

منفي احساسات په مثبتو بدلول

ژباړه او راټولونه: مولوي نورالله عزام

موږ کولای شو په لاندې درې قواعدو پلي کولو سره خپل منفي احساسات تر ولکې لاندې راولو:

۱- د بدن خوزبنتونه:

د بدن خوزبنت ستا پر ذهن او احساساتو اغيز لري، د نور زيات تفصيل له پاره پر لاندې پلونو پل کېږدئ:

— اوږې او سر دې ټيټ کړه، اوږد تنفس وکاره، او په داسې شي کې فکر وکړه چې ته يې ډېر زيات پرېشانه کړی يې او ووايه: “زه ډېر زيات خوښ يم” . . .

آيا همدا تگلاره سهي ده؟ . . . آيا همدا ستا د رښتوني شعور انعکاس کوي؟ . . . څرگنده ده چې دا تگلاره سهي نه ده.

اوس لاندې برعکس قدمونه واخله:

وږې او سر دې پورته کړه، په زوره تنفس وکاره، د خپلو لاسونو موتي ټينگ ونېسه او ووايه: “زه کمزوری يم”

آيا همدا ستا د رښتوني شعور انعکاس کوي؟ . . .

طبعي ده چې داسې به نه وي.

په پورته دواړو حالتونو کې د بدن حرکات هغه پيغام نه انعکاس کوي چې ته يې خپل ذهن ته ورليږي.

په لنډه توګه به ووايو چې د بدن خوزبنت په مستقيم ډول پر احساساتو پوره اغيزي لري.

۲- د مخ بڼه

هر انسان پر مخ ۸۰ عضلات لري، او هره برخه يې د دماغو له يوې ځانګړې برخې سره مخامخ تړلي ده، له همدې امله که ته خوشحاله يې؛ نو موسکا او خندا به کوي او که پرېشانه يې؛ نو د پرېشاني نښې به دې پر مخ له ورايه څرګندي وي.

د مخ بڼې بدلولو سره ته کولای شي خپل احساسات هم بدل کړي. . . په لاندې ډول يې تجربه کولای شي:

پرخپل مخ د موسکا انځور جوړ کړه. . . څه فکر کوي چې موسکا کوي که څنګه؟ . . .

اوس پرخپل مخ د غوسې او خپګان انځور جوړ کړه. . . په داسې حال کې بيا څه فکر کوي؟

د امریکا د “کلیفورنیا” ایالت په یو روغتون کې د مخ په ښه کې څېړنې وشوې، دوی داسې انکشافات ترلاسه کړل چې د مخ ښه د انسان پر خیالاتو ډېر زیات اغیز لري؛ نو دوی په موسکا کولو سره د ناروغانو درملنه پیل کړه... دوی وکولای شول چې د موسکا او خندا په مرسته دگن شمېر ناروغانو درملنه وکړي.

موږ کولای شو لنډه تجربه یې په لاندې ډول وکړو:

کوښښ وکړه په یو وخت کې پر خپل مخ د موسکا او خواشینۍ ښه جوړه کړي. . .

آیا داسې کولای شې؟ . . .

طبعاً نه. ځکه ستا باطني عقل نه شي کولای په یو وخت دواړه متضاد کارونه سره بیل کړي؛ خو دا کولای شې چې په یو وخت کې کار یا فکر وکړي.

بله تجربه یې داسې کولای شو:

ته د یوه داسې کس یا شې په اړه فکر وکړه چې ستا ذهن ته یې منفي خیالات در لېږدولي وي، او اوس د یوې داسې پېښې په اړه فکر وکړه چې ته یې ډېر زیات خندولی یې، دوهم ځل بیا د داسې کس فکر وکړه چې ستا د منفي خیالاتو لامل گرځېدلی وي؛ نو په داسې وخت کې به هر وروستا خیالات بدلیږي، ځکه د خندا تجربه د یوې منفي تجربې سره گډه شوه. . .

کله چې ته موسکې شې؛ نو په بدن کې دې د “اډرینا لینو” کچه ټېټه ولاړه شي او د “اندورفینو” کچه ولږه شي. چې همدا د خوښۍ لامل گرځي او ورو ورو خوښي زیاتېږي؛ نو کله چې ته د کوم مشکل سره مخ شي په لومړي سر کې پر خپل مخ د موسکا ښه غوره کړه.

کېدای شي په کومه وړه ستونزه کې داسې ونه شي؛ خو ښه داده چې د هر ډول ستونزې سره سرې په ورین تندي او موسکا مخامخ شي چې دا د ستونزې په هوارولو او له منځه وړلو کې ډېره مرسته کوي، آن که ستونزه حل هم نه شي؛ خو ستارو حیات به پرځای وي او زړه به دې ډاډه وي.

موږ په دې عقیده یو چې انسان ته د الله جل جلاله له لورې څه لیکل شوي وي هر وروستا به له هغه سره مخ کیږي؛ نو ښه داده چې د الله جل جلاله هرې پرېکړې ته په ورین تندي او ډاډمن زړه غاړه کېږدو.

۳- داخلي تمثیل

ته چې هرڅه کوي خپل پنځه حواس به په کار اچوي، دا هغه پنځه لارې دي چې ته پرې لیدل، اورېدل، لمس کول، ځکل او بویول کوي.

دغه راز ته چې څه ډول ژوند تېره وي او د هر ډول تجربې سره مخ کیږي داهرڅه ستا پر خیالاتو پوره اغیز لري؛ نو د همدې لارې په بدلولو سره خپل خیالات او تجربې بدلولای شي او د یوې د جوړښت په بدلولو سره هم تاسو خپل خیالات بدلولای شي.

لاندې تجربه پلي کړئ:

په خپل فکر کې داسې سړی راوله چې تا پرېشانه کوي او د هغه له لاسه ته کړيږي؛ نو په یوازې فکر کولو سره یې ته څه احساس کوي؟ . . .

اوس په خپلو خیالاتو کې د هغه د مخ بڼه بدله کړه، داسې سوچ وکړه لکه دی چې د سوی په څېر اوږده غوږونه لري؛ نو اوس ته څه فکر کوي؟

چې کله د یوښي جوړښت په بدلولو کې فکر وکړي؛ نو ته کولای شي خپل ټول دریځ او تجربه بدله کړي. . .

کله چې ته د پرېشاني احساس کوي؛ نو خپل پنځه حواس په یوه ځانګړي ترکیبي بڼه کاروي او که د خوښۍ احساس کوي؛ نو هم به همدغه حواس کاره وي؛ خو بلکل په بله بڼه.

په لاندې ډول یې تجربه کوو:

* د یوې داسې پېښې فکر وکړه چې په تېر وخت کې یې ته ډېر کړولی یې.

* د فکر کولو پرمهال هغه شی په ګوته کړه چې په لومړي ځل ستا په زړه کې راوګرځي. مثلاً: د څه په اړه چې ته فکر کوي، آیا هغه کوم انځور دی چې ته یې ویني. . . یا غږ دی چې ته یې اوري او یا داسې شی دی چې ته یې حس کوي؟؟؟ . . .

د بېلګې په ډول که ته وایي: “زه خپل ځان داسې وینم چې یو کار کوم” نو په داسې وخت کې چې کوم لومړی شی ستا په زړه کې راګرځي هغه یو انځور دی.

اوس دوهم شی په ګوته کړه چې ستا په زړه کې راګرځي، آیا هغه غږ دی او که احساس دی؟. . .

که ته وایي غږ دی؛ نو په نښه یې کړه چې ستا خپل غږ دی او که د بل چا غږ دی؛ نو په داسې وخت کې به ته ځان ته څه وایي. . . کېدای شي ځیني خلک وایي: “زه ډېر خواشینی یم” یا وایي: “زه ډېر سترګی یم” . . . ته به په دقیقه توګه خپل ځان ته څه وایي؟ . . .

اوس یې سهې معلومه کړه چې ته څه احساس کوي او ستا احساس پر کوم ځای متمرکز دی، آیا په معدده کې، که په سینه کې، که پر اوږو او که پر سر؟. . .

اوس موږ داسې بشپړ ترکیب لاسته راوړ چې پرېشاني څه ډول ستا په داخل کې ځای نیسي.

په طبعي توګه ته کولای شي خپل د افکارو ترکیب بدل کړي: د بېلګې په توګه کېدای شي لومړی دې په خیال کې غږ راشي بیا احساس بیا انځور او یا لومړی احساس راشي بیا انځور او بیا غږ.

* اوس باید په ګوته کړې چې د غه انځور چېرې ځای نیسي، آیا ستا په مخکې، ستا بڼې اړخ او که ګس اړخ ته. . . داسې فکر وکړه چې دا انځور وار په وار ستا نه لري کیږي، اوس خپل احساس او خیالات په ګوته کړه؛ نو په دې وخت کې به څه فکر کوي؟. . .

* اوس دا غږ په داسې غږ بدل کړه چې وایي: “زه ډېر ځواکمن یم، زه ډېر ځواکمن یم” . . . په پای کې اوږد تنفس وکاره، د دې تنفس سره ټولې پرېشانی او منفي خیالات له ذهن نه وباسه.

* اوس هغه انځور بدل کړه او خپل ځان داسې وگڼه چې ډېر دځوښی او راحت احساس کوي او ووايه: “زه پوره ځواک لرم” اوس ژور تنفس وکاره او د موسکا پرده پرمخ راپرېږده . . . اوس څه فکر کوي؟

کله چې ستا د بدن حرکات، د مخ بڼه او داخلي تصورات بدلېږي؛ نو ته کولای شي خپل احساسات هم بدل کړي.

د همدې معلوماتو په لړ کې راځی په دقیقه توگه و پېژنو چې څه ډول کولای شو پر خپله وېره واکمن شو؟ او څنگه کولای شو له هر ډول وېرې چې په ژوند کې راسره ملګري وي ځان خلاص کړو؟

لومړی باید د خپلې خوښې وېره وپېژنو چې په انګریزي کې ورته (phaba) وایي، دا یوه غیږي منطقي وېره ده او یوازې د هغه چا په گومان وېره ده چې دې په خپله پرې اخته وي، ټول خلک په دې وېره باور نه لري.

د بېګي په ډول: آیا ته فکر کوي چې ټول انسانان به له الوتکې ډارېږي؟ . . . څرګنده ده چې نه ډارېږي، او د هغه ډار په اړه څه فکر کوي چې د لوړو ودانیو، ځناورو، حشراتو او بندو ځایونو له امله په خپل اختیار منځ ته راځي؟ . . .

آیا ته فکر کوي چې هر څوک به د همدې ډار احساس کوي؟ . . .

طبعاً نه! . . .

خو هغه څوک چې په خپل اختیار په همدې ډار اخته وي، هغه ته دا ډار رښتونی ښکاري او دا له دې امله چې دی په تېر وخت کې له کومې تجربې سره مخ شوی وي او اوس یې ډار احساسوي.

له همدې امله ته نن د خپل پوهې، تجربو او عمر له امله هغه شخص نه یې چې ډارېږي، همدا فکر کولای شي ستا ډار ختم کړي.

که ته باور ولري چې د ژوندانه هر ډول تګلارې په بدلېدو سره خپل ځان بدلولای شي؛ نو په ډېره اسانه توګه ستا وېره له منځه تللای شي.

[stextbox id="info" direction="rtl"] ځان داسې کړه لکه سمندر چې څوک دې اسرار نه شي معلومولای، ځان داسې کړه لکه اسمان چې څوک دې هېلې نه شي درولای، داسې شه لکه مرغې چې کړه وړه دې څوک له گواښ سره نه شي مخ کولای، داسې شه لکه ونه چې رېښې دې څوک نه شي پرې کولای او داسې شه لکه ډېره چې څوک دې نه شي ماتولای. . . او ستا د خیر کارونه باید د هغه چاپه څېر وي چې پر شګو روان وي، غږ یې نه اورېدل کیږي؛ خو نښې یې څرګندي وي. [/stextbox]