یو کس څنګه هېر کړو؟

ژباړه: محمد یاسین ستانکزی

که یو شي سره مینه لرئ او ترلاسه کړي مو نه وي، نو دا طبيعيي ده چې خفه به وئ؛ خو باید دا زده کړئ چې ژوند وکړئ او له ماضي نه پند واخلئ؛ نه دا چې ځان تباه کړئ. د هغه په اړه فکر مه کوئ، کوښښ وکړئ چې په مهمو موضوعاتو ځان مصروف کړئ. تاسې باید خپل احساس په خپله انتخاب کړئ. هڅه وکړئ چې بیا ماضي ته لاړ نه شئ، د (هغه) په ځای د راتلونکي په اړه فکر وکړئ. د ماضي په اړه فکر کول تاسې ته زیان رسوي؛ نو هڅه وکړئ چې د راتلونکي لپاره پلان ولرئ او دغه حس په ځان کې قوي کړئ. هغه شیان چې د (هغه) د یادېدلو لامل کیږي له منځه یوسئ؛ لکه: جامې او نور شخصي توکي... ترڅو هغه دې یاد نه شي او ستاسو ذهن مصروفه نه کړي. خپله انرژي پر یوه موخه متمرکزه کړئ، چې وکولای شئ ماضي هېر کړئ او نوي موخې تاسې ته د ژوند کولو انرژي درکړي. د خپلو یادیزو په اړه یوڅه ولیکئ، ټول منفی او نامطلوبه احساسات، چې د هغه خاطرې په تاسې کې ژوندۍ کوي ولیکئ، وروسته خپله لیکنه څیرې کړئ یا ویې سوځوئ. دغه لاره تاسې سره د حیرانتیاوو په کمولو کې مرسته کوي. د حیرانتیا شتون تاسې سره مرسته نه شي کولی. ځان له ټولنیز حمایته مه محروموئ. کله چې مور، ټول هغه چاسره، چې په وړاندې یې د صمیمیت او نږدېوالي احساس کوو خبرې وکړو ارامه کیږو؛ نو د کورنۍ د غړو، ملګرو او خپلوانو سره د خپلو ترخو یادونو په اړه خبرې وکړئ، د هغوی همدردي د خفګان د کمولو ترڅنګ تاسې سره د (هغه) په هېرولو کې مرسته کوي. په دغه وخت کې خدای مه هېروئ او په دعا کولو سره ځان ارام او صبور کړئ.

د هغه کس د هېرولو لارې چې مینه ورسره لرئ:

۱- ومنئ: لومړۍ کاردا دی، چې څه شوي دي هغه ومنئ. د هغه موضوعاتو په اړه فکر کول، چې د کېدو امکان یې کم وي؛ لکه (کېدای شي بېرته راوګرځي یا شاید دا ځل هر څه بدلون ومومي او نور...) پرېږدئ. په هېڅ وجه د (هغه) د خبر اخیستلو په فکر کې مه اوسئ. که په ریښتیا ستاسې اړیکه له نوموړي کس سره پرې شوې وي، اړینه ده چې په واقعیت باور وکړئ او په غیر واقعی چارو سره ځان مه ځوروئ.

۲ـ پاکاري وکړئ: د نورو د هېرولو یو له لومړنیو پړاوونو څخه زموږ د ژوند پاکول دي له هغه وسایلو څخه، چې موږ په مستقیمه توګه د هغه کس په یاد کې اچوي. هغه نښې چې د (هغه) څخه لرئ له خپلو سترګو نه لرې کړئ، وایي (چې له سترګو لاړ هغه له زړه لاړ) یعنی له زړه نه ځي هغه څوک چې د سترګو له دیده پناه شي. د زړه نه د تلو له پاره باید (هغه) او د هغه نښې له سترګو لرې کړئ.

۳ـ مصروفه واوسئ: هېڅ شی د مصروفیت او بوختیا په اندازه تاسې د هغه په اړه له فکر کولو نه شي خلاصولی. که هرڅومره قوي واوسئ او په یو وخت کې د ګڼو موضوعاتو په اړه د فکر کولو وړتیا ولرئ؛ خو کله چې په واقعي توګه ستاسې ذهن د یوې کلیمې ښکار شي، نه شئ کولئ هغه د فکري لومړیتوبونو له کتاره وباسئ؛ نو اړینه ده، چې یو درسي برنامه یا جدي کار قبول کړئ او د هغه په کولو مصروفه شئ. دغه کار دوې ګټې لري؛ یو دا چې خپل وخت مو په یو مهم کار ولګاوه او بل دا چې (هغه) مو له خپل ذهن نه یو څه لرې کړه.

۴ـ په ډله کې داخل شئ: په ډله کې اوسېدل د یو خاص شخص په اړه د فکر په نه کولو اغیز لري. حتا کولای شئ داسې یوه ډله وټاکئ، چې هغوی سره لږ پېژندګلوي لرئ، دغه صورت کې په جدی توګه د ډلې په مسایلو کې ښکېل کېږئ. د خپلو خوښیو په نظر کې نیولو سره کولای شئ نوي ملګري پیدا کړئ. په ادبي، ورزشي او هنري ټولنو کې د غړیتوب په اخیستلو تاسې له نوو کسانو سره آشنا کېږئ او په غیر مستقیم ډول سره ستاسو له ذهن نه د (هغه) د لرې والي لامل کیږي.

۵ـ ماضي ته وګرځئ: مقصد دا نه دی، چې کېنئ او د (هغه) اړوند یادونه تکرار کړئ. زموږ هدف د هغه له وخت نه هم پخوا وخت دی. د څه وخت له پاره له هغو الکترونیکي وسایلو، چې له ډېرو لارو کولای شي د هغه خبر تر تاسو ورسوي لرې و اوسئ.

ځان له هغو شیانو سره مصروفه کړئ، چې ډېر کلونه مخکې خلکو له هغو نه استفاده کوله. لاسی شیان جوړ کړئ، پلي تګ وکړئ، ګلان وکرئ؛ ټول هغه کارونه وکړئ، چې له الکترونیکی وسایلو سره اړیکه ونه لري.

۶ـ موسیقي مه هېروئ: د بېلتون په ورځو کې غمګیني او عاشقانه سندرې ستاسې حال خرابولی شي، د مستو سندرو اورېدل کولی شي تاسې خوښ او خوشاله کړي. کېدای شي په لومړیو کې ځان درته مسخره

ښکاره شي، چې زما دغه حالت وګوره او دا مستې سندرې اورېدل!خو په لاشعوری توګه لږ لږ ستاسې په روح او روان اغیز کوي.

۷ـ منډه وکړئ: ورزش کول هم لکه موسیقی ستاسې د روح او روان په ښه کېدو کې د پام وړ اغیز لري. البته زموږ موخه هغه ورزش نه دی؛ لکه: د شطرنج لوبه. دغو ورځو کې اړینه ده هغو لوبو ته مخ کړئ، چې ستاسې د بدن حرارت پورته بیایي همدا بسنه کوي، چې په پارک کې منډه وکړئ؛ ځو دغه خبره ښه ثابته شي.

۸ـ خوراک مو سم کړئ: که هېڅکله په خپل ژوند کې د سم خواړه په فکر کې نه وئ، اوس یې وخت دی، چې یوه غذایي برنامه د خپل صحت لپاره؛ نه د غټوالي یا ډنګروالي لپاره جوړه کړئ. له دغه پنځه ډوله خوراکي توکو(لبنیات، غله باب، پروټین، سبزی، مېوې او لږ غوړ او خواړه) څخه ګټه واخلئ. بشپړه غذایي برنامه نه یواځې ستاسې د جسمي حالت د پرمختګ له پاره ګټوره ده؛ بلکه په روحي او رواني حالت هم مثبت اغیز کوي.

۹ـ د ځان په فکر کې واوسئ: که تاسې د عمر تر پایه د غم او خفګان لمنه ونیسئ، له انسانانو او خلکو څخه لرې اوسئ؛ په دنیا کې څه بدلون راځي؟ ایا هغه کس چې تاسې ورسره مینه درلوده یا هغه تاسې سره مینه درلوده او اوس نه شته؛ کوم زیان ورسیږي؟ نو اړینه ده، چې راپورته شئ او لږ د ځان په فکر کې شئ. د پام وړ کار چې ځان ته کولای شئ، هغه ظاهري ښکلا ته پام کول دي. دغه جمله (د چا له پاره سټایل جوړ کړم؟) عجیبه پوښتنه ده، چې د ډېرو کسانو له پاره مطرح کیږي. د ځان له پاره سټایل ووهئ او د ځان له لېدو نه خوند واخلئ.

۱۰ـ ببښنه وکړئ: په انګلیسي کې یو عبارت دی (Forgive and forget)(وبښئ او هېر کړئ) که ټول پورته یاد شوي کارونه مو وکړل او حالت مو لږ ښه شو، خپل عادی ژوند ته وګرځېدلئ، یا نور د غچ په فکر کې نه وئ، له خفګانه ووتلئ؛ نو دا یې وخت یې دی، چې ببښنه وکړئ؛ (هغه) او د هغه ټولې کړنې، چې ستاسې د ځورولو لامل شوي دي هېرې کړئ.

په دې مهم کار سره کېدای بیا هم ونه شئ کړای، چې په بشپړه توګه (هغه) هېر کړئ؛ خو دومره به ستاسې په زړه او ذهن کې خیره شي، چې شتون او یا نشتون یې ستاسې په ژوند کې ځوروونکی تمام نه شي.