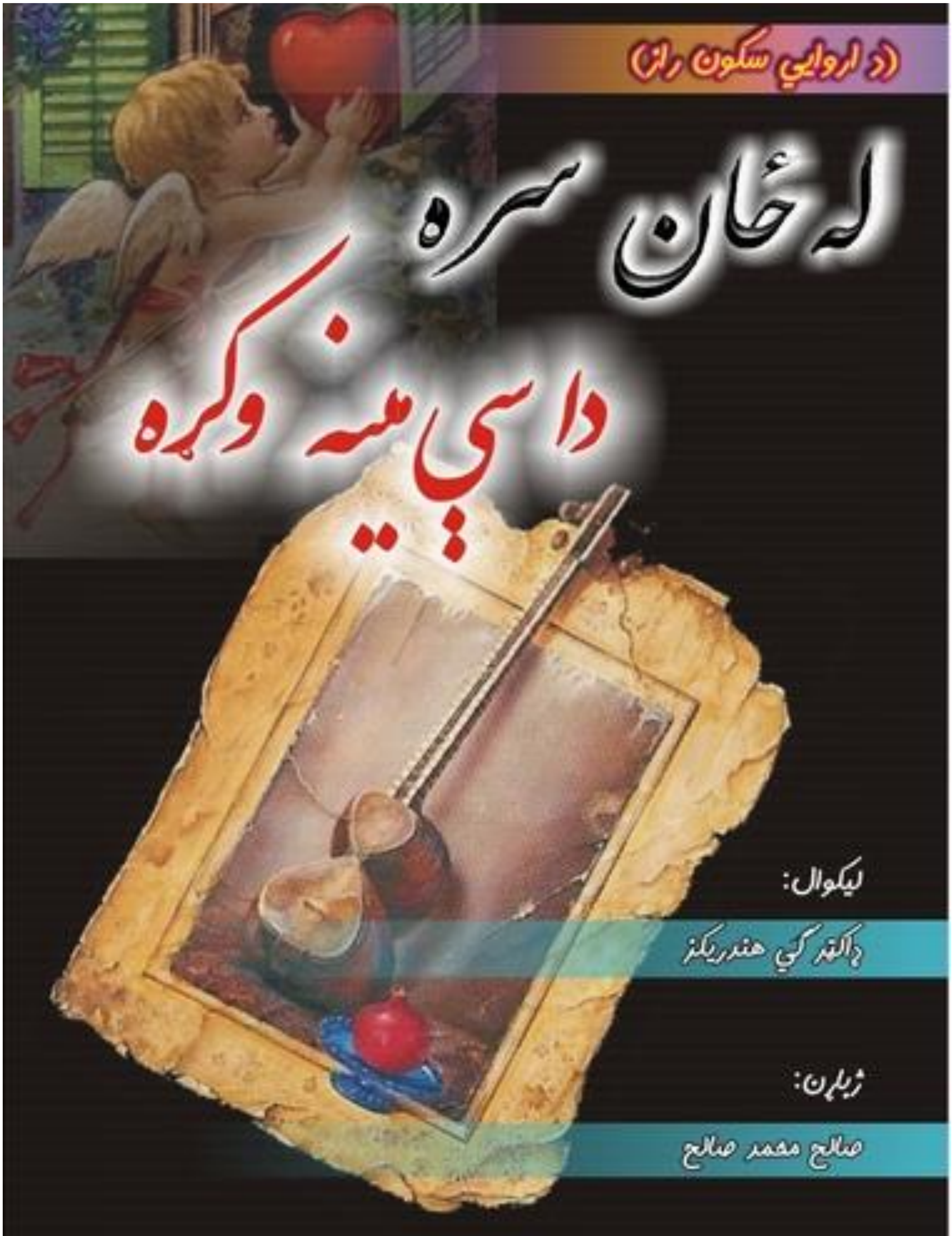

Download from: ketabton.com

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

د کتاب ځانګړنې:

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

د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مينه وکړه

(د اروايي سکون راز)

ليکوال :: ډاکټر ګي هندريکز

ژباړن :: صالح محمدصالح

خپرندويه :: دانش خپرندويه ټولنه

چاپکال :: 1383ل/2004م کال

چاپشمېر :: (1000) ټوکه

کمپيوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره

کمپوز/ ډيزاين :: په خپله ژباړن

چاپچارې دانش خپرندويه ټولنه

Email:-danish2k2000@yahoo.com

Download from: ketabton.com

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

لومړی څپرکی

له ځان سره د میـنې مخنیوی

اوس نو باور لرم، چې د مینې وړ، یو ځواکمن انسان یم، حال دا چې پخوا به مې ځان د کرکې وړ یو کمزوری موجود ګاڼه. پوهېږم چې هېڅ څیز نه دی بدل شوی، یوازې 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 مینه اسانه او طبیعي ده. خو تر اوسه پورې دغه کار راته ستونزمن ښکارېده.

موږ له نامحدودې مینې سره ژوند پیلوو. د ودې په بهیر کې یې د ځان او ژوند په اړه ځینې پایلې لاسته راوړو، چې موږ له ځانه سره د مینې په اړه خبرو ته هڅوي."زه د مینې وړ نه یم"، دغه ډول فکر په دوه کلنۍ یا دوه ویشت کلنۍ کې زموږ په ذهن کې ځای نیسي. خو په دېرش کلنۍ یا شپېته کلنۍ کې زموږ د ژوند پر څرنګوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتیجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې ګومان کاوه، چې مور و پلار یوازې پرې ایښی یم، ځکه: پلار مې مړ شو او مور مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تله. ما هغه وخت یوازې د مرګ او اقتصادي اړتیاوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه لیدلوري څخه پر چا تکیه لرله، هغوی یوازې پرېښودم او ټول راڅخه لاړل. ګومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلك د اړتیا په وخت کې سړی یوازې پرېږدي. په ځانګړې توګه کله چې ورته اړ یې. دا چې پلار به مې نه لیده او مور به مې هم نیمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پردیو سره په دفتري کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشینی کېدم. کله چې به مې مور کور ته راتله، نو ډېره به ستړې وه، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زیات توپیر درلود.

په دې توګه مې پر خپل ماشومتوب پرده غوړوله. د انا د کوټې په مخامخ کوټه کې مې یو ځای پیدا کړ، چې وکولای شم، له نورو څخه لیرې په کې پټ شم. په خپل ځان کې مې هم یو ځای پیدا کړ، چې وکولای شم ورته پناه یوسم او نور مې څوك ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ ګومان نه کاوه، چې دغه چلند به زیان رسوونکی وي. تر دې چې تر یوه نیمګړې واده او کمزورو ټولنیزو اړیکو وروسته، څوویشت کلنۍ ته ورسېدم.

یو سهار له خوبه پاڅېدم، داسې مې احساس کړل، چې په ما کې هغه کوچنی مکان او ځای، چې زه یې د نورو له ځورونې څخه ساتلم، د نورو خلکو اړیکي راسره غوڅوي. د دې لپاره چې خپلواك واوسم او له نورو سره مینه راته اسانه وي، باید هغه مکان او ځای پرېږدم. چې ښایسته هوا په کې وګرځي، پرته له دې چې کوم خطر ته په اندېښنه کې واوسم.

موږ: "پر خلکو باور مه کوه"، دغه ډول فکرونه د ورځنیو چارو د اسانتیا لپاره په خپل ذهن کې روزو. خو که ځانونو ته قواعد وټاکو، ژوند مو تر ډېره حده له امن څخه برخمن کېږي. د قواعدو ټاکنه، موږ له ستونزو ژغوري. خو

Download from: ketabton.com

ستونزه دا ده، چې د ژوند په سختو پړاوونو او ژورو کې قواعد نه شته. ځکه هغه وخت د قواعدو وضعه کول، توندوالي 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 کېدونکی وي، کېدی شي ونه شي، ځکه چې د: "پرخلکو باور مه کوه"، په شان ذهنیتونه، د ذهن له خوا جوړ شوي دي، چې رښتینې 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 ټولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لړزېږي او ماتېږي، مور په یوه تیاره دالېز کې وړاندې ځو، بیا د بیاتي (قیچي) له خولې تېرېږو، دغه کار مور اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې مور روغ رمټ وزېږو. داسې هم کېدی شي، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وګالو.

اوس چې مور 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 ناڅاپي 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 زمور 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

(دویمه برخه)

موږ هر یو د خپل ژوند په پړاو کې ګومان کوو، په موږ 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 ځوروونکی شك درلود، چې کېدی شي زه به لېونی یم.

د ودي په بهیر کې کېدی شي دا ډول احساس په موږ 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.

موږ 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

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 ګګګېډه کې رالویولم، زما پلار یې دېته اړ کړ، چې یوه بله دنده خپله کړي، هغه چې په دې اوونۍ کې د کورني ژوند یوې بلې نېکمرغۍ ته رسېدلې وه، په بله اوونۍ کې کونډه شوه، چې د یوه ماشوم مسوولیت یې هم ورپه غاړه شو.

نننۍ زیات 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

(درېیمه 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 یېویني، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوګرځوي. کله چې تاسې وېرېږئ، نو خلك درته وایي: "مه وېرېږه، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشیني یاست، نو وایي: "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 بږدي، 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

د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې ګډوډ اوښان، غونډۍ او ځو 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. مور 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 نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنیو شپېو 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. مور له ځینو خنډونو سره هم مخ یو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زمور په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي .

Download from: ketabton.com

د ساري په توګه، میندې او پلرونه مو راځخه 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 موټر په رانیولو سره خپله روحیه لوړوو. دغه توکي لنډمهالې اغېزې لري، لنډمهالې 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 کې ویني، 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 ګټوره 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

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

خلاصون

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

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

زه دا کار د خپل پایښت د ژغورنې لپاره کوم .

تر هرڅه وړاندې د خپل پایښت 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

دویم څپرکی

له ځان سره څنګه مینه وکړو؟

ګومان کوم که د ځان په اړه درته ولیکم، چې څنګه مې له ځان سره د مینې لارې چارې ومونديې، دا به ګټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم، خپل ضمیر ته رجوع وکړم او له ځان سره د مینې تجربه تاسو ته هم څرګنده کړم. بیا 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 یې یادول ګران نه وي .

همدا اوس چې دا توري لیکم، ښه پوهېږم چې تقدیر ما ته ښه تجربه رابخښلې ده، چې دلته به یې 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 څیز نه دی، ټول خلك ناروغېږي. زه او ډېر نور کسان د یوې تیورۍ له مخې په دې باوري یو، چې ذهن او بدن نېغ اړیکي سره لري. زما بدن ځکه ناروغېږي، چې زه ناروغېدلو ته اړتیا لرم. په دې توګه باید د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم، چې ورسره مخ یم. دا نظریه ډېره د اعتبار وړ ده او له یوې پوهنیزې سرچینې څخه اخیستل شوې ده. ډېرې څېړنې د انسان احساسات او ذهني شرایط، د سر له درد او سرطان له ناروغیو سره تړلې ګڼي .

د همدې تیورۍ له کبله مې سګرېټ پرېښي دي، خپل وزن مې کړ او ورځنی سپورټ مې پیل کړی دی. تر دې وړاندې مې سګرېټ څکول، ډېره ډوډۍ به مې خوړله او خواشینی به وم، نو ځکه به تل ناروغېدم. په کال کې به دوه درې واره والګي (زکام) هم وهلم. هضم به مې هم سم نه و، خو په وروستیو اتو کلونو کې په څرګند ډول له ناروغیو څخه په امن کې یم. په دغو اتو کلونو کې دوه والګي او دوه واره سینه و بغل، دغه راز یو ځل د معدې ستونزه یادولای شم .

زه فکر کوم چې د رواني نظریې له مخې: ما په ډېر روغ بدن سره ژوند کړی، خو کله چې ناروغ شم، دا بیا زما لپاره ګرانه خبره ده. بیا به زه پخوانی سړی نه یم. اړ کېږم چې دا معما حله کړم، وګورم چې کومه بېغوري مې کړې او په دې توګه ځان پړ ګڼم. همدا اوس، همدا شېبه هم داسې احساس لرم. تاسې پرېږدئ چې ښایي زه به له همدې کبله له ځان سره مینه وکړم. اوس درېږم او سترګې بندوم .

اوه! پوه شوم چې باید څه وکړم. همدا شېبه په دغه ځای کې چې اوس په کې ولاړ یم، له ځان څخه کرکه کوم، ځکه چې ناروغ یم. "څومره چې کولای شې او هرچېرې چې یې، له ځان سره مینه وکړه"...

Download from: ketabton.com

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 يې دا وي چې د ځينو احساساتو او ارزښتمنو اړيکو په وړاندې مې شاتګ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوړو تېرول راته ګران شوي وي .

دلته یوه ستونزه شته:

د ځان په وړاندې تر ټولو ګران ټکی له ځان سره مینه کول دي. خو یاد ساتئ هغه څه چې باید ترسره يې 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 يې 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 پلې کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانیستې اړیکې لري او اغېزې يې 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

له چا سره مینه نه لرم، همدغه کرکه، بې مینې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل ګرځي، چې دغه احساس مې تر کتنې او غور وروسته له منځه لاړ شي او یوې خوا ته شي. حال دا چې زه باید له خپل احساس سره له هماغه پیله مینه وکړم، که هرڅنګه هم وي .

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

د دوشنبې سهار :

دا د اوونۍ پیل دی او زه ډېر کارونه لرم، چې باید ترسره یې کړم. نن باید بانك او پوستي اداري ته لاړ شم. ډېر لیکونه باید ولیکم. بیا به له څو ناروغانو سره کتنه لرم، دا ټول کارونه باید زما د کتاب د لیکلو تر څنګ ترسره شي. نن اندېښمن یم، سترګې مې بندوم او یوه شېبه پر څوکۍ تیکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی؟

ایا زه کولای شم ورسره مینه وکړم؟ په خپل ځان کې لټون پیلوم. په زړه کې مې د خواشینۍ اندېښنې څپې وهي، په ذهن کې مې هم ګډوډ فکرونه ګرځي. یو سوچ دا رایادوي، چې باید یو کار ترسره کړم، خو بل غمونکی فکر بیا وایي چې هېڅکله به هم په خپلو کارونو کې بریالی نه شم. په زړه کې مې د خپګان او خواشینۍ احساس ته نرمښت او ارامتیا وربخښم. ټول بدن مې د خوښیو په سیند کې لاهو کېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالۍ احساس کوم او موسکی کېږم. کوم شی مې زړه ارامتیا ته رابولي. په ذهن کې وایم چې ځان مې د خپلې اندېښنې له کبله راباندې ګران دی، بدن مې هم د دې احساس له کبله زما موسکا مني .

دوشنبې، تر غرمې وروسته:

په دې پوهېدلی یم، چې له ځان سره مینه کول، هېڅ واقعي څیز ته اړتیا لري، خو که "وغواړو" له ځان سره مینه وکړو، کولای شو. موږ ډېر کلونه له ځانه کرکه کړې، خو اوس دا دی تر ډېرو کلونو وروسته ارمان کوو، چې کاشکې بېرته څټ ته لاړ شو او دا ځل له ځان سره په مینه ژوند پیل کړو.

دغه کار یوه بنسټیز هوډ ته اړتیا لري. ایا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅکو، یا د نورو خوند ته "خوند" ووایو او وربانديې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو بانديې تکیه، د نورو خلکو تجربو ته امتیاز ورکول دي. تاسې د امن احساس کوئ او باید، چې د ځان لپاره ځینې قواعد زده کړئ. تاسې له درد او رنځ سره نه مخ کېږئ، خو ستونزه په دې کې ده، چې د خوند احساس هم نه شئ کولای. ځکه هغه کسان چې یو ګام وروسته ږدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي .

Download from: ketabton.com

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 ډك پاداشونه مومو. لكه 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 ځوږ او خوښۍ یو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې ځړوبونه (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 ځوږ څخه ډك 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 لوري 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

خپل تر څنګ د اوسېدو اجازه ورکوم. ګنې دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. يوازېني شي ته چې بدلون ورکوم، د هغې تجربې په وړاندې زما لېوالتيا ده. که څه هم دا بدلون په ما کې هم لږ توپير رامنځته کوي، کله چې نه غواړم کوم څه تجربه کړم، نو خواشينی او تر فشار لاندې يم. کله چې يې د تجربې هيله لرم، نو په مينه يې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. يوازېنی شی چې بدل شوی، دا دی چې د هغې تجربې په وړاندې مې خپل مقاومت لږ کړی دی .

کله چې ځان خوابدی مومم، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقيقت دی، چې زه يې په دې شرايطو کې د وروسته والي هڅه کوم .

سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):

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

رایاد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنګې څېرې 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 خدای 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 نوی ګين (توپ) رانيوه، هر ځای به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ويده کاوه. زه اوس هم کولای شم د توپ د څرمن هغه بوی، چې زما د بالښت تر څنګ به پروت و، رایاد کړم .

زه تل د دې لپاره چې په احساساتو کې ډوب 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 کړی او ځان ته مې محدوديت زېږولی و. په پايله کې مې ځان له هغې بې احساسۍ څخه وژغوره، چې کېدی شوای زما شا و خوا کسان تر ګواښ لاندې ونيسي .

Download from: ketabton.com

دا دی اوس مې مينه منلې او خپله شا و خوا فضا پراخه احساسوم. اوس د هغو محدوديتونو په وړاندې ولاړ يم، چې موده وړاندې زما له خوا پر ما لګول شوي وو، ودرې وګورم چې ايا کولای شم له هغوی څخه سترګې پټې کړم او ليرې يې کړم؟

پر څوکۍ تکيه کوم او ځان ته وايم چې غوره دا ده تر خپله وسه احساس وکړم. ته وا زما له وجود څخه يو لوی فشار بهر راوځي او په ما کې چاودنه کېږي، چې په ما کې ټوله رڼا رازېږوي. په ذهن کې مې يو انځور رامنځته کېږي. موسی مې وليد، چې څو زره کاله وړاندې، له غره څخه راکښته کېږي او وايي: "تاسو ته نوي خبرونه لرم: نور تاسو ته د ښه والي د احساس په وړاندې محدوديت نه شته ."

ايا په تاريخ کې به څه بدلون راشي!

اوس د هوسايۍ، ارامۍ او امن احساس کوم. رښتينی امن د هغه چا په برخه دی، چې ويې غواړي. خپلو محدوديتونو ته لار ومومي او له ځانه يې ليرې کړي .

کله چې له ځانه سره مينه کوم، نو په ځان کې د يو ډول نرمۍ احساس کوم. په دې وخت کې بيا هم د يو ډول غوسې او د خپلو تېرو اړيکو په اړه د درد احساس لرم. نو لومړی به خپله غوسه ليرې کړم او دا ومنم چې غوسه د يوه اورين توپ په شان ده، چې زما په سينه او خېټه کې وړاندې وروسته کېږي .

ګومان کوم چې ورسره مينه لرم، غوسه مې له منځه ځي، چې لالهاندي يې پرځای واکمنېږي، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندۍ سره يوې خوا ته کېږم او منم يې، ګومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په څپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنيو اړيکو ته تنګېږي. ګومان کوم چې ليدو ته يې ډېره مينه لرم. خو اخر موږ ولې ونه کړای شول، يو له بل سره يوځای واوسو. په ذهن کې مې د هغې يو انځور درلود، خو په لاسته راوړلو يې ناکام وم. زموږ ژوند د ځورونو، بېوفايۍ، بې ژمنتوب او د نه باور ورړ مينې يو ترکيب و .

دا دی اوس غواړم د هغې په اړه خپل احساسات ډلبندي کړم. هغه وخت چې ورسره يوځای وم، نو همدغې غوسې ستونزې راته زېږولې، خو زما نامزده دومره ښه وه، چې دغې غوسې به هېڅ اړيکه هم نه ورسره لرله. دا دی اوس چې د زړه د پاکولو وخت دی، نو دغه احساس مې يوې خوا ته پرې ايښی دی. زه د ناسمو احساساتو په وړاندې په ټينګه درېږم. خو دا پيام رارسېږي، چې هغه بد احساس لا پر خپل ځای پاتې دی. ځکه ما تر اوسه پورې نه دي زده کړي، چې مينه ورسره لرم، که نه؟ څه چې پاتې دي، بايد ورسره مينه وکړم .

اوس چې غواړم ورسره مينه وکړم، نو دا احساسوم چې دغه غوسه، له ډېرو کلونو راهيسې په ما کې پټه وه. دا دی زه پنځه کاله کېږي چې له هغې سره ژوند کوم او دغه غوسه بيا هم ما ته راستنېږي. خو پوهېږم دا هغه غوسه ده، چې له ډېرو کلونو راهيسې مې د خپلو دوستانو، مور و پلار او يارانو په وړاندې لرله .

Download from: ketabton.com

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

وروسته :

مینه، ژوند ډېر اسانوي. خو که دا لیدلوری جدي ونیسو، چې مینه په هرڅه کې وړ بدلون راولي، نو ژوند به ډېر هوسا شي او د مینې زده کړې ته به ډېر وخت راکوي. اوس نو اړتیا نه شته چې موږ د تېروتنو او سمو کارونو په لټه کې شو. ځکه تر ټولو ازرښتمن شی زموږ په چلند کې د مینې څرګندونه ده .

موږ باید دغه کار د خپلو غوښتنو لپاره ترسره کړو. کله چې ووینو احساس مو له مینې څخه برخمن دی، نو له ځانه دفاع ته اړتیا نه لرو. ځکه دا واقعیت هماغه څه دي، چې مینې ته اړتیا لري. ژوند د مینې زده کړه ده .

چهارشنبه، سهار :

هغه تېروته چې زه او نور کسان یې له ځان سره د مینې په برخه کې کوو، له مینې سره مو د هوښیارانه ستونزې له کبله تر سره کېدونکی چلند دی. موږ اکثر وخت ګومان کوو، چې له ځان سره په اسانۍ سره مینه نه شو کولای. که مو له چا څخه بد راځي، خو موږ کولای شو، له هغه څخه د کرکې په خاطر له ځان سره مینه وکړو. که په هغه شېبه کې له ځان سره مینه نه لرو، بیا هم د هماغې عاجزۍ لپاره کولای شو، له ځان سره مینه وکړو. خو له ځان سره تر مینې وړاندې یو شمېر نورو بدلونونو ته اړتیا لرو .

تاسې که غواړئ چې له ځان سره مینه وکړي، د ځان ښه والي ته مجبور نه یاست. که هرڅوك سفر کوي، باید د خپل سفر له هر پړاو سره مینه ولري. که موږ د نړۍ هرې خوا ته سفر کوو، بیا هم د کرکې وړ شیان له ځان سره لرو. داسې وخت هم رارسېږي، چې راوېښ شو او د خپل ځان کړکېچ د ټولو څیزونو په وړاندې پرانیزو.

کله چې وغواړو د ځان د کرکې وړ جنبې سره ووېشو، نو زموږ هرګام یوه مانا پیدا کوي. دا لیکنې زما د څو ورځنیو تجربو نچوړ و. لوستونکي په خپله کولای شي له هغو څخه یو څه ومومي. خو هغه کسان چې زما په شان هیله لري، د ترسره کولو ډول دې یې ځان ته په خپله وټاکي. باید لاندېني ټکي په پام کې وساتي :

.1د خپل ذهن اوسني شرایط دې په پام کې ونیسي، کېدی شي د غوسې، خوښۍ، کرکې او بې حوصله توب په وړاندې بېغوره وي .

.2له ځان سره مینه ولرئ، که څه هم نه پوهېږئ څنګه؟ اول هڅه وکړئ یوازې دا کلیمې په ژبه راوړئ. که نه پوهېږئ چې څنګه یې وموئ یوازې وواياست: "له ځان سره مینه لرم"، تر یوې شېبې وروسته به خامخا له ځان سره د مینې فزیکي احساس وموئ.

Download from: ketabton.com

.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 مینې هڅه روانه وساتئ. یوازې له ځان سره مینې کولو ته لېوالتیا لرئ، همدغه لېوالتیا د دې لامل ګرځي، چې د اوبو له بهیر سره سم حرکت وکړئ.

تجربه څه ده او څه نه ده؟

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

کله چې غواړم د کوم شي په اړه پوهه ترلاسه کړم، نو سیندګی پرانیزم، په سیندګي (قاموس) کې د تجربې په اړه لیکل شوي دي: "په یوه پېښه یا پېښو کې د ژوند کولو عمل" دی.

"_په یوه پېښه کې د یوه کس بوختیا". له دغو جملو څخه زیات څه اخیستلای شو، د ساري په توګه: "د تجربې نشتوالی" هم هغه مهال ته وايي، چې انسان د ژوند په یوه پېښه کې ډېر دخیل نه وي. تجربه دا مانا لري، چې انسان دې په سترګو یوه پېښه وویني، یا یې هم رامنځته کړي.

دغه کتاب وړاندې زیاتوي: "تجربه هغه څه ده، چې یا په ژوند کې لیدل شوي وي، یا هم ژوند په کې شوی وي". لکه چې وایو: د پلاني کس تجربه ډېره خوندوره وه. تجربه د یوه فعل په توګه ترسره کول، احساسول، لرل او ورسره مخ کېدل دي. د "تجربې نه کولو" ځینې بڼې کومې دي؟ په بله وینا موږ څنګه د رښتیني ژوند له تجربو څخه ترشا کېږو؟

باور

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

هغه یوه ورځ د حقیقت په لټون پسې د هند په واټونو کې ګرځېده، د خپل زده کوونکي په بڼ کې په یوه ورکه نړۍ کې ډوب و، چې د رڼا د یوه سپېڅلي ځواك یو فشار یې پر ځان تجربه کړ، خپل استاد ته یې وویل:

Download from: ketabton.com

”ما خدای ومونده!“. ښوونکي د سر په خوځولو سره وویل:

”هو! تا خدای ومونده“. وروسته دغه حیران کس هماغه بڼ ته ورستون شو، چې بېرته په خپل پخواني حالت کې ډوب شي. خو د دوو اوونیو تر اوښتو وروسته یې بیا هم هغه رڼا او هغه فشار ونه موند. بېرته نېغ خپل ښوونکي ته ورغی او علت یې وپوښت. ښوونکي ځواب ورکړ: ”تا په ورکه نړۍ کې خدای وموند. 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 بیايي.

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 کړي. 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 اړیکي ټینګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوې، خو زیاتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ایښي 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 ګټورو 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

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

د ځینو ځیزونو بدلون ته هیله لرل، د هغه د نه بدلون تضمین کوي. داسې ښکاري چې په ځیزونو 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 واك کې درکوي. دلته یو بل شی ډېر اغېزناك 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 ځکه 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 ملګري 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 بري د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د رښتینې تجربې پیل دی. داسې وانګېرئ چې موږ د نهیلۍ په حالت کې یو، که خپل ټول ځواك 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.

ځکه بل داسې ځواك 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. ځکه چې د له منځه وړلو په برخه کې یې یو ستر ځواك راکوي.

Download from: ketabton.com

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 ځیزونه 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 ځیزونو 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

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 ارواییي سکون موندلای شو.

دېته ډېر ځواك په كار دی، چې ځان او نورو ته څرګنده كړو، چې په ستونزو كې راښكېل يو او زموږ ګاډی په ختو كې ځای پرځای سليف كوي.

كله چې ځان په دې دريځ كې حس كړو، ژوند لږ څه هوسا كېږي، احساسات مو زياتېږي او ډېر څه اورو، دا يو غوڅ واقعيت دی. تر سلګونو كلونو وروسته په دې تېرايستونكې نړۍ كې مو ډېرې هيلې په زړونو كې روزلي، خو دا يو واقعيت دی چې ژوند بخښونكې رڼا او د ژوند ځواك رابخښي. كه څه هم ځينې برخې يې زموږ په خوښه برابرې نه دي .

د چيني تائو كتاب وايي: "د يوه انسان تر ټولو ډاډبخښونكې نښه دا ده چې ژوند، د هغه په رښتينې بڼه ووينې."

د ژوند منل بيا هغه هم د هغه په رښتيني بڼه، نه يوازې زموږ عقلي سلامتي زياتوي، بلكې موږ د ژوند د لوړو تجربو پر لوري بيايي. د تجربو اوج دا دی، چې د نورو او ځان د مينې سرچينه شو. په دې مانا چې تاسې نور د مينې په لټون پسې لالهاند نه یاست، بلکې په خپله، خپله ورکه مينه ياست. كله چې تاسې ځان د مينې په واك كې وركوئ، توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانګه زېرمه كړئ.

د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانيستل، هغه شېبه ده، چې تصميم نيسو. ژوند څنګه چې دی، هغسې ووينو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقايق په يوه ځل ووينو، ځكه دا نه يوازې يو شونی كار دی، بلكې دا يو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د ليد يوه كتنه ده. هغې پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه كول او تجربه نه كول سره بېلوي. تاسې به وګورئ چې له ستونزو سره چلند، يو كليدي حركت دی، چې موږ د حقيقت نړۍ ته بيايي. هغه عملي تګلاره مو چې دغه كار يې په مرسته ترسره كولای شو، دومره نرمه او دقيقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هيلې پورې تړلې ده.

هغه څه ته چې اړتيا لرو، لېوالتيا او غوښتنه ده، هيله موږ د خيال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هيله، د رښتينو پېښو په وړاندې زموږ د وجود كړكۍ پرانيزي او د حقيقت منلو ته مو اړ باسي. موږ بايد هيله ولرو چې يو حقيقت تجربه كړو. احساساتو ته لېوالتيا يو داسې حركت دی، چې حقيقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تياره له منځه وړي او موږ ته وخت راكوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. كله چې غواړو كوم حقيقت تجربه كړو، نو د خپلو خيالونو درانه بارونه ليرې غورځوو. هو! هيله خلاصون دی .

Download from: ketabton.com

که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼهووینئ، 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

دریېیم 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 بېلګې 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 (پېشبېنۍ) وړ احساسونه ورسره ملګري دي.

موقعیت احساس

د کوم کس، ځای، یا د خوښې وړ څیز 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

(د ساري په توګه له خنډ سره مخ یاست، یو وحشي حیوان 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 بریلیك ترګوتو کوئ(

خوښي

تر دې ځایه حالات ښه پرمخ ځي، ځینې پېښې کېږي، ځانګړی احساس راپارېږي. که ټول کارونه همدلته پایته رسېدای، ټولې ستونزې به غوځې وای. خو زموږ ذهنونه تر دې زیات پېچلي دي.

یو ساده احساس دومره لویوو، چې وروسته کولای شي زموږ ټول ژوند تر خپلې ولکې لاندې راولي. دومره ستر او رښتینی کېږي، چې د درولو لپاره یې ګولیو ته پناه وړو. له دغه احساس څخه د تېښتې په خاطر شرابو ته مخه کوو، ان چې ځانوژنه کوو، ځکه چې زغملای یې نه شو.

دغه ډول ساده احساس څنګه زموږ له واك څخه وځي؟ په یوه لنډه جمله کې به یې رالنډه کړم: مقاومت!

د دې پرځای چې خپل احساس ومنو او پرېږدو چې تېر شي، د تګ لار یې وربندوو. په دې توګه هغه په ځان کې ساتو او یو تلپاتې واقعیت وربخښو. د ساري په توګه یوه پېښه کېږي، چې موږ په غوسه کوي، د دې پرځای چې خپله غوسه ومنو، احساس یې کړو او پرېږدو چې پایته ورسېږي. د هغې په وړاندې مقاومت کوو او په خپل وجود کې یې په لومه کې اچوو. دغه کار په تېر وخت کې زموږ د تم کېدو لامل ګرځي، حال دا چې موږ باید هڅه وکړو، په اوسني وخت کې ژوند وکړو.

باید یاد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دی، چې له خپلو میندو، پلرونو، ښوونځي، کلیسا او ټولنې څخه مو ترلاسه کړي. د ساري په توګه دا باور چې: "مشران هلکان نه ژاړي" یا "جنسي غریزې د شرم وړ دي". زموږ په ذهن کې شته، خو کله چې دا طبیعي احساس، یانې ژړا ته اړتیا او جنسي غریزه 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 یو ډول د کرکې احساس پیدا کوي .

Download from: ketabton.com

په دې توګه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردې او ترې ليرې کېږو. د حيرانۍ وړ نه ده، که موږ له خپل دغه احساس سره مينه وکړو. ځکه چې هغه يوازې زموږ له نظره نااشنا دی او زموږ لومړنی غبرګون دا دی چې پر پردې باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او يا هم وېرېږو موږ ته به زيان راورسوي. راشئ ځينې احساسونه په بېل- بېل ډول وڅېړو.

د ګناه احساس

د ګناه احساس يو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې يو احساس دی، چې د يوه رښتيني ژوند خوند راڅخه اخلي. کله- کله دغه احساس دومره په موږ کې ژور کېږي، چې ځان راته بد ښکاري. بايد ووايو چې زموږ د چلندونو سرچينه زموږ د ګناه احساس دی. د ګناه احساس څه دی؟ څنګه احساسېږي؟ له کومه راځي او څه تکل لري؟ د ګناه احساس د خنډ يو تلپاتی ځواک دی. پر ذهن او بدن يوه توره خپره شوې پرده ده، عيناً لکه يو چا چې يوه پښه د موټر پر کلچ او بله پر بريك ايښې وي. د ګناه دروند او کرکجن احساس هم د همدغو دوو ځواکونو ترمنځ رامنځته کېږي، اوس زه خپل دننه ننوځم او غوږ نيسم چې د دغو دوو ځواکونو کيفيتونه ومومم. له هغو ځواکونو څخه يو زما خپله انرژي ده. زما د وجود خلاقه او نااراديي برخه، چې زه يې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، ګڼه ګوڼه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چيغو سره زما څخه سرچينه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواك بيا کوم يو دی؟ دغه ځواك مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواك دی. زه بريکونه ټينګوم، نه پوهېږم! ښايي مور و پلار، يا هم د ښوونځي ښوونکي دا راښوولي وي، چې مقاومت وکړم. په هر حال، دا مې خپل ذهن دی، چې زما خپل مقاومت ځينې چارې ترسره کوي، دا ولې؟ زه دا پوښتنه له ځانه کوم او ځواب ته يې په تمه يم. د خپل وجود په ژورو کې يوه ژړا اورم. دا ژړا يوه داسې درد ته ورته ده، چې په زړګونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتګرې انرژۍ ته تسليم شوی يم او ورپسې ځورول شوی، رټل شوی او ترټل شوی يم، نو له هماغه رنځ او کړاو سره مخ شوی يم، لکه وړاندې مې يې چې يادونه وکړه، ما يو وخت غوښتل د حمام پر دېوال انځورونه وکاږم، خو وروسته وغندل شوم. موږ پنځوونکې، نڅاګرې او خوښۍ بخښونکې انګېزې ته تسليمېږو. نه يوازې لارښود او د اړتيا وړ خبرتياوې نه شو ترلاسه کولای، بلکې له دې کبله له رنځ او د نورو د نه تاييد له ستونزې سره هم مخ کېږو. دغه ناپېژندويه ستونزه له کيسو او نکلونو سره هم سمون خوري. له غرب څخه يو مشهور نکل رااخيستل شوی، دا د يوه کب نيوونکي پاچا نکل دی، چې وروسته د "سپېڅلي ترګريل" په نکل بدل شو. ځوان پاچا د تفريح لپاره ځنګله ته ورځي، تر څه مودې وروسته وږی کېږي، ناڅاپه د ځنګله په منځ کې د اور پر سر يو کبويني، چې کبابېږي. د کب خوندور بوی هره خوا خپور دی، پاچا بېواکه کېږي او د کب يوه ټوټه بېلوي او خولې ته يې اچوي، خو تود کب يې خوله ورسوځي. تر دې ځايه د نکل د اخلاقي ټکي درك ستونزمن نه ښکاري. خو له نېکه مرغه چې ځينې پېچلې برخې هم لري، پاچا څو کاله وروسته خپلې ماڼۍ ته رسېږي، خو د يو ډول اروايي خپګان له کبله زيات ځورېږي. خواشينی شوی او له

Download from: ketabton.com

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 پېښنه 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 ځيز 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 اړيکي 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 لارښوونې 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، غټ سري نه ژاړي، 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

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 پرمخیون مخه نیسو، ځکه چې موږ تل د دردونو او تېرو رنځونو اسیران یو، په وېره کې یو چې ایا نور به مو ومني او که څنګه؟

ګومان کوم مشهور لیکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرګندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځګر ځواك په کار اچولی او تر خپله وسه فعالیت کوي. د دوی د ژوند څرنګوالی د همدې خبرې پخلی کوي. موږ ټول له دغه ځواك څخه برخمن یو، ځکه چې زموږ د ژوند یوه برخه جوړوي. که څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواك دې د انځورګرۍ یا هم د موسیقۍ د یوې نغمې په څېر انځور کړو، خو په موږ ټولو کې یې ماهیت یو ډول دی. دا د ودې یوه تومنه ده، چې په منلو سره یې د ژوند احساس کوو، ځکه په موږ کې خوځښت رامنځته کوي. دغه راز، له دې احساس سره په ملتیا کې د یو ډول بې تفاوتۍ او تکرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواك د مخنیوي هڅه کوو. زما په اند، د ګناه له احساس څخه د خلاصون یوه لار شته، باید چې خپل پنځوونکي ځواك ته په لېوالتیا سره وګورو. "ودې او ژوند" ته هو ووایو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتیا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځګرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو تېپي عواطفو له کبله مو ځینې تېپونه تر سترګو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې باید ځان له دغو رنځونو او ککړتیا څخه په روغ ډول بهر کړو. د خوځښت له پیله باید د خپل پنځګر ځواك د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تګ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه ګړندي شو او که ډېر ګړندي یو، د ورو کېدو ځواك هم لرو. کله چې مو یوه پښه پر بریك او بله پر کلچ وي، نو د خپل چاپېریال پېښو ته هم ځیر یو، ځکه چې موږ له ناکامۍ څخه د وېرې له کبله یو بې ځواکه او بې خونده ژوند تېر کړی، خو اوس چې مقاومت پرېږدو او خپل وجود منو، په ژوند کې مو یو هېښوونکی بدلون رامنځته کېږي. اوس دا موږ خپله یو چې ټول ځواك مو په خپل واك کې دی .

د ګناه د احساس بل اړخ:

یو سهار چې په ازموینه بوخت وم. یوه ناوړه خاطره مې ذهن ته راغله، چې زه یې د غالبوزې په څېر وچیچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د ګناه یو بل ژور احساس راڅرګند شو. دا خاطره د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په یوه سوداګریزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځینې پېښې رامنځته

Download from: ketabton.com

شوې، چې د دې کار مخنيوی يې 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 وضعيت کې وم، ستونزو او عاطفي پېښو زما ټول وجود نيولی و. سخت شرايط او زياتې بوختياوې د دې لامل شوې، چې په ما کې د خيرغوښتنې 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. بيا خپل هغه واده يادوم، چې له يو چا سره مې وکړ. که څه هم له هغې څخه مې ډېر بد راتلل، چاغه وه، بدرنګه او داسې دنده يې وه، چې زما ورڅخه کرکه کېده. دا پېښه مې هم په ذهن کې راژوندۍ کړه، کله چې مې ذهن د پنځګرۍ او نوښت په هيله سوځېده، خو د ترسره کولو لپاره مې کوم کار ذهن ته نه راته، اړيکي مې سطحي او بې مانا وو. زيات مسايل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ويل، نيمايي به درواغ وو .

زما په اند، زموږ د ګناه احساس، زموږ په اړيکو 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 نيمګړي کارونه دا دي:

هغه دروغ چې موږ ويلي.

هغه څه مو چې بايد ويلای، نه مو دي ويلي.

هغه څه ته مو چې اړتيا لرله، خو غوښتنه مو يې نه ده کړې.

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

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 يوه غوره لار خپله نه کړو، يا يې هم په سمه توګه ونه پېژنو، د هغو نيمګړو کارونو خاطرې به مو د تورې ورېځې په شان پر ذهن تياره خپروي او پر موږ به راخپرېږي. په دې وخت کې مو کوم چلند مرسته کوي؟ ځکه چې تېر وخت ته ورستنېدل، يو 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 يې کولای شو، لومړی د نيمګړتياوو د درانه پېټي منل دي. دا منل زموږ د ذهن د روښوالي او پراختيا لامل ګرځي، ځکه موږ ته وخت راکوي چې تظاهر پرېږدو. دويم کار د رنځونو، دردونو او نهيليو منل او پېژندل دي. تر اوسه مو هڅه کړې ځان بل ډول وښيو، 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 بوختياوو او ستونزو له کبله نه توانېدم، چې د خپل بدن په ټولو علامو او نخښو ځان وپوهوم، بدن به مې چيغې وهلې: "زه په غوسه يم. وېرېږم مرستې اړتيا لرم، مينې ته اړ يم، ځورېږم" خو ذهن به مې ځواب راکاوه: "پروا نه لري، ته يې ترسره کولای شې، مقاومت وکړه". هغه وخت مې خپل ځواک په دې لګاوه

Download from: ketabton.com

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. ښایي 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 زړي 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

وېره، زمونږ د هر لانجمن احساس بنسټ دی. د ژورو وېرو په پرتله بل څه څیز له انسان څخه د خوځښت ځواك اخیستلای شي؟ دلته مو څو ډوله وېرې سره ډلبندي کړې دي :

له مېرمنې وېره .

له نیمگړتیاوو وېره.

له لېونتوبه وېره.

د خپل جنسي ځواك په برخه کې وېره.

له یوازېتوب څخه وېره.

او له وېرې څخه وېره.

مونږ گومان کوو، لکه څنگه چې ځان ته د وېرې اجازه ورکوو، له منځه وړل به یې هم هومره اسانه وي .

مونږ وېره، یوه بې پایه احساس گڼو. ځکه وېره داسې کومه څرگنده نښه نه لري چې څوك ورباندې وپوهېږي. لکه ژړا او غوسه کول، چې دا نښې بیا په عصبانیت کې شته. د وېرې پرضد مقابله د هغې احساسول او د دې جملې ویل دي: "زه وېرېږم."

وېره، د ستونزې د حل لپاره له مونږ څخه ځواك اخلي. که کومه غټه بیزو ناڅاپه زمونږ د خونې له کړکۍ څخه دننه راټوپ کړي، مونږ خامخا وېرېږو، دغه وېره، د حل د لارې د موندلو لپاره زمونږ بدني ځواك اخلي: یا تښتو، یا هم په مبارزې لاس پورې کوو. خو ستونزه دا ده چې نننۍ ستونزې زیاتې پېچلې شوې دي. د حل ساده لار یې له منځه نه شي وړلای. مونږ اوس مهال په داسې نړۍ کې ژوند کوو، چې ټولنیز اړیکي ډېر پېچلي دي. له یوې بیزو سره مخ کېدل او خپلې مېرمنې ته درواغ ویل، مونږ زیات وېروي. که څه هم لومړنی موقعیت د حل ساده لار لري، خو دویم یې؟

مونږ تر اوسه نه پوهېږو چې د نړۍ له پېچلو ستونزو سره څنگه چلند وکړو. په امریکا کې هر کال څه کم 100 ملیونه وگړي د خوب گولۍ کاروي، که چېرې مو د وېرې په وړاندې د مقابلې بله لار لرلای، هېڅ وخت به مو د خوب گولۍ نه کارولای .

څرگنده ده، چې د وېرې پرضد مقاومت زمونږ لویه ستونزه ده، نه وېره. کله چې وېره ومنو او ځان ته اجازه ورکړو، چې په ژوره توگه یې احساس کړو، کولای شو ډېر څه ترې زده کړو. د هغې په اړه په کتنې وتوانېږو او سرچینه یې ځان ته څرگنده کړو . که چېرې د مقاومت لار خپله کړو، نو دغه تلپاتې وېره به مو ژوند ته لار ومومي .

Download from: ketabton.com

دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ایستل، یو گران 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 تلپاتې ژوند وربخښو، ځان او نورو ته یې د شتون تضمین کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواك یوه بله سرچینه راڅرگندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زيات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او 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.

خواشيني

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 توگه 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. ښايي 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

ځرګند کړ، چې ما يې هېڅ تصور نه کاوه. کله چې خلك يو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي، يوازې يو لنډمهالی احساس يې ځای نيسي. دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس کوي .

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

د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې يې لرو. د اروا‌پوه د يوه سلاکار په توګه له سلګونو کسانو سره مخ شوی يم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به يې بېل احساس درلود. دوی نه شول کولای دغه ډول احساس وپېژني او يې مني، يا يې له منځه يوسي .

زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند کمزوري د يوې وړې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او ګومان کوو، چې بايد يو ډول يې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبيعي خبره ده چې ګومان کوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځينو کارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم کوئ، مينه ورسره لرئ، يوه اندازه مثبت احساس هم لرئ، خو ستونزمنه خبره دا ده چې ميندې او پلرونه نه غواړي تاسې يې په وړاندې منفي احساس ولرئ. هغوی هڅه کوي د ځينو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، کرکې او نهيلۍ څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې يو 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 يې پراخوي .

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

يو ستر لوست

Download from: ketabton.com

د بقا لپاره کوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه یې هم د خوښې کولو هیله لرو. احساسونه موږ ته د ژوند مانا رابخښي، پردې سربېره نور لوست هم راښیي. 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 واک کې راکوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود کړکۍ پرانیزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

Download from: ketabton.com

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:

ــزه ډېر چاغ یم.

ــزه ډېر ډنګر یم.

ــد پښو پوندې مې بدرنګې ښکاري.

ــوېښته مې ډېر غوړ دي.

ــیو وخت مې خپل جنین له منځه وړی و.

ــجنسي استفاده راڅخه شوې ده.

ــمور مې راته وایي د... بدرنګ بچیه!

دا هغه خنډونه دي چې موږ نه پرېږدي له ځان سره مینه وکړو. دا دلیلونه هم پر خپل ځای منطقي دي. نو یوه پېښه رامنځته شوې: (یو چا پر تاسو تېری کړی دی). تاسو د پېښو په باب خپل احساس درلود. (کرکه، وېره، غوسه) د ځان او ژوند په باب مو په ذهن کې ځینې پایله اخیستنې کړې دي: [زما جنسي طبیعت زما لپاره د کرکجنو پېښو لامل ګرځي. غوره دا ده چې پټ یې کړم]. خو پام مو وي چې دا ډول فکرونه د ذهن زېږنده دي، چې په ډېره اسانۍ سره بدلېدی هم شي. ما داسې کسان لیدلي چې توانېدلي خپلو دغو فکرونو ته په اسانۍ سره بدلون ورکړي.

زه هغه وخت ډېر په هیجان او ولولو کې یم، کله چې ګورم کوم څوك د ژوند د یوې پېښې له کبله زیات ځورېدلی، یا جنسي تېری پرې شوی، یا په کومه پوځي ډله کې د اجباري کار له کبله له کوم منفي احساس سره لاس و ګرېوان

Download from: ketabton.com

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 کړاورلو 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 ډېرنګر غړي یانې ورور او مور مې هم سره ورته وو.

له خپل چاغوالي څخه مې ډېر بد راتلل. دا څومره زور غواړي چې تر یوې ونې لاندې ولاړ یې خو ورختلای نه شې، هلته دې نور همزولي وینې چې په اسانۍ سره ورخېژي او په لوبو بوخت وي. زه اوس هم د هغه مهال په یادولو سره ځورېږم.

ما له خپل بدن څخه کرکه درلوده؛ ډېر کلونه مې په ذهن کې په دې اړه په خبرو- اترو اخته وم. په نهه کلنۍ کې مې له یوه اړوند متخصص ډاکټر سره ولیدل، چې موږ ته په نژدې ایالت کې اوسېده، هغه راته د غذایي رژیم او د ځینو ټابلېټونو (ګولیو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن یې راکم کړ.

Download from: ketabton.com

هغه کال مې زیاتې نومرې هم واخیستې، ځکه هغو ګولیو په ما کې زیات خوځښت رامنځته کړ، خوب یې رالږ کړ او هر وخت به مې درس وایه، 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 مینه په ورزشي لوبو کې برخه اخیسته، خو په یوه کې هم بریالی نه وم.

له دې سره- سره مې بیا هم بدن په مبارزه او سیالۍ کې و، ځکه د بدن په اړه مې ذهني ستونزې هغسې پاتې وې، که څه هم نور مې اندام متناسب و، خو بیا مې هم یو دروني احساس ملګری و. دغه کړکېچ تر څوویشت کلنۍ پورې راسره مل او ملګری و، کله چې مې خپل برې تر ګوتو کړ (ما یې په لومړي څپرکي کې یادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنګه چې دی، مینه وکړم، که هرڅومره کمزوري او قوي اړخونه هم ولري. خو تر دې مینې وړاندې مې باید ځان ته دا وخت ورکولای، چې لږه کرکه هم ځنې ولرم، ځکه چې وروسته به مینه ډېره راته اسانه او شونې کېده.

راځئ یو ازمېښت وکړو. غواړم خپلې سترګې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووایم: "زه مې له ځان سره مینه لرم"، تر هر ځل ویلو وروسته لس ثانیې تم کېږم، چې وګورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښایي وکړای شو په ګډه یې پایله وارزوو .

د لومړي ځل لپاره چې دا جمله وایم، په خپله ګېډه کې یو ډول هیله بخښونکی حالت احساسوم. وروسته مې ستونی لږ سره کښېکاږل کېږي، ځان ښه هوسا نیسم، چې دغه حالت وموموم او ویې پېژنم. هغه ورځې مې په ذهن کې ژوندۍ کېږي چې چاغ ماشوم وم، د هغه مهال اوښکې، خواشینۍ او نهیلۍ احساسوم...

بل ځل چې بیا وایم: "زه له ځان سره مینه لرم"، نو پر ټول بدن مې لړزه واکمنېږي.

یو ځل بیا تکراروم: "له ځان سره مینه لرم"، دا ځل د یوه ژور رضایت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولای شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مینه وکړم، چې زما ورځخه بد راتلل، ځکه دا ټولې برخې زما د بدن غړي دي، چې زه باید اوس ورسره د زړه له کومې مینه وکړم، په دې چې په ما پورې اړه لري او زما خپل مال دی.

اوس مې ځینې نور احساسونه په څپو راځي، داسې ګومان کوم چې خواشینی، ځواکمن او خوښ یم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هیله کوم، چې یو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انګېرم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندی او هوسا یم، خو زه چې کله فکر کوم له ځان سره مینه لرم، نو دغه حالت راپېښېږي، دا ولې؟

تاسو ته کوم احساس درپېښېږي؟ که تاسې هم ما ته ورته یاست، د تجربو لومړی پړاو مو په هغو شیانو پورې اړه نیسي، چې مینه ورسره لرئ، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مینه، له خپل هر

Download from: ketabton.com

احساس سره مینه ده. که دا احساس درباندې ګران وي او که نه وي، دا یو غوره اتوماتيك كار 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 زيات 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

ورزده کړو، چې په کار ده په وړاندې یې په هوښیارۍ سره چلند وکړي. باید چې د استمناء زیانونه هم ورته بیان شي او دا دې هم وروښوول شي، چې موږ څنګه دغه غریزې کرارولای شو، هغه شرعي او طبیعي لار یې کومه ده؟

ډېر مهال مشران د دغو غریزو د څرګندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وایو جنسي احساس عیبونه او نیمګړتیاوې لري، همدغه نظریه په موږ کې یو خنډ زېږوي. په دې توګه موږ د زړه له کومې احساسوو چې جنسي غریزې 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 غریزو د څرګندولو په ډول کې تېر وځو.

هغه ټکي چې شرایط پېچلي کوي، هغه تصامیم دي، چې د جنسي غریزو په باب مو د تېرو ناوړو پېښو په وړاندې نیولي دي. زما یادېږي یو وخت مې ځینې ناوړه انځورونه لیدل، مور مې ګیر کړم. ما د څو نورو همزولو په ملګرتیا دغه انځورونه لیدل، چې ناڅاپه مې مور راغله، خو زما دا هم یاد دي چې د مور د غوسې او توند غبرګون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خیشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې مور مې زما جنسي غریزې نه دي تایید کړي. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بیا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسایلو څه ونه وایم. که څه هم زه مې د مور مننه کوم، چې ما ته یې داسې ناوړه معلومات رانه کړل چې سمه لار راڅخه ورکه کړي، خو ما بیا هم په خپل بدن کې یوه تنده احساسوله، چې باید په دې اړه څه ناڅه معلومات ولرم.

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

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

که موږ د خپلو تجربو بهیر ته یوه کتنه وکړو، کولای شو چې د منفي پایلو کچه راټیټه کړو او له خپل تېر ژوند څخه په سمه توګه پند واخلو.

خو د جنسي غریزو په باب ټول منفي پیامونه، یو حقیقت هم څرګندوي، چې هغه په دې برخه کې د ګټورو خبرتیاوو نشتوالی دی. موږ تراوسه پورې له دې اسانتیا څخه برخمن نه یو چې کومه ساتندویه پرښته دې وتوانېږي د اړتیا پر مهال راحاضره شي او ودې وایي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توګه یې احساس کړئ او یې ومنئ، په داسې بڼه یې څرګند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضایت وړ وګرځي". له همدې کبله مشرتوب یو داسې دوران دی، چې باید په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندویې پرښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غریزې څنګه ورزو. دغه راز مهربان خلك څنګه راټول کړو، چې په دې برخه کې موږ ته وړ زده کړه راکړي .

Download from: ketabton.com

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 څرګندوېې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

Download from: ketabton.com

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 بېه 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 تونډ ذهنیتونه هم ورسره تړلي دي. خو اوس به یوه بله ترخه تجربه هم مطالعه کړئ (دا له زرګونو تجربو څخه یوه ده) چې تاسې 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

موږ په زياتو موقعيتونو کې د مينې 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:

_ښايي زه به په رښتيا هم د مينې وړ نه يم.

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

_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. څکه خواشينی ذهن دومره دردونه او کړاوونه لري، چې زيات مهال واقعيتونه نه شي منلای، نو څکه د وضعې د ښه والي لپاره دليلونه جوړوي. دليلونه په ظاهره يوې امن مورچې ته شاتګ دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونکې او له حقيقت څخه تشه ده، خو موږ د دې لپاره زيات مهال خپل دليلونه وايو چې تورن کس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دليلونه وړاندې کول، کله چې تاسې له ځان سره د مينې بهير ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له يوه مهم دليل سره مخ کېږئ، چې "بايد له ځان سره مينه ونه لرئ" لکه تاسې چې له بل چا سره اړيکي نيسئ او که هغوی هم غواړي له ځان سره مينه وکړي، تاسې ورته خنډ پيښوئ. له ځان سره د مينې زده کړه له خطر او کله- کله پرديتوب سره ملګرې ده، ځکه موږ فکر کوو چې د ځينو دليلونو له مخې نه شو کولای له ځان سره مينه وکړو، يا هم وايو چې د پلاني کس 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 توجېه کوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دليل، د دليلونو پرضد کاروئ (د ساري په توګه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، ګومان کوم دوستان مې راسره مينه لري، نو زه بايد د مينې وړ واوسم).

اغېزناکه لار دا ده چې مخکې لاړ شئ او دليلونه شا ته وتمبوئ او لکه څنګه چې ياست، له ځان سره مينه وکړئ. له ځان سره مينه وکړئ، هر علت له پامه وغورځوئ، له ځان سره ځکه مينه وکړئ چې له ځان څخه مو بد راځي، له ځان سره ځکه مينه وکړئ، چې له ځان سره د مينې توان او ځواك نه لرئ.

پر ځانونو مينان شئ، ځکه چې تاسو له ځان څخه د کرکې لپاره ډېر احمقانه دليلونه درلودل. پر دغو دليلونو تکيه کول، يوه خيالي امنيت ته پناه وړل دي. حال دا چې د مينې رښتينی امنيت تل زموږ په تمه دی، چې موږ يې په يوازېتوب کې هرکلی کوو او مينه ورسره پيدا کوو. که د دغه واقعيت په وړاندې مو ذهن هرڅومره خنډونه زېږوي،

Download from: ketabton.com

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 ګورئ

Download from: ketabton.com

شپږم 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 موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښايي مینه به لرئ، چې د هغو شېبو ځینې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځینو غونډېو او د درملنو د ځینو مهالونو د ثبت شویو فیتو پایله ده. هغه کسان چې په دې فیتو کې یې خبرې ثبت شوې دي، دلته یې نومونه بدل کړل شوي دي. پر موږ یې لورېینه کړې او اجازه یې راکړې ده، چې له برخلیك او سوابقو څخه یې ګټه واخلو.

لومړۍ فیته هغه صحنه ده، چې زه یې "له ځان سره مینه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جك په نامه یو انجنیر دی، دی د یوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې ګڼ شمېر ګډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست یم او د خپل کار په بهیر کې له هر کس سره په انفرادي ډول کار کوم، دا دی جك هم زما څخه هیله وکړه چې د دې غونډې موخه ورته څرګنده کړم .

ګي: له دې غونډې څخه زموږ موخه دا ده، چې له ځان سره د مینې پر لار پراته خنډونه لیرې کړو، دا دی تا ته هم دا وخت درکوو چې ځان تجربه کړې .

جك: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مینه زده کړم، په حقیقت کې له ډېرې مودې راهیسې مې په ذهن کې لټون کوم چې ویې موموم، خو په اجباري ډول یې هېڅ ثبوت او توضېح نه لرم .

ګي: یوه شېبه صبر وکړه، تا چې کومه څرګندونه وکړه، ګومان کوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرګنده او بشپړه وه. نورو توضېحاتو ته یې اړتیا نه درلوده، زما دا وړاندیز دی، چې هغه لومړۍ جمله بیا ووایې او د دې تجربې د پایلې په تمه واوسه. ایا غواړې چې له کومې خبرې، څرګندونې او توضېحاتو پرته دا تجربه بیا وازمویې؟

جك: هو!

ګي: ښه، زموږ درته غوږ دی .

جك: زه واقعاً غواړم چې له ځان سره مینه 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 یې زیاتېږي، زه وړاندیز کوم چې موږ باید خپله ژوره مینه پر هغه متمرکزه کړو. د خپل

Download from: ketabton.com

زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لکه څنګه چې دی، مينه ورسره وکړو، دا چې جك څه ځانګړتياوې لري، څه روحيه لري، دا ټول هېر کړئ، يوازې له هغه سره مينه وکړئ (د شرکت ځينې غړي اوچت شول او هغه يې په غېږ کې ونيو).

ګي: ګوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرګند ډول بيانوې، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازېتوب کې يې ترسره کړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جك درېدل، 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: کله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مينه څرګنده کړه، زه ډېر خوښ شوم .

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

)اوږد خندا(

جك: راته ستونزمنه ده.

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

)بيا اوږده چوپتيا(

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

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

)اوږد خندا، په کوټه کې واکمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه کې سترګې وګنډي. ټولو ته څرګندېږي چې د جك لپاره د هغه په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع په اندېښنو کې ډوبېدل او د خلکو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناخبرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرګندېږي.(

جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم .

ګي: ايا کولای شې د همدې وېرې له کبله، له ځان سره مينه وکړې؟

جك: نه پوهېږم دغه کار څنګه وکړم؟

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

Download from: ketabton.com

جك: مینه څه ده؟

ګي: ایا په مینې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟

)اورېد ځنډ(

جك: زه مې په بدن کې دننه دا یو پیام ترلاسه کوم چې هغه دا دی: ”ته باید دا ستونزه درته اسانه کړې .“

ګي: ایا د دې پیام د ترلاسه کولو په هیله له ځان سره مینه کولای شې؟ ایا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان سره مینه ولرې؟

)اورېد ځنډ(

ګي: جك! پام وکړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب ”هو“ یا ”نه“ دی. تا په هره پوښتنه کې زما پوښتنه بیا وڅېړله، حال دا چې څېړنې ته یې هېڅ اړتیا نه درلوده. دا دا مانا ورکوي چې ستا لوی مغز غواړي له ځان سره د مینې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فکر په خپل واك کې واخلې او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانیزې او ویې منې. ستا فکر نور د دې وضعیت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې کېدای .

په حقیقت کې ستا ذهن نه شوای کولای، چې ستا سره د مینې په برخه کې مرسته وکړي .

جك: یوازېنی دلیل چې نه شم کولای له ځان سره مینه تجربه کړم، دا دی چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه یم .

ګي: ایا کولای شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مینه وکړې؟

جك: نه!

ګي: ایا کولای شې چې له ځان سره په مینې پر نه توانېدو هم له ځان سره مینه وکړې؟

جك: نه!

ګي: ایا غواړې چې له ځان سره مینې ته د نه لېوالتیا له کبله له ځان سره مینه وکړې؟

جك: نه! زه ګنګس شوی یم .

ګي: ایا د همدې ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟

)اورېد ځنډ(

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

Download from: ketabton.com

ګي: يو څو ژورې ساګانې وکاږه او د دې مينې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مينه لرې .

)ځنډ(

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

جك: د يوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم .

ګي: ښه، مننه.

)جك د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځای کښېني(

نظر:

د جك لپاره دا يو ستر بری و، هغه ته يې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده يې د دليلونو په ويلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووايي: "زه نه پوهېږم ."

تر دې وروسته جك په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پايلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهيسې په يوه نه حليدونکې ستونزه کې راښکېل و، په يوه شېبه کې وتوانېد چې د خپلې لالهاندۍ د احساس له کبله له ځان سره مينه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته کړه، تر دې وروسته يې له مېرمنې سره هم اړيکي ډېر ښه او د مينې وړ شول .

دا بله فيته چې لاندې راځي، د يوې څو ويشت کلنې مېرمنې د غونډې بهير دی، هغه يوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د يوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري .

ګي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې؟

ګلوديا: زه غواړم چې د وزګارتيا له کبله له ځان سره مينه وکړم، ټول عمر مې د خلکو د تېر ايستلو له کبله ستاينه ليدلې او خلکو تاييد کړې يمه.

ګي: نو ته له هغو کسانو څخه يې چې د ښو کالو د اغوستلو او نه تېر وتلو له کبله يې زيات ګوزارونه او فشارونه زغملي دي؟

ګلوديا: هو! ما مينه دا ګڼلې چې د نورو لپاره جذابه واوسم، سادګي وکړم، پرځای خبرې وکړم او د خپل مور ملاتړې شم.

Download from: ketabton.com

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

ګلوديا: کله- کله درواغ وايم، 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 کارځې د ښځينه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې يم، چې د هغوی مينه مې احساس کړې، خو هممهاله 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 ورځ 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 برياليۍ نه شم. په هر حال، زه نوره نه شم کولای په پخوانيو شېوو او لارو چارو سره مينه ترلاسه کړم .

زه بايد د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم يوې ازادې فضا ته ووځم، ګومان کوم اوسنۍ فضا راته 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

ګي: هغه وخت چې مثلاً زلزله روانه وي او ته په دې هڅه کې یې، چې له دېوال څخه جلا شې، د درېدلو په وخت کې دې د زور او ځواك په باب څه فکر کوې؟ څه حالت به لرې؟

دېوال پرېښوول خو دا مانا لري، چې وېره دې پایته رسېدلې، کله چې ته ځارنه او کنټرول یوې خوا ته پرېږدې، له وېرې سره مخ کېږې. داسې ګومان کوې، که چلندونه دې کنټرول کړې، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقیقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راټیټوي، بلکې مازې تا بېسده او بې حسه کوي، په دې توګه وېره ډېره نه احساسوې، ځکه چې بې حسه شوې یې .

په حقیقت کې له وېرې سره د مجادلې یوازېنۍ لار له کنټرول څخه د هغې د بهر کول، اوج ته رسول او د هغې له وجې د راپیدا شوې لړزې او رېږدېدا زغمل دي. د دغو پړاوونو تر تېرېدو وروسته تا وېره تر شا پرې ایښې ده، ځکه زلزله هم تلپاتې نه وي، ډېره ژر پایته رسېږي .

ګلودیا: ګومان کوم زلزله مې تېره کړې ده، یانې خپله ټوله وېره مې احساس کړې ده. خو وېرېږم چې هغه وېره مې بیا په خپلو منګولو کې ونه نیسي. پرون یو دوه ساعته په هماغه حالت کې پاتې وم، واقعاً ډېره خواشینې شوم، ډېر بد احساس مې درلود، د نهیلۍ احساس مې کاوه .

ګي: دغه کار ته دوام ورکړه. په استوار او غوڅ حالت پر خپلو پښو ودرېږه، که ځمکه لړزېده او تا هم د وېرې احساس درلود، هېڅکله به دې هم پښې داسې ثابتې نه اېښوداى .

د دې پرځاى چې وېره له ځانه وشړې، ویې منه، ښه راغلاست ورته ووایه .

ګلودیا: زه ډاډه نه یمه، 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 راهیسې ستا سره وه. اوس یې یوازې ومنه، ځان ته یې راوبوله او ویې پېژنه. بل اقدام او هڅې ته اړتیا نه شته، یوازې په تمه واوسه، چې رڼا راشي، ته دغه باور وپېژنې او څرګند یې کړې.

ګلودیا: شا مې درد کوي .

ګي: دغه درد احتمالاً په هغه مقاومت پورې اړه لري، چې د وېرې په وړاندې یې کوې .

ګلودیا: زه ورسره مینه لرم .

ګي: ښه، ګوره! ته کولای شې د دوو شیانو په خاطر له ځان سره مینه وکړې. له ځان سره د مینې د نه لرلو او هم د هغې وېرې په خاطر .

ګلودیا: نه پوهېږم، ته یو څه نورې څرګندونې هم وکړه.

Download from: ketabton.com

ګي: هو! ته وېرېږې، ته له دغې وېرې سره مینه نه لرې او پر هغو احساس کار کول دې هم نه خوښېږي. هڅه وکړه د خپلې وېرې د احساس په خاطر له ځان سره مینه وکړې. داسې ووایه: "زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم."

ګلوديا: زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم .

ګي: پوهېږې، کله چې دا جمله وایې، زه په تا کې متفاوت حالت وینم. اوس دې درېدل هم تر پخوا فرق لري. مخکې ته د یوې وړې نجلۍ غوندې وې، اوس دې چې د خپلې وېرې مسوولیت منلی، نو احساس یې کړه، مینه ورسره وکړه او خپل کنټرول دې په خپل لاس کې واخله .

ګلوديا: اوس بل احساس لرم، داسې احساسوم چې قوي شوې یم.

ګي: هو! ته د خپل دغه احساس له مخې نورو ته اړ نه یې. اوس نو د نورو خلکو ستاینې ته اړتیا نه لرې .

ګلوديا: یو غوره احساس چې لرم، دا دی چې ویلای شم وېرېږم. پرته له دې چې دلیل ویلو ته اړتیا ولرم .

ګي: هو، هر څوک چې د خپلې وېرې پر دلیل وپوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دلیل ته اړتیا ولرې. هغه ټکي چې باید په یاد یې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مینې دلیل یوې غاړې ته کړې، همداسې چې یې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې څرګندویه ده، چې وپوهېږې د ودې په حال کې یې. په دې خاورینه ځمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقیقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلک دي. هغوی چې وېرېږي او مني یې، بله ډله هغه خلک دي چې وېره یې ملګرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي .

دا بله فیته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداګریزو (تجارتي) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه یې مطرح کوي، د هغې او د هغې د نامزد په اړیکو پورې اړه لري .

الیس: فکر کوم زما د اړتیا وړ مطلب له ځان سره مینه ده. زه یو نامزد لرم، چې پرېښودلای یې نه شم. نه غواړم چې ښه اړیکي ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې خلك راسره مینه نه لري. ډېر وخت بیا ګورم چې نه، مینه راسره لري، خو زه داسې ګومان کوم.

ګي: هو الیس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا څېرې ته ځیر شوم، زه دې پر څېره باندې یو پوښل شوی ماسك وینم. نه پوهېږم له کوم وخت راهیسې دې تصمیم نیولی چې دا ماسك واغوندې. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پراوونه تېر کړي، ډېر دروني غوغاوې دې لیدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې څېرې او هغو غټو سترګیو (عینکو) لاندې پټولې. ایا له دغې مصنوعي څېرې او ماسك څخه خبره یې؟

الیس: نه، البته کله- کله متوجه کېږم، خو اوس هم کولای شم احساس یې کړم .

Download from: ketabton.com

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 اړیکې ومنې. خو په دې توګه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړیکې 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 اړیکې 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

الیس: مننه!

یوه شېبه مینه، پرته له دې چې مونږ وپوهېږو، د ډېر وخت لپاره زمونږ د ژوند پایلې خوندورې کوي. زما یو دوست جولي، چې زما د ارواپوهنې تر درملنې لاندې و، په ځرګندو الفاظو له ځان سره د مینې او وروستیو پایلو په اړه خبرې وکړې، چې دلته یې لولئ:

”له ځان سره د مینې پر وخت مې خوښي وموندله، ګومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو 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 ځواکمن یم“، ”پروا نه لري“، ”دا ټوله مینه ده.“

داسې ښکاري چې هغه خالي فضا مینه وي او هغه غږ ته تنده په ما کې پټه شوې انرژي او د وجود سرچینه مې وي.

مینه یانې زما د زړه پرانیستنه، یانې زما د وجود او حنجرې پرانیستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرتله خپله مینه زیاته څرګندوم، تر هر وخت زیات مینه وال یم، چې وپوهېږم دا شېبې څنګه تېرېږي، تر هر وخت زیات د کوڅې او بازار له خلکو سره یو شوی یم.

د خپلو تجربو په ترڅ کې د فضا زیاته ازادي احساسوم. له زړه تنګۍ څخه خلاص شوی یم. له خنډ زېږوونکو دېوالونو څخه اوښتی یم او ژوند په خلاصه ټنډه په غېږ کې نیسم. بیا سره کښېکاږل کېږم، هغه خپل فردي فشار بیا موم. بیا ځان هوسا احساسوم، له چاپېرې نړۍ سره په یووالي سره د خپل ماهیت له بقا څخه ډاډمن کېږم. ژوند مې د یووالي او تجربه کولو لپاره ډېر څه لري، دا زه یم چې باید زده کړم دا احساس مې له وجود څخه څنګه سرچینه اخلي او پر چاپېرې نړۍ څومره لورېینه لرم.

ما به خپله مینه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توګه هغوی ما تایید کړي، ځکه چې د هغوی د تاییدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي ځواک اېښوول 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

یوازېنی لامل چې زه یې له ځان سره مینې ته اړ ایستم، د ارواپوهنې درملنې غونډه وه، چې زه یې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تایید نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچینه یم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قید او شرط مینه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس یې اغېزې هم راته څرګندې دي. اوس مې ځان ته د احساسولو بشپړ وخت ورکړی، ځان ته مې اجازه ورکړې، چې په ټول عالم پورې اړه ولرم. اوس ځان ته د یوه ځواکمن، قوي، نرم، استوار او د ښه چلند لرونکي کس په سترګه ګورم.

وروستۍ تجربه چې ما ترلاسه کړه دا ده چې زه له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په څپاندو احساساتو کې ډوب شوم، هغه تجربه دا ده .

په ما کې دا خبرې اترې روانې دي: "هغه ولې، هغه بل کس تر ما غوره ګڼي؟."

"هغه واقعاً راسره مینه لري، ګڼې نه به یې پرېښودلم" او "که په رښتیا یې هم راسره مینه لرلای، له بل چا سره به یې مینه نه درلوده."

یوه بله چیغه وايي:

"پام دې وي چې چېرې یې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د یوې پردې پر مخ به مې مسایل تعدیلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورځخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چیغو ته یې غوږ نیسم. لومړنی غږ بیا وایي: "هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي". په دې وخت کې د یو شي د لګېدو غږ اورم، د پېژندنې یوه رڼا احساسوم او یو ستر بری لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړیکي لري. له دې کبله په خبرۍ کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتیا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زیاته مینه ښیم او منم یې، یوه خبره رایادوم، مینه او درد د یو ترازو دوې پلې دي. کله چې یې د تجربه کولو او درك کولو هیله ولرې، ستا په وړاندې یوه فضا پرانیستل کېږي، چې مینه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې یوه ژوره ساه کاږم او له ځان سره مینه ښیم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

Download from: ketabton.com

اووم څپرکی

پر یوه مهال له ځان او نورو سره څنګه 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 موندلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مینې نوي 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 څنګه چې یو، خلك موږ ووینې او موږ یې هم هغسې ووینو، لکه څنګه 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 موندلو 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 ځو 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

هغه خنډ چې اوس وربانديې بحث کوو، هغه مسئله ده، چې زه په خپل يا هم د خپلو نژدې ملګرو په ژوند کې ورسره بلدتيا لرم، چې هغه خنډ رامنځته کول دي. ما ډېر ليدلي د زياتو کسانو ترمنځ ځکه صميمي اړيکي له منځه تللي، چې له دغه کانال څخه، له تېرېدو سره جوخت يې بنه بدله کړې ده .

راشئ فکر وکړو چې تاسې د ځان په وړانديې له کرکې څخه وېره لرئ، دا يوه ژوره وېره ده، چې ستاسو په تېر ژوند کې ريښې لري. مهمه نه ده چې سرچينه يې ستاسو مور، ښوونکی يا هم پلار وي، يوه پېښه به رامنځته کېږي او ستاسو د وېرې لامل به ګرځي. ستاسو په ذهن او د ناخوداګاه ضمير په ژورو کې يوه خلاقه برخه ځای لري، چې تل هڅه کوي د ذهن له زېرمې څخه ستاسو د تېر ژوند زاړه مسايل رابهر کړي. دغه خلاقه برخه تاسې هم هغه وضعيت ته بيايي چې تاسې يې د خبرتيا په هيله ياست، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي، دا تاسې داسې يوه موقعيت ته بيايي چې خنډ رامنځته کوي. تاسې په خپله کولای شئ دا زمينه برابره کړئ، دا څرګند بهير يو خلاقيت دی، که څه هم ارزښتمن دی، خو موږ ترې کرکه کوو.

کله چې موږ هغه موقعيت ته ورسېږو چې موږ په خپله رامنځته کړی، نو پر برېکونو پښه ږدو او درېږو. د يوه دوست په ياد خواشينی کېږم. "زما په برخه کې بې عدالتي شوې ده". د ودې هغه زمينه مو چې ځانونو ته برابره کړې، په دې باور چې دا به تېروتنه وي، په لوی لاس په تېروتنې بدلوو.

تر ټولو بده يې لا دا چې د خپلې تېروتنې په برخه کې نور خلك پړ ګڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو، د ځان نيمګړتياوې نه منو، بلکې پر نورو يې ورتپو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسميت نه پېژنو، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې ګڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زياته وي، د خپلې چاپېرې نړۍ خلك هم خواشيني مومو. افراط په نړۍ کې يوه قاعده ده، نه استثناء. موږ د غوږ لوښې په څېر خپل ځان ته د مسووليت نم نه منو. د سياست په نړۍ کې چې ملتونه يو او بل د ظمالمانه جنايتونو له کبله ملامتوي، هلته هم دغه واقعيت تر سترګو کېږي .

د يوې ستونزې په وړاندې زموږ ارماني چلند دا دی چې په خپله لاندېنيو پوښتنو ته ځوابونه ووايو:

په ما کې د نه منلو وړ غړی کوم يو دی؟

زه کله له ځان سره د مينې چانس لرم؟

د خپل وجود کومه برخه د نورو ننداريې ته وړانديې کړم؟

زه د خپل وجود کومه برخه نه منم؟

خو بيا هم برعکس، زيات مهال ځان مظلوم ګڼو. کله چې د مظلوميت پر مورچه کښېناستو، زموږ مقابل لوری هم دغه ډول مورچې ته پناه وړي. غالباً لفظي شخړې پر دې راڅرخي چې څوك به د مظلوميت ځايګی نيسي؟

Download from: ketabton.com

له بده مرغه مورې 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 مسووليت 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 ووینو. دلته زه د یوه کس په باب هم یو استناد کوم، چې مېرمن یې له بل چا سره اړیکي لري، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود. پر دې بنسټ مورې د هغه په څېر په دې موقعیت کې د مسووليت 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 ورې نه وه. دی د زیاتو نورو مسایلو په باب چې په هغه موقعیت کې یې لرې ارزونې ته اړتیا درلوده، لږ څه مشکوك شو. د ځان د ارزونې په وخت کې یې ذهن ته یو فکر راغی، چې وروسته یې د بېلابېلو نړۍ لیدونو په باب خپل لید بدل کړ، تر ژورې څېړنې وروسته وپوهېد چې یو وخت یې هسې په ذهن کې دا وېره وه چې مېرمن به یې په حق کې خیانت کوي. هغه دغه وضعیت د خپل مور و پلار په برخه کې هم موند .

کله چې یې پلار جګړې ته ولېږل شو، مور یې له بل چا سره اړیکي ټینګ کړل. زوی یې له دې موضوع خبر و، چې پلار یې ډېر وروسته وپوهېد، زوی یې د خپل مور و پلار د یوې ترخې جګړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې یې داسې پېښه نه وه لیدلې.

هېڅوك هم بل کس په زوره نڅا ته نه اړ باسي. په دې برخه کې هم یو لوری د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه ورې چلند لامل نه شو، دوی یوه شېبه له یو بل سره ژوند وکړ، چې ورې 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. مورې 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 مسووليت ومني .

د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړیکي بریمن وي، چې دواړه لوري د اړیکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسووليت 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 ورې 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

اتم څپرکی

د نه بخښنې ارواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده، چې د یوې رڼا په څېر پر موږ راخپرېږي او زموږ دوستان رازیاتوي، درملنه مو کوي او ځواك رابخښي. پر دې سربېره چې 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 یوه ستره ستونزه مو دا ده چې د خپلو احساساتو تر پېژندنې او منلو وړاندې د هغو په بخښلو لاس پورې کوو، نو ځکه د بخښنې په کار کې پاتې راځو. دا احساس چې موږ بخښنې ته اړ یو، یا هم باید د بخښنې پر لوري ګام اوچت کړو، د رښتینې بخښنې خنډ ګرځي.

که له خپلې مېرمنې سره تر یوه چلند وروسته 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 خپلسري ډول د تجربې پر لوري وړاندې لاړ شم.

ما په خپل او د هغو کسانو په ژوند کې، چې ما ته د درملنې لپاره راځي، دا ډول زیاتې پېښې لیدلې دي. په دې وروستیو کې له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه، خو ونه توانېدم چې ویې بخښم، یا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د یو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنګه چې ده، هغسې یې ومنم. په بېره 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 نوي فضا ته ځکه ننوتم، چې د بخښنې احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.

Download from: ketabton.com

خرگنده ده چې دا کار له ستونزمنو درسونو څخه دی، چې باید زده یې کړو، ګومان کوم زموږ ټول ژوند یوازې په دې کې تېر شوی، چې څنګه خپلې تجربې پرېږدو، یا هم ډېره ترې وکړو، چې په دې توګه خپل ارماني وضعیت ته ورسېږو. زموږ تجربه هېڅ ډول خوندیتوب نه لري، خو که سترګې ترې پټې کړو، ډېر وروسته باید ورستانه شو او په یو نه یو ډول یې خپل کړو، که یو څوك وبخښو، یا هم خپل احساسات یوې خواته پرېږدو، د خپل مخ بل لوری مو د زیات زیان 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

نهم څپرکی

د یووالي تجربه

له ځان سره په مینې او د خپل وجود د کرکې وړ غړو په منلو سره یوه لاسته راوړنه لرو. دا لاسته راوړنه د یووالي تجربه او ډېره ښکلې پدیده ده، چې زه یې تر دې مهاله پېژنم.

د یووالي د تجربې وخت او ځای نه شو اټکلولای. یوازې دومره پوهېږم چې تر سلګونو نورو وړو تجربو وروسته دا تجربه رامنځته شوه. یوه ورځ دغې تجربې د یوه خواږه او ځواکمن احساس غوندې زما ټول بدن ونیو، هرڅه یې بدل کړل، د هغه مهال احساس داسې لیکم:

د یووالي مانا دا نه ده چې څوك دې له خپلې مېرمنې سره هېڅکله هم شخړه ونه کړي. یا مو هم څوك پر پښه نه دروخېژي. یا مو هم څوك د موټر سامان نه غلا کوي. خو وینو چې انسان په خپله له ځان سره شخړه کوي، په خپله، خپله پښه په تېشه وهي او په خپله د خپل موټر سامان غلا کوي. تاسې وینئ چې انسان له ځان سره لفظي شړه کوي، د خپلې پښې ګوته کوم ځای وهي، یا هم له ځانه ځینې څیزونه غلا کوي. حال دا چې ټول دردونه درمل شوي او یووالی واکمن دی.

کله چې د ځان په یوالي لاسبری کېږم، هرڅه بدلون مومي، یوازې ماهیت پر خپل حال پاتې وي .

اوس داسې ښکاري چې یووالی تل په موږ پسې دی. که موږ ترې وتښتو، لکه له ځانه چې تښتو.

که څه هم تاسې غواړئ چې خپل سرعت کم کړئ، چې یووالی تاسو ته درورسېږي او سره یو شئ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي 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 خلك وځوروو، که په غور سره وګورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په ځارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له موږ څخه به زیات واټن لري، یا هم موږ ته به رانژدې وي .

کله چې د نړی 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

هغه کسان چې باید زما له مرستې برخمن شي، له ما سره یو ښکاري. لکه څنګه چې یو شاعر وايي: "زما کوچنی زړه، د یوه لوی زړه یوه برخه ده". خو موږ دا جمله هم ورزیاتو: "زما د کوچني زړه خواشیني او خوښي، د یوه لوی زړه خوښي او خواشیني ده."

زما د وجود د کړکۍ پرانیستنه دا مانا لري، چې د یووالي احساس ځان ته رابولم، کله چې د دې یووالي او بشپړتیا له کبله یو څه په وجد کې راغلم، نو بله انګېزه مې دا ده چې نورو ته د مینې، یووالي او ورورولۍ لاس ورکوم او هغوی له ځان سره راشریکوم. کېدی شي یو وخت ټول بشر د یووالي لاسونه سره ورکړي او ټول کاینات اتحاد وکړي، تر هغه مهاله یوازېنی کار چې باید ویې کړم، دا دی چې د ځان او نورو په وړاندې د خپل زړه دریڅه پرانیزم.

Download from: ketabton.com

لسم څپرکی

د مړینې او رڼا ترمنځ توپیر

د مړینې نیمګړی درك کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرګ په باب یو روښانه درك ونه لرو، د ژوند په باب هم یو تت تصور لرو، د مړینې په باب یو څرګند درك لرل یوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. باید له ځانه وپوښتو چې څه څیز د مرګ په باب زموږ تصور تت او ګونګ ګرځوي. ښایي 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، ځکه 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، ښایي دغه لفظي شخړه په سلګونو ځله په خپل ذهن کې تکرار کړم، هرځل د خپل بري په هیله هغه شخړه ډیزاینوم. ویلای شم چې د ځینو څیزونو نه ویل، زما د وروستیو فکرونو د زېږېدو لامل ګرځي. که چېرې مې د ویلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای، نور به مې بیا ګټې او د ذهن وروستیو شخړو ته اړتیا نه درلوده.

د مرګ بشپړ درك په ژوند کې د بشپړتیا لپاره تر ټولو ستونزمنه لاسته راوړنه ده. دا دی زه مو د یوه ازمېښت پایلې ته متوجه کوم، اوس پر خپله څوکۍ کښېنم او د مړینې په باب سوچ کوم، په دې هڅه کې یم چې په څرګند ډول یې ووینم. ښایي 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

بیا په ځان کې یو ډول خواشیني حس کړه، چې له دې سره مې د انا د مړینې پېښه رایاده شوه، دغه بهیر همداسې روان دی، ذهن نه غواړي چې په څرګند ډول خپله فنا وګوري.

ښايي په دې کار ځواکمن نه وي، ښايي د مرګ په شان د نورو مرموزو شیانو پلټنه او څرګندول هم یو بې ګټې کار وي. خو زه غواړم تر خپله وسه پورې دغه سوچ ته دوام ورکړم، ځکه داسې انګېرم چې که له مړینې سره یو شم، له خپل راتلونکي ژوند سره به ژور اړیکي ولرم .

د مړینې په باب زموږ ځینې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچینه اخلي، چې په خپل 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 ښيي چې بدن له اروا څخه بېل دی. بدن خوشې کېږي او د یوه خوښ، یا هم دردوونکي برخلیك پر لوري وړاندې ځي، خو د نړۍ په بله برخه کې بیا اکثریت په دې باور دي چې د هر انسان مړینه د یو لړ تناسخ په امتداد کې یوه بله پېښه ده. هغوی په دې باور دي چې اروا په خپله بشپړتیا کې له یوه پړاو څخه بل پړاو ته ننوځي. په دې لار کې د ځینو ښوونو لپاره یو بل بدن غوره کوي، وروسته دا بدن هم خوشې کوي، د نویو ښوونو لپاره یوه بل نوي بدن ته ننوځي.

په دواړو مواردو کې، څه د غرب د جنت او دوزخ په باورونو کې څه د شرق د تناسخ په باورونو کې د بحث موضوع یوه ده. هغه دا چې په موږ کې یو څه شته چې د بدن تر درېدو وروسته پای نه مومي. زموږ د بدن ځینې برخې خپله تجربه روانه ساتي، یا هم په بل بدن کې د نوي ژوند لپاره، یا هم په جنت یا دوزخ کې د تلپاتي کېدو لپاره، لکه څنګه چې د تناسخ د نظرېې پلویان وايي غرب هم په دې باوري دی، دوی وايي 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

له دې کبله مو ذهن د ځان د ارامتیا او سکون لپاره افسانې پنځوي، خو باید وویل شي چې د ذهن لپاره د دوزخ تجربه تر نه تجربه کولو اسانه ده.

تر اوسه پورې مو چې څه لرلي دي، دا دي :

د مرګ واقعیت، وېره، ذهن د ځان د هوساینې لپاره افسانې پنځوي.ذهن یو دوه داستانونه جوړ کړي، چې تناسخ، دغه راز جنت او دوزخ په کې راځي. یوه شېبه غور وکړئ، ایا دا دا مانا لري چې دا حکایتونه واقعیت نه لري؟ ایا غواړو چې دا انځورول یوازې یو لړ درواغ وګڼو، چې بدن له وېرې څخه ژغوري؟ کېدی شي دا هره افسانه حقیقت ولري، یا هم کېدی شي ځینې رښتینې افسانې او نکلونه بې مانا وي، خو یوازې هغه مهال حقیقت ته رسېدی شو چې ومنو، باور مو درواغ دي. که داسې نه وي، یوازې به د خپل باور په لومو کې 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 مرګ له حقیقت، د مرګ له کبله له وېرې، د تجربې له شوق او هغو داستانونو سره مخ یو، چې ذهن یې د بدن د هوسایۍ لپاره پنځوي. پر دې سربېره هغه څه چې دغه تفکر رامنځته کوي، تلپاتې هستي ده؟ څه ځېز کېدی شي په بدن کې دننه وي، چې خپله تجربه روانه وساتي؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره باید د خپل ضمیر ژورو ته یو سفر وکړو.

داسې انګېرم چې د مرګ د تحقق څرنګوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمویئ، ښایي خوښ مو شي. کله چې د مرګ له حقیقت سره مخ کېږم، وېرېږم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنګ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مین شو، هغه ذهن چې دام پرېګنون 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.

سترګې مې بندوم، یوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرګ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځورونکو سوچونو او اندېښنو یوه ټولګه ده: هغه کارونه چې نن یې باید ترسره کړم، موسیقي اورېدل، تصمیم نیونه او خواشینۍ. زه وینم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرګ څخه وتښتم. په یوه څرخېدو سره د خپل ذهن منځته ستنېږم او بېرته مې د وېرې په احساس کې ځای نیسم. بدن مې د پر له پسې څپو په مرسته ژوندی کېږي، زه واقعیت منم او له ځان سره ځکه مینه کوم، چې له مرګ څخه وېرېږم. دا څپې ورو ورو د نېکمرغۍ په احساس، سولې او ارامۍ بدلېږي، اوس مې ټول وجود د رڼا او یو ډول هوسایۍ په څپو کې ډوب دی. هېڅ ستونزه او اندېښنه نه لرم، یو پاك

Download from: ketabton.com

او بې الایش موجود یم. اوس وینم چې د مرګ په باب زما په ذهن کې تر پرتو داستانونو لاندې یوه رڼه فضا هم شته، دا هغه ځاه ده، چې په واقعیت کې موږ هلته ژوند کوو .

ایا دا پراختیا کولای شي له بدن څخه د یوه بېل وجود (اروا) په باب زموږ د باورونو سرچینه وي؟ ښایي همداسې وي، دا رڼه فضا په ځان کې یو څه لري، چې 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 ومومم، چې ولې په دې باوري یو، دا هماغه ځای دی چې په پای کې به ژوند ورستنېږي.

اوس به وګورو چې دا تجربې څنګه په ژوند کې زموږ ملګرتیا کوي. د مرګ 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 ولوروو.

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

یوولسم څپرکی

له ځان سره د مینې لپاره ځینې تمرینونه

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

لومړی تمرین د مینې لپاره هڅه

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

"زه له ځان سره مینه لرم"

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانیې ارام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ایا ستاسو ذهن دا وایي: "نه، زه له ځان سره مینه نه لرم؟". ایا پښه مو کا (بخار) کوي؟ ایا په ځان کې یو ډول خوښي احساسوئ؟ دغو پوښتنو ته سم او دقیق ځواب نه شته، په دې برخه کې ستاسو د کومې تجربې تمه نه شي کېدی، یوازېنی کار چې تاسې یې کوئ دا دی، چې هیله لرئ کله چې له ځان سره مینه کوئ، څه پېښېږي؟

دغه تمرین د څو دقیقو لپاره وکړئ، وروسته په ارامۍ سره خپل بهرني چاپېریال ته ووځئ. د دغه تمرین د پایلو په اړه سوچ وکړئ، یا یې هم له خپلو دوستانو سره تمرین کړئ .

دویم تمرین د مینې لپاره دویمه هڅه

لومړی په پټو سترګو کرار کښېنئ، یوه دقیقه مو ذهن هوسا او ارام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نیمګړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:

Download from: ketabton.com

”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 .

دريیم 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 ډك کړئ، چې پورته مو وليکل، 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

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 وینې، تاسو ته یې ووایې، ایا تاسو سترګې رېولې؟ 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 څرګندویي 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

زما د سپي د ساتنې ډول

وېښتان مې

د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پښې مې

زما د کرکې ورې شیان

پوندې مې

د تګ ډول مې

کنایه ډوله خبرې مې

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

Download from: ketabton.com

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 څيز 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 ورڅخه 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

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 ورڅخه لرو؟

دا یوه بنسټیزه پوښتنه ده. دا هیله چې "له خپل ګاونډي سره مینه وکړه" یو لوړ او ستونزمن تفکر دی. ځکه زیات خیرغوښتونکي کسان چې نه شي کولای دا جمله تل عملي کړي، په ژورې ګناه اخته شوي دي .

د دې متل نه عملي کېدلو یوه وجه دا ده، چې له موږ څخه غواړي له خپلو احساسونو څخه په یوه خېز والوزو او ناڅاپه د خپل ګاونډي په اړه مثبت لید خپل کړو. دغه راز خپل موقعیت هېڅ باید په پام کې ونه نیسو.

لومړی باید د خپل غبرګون په خاطر له ځان سره مینه پیل کړو، 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 ببرېږم، 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

دا یوه لاسته راوړنه ده، چې د هر شي په تجربه کولو سره يې خپلوو. کله چې يې د تجربه کولو هڅه کوو، نور نو د درد احساس نه راپاتېږي، نو موږ په بل ډول ترې خلاص شوي يو .

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

دا ستونزه په سمه توګه درك کوم. زما د ژوند زيات کلونه په دې لګېدلي چې خپلې هیلې او غوښتنې مې پټې وساتم. ګومان کوم یوه وجه يې دا وه چې ما ګومان کاوه زياتې 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 يې 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 يې د ترسره کېدو اړتیا ولرو، نه يې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې باید ترسره يې کړو، د ځان په وړاندې صداقت لرل او ساتل يې دي. په دې مانا چې له ځان څخه هېڅ ډول راز هم پټ ونه ساتو. کله چې له خپل 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 يې 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 يې شئ، بریالي به یاست.

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

Download from: ketabton.com

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

Download from: ketabton.com

د يارلسم څپر کی

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 ايښي وو، ما ته يې يو وخت ډېر ارزښت درلود. داسې مې اټکلول چې نوي ځای ته په راتلو سره به په يوه ساده او نوي ژوند پيل کوم. د دوو اوونيو دغه يوازېتوب دارازده کړل، تر هغه مهاله چې له ځان سره روغه ونه کړم، ان که د خاورينې ځمکې تل ته هم لاړ شم، ارواييي سکون به ونه مومم. په دې موده کې مې د يوازېتوب، وېرې او کله- کله خوښيو ډېرې څپې تجربه کړې .

په خپل کار کې هم له ستونزو سره مخ وم. له ډېرو کلونو راهيسې د يوې پوښتنې د ځواب په لټه وم: ځان څنګه بدلولای شو؟

زه تل د داسې يوې انګېزې په لټه کې وم، چې په مرسته يې وکړای شم ځان، خپل اړيك او شا و خوا نړۍ بدله کړم. همدې پوښتنې دېته اړ 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 کېنېني 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

کولای، چې د لیسانس دوره یې وه، که څه هم د حقایقو او تیوریو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره گرځول، خو بیا هم پوهېدم هغه څه چې تدریسوم، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي، رضایت به نه ورځخه لرم .

تر ونو لاندې گرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د ناکرارۍ یوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصمیم نیولی و، تر یوې ونې لاندې کښېني چې نورانیت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصمیم ونیو، تر هغه وخته چې ځواب ترلاسه نه کړم، خپل تگ به نه دروم. د سترگو په رپ کې وپوهېدم چې تر اوسه پورې په خپل وجود کې په ځواب پسې لالهاند وم. هېڅکله مې هم دا ځواب خپلو تجربو ته نه و لېږدولی، له ځان پرته مې له هر چا څخه همدا پوښتنه کړې وه. ناڅاپه مې ذهن ارام شو. له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الایشه تفکر دی، چې هماغه شېبه موږ د خپلې پوښتنې په وړاندې دروي .

پوښتنه مې داسې مطرح کړه، چې په ځان کې د یوه ستر بدلون لپاره څه کولای شم؟ اوس مې ذهن ته بله پوښتنه هم راگرځي. له خپلو احساساتو سره څنگه چلند کولای شو، چې بیا ذهن ته راستانه نه شي؟ یو دوې ثانیې وروسته مې د هغې ځواب ذهن ته راغی، د احساساتو څپو غوندې، چې زما ټول وجود یې نیولی و. تر ونو لاندې وڅرخېدم او د دغو احساساتو تر انرژۍ لاندې ولړزېدم. کله چې دا حالت لږ غلی شو، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښیو په ډکو څپو کې وموندلې.

له احساساتو سره څنگه چلند وکړم؟ ځواب دا و: احساس یې کړه، څومره چې کولای شې په هماغه شدت سره یې احساس کړه او د هغوی د احساسولو په خاطر له ځان سره مینه وکړه. دغه ځواب لږ څه حیران کړم. په خپل ټول ژوند کې مې هڅه کړې وه، چې له خپل ذهن څخه مرسته وغواړم او وپوهېږم چې له خپلو احساساتو سره باید څنگه مینه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانه اندېښنو او سوچونو په تل کې راښکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولای شم خپلو احساساتو ته یوه لار پیدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات باید یوازې احساس شي، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دودیزو سوچونو سره ډېر متفاوت و، چې له څه ویلو پرته مې ومانه.

د دې پرځای چې د تېر په څېر ځان له خپل هر احساس څخه راوگرځوم. همالته ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راواوري او ما ومینځي. زه یوازېتوب، وېرې او هیلو ته تسلیم شوم. هغه ټوله غوسه مې ځان ته راوبلله، چې تل مې د ماسك تر شا پټوله. په سینه کې مې د خوابدۍ او خواشینۍ څپې وخوټېدې او په ما کې سره وپاشل شوې. زه د ټولو شیانو هرکلي ته ووتم .

د نیم ساعت لپاره تر ونو لاندې ودرېدم، له خپلو هغو احساساتو سره په نڅا کې ډوب وم، چې زما پر لوري راروان وو. ټول وجود مې د احساساتو او تضادونو یو سیند شو. تر دې چې ټول شیان ناڅاپه کرار شول او ما په خپل وجود

Download from: ketabton.com

او ذهن کې د ارامۍ او هوسايۍ 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 هوسايي 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 لارښوونو څخه ولاړېږي، یا هم د ټولنې، مقاومت ځکه 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 پټو او ښکاره لارښوونو پایله وي، چې جنسي غریزې باید له ځانه لیرې کړو، یا هم دا مقاومت کېدی شي زموږ د تصمیم زېږنده وي، ځکه 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

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. ځو 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 ننداړچي 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 ګډه وډه کوټه په یو عاشقانه نظم بدلېږي. تاسې پوهېږئ چې موږ د کور له پاکولو او بیا اوډلو څخه څومره بد وړو؟ خو مینه زموږ لید صفا کوي، د دې پرځای

Download from: ketabton.com

چې د کور، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندې په سترګه وګورو، موږ یې د مینې د پراختیا لپاره یو فرصت او چانس ګڼو، په دې توګه به ژوند غني او له خوندونو ډکه ډک شي .

له ځان سره مینه دا مانا نه ورکوي، چې دغه کار به دايمي ارامتیا تضمینوي او د تعادل نشتوالی به بیا پېښ نه شي. بلکې یوازې د دې یو انځور دی. له ځان سره د مینې زده کړه، تاسې په هغه څه پوهوي، چې باید مینه ورسره وکړئ .

تاسې به هم غالباً زما غوندې تر وروستۍ شېبې له ځان سره مینه هېروئ، وروسته یې په یادوئ، خو شېبه وروسته یې بېرته هېروئ، دغه راز وروسته یې بېرته په یادوئ. په ملیونونو ځله په خپله خوښه له ځان سره مینه پیلوئ، خو وروسته یې بېرته له منځه وړئ. دا ډېره د اهمیت وړ خبره نه ده، ځکه اصلي بدلون هغه وخت راځي، چې تاسې په خپله خوښه له ځان سره مینه پیل کړئ. له ځان سره مینه ژوند ته ښه راغلاست دی، نه د هغه په وړاندې مقاومت. کله چې د "لېوالتیا" له دریځ څخه ژوند ته ګورئ، هغه څه چې باید بدلون ومومي، بدل شوي دي. همدغې لېوالتیا زما هرڅه بدل کړل. ژوند مې نور هم له خوند او ځوږ څخه ډك شو. تر دې وړاندې مې د ستړیا احساس کاوه. خو اوس هرڅه له مینې ډك شول. زما کار چې ارواپوهنه او ښوونه وه، د دې پرځای چې راباندې بوج وي، په یوه غوره هڅه بدل شو. خپله ورځ به مې په دې هیله پیلوله چې خلك مینې ته راوبولم او دا ورزده کړم چې له ځان سره مینه یو نېك فرصت دی .

کله چې موږ په اوس مهال کې ژوند، لکه څنګه چې دی تجربه کوو، ځان له واقعیت سره غاړه غړۍ کوو، د هغه څه له څرګندولو ډډه کوو، چې نه شته، چې همدا زموږ په ژوند کې د ډېر ځواك سرچینه ده. تر ټولو بریالي خلك هغه دي چې ځان او نورو ته اجازه ورکوي، هغه څه چې دي وي، د واقعیت منل هم د خلاقیت سرچینه ده. کله چې ځان له خپل دروني حقیقت سره همغږي کوو، لکه د خپل وجود دریڅه چې زیاتو واقعیتونو ته پرانیزو او منو یې. تر دې به په ژوند کې بل څه شی غوره وي، چې قدرت، پاکوالی، حقیقت او زیاته مینه ومنو!

دویمه سپېڅلې شېبه

تر ونو لاندې د بري شېبې، ما ته نور ضروري حس او قدرت هم راکړ. تر اوږدمهالې پرېشانۍ او بېلتون وروسته مې خپل ټول وجود پیدا کړ، د مقاومت په پرېښودو او د تجربې پر لوري په تګ سره مې ځان یو موټی وموند، له خپلو احساساتو او افکارو سره دوست شوم او داسې مې احساس کړل، چې نور هغه خواشیني نه لرم. تر دې وروسته، وپوهېدم چې زما تجربه کړي شیان ښه او بشپړ وو. زما د دروني یووالي تجربې ما ته د دوو نورو شیانو د پېښېدو وخت هم راکړ.

د دغو تجربو په څرګندولو سره ګورم چې کارېدونکي توري مې رواني او د اروپوهنې مفهوم لري. په یوې ژورې کتنې سره، د تجربو بدلون، داروپوهنې له ودې سره سم او طبیعي ښکاري .

Download from: ketabton.com

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 تېروله، يوازې مې د خپلو پښو غږ اورېده چې پر نرۍ واوره مې ګامونه اخيستل، دا واوره تېره شپه اورېدلې وه. نور نو هره خوا چوپتيا وه. د ګام اخيستلو پر وخت مې ذهن د مسيحيت موضوع ته ځير شو. هماغه وخت له يوه کتاب سره مخ شوی وم، چې چا خرڅلاو ته وړاندې کړی و او په دې کتاب کې هغه عبارتونه راغلي وو، چې مسيح يې د ځان د دفاع لپاره په ژبه راوړي. په همدې سوچ کې وم، چې غرب داسې سيمه ده چې يوه سړي خپلو نورو همډولو ته د مينې او ورورۍ پيام راوړ، خو تاريخ يې تر هر چا له وينو تويولو ډک دی. د هغه پيام د ازادۍ لپاره و، خو د سمې سازمان شوې کليسا د جوړېدو لامل شو، دا هرڅه څنګه پېښ شول؟ زه اوس د دې پوښتنې ځواب نه شم موندلای، نه هم پخوا پوهېدم. خو ذهن ته مې داسې افکار راتلل، چې د مسيح او مسيحيت په خبرو سره مې ذهن له يوې تجربې سره مخ شو، چې بايد د مسيحيت د ټولو ښوونو بنسټ وي...

وروسته مې ټول وجود په انرژۍ او ځواک کې ډوب شو. يوې برېښنايي شېبې زما ټول وجود په خوښۍ او خوند کې ډوب کړ. هغه خوندور احساس له تودوښې او رڼا ځخه ډک و. د بشر په وړاندې مې د بېسارې مينې احساس وکړ. زړه مې د مينې او لېوالتيا له کبله د ټولو په وړاندې پرانيستل شو. اسمان او ځمکه راته يو غټ وجود ښکاره شو، چې زما مينه يې په ورين تندي منله. زما، د طبيعت او ټولو موجوداتو ترمنځ هېڅ ډول تفرقه او بېلتون نه ښکارېده. موږ ټول يو ډول او برابر وو. موږ ټولو د مينې په جشن کې لاسونه پړکول او نڅا مو کوله .

کله چې مې احساسات غلي شول، د خپلو سترګو په وړاندې مې درې لارې وموندې، چې دغه پيام ته د مينه والو خلکو غېږ پرانيستې وه. يوازېنۍ لار چې مسيح غوره کړه، انقلابي لار وه، چې شهيد شو، بله لار لږ څه معمولي ښکارېده او ما رالنډولای شوه، پرته له دې چې د ژوند محتوا مې غنا ومومي، درېيمه لار رڼه نه وه .

دغې تجربې زما په ژوند کې حيرانوونکې پايلې لرلې. پرېږده ښکاره ووايم لومړۍ پايله يې دا وه چې تر اوسه کليسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور 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

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 څرنګوالی یې ښه ترا راته څرګند 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 ځواک 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 څملم، دا څملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن ارام دی، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې څملستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د 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، څرګنده خبره ده هغه سازمان چې پراخ امکانات ولري، په تجارتي بازار کې به هم نقش لري او له روحاني ګټو پرته به نور څه هم زموږ په ذهنونو کې راپېچکاري کوي .

فکر مې وکړ، چې د خدای او اروا په باب موږ ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښایي 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 ځواک د درک 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

په وړاندې مې د مقاومت پرځای، ځان ټینګ کړ او کله چې دا ټکانونه غلي شول نو فکر مې وکړ چې ستر واکمن به همداسې وي .

زما ذهن نه و توانېدلی چې د خدای پر ماهیت وپوهېږي، خدای کوم تفکر او تجربه نه وه، هغه مې د ذهن په ګوټ کې پټ و.

یو دوې پایلې

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

ښايي دا له ځان سره د مینې کوچنۍ تجربې وي، چې بیا لویو تجربو ته زمینه برابروي .

کله چې مې وروستۍ جمله پایته ورسوله، فکر مې وکړ چې د دې کتاب په لیکلو سره به وکړای شم، هغو خبرو ته عملي بڼه ورکړم چې ویلي مې دي .

د سترړيا احساس مې کاوه. پر ځینو کسانو په غوسه وم، خو بیا مې هم د خواشینۍ احساس درلود، داسې مې انګېرل چې له ځان سره مینه له هغه څه سره اړیکي نه لري، چې زه یې احساسوم. زه له شرایطو پرته هم له ځان سره مینه کولای شم. نو ځکه له ځایه اوچت شوم، ځان مې ښه سیده کړ، ځکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې ګران دی. اوه! یوه ځواب او هوسایۍ زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.

Download from: ketabton.com