یو ګام یې چې اوچتاوه، باید د اړتیا وړ اقدامات یې هم موندلای. ته وا ځان ته دا وخت ورکوي، چې په یوه بهیر 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 شېبې نندارچي وم، نور مې لیدل چې هغه پخوانی 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 راڅخه وتښتي. وروسته مې له هغه وخت څخه استفاده وکړه، چې په ځنګله کې مې درلود، زما پخوانی اټکل دا و چې زه د مینې وړ نه یم. خو کله چې مې خپله مینه احساس کړه، نو وپوهېدم چې زه ناڅاپه 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 لومړني رضایت بخښونکي اړیکي مې ورسره ټینګ کړل .

د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مینه د پوهنې یوه نوي 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 غنو د ځالې تارونه، پاشل شوي سامانونه او هرڅه ووینو. په لنډه توګه به ووایو چې د مینې وړ هرڅه لیدلای شو. په دې توګه دا ګېډه 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د کور، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندي په سترګه وګورو، موږ يې د مينې د پراختيا لپاره يو فرصت او چانس ګڼو، په دې توګه به ژوند غني او له خوندونو ځخه ډک شي .

له ځان سره مينه دا مانا نه ورکوي، چې دغه کار به دايمي ارامتيا تضمينوي او د تعادل نشتوالی به بيا پېښ نه شي. بلکې يوازې د دې يو انځور دی. له ځان سره د مينې زده کړه، تاسې په هغه څه پوهوي، چې بايد مينه ورسره وکړئ .

تاسې به هم غالباً زما غونډې تر وروستۍ شېبې له ځان سره مينه هېروئ، وروسته يې په يادوئ، خو شېبه وروسته يې بېرته هېروئ، دغه راز وروسته يې بېرته په يادوئ. په مليونونو ځله په خپله خوښه له ځان سره مينه پيلوئ، خو وروسته يې بېرته له منځه وړئ. دا ډېره د اهميت وړ خبره نه ده، ځکه اصلي بدلون هغه وخت راځي، چې تاسې په خپله خوښه له ځان سره مينه پيل کړئ. له ځان سره مينه ژوند ته ښه راغلاست دی، نه د هغه په وړاندې مقاومت. کله چې د "لېوالتيا" له دريځ ځخه ژوند ته ګورئ، هغه څه چې بايد بدلون ومومي، بدل شوي دي. همدغې لېوالتيا زما هرڅه بدل کړل. ژوند مې نور هم له خوند او ځوړ ځخه ډک شو. تر دې وړاندې مې د ستړيا احساس کاوه. خو اوس هرڅه له مينې ډک شول. زما کار چې ارواپوهنه او ښوونه وه، د دې پرځای چې راباندې بوج وي، په يوه غوره هڅه بدل شو. خپله ورځ به مې په دې هيله پيلوله چې خلک مينې ته راوبولم او دا ورزده کړم چې له ځان سره مينه يو نېک فرصت دی .

کله چې موږ په اوس مهال کې ژوند، لکه څنګه چې دی تجربه کوو، ځان له واقعيت سره غاړه غړۍ کوو، د هغه څه له خرګندولو ډډه کوو، چې نه شته، چې همدا زموږ په ژوند کې د ډېر ځواک سرچينه ده. تر ټولو بريالي خلک هغه دي چې ځان او نورو ته اجازه ورکوي، هغه څه چې دي وي، د واقعيت منل هم د خلاقيت سرچينه ده. کله چې ځان له خپل دروني حقيقت سره همغږي کوو، لکه د خپل وجود دريځه چې زياتو واقعيتونو ته پرانيزو او منو يې. تر دې به په ژوند کې بل څه شی غوره وي، چې قدرت، پاکوالی، حقيقت او زياته مينه ومنو!

دويمه سپېڅلې شېبه

تر ونو لاندې د برې 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 کړې 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 کارېدونکې توري مې رواني او د ارواپوهنې مفهوم لري. په يوې ژورې کتنې سره، د تجربو بدلون، دارواپوهنې له ودې سره سم او طبيعي ښکاري .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهېږم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخوت، ما پخوا له مادي 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 تېرولې، 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 څا 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 همډولو ته د مينې او ورورۍ پيام راوړ، خو تاريخ يې تر هر څا 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 بېساري 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 پرکول 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. يوازينۍ 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، دريمه لار رڼه نه وه .

دغې تجربې زما په ژوند کې حيرانوونکې پايلې لرلې. پرېږده ښکاره وواېم لومړۍ پايله يې دا وه چې تر اوسه کليسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور خلك 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 بنه خپله کړه، دا په ژوره توګه اثبات

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او تایید کړه، چې که په هر مذهب پورې ځانونه تړلي ګڼو، باید چې د خپل مذهب په اړه برداشتونه او سوچونه هم ولرو، چې ارزښت او ځرنګوالی یې ښه ترا راته ځرګند کړي. هېڅ مذهب هم پر بل مذهب لاس نه پورته کوي .

درېیمه سپېڅلې شپېه

تر دې شپې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته یاده کړه، زما درېیم خوځښت رامنځته شو، دا درېیمه شپېه له دوو مخکېنیو شپېو سره اړیکې لري او زه دا اړیکې پر خپل بدن باندې د یوه خپاره ځواك کیفیت ګڼم. ځکه دې هېرې تجربې یو برېښنایي 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 ځملم، دا ځملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن ارام دی، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې ځملستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د اروایي فشار له کبله ډېر ځور 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، ځرګنده 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 دریڅه 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په وراندې مې د مقاومت پرځاى، ځان ټينګ 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 ماهيت وپوهېږي، خدای کوم تفکر او تجربه نه وه، هغه مې د ذهن په ګوټ کې پټ و.

يو دوې پايلې

يادې شوې تجربې مې حياتي وې، ځکه په ما کې يې داسې يوه فضا رامنځته کړه، چې زه يې په تصميم نيولو ځواکمن کړم. د بيان لپاره به همدا عبارت سم وي. ځکه زه په دې باوري يم چې له ځان سره د مينې لپاره له شورماشور ډکې تجربې او يا سپېڅلي کلام ته اړتيا نه لرم. يوه شېبه پاکي او شفافيت موږ هغې فضا ته بيايي چې په هغې کې د نړۍ مينه هم يوه مانا پيدا کوي. که څه هم له ځان سره مينه په وخت او ځاى پورې محدوده نه ده، خو هرچېرې چې يو، زموږ په وړاندې شته او موږ يې تر لاسه کولای شو. له ځان سره مينه د شخړې او خلاصون پر وخت هم امکان لري. په هر حالت کې له ځان سره مينه، هغه لار ده چې زموږ په وړاندې پرته ده او دا رڼه تجربه حيرانوونکې 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 وکړاى 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 ځکه له ځايه اوچت شوم، ځان مې ښه سيده کړ، ځکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې ګران دی. اوه! يوه ځواب او هوسايې زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.

Download from: ketabton.com

Get More e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library