

(د ارواښي سکون رات)

# له خان سره داسې مینه وکړه



ليکوال:

ډاکټر کي ښاد

ژباړن:

صلاح محمد صالح

Ketabton.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

د کتاب ځانگړنې:

|||||

د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مینه وکړه

( د اروايي سکون راز )

ليکوال :: ډاکټر گي هندريکز

ژباړن :: صالح محمد صالح

خپرنډويه :: دانش خپرنډويه ټولنه

چاپکال :: 1383 ل/ 2004 م کال

چاپشمېر :: (1000) ټوکه

کمپيوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره

کمپوز/ ډيزاين :: په خپله ژباړن

چاپچارې دانش خپرنډويه ټولنه

Email:-danish2k2000@yahoo.com

ڊالی:

هغه انسان ته چې راتہ ويلي يې وو:  
”ژوند د ميني او مينه د ژوند لپاره غواړه.“

په درنښت

ژباړن

## لومړی څپرکی

### له ځان سره د مینې 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 گانه. 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 څرنگوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتیجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې گومان کاوه، چې موږ و پلار یوازې پرې ایښی یم، ځکه: پلار مې مړ شو او موږ مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تلل. ما هغه وخت یوازې د مرگ او اقتصادي اړتیاوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه لیدلوري څخه پر چا تکیه لرله، هغوی یوازې پرېښودم او ټول راڅخه لاپل. گومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلک د اړتیا په وخت کې سړی یوازې پرېږدي. په ځانگړې توگه کله چې ورته اړ یې. دا چې پلار به مې نه لیده او موږ به مې هم نیمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پردیو سره په دفتری کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشینۍ کېدم. کله چې به مې مور کور ته راتله، نو ډېره به سترې وه، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زیات توپیر درلود.

په دې توگه 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 څوک ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ گومان نه کاوه، چې دغه چلند به زیان رسوونکی وي. تر دې چې تر یوه نیمگړي 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 خپلواک واوسم او له نورو سره مینه راته اسانه وي، باید هغه مکان او ځای پرېږدم. چې ښایسته هوا په کې وگرځي، 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

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 سره سينه 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 سترگو په رپ کې له صحنې څخه ووځي. په خپل ذهن کې پر محدودیتونو باندې په پوهېدو سره کولای شئ اروایي ارامتیا ترلاسه کړئ او ستونزې له منځه یوسئ.

د کرکې احساس ته څنگه رسېږو؟

### (لومړۍ برخه)

#### زېږېدل ستاسو روغتیا له گواښ سره مخ کوي

د مور په گېډه، په دې تاوده او نېکمرغه چاپېریال کې مو ټولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لږزېږي 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 وگالو.

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

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

د ژوند یوه اصلي دنده د پایله اخیستنو او هغو باورونو پېژندنه ده، چې په دغه لار کې زموږ د ژوند د وړاندې بېولو لامل گرځي. 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.

## (دويمه برخه)

مور هر يو د خپل ژوند په پړاو کې گومان کوو، په مور کې کومه ستونزه شته. زما يادېږي، چې په ماشومتوب کې به مې شا و خوا ته کتل او له ځان سره مې ويل: يا زه لېونی يم، يا دا شا و خوا خلک، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونیان دي. ما به تل دغه ځورونکی شک درلود، چې کېدی شي زه به لېونی يم.

د ودې په بهير کې کېدی شي دا ډول احساس په مور کې پيدا شي، چې: "زه د مينې وړ نه يم"، د پيل د وخت ټاکنه يې ستونزمنه ده، خو راشی چې تر ټولو بد ډول يې تر کتنې لاندې ونيسو.

مور په داسې چاپېريال کې زېږېدلي يو، چې هلته مينه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي، که داسې هم وي، هيله ده يوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توگه ځير شی. اوس هم زيات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار يې نه وي خوښ.

د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي، چې هغې او همکارانو ته يې له کثافتدانيو څخه پيدا کړي وو. دغه هر ماشوم د يوه ناڅرگند لامل له مخې خوشې کړل شوی و. په لسگونو ماشومان ولاړ دي، په ظاهره د مور و پلار په کورونو کې ژوند کوي، خو له اصله په يوه کينه گر چاپېريال کې لويېږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له توندو چلندونو او خبرو سره مخ وي، دوی به هم همدا وايي چې: "د مينې وړ نه دي."

## ځان ملامت گڼل

تر ټولو غټه تېروتنه چې انسان يې د خپل ژوند په بهير کې کوي، د ځينو پېښو په وړاندې ځان ملامت گڼل دي. د ساري په توگه زه له دې احساس سره رالوی شوم، چې گومان مې کاوه د خپلې مور پر اوږو بار يم، ځکه هغه به مې لیده چې يوې او بلې خوا ته ځغلي. د دندې په بهير کې به يې په بېره کار کاوه.

ما گومان کاوه چې دا دومره زحمتونه زما لپاره گالي. که زه نه وای، هغې به هم په هوسايۍ کې ژوند کولای. کله چې مې دا موضوع له خپل مشر ورور سره شريکه کړه، په خپلو دليلونو يې قانع کړم. خو وروسته راته څرگنده شوه چې زما لويه ستونزه دغه ډول بېځايه فکر و.

زما لويه خطا دا وه چې په دغو شرايطو کې مې ځان ملامت گانې، ما داسې گڼل، که هر ماشوم له همداسې وضعې سره مخ وي، دغه وضعيت د هغوی په برخه کې هم صدق کوي، چې په مينه ناک چاپېريال کې رالوی شوي وي. ماشومان دغه ډول بې مينې توب شخصي گڼي، ځکه هغوی دومره توان نه لري، هغه څه چې پېښېږي، توپير يې وکړي.

که پرنسټي زموږ پر سياري زياته الوتنه کولای، زما به يوه هيله دا وه چې دنده ورکړم: زموږ د خاورينو انسانانو د ساتنې لپاره زموږ په غوږونو کې دا جمله زمزمه کړي: "خان ملامت مه گڼه"، "که بل څوک هم ستا پر ځای وای، همدغه پېښه به کېده."

موږ که په يوه مينه ناک چاپيريال کې رالوی شو، بيا مو هم سترگې او غوږونه په منفي احساساتو پسې وي. چې د مور و پلار مينه هم ورسره يوځای وي. له ماشوم سره د مور و پلار په اړه مثبت احساسات له غوسې، وېرې، خواشيني او نيمگړو هيلو سره مله وي. که دغه احساسات درک کوو او دا شک هم کوو چې کېدی شي موږ به يې لاملين يو.

ما د خپل ژوند ډېر وخت د ماشومتوب د وخت د منفي احساساتو په اړه په سوچ وهلو تېر کړی. له شک پرته چې مور مې د ژوند تېرولو لپاره اندېښمن زړه درلود. يوې ناڅاپي پېښې د هغې نړۍ ورخراښه کړه. د پلار مړينې مې.

کله چې مور زه په خپله گگگېده کې رالويولم، زما پلار يې دېته اړ کړ، چې يوه بله دنده خپله کړي، هغه چې په دې اوونۍ کې د کورني ژوند يوې بلې نېکمرغۍ ته رسېدلې وه، په بله اوونۍ کې کونډه شوه، چې د يوه ماشوم مسووليت يې هم ورپه غاړه شو.

نني زيات اروپوهان په دې عقیده دي، چې ماشومان، د مور په گېډه کې د مور احساسات درک کولای شي. ما به هم د مو په گېډه کې له چاپيريال څخه زيات احساسات خپل کړي وو.

زه په دوديز چاپيريال کې چې له بېلابېلو احساساتو ډک و، وزېږېدم. مور مې زه غوښتم، (که څه هم له پيله د شپږو ماشومانو مور وه)، خو بيا يې هم زه نه غوښتم، (په هغه خواشينوونکي چاپيريال کې زما زېږون، يوازې يوه خواشيني وه). طبعاً زه نه توانېدم، هغه وخت درک کړم. خو يوازېنی شی چې ما ورباندې پوهېدل غوښتل دا وو چې کوم عيب خو به نه لرم، ما گومان کاوه کوم پټ شی شته، چې زه يې نه شم درک کولای.

له همدې کبله يې په خلاصه غېږ زما هرکلی ونه کړ، په ډېره ساړه چلند سره يې کور ته لاره راکړه، بيا به مې احساسول چې زه يې خوښ يم او ښه راغلاست يې راته ويلی دی. په ذهن کې مې عجيب فکرونه گرځېدل، شا و خوا خلکو راته ډوډۍ راکوله، اکثره مهربانه وو، خو... د مور او انا تر شونډو لاندې ځينې چينې او خبرې زما په اړه وې؟

دغه ډول ډېرې پوښتنې راسره وې، تل به مې وېره لرله، هسې نه چې په ځواب يې وپوهېږم، له دې کبله يوې خوا ته گوښه شوم او ښه سړی راڅخه جوړ شو.



## (درېمه برخه)

زېږون او د ژوند د پيل ورځې، هغه شېبې دي چې بايد د کرکې احساس هېر کړو. د ودې او لويېدو په وخت کې په لويېدلو، څه ويلو او له نورو سره په اړيکو کې په خپله له ځانه سره مينه هېروو.

د ساري په توگه، يو ماشوم ته دا يوه لويه ستونزه ده، چې هرڅوک يې ويني، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوگرځوي. کله چې ناسې وپېرې، نو خلک درته وايي: "مه وپېرې، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشيني ياست، نو وايي: "مه ژاړه!" کله چې د خوښۍ او خوند احساس کوي، نو درته ويل کېږي: "غلی شه!"، د خلکو موخه به مثبتې وي، خو پايلې يې ناسمې او زيان رسوونکې دي. ځکه مور له خپلو تجربو څخه راگرځوي، مور دا گومان کوو، چې خامخا مو په تجربه کې کومه نيمگړتيا شته. په دې توگه مو ټول احساسات: وېره، خواشيني، خوښي او لېوالتيا له پامه غورځي او شا ته شړل کېږو. مور اوس ښه پوهېږو چې ميندو او پلرونو مو هڅه کوله، مور له خواشينيو څخه راوگرځوي.

کله چې د خپلې تجربې درک له لاسه ورکوو، په داسې يوه سرمشق پسې لټون پيلوو، چې زموږ د ځانگړي چاپېريال په درد وخورې، دغه فکر مو داسې لارې ته راکاږي، چې زموږ چلندونه به نورو ته د خوښۍ رامنځته کوونکي وي. نورو ته خوښي وربخښل، کومه ستونزه نه ده، خو بايد هڅه وشي، چې خپله موخه راڅخه هېره نه شي، يانې بايد چې زموږ د تجربو په وړاندې خنډ نه شي. مور زيات وخت فکر کوو، چې مور د ځان په درد خورو، دا هڅه هم کوو چې د ځينو لارو چارو په خپلولو سره خپلو ارمانونو ته ورسېږو! زموږ ځينې کارونه د نارينتوب او ښځتوب له کبله پرمخ ځي. ځينو نورو ته دا گټور دي، چې يو شيطان هلک وي. ځينې نور بيا د يوه حياناک هلک نقاب پر مخ ږدي، حال دا چې ځينې نور بيا د بدمعاشۍ رول لوبوي. د ودې په دوران کې په زرگونو بېلابېل نقشونه شته، چې مور ته په زړه پوري او د نورو کسانو د تايد او منلو لپاره يې خپلوو.

د لاتين "پرسونا" توري، ماسک يا نقاب مانا ورکوي، چې د "پرسوناليتي" ريښه ده. د يوه اغېزناک رول د لوبولو لپاره مور "پرسوناليتي" يا هغه شخصيتونه جوړوو، چې نقابونه لري، خو ټول په دې ډول نه دي. ځينې نور شخصيتونه داسې ښه غوره کوي، چې مور يې له رنځ، ناکامۍ او نهيلۍ څخه د ژغورنې لپاره غوره کوو.

زما يادېږي، چې زه مې د مور په اند يو ښه هلک وم. زه به هم د امکان تر حده له هغې څخه ليرې تښتېدم. يوه ورځ مې چې د يوه ښه هلک رول لوباوه، له يوه مصيبت سره مخ شوم، ناڅاپه مې له مور څخه واورېدل چې زما انا ته لگيا وه او ويل يې چې غواړي د کور په حمام کې بدلون راولي. زه هغه وخت شپږکلن وم، خو دا خبره مې په ذهن کې پاتې شوه.

ماسپښين له ښوونځي څخه تر راتلو وروسته په کار لگيا شوم، ورور مې چې غوښتل يې زما څارنه وکړي، له خپلو همزولو سره د لوبو لپاره بهر ووت. (هغه زما د نه څارنې له کبله ستر زيان راواړاوه)، ما هم برس او رنگونه راواخيستل،

د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې گډوډ اوسنان، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوڅې 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 خوشحالی لپاره کوم ماسک جوړ کړی و، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زیات وغندل شوم .

په دې توگه یوه ورځ له کوم دلیل پرته ظاهري ماسک له کاره لوېږي او مور دا پوښتنه هم هېروو: ”د نورو د خوشحالی 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 څوک یې .

☒ په لوبه کې گډون مه کوه.

☒ لوبه خرابه کړه، چې نور خلک بريالي نه شي .

☒ ستونزې زېږوونکی ماشوم شه.

دا لارې چارې ستا د بريالیتوب لپاره نه دي طرحه شوي، ته مخکې دې پایلې ته رسېدلې وې، چې بريالی به نه شې . دا لارې چارې د دې لپاره نه دي غوره شوي، چې ته په بشپړه توگه لوبه وبایلې. منفي پاملرنه تر نه پاملرنې ډېره غوره ده .

### (څلورمه او نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنیو شېبو 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 زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي .

د ساري په توگه، ميندې او پلرونه مو راڅخه دا تمه لري، چې موږ هوبسيار، بريمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي، دا موږ يو، چې بايد ځانونو ته يې ومومو او پيدا يې کړو. زموږ د ميندو او پلرونو د انتظار په اړه دوې مهمې ستونزې شته، يوه دا چې موږ د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بريالي کېږو، نو د کرکې احساس کوو. دويمه تمه دا چې کله-کله د هغوی غوښتنې پوره کوو او څه ناڅه هدف ته نژدې کېږو. له ځان سره وايو چې نور نو بايد خوښ واوسو، خو بيا هم وينو چې خوشحاله نه يو، که يو هم، خوشحالي مو تر ډېره نه پايي. ځکه په حقيقت کې هغه هدف ته رسېدلي يو، چې موږ په خپلواک 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 يو هدف راوټاکي او تاييد مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو.

زيات مهال موږ داسې ځای ته رسېږو، چې مينه له مادياتو سره تړو، د خواشيني احساس کوو. خو د څو جوړې جامو په رانيولو سره خپل احساس ښه کوو.

بيا هم د نه وړتيا احساس کوو، د يوه موټر په رانيولو سره خپله روحیه لوړوو. دغه توکي لنډمهالې اغېزې لري، لنډمهالې خوشحالي ژر له منځه ځي او موږ بېرته د خواشيني پخواني حالت ته ځو.

له ځان سره د مينې په وړاندې گواښونه

زه يو ارواپوه يم، چې د نورو وړو ډلو او اشخاصو د حالت بدلون غواړم. خو دا راته په زړه پورې ده، چې پوه شم انسانانو دغه بنسټيز باورونه څنگه خپل کړي او ولې د تلپاتو ايډيالونو په سترگه ورته گوري. (جان کرازبي) په خپله يوه په زړه پورې ليکنه کې له ځانه د کرکې احساس په ژوره توگه شنلی دی.

هغه په دې باور دی: دا چې موږ له ځانه کرکه کوو، وجه يې دا نه ده، چې نه پوهېږو له ځان سره څنگه مينه وکړو، بلکې وجه يې دا ده چې گومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازبي د خپلې نظريې سرچينه په غربي کلتور کې ويني، چې د انجيل پر ځينو برخو تکيه لري، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري، له خدايي نقش څخه برخمن دی. د لرغونو کليساگانو کشيشانو به انسانان د نفس پاکۍ ته هڅول.

هغه کس چې د ځان په اړه ښه احساس ونه لري، په ډېرو ستونزو د ژوند ناخوالې گالي، دوی که خپل ديني مشر ته نه ځي، بايد په داسې کس پسې شي، چې خلک له گناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلک د گناه له وېرې ديني مشرانو ته پناه يوسي، نو تر ډېره حده به بريالي وي.

بايد په ياد وساتو، چې يو وخت روزگار ډېر وېروونکی و، هغه وخت د بشر په اړه گټوره نظريه هم ستونزمنه وه، ځکه د ځينو لاملونو له مخې به د غرب کلتور زيات منفي توکي له "ځانه" جوړول. د کاتولیک او پروتستان نظريه يوه وه: "بشر گناهکار دی، چې د نفس پاکۍ ته اړتيا لري."

موږ دوه زره کاله خپل زړه او دماغ په دې منفي سوچ بوخت ساتلي، چې ځان بايد يوازې له دې کبله د ستاينې او مننې وړ وگڼو، چې له ځان سره مينه کوو.

خلاصون

موږ دا ټول شيان زده کړل، موږ نړۍ ته په بله سترگه گورو. اوس بايد بېرته ورته په بل نظر وگورو. راشئ وگورو، چې ايا کولای شو څو بنسټيز اندودونه (طرز تفکر) پيدا کړو، چې موږ د لرغونو انگېرنو له منگولو څخه وژغوري؟

☒ ما اوس زده کړي، چې نړۍ ته بايد په غيرواقعي ډول وگورم.

☒ زه دا کار د خپل پايښت د ژغورنې لپاره کوم .

☒ تر هرڅه وړاندې د خپل پايښت په اړه فکر کوم.

☒ زه اوس کولای شم، دنيا هغسې ووينم، چې ده .

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

☒ زه ټولې اړتياوې په ځان کې لرم .

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

☒ هغه مينه چې ما له نورو څخه غوښتل، په ما کې پټه ده.

☒ زه اوس دا ځواک لرم، چې مينه په خپل واك کې ولرم .

☒ زما ذاتي طبيعت مينه ده، زه دېته اړتيا نه لرم، چې ورپسې واوسم. نه هم دېته اړتيا لرم، چې مينه رامنځته کړم .

☒ يوازېنې شى، چې زه يې بدلون ته اړتيا لرم، مينه ده .

☒ زه غواړم چې پرځان مينه واوسم.

## دويم څپرکی

### له ځان سره څنگه مينه وکړو؟

گومان کوم که د ځان په اړه درته وليکم، چې څنگه مې له ځان سره د مينې لارې چارې وموندې، دا به گټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم، خپل ضمير ته رجوع وکړم او له ځان سره د مينې تجربه تاسو ته هم څرگنده کړم. بيا به داسې يوه سيمه ومومو، چې ټول به ورته لار پيدا کړو. کوم جغرافيايي موقعيت به نه لري، خو موږ ټولو ته به حيرانۍ وړ وي. که څه هم د څپرکي په پای کې مې تاسو ته څو لارې چارې ليکلې دي، چې تاسو ته يې يادول گران نه وي.

همدا اوس چې دا توري ليکم، ښه پوهېږم چې تقدير ما ته ښه تجربه رابخښلې ده، چې دلته به يې په طرحه کولو لاس پورې کړم. نن مې ستونۍ 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 مينې په اړه څه وليکم، له داسې ستونزې سره مخ کېږم، چې زما کرکه ترې کېږي.

دا راته په زبات رسېدلې، چې ناروغېدل کوم مهم څيز نه دی، ټول خلک ناروغېږي. زه او ډېر نور کسان د يوې تيورۍ له مخې په دې باوري يو، چې ذهن او بدن ښخ اړيکي سره لري. زما بدن ځکه ناروغېږي، چې زه ناروغېدلو ته اړتيا لرم. په دې توگه بايد د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم، چې ورسره مخ یم. دا نظريه ډېره د اعتبار وړ ده او له يوې پوهنيزې سرچينې څخه اخيستل شوې ده. ډېرې څېړنې د انسان احساسات او ذهني شرايط، د سر له درد او سرطان له ناروغيو سره تړلي گڼي.

د همدې تيورۍ له کبله مې سگرېټ پرېښي دي، خپل وزن مې کړ او ورځنی سپورټ مې پيل کړی دی. تر دې وړاندې مې سگرېټ څکول، ډېره ډوډۍ به مې خوړله او خواشینی به وم، نو ځکه به تل ناروغېدم. په کال کې به دوه درې واړه والگي (زکام) هم وهلم. هضم به مې هم سم نه و، خو په وروستيو اتو کلونو کې په څرگند ډول له ناروغيو څخه په امن کې یم. په دغو اتو کلونو کې دوه والگي او دوه واړه سينه و بغل، دغه راز يو ځل د معدې ستونزه يادولای شم.

زه فکر کوم چې د رواني نظريې له مخې: ما په ډېر روغ بدن سره ژوند کړی، خو کله چې ناروغ شم، دا بيا زما لپاره گرانه خبره ده. بيا به زه پخوانی سړی نه یم. اړ کېږم چې دا معما حله کړم، وگورم چې کومه بېغوري مې کړې او په دې توگه ځان پر گڼم. همدا اوس، همدا شېبه هم داسې احساس لرم. تاسې پرېږدئ چې ښايي زه به له همدې کبله له ځان سره مينه وکړم. اوس درېږم او سترگې بندوم.

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

زه به وگورم چې دا کار کولای شم؟ په ذهن کې وایم: له ځان سره ځکه مینه کوم، چې له ناروغیو څخه مې بد راځي. داسې انگېرم 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 څنگه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی. ښايي وجه یې دا وي چې د ځینو احساساتو او ارزښتمنو اړیکو په وړاندې مې شاتگ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوږو تېرول راته گران شوي وي .

دلته یوه ستونزه شته:

د ځان په وړاندې تر ټولو گران ټکی له ځان سره مینه کول دي. خو یاد ساتئ هغه څه چې باید ترسره یې کړئ، په دې کې خلاصه کېږي، چې په هره شېبه کې چې ځان څنگه احساسوي، له ځان سره مینه وکړئ. په دې توگه له ځان سره مینه کول اسانوي. یوازېنی کار چې باید یې وکړئ دا دی، چې ځان ومومئ او ورسره مینه وکړئ. ما هم داسې احساسول، چې له ځانه مې کرکه کېږي او دا کرکه مې خوښېږي او دا هغه څه وو، چې ما باید ورسره مینه کولای. ما نه شواي کولای د ستوني د درد له کبله له ځان سره مینه وکړم .

اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راگرځي، اوس مې له ځان سره د مینې احساس پیدا کړی او د مینې تودوبڼه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سینه کې یوه په زړه پورې تودوبڼه 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 انگېرم 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 پرانیستي اړیکي لري او اغېزې یې په کې ښکاري. کله چې له ځان سره مینه کوم، ځان ډېر هوسا احساسوم. لکه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي. مینه دا مانا لري چې له کوم شي سره په یووالي کې ژوند وکړو. کېدی شي زه به خواشینی يم، 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 يم، بیا مې هم هغه ته د استوگنې اجازه ورکړې ده. مینه، فضا او ځای رابخښي. د ساري په توگه، که زه

له چا سره مینه نه لرم، همدغه کرکه، بې مینې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل گرځي، 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 هرڅنگه 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 توگه کېدی شي داسې ځای ته ورسېږم، له هغه گاونډي 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 بانک او پوستي ادارې 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 څنگ ترسره شي. نن اندېښمن یم، سترگې 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 گډوډ فکرونه گرځي. یو سوچ دا رایادوي، چې باید یو کار ترسره کړم، خو بل غموونکی فکر بیا وایي چې هېڅکله به هم په خپلو کارونو کې بریالی نه شم. په زړه کې مې د خپگان او خواشینۍ احساس ته نرمښت او ارامتیا وربخښم. ټول بدن مې د خوښیو په سیند کې لاهو کېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالی احساس کوم او موسکې کېږم. کوم شی مې زړه ارامتیا ته رابولي. په ذهن کې وایم چې ځان مې د خپلې اندېښنې له کبله راباندې گران 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 وځکو، یا د نورو خوند ته ”خوند“ ووايو او ورباندې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو باندې 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 شی کولای. ځکه هغه کسان چې یو گام وروسته ږدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي .

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 گڼو. 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 زرگونو 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 گوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانیزو، په همدې وخت کې په کې په زرگونو له خوند څخه ډک یاداشونه مومو. لکه ماهی مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي.

ما همدا نیم ساعت مخکې په یوې څېړنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر څوکۍ مې تکیه کړې وه، ارام مې وکړ، چې تر دې ارام وروسته مې پر ذهن ارامي او ازادې واکمنېږي. خوند مې واخیست، ومې غوښتل چې د خپل وجود کړکۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانیزم، چې په دې وروستيو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. کله چې مې خپل تصمیم ونيو، پر ټول وجود مې یو ډول نهیلی او خواشیني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنگ 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 ځور او خوښۍ یو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې څړوبونه (ابشارونه) احساسول. ته وا ټول بدن مې د ژوند د خوښیو له کبله ناڅي. څو شېبې مې ټول احساسات سولې او ارامۍ ته تسلیم شول. په دې شېبه کې لکه ټول کاینات چې له شور او ځور څخه ډک وي، ټول ژوند مې بله مانا او بل رنگ خپل کړ.

د سه شنبې سهار:

نن مې له ځان سره مینه، گونگه 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 توگه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بهرېږم. که مې وېرې حقیقت نه وي منلی او لکه څنگه 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 تیاري څخه یې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم، زه ورته



خپل تر څنگ د اوسېدو اجازه ورکوم. گنې دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. یوازېني شي ته چې بدلون ورکوم، د هغې تجربې په وړاندې زما لېوالتیا ده. که څه هم دا بدلون په ما کې هم لږ توپیر رامنځته کوي، کله چې نه غواړم کوم څه تجربه کړم، نو خواشینی او تر فشار لاندې یم. کله چې یې د تجربې هیله لرم، نو په مینه یې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. یوازېني 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 حقیقت دی، چې زه یې په دې شرایطو کې د وروسته والي هڅه کوم.

سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):

گومان کوم له ځان سره زموږ د مینې خنډ، د ښه احساس کولو په برخه کې زموږ باورونه دي. له ځان سره مینه د ښه احساس ملگرتیا کوي. څو شېبې وړاندې مې پر خپلې څوکۍ تکیه وکړه او په ژوره توگه مې احساس کړل، چې له ځان سره مینه لرم. په بدن او ذهن کې مې یوه خوندوره تودوښه احساسوم. خو وروسته مې ځان ته د نور احساس کولو اجازه ور نه کړه، بلکې ځینو خواشینوونکو فکرونو ته لارم، دا څه دی چې ما له ښه احساس څخه راگرځوي:

رایاد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنگې څېرې لیدلې، ما به شک درلود، چې ښایي زه به هم همداسې یوه بدرنگه څېره یم. ښایي ما به تر خپل حد ځان لوړ گانه، چې په خپله ځان ته ښه احساس وروبخښم او په کورنۍ کې کومه ستونزه رامنځته نه کړم.

دا مې هم یادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به گواښ راته کاوه، چې باید احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نویو فکرونو او د لوبو نویو سامانونو ته ډېر خوشحالبدم. کله چې به مې د لومړي ځل لپاره د خدای په اړه ځینې خبرې اورېدې، ښایي شپږ کلن، یا اووه کلن به وم، خپل شا و خوا کسان مې په خپلو پوښتنو گروېږنو لېوني کړي وو. کله چې مې نیکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته یو نوی گین (توپ) رانیوه، هر ځای به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ویده کاوه. زه اوس هم کولای شم د توپ د څرمن هغه بوی، چې زما د بالښت تر څنگ به پروت و، رایاد کړم.

زه تل د دې لپاره چې په احساساتو کې ډوب غږ مې له خپل عادي حد څخه زیات اوچت نه شي او نورو ته مزاحمت ونه کړم، نو هر وخت به د ځان د گټې لپاره (د نورو په تایید) په محدودیت کې پاتې کېدم. گومان کوم دا زه وم، چې په ځان کې مې کوم حاکم بند کړی او ځان ته مې محدودیت زېږولی و. په پایله کې مې ځان له هغې بې احساسۍ څخه وژغوره، چې کېدی شوای زما شا و خوا کسان تر گواښ لاندې ونیسي.

دا دی اوس مې مینه منلې او خپله شا و خوا فضا پراخه احساسوم. اوس د هغو محدودیتونو په وړاندې ولاړ یم، چې موده وړاندې زما له خوا پر ما لگول شوي وو، ودرې وگورم چې ایا کولای شم له هغوی څخه سترگې پټې کړم او لیرې یې کړم؟

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

ایا په تاریخ کې به څه بدلون راشي!

اوس د هوسایۍ، آرامۍ او امن احساس کوم. رښتینی امن د هغه چا په برخه دی، چې ویې غواړي. خپلو محدودیتونو ته لار ومومي او له ځانه یې لیرې کړي.

کله چې له ځانه سره مینه کوم، نو په ځان کې د یو ډول نرمۍ احساس کوم. په دې وخت کې بیا هم د یو ډول غوسې او د خپلو تېرو اړیکو په اړه د درد احساس لرم. نو لومړی به خپله غوسه لیرې کړم او دا ومنم چې غوسه د یوه اورین توپ په شان ده، چې زما په سینه او خپټه کې وړاندې وروسته کېږي.

گومان کوم چې ورسره مینه لرم، غوسه مې له منځه ځي، چې لالهاندې یې پرځای واکمنېږي، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندې سره یوې خوا ته کېږم او منم یې، گومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په څپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنیو اړیکو ته تنگېږي. گومان کوم چې لیدو ته یې ډېره مینه لرم. خو اخر مور ولې ونه کړای شول، یو له بل سره یوځای واوسو. په ذهن کې مې د هغې یو انځور درلود، خو په لاسته راوړلو یې ناکام وم. زموږ ژوند د ځورونو، بهوفایۍ، بې ژمنتوب او د نه باور وړ مینې یو ترکیب و.

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

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

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

وروسته :

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

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

چهارشنبه، سهار :

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

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

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

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

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

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

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

تجربه څه ده او څه نه ده؟

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

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

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

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

باور

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

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

”ما خدای وموند!“ ښوونکي د سر په خوځولو سره وويل:

”هو! تا خدای وموند“. وروسته دغه حيران کس هماغه بڼه ته ورستون شو، چې بېرته په خپل پخواني حالت کې ډوب شي. خو د دوو اوونيو تر اوښتو وروسته يې بيا هم هغه رڼا او هغه فشار ونه موند. بېرته نېغ خپل ښوونکي ته ورغی او علت يې وپوښت. ښوونکي ځواب ورکړ: ”تا په ورکه نړۍ کې خدای وموند. بېرته هغه بڼه ته مه ځه.“

څرگنده ده، چې باور د تجربې يو کوچنی ځايناستی دی. داسې ښکاري باور تر هغه وخته زموږ ملگرتيا کوي، چې کومه تجربه ترلاسه کړو. خو په پای کې بايد هغه باور ليرې وغورځوو، چې د رښتینې تجربې په لاسته راوړلو وتوانېږو. زه يوه مېرمن پېژنم، چې ويل يې ټول ژوند يې دا باور مل و، چې له خپل خيالي نارينه سره به گوري. هغې همدا ويل چې په ټولو په زړه پورو کيسو کې يې يو زړه راکښونکی شازاده راځي، چې دا شازادگی به د يوه نېکمرغه ژوند لپاره له ځان سره بيايي.

کله چې دا پېغله شوه، په پرله پسې ډول له ناکاميو سره مخ شوه، کله چې يې پر واقعيتونو سترگې خلاصې شوې او رايښه شوه، وپوهېده چې په ټولو پړاوونو کې د هغو کسانو په مينه کې رابښکېله وه، چې پر دې يې لوبې کولې او په خپلو تېرايستونکو چلندونو سره يې له ځانونو سره مينه کړې وه. کله چې يې هغې ته اخلاقي نيمگړتياوې څرگندې شوې، نو د هغوی په وړاندې يې مينه له منځه لاړه. هغې ته جوتنه شوه، چې په مشرتوب کې يې د ماشومتوب د بڼاپېريو کيسې بيا راژوندۍ کړي. هغې پر مينې ځانگړی باور درلود، چې په خپل ذهن کې به يې د خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول. کله چې به يې دا هيلې نه پوره کېدې، نو له خپل خاوند څخه به يې زړه سوړ شو. د ماشومتوب د مهال باورونو، هغه له رښتینو تجربو څخه ليرې ساتله. کله چې يې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته يې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړيکي ټينگ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلگونو تجربې زما د سترگو په وړاندې تکرارې شوي، خو زياتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ايښي او په خپل ژوند کې يې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

## تصميم

له ځان سره د مينې تصميم، د رښتینې تجربې يو بل کمزوری ځايناستی دی. د گټورو چارو لپاره تصميم نيول گټور تمامېږي. د ساري په توگه د کلکو يا پستو بادامو ټاکنه، ښي يا کين لوري او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مينې پر لار موږ ته د ټاکنې ستونزه نه شته. له ځان سره مينه بايد د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مينه کول، د تجربې بڼه لري، رښتینې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مينه، له زړه او د ذهن له يوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري.

هيله لرل، د تجربې د نه کولو بله بڼه ده. په معمولي ډول مور هيله من يو چې ځينې څيزونه به بدل شي. همدغه هيله لرل، په هر ډول چې وي، مور د موضوع له ژورې تجربې څخه راگرځوي .

د ځينو څيزونو بدلون ته هيله لرل، د هغه د نه بدلون تضمين کوي. داسې ښکاري چې په څيزونو کې د بدلون بنسټيزه قاعده دا ده چې هرڅه د بدلون لپاره يوې فضا ته اړتيا لري. مور چې د کوم څيز د بدلون تمه لرو، هغه داسې يوه ځای ته اړتيا لري، چې په هغه کې نوې بڼه خپله کړي. پر دې بنسټ، که تاسې هيله من ياست، چې خواشيني به مو يو 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 ټينگ کړی، ياهم د خپلې ستونزې د اوارۍ په موخه گولۍ خورئ. د حل دا لار د احساس لپاره وړ فضا له پامه غورځوي او ستاسو د خواشيني لپاره يوه فضا په واک کې درکوي. دلته يو بل شی ډېر اغېزناک تمامېږي (چې د زياتو تجربو پر بنسټ مې د خواشيني د ليرې کولو په برخه کې لرلې دي)، چې بايد خپل احساس ته د اوسېدو او شتوالي اجازه ورکړو او مخ ترې وانه ړوو. مور په دې چلند سره غواړو احساس کشف کړو، احساس يې کړو، ويې څېړو، خوند يې وڅکو او ورسره وناڅو. په ډېره هيله ور وړاندې کېږو، چې هغه وپېژنو.

د باور لرلو، هيلې او هوډ غوندې حالات پر وېرې تکیه لري. د ساري په توگه مور ځکه وېرېږو، چې کېدی شي له ځان سره مينه ونه لرو، خو بيا هيله من کېږو، چې کېدی شي له ځان سره مينه ولرو. که په خواشيني کې يو، د وېرې احساس کوو، نو په دې وخت کې هيله لرو او هوډ کوو، چې په خپل حالت کې يو 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 واقعيت نه تاييدوي، چې: هرڅه چې مور يې د بدلون په لټه کې يو، د مينې وړ دي. نو د حل دا لارې چارې د دې تصور ملگري کېږي او اړ باسي مو چې مور د بدلون وړ څيز د منلو پرځای، له هغه څخه د ژغورنې هيله وکړو.

### ستر بری

د باور نه لرلو او هيلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر بري د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د رښتيني تجربې پيل دی. داسې وانگېرئ چې مور د نهيلۍ په حالت کې يو، که خپل ټول ځواک په دې ولگوو، چې ځان هيله من کړو او نهيلي له منځه یوسو، دا داسې مانا لري، لکه مور چې کوم ځای لوېدلي يو او هورې هماغسې پاتې يو.

ځکه بل داسې ځواک مور ته نه راپاتېږي، چې د نهيلۍ کتنه وکړو او وگورو چې له کومه ځايه سرچينه اخلي.

د نهيلۍ منل، دا مانا نه لري چې مور په بې پروايۍ سره ورته تسليم شوي يو. نهيلي لکه څنگه چې ده، بايد ومنو. ځکه چې د له منځه وړلو په برخه کې يې يو ستر ځواک راکوي.

د یوه مثبت بدلون لپاره لومړنی گام دا دی، چې احساس څنگه چې وي، په څرگند ډول یې وویښو. دغه گام 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.

لاندېني جدول ته وگورئ او له پیله یې تر پایه ولولئ.

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

تجربه کول:

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

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

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

تجربه نه کول:

5. استدلال، چې تاسې مینه ناک یاست.

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

3. له ځان سره د مینې تصمیم نیول.

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

1. او دېته تمه، چې وکړای شئ له ځان سره مینه وکړئ.

تر منځنۍ کړنې لاندې د تجربه نه کولو پړاو ښکاري او تر کړنې لور بیا له داسې څیزونو سره چلند دی، چې په هماغه خپله بڼه دي، په بله وینا د خټو له بند څخه د راوتلو لپاره باید انسان لومړی ژمنه وکړي، چې په رښتیا هم په خټو کې بند دی.

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

نورو لارو ته هم لاس وغزوي. زه څنگه په ستونزو کې رابښکېل شوم، ځان څنگه ترې وساتم؟ ايا زه مرستو ته اړتيا لرم، که په يوازې سر يې کولای شم؟

خو موږ دلته يو ستر توپير وینو، چې د ستونزو د څومره والي په اړه د ژور سوچ او رڼې کتنې په مرسته موږ اروايي سکون موندلای شو.

دېته ډېر ځواک په کار دی، چې ځان او نورو ته څرگنده کړو، چې په ستونزو کې رابښکېل يو او زموږ گاډی په خټو کې ځای پرځای سليف کوي.

کله چې ځان په دې دريځ کې حس کړو، ژوند لږ څه هوسا کېږي، احساسات مو زياتېږي او ډېر څه اوږو، دا يو غوڅ واقعيت دی. تر سلگونو کلونو وروسته په دې تېرايستونکې نړۍ کې مو ډېرې هيلې په زړونو کې روزلي، خو دا يو واقعيت دی چې ژوند بڅښونکې رڼا او د ژوند ځواک رابڅښي. که څه هم ځينې برخې يې زموږ په خوښه برابري نه دي.

د چيني تائو کتاب وايي: ”د يوه انسان تر ټولو ډاډېڅښونکې نښه دا ده چې ژوند، د هغه په رښتینې بڼه وويني.“

د ژوند منل بيا هغه هم د هغه په رښتینې بڼه، نه يوازې زموږ عقلي سلامتي زياتوي، بلکې 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 لالهند نه ياست، بلکې په خپله، خپله ورکه مينه ياست. کله چې تاسې ځان د مينې په واک کې ورکوئ، توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانگه زېرمه کړئ.

د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانيستل، هغه شېبه ده، چې تصميم نيسو. ژوند څنگه چې دی، هغسې ووينو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقايق په يوه ځل ووينو، ځکه دا نه يوازې يو شونی کار دی، بلکې دا يو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د ليد يوه کتنه ده. هغې پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه کول او تجربه نه کول سره بېلوي. تاسې به وگورئ چې له ستونزو سره چلند، يو کلیدي حرکت دی، چې موږ د حقيقت نړۍ ته بيايي. هغه عملي تگلاره مو چې دغه کار يې په مرسته ترسره کولای 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 رښتینو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کرکۍ پرانيزي او د حقيقت منلو ته مو اړ باسي. موږ بايد هيله ولرو چې يو حقيقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتيا يو داسې حرکت دی، چې حقيقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تياره له منځه وړي او موږ ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقيقت تجربه کړو، نو د خپلو خيالونو درانه بارونه ليرې غورځوو. هو! هيله خلاصون دی.



که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼه ووينئ، نو باید د درد په وړاندې د مقاومت هیله پیدا کړئ. که چېرې مور 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. مور د ژوند په یوه ځای کې زده کړې، چې باید له مینې څخه وتښتو او وېرې ته پناه یوسو. اوس باید د خلاصون لپاره بېرته مینې ته مخه کړو، خو مور ډېرو ته د مینې منل، د درد او وېرې له منځ څخه د مینې پر لوري تګ دی او دا بیا مور ته خوند نه راکوي. مور هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هندارې څخه بهر وگورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په خټو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هیله من شی چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د یوې شېبې لپاره اغېزناک تمام شي. کله چې د یوه گل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي، باید دې ټکي ته هم پام وکړو چې یوې جرړې او یوې دانې، دا گل له خاورو څخه ټوکولی دی.

## درېم څپرکی

### له خپل احساس سره څنگه مینه وکړو؟

يو کس له خپل رئیس سره شخړه او لانجه کوي. وروسته ټوله شپه دغه پېښه په ذهن کې انځوروي. د يوه ښوونځي ښوونکی هڅه کوي، د ځينو نجونو په وړاندې خپل ځانگړی احساس له پامه وغورځوي. يا يوه پېغله نجلۍ له خپلو نارينه همزولو سره د مخامخېدو پر وخت د وېرې احساس کوي. يوه کونډه د خپل هغه خاوند مړينه نه شي هېرولای، چې پنځه کاله وړاندې وژل شوی، له دې کبله هر وخت ځورېږي .

دا بېلگې مې ځکه راوړې، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زيات مخ شوی يم. دا عادي احساس دی، چې هر څوک په ژوند کې ورسره لاس و گرېوان دی. زموږ د ژوند يوه مهمه برخه زموږ احساس دی، چې موږ يې په شتون کې د ژوند احساس کوو. که څه هم کله-کله يې زغمل موږ ته ستونزمن دي. نو موږ له خپل احساس سره څه وړ چلند ولرو، چې وکړای شو بدل يې کړو؟ څنگه ورسره مخ شو، چې بيا مو ذهن ته لار ونه کړي؟ ايا کولای شو مثبت احساس خپل او منفي يې خوشې کړو؟ ايا له خپل هغه احساس سره هم مینه کولای شو، چې د کرکې وړ دي؟ د دغو پوښتنو ځوابونه به له ځان سره د مينې په پړاوونو کې ومومو.

احساس له کومه کېږي؟

زموږ ځينې احساسونه په خپله فعال دي، په دې مانا چې په ځينو ځانگړو موقعیتونو کې انسان له ځانه ټاکلي غبرگونونه ښيي، لاندې ځينې ورځني مسایل او پېښې کتلای شی چې د وړاندوينې (پېښېښۍ) وړ احساسونه ورسره ملگري دي.

موقعیت احساس

د کوم کس، ځای، يا د خوښې وړ څيز له لاسه ورکول غم (د ساري په توگه: مړينه، طلاق او د ځان بدلون) خواشيني

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

(د ساري په توگه له خنډ سره مخ ياست، يو وحشي حيوان په ښار کې ورك دى، ستاسو د ژوند ملگرى/ ملگرې غواړي چې تاسې پرېږدي). وېره

خپلو غوښتنو ته د رسېدو امكانات نه لري اندېښنه

(د ساري په توگه تاسې فكر كوي چې د كوم كار لپاره د خپل مور و پلار د لارښوونې توان لري، مور ستاسو د خوښې خواږه نه دركوي). غوسه/ خپگان

د خپلو غوښتنو لپاره د امكاناتو هيله لري. تلوسه

(د ساري په توگه تاسې ډېر ژر د زده كړې بريليك ترگوتو كوي)

خوښي

تر دې ځايه حالات ښه پرمخ ځي، ځينې پېښې كېږي، ځانگړى احساس راپارېږي. كه ټول كارونه همدلته پايته رسېداى، ټولې ستونزې به غوڅې واى. خو زموږ ذهنونه تر دې زيات پېچلي دي.

يو ساده احساس دومره لويوو، چې وروسته كولاى شي زموږ ټول ژوند تر خپلې ولكې لاندې راولي. دومره ستر او رښتيني كېږي، چې د درولو لپاره يې گوليو ته پناه وړو. له دغه احساس څخه د تېښتې په خاطر شرابو ته مخه كوو، ان چې ځانونه كوو، ځكه چې زغملای يې نه شو.

دغه ډول ساده احساس څنگه زموږ له واك څخه وځي؟ په يوه لنډه جمله كې به يې رالنده كړم: مقاومت!

د دې پرځاى چې خپل احساس ومنو او پرېږدو چې تېر شي، د تگ لار يې وربندوو. په دې توگه هغه په ځان كې ساتو او يو تلپاتى واقعيت وربخښو. د ساري په توگه يوه پېښه كېږي، چې موږ په غوسه كوي، د دې پرځاى چې خپله غوسه ومنو، احساس يې كړو او پرېږدو چې پايته ورسېږي. د هغې په وړاندې مقاومت كوو او په خپل وجود كې يې په لومه كې اچوو. دغه كار په تېر وخت كې زموږ د تم كېدو لامل گرځي، حال دا چې موږ بايد هڅه وكړو، په اوسني وخت كې ژوند وكړو.

بايد ياد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دى، چې له خپلو ميندو، پلرونو، ښوونځي، كليسا او ټولنې څخه مو ترلاسه كړي. د ساري په توگه دا باور چې: "مشران هلکان نه ژاړي" يا "جنسي غريزې د شرم وړ دي". زموږ په ذهن كې شته، خو كله چې دا طبيعي احساس، يانې ژړا ته اړتيا او جنسي غريزه په موږ كې راڅرگندېږي، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. ځكه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راگرځولو ځواك او مهارت لري. په دې وخت كې بدن د دغه چلند اغېزې په ځان كې ساتي او د ذهن په وړاندې يو ډول د كركې احساس پيدا كوي.

په دې توگه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردي 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 غبرگون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او يا هم وپېږو موږ ته به زيان راوړسوي. راشئ ځينې احساسونه په بېل-بېل ډول وڅېړو.

### د گناه احساس

د گناه احساس يو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې يو احساس دی، چې د يوه رېښتيني 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 گناه احساس دی. د گناه احساس څه دی؟ څنگه احساسېږي؟ له کومه راځي او څه تکل لري؟ د گناه 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 گناه 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 نارادي برخه، چې زه يې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، گڼه گونډه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چيغو سره زما څخه سرچينه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواک بيا کوم يو دی؟ دغه ځواک مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواک دی. زه بريکونه ټينگوم، نه پوهېږم! ښايي مور و پلار، يا هم د ښوونځي ښوونکي دا رابښوولي 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 زرگونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتگرې انرژي ته تسليم شوی يم او ورپسې ځورول شوی، رټل شوی او تړل 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 وکارم، خو وروسته وغندل شوم. موږ پنځوونکې، نڅاگرې او خوښۍ بخښونکې انگېزې 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 تايد 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 نيونکي پاچا نکل دی، چې وروسته د "سپېڅلي ترگريل" په نکل بدل شو. ځوان پاچا د تفريح لپاره ځنگله ته ورځي، تر څه مودې وروسته وړی کېږي، ناڅاپه د ځنگله په منځ کې د اور پر سر يو کب ويني، 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 درک 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 خپگان له کبله زيات ځورېږي. خواشینی شوی او له

ژوند سره يې مينه له لاسه ورکړې، حکومت يې د پاشلتيا او ړنگېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنگله پېښه هېره کړې، خو کله چې په کب نيولو بوخت وي، لږ څه خوښ ښکاري. د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه يوه مهمه موضوع په گوته کوي. ان که سوځېدلي هم يو، يا مو هم د خپل پنځوونکي ځواک په وړاندې خپل ځواک له لاسه ورکړی دی. بيا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه يو. هغه وخت د رضایت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندويه څيز موږ په ځان پسې ورکاري 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 ځواک وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي .

د نکل مهمو برخو ته بيا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوږو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل يا له لاسه ورکول ځنگه 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 تايد 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 ځواک په بېلابېلو بڼو راڅرگندېږي، چې يوه لار يې احساس دی. احساس د وېرې، گناه، غوسې، خوښۍ، خپگان، هيلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرگندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله-کله له کنټرول څخه وځي، کله-کله بيا موږ ته اختيار راکوي. څرنگه 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 سړي نه ژاړي، خپلې خونې ته لاړ شه او“...

د انسان ستر مغز، مسایل په پراخ ډول څېږي. په داسې حال کې چې بايد له مسایلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توگه په ماشومتوب کې مې تر يوې پېښې وروسته دا تصميم ونيو، چې بايد د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورگري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پایلو اخیستنو ته لاس غزوي. لکه: ”خپل پنځوونکي ځواک ته پراختيا مه ورکوه، انځورگري مه کوه، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه“. وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنیتونه په هغو زنجیرونو بدلېږي، چې لاسونه مو راتړي، د خلاصون لپاره بايد دا زنجیرونه وشلوو او ليرې يې وغورځوو. نوښت او پنځگري، د ژوند ذاتي طبيعت دی. بشپړتيا تل د تحقق په حال کې ده. زموږ پنځگر ځواک تل د خوښت په حال کې دی او غواړي چې د لمر په څېر وځلېږي، دغه راز لوړو ته وڅېږي،

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 نوښتگر شوي یو، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقیت او پنځگرۍ وخت ورکړی؟

د ژوند په نېکمرغه او له خوښیو ډکه ورځ کې د پنځگرۍ او نوښت تر اغېز لاندې، فعال او په خوښت 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 پرمخپون 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 څنگه؟

گومان کوم مشهور لیکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرگندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځگر ځواک په کار اچولی او تر خپله وسه فعالیت کوي. د دوی د ژوند څرنگوالی د همدې خبرې پخلی کوي. موږ ټول له دغه ځواک څخه برخمن یو، ځکه چې زموږ د ژوند یوه برخه جوړوي. که څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواک دې د انځورگرۍ 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 خوښت 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 ځواک د مخنیوي هڅه کوو. زما په اند، د گناه له احساس څخه د خلاصون یوه لار شته، باید چې خپل پنځوونکي ځواک ته په لېوالتیا سره وگورو. "ودې او ژوند" ته هو ووايو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتیا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځگرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو ټیپي عواطفو له کبله مو ځینې ټپونه تر سترگو 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 خوښت له پیله باید د خپل پنځگر ځواک د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تگ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه گړندي شو او که ډېر گړندي یو، د ورو کېدو ځواک هم لرو. کله چې مو یوه پښه پر بریک 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 ځواک مو په خپل واک کې دی.

د گناه 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 وچپچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د گناه یو بل ژور احساس راڅرگند شو. دا خاطره د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په یوه سوداگریزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځینې پېښې رامنځته

شوې، چې د دې کار مخنيوی یې وکړ، خو هغه وخت چې دا معامله تحقق ته نژدې کېده، نو له ځان څخه مې د کرکې احساس کاوه. هغه وخت په ډېر بد وضعیت کې وم، ستونزو او عاطفي پېښو زما ټول وجود نیولی و. سخت شرایط او زیاتې بوختیاوې د دې لامل شوې، چې په ما کې د خیرغوښتنې او دوستۍ حس کمزوری شي. اوس مې هم دا خاطر د ذهن په پانډه کې انځور ده، د هغه وخت رنځ او عذاب په ښه ډول احساسولای شم. بیا خپل هغه واده یادوم، چې له یو چا سره مې وکړ. که څه هم له هغې څخه مې ډېر بد راتلل، چاغه وه، بدرنگه او داسې دنده یې وه، چې زما ورڅخه کرکه کېده. دا پېښه مې هم په ذهن کې راژوندۍ کړه، کله چې مې ذهن د پنځگرۍ او نوښت په هیله سوځېده، خو د ترسره کولو لپاره مې کوم کار ذهن ته نه راته، اړیکې مې سطحې او بې مانا وو. زیات مسایل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ویل، نیمايي به درواغ وو.

زما په اند، زموږ د گناه احساس، زموږ په اړیکو او د ژوند په تېرو پېښو پورې هم تړاو لري. د هغه مهال خاطرې، کله-کله د غالبوزې (غومبسې) په څېر زموږ پر ذهن خپل نېښې ښخوي. هغه تېر نیمگري کارونه دا دي:

☒ هغه درواغ چې موږ ویلي.

☒ هغه څه مو چې باید ویلای، نه مو دي ویلي.

☒ هغه څه ته مو چې اړتیا لرله، خو غوښتنه مو یې نه ده کړې.

☒ هغه کسان چې راباندې گران وو، خو موږ ورته نه دي ویلي.

☒ هغه کسان مو چې ځورولي، خو بخښنه مو نه ده ترې غوښتې.

دا او داسې نورې خبرې زموږ په ذهن کې سره راغونډې شوي. که چېرې موږ د دې په وړاندې یوه غوره لار خپله نه کړو، یا یې هم په سمه توگه ونه پېژنو، د هغو نیمگريو کارونو خاطرې به مو د تورې وربخې په شان پر ذهن تیاره خپروي او پر موږ به راخپربړي. په دې وخت کې مو کوم چلند مرسته کوي؟ ځکه چې تېر وخت ته ورستنېدل، یو ناشونی کار دی. که هر ډول چاره ورته لټوو، په هماغه مهال پورې اړه لري، ځکه چې موږ په "اوس مهال" کې ژوند کوو. هغه کار چې اوس یې کولای شو، لومړی د نیمگرتیاوو د درانه پټې منل دي. دا منل زموږ د ذهن د روڼوالي او پراختیا لامل گرځي، ځکه موږ ته وخت را کوي چې تظاهر پرېږدو. دویم کار د رنځونو، دردونو او نهیلیو منل او پېژندل دي. تر اوسه مو هڅه کړې ځان بل ډول وښیو، اوس کولای شو خپلې ټولې تېروتنې ومنو، موږ د سترگو په رپ کې دا ټولې خطاوې بخښلای شو.

زه په تېر وخت کې د ذهني بوختیاوو او ستونزو له کبله نه توانېدم، چې د خپل بدن په ټولو علامو او نښو ځان وپوهوم، بدن به مې چیغې وهلې: "زه په غوسه یم. وېرېرم مرستې اړتیا لرم، مینې ته اړ یم، ځورېرم" خو ذهن به مې ځواب راکاوه: "پروا نه لري، ته یې ترسره کولای شې، مقاومت وکړه". هغه وخت مې خپل ځواک په دې لگاوه

چې ښه سپری و اوسم، 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 يم. همدا لامل مې هڅوي چې په ډېره خپلواکۍ سره ژوره ساه وکارم. بل چلند چې زموږ د گناه 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 نیمگړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتیا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د یوې جادويي لارې په توگه 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 مستبدو شوې. مېرمنې ته یې زنگ وواکه او بخښنه یې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خوابدي یې هېره کړه او خپله گناه یې پر خپله غاړه واخیسته.

#### د گناه احساس د څو احساسونو ترکیب دی

دا چې له چا سره مینه لرل ولې د گناه یو ډول احساس دی، یو دلیل یې دا دی، چې د گناه احساس له سره نه شته. دا د څو نورو گناهونو ترکیب دی. په ځانگړې توگه دا د وېرې، غوسې او خپگان یو ترکیب دی.

داسې فکر وکړئ چې تاسو له خپلو دوستانو سره یوه پټه کتنه درلوده او خپل کورته راغلی. پوهېږئ چې مېرمن مو یو ساعت وړاندې په تمه وه. په دې وخت کې د یو ډول گناه احساس کوي. راشئ د دغو احساسونو ځینې ډولونه سره بېل کړو. لومړی به ستاسو د وېرې احساس راواخلو. ښايي تاسې به له دې وېرې چې هسې نه خپلې مېرمنې ته درواغ ووايي 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 څرگنده توگه د خبرو کولو لپاره د جرئت د نه لرلو له کبله ده. وروسته دوه زړې کېږئ، چې ”دا کار باید وکړم“، ”باید ویې نه کړم“ دغه ډول احساس زموږ په ناخبره ضمیر کې راټولېږي، سره رانغاړل کېږي، وروسته یو بل احساس ورڅخه جوړېږي، چې موږ ورته ”گناه“ وایو.

کله چې وپوهېږو د گناه احساس د نورو احساسونو یو ترکیب دی، زموږ مرسته کوي چې له ځان سره د مینې په لار کې یې مقابله وکړو. که د گناه 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 توگه به ووايو چې تاسې له ځان سره له دې کبله مینه وکړئ، چې د وېرې احساس مو مل دی، نه د گناه احساس.

وېره او غوسه



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

☒ له مېرمنې وېره .

☒ له نیمگړتیاوو وېره.

☒ له لېونتوبه وېره.

☒ د خپل جنسي ځواک په برخه کې وېره.

☒ له یوازېتوب څخه وېره.

☒ او له وېرې څخه وېره.

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

موږ وېره، یوه بې پایه احساس گڼو. ځکه وېره داسې کومه څرگنده نښه نه لري چې څوک 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 وېرېرم.“

وېره، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواک اخلي. که کومه غټه بیزو ناڅاپه زموږ د خونې له کړکۍ څخه دننه راټوپ کړي، موږ خامخا وېرېږو، دغه وېره، د حل د لارې د موندلو لپاره زموږ بدني ځواک 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. موږ 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، موږ زیات وېروي. که څه هم لومړنی موقعیت د حل ساده لار لري، خو دویم یې؟

موږ 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 زموږ لویه ستونزه ده، نه وېره. کله چې وېره ومانو 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 .

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 ځواک 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 زیات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هیلو ته رسېدای، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو، کولای شو چې ویې منو، ویې څپرو 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 مثبت انرژي بدله کړو او د حل یوه رغوونکې لار ومومو.

#### خواشینی

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

☒ 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 درک نه شم کولای .

☒ کېدی شي سبا ښه احساس ولرم .

☒ که وغواړم خپله خواشینی حس کړم، ژړا به وخت رانه کړي .

دا ټولې خبرې، خواشینی 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 خواشینی چې په بشپړه توګه احساس شي، ډېر ژر تېرېږي، په دې پړاو کې مو رښتیني اړتیا د خپلو خواشینيو پېژندنه ده .

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

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

هغوی وايي چې له ناوړه احساس څخه پاک شوي او ځانونه يې موندلي دي. ما داسې کس نه دی ليدلی، چې د خپل اوږدمهالي احساس په منلو سره يې د ښه والي احساس 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 توگه له سلگونو 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. مور د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او گومان کوو، چې بايد يو ډول يې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لری، طبيعي خبره ده چې گومان کوئ ورڅخه وپېرئ. د هغوی په ځينو کارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم کوئ، مينه ورسره لری، يوه اندازه مثبت احساس هم لری، خو ستونزمنه خبره دا ده چې ميندې او پلرونه نه غواړي تاسې يې په وړاندې منفي احساس ولری. هغوی هڅه کوي د ځينو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، کرکې او نهيلی څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې يو غبرگون دی، که گومان 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 راگرځوي. گومان 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 څنگه کولای شئ له هغه څه سره مينه وکړئ، چې درباندي گران 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 توگه وړاندې لاړ شو او ورسره مينه وکړو.

يو ستر لوست

د بقا لپاره کوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه یې هم د خوشې کولو هیله لرو. احساسونه مور ته د ژوند مانا رابخښي، پردې سربېره نور لوست هم راښيي. احساس د ژوند د لارښود په توگه مور پر هغه لار بیایي، چې مور غوره زده کړه په کې وکړو. کله چې د کومې ستونزې له کبله خپه یو، یا د وېرې احساس کوو. د دې تر څنگ یو ستر لوست شته، چې باید زده یې کړو، په داسې حالاتو کې یوه موضوع مطرح وي، چې مور 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 مور 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 مور کې په څپو وي. هر وخت مور ته ډېر وخت په واك کې راکوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود کړکۍ پرانیزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

## څلورم څپرکی

### له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنگه مينه وکړو؟

په زرگونو دليلونه شته، چې تاسې له خپل بدن او جنسي غريزو سره له مينې راگرځوي. د غرب کلتور په يو ډول نه يو ډول له بدن او جنسي غريزو څخه پر کرکه ولاړ دی. خو ايا اوس غواړو يو گام وړاندې کښېږدو او دا ټول معيارونه بدل کړو؟ ځواب مثبت دی. لومړی يوه ژوره ساه اخلو او خپل کار پيلوو، ځکه چې موږ هم له خپلو جنسي غريزو سره مينه نه لرو!

که تاسې يوه ډله په پام کې ونيسئ، چې له خپلو جنسي غريزو سره مينه نه لري او په دې اړه بېلابېل دليلونه وړاندې کوي، نو دوی به په دې اړه ډول-ډول ځوابونه لري:

—زه ډېر چاغ يم.

—زه ډېر ډنگر يم.

—د پښو پوندې مې بدرنگې ښکاري.

—وېښته مې ډېر غوړ دي.

—يو وخت مې خپل جنين له منځه وړی و.

—جنسي استفاده راڅخه شوې ده.

—موږ مې راته وايي ... بدرنگ بچيه!

دا هغه خنډونه دي چې موږ نه پرېږدي له ځان سره مينه وکړو. دا دليلونه هم پر خپل ځای منطقي دي. نو يوه پېښه رامنځته شوې: (يو 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 ځينې پايله اخیستنې کړې دي: [زما جنسي طبيعت زما لپاره د کرکجنو پېښو لامل گرځي. غوره دا ده چې پټ يې کړم]. خو پام مو وي چې دا ډول فکرونه د ذهن زېږنده دي، چې په ډېره اسانۍ سره بدلېدی هم شي. ما داسې کسان ليدلي چې توانېدلي خپلو دغو فکرونو ته په اسانۍ سره بدلون ورکړي.

زه هغه وخت ډېر په هيجان او ولولو کې يم، کله چې گورم کوم څوک د ژوند د يوې پېښې له کبله زيات ځورېدلی، يا جنسي تېری پرې شوی، يا په کومه پوځي ډله کې د اجباري کار له کبله له کوم منفي احساس سره لاس و گرېوان

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 څنگه 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 څوک نه و، چې هغه دې د جنسي مسایلو په اړه گټورې 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 انگېرل چې دا غریزه باید وده ومومي، چې گټه ځنې واخلو. د لید دا زاویه مې د زلمیتوب په ټوله دوره کې وساتله، خو د بدن په اړه مې بیا دا ځانگړنه 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 کرارولو لپاره زما کورنیو مشرانو یوازې خواږه راکول، حال دا چې کېدی شي ما به د نورو لاملونو له مخې ژړل. گومان کوم په همدې ماشومتوب کې مې داسې شیان ولیدل چې وروسته یې ډېر درانه گوزارونه راکړل: هر احساس چې لري، د خوږو په کارولو سره یې بدلولای او سمولای شي. موږ په عادي شرایطو کې د لوږې له منځه وړلو لپاره خواږه خوږو. له خپل بل احساس سره هم په بېل-بېل ډول چلند کوو. که موږ دا وگڼو چې د خوږو خوږل پر لوږې سربېره زموږ کوم بل احساس هم کرارولای شي، له دوو ناوړو عادتونو سره لاس و گړېوان کېږو. لومړی دا چې د خپلو نورو دروني غوښتنو د ځوابولو لپاره هم خواږه خوږو. 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 ډنگر 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 شي، هلته دې نور همزولي ویني 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 غذايي رژیم او د ځینو ټابلېټونو (گولویو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن یې راکم کړ.

هغه کال مې زیاتې نومرې هم واخیستې، ځکه هغو گوليو په ما کې زیات خوځښت رامنځته کړ، خوب يې 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 سیالی 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 ملگری و. دغه کړکېچ تر څوویشت کلنۍ پورې راسره مل او ملگری و، کله چې مې خپل بری تر گوتو کړ (ما يې په لومړي څپرکي کې یادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنگه 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 سترگې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووايم: ”زه مې له ځان سره مینه لرم“، تر هر ځل ویلو وروسته لس ثانيې تم کېږم، چې وگورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښايي وکړای شو په گډه يې پایله وارزوو .

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

بل ځل چې بیا وایم: ”زه له ځان سره مینه لرم“، نو پر ټول بدن مې لږزه 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 ورڅخه 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 گومان کوم چې خواشینۍ، ځواکمن او خوښ يم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هیله کوم، چې یو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انگرېم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندی او هوسا يم، 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 شيانو پورې اړه نیسي، چې مینه ورسره لری، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مینه، له خپل هر

احساس سره مینه ده. که دا احساس درباندي گران وي او که نه وي، دا يو غوره اتوماتيك کار دی، ځکه له کرکې وړ احساسونو سره مینه، د مینې له مثبت احساس سره مینه ده.

زموږ بدن د ځينو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زیات وخت په خپل ذهن کې همدغسې کارونه پلانونو، لکه د سگرېټو 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 چاپیریال څخه ژغوري.

په وروستي تحلیل کې باید ووايو 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 وگورو، کله چې د مینې په اغېزناکه او ښکلې سیمه کې گام ږدو، ډېر زیات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مینې ته به هېڅ ډول گواښ هم نه پېښېږي، خو مینه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

### جنسي غریزي

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 گواکې جنسي غریزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توگه باید ترې ووېرېږو او محدودې یې کړو. موږ نه یوازې له خپلو جنسي غریزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړیکې ټینگوو. 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 درک 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 کړي دي. له دې کبله خپلو ماشومانو ته د جنسي غریزو په باب د حرکاتو، اشارو او یا هم د نورو څرگندونو په مرسته ځینې زده کړې ورکوي.

دغه زده کړې ځینې نیمگړتیاوې هم لري، چې جنسي غریزې له هغوی څخه پردي کوي، لکه څنگه چې دي، هغسې نه ورپېژندل کېږي.

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



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

ډېر مهال مشران د دغو غریزو د څرگندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وایو جنسي احساس عیبونه او نیمگړتیاوې لري، همدغه نظریه په مور کې یو خنډ زېږوي. په دې توگه مور د زړه له کومې احساسو 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 گرځي چې مور هم د غریزو د څرگندولو 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 گیر کړم. ما د څو نورو همزولو په ملگرتیا دغه انځورونه لیدل، چې ناڅاپه مې مور راغله، خو زما دا هم یاد دي چې د مور د غوسې او توند غبرگون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خيشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې مور مې زما جنسي 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 ترڅې تجربې لري. دوی د نورو زړه بوږنونکو 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.

مور 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 مور پورې اړه لري .

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

خو د جنسي غریزو په باب ټول منفي پیامونه، یو حقیقت هم څرگندوي، چې هغه په دې برخه کې د گټورو خبرتیاوو نشتوالی دی. مور تراوسه پورې له دې اسانتیا څخه برخمن نه یو چې کومه ساتندویه پرېښته دې وتوانېږي د اړتیا پر مهال راحاضره شي او ودې وایي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توگه یې احساس کړئ او یې ومنئ، په داسې بڼه یې څرگند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضایت وړ وگرځي". له همدې کبله مشرتوب یو داسې دوران دی، چې باید په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندويې پرېښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غریزې څنگه وروزو. دغه راز مهربان خلك څنگه راټول کړو، چې په دې برخه کې مور ته وړ زده کړه راکړي .

لنډه دا چې ویلای شو: که څه هم مور 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 څنگه مینه وکړو؟ ځکه چې جنسي غریزې خو هم د ژوند د یوې ژورې اړتیا څرگندویې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

## پنځم څپرکی

### خپل ذهن پاک 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 سیالی 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 ښيي، موږ له دې اړخ څخه نړۍ داسې وینو چې د ژوند واک مو په لاس کې وي او دا تجربه په خپله کولای شو.

که چېرې غواړئ چې دا طریقه وارزوي، لومړی راځئ چې د ذهني کار یوه بڼه ووینو. ذهن د ډېرو کارونو لپاره جوړ شوی، چې یو کار یې هم د تجربو او پایله اخیستنو ترلاسه کول دي، چې اکثره وخت دا مهارتونه زموږ په ګټه تمامېږي. یو وخت مو ګوته په سره منقل سوځي، زموږ ذهن یوه ګټوره پایله اخلي: "په راتلونکي کې به خپله ګوته پر تاوده منقل نه ږدم" پر دې سربېره ذهن تر دې یو ګام وړاندې ږدي او یوه ستونزمن پړاو ته ننوځي. تاسو ته د ماشومتوب په وخت کې پلار کومه څپېره 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 ترسلاسه 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 ووايو (ژوند یا روزگار 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 ووايو څومره چې مورچې نیسو او په کې مېشتېږو، په هماغه کچه مو ازادي او خپلواکي را کمېږي.

زموږ د ژوند زیاتې پېښې دردوونکې او ناوړه دي، چې په هماغه کچه سخت او توند ذهني تونه 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 څوک چې د ډوبېدو په حال کې وي، د هوا کموالی تر نورو ښه احساسوي، دغه راز وړی انسان د خوړو کموالی. حال دا چې موږ به وړي کېدل او ډوبېدل نه وي تجربه کړي. څه له پاسه موږ ټول مینې ته وړي یو او د نورو لپاره د پام وړ خلک هم نه یو. داسې ښکاري چې بشر د مینې په وړاندې تر ټولو سران او بخیل موجود دی. کېدی شي په ډېرو ښو اقتصادي امکاناتو کې رالوی شو، خو بیا هم له مینې څخه محروم واوسو.

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 وپشل کېږي، په دې توگه 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.

— هرڅوک چې دا کار کوي، بايد چې د مينې وړ نه وي.

— که نور خلک 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. ځکه خواشینی ذهن دومره دردونه او کړاوونه لري، چې زيات مهال واقعيتونه نه شي منلای، نو ځکه د وضعې د ښه والي لپاره دليلونه جوړوي. دليلونه په ظاهره يوې امن مورچې ته شاتگ 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 پېښوئ. له ځان سره د مينې زده کړه له خطر او کله-کله پرديتوب سره ملگرې 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 لري. د خپلو وروستيو دليلونو دېوال مومي، 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 توجهه کوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دليل، د دليلونو پرضد کاروئ (د ساري په توگه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، گومان 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 څنگه 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 ځواک نه لري.

پر ځانونو مينان شئ، ځکه چې تاسو له ځان څخه د کرکې لپاره ډېر احمقانه دليلونه درلودل. پر دغو دليلونو تکیه کول، يوه خيالي امنيت ته پناه وړل دي. حال دا چې د مينې رښتيني 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،

پروا نه لري، ځكه چې تاسې په هرو شرايطو، هر وخت، هر ځای او هر مهال کې د مينې حقيقت درك كولاى شئ،  
تاسې د مينې په وړاندې د خپل وجود د كړكۍ په پرانيستلو سره دا مينه تجربه كړئ او ويې گورئ

## شپږم خپرکی

### له خپل ژوند سره څنگه مینه وکړو؟

هېڅ شېبه هم، له ځان سره د مینې د شېبې په خپر نه ده. زه په خپل کارځای کې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوی يم او ما د خپل ژوند له پاروونکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښایي مینه به لرئ، چې د هغو شېبو ځینې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځینو غونډو 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 لورپینه کړې او اجازه یې راکړې ده، چې له برخليک او سوابقو څخه یې گټه واخلو.

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

گي: 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 درکولو چې ځان تجربه کړې.

جک: 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 مومم، خو په اجباري ډول یې هېڅ ثبوت او توضیح نه لرم.

گي: یوه شېبه صبر وکړه، تا چې کومه څرگندونه وکړه، گومان کوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرگنده او بشپړه وه. نورو توضیحاتو ته یې اړتیا نه درلوده، زما دا وړاندیز دی، چې هغه لومړۍ جمله بیا ووايي او د دې تجربې د پایلې په تمه واوسه. ایا غواړې چې له کومې خبرې، څرگندونې او توضیحاتو پرته دا تجربه بیا وازمويې؟

جک: هو!

گي: ښه، زموږ درته غوږ دی.

جک: زه واقعاً غواړم چې له ځان سره مینه تجربه کړم.

گي: (د شرکت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه، د دې لپاره چې د جک مرسته وشي، لکه څنگه چې د ډبرو، لگېدلو سکرو ته ضربه ورکړو، اور یې زیاتېږي، زه وړاندیز کوم چې موږ باید خپله ژوره مینه پر هغه متمرکز کړو. د خپل

زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لکه څنگه چې دی، مينه ورسره وکړو، دا چې جک څه ځانگړتياوې لري، څه روحیه لري، دا ټول هېر کړی، يوازې له هغه سره مينه وکړی (د شرکت ځينې غړي اوچت شول او هغه يې په غېږ کې ونيو).

گي: گوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرگند ډول بيانوي، 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 جک درېدل، د سترگو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ايجابوي او دا څرگندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).

گي: ايا اوس دا احساسوي، چې له ځان سره مينه لرې؟

جک: کله چې تاسې زما خوا ته راغلی، ما ته مو خپله مينه څرگنده کړه، زه ډېر خوښ شوم .

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

(اوږد ځنډ)

جک: راته ستونزمنه ده.

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

(بيا اوږده چوپتيا)

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

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

(اوږد ځنډ، په کوټه کې واکمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه کې سترگې وگنډي. ټولو ته څرگندېږي چې د جک 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 راڅرگندېږي.)

جک: زه له ځان سره په مينې وېرېم .

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

جک: نه پوهېږم دغه کار څنگه وکړم؟

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

جك: مينه څه ده؟

گي: ايا په مينې او محبت باندې د نه پوهېدو له كبله له ځان سره مينه كولاى شې؟

(اوږد ځنډ)

جك: زه مې په بدن كې دننه دا يو پيام ترلاسه كوم چې هغه دا دى: ”ته بايد دا ستونزه درته اسانه كړې.“

گي: ايا د دې پيام د ترلاسه كولو په هيله له ځان سره مينه كولاى شې؟ ايا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان

سره مينه ولرې؟

(اوږد ځنډ)

گي: جك! پام وكړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب ”هو“ يا ”نه“ دى. تا په هره پوښتنه كې زما پوښتنه

بيا وڅېړله، حال دا چې څېړنې ته يې هېڅ اړتيا نه درلوده. دا دا مانا وركوي چې ستا لوى مغز غواړي له ځان سره د

مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوى فكر په خپل واك كې واخلي او د دې تجربې په وړاندې د خپل

وجود كړكې پرانيزې او ويې منې. ستا فكر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې كېداى .

په حقيقت كې ستا ذهن نه شواى كولاى، چې ستا سره د مينې په برخه كې مرسته وكړي .

جك: يوازېنى دليل چې نه شم كولاى له ځان سره مينه تجربه كړم، دا دى چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه يم .

گي: ايا كولاى شې چې پر خپل ذهن د نه باور له كبله له ځان سره مينه وكړې؟

جك: نه!

گي: ايا كولاى شې چې له ځان سره په مينې پر نه توانېدو هم له ځان سره مينه وكړې؟

جك: نه!

گي: ايا غواړې چې له ځان سره مينې ته د نه لېوالتيا له كبله له ځان سره مينه وكړې؟

جك: نه! زه گنگس شوى يم .

گي: ايا د همدې گنگسوالي له كبله له ځان سره مينه كولاى شې؟

(اوږد ځنډ)

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



گي: يو څو ژورې ساگانې وکاره او د دې مينې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل گنگسوالي له کبله له ځان سره مينه لرې .

(ځنډ)

گي: کله چې احساسوې له ځان سره مينه لرې، په خپل بدن کې څه احساس درپېښېږي؟  
جک: د يوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم .

گي: ښه، مننه.

(جک د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځای کښېښي)

نظر:

د جک 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 لار شي او ووايي: "زه نه پوهېږم ."

تر دې وروسته جک په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پایلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهيسې په يوه نه حلبدونکې ستونزه کې رانښکېل 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 ویشت 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 .

گي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې؟

گلوديا: زه غواړم چې د وزگارتيا له کبله له ځان سره مينه وکړم، ټول عمر مې د خلکو د تېر ايستلو له کبله ستاينه ليدلې او خلکو تايد کړې يم.

گي: نو ته له هغو کسانو څخه يې چې د ښو کالو د اغوستلو او نه تېر وتلو له کبله يې زيات گوزارونه او فشارونه زغملې دي؟

گلوديا: هو! ما مينه دا گڼلې چې د نورو لپاره جذابه واوسم، سادگي وکړم، پرځای خبرې وکړم او د خپل مور ملاتړې شم.

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

گلوديا: کله-کله درواغ وایم، کله چې پر ځينو کسانو په غوسه کېرم، د غوسه کولو پرځای د هغوی رښتینې پلوی کېرم، ځکه وېرېرم چې دوستي یې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې یمه، د خپل کارځي د ښځینه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې یم، چې د هغوی مینه مې احساس کړې، خو هممهاله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل یوه کوچني حرکت هم وېرېرم. وېرېرم چې کومه بېځایه خبره راڅخه ونه شي. د ښځینه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، گومان کوم تشویشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته یو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقیقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.

گي: داسې ښکاري چې ته په خپل ژوند کې د حل د یوې نامستقیمې لارې په لټه کې یې، دغه لټون ورځ په ورځ زیاتېږي؟

گلوديا: هو! زه فکر کوم چې له ډېر پخوا راهیسې مې دا حالت درلود، خو پرون خپل اوج ته ورسېد پرون دې حد ته ورسېدم، چې نور مې ځان نه شو کنټرولولای (گلوديا په ژړا پیل وکړ).

ځکه له هغه چا څخه مې چې تمه درلوده، ما مینه او دوستي ترلاسه نه کړه، فکر کوم چې نور نو هغه حد ته ورسېدم، چې پر کنټرول به بریالی نه شم. په هر حال، زه نوره نه شم کولای په پخوانیو شپوو او لارو چارو سره مینه ترلاسه کړم.

زه باید د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم یوې ازادې فضا ته ووځم، گومان کوم اوسنۍ فضا راته نااشنا او وېروونکې ده. له همدې کبله د امنیت، په خلکو پورې د اړه لرلو احساس ته دوام ورکوم. نن بیا هم هڅه کوم هغې فضا ته له ننوتلو ډډه وکړم. څرنگه چې دلته، هرڅومره چې هڅه کوم عادي او ښه احساس ولرم، بې گټې کار دی.

گي: هو! نوې فضا ته لار پرانیستل خو وېره لري، ایا ته واقعاً وېرېدلې یې؟

گلوديا: د سر په ښورولو هو کوي.

گي: د محبوبیت د ترلاسه کولو لپاره دې ټول احساس له وېرې څخه سرچینه اخلي؟

گلوديا: هو!

گي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغلي او دېوال ته تکیه کوي، همداسې ده؟

گلوديا: بیا هم د سر په ښورولو سره هو کوي.

گي: هغه وخت چې مثلاً زلزله روانه وي او ته په دې هڅه کې يې، چې له دېوال څخه جلا شي، د درېدلو په وخت کې دې د زور او ځواک په باب څه فکر کوي؟ څه حالت به لري؟

دېوال پرېښوول خو دا مانا لري، چې وېره دې پایته رسېدلې، کله چې ته څارنه او کنټرول يوې خوا ته پرېږدي، له وېرې سره مخ کېږي. داسې گومان کوي، که چلندونه دې کنټرول کړي، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقيقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راتېټوي، بلکې مازې تا بېسده او بې حسه کوي، په دې توگه وېره ډېره نه احساسوي، ځکه چې بې حسه شوې يې .

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

گلوديا: گومان کوم زلزله مې تېره کړې ده، يانې خپله ټوله وېره مې احساس کړې ده. خو وېرېرم چې هغه وېره مې بيا په خپلو منگولو کې ونه نيسي. پرون يو دوه ساعته په هماغه حالت کې پاتې وم، واقعاً ډېره خواشينې شوم، ډېر بد احساس مې درلود، د نهيلۍ احساس مې کاوه .

گي: 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 ايښودای .

د دې پرځای چې وېره له ځانه وشړي، ويې منه، ښه راغلاست ورته ووايه .

گلوديا: زه ډاډه نه يم، چې دغه کار به وکړای شم، که څنگه؟ وېره چې دا ده، چې دغه وېره مې له منځه لاړه نه شي .

گي: هو! پوهېږم، دغه باور له ډېر پخوا راهيسې ستا سره وه. اوس يې يوازې ومنه، ځان ته يې راوبوله او ويې پېژنه. بل اقدام او هڅې ته اړتيا نه شته، يوازې په تمه واوسه، چې رڼا راشي، ته دغه باور وپېژنې او څرگند يې کړي.

گلوديا: شا مې درد کوي .

گي: دغه درد احتمالاً په هغه مقاومت پورې اړه لري، چې د وېرې په وړاندې يې کوي .

گلوديا: زه ورسره مينه لرم .

گي: ښه، گوره! ته کولای شي د دوو شيانو په خاطر له ځان سره مينه وکړي. له ځان سره د مينې د نه لرلو او هم د هغې وېرې په خاطر .

گلوديا: نه پوهېږم، ته يو څه نورې څرگندونې هم وکړه.

گي: هو! ته وېرېرې، ته له دغې وېرې سره مينه نه لرې او پر هغو احساس کار کول دې هم نه خوښېږي. هڅه وکړه د خپلې وېرې د احساس په خاطر له ځان سره مينه وکړې. داسې ووايه: ”زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مينه لرم.“

گلوديا: زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مينه لرم .

گي: پوهېږې، کله چې دا جمله وايې، زه په تا کې متفاوت حالت وينم. اوس دې درېدل هم تر پخوا فرق لري. مخکې ته د يوې وېرې نجلۍ غوندې وې، اوس دې چې د خپلې وېرې مسووليت منلی، نو احساس يې کړه، مينه ورسره وکړه او خپل کنټرول دې په خپل لاس کې واخله .

گلوديا: اوس بل احساس لرم، داسې احساسوم چې قوي شوې يم.

گي: هو! ته د خپل دغه احساس له مخې نورو ته اړ نه يې. اوس نو د نورو خلکو ستاينې ته اړتيا نه لرې .

گلوديا: يو غوره احساس چې لرم، دا دی چې ويلای شم وېرېم. پرته له دې چې دليل ويلو ته اړتيا ولرم .

گي: هو، هر څوک چې د خپلې وېرې پر دليل پوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دليل ته اړتيا ولرې. هغه ټکي چې بايد په ياد يې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مينې دليل يوې غاړې ته کړې، همداسې چې يې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې څرگندويه ده، چې پوهېږې د ودې په حال کې يې. په دې خاورينه ځمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقيقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلک دي. هغوی چې وېرېرې او مني يې، بله ډله هغه خلک دي چې وېره يې ملگرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي .

دا بله فيته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداگريزو (تجارتې) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه يې مطرح کوي، د هغې او د هغې د نامزد په اړيکو پورې اړه لري .

اليس: فکر کوم زما د اړتيا وړ مطلب له ځان سره مينه ده. زه يو نامزد لرم، چې پرېښودلای يې نه شم. نه غواړم چې ښه اړيکي ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې خلک راسره مينه نه لري. ډېر وخت بيا گورم چې نه، مينه راسره لري، خو زه داسې گومان کوم.

گي: هو اليس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا څېرې ته ځير شوم، زه دې پر څېره باندې يو پوښل شوی ماسک وينم. نه پوهېږم له کوم وخت راهيسې دې تصميم نيولی چې دا ماسک واغوندي. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پړاوونه تېر کړي، ډېر دروني غوغاوې دې ليدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې څېرې او هغو غټو سترگيو (عينکو) لاندې پټولې. ايا له دغې مصنوعي څېرې او ماسک څخه خبره يې؟

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

گي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسک لاندې پرته انرژي او د هغه د کنترول لپاره غبرگون وگورم. ايا پوهېږي چې په کومو شرايطو کې دې د ماسک کارونې تصميم ونيو؟

اليس: گومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړيکو کې ده. ما به تل ځان ورژدې کاوه، خو داسې مې انگېرل چې هغه له ما سره د مينې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه يې تل راڅخه فاصله اخيستله.

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

اليس: پښې به مې رپرېدې، سر تر پښو به مې زياته لړزه احساسوله.

گي: گومان کوم ستا يوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړيکي ومنې. خو په دې توگه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړيکي غوڅېږي. دغه پايله اخيستنه دې په ډېرو مخکېنيو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته ووايم چې ته کولای شې له نورو سره دوه اړخيزه دوستي هم ټينگه کړې او بايد وپوهېږي چې د دې د منلو لپاره په کار نه ده چې له نورو سره دې خپل اړيکي غوڅ کړې. په بله وينا، نور نو په کار نه ده چې په خپل ځان کې پټه شې. بل څه احساس لري؟

اليس: په ټول بدن کې مې د کا (خارش) احساس کوم .

گي: دا دا مانا ورکوي، چې ته کولای شې، د خپلې مينې دليلونه يوې خوا ته پرېږدې او وړاندې لاره شې. که څه هم دومره منطقي نه ښکاري، ته کولای شې د خپل همدغه احساس لپاره له ځان سره مينه وکړې.

(يوه شېبه ځنډ، وروسته اليس کټ- کټ خاندې)

گي: که کولای شې، دغه ازمېښت وکړه، يو کس وټاکه او ورته ووايه چې مينه ورسره لري .

اليس: (د کارځای ټولو غړو ته گوري) يوې مېرمنې ته وايي. مينه درسره لرم. (بيا خاندې).

گي: څه احساس لري؟

اليس: کولای شم په يوه وخت کې له ځان او نورو کسانو سره مينه وکړم .

گي: ايا کومه وېره هم احساسوي؟

اليس: نه!

گي: هو! يوه ټکي ته هر وخت پام کوه، کله چې له ځان يا نورو سره مينه کوې، هېڅ وېره په کار نه ده، مينه وېره له منځه وړي. مننه اليس.

اليس: مننه!

يوه شېبه مينه، پرته له دې چې موږ وپوهېږو، د ډېر وخت لپاره زموږ د ژوند پايلې خوندي کوي. زما يو دوست جولي، چې زما د ارواپوهنې تر درملنې لاندې و، په څرگندو الفاظو له ځان سره د مينې او وروستيو پايلو په اړه خبرې وکړې، چې دلته يې لولئ:

”له ځان سره د مينې پر وخت مې خوښي ومونده، گومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې يوه ناپېژندويه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزيکي لحاظ هم په ځان کې ځينې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختيا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتياوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځينو وړو کارونو د فلمبردارۍ د کېمرې په څېر متمرکزېږي. د ذهن دغه ټول کارونه له فکرونو څخه په يوه تشه فضا کې ترسره کېږي. په ذهن کې چې يوازې دا څو جملې ازانگې کوي، چې ”زه ځواکن يم“، ”پروا نه لري“، ”دا ټوله مينه ده.“ داسې ښکاري چې هغه خالي فضا مينه وي او هغه غږ ته تنده په ما کې پټه شوې انرژي او د وجود سرچينه مې وي .

مينه يانې زما د زړه پرانيستنه، يانې زما د وجود او حنجري پرانيستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرته خپله مينه زياته څرگندوم، تر هر وخت زيات مينه وال يم، چې وپوهېږم دا شېبې څنگه تېرېږي، تر هر وخت زيات د کوڅې او بازار له خلکو سره يو شوی يم.

د خپلو تجربو په ترڅ کې د فضا زياته ازادې احساسوم. له زړه تنگۍ څخه خلاص شوی يم. له خنډ زېږونکو دېوالونو څخه اوښتی يم او ژوند په خلاصه ټنډه په غېږ کې نيسم. بيا سره کښېکاږل کېږم، هغه خپل فردي فشار بيا مومم. بيا ځان هوسا احساسوم، له چاپېرې نړۍ سره په يووالي سره د خپل ماهيت له بقا څخه ډاډمن کېږم. ژوند مې د يووالي او تجربه کولو لپاره ډېر څه لري، دا زه يم چې بايد زده کړم دا احساس مې له وجود څخه څنگه سرچينه اخلي او پر چاپېرې نړۍ څومره لورپينه لرم.

ما به خپله مينه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توگه هغوی ما تاييد کړي، ځکه چې د هغوی د تاييدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مينه: دنده، اطاعت، يووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حياتي ځواک اېښوول دي. ما به چې له ځينو کسانو سره اړيکي لرل، هغوی ته به مې خپله مينه څرگندوله. په حقيقت کې به مې ورته ځواک ورکاوه، چې زما ارزښت او اعتبار تاييد کړي. زه به چې د کوم شخص د تاييد وړ وم، هغه ته به مې خپله مينه متمرکز کوله، هغه به هم د خپلې پاملرنې او تاييد په څرگندولو سره ما ته دا ځواک راکاوه، چې روزگار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواک ځايه. د خپل ارزښت او اعتبار د بايللو په بيه به مې د نورو خلکو له ځواک څه رازېږېدلی باور او ارزښت گاته.

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 څرگندې 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 سترگه گورم.

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 گڼي؟”

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

یوه بله چيغه 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 ورڅخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چيغو ته یې غوږ نیسم. لومړنی غږ بیا وايي: “هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي”. په دې وخت کې د یو شي د لگېدو 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 درک 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 کارم او له ځان سره مینه ښیم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

## اووم خپرکی

### پر یوه مهال له ځان او نورو سره څنگه مینه وکړو؟

له ځان سره د مینې پر لار یو ستر گواښ 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 راڅرگنده یې کړي. زیات مهال به دغه حقیقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حیران وم. خو اوس پوهېدلې 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 څنگه چې یو، خلك موږ وويني او موږ یې هم هغسې ووينو، لکه څنگه 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 شپږو، د دغه ماسک دننه او "ځان" ته د لار موندلو یوازېنۍ لار دا ده چې باید په یوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسک برلاسي ولرو او په سمه توګه یې ووينو. موږ دغه عمل ته له څو 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 لاسرسې 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 حقيقي "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 خواشینې 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.



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

راشئ فکر وکړو چې تاسې د ځان په وړاندې له کرکې څخه وېره لرئ، دا یوه ژوره وېره ده، چې ستاسو په تېر ژوند کې رینښې لري. مهمه نه ده چې سرچینه یې ستاسو مور، ښوونکی یا هم پلار وي، یوه پېښه به رامنځته کېږي او ستاسو د وېرې لامل به گرځي. ستاسو په ذهن او د ناخوداگاه ضمیر په ژورو کې یوه خلاقه برخه ځای لري، چې تل هڅه کوي د ذهن له زېرمې څخه ستاسو د تېر ژوند زاړه مسایل رابهر کړي. دغه خلاقه برخه تاسې هم هغه وضعیت ته بیایي چې تاسې یې د خبرتیا په هیله یاست، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي، دا تاسې داسې یوه موقعیت ته بیایي چې خنډ رامنځته کوي. تاسې په خپله کولای شئ دا زمینه برابره کړئ، دا څرگند بهیر یو خلاقیت دی، که څه هم ارزښتمن دی، خو موږ ترې کرکه کوو.

کله چې موږ هغه موقعیت ته ورسېږو چې موږ په خپله رامنځته کړی، نو پر برېکونو پښه ږدو او درېږو. د یوه دوست په یاد خواشیني کېږم. ”زما په برخه کې بې عدالتي شوې ده.“ د ودې هغه زمینه مو چې ځانونو ته برابره کړې، په دې باور چې دا به تېروتنه وي، په لوی لاس په تېروتنې بدلوو.

تر ټولو بده یې لا دا چې د خپلې تېروتنې په برخه کې نور خلك پر گڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو، د ځان نیمگړتیاوې نه منو، بلکې پر نورو یې ورتېږو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسمیت نه پېژنو، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې گڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زیاته وي، د خپلې چاپېرې نړۍ خلك هم خواشیني مومو. افراط په نړۍ کې یوه قاعده ده، نه استثناء. موږ د غوږ لوښي په څېر خپل ځان ته د مسوولیت نم نه منو. د سیاست په نړۍ کې چې ملتونه یو او بل د ظالمانه جنایتونو له کبله ملامتوي، هلته هم دغه واقعیت تر سترگو کېږي .

د یوې ستونزې په وړاندې زموږ ارمني چلند دا دی چې په خپله لاندېښو پوښتنو ته ځوابونه ووايو:

☒ په ما کې د نه منلو وړ غړی کوم یو دی؟

☒ زه کله له ځان سره د مینې چانس لرم؟

☒ خپل وجود کومه برخه د نورو نندارې ته وړاندې کړم؟

☒ زه د خپل وجود کومه برخه نه منم؟

خو بیا هم برعکس، زیات مهال ځان مظلوم گڼو. کله چې د مظلومیت پر مورچه کښېناستو، زموږ مقابل لوری هم دغه ډول مورچې ته پناه وړي. غالباً لفظي شخړې پر دې راڅرخي چې څوک به د مظلومیت ځایگي نیسي؟

له بده مرغه مور تل دا قضاوت کوو، چې د بل چا له خوا پر یوه کس ظلم شوی، حال دا چې دغه قضاوت به د غلا، پر چا د تېري او نورو جنایتونو په برخه کې منطقي وي، خو په زیاتو شخصي مسایلو کې دا چلند د حل لار نه ده.

په شخصي مسایلو کې هغه وخت پوهه عملي کېږي، چې دواړه لوري د مظلومیت احساس یوې خوا ته پرېږدي او د رښتیني مسوولیت په باب خپل نقش ومني. هغه وخت چې یو کس په څرگنده تر ستم لاندې راغلی، که بیا هم لږ غور وکړو، کېدی شي د پېړیو په بهیر کې هم دغه ډول پېښې وویږو. دلته زه د یوه کس په باب هم یو استناد کوم، چې مېرمن یې له بل چا سره اړیکې لري، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود. پر دې بنسټ مور د هغه په څېر په دې موقعیت کې د مسوولیت په ارزونې پسې یو. هغه خپله ارزونه په مظلومیت سره کوي. ځان مظلوم گڼي، که څه هم په دې دريځ کې یې یو څه مهال د رضایت احساس درلود، خو د ډېر وخت لپاره ورته د رضایت وړ نه وه. دی د زیاتو نورو مسایلو په باب چې په هغه موقعیت کې یې لږې ارزونې ته اړتیا درلوده، لږ څه مشکوک 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 جگړې ته ولېږل شو، مور یې له بل چا سره اړیکې 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 جگړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې یې داسې پېښه نه وه لیدلې.

هېڅوک هم بل کس په زوره نڅا ته نه اړ باسي. په دې برخه کې هم یو لوری د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه وړ چلند لامل نه شو، دوی یوه شپبه له یو بل سره ژوند وکړ، چې وړ چلند سره وکړي، کله چې دوه کسان سره نڅېږي، نور نو دېته اړتیا نه شته چې وگورو کوم لوري کوم لوری نڅوي. ستونزمنه خبره دا ده چې وگورو په دې برخه کې مظلوم لوری کوم یو دی. مور ته دا سخته ده چې وگورو پر کوم لوري زیات ظلم شوی، د حل یوازېنۍ لار دا ده چې هر مشر باید، سل په سلو کې مسوولیت ومني.

د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړیکې بریمن وي، چې دواړه لوري د اړیکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسوولیت ونه مني، له ماتې سره به مخ کېږي، له ځان سره د مینې زده کړه یوه صمیمي تجربه ده او دا د دې خبرې درک کول دي، چې ستاسو د بدن د کرکې وړ غړي هم تجربه کولای شی. 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 خلک به هم له تاسو سره مینه کوي.

## اتم خپرکی

### د نه بخښنې ارواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده، چې د یوې رڼا په خپر پر مور راخپرېږي او زموږ دوستان رازياتوي، درملنه مو کوي او ځواک رابخښي. پر دې سربېره چې خپرنه راته گرانه ده، خو که بیا هم د بخښنې د گټو 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 راگرځوي؟

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 گام اوچت کړو، د رښتینې بخښنې خنډ گرځي.

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 خواشینی ومنم. باید د خپلې تجربې ژورتیا، چې هماغه غوسه او خواشینی ده، لمس کړم. کېدی شي، د خپلو احساساتو په اړه له هغې سره خبرو ته اړتیا ولرم، تر دې گونگوالي او ابهام وروسته، په ډېر طبیعي او اسان ډول سره کولای شم وروستي حالت یانې بخښنې ته ورسېږم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشینی 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 څنگه چې ده، هغسې یې ومنم. په بېره مې احساس یو په بل پسې راڅرگند شول. د غوسې احساس مې وکړ، وروسته مې د ژور خپگان 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 وانگېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مینه او تودوښه احساس کړه، گومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوتم، چې د بخښنې احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.

څرگنده ده چې دا کار له ستونزمنو درسونو څخه دی، چې باید زده یې کړو، گومان کوم زموږ ټول ژوند یوازې په دې کې تېر شوی، چې څنگه خپلې تجربې پرېږدو، یا هم ډډه ترې وکړو، چې په دې توگه خپل ارمانې وضعیت ته ورسېږو. زموږ تجربه هېڅ ډول خونديتوب نه لري، خو که سترگې ترې پټې کړو، ډېر وروسته باید ورستانه شو او په یو نه یو ډول یې خپل کړو، که یو څوک وبخښو، یا هم خپل احساسات یوې خواته پرېږدو، د خپل مخ بل لوری مو د زیات زیان څپېږي 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 نیمگړي 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.

## نهم خپرکی

### 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 سلگونو نورو وړو تجربو وروسته دا تجربه رامنځته شوه. یوه ورځ دغې تجربې د یوه خواږه او ځواکمن احساس غوندې زما ټول بدن ونيو، هرڅه یې بدل کړل، د هغه مهال احساس داسې لیکم:

د یووالي مانا دا نه ده چې څوک دې له خپلې مېرمنې سره هېڅکله هم شخړه ونه کړي. یا مو هم څوک پر پښه نه دروخېږي. یا مو هم څوک د موټر سامان نه غلا کوي. خو وینو چې انسان په خپله له ځان سره شخړه کوي، په خپله، خپله پښه په تېشه وهي او په خپله د خپل موټر سامان غلا کوي. تاسې وینئ چې انسان له ځان سره لفظي شپه کوي، د خپلې پښې گوته 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 یووالي لاسبری کېږم، هرڅه بدلون مومي، یوازې ماهیت پر خپل حال پاتې وي .

اوس داسې ښکاري چې یووالی تل په مور پسې دی. که مور 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 شی، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي گیدران په تورو ځنگلونو کې چيغې 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، سترې کېږو، کېدی شي دغه سترتیا مور دېته اړ کړي، چې ځان یا هم نور خلك وځووو، که په غور سره وگورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په څارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له مور څخه به زیات واټن لري، یا هم مور ته به رانژدې وي .

کله چې د نړۍ هرې برخې ته سفر کوم، ډېر څیزونه وینم، چې زما د خوښې وړ نه دي، غوره دا گڼم، چې خپل ذهن ترې پاک 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 یووالي ته یې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ایله دا توان لرم، چې مرسته وکړم، څه

هغه کسان چې باید زما له مرستې برخمن شي، له ما سره يو ښکاري. لکه څنگه چې يو شاعر وايي: ”زما کوچنی زړه، د يوه لوی زړه يوه برخه ده“. خو موږ دا جمله هم ورزياتو: ”زما د کوچني زړه خواشيني او خوښي، د يوه لوی زړه خوښي او خواشيني ده.“

زما د وجود د کړکۍ پرانيستنه دا مانا لري، چې د يووالي احساس ځان ته رابولم، کله چې د دې يووالي او بشپړتيا له کبله يو څه په وجد کې راغلم، نو بله انگېزه مې دا ده چې نورو ته د مينې، يووالي او ورورولۍ لاس ورکوم او هغوی له ځان سره راشريکوم. کېدی شي يو وخت ټول بشر د يووالي لاسونه سره ورکړي او ټول کاینات اتحاد وکړي، تر هغه مهاله يوازېنی کار چې بايد ويې کړم، دا دی چې د ځان او نورو په وړاندې د خپل زړه دريځه پرانيزم.

## لسم څپرکی

### د مړینې او رڼا ترمنځ توپیر

د مړینې نیمگړی درک کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرگ په باب یو روښانه درک ونه لرو، د ژوند په باب هم یو تت تصور لرو، د مړینې په باب یو څرگند درک لرل یوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. باید له ځانه وپوښتو چې څه خیز د مرگ په باب زموږ تصور تت او گونگ گرځوي. ښایي وکړای شو تر دې غبار ها خوا واقعیت ومومو، ځینې ابهامونه او گونگوالی چې مرگ یې پوښلی، زموږ د خپلو فکرونو او اندونو زېږنده دي. راشی لومړی دا افکار تر کتنې لاندې ونیسو، ځکه موږ تل د هغوی په وړاندې په برسپرن 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 نیمگړو تجربو څخه سرچینه اخلي. موږ چې هره تجربه په نیمگړي ډول تر شا پرېږدو، په دې شېبه کې مو په بشپړ ډول ژوند نه دی کړی، بلکې یوازې مو د خپلو فکرونو ودې ته زمينه برابره کړې ده. د ساري په توگه که زه مې له خپلې مېرمنې سره شخړه کوم او که څه هم زه ورته څه ونه وایم چې زه یې له کبله ځورېدلې یم، ښایي دغه لفظي شخړه په سلگونو 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 گرځي. که چېرې مې د ویلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای، نور به مې بیا گټې او د ذهن وروستیو شخړو ته اړتیا نه درلوده.

د مرگ بشپړ درک 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 څوکی کښېنم او د مړینې په باب سوچ کوم، په دې هڅه کې یم چې په څرگند 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 ووايه. 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 تماش ورسره ونیسم، خو اوس مې هېر وو. وروسته مې ذهن د مرگ موضوع ته راستون شو، د وېرې له کبله مې پر ټول وجود لږزه 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 "مرگ" د توري په ویلو سره مې

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 څرگند ډول خپله فنا وگوري.

ښایي په دې کار ځواکمن نه وي، ښایي د مرگ په شان د نورو مرموزو شیانو پلټنه او څرگندول هم یو بې گټې کار وي. خو زه غواړم تر خپله وسه پورې دغه سوچ ته دوام ورکړم، ځکه داسې انگېرم 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 برخلیک 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 تلپاتې کېدو لپاره، لکه څنګه چې د تناسخ د نظریې پلویان وايي غرب هم په دې باور دي، 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. توافقی همدلته پایته رسېږي، وروسته بله ترخه موضوع مطرح کېږي، چې د فکر پاروونکې ده.

ځینې خلک نور بیا د جنت او دوزخ په باب خبرې کوي، ځینې نور بیا له دغو سوچونو څخه ډډه کوي، دوی بدن یو ماشین گڼي او په دې اند دي چې یوه ورځ به خامخا دا ماشین له کاره لوېږي.

اوس نو د مرگ له حقیقت څخه، چې کېدی شي د ټولو د توافق وړ وي، سر غږوو او ځینو نورو جنجالیزو تخیلاتو ته نژدې کېږو، که وکړای شو دا مسئله پیدا کړو، نو پردې مهال د مړینې څرگند 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 ځکلی، ځکه چې زیات مهال د مرگ سوچ موږ وېروي،



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 مرگ واقعیت، وېره، ذهن د ځان د هوساینې لپاره افسانې پنځوي. ذهن یو دوه داستانونه جوړ کړي، چې تناسخ، دغه راز جنت او دوزخ په کې راځي. یوه شېبه غور وکړئ، ایا دا دا مانا لري چې دا حکایتونه واقعیت نه لري؟ ایا غواړو چې دا انځورول یوازې یو لړ درواغ وگڼو، چې بدن له وېرې څخه ژغوري؟ کېدی شي دا هره افسانه حقیقت ولري، یا هم کېدی شي ځینې رېښتینې افسانې او نکلونه بې مانا وي، خو یوازې هغه مهال حقیقت ته رسېدی شو چې ومانو، باور مو درواغ دي. که داسې نه وي، یوازې به د خپل باور په لومو کې رابښکېل یو. موږ باید د خپل ذهن د چلندونو په یوه قاب کې ځای ونیسو، چې رېښتینې وي او موږ یې په مرسته وکړای شو نویو سوچونو ته لار ومومو.

تر دې مهاله د مرگ له حقیقت، د مرگ له کبله له وېرې، د تجربې له شوق او هغو داستانونو سره مخ یو، چې ذهن یې د بدن د هوسایۍ لپاره پنځوي. پر دې سربېره هغه څه چې دغه تفکر رامنځته کوي، تلپاتې هستي ده؟ څه څیز کېدی شي په بدن کې دننه وي، چې خپله تجربه روانه وساتي؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره باید د خپل ضمیر ژورو ته یو سفر وکړو.

داسې انگېرم چې د مرگ د تحقق څرنگوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمویئ، ښایي خوښ مو شي. کله چې د مرگ له حقیقت سره مخ کېږم، وېرېرم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنگ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مین شو، هغه ذهن چې دام پریگنون یې درک کړ او خوږې موسیقۍ ته یې غوږ ونيو، هغه ذهن چې د انا د خوږې مینې خوند یې ولید، ټول وجود مې په یوه ستره وېره کې ډوبېږي. د دغو ټولو موخه څه ده؟ داسې ښکاري چې زموږ ذهن، هغه ذهن چې اصلي کار یې تجربه کول دي، کله چې د تجربې د نه کولو په اړه سوچ کوي، وېرېږي، له تجربې څخه لاس اخلم. دا وېره راسره ده چې کېدی شي یوې خوا ته یوازې پاتې شم او ژوند هم له ما پرته هغسې روان وي. زما نه خوښېږي، چې خلك مې یوازې پرېږدي او زه یې هېر شم.

سترگې مې بندوم، یوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرگ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځورونکو سوچونو او اندېښنو یوه ټولگه ده: هغه کارونه چې نن یې باید ترسره کړم، موسیقي اورېدل، تصمیم نیونه او خواشینۍ. زه وینم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرگ 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 مرگ څخه وېرېږم. دا څپې ورو ورو د نېکمرغۍ په احساس، سولې او آرامۍ بدلېږي، اوس مې ټول وجود د رڼا او یو ډول هوسایۍ په څپو کې ډوب دی. هېڅ ستونزه او اندېښنه نه لرم، یو پاک

او بې الايش موجود يم. اوس وينم چې د مرگ په باب زما په ذهن کې تر پرتو داستانونو لاندې يوه رڼه فضا هم شته، دا هغه څاه ده، چې په واقعيت کې موږ هلته ژوند کوو .

ايا دا پراختيا کولای شي له بدن څخه د يوه بېل وجود (اروا) په باب زموږ د باورونو سرچينه وي؟ ښايي همداسې وي، دا رڼه فضا په ځان کې يو څه لري، چې تلباتي وي، ته وا له هغې فضا سره مترادفه ده، چې پر دې نړۍ چاپېره ده .

دا دی په خپلې دې عقيدې سره د مرگ په درک پيل کوم. کله چې موږ له خپلو باورونو سره ژوند پيلوو، وړاندې تر دې چې د مرگ رښتيني حقيقت درک کړو، موږ دا هڅې يوه پلمه گڼو، يا هم مرو (بدن بې حرکته کېږي) يا هم خپل ژوند ته دوام ورکوو. اوس که په باورونو کې ژور شو، د وېرې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانيزو او د موضوع ژورو ته ځير شو، کېدی شي هر څوک حقيقت په سمه توگه درک کړي .

پر هغه څه چې زه پوهېږم او پرې باور لرم، دا دي چې د مرگ په باب مې د ټولو احساسونو او خيالونو په ژورو کې هغه رڼه فضا شته، لکه زه چې له وړاندې هلته وم. دا فضا د شور، خلاقيت او مينې سرچينه ده . زه گومان کوم دا داسې ځای دی، چې ژوند ورڅخه زېږېدلی، له دې کبله اوس کولای شم ومومم، چې ولې په دې باوري يو، دا هماغه ځای دی چې په پای کې به ژوند ورستنېږي.

اوس به وگورو چې دا تجربې څنگه په ژوند کې زموږ ملگرتيا کوي. د مرگ څرگند درک کول هماغه د ژوند د بهير روښانول دي. د مينه ناک ژوند د لرلو لپاره بايد د ژوند په باب مو ذهنيتونه او باورونه يوې خوا ته کړو او په ژورې تجربې يې لاس پورې کړو. زموږ د تجربو په ژورو کې د ښکلا او خواهشينو درک او د ټول ژوند سرچينه پټه ده. کله چې وغواړو موږ يې سرچينه شو، په دې وخت کې توانېږو چې د شا و خوا کسانو د خلاقيت او الهام سرچينه شو .

پر دې سربېره موږ هغه مهال دمرگ حقيقت پېژنو، چې په پرله پسې ډول يې په تجربه کولو پسې واوسو. کله چې ناکام شو، په همدې اړه ځينې داستانونه جوړوو، ځکه چې د تجربو له نشتوالي څخه وېره لرو. د موضوع په ژورو کې يوه ستره حرانتيما هم شته، هغه دا چې کولای شو د تجربې څرگندتيا پر خپل ژوند ولوروو.

تر دې بله وپروونکې تجربه نه شته، چې موږ په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سره سره سرې چلند موږ ته دا وخت راکوي، چې وپوهېږو موږ هم دا توان لرو، چې ژوند په ژوره توگه تجربه کړو. کېدی شي د وخت په تېرېدو سره داسې رڼو او شوق پاروونکو اړيکو ته ورسېږو، چې مرگ هم د همدې شفافيت په مرسته همداسې روڼ شي.

## یوولسم څپرکی

### له ځان سره د مینې لپاره ځینې تمرینونه

له ځان سره د مینې په باب مطالعه مور ته د هغې په باب د رښتینې تجربې زمينه برابروي. هیله ده چې دغه مطالعه له ځان سره د مینې په برخه کې ځینې جنې 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 ږدم. دغه تمرینونه په ټولګيو او کارځای کې د ګډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او ګټور وو. ځینې تمرینونه باید ستاسو په ذهني چوپتیا 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 څوک مو مزاحمت نه کوي، خپلې سترګې پټې کړئ او خپل ذهن ته یوه دقیقه وخت ورکړئ، چې آرام وکړي. تر هرو لسو پنځلسو دقیقو وروسته دا جمله تکرار کړئ:

“زه له ځان سره مینه لرم”

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانیې آرام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ایا ستاسو ذهن دا وايي: “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، یوازې 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 آرامۍ 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 آرام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نیمګړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:

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

تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وگورئ چې ایا ذهن مو د جملې دا تشه برخه ډکوي؟ که څه هم دا خالي برخه ډکه کړي، یا نه، خو بیا هم دا جمله تکرار کړئ. ما په خپلو وروستيو تمرینونو کې ولیدل 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 لوړې له کبله له ځان سره مينه کوم.

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

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

درېيم تمرین د مينې لپاره درېيمه هڅه

په دې تمرین کې له ځان سره د مينې په خاطر د لیکلو اوزارونه کارول کېږي. قلم او کاغذ راواخلئ او لاندېنۍ جمله لاس واره بشپړه کړئ:

”ما به له ځان سره مينه کولای، که“....

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

وروسته بیا لاندېنۍ جمله ولیکئ، خالي ځایونه په هماغو تورو ډک کړئ، چې پورته مو ولیکل، د ساري په توگه:

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

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

څلورم تمرین د مينې لپاره څلورمه هڅه

د هغه کس په وړاندې ودرېږئ يا کنبېښئ چې ستاسو ملگرتيا کوي. د هغه سترگو ته ځير شئ او لاندېښی جمله پنځلس ځله تکرار کړئ، تر هر تکرار وروسته پنځه يا هم لس ثانيې ځنډ راولئ:

”زه له ځان سره مينه لرم“

له خپل ملگري څخه وغواړئ، هغه څه چې تر هر تکرار وروسته يې په تاسو ويني، تاسو ته يې ووايي، ايا تاسو سترگې رپولې؟ ايا بلې خوا ته مو وکتل؟

اوس دې ستاسو پر ځای، ستاسو ملگري دا تمرين ترسره کړي. وروسته بيا خپلې کتنې ورته وواياست.

تاسې کولای شئ له لاندېښو جملو څخه کار واخلي:

☒ زه له ځان سره ژوره مينه لرم .

☒ زه د خپل چلند له کبله هم له ځان سره مينه لرم.

☒ زه ډېر د مينې وړ يم .

☒ زه غواړم خپله ټوله مينه نورو ته ورکړم او له نورو څخه هم مينه ترلاسه کړم .

پنځم تمرين د مينې لپاره پنځمه هڅه

د دې تمرين لپاره يوه غټ سپين کاغذ او څو رنگه قلمونو ته اړتيا لري. لومړی د خپل بدن په اندازه د يوه انسان غټ انځور وکارئ. وروسته يو رنگ چې ستاسو په اند د مينې څرگندويي کوي، وټاکئ. بيا هغه رنگ وټاکئ چې ستاسو په اند د مينې نشتوالی څرگندوي .

له دغو رنگونو څخه په کار اخيستلو د خپل بدن د انځور د مينې وړ، يا هم د کرکې وړ برخې رنگ کړئ. د ساري په توگه که شين رنگ د مينې او څر رنگ د مينې د نشتوالي لپاره وکاروئ، نو که د خپلو پښو له پوندو سره مينه لري او بد مو ورڅخه نه راځي، شين رنگ ورکړئ. خو که له خپل ټبر څخه مو بد راځي، څر رنگ ورکړئ.

اوس نو پر کاغذ دوه ستونه جوړ کړئ. يوه ستون ته وليکئ: ”زما د مينې وړ شيان“، بل ته يې وليکئ: ”زما د کرکې وړ شيان“. د ساري په توگه:

زما د مينې وړ شيان

زما د سپي د ساتنې ډول

وېښتان مې

د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پښې مې

زما د کرکې وړ شيان

پوندې مې

د تگ ډول مې

کنايه ډوله خبرې مې

د دې تمرين موخه ستاسو د وجود د هغو برخو پېژندنه ده، چې مينې ته اړتيا لري.

## دوولسم څپرکی

### له ځان سره د مینې د زده کړې لپاره پوښتنې او ځوابونه

ایا له ځان سره مینه ځانغوښتنه ده؟

ځانغوښتنه هغه ده، چې له ځان څخه د کرکې تر احساس وروسته خپلو شا و خوا کسانو ته دا څرگنده کړی چې لا هم ښه احساس لری. په داسې حال کې چې ستاسو د بدن او بهرنۍ نړۍ ترمنځ ډېر توپیر وي. څومره چې د ځان په وړاندې اصیله مینه ولری، دېته بیا دومره اړتیا نه لری چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابتته کړی چې گواکې تاسې هم د مینې وړ یاست.

ایا له ځان سره مینه، هماغه "مثبت سوچ کول" دي؟

د "مثبت سوچ کولو" په باب ځینې اټکلونه موږ دېته هڅوي چې له منفي سوچونو څخه ډډه وکړو او مثبت سوچ ولرو. که دا سوچ ولرو چې مثلاً: "زه له جک سره مینه نه لرم" له دې جملې څخه ډډه کوو او د دې پرځای د جک په اړه پر یوه مثبت څیز سوچ کوو. خو له ځان سره د مینې په زده کړه کې هر احساس چې وي، منو یې او په مینه ترې تېرېږو. د دې پرځای چې ډډه ترې وکړو، یا هم هڅه وکړو چې یو مینه ناک او غوره شی یې پرځای وټاکو. کېدی شي لومړی له ځان څخه د کرکې له کبله مینه وکړو. دا غبرگون مو یوه فضا جوړوي، تر دې چې محدوده یې کړی. له ځان سره مینه موږ ته دا چانس راکوي، چې زده کړه ورڅخه وکړو. یو کار چې ترسره کولای یې شی، دا دی چې که له ځان څخه مو د یوې موضوع په خاطر بد راځي، له ځان سره د همدغې کرکې په خاطر مینه وکړی. کرکه هم د ژوند یو اړخ دی. خو بیا هم مینه یې تر خپل سیوري لاندې راوستلای شي. یو احساس که هرڅنگه وي، هرڅومره د کرکې وړ، منفي او حیرانوونکی وي، که تجربه او درک شي، د مینې تر سیوري لاندې راتلای شي. مینه کولای شي هرڅه چې تجربه شي، په ځان کې راوښاري او بېل رنگ ورکړي.

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

د خوښۍ او سمسورتیا نړۍ ته د سفر تر ټولو گړندی وسیله، د خواشینۍ، کرکې او نیهلۍ پر وخت، د همدغو اروايي حالتونو له کبله له ځان سره مینه ده. په دې چلند سره تاسې پر داسې فضايي بېړۍ سپاره یاست، چې تر ټولو جگې څوکې هم تجربه کولای شی.

مینه وخت نه نیسي، د سترگو په رپ کې تاسې د خواشینۍ له کندی څخه د مینې لوړو څوکو ته بیایي. خو هیله ده چې یوازې زما په خبرو بسنه ونه کړئ. کله چې کوم وخت بې روحيې شوی، د یوې ازموینې په توګه له دې چلند څخه کار واخلي.

د غور وړ خبره دا ده چې مور 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 مور 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 ناک یم، یا هم ورڅخه بهرېرم، 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 ارمني سوچ دی، خو د تحقق لار یې یوازې او یوازې له ځان سره مینه ده.

ځانونه له خپلو نابالو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو؟

راښئ له خپلو احساساتو څخه د خلاصون لپاره یوه ژوره کتنه وکړو. داسې ښکاري چې مور د کوم شي د تجربې درولو هڅه کوو، چې دغه شی مور ته ستونزه جوړوي. خو دا امکان نه لري چې مور دې یوه تجربه ودروو. خو بیا دې هم په دې هیله یو چې ګواکې بشپړه تجربه مو کړې ده.

په حقیقت کې مور 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 مور له احساساتو څخه د خلاصون بله لار هم نه لرو، هغه څه ته چې اړتیا لرو، زموږ د دننه فضا پراختیا ده. پرته له دې چې مور ته کومه ستونزه پېښه شي، احساسات مو راپاروي.



دا يوه 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 هيلو سره څنگه مينه وکړو چې نور کسان ورسره مخالف دي؟

دا ستونزه په سمه توگه درک کوم. زما د ژوند زيات کلونه په دې لگېدلي چې خپلې هيلې او غوښتنې مې پټې وساتم. گومان کوم يوه وجه يې دا وه چې ما گومان کاوه زياتې غوښتنې او هيلې به مې سمې نه وي. کومه نيمگړتيا به ونه لري، نو ځکه به مې د هغو د پټولو هڅه کوله، چې خورېدم به هم.

کله چې ځان د خپلو هيلو د منلو په برخه کې خپلواک پرېږدم، گورم چې زياتې هيلې مې د نورو له غوښتنو سره تضاد نه لري. يا به هغوی زما د غوښتنو په وړاندې ښه احساس لري، يا که داسې نه ده، همدغه تضاد کولای شي چې يوه گډ ټکي ته د رسېدو لپاره زمينه برابره کړي .

فکر کوم دا ذهنيت چې د يو څه د غوښتنې لپاره دې ذهنيت ازاد پرېښوول شي، د يوې هيلې د ترلاسه کولو پر لار يو گړندی گام دی، چې د ذهن د اخلاکو لامل گرځي. د غوښتنو او هيلو د لرلو او د ترسره کولو ترمنځ يې ډېر توپير شته. د ژوند د ښکلا او د خپلو هيلو د منلو لپاره ضروري ده ځانته دا وخت ورکړو چې خپلې ټولې هيلې تجربه کړو، نه يې د ترسره کېدو اړتيا ولرو، نه يې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې بايد 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 يوه دروني احساس سره يو جوړجاړی کوو، کولای شو داسې يوه ټاکنه وکړو، چې ټولو ته مثبتې پایله ولري .

له ځان سره پر مينې سربېره بايد يو بل کار هم ترسره شي

زه په خپله دې پوهېږم. داسې ښکاري چې يوازې له ځان سره مينه کفايت نه کوي، ځينې نور کارونه هم بايد وشي. بايد له خپلو احساساتو او نورو شيانو سره هم، چې ورسره د مخ کېدو اړتيا لرو، په فعالانه ډول مخ شو. که څه هم له ځان سره مينه هغه څه دي چې په اسانۍ سره يې هېروو، حال دا چې که دا کار ترسره نه شي، په يوه ناوړه غږ سره موږ او زموږ وده درېږي. کله چې له خپل يوه کار سره د خپل کم حوصله توب له کبله مينه وکړئ، وروسته هغه کار ترسره کړئ، چې ستاسو د خوښې وړ وي او ترسره کولای يې شئ، بريالي به ياست.

له ځان سره د مينې زده کړه، ستاسو له بدلون سره څنگه مرسته کوي؟

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

## د یارلسم څپرکی

### له ځان سره مې مینه څنگه زده کړه؟

د دوبي (اورې) په یوه توده ورځ کې چې زما د نهه ویشتم کلنۍ وروستۍ ورځې وې، یوه تجربه مې ترلاسه کړه، چې د همدې کتاب د لیکلو الهام یې راکړ. یانې زده مې کړل چې باید له ځان سره مینه ولرم. یا په بله وینا، پر ځان مین شم.

په داسې حال کې چې په (کلراډو) کې کرار- کرار گام اخیست، د مینې یوه څپه مې حس کړه. نژدې دوې اوونۍ مې په یوه کور کې تېرې کړې وې، چې همدغه ښار ته نژدې و. زیات وخت به مې په گرځېدو او تفریح کې تېراوه، چې کوم مهم کار مې نه کاوه. ډېر کم وخت مې درلود چې پر خپل ژوند یوه کتنه وکړم. د بېلابېلو جنبو یوه انتقالي دوره مې تېره کړه، خپله دوکتورا مې پایته ورسوله او غوښتل مې خپل تخصص پیل کړم. نوی له کلفورنیا څخه، چې څو کاله مې وطن و، ووتم او په داسې سیمه کې استوگن شوم، چې څوک مې نه په کې پېژندل. دوستان، کورنۍ او هغه ژوند چې تر شا مې پرې ایښي وو، ما ته یې یو وخت ډېر ارزښت درلود. داسې مې اټکلول چې نوي ځای ته په راتلو سره به په یوه ساده او نوي ژوند پیل کوم. د دوو اوونیو دغه یوازېتوب دارازده کړل، تر هغه مهاله چې له ځان سره روغه ونه کړم، ان که د خاورینې ځمکې تل ته هم لاړ شم، اروایي سکون به ونه مومم. په دې موده کې مې د یوازېتوب، وېرې او کله- کله خوښیو ډېرې څپې تجربه کړې.

په خپل کار کې هم له ستونزو سره مخ وم. له ډېرو کلونو راهیسې د یوې پوښتنې د ځواب په لټه وم: ځان څنگه بدلولای شو؟

زه تل د داسې یوې انگېزې په لټه کې وم، چې په مرسته یې وکړای شم ځان، خپل اړیک او شا و خوا نړۍ بدله کړم. همدې پوښتنې دېته اړ ایستم چې د ارواپوهنې څانگې ته ورشم او ان چې د ډاکټرانو پټې هم واخلم او ورسره وگورم. همدا پوښتنه د دې لامل شوه چې زه په سلگونو پوهنیزو غونډو کې گډون کړم، په زرگونو کتابونه او اړوندې مجلې مطالعه کړم، دغه راز له لسگونو پوهانو، مذهبي لارښوونکو او دیني پوهانو سره وگورم. خو بیا مې هم خپل ځواب نه و ترلاسه کړی.

په حقیقت کې په ډېرو تیوریو او حقایقو پوهېدم، خو داسې ځواب راسره نه و، چې پر زړه او ذهن مې کښېني او ضمیر مې یې ومني. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حیاتي وو، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توگه زده کړه کړې وه، ما باید د یوې اوونۍ په بهیر کې د محصلینو دلومړني ټولگي په وړاندې په تدریس لاس پورې

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 ورڅخه لرم .

تر ونو لاندې گرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د نا کراری یوه څپه مې پر ټول وجود واکنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصمیم نیولی و، تر یوې ونې لاندې کښېني چې نورانیت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصمیم ونيو، 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 آرام شو. له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الایشه تفکر دی، چې هماغه شېبه مور 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 ټاڼې 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 ولرزېدم. 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 مغرورانده اندېښنو او سوچونو په تل کې راشکېل 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. هماغه ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راووري او ما ومینځي. زه یوازې تپ، وېرې او هیلو ته تسلیم شوم. هغه ټوله غوسه مې ځان ته راوبلله، چې تل مې د ماسک تر شا پټوله. په سینه کې مې د خوابدې او خواشینۍ څپې وڅوټېدې 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

او ذهن کې د آرامۍ او هوسايۍ رڼا حس کړه. دا رڼا د خوښۍ يو سيل 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 څيز د بدلون لامل گرځي. په څرگنده وپوهېدم چې مقاومت ژوند بېخونده کوي. ما په خپل ټول ژوند کې د ژوند او واقعيتونو په وړاندې مقاومت کړی، کله چې به له وېرې سره مخ کېدم، زه به يې په مخالف دريځ کې درېدم او هڅه په مې کوله چې له ځان يې ليرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس، مينې او ارزښتونو په وړاندې په مقاومت کې خلاصه شوی و، خو په يوه شېبه کې مې تصميم ونيو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شيان بدل شول .

هغه شېبه چې مې مقاومت پرېښود، وتوانېدم په خپل ټول وجود سره مينې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شيانو ته مې هم غېږه پرانيستله او هرکلی مې يې وکړ. اخر هغوی خو هم مينې ته اړتيا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود، ومې انگېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړيکي ټينگ کړي دي. ازاد او هوسا شوم، داسې مې وانگېرل چې د سيند له بهير سره سم روان يم، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه، چې په ځانڅيرۍ سره مې هوسايي او ارامتيا ترلاسه کړه، هو! دا ورځ زما د بيا زېږېدنې ورځ وه! زه بيا 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 توگه هر وخت ورسره مخ يو. موږ د ژوند په بهير کې د وېرې، خواشيني، جنسي غريزې، غوښتنو او د خلاقيت د انگېزو تجربې کړي، دا هم زده کوو چې د دغو تجربو په وړاندې بايد له ځانه مقاومت وښيو او دا مقاومت د ميندو له لارښوونو څخه ولاړېږي، يا هم د ټولنې، مقاومت ځکه رامنځته کېږي، چې نه پوهېږو پر خپل وخت څنگه چلند ورسره وکړو .

د ساري په توگه به جنسي غريزې په پام کې ونيسو، کېدی شي د جنسي غريزو په وړاندې مو مقاومت د نورو خلکو د پټو او ښکاره لارښوونو پايله وي، چې جنسي غريزې بايد له ځانه ليرې کړو، يا هم دا مقاومت کېدی شي زموږ د تصميم زېږنده وي، ځکه چې له هغو سره د چلند په ډول نه پوهېږو. د جنسي غريزو د منلو لپاره د خپل وجود پرانيستنه، د يوې پټې او هېرې شوې خزاني پرانيستل دي .

د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت، ناټکل شوې پايلې لري. لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړيکي له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زموږ شخصي تجربه زموږ نېغ غبرگون دی، خو په وړاندې يې مقاومت کول داسې مثال

لري لکه د خپلو باورونو، عقایدو او غبرگونونو د ت غبار له پردې څخه چې ژوند ته گورو. موږ به د نېغې او څرگندې تجربې هیله لرو، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته گورو، نو خواشینی یو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز، بله ستونزه ده. د جنسي انگېزو په مثال کې، کله چې د خپلو جنسي غریزو د طبیعي پیژندنې په وړاندې مقاومت کوو، نو دغه غریزې د جنسي تخیلاتو، خواشینیو او ژورو باورونو له لارې څرگندوو.

د هغې برخلیک جوړوونکې شېبې اغېزې د وخت په تېرېدو سره ورو- ورو راڅرگندېږي. څو ورځې وړاندې مې خپله لومړنۍ مشورتې 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 راوگرځوم، 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 گام یې چې اوچتاوه، باید د اړتیا وړ اقدامات یې هم موندلای. ته وا ځان ته دا وخت ورکوي، چې په یوه بهیر کې ځینې موضوعگانې تجربه کړي، چې د دې په دروني نوبت پورې یې اړه لرله. زه یې تر اغېزې لاندې راغلم.

څه موده وړاندې له ځان سره د مینې د لومړۍ شېبې نندارچي وم، نور مې لیدل چې هغه پخوانی سرمشق مې له منځه ځي. ما د خپل ژوند په بهیر کې تر دې مهاله پورې مینه له ځانه شړلې وه، حال دا چې هممهاله مې مینه ورسره کوله. خلکو ته نژدې کېدم، خو بیا به مې داسې یو کار کاوه، چې راڅخه وتښتي. وروسته مې له هغه وخت څخه استفاده وکړه، چې په ځنګله کې مې درلود، زما پخوانی اټکل دا و چې زه د مینې وړ نه یم. خو کله چې مې خپله مینه احساس کړه، نو وپوهېدم چې زه ناڅاپه د نورو مینه هم منلای شم. پرته له دې چې دفع یې کړم.

د دوو اوونیو په ترڅ کې له یوې مینه ناکې مېرمنې سره مخ شوم، چې د ژوند لومړني رضایت بخښونکي اړیکي مې ورسره ټینګ کړل.

د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مینه د پوهنې یوه نوي پړاو ته اړتیا لري، چې دا پوهنه بیا نورو هڅو ته اړ ده. له ځان سره مینه د هغو شیانو دقیقه کتنه ده چې مینې ته اړتیا لري. کله چې په یوه تیاره کوټه کې د یوې شمعې په مرسته لټون کوو، یوازې په خونه کې د پرتو شیانو یو تټ سیوری وینو، خو کله چې یوه قوي رڼا په واک کې ولرو، کولای شو چې ټول شیان، ټول کونجونه، د غڼو د ځالې تارونه، پاشل شوي سامانونه او هرڅه وینو. په لنډه توګه به ووايو 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

چې د کور، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندې په سترگه وگورو، موږ يې د مينې د پراختيا لپاره يو فرصت او چانس گڼو، په دې توگه به ژوند غني او له خوندونو څخه ډک شي .

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

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

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

دويمه سپېڅلې شېبه

تر ونو لاندې د بري شېبې، ما ته نور ضروري حس او قدرت هم را کړ. تر اوږدمهالې پرېشاني او بېلتون وروسته مې خپل ټول وجود پيدا کړ، د مقاومت په پرېښودو او د تجربې پر لوري په تگ سره مې ځان يو موټی وموند، له خپلو احساساتو او افکارو سره دوست شوم او داسې مې احساس کړل، چې نور هغه خواشيني نه لرم. تر دې وروسته، وپوهېدم چې زما تجربه کړي شيان ښه او بشپړ وو. زما د دروني يووالي تجربې ما ته د دوو نورو شيانو د پېښېدو وخت هم را کړ.

د دغو تجربو په څرگندولو سره گورم چې کارېدونکي توري مې رواني او د ارواپوهنې مفهوم لري. په يوې ژورې کتنې سره، د تجربو بدلون، دارواپوهنې له ودې سره سم او طبيعي ښکاري .

پوهېرم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخوت، ما پخوا له مادې 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 نړۍ واوړه مې گامونه اخيستل، دا واوړه تېره شپه اورېدلې وه. نور نو هره خوا چوپتيا وه. د گام 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 همدولو ته د مينې او وروړۍ 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 څنگه پېښ شول؟ زه اوس د دې پوښتنې ځواب نه شم موندلای، نه هم پخوا پوهېدم. خو ذهن ته مې داسې افکار راتلل، چې د مسيح او مسيحيت په خبرو سره مې ذهن له يوې تجربې سره مخ شو، چې بايد د مسيحيت د ټولو ښوونو بنسټ وي...

وروسته مې ټول وجود په انرژۍ او ځواک کې ډوب شو. يوې برېښنايي شېبې زما ټول وجود په خوښۍ او خوند کې ډوب کړ. هغه خوندور احساس له تودوښې او رڼا څخه ډک و. د بشر په وړاندې مې د 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. مور ټول يو ډول او برابر وو. مور ټولو د مينې په جشن کې لاسونه پرکول او نڅا مو کوله .

کله چې مې احساسات غلي شول، د خپلو سترگو په وړاندې مې درې لارې وموندې، چې دغه پيام ته د مينه والو خلکو غېر پرانيستې وه. يوازېنۍ لار چې مسيح غوره کړه، انقلابي لار وه، چې شهيد شو، بله لار لږ څه معمولي ښکارېده او ما رالڼدولای 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. پرېرېده ښکاره ووايم لومړۍ پايله يې دا وه چې تر اوسه کليسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور خلک 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 مور يو-يو .

مور ټول په نړۍ کې د يوه مرکزي خلافت ځواک او وحدت يو. د خپلو شا و خوا کسانو په وړاندې مې د مخالف دريځ خپلول ستونزمن وليدل. دا ذهني تجربې چې زما په ژوند کې يې حياتي بڼه خپله کړه، دا په ژوره توگه اثبات



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

درېیمه سپېڅلې شېبه

تر دې شېبې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته یاده کړه، زما درېیم خوځښت رامنځته شو، دا درېیمه شېبه له دوو مخکېنیو شېبو سره اړیکې لري او زه دا اړیکې پر خپل بدن باندې د یوه خپاره ځواک کیفیت گڼم. ځکه دې هېرې تجربې یو برېښنايي 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 اگست میاشتې یوه شپه تر تمرین وروسته غزېدلې 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 آرام دی، آرام وکړي. هغه شپه مې له دې څملاستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د اروايي فشار له کبله ډېر ځور گاله، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې .

هغه وخت چې په ذهني آرامۍ کې وم، د خدای په اړه مې په تخیل پیل وکړ، ما داسې انگېرل چې د خدای په اړه راکړل شوې زده کړې نیمگړې دي، که پر تجربو ولاړې وي، د بل کس تجربې به وي. داسې مې انگېرل 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، څرگنده خبره ده هغه سازمان چې پراخ امکانات ولري، په تجارتي بازار کې به هم نقش لري او له روحاني گټو پرته به نور څه هم زموږ په ذهنونو کې راپېچکاري کوي .

فکر مې وکړ، چې د خدای او اروا په باب موږ ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښايي یوه رښتینې تجربه وي، چې ترلاسه کېدی شي، خو ما کولای شول د یوه مخلوق په توگه 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 دريځه پرانیستله. د یوه موجود په توگه مې خپله ټوله غوسه، وېره او جنسي انگېزې له ذهن څخه پاکې کړې. وروسته یو گام 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 انگېرل 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

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

يو دوې پایلې

يادې 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 مور 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 درک شي .

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

کله چې مې وروستی 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 ستړیا احساس مې کاوه. پر ځینو کسانو په غوسه وم، خو بیا مې هم د خواشینۍ احساس درلود، داسې مې انگېرل 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 وڅېژولم.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**