

د دقیق فکر او سهې پرېکړې کولو له پاره باید له پنځو منفي خوینو ځان وژغورو

ژباړه او راټولونه: نور الله عزام

۱- ملامتیا:

زیاتره وخت موږ اوږو چې خلک په خپلو کارونو کې یو بل ملامتوي، ځیني خلک خپل پلرونه او مشران ملامتوي، ځیني خلک خو کله نا کله آن تقدیر ته هم ژبه ور اوږده کړي، او کله بیا پر خپل بد قسمتي پیره ور اچوي، او ځیني خلک بیا د دې له پاره چې خپل شعور او احساسات پاک و ښايي پر حالاتو او شرائطو هم پیره اړه وي.

خو له بده مرغه د بل ملامتول ستا کړه وړه له گواښ سره مخ کوی او تا د خپلو رښتوني امکاناتو دکارولو څخه راگرځوي.

ما به هم تل نور پر بلل، خپل پلار به مې پر باله چې په ماشوم توب کې یې راسره سختي کړې ده، استاذ به مې پر باله چې درسونو ته یې سم نه یم هڅولی، ملګري به مې په نه اړیکو ساتلو ملامتول، خپل مشر به مې کار ته زما په نه هڅولو ملامتو او د ژوند په ټولو نېمګرتیا و کې به مې خپله مېرمن پیره بلله، خپل اولاد به مې په دې ملامتو چې په نېمه شپه کې مې له خوبه باسي، او له دې هرڅه سره سره به مې خپل قسمت ملامتو.

یوه ورځ مې موټر چلاو او د یو نړېوال ویناوال پټه مې غږوله، هغه د کاري بوختیا په اړه وینا کوله، د همدې وینا په لړ کې ده وویل: ”کله چې ته نور خلک، یا زمان او مکان ملامتوي، په دې سره ته خپل غوسې ته نور ځواک ور زیاتوي؛ نو ته باید نور ملامت نه کړي او د خپل ژوند مسؤلیت په خپلو وېرو واخلي”

دا هغه جملې وې چې ماته یې نوی فکر او نوی ځواک راکړ، دا زما د پاره یو هڅونکی زنگ و چې زه یې له خوبه راوبښ کړم . . .

له هماغه وخت نه زه په دې لټه کې شوم چې د دې پرځای چې پیره پر خپل ځان او نورو ور واچوم باید داسې لار غوره کړم چې په مټ یې و کولای شم خپل ژوند روښانه کړم.

ته هم کولای شي همدغه تګلاره غوره کړې، او په همدې سره موږ کولای شو خپلو موخو ته ورسېږو او خپل ژوند چې د الله تعالی یوه ستره لورېنه ده له بدې پایلې وژغورو.

۲- سیالي

مور تل له نورو سره سيالي کوو او په خدای ورکړو لورېښو کې ورسره ځان برابره وو چې په همدې سياليو کې تل زیانمن یو، ځکه مور د نورو سره په داسې څه کې سيالي کوو چې مور یې نه لرو او هغوی یې لري.

د بېلګې په ډول: که زه چېرې یو وړوکی موټر ولرم او د بل ښه موټر څښتن ته وګورم؛ نو خپه شم چې زه ولې داسې موټر نه لرم. . .

له بل سره سيالي کول هیڅ کله زموږ په ګټه نه دي، ځکه دا د داسې شي غوښتنه ده چې مور یې نه شو ترلاسه کولای او نورو ته به الله تعالی دهغه وړتیا ورکړې وي؛ نو څرګنده ده چې مور به سيالي بایلو او بیا به زیانمن یو.

او که ته هر ورو غواړې چې له چاسره سيالي وکړې؛ نو ویې کره خو لومړی باید خپل اوسنی او راتلونکی هغه حالت سره پرتله کړې چې ته یې هیله لری. . . او ته باید هغه تګلاره هم په پام کې ونیسي چې غواړې خپل ژوند پرې روښانه کړي، ته باید په خپل شخصي وړتیا او پرمختګ تمرکز وکړي، او یاد ولره چې هر شخص په تخلیقي ډول د بل نه بیل دی که څه هم په یوه شي کې وي.

نو د دې پرځای چې د بل سره سيالي وکړي لومړی خپل ژوند خپله روښانه کړه، او الله تعالی د هغه انسان سره ډېره مینه کوي چې د ځان له پاره کوم شی خوښوي د نورو د پاره هم هغه خوښ کړي. پیغمبر علیه السلام فرمایي: تر هغو تاسو کامل مؤمنان نشي کېدلای تر څو هغه څه چې د ځان له پاره یې خوښوی د بل له پاره یې هم خوښ کړی.

۳- تېرې کړنې:

تېر ژوند غوره کول، پر تېر غم خفګان کول د هوښیارانو وینا لیونتوب دی، څه چې شوي دي هغه تېر شوي دي، هیڅوک نشي کولای تېر بېرته راوګرځوي، آیا ته کولای شي بېرته ماشوم شي؟ آیا ته کولای شي ماشوم بېرته د خپلې مور نس ته ور وګرځوي؟ آیا ته کولی شي پرونی ورځ بېرته راوګرځوي؟ آیا ته کولی شي پرونی غم بېرته راوګرځوي؟ آیا ته کولای شي له سترګو راوتلې اوښکه بېرته سترګو ته ور وګرځوي؟ . .

تېر ژوند غوره کول، تېر غمونه تازه کول او تېرې نېمګړتیاوې بیا رایادول ستا اوس مهال ته زیان رسوي، ستا پر روانه تګلاره اغیز کوي او ستا د راتلونکي پلانونو له خنډ سره مخ کوي، الله جل جلاله تېر امتونه او دهغوی کره وړه یاد وي او بیا وایي: تلک امة قدخلت لها مکسبت و لکم مکسبتم. . و لا تسيلون عما کانو يعملون.

ژباړه: دا هم یو ولس ؤ چې تېر شوی دی، هغوی لره به هغو عملونو بدله وي چې کړي یې دي او تاسو لره به د هغه بدله وي چې کړي مودي او هغوی چې څه کول تاسو نه ترې پوښتل کيږي.

که چېرې ته تېر ژوند غوره کړي او هغه څه کوی چې په تیره زمانه کې خلکو کول نو ژوند به دې په بشپړ ډول پخوانی ښه ولري، د ژوندانه بېړۍ به دې تل د سمندر پر یوه غاړه ولاړه وي.

نو تېر ژوند غوره کول د ناکامۍ اصلي لامل دی، ځکه تېر ژوند هیڅکله بېرته نه گراځي، موږ یوازې کولای شو له تېر وخت نه درس واخلو، له هغه څه نه گټه پورته چې تر لاسه کړي مو دي او ترڅې تجربې هېرې کړو ترڅو د خپل ژوند اصلي موخې ترلاسه کړای شو.

عصبي متخصص “جون برینډر” وایي: “تېر هیڅکله د راتلونکې سره برابر نه دي. . . او دا یو څرگند حقیقت دی؛ نو مهمه دا ده چې ستاسره داسې ځواک وي چې تېر پرېږدی او د خپلو وړتیاوو سره د حال ژوند غوره کړي”.

۴- د “زه” توری

په کائناتو کې تر ټولو غوره مخلوق انسان دی، الله تعالی پرده باندې بې شمېره وړیا نعمتونه لورولي دي او د دې په بدل کې الله تعالی انسان ته امر کړی دی چې تل د هغه عبادت وکړی او منندوی و اوسي. . .

نو انسان باید تل خپل رب ته سر تېښتي اوسي، د هغه Y د بندگانو قدر وکړي او د لویې څخه ځان وساتي، د زه او زه یم پرځای باید د ته او ته یې توری ډېر وکاروي. . .

هوښیاران وایي: “که ته غواړې د نورو په زړونو کې ځای ونېسي؛ نو د هغوی قدر کوه”.

په نیویارک کې د تېلفون یو شرکت د دې د پاره یوه څېړنه وکړه چې معلومه کړي کوم توری په خبرو کې ډېر کارول کیږي، دوی ۵۰۰۰ تېلفوني خبرې ثبت کړي. په دې کې ۳۹۹۰ هغه خبرې وې چې تر ټول زیات پکې د “زه” توری کارول شوی و، لکه: زه په خپله، زه یوازې اودا سي نور. . .

نو هر انسان په خپل داخل کې یو غږ لري چې: د نړۍ پرمخ زه تر ټولو غوره انسان یم” هوښیاران وایي: که خلکو ته د ځان ستاینه کوی؛ نو غوږ به درته نېسي اوکه د دوی ستاینه کوی؛ نو مینه به درسره ساتي”

نو باید د “زه” توری لږ وکاروي او د “ته” په کارولو کې ډېر نیک اوسي.

۵- نیوکه

د هر انسان خپله ژبه په خپل ولکه کې وي، که دی غواړي ښه یې وکاروي؛ نو مېنوال به یې ډېر وي او په هره ناسته او ځای کې به ښه یادېږي، او څوک چې ژبه بې واکه کاروي او پر هر چا نیوکی کوي؛ نو تل به د نورو خلکو له خوا تر نیوکو لاندې راځي او زړه به یې تل خپه وي، نیوکه د بل زړه ازاروي، نیوکه ستا او د اورېدونکي ترمنځ ترینګلتیا زیاتوي، نیوکه ستا او د ملګرو ترمنځ مینه له منځه وړي. هو ښیاران وایي: “ژبه هډوکي نه لري؛ خو هډوکي ماتولای شي”

نو مخکې له دې چې پر چا نیوکه وکړي لومړی د یوې شېبې د پاره انتظار وباسه او سوچ وکړه چې کېدای شي ستا نیوکه به ستا او د بل چا ترمنځ منفي احساسات و زیږوي. . . بیا چې کله غواړي پر هغه نیوکه وکړي؛ نو له زړه نه دې هر ډول منفي سوچونه وباسه او د هغه په درې مثبتو خوښوونو کې سوچ وکړه او په هغه کې د وړې نیمګړتیا پر ځای لویه نیمګړتیا په ښه کړه او په ډېره نرمه او خوږه لهجه ورسره چلند وکړه؛ خو پام دې وي چې په کوم مجلس کې دې پر چا نیوکه وکړه په هغه مجلس کې د یوې نیوکې په بدل

کي يې دوه ځله ستاينه هم وکړه، پر بل چا له نيوکي وروسته د هغه ستاينه کول ستا او د هغه ترمنځ باور زياتوي او هغه ته خپلي نيمگرتيا وي ور په گوته کوي.