Ketabton.com

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کتاب ځانګړنې:

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

د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مینه وکړه

( د اروايي سکون راز)

ليکوال :: ډاکټر ګي هندريکز

ژباړن :: صالح محمدصالح

خپرندویه :: دانش خپرندويه ټولنه

چاپکال :: 1383ل/2004م کال

چاپشمېر :: (1000) ټوکه

کمپیوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره

کمپوز/ ډیزاین :: په خپله ژباړن

چاپچارې دانش خپرندويه ټولنه

Email:-danish2k2000@yahoo.com

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



**ډالۍ:**

هغه انسان ته چې راته ويلي يې وو:

”ژوند د مينې او مينه د ژوند لپاره غواړه.“

په درنښت

ژباړن

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# لومړی څپرکی

## له ځان سره د مېـنې مخنیوی

اوس نو باور لرم، چې د مينې وړ، يو ځواکمن انسان يم، حال دا چې پخوا به مې ځان د کرکې وړ يو کمزوری موجود ګاڼه. پوهېږم چې هېڅ څيز نه دی بدل شوی، يوازې 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 مينه اسانه او طبيعي ده. خو تر اوسه پورې دغه کار راته ستونزمن ښکارېده.

مورې له نامحدودې مينې سره ژوند پيلوو. د ودې په بهير کې يې د ځان او ژوند په اړه ځينې پايلې لاسته راوړو، چې مورې له ځانه سره د مينې په اړه خبرو ته هڅوي."زه د مينې وړ نه يم"، دغه ډول فکر په دوه کلنۍ يا دوه ويشت کلنۍ کې زمونږ په ذهن کې ځای نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپېته کلنۍ کې زمونږ د ژوند پر څرنګوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتيجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې ګومان کاوه، چې مور و پلار يوازې پرې ايښی يم، ځکه: پلار مې مړ شو او مور مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تله. ما هغه وخت يوازې د مرګ او اقتصادي اړتياوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه ليدلوري څخه پر چا تکيه لرله، هغوی يوازې پرېښودم او تول راڅخه لاړل. ګومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلك د اړتيا په وخت کې سړی يوازې پرېږدي. په ځانګړې توګه کله چې ورته اړ يې. دا چې پلار به مې نه ليده او مور به مې هم نيمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پرديو سره په دفتري کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشينی کېدم. کله چې به مې مور کور ته راتله، نو ډېره به ستړې وه، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زيات توپير درلود.

په دې توګه مې پر خپل ماشومتوب پرده غوړوله. د انا د کوټې په مخامخ کوټه کې مې يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم، له نورو څخه ليرې په کې پټ شم. په خپل ځان کې مې هم يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم ورته پناه يوسم او نور مې څوك ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ ګومان نه کاوه، چې دغه چلند به زيان رسوونکی وي. تر دې چې تر يوه نيمګړې واده او کمزورو ټولنيزو اړيکو وروسته، څوويشت کلنۍ ته ورسېدم.

يو سهار له خوبه پاڅېدم، داسې مې احساس کړل، چې په ما کې هغه کوچنی مکان او ځای، چې زه يې د نورو له ځورونې څخه ساتلم، د نورو خلکو اړيکې راسره غوڅوي. د دې لپاره چې خپلواك واوسم او له نورو سره مينه راته اسانه وي، بايد هغه مکان او ځای پرېږدم. چې ښايسته هوا په کې وګرځي، پرته له دې چې کوم خطر ته په اندېښنه کې واوسم.

مورې: "پر خلکو باور مه کوه"، دغه ډول فکرونه د ورځنيو چارو د اسانتيا 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، مورې له ستونزو ژغوري. خو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ستونزه دا ده، چې د ژوند په سختو پړاوونو او ژورو کې قواعد نه شته. ځکه هغه وخت د قواعدو وضعه کول، توندوالي او خشونت ته لاره اواروي، حال دا چې هغه وخت نرمښت او سړه سینه غوره ده .

د بشري ذهن د جوړښت غوره والی دا دی، چې که یوه پایله اخیستنه په کې کېدونکې وي، کېدی شي ونه شي، ځکه چې د: "پرخلکو باور مه کوه"، په شان ذهنیتونه، د ذهن له خوا جوړ شوي دي، چې رښتینې مانا نه لري او کېدی شي د سترګو په رپ کې له صحنې څخه ووځي. په خپل ذهن کې پر محدودیتونو باندې په پوهېدو سره کولای شئ اروایي ارامتیا ترلاسه کړئ او ستونزې له منځه یوسئ.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو؟

## (لومړۍ برخه)

## زېږېدل ستاسو روغتیا له ګواښ سره مخ کوي

د مور په ګېډه،په دې تاوده او نېکمرغه چاپېریال کې مو ټولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لړزېږي او ماتېږي، مور په یوه تیاره دالېز کې وړاندې ځو، بیا د بیاتي (قیچي) له خولې تېرېږو، دغه کار مور اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې مور روغ رمټ وزېږو. داسې هم کېدی شي، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وګالو.

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

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

د ژوند یوه اصلي دنده د پایله اخیستنو او هغو باورونو پېژندنه ده، چې په دغه لار کې زمونږ د ژوند د وړاندې بېولو لامل ګرځي. کله چې دغه فکرونه او ذهنیتونه وپېژندل شي، یا کېدی شي له منځه لاړ شي، یا هم امکان لري خپل ځای سالمو فکرونو او باورونو ته تش کړي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



(دویمه برخه)

موږ هر يو د خپل ژوند په پړاو کې ګومان کوو، په موږ 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 خلك، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونيان دي. ما به تل دغه ځوروونکی شك درلود، چې کېدی شي زه به لېونی يم.

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

موږ 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 توګه ځير شئ. 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 ناڅرګند لامل له مخې خوشې کړل شوی و. په لسګونو ماشومان ولاړ دي، په ظاهره د مور و پلار په کورونو کې ژوند کوي، خو له اصله په يوه کينه ګر چاپېريال کې لويېږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له تونډو چلندونو او خبرو سره مخ وي، دوی به هم همدا وايي چې: "د مينې وړ نه دي."

ځان ملامت ګڼل

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

ما ګومان کاوه چې دا دومره زحمتونه زما لپاره ګالي. 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 څرګنده شوه چې زما لويه ستونزه دغه ډول بېځايه فکر و.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



که پرښتې زموږ پر سیارې زیاته الوتنه کولای، زما به یوه هیله دا وه چې دنده ورکړم: زموږ د خاورینو انسانانو د ساتنې لپاره زموږ په غوږونو کې دا جمله زمزمه کړي: "ځان ملامت مه ګڼه"، "که بل څوك هم ستا پر ځای وای، همدغه پېښه به کېده."

موږ که په یوه مینه ناك چاپېریال کې رالوی شو، بیا مو هم سترګې او غوږونه په منفي احساساتو پسې وي. چې د مور و پلار مینه هم ورسره یوځای وي. له ماشوم سره د مور و پلار په اړه مثبت احساسات له غوسې، وېرې، خواشینۍ او نیمګړو هیلو سره مله وي. که دغه احساسات درك کوو او دا شك هم کوو چې کېدی شي موږ به یې لاملین یو.

ما د خپل ژوند ډېر وخت د ماشومتوب د وخت د منفي احساساتو په اړه په سوچ وهلو تېر کړی. له شك پرته چې مور مې د ژوند تېرولو لپاره اندېښمن زړه درلود. یوې ناڅاپي پېښې د هغې نرۍ ورخرابه کړه. د پلار مړینې مې.

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

ننني زیات اروپوهان په دې عقیده دي، چې ماشومان،د مور په ګېډه کې د مور احساسات درك کولای شي. ما به هم د مو په ګېډه کې له چاپېریال څخه زیات احساسات خپل کړي وو.

زه په دودیز چاپېریال کې چې له بېلابېلو احساساتو ډك و، وزېږېدم. مور مې زه غوښتم، (که څه هم له پیله د شپږو ماشومانو مور وه)، خو بیا یې هم زه نه غوښتم، (په هغه خواشینوونکي چاپېریال کې زما زېږون، یوازې یوه خواشیني وه). طبعاً زه نه توانېدم، هغه وخت درك کړم. خو یوازېنی شی چې ما وربانديې پوهېدل غوښتل دا وو چې کوم عیب خو به نه لرم، ما ګومان کاوه کوم پټ شی شته، چې زه یې نه شم درك کولای.

له همدې کبله یې په خلاصه غېږ زما هرکلی ونه کړ، په ډېره ساړه چلند سره یې کور ته لاره راکړه، بیا به مې احساسول چې زه یې خوښ یم او ښه راغلاست یې راته ویلی دی. په ذهن کې مې عجیب فکرونه ګرځېدل، شا و خوا خلکو راته ډوډۍ راکوله، اکثره مهربانه وو، خو... د مور او انا تر شونډو لاندې ځینې چیغې او خبرې زما په اړه وې؟

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



(درېیمه برخه)

زېږون او د ژوند د پیل ورځې، هغه شېبې دي چې باید د کرکې احساس هېر کړو. د ودې او لویېدو په وخت کې په لویېدلو، څه ویلو او له نورو سره په اړیکو کې په خپله له ځانه سره مینه هېروو.

د ساري په توګه، یو ماشوم ته دا یوه لویه ستونزه ده، چې هرڅوك یې ویني، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوګرځوي. کله چې تاسې وېرېږئ، نو خلك درته وایي: "مه وېرېږه، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشیني یاست، نو وایي: "مه ژاړه"! کله چې د خوښۍ او خوند احساس کوئ، نو درته ویل کېږي: "غلی شه!"، د خلکو موخه به مثبته وي، خو پایلې یې ناسمې او زیان رسوونکې دي. ځکه موږ له خپلو تجربو څخه راګرځوي، موږ دا ګومان کوو، چې خامخا مو په تجربه کې کومه نیمګړتیا شته. په دې توګه مو ټول احساسات: وېره، خواشیني، خوښي او لېوالتیا له پامه غورځي او شا ته شړل کېږو. موږ اوس ښه پوهېږو چې میندو او پلرونو مو هڅه کوله، موږ له خواشینیو څخه راوګرځوي.

کله چې د خپلې تجربې درك له لاسه ورکوو، په داسې یوه سرمشق پسې لټون پیلوو، چې زموږ د ځانګړي چاپېریال په درد وخوري، دغه فکر مو داسې لارې ته راکاږي، چې زموږ چلندونه به نورو ته د خوښۍ رامنځته کوونکی وي. نورو ته خوښي وربخښل، کومه ستونزه نه ده، خو باید هڅه وشي، چې خپله موخه راڅخه هېره نه شي، یانې باید چې زموږ د تجربو په وړاندې خنډ نه شي. موږ زیات وخت فکر کوو، چې موږ د ځان په درد خورو، دا هڅه هم کوو چې د ځینو لارو چارو په خپلولو سره خپلو ارمانونو ته ورسېږو! زموږ ځینې کارونه د نارینتوب او ښځتوب له کبله پرمخ ځي. ځینو نورو ته دا ګټور دي، چې یو شیطان هلك وي. ځینې نور بیا د یوه حیاناك هلك نقاب پر مخ بړدي، حال دا چې ځینې نور بیا د بدمعاشۍ رول لوبوي. د ودې په دوران کې په زرګونو بېلابېل نقشونه شته، چې موږ ته په زړه پوري او د نورو کسانو د تایید او منلو لپاره یې خپلوو .

د لاتین "پرسونا" توری، ماسك یا نقاب مانا ورکوي، چې د "پرسونالیټي" ریښه ده. د یوه اغېزناك رول د لوبولو لپاره موږ "پرسونالیټي" یا هغه شخصیتونه جوړوو، چې نقابونه لري، خو ټول په دې ډول نه دي. ځینې نور شخصیتونه داسې ښه غوره کوي، چې موږ یې له رنځ، ناکامۍ او نهیلۍ څخه د ژغورنې لپاره غوره کوو .

زما یادېږي، چې زه مې د مور په اند یو ښه هلك وم. زه به هم د امکان تر حده له هغې څخه لیرې تښتېدم. یوه ورځ مې چې د یوه ښه هلك رول لوباوه، له یوه مصیبت سره مخ شوم، ناڅاپه مې له مور څخه واورېدل چې زما انا ته لګیا وه او ویل یې چې غواړي د کور په حمام کې بدلون راولي. زه هغه وخت شپږکلن وم، خو دا خبره مې په ذهن کې پاتې شوه .

ماسپښین له ښوونځي څخه تر راتلو وروسته په کار لګیا شوم، ورور مې چې غوښتل یې زما څارنه وکړي، له خپلو همزولو سره د لوبو لپاره بهر ووت. (هغه زما د نه څارنې له کبله ستر زیان راواړاوه)، ما هم برس او رنګونه راواخیستل،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې ګډوډ اوښان، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوټې څخه وروځغستل، چې د خپلو انځورونو د ليدلو په خاطر يې کور ته راوبولم. په ياد مې دي: په داسې حال کې چې په هال کې مې راکشوله، د حمام ور مې په زوره په لغته وواهه او پرامې نيست. خو هغه د دې پرځاى چې خوشحاله شي، د غوسې له کبله يې يوه چيغه وکړه. ما چې د خوشحالۍ لپاره کوم ماسك جوړ کړى و، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زيات وغندل شوم .

په دې توګه يوه ورځ له کوم دليل پرته ظاهري ماسك له کاره لوېږي او موږ دا پوښتنه هم هېروو: "د نورو د خوشحالۍ لپاره څه کولاى 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 ځينو کارونو ترسره کول وو، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دويمه پوښتنه منفي اړخ لري. موږ له انديښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو :

له نورو څخه ليرې شه او په ځان کې ډوب شه.

نور په ځان مه پوهوه، چې څوك يې .

په لوبه کې ګډون مه کوه.

لوبه خرابه کړه، چې نور خلك بريالي نه شي .

ستونزې زېږوونکى ماشوم شه.

دا لارې چارې ستا د برياليتوب لپاره نه دي طرحه شوي، ته مخکې دې پايلې ته رسېدلى وې، چې بريالى به نه شې .

دا لارې چارې د دې لپاره نه دي غوره شوي، چې ته په بشپړه توګه لوبه وبايلې. منفي پاملرنه تر نه پاملرنې ډېره غوره ده .

## (څلورمه او نوري برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنيو شپږو پايله اخيستنې تاسې دېته ونه هڅوي، چې له ځان سره خپله مينه هېره کړئ، دغه کار به د ستاسو د تجرب، په وړاندې ستاسو د پرديتوب د احساس له کبله وشي. موږ له ځينو خنډونو سره هم مخ يو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د ساري په توګه، میندې او پلرونه مو راځخه دا تمه لري، چې موږ هوښیار، بریمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي، دا موږ یو، چې باید ځانونو ته یې ومومو او پیدا یې کړو. زموږ د میندو او پلرونو د انتظار په اړه دوې مهمې ستونزې شته، یوه دا چې موږ د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بریالي کېږو، نو د کرکې احساس کوو. دویمه تمه دا چې کله- کله د هغوی غوښتنې پوره کوو او څه ناڅه هدف ته نژدې کېږو. له ځان سره وایو چې نور نو باید خوښ واوسو، خو بیا هم وینو چې خوشحاله نه یو، که یو هم، خوشحالي مو تر ډېره نه پایي. ځکه په حقیقت کې هغه هدف ته رسېدلي یو، چې موږ په 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 یو هدف راوټاکي او تایید مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو .

زیات مهال موږ داسې ځای ته رسېږو، چې مینه له مادیاتو سره تړو، د خواشینۍ احساس کوو. خو د څو جوړې جامو په رانیولو سره خپل احساس ښه کوو .

بیا هم د نه وړتیا احساس کوو، د یوه موټر په رانیولو سره خپله روحیه لوړوو. دغه توکي لنډمهالې اغېزې لري، لنډمهالې خوشحالي ژر له منځه ځي او موږ بېرته د خواشینۍ پخوانې حالت ته ځو.

له ځان سره د مینې په وړاندې ګواښونه

زه یو ارواپوه یم، چې د نورو وړو ډلو او اشخاصو د حالت بدلون غواړم. خو دا راته په زړه پورې ده، چې پوه شم انسانانو دغه بنسټیز باورونه څنګه خپل کړي او ولې د تلپاتو ایډیالونو په سترګه ورته ګوري. (جان کرازبي) په خپله یوه په زړه پورې لیکنه کې له ځانه د کرکې احساس په ژوره توګه شنلی دی .

هغه په دې باور دی: دا چې موږ له ځانه کرکه کوو، وجه یې دا نه ده، چې نه پوهېږو له ځان سره څنګه مینه وکړو، بلکې وجه یې دا ده چې ګومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازبي د خپلې نظریې سرچینه په غربي کلتور کې ویني، چې د انجیل پر ځینو برخو تکیه لري، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري، له خدایي نقش څخه برخمن دی. د لرغونو کلیساګانو کشیشانو به انسانان د نفس پاکۍ ته هڅول .

هغه کس چې د ځان په اړه ښه احساس ونه لري، په ډېرو ستونزو د ژوند ناخوالې ګالي، دوی که خپل دیني مشر ته نه ځي، باید په داسې کس پسې شي، چې خلك له ګناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلك د ګناه له وېرې دیني مشرانو ته پناه یوسي، نو تر ډېره حده به بریالي وي .

باید په یاد وساتو، چې یو وخت روزګار ډېر وېروونکی و، هغه وخت د بشر په اړه ګټوره نظریه هم ستونزمنه وه، ځکه د ځینو لاملونو له مخې به د غرب کلتور زیات منفي توکي له "ځانه" جوړول. د کاتولیك او پروتستان نظریه یوه وه: "بشر ګناهکار دی، چې د نفس پاکۍ ته اړتیا لري."

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

خلاصون

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

- ما اوس زده کړي، چې نړۍ ته باید په غیرواقعي ډول وګورم.
- زه دا کار د خپل پایښت د ژغورنې لپاره کوم .
- تر هرڅه وړاندې د خپل پایښت په اړه فکر کوم.
- زه اوس کولای شم، دنیا هغسې ووینم، چې ده .
- تر ما دباندې داسې څه نه شته، چې زما د ژغورنې لپاره راشي .
- زه ټولې اړتیاوې په ځان کې لرم .
- هغه مینه چې زه تر اوسه ورپسې وم، اوس په ما کې ده .
- هغه مینه چې ما له نورو څخه غوښتله، په ما کې پټه ده.
- زه اوس دا ځواک لرم، چې مینه په خپل واک کې ولرم .
- زما ذاتي طبیعت مینه ده، زه دېته اړتیا نه لرم، چې ورپسې واوسم. نه هم دېته اړتیا لرم، چې مینه رامنځته کړم .
- یوازېنی شی، چې زه یې بدلون ته اړتیا لرم، مینه ده .
- زه غواړم چې پرځان مینه واوسم.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# دویم څپرکی

## له ځان سره څنګه مینه وکړو؟

ګومان کوم که د ځان په اړه درته ولیکم، چې څنګه مې له ځان سره د مینې لارې چارې موندې، دا به ګټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم، خپل ضمیر ته رجوع وکړم او له ځان سره د مینې تجربه تاسو ته هم څرګنده کړم. بیا به داسې یوه سیمه ومومو، چې ټول به ورته لار پیدا کړو. کوم جغرافیایي موقعیت به نه لري، خو موږ ټولو ته به حیرانۍ وړ وي. که څه هم د څپرکي په پای کې مې تاسو ته څو لارې چارې لیکلې دي، چې تاسو ته یې یادول ګران نه وي .

همدا اوس چې دا توري لیکم، ښه پوهېږم چې تقدیر ما ته ښه تجربه رابخښلې ده، چې دلته به یې په طرحه کولو لاس پورې کړم. نن مې ستونی خوږېږي، کېدی شي کومه وړه ناروغي به لرم. خو زما په اند دا ډېره مهمه ستونزه ده، ځکه زه له ناروغۍ څخه بد وړم. سم دم په هغه ورځ چې غواړم له ځان سره د مینې په اړه څه ولیکم، له داسې ستونزې سره مخ کېږم، چې زما کرکه ترې کېږي .

دا راته په زبات رسېدلې، چې ناروغېدل کوم مهم څیز نه دی، ټول خلك ناروغېږي. زه او ډېر نور کسان د یوې تیورۍ له مخې په دې باوري یو، چې ذهن او بدن نیغ اړیکي سره لري. زما بدن ځکه ناروغېږي، چې زه ناروغېدلو ته اړتیا لرم. په دې توګه باید د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم، چې ورسره مخ یم. دا نظریه ډېره د اعتبار وړ ده او له یوې پوهنیزې سرچینې څخه اخیستل شوې ده. ډېرې څېړنې د انسان احساسات او ذهني شرایط، د سر له درد او سرطان له ناروغیو سره تړلي ګڼي .

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



زه به وګورم چې دا کار کولای شم؟ په ذهن کې وایم: له ځان سره ځکه مينه کوم، چې له ناروغيو څخه مې بد راځي. داسې انګېرم چې د رڼا يوه څپه مې په ټول وجود کې مستي کوي. په ستوني کې مې سوی او درد احساسوم. ته وا اور په کې بل دی .

ذهن مې بلې موضوع ته متوجه کېږي. هڅه کوم وپوهېږم چې ولې او څنګه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی. ښايي وجه يې دا وي چې د ځينو احساساتو او ارزښتمنو اړيکو په وړاندې مې شاتګ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوړو تېرول راته ګران شوي وي .

دلته يوه ستونزه شته:

د ځان په وړاندې تر ټولو ګران ټکی له ځان سره مينه کول دي. خو ياد ساتئ هغه څه چې بايد ترسره يې کړئ، په دې کې خلاصه کېږي، چې په هره شېبه کې چې ځان څنګه احساسوئ، له ځان سره مينه وکړئ. په دې توګه له ځان سره مينه کول اسانوي. يوازېنی کار چې بايد يې وکړئ دا دی، چې ځان ومومئ او ورسره مينه وکړئ. ما هم داسې احساسول، چې له ځانه مې کرکه کېږي او دا کرکه مې خوښېږي او دا هغه څه وو، چې ما بايد ورسره مينه کولای. ما نه شوای کولای د ستوني د درد له کبله له ځان سره مينه وکړم .

اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راګرځي، اوس مې له ځان سره د مينې احساس پيدا کړی او د مينې تودوښه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سينه کې يوه په زړه پورې تودوښه احساسوم. دا احساس مې پر ټول وجود خپور شوی دی .

اوس غواړم د خپل ستوني د درد په خاطر له ځان سره مينه وکړم. داسې احساسوم چې په مغزو کې مې د رڼا يوه جزيره جوړه شوې ده. نه پوهېږم چې نن مې له ځان سره د مينې تجربه ولې په رڼا کې ډوبه ده. اوس مې په خپل ټول وجود کې د اروايي سکون مانا احساسوم، داسې انګېرم چې هېڅ کومه ستونزه نه شته.

د يکشنبې د شپې پای:

له ځان سره د مينې دا تجربه مې فزيکي ده. غواړم چې دا چار د خپل ذهن په برخه کې هم پلې کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانيستې اړيکې لري او اغېزې يې په کې ښکاري. کله چې له ځان سره مينه کوم، ځان ډېر هوسا احساسوم. لکه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي. مينه دا مانا لري چې له کوم شي سره په يووالي کې ژوند وکړو. کېدی شي زه به خواشينی يم، خو دا يوه فزيکي ستونزه ده، نه ذهني .

که د خپل غم له احساس سره په يوه فضا کې ژوند نه شم کولای، نو هڅه کوم چې ځان ترې وژغورم او ترې ليرې شم. کله چې وتوانېدم د خپل غم له احساس سره مينه وکړم، نو که څه هم چاپېريال مې غم ته پرې ايښی او ورسره مل شوی يم، بيا مې هم هغه ته د استوګنې اجازه ورکړې ده. مينه، فضا او ځای رابخښي. د ساري په توګه، که زه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

د دوشنبې سهار :

دا د اوونۍ پیل دی او زه ډېر کارونه لرم، چې باید ترسره یې کړم. نن باید بانك او پوستي 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 څنګ ترسره شي. نن اندېښمن یم، سترګې مې بندوم او یوه شېبه پر څوکۍ تیکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی؟

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

دوشنبې، تر غرمې وروسته:

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

دغه کار یوه بنسټیز هوډ ته اړتیا لري. ایا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅکو، یا د نورو خوند ته "خوند" ووایو او وربانديې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو 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 شئ کولای. ځکه هغه کسان چې یو ګام وروسته پړدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



زموږ په ژوند کې هغه وخت ستر بدلون راتلای شي، چې "وغواړو" تجربه ترلاسه کړو. په همدې وخت کې د خوند او خوښۍ احساس پیلوو، دغه راز د ژوند ځینې مسوولیتونه هم منو. تر هغه وخته چې موږ د نورو خلکو پر تجربو تکیه کوو، نو (میندې، پلرونه، کلیسا او دوستان) شته، چې د تېروتنې په وخت کې یې ملامت ګڼو. له بله پلوه کله چې وضعه ښه روانه وي، کولای شو ځان ته ښه امتیاز ترلاسه کړو .

موږ تصور کوو، چې ذهن مو باید د غوښتنې او نه غوښتنې له یوه پړاو څخه تېر شي. ان د کړکېچ دوره هم تېره کړو او هڅه وکړو، تجربه ترلاسه کړو. باید د یوې تجربې لپاره له همدغو زرګونو تصمیمونو څخه تېر شو. خو لومړنی ستر تصمیم "غوښتنه" موږ ازادوي، چې د خپل وجود په مرکز کې خپل سفر پیل کړو .

دغه تصمیم موږ ته ځواك او شوق رابخښي، بیا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر ګوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانیزو، په همدې وخت کې په کې په زرګونو له خوند څخه ډك پاداشونه مومو. 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 ازادي واکمنېږي. خوند مې واخیست، ومې غوښتل چې د خپل وجود کړکۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانیزم، چې په دې وروستیو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. کله چې مې خپل تصمیم ونیو، پر ټول وجود مې یو ډول نهیلي او خواشیني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنګ شو، چې له څه مودې راهیسې له پوځ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه .

د یوې شېبې لپاره مې دا ټول احساسات تجربه کړل او هغوی هم یوې خوا ته یوازې پرېښودم. تر یوه شېبه ارام وروسته مې پر ټول بدن د خوږ او خوښۍ یو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې ځړوبونه (ابشارونه) احساسول. ته وا ټول بدن مې د ژوند د خوښیو له کبله ناځي. څو شېبې مې ټول احساسات سولې او ارامۍ ته تسلیم شول. په دې شېبه کې لکه ټول کاینات چې له شور او خوږ څخه ډك وي، ټول ژوند مې بله مانا او بل رنګ خپل کړ .

د سه شنبې سهار :

نن مې له ځان سره مینه، ګونګه او د هغه سمندري څراغ غوندې ده، چې د سپوږمۍ له منځ څخه زما پر لوري راځي. په دې باور یم چې دا هماغه د حقیقت منل دي. کله چې د ځان په اړه کومه ستونزه لرم، نو پوهېږم چې مینه مې یوې خوا ته پرې ایښې ده. داسې ښکاري چې کوم حقیقت مې چې نه وي منلی. د ساري په توګه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بېرېږم. که مې وېرې حقیقت نه وي منلی او لکه څنګه چې دی، مینه مې نه ده کړې، زه یې په وړاندې بېغوره یم او انکار مې ورڅخه کړی دی. په هر حال، زه بیا هم ورسره مخ یم. کله چې مې زړه غواړي حقیقت یې تجربه کړم، نو له تیارې څخه یې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم، زه ورته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):

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

راياد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنګې څېرې ليدلې، ما به شك درلود، چې ښايي زه به هم همداسې يوه بدرنګه څېره يم. ښايي ما به تر خپل حد ځان لوړ ګاڼه، چې په خپله ځان ته ښه احساس وروبخښم او په کورنۍ کې کومه ستونزه رامنځته نه کړم .

دا مې هم يادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به ګواښ راته کاوه، چې بايد احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نويو فکرونو او د لوبو نويو سامانونو ته ډېر خوشحالېدم. کله چې به مې د لومړي ځل لپاره د خدای په اړه ځينې خبرې اورېدې، ښايي شپږ کلن، يا اووه کلن به وم، خپل شا و خوا کسان مې په خپلو پوښتنو ګروېږنو لېوني کړي وو. کله چې مې نيکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته يو نوی ګين (توپ) رانيوه، هر ځای به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ويده کاوه. زه اوس هم کولای شم د توپ د څرمن هغه بوی، چې زما د بالښت تر څنګ به پروت و، رایاد کړم .

زه تل د دې لپاره چې په احساساتو کې ډوب غږ مې له خپل عادي حد څخه زيات اوچت نه شي او نورو ته مزاحمت ونه کړم، نو هر وخت به د ځان د ګټې لپاره (د نورو په تاييد) په محدوديت کې پاتې کېدم. ګومان کوم دا زه وم، چې په ځان کې مې کوم حاکم بند کړی او ځان ته مې محدوديت زېږولی و. په پايله کې مې ځان له هغې بې احساسۍ څخه وژغوره، چې کېدی شوای زما شا و خوا کسان تر ګواښ لاندې ونيسي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



دا دی اوس مې مينه 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 لګول شوي وو، ودرې وګورم چې ایا کولای شم له هغوی څخه سترګې 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 مې ولید، چې څو زره کاله وړاندې، له غره څخه راکښته کېږي او وايي: "تاسو ته نوي خبرونه لرم: نور تاسو ته د ښه والي د احساس په وړاندې محدودیت نه شته ."

ایا په تاریخ کې به څه بدلون راشي!

اوس د هوسایۍ، ارامۍ 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 خېټه کې وړاندې وروسته کېږي .

ګومان کوم چې ورسره مینه لرم، غوسه مې له منځه ځي، چې لالهاندي یې پرځای واکمنېږي، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندۍ سره یوې خوا ته کېږم او منم یې، ګومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په ځپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنیو اړیکو ته تنګېږي. ګومان کوم چې لیدو ته یې ډېره مینه لرم. خو اخر موږ 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، بېوفایۍ، 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

وروسته :

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

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

چهارشنبه، سهار :

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

.4ياد ساتئ، تاسو ته ښايي چې هر وخت له ځان سره د مينې هڅه روانه وساتئ. يوازې له ځان سره مينې کولو ته لېوالتيا لرئ، همدغه لېوالتيا د دې لامل ګرځي، چې د اوبو له بهير سره سم حرکت وکړئ.

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 بېځايه لاړه نه شي.

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

"ـــپه يوه پېښه کې د يوه کس بوختيا". له دغو جملو څخه زيات څه اخيستلای شو، د ساري په توګه: "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 سترګو يوه پېښه ويني، يا يې هم رامنځته کړي.

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

باور

"باور" د " تجربې نه کولو" يوه بڼه ده، چې موږ په خپلو لومو کې راښکېلوي. د بېلګې په توګه 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 توګه يو څوک چې د رڼا تجربه ولري. لکه په عارفانه حالت کې چې د منو تر ونې لاندې ګام اخلئ. 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 ګټور کار نه دی.

هغه يوه ورځ د حقيقت په لټون پسې د هند په واټونو کې ګرځېده، 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:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

څرګنده ده، چې باور د تجربې یو کوچنی ځایناستی دی. داسې ښکاري باور تر هغه وخته زموږ ملګرتیا کوي، چې کومه تجربه ترلاسه کړو. خو په پای کې باید هغه باور لیرې وغورځوو، چې د ربښتینې تجربې په لاسته راوړلو وتوانېږو. زه یوه مېرمن پېژنم، چې ویل یې ټول ژوند یې دا باور مل و، چې له خپل خیالي نارینه سره به ګوري. هغې همدا ویل چې په ټولو په زړه پورو کیسو کې یې یو زړه راکښونکی شازاده راځي، چې دا شازادګۍ به د یوه نېکمرغه ژوند لپاره له ځان سره بیایي.

کله چې دا پېغله شوه، په پرله پسې ډول له ناکامیو سره مخ شوه، کله چې یې پر واقعیتونو سترګې خلاصې شوې او راوینښه شوه، وپوهېده چې په ټولو پړاوونو کې د هغو کسانو په مینه کې راښکېله وه، چې پر دې یې لوبې کولې او په خپلو تېرایستونکو چلندونو سره یې له ځانونو سره مینه کړې وه.کله چې یې هغې ته اخلاقي نیمګړتیاوې څرګندې شوې، نو د هغوی په وړاندې یې مینه له منځه لاړه. هغې ته جوته شوه، چې په مشرتوب کې یې د ماشومتوب د ښاپېریو کیسې بیا راژوندۍ کړې. هغې پر مینې ځانګړی باور درلود، چې په خپل ذهن کې به یې د خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول. کله چې به یې دا هیلې نه پوره کېدې، نو له خپل خاوند څخه به یې زړه سوړ شو. د ماشومتوب د مهال باورونو، هغه له ربښتینو تجربو څخه لیرې ساتله. کله چې یې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته یې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړیکي ټینګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوې، خو زیاتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ایښي او په خپل ژوند کې یې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړې دي.

تصمیم

له ځان سره د مینې تصمیم، د ربښتینې تجربې یو بل کمزوری ځایناستی دی. د ګټورو چارو لپاره تصمیم نیول ګټور تمامېږي. د ساري په توګه د کلکو یا پستو بادامو ټاکنه، ښي یا کیڼ لوري او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مینې پر لار موږ ته د ټاکنې ستونزه نه شته. له ځان سره مینه باید د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مینه کول، د تجربې بڼه لري، ربښتینې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مینه، له زړه او د ذهن له یوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

د ځینو شیزونو بدلون ته هیله لرل، د هغه د نه بدلون تضمین کوي. داسې ښکاري چې په شیزونو کې د بدلون بنسټیزه قاعده دا ده چې هرڅه د بدلون لپاره یوې فضا ته اړتیا لري. موږ چې د کوم شیز د بدلون تمه لرو، هغه داسې یوه ځای ته اړتیا لري، چې په هغه کې نوې بڼه خپله کړي. پر دې بنسټ، که تاسې هیله من یاست، چې خواشیني به مو یو وخت په خوښۍ بدله شي، تاسو هڅه نه ده کړې، چې ځان له دغه حالت څخه رابهر کړئ، بلکې د هغه په وړاندې مو ځان ټینګ کړی، یاهم د خپلې ستونزې د اوارۍ په موخه ګولۍ خورئ. د حل دا لار د احساس لپاره وړ فضا له پامه غورځوي او ستاسو د خواشینۍ لپاره یوه فضا په واك کې درکوي. دلته یو بل شی ډېر اغېزناك تمامېږي (چې د زیاتو تجربو پر بنسټ مې د خواشینۍ د لیرې کولو په برخه کې لرلې دي)، چې باید خپل احساس ته د اوسېدو او شتوالي اجازه ورکړو او مخ ترې وانه ړوو. موږ په دې چلند سره غواړو احساس کشف کړو، احساس یې کړو، ویې څېړو، خوند یې وڅکو او ورسره وناڅو. په ډېره هیله ور وړاندې کېږو، چې هغه وپېژنو.

د باور لرلو، هیلې او هوډ غوندې حالات پر وېرې تکیه لري. د ساري په توګه موږ ځکه وېرېږو، چې کېدی شي له ځان سره مینه ونه لرو، خو بیا هیله من کېږو، چې کېدی شي له ځان سره مینه ولرو. که په خواشینۍ کې یو، د وېرې احساس کوو، نو په دې وخت کې هیله لرو او هوډ کوو، چې په خپل حالت کې یو غوڅ بدلون راولو. ستونزه په دې کې ده، چې د حل دا ټولې لارې چارې فضا ته په نه پاملرنه کې لټول کېږي. دا لارې چارې دا واقعیت نه تاییدوي، چې: هرڅه چې موږ یې د بدلون په لټه کې یو، د مینې وړ دي. نو د حل دا لارې چارې د دې تصور ملګرې کېږي او اړ باسي مو چې موږ د بدلون وړ شیز د منلو پرځای، له هغه څخه د ژغورنې هیله وکړو.

ستر برى

د باور نه لرلو او هیلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر بري د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د رښتینې تجربې پیل دی. داسې وانګېرئ چې موږ د نهیلۍ په حالت کې یو، که خپل ټول ځواك په دې ولګوو، چې ځان هیله من کړو او نهیلي له منځه یوسو، دا داسې مانا لري، لکه موږ چې کوم ځای لوېدلي یو او هورې هماغسې پاتې یو.

ځکه بل داسې ځواك موږ ته نه راپاتېږي، چې د نهیلۍ کتنه وکړو او وګورو چې له کومه ځایه سرچینه اخلي.

د نهیلۍ منل، دا مانا نه لري چې موږ په بې پروایۍ سره ورته تسلیم شوي یو. نهیلي لکه څنګه چې ده، باید ومنو. ځکه چې د له منځه وړلو په برخه کې یې یو ستر ځواك راکوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د یوه مثبت بدلون لپاره لومړنی ګام دا دی، چې احساس ځنګه چې وي، په څرګند ډول یې ووینو. دغه ګام موږ د تجربو پراختیا او زیاتې پوهې ته نژدې کوي او هغه کسان ترې برخمن دي، چې غواړي د ژوند له نېغې تجربې سره مینه ولري.

لاندېنی جدول ته وګورئ او له پیله یې ترپایه ولولئ.

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

تجربه کول:

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

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

.6ټول ځیزونه لکه ځنګه چې دي، په هماغه بڼه منل (د ساري په توګه تاسې له ځان سره مینه نه لرئ. ښايي ډېر دلیلونه به لرئ چې له ځان سره مینه وکړئ، خو تاسې له ځان سره پر مینې وېرېږئ).

تجربه نه کول:

.5دا استدلال، چې تاسې مینه ناك یاست.

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

.3له ځان سره د مینې تصمیم نیول.

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

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

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

دا تمه دې نه لري، چې په ختو کې نه دی بند. نه دې کاشکې یادوي، نه دې هم تصمیم نیولو ته باور لري. هېڅ یو هم ستاسو مرسته نه کوي. یوازې دا منل چې انسان په ختو کې بند دی، دا لاره چاره برابروي، چې انسان د حل

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



نورو لارو ته هم لاس وغزوي. زه څنګه په ستونزو کې راښکېل شوم، ځان څنګه ترې وساتم؟ ایا زه مرستو ته اړتیا لرم، که په یوازې سر یې کولای شم؟

خو موږ دلته یو ستر توپیر وینو، چې د ستونزو د څومره والي په اړه د ژور سوچ او رنې کتنې په مرسته موږ اروایي سکون موندلای شو.

دېته ډېر ځواك په كار دی، چې ځان او نورو ته څرګنده کړو، چې په ستونزو کې راښکېل یو او زموږ ګاډی په ختو کې ځای پرځای سلیف کوي.

کله چې ځان په دې دریځ کې حس کړو، ژوند لږ څه هوسا کېږي، احساسات مو زیاتېږي او ډېر څه اورو، دا یو غوڅ واقعیت دی. تر سلګونو کلونو وروسته په دې تېرایستونکې نړۍ کې مو ډېرې هیلې په زړونو کې روزلې، خو دا یو واقعیت دی چې ژوند بخښونکې رڼا او د ژوند ځواك رابخښي. که څه هم ځینې برخې یې زموږ په خوښه برابرې نه دي .

د چیني تائو کتاب وایي: ”د یوه انسان تر ټولو ډاډبخښونکې نښه دا ده چې ژوند، د هغه په رښتینې بڼه ووینې.“

د ژوند منل بیا هغه هم د هغه په رښتینې بڼه، نه یوازې زموږ عقلي سلامتي زیاتوي، بلکې موږ د ژوند د لوړو تجربو پر لوري بیایي. د تجربو اوج دا دی، چې د نورو او ځان د مینې سرچینه شو. په دې مانا چې تاسې نور د مینې په لټون پسې لالهاند نه یاست، بلکې په خپله، خپله ورکه مینه یاست. کله چې تاسې ځان د مینې په واك کې ورکوئ، توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانګه زېرمه کړئ.

د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانیستل، هغه شیبه ده، چې تصمیم نیسو. ژوند څنګه چې دی، هغسې ووینو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقایق په یوه ځل ووینو، ځکه دا نه یوازې یو شونی کار دی، بلکې دا یو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د لید یوه کتنه ده. هغې پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه کول او تجربه نه کول سره بېلوي. تاسې به وګورئ چې له ستونزو سره چلند، یو کلیدي حرکت دی، چې موږ د حقیقت نړۍ ته بیایي. هغه عملي تګلاره مو چې دغه کار یې په مرسته ترسره کولای شو، دومره نرمه او دقیقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هیلې پورې تړلې ده.

هغه څه ته چې اړتیا لرو، لېوالتیا او غوښتنه ده، هیله موږ د خیال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هیله، د رښتینو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کړکۍ پرانیزي او د حقیقت منلو ته مو اړ باسي. موږ باید هیله ولرو چې یو حقیقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتیا یو داسې حرکت دی، چې حقیقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تیاره له منځه وړي او موږ ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقیقت تجربه کړو، نو د خپلو خیالونو درانه بارونه لیرې غورځوو. هو! هیله خلاصون دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼه ووینئ، نو باید د درد په وړاندې د مقاومت هیله پیدا کړئ. که چېرې موږ کلونو وړاندې د ژوند له ستونزو او زیاتو کړاوونو سره نه مخ کېدای، هېڅ وخت به مو هم د خیالونو نړۍ ته شاتګ نه کاوه. موږ د ژوند په یوه ځای کې زده کړي، چې باید له مینې څخه وتښتو او وېرې ته پناه یوسو. اوس باید د خلاصون لپاره بېرته مینې ته مخه کړو، خو موږ ډېرو ته د مینې منل، د درد او وېرې له منځ څخه د مینې پر لوري تګ دی او دا بیا موږ ته خوند نه راکوي. موږ هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هنداري څخه بهر وګورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په ختو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هیله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د یوې شېبې لپاره اغېزناك تمام شي. کله چې د یوه ګل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي، باید دې ټکي ته هم پام وکړو چې یوې جرړې او یوې دانې، دا ګل له خاورو څخه ټوکولی دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# درېیم څپرکی

## له خپل احساس سره څنګه مینه وکړو؟

یو کس له خپل رئیس سره شخړه او لانجه کوي. وروسته ټوله شپه دغه پېښه په ذهن کې انځوروي. د یوه ښوونځي ښوونکی هڅه کوي، د ځینو نجونو په وړاندې خپل ځانګړی احساس له پامه وغورځوي. یا یوه پېغله نجلۍ له خپلو نارینه همزولو سره د مخامخېدو پر وخت د وېرې احساس کوي. یوه کونډه د خپل هغه خاوند مړینه نه شي هېرولای، چې پنځه کاله وړاندې وژل شوی، له دې کبله هر وخت ځورېږي .

دا بېلګې مې ځکه راوړې، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زیات مخ شوی یم. دا عادي احساس دی، چې هر څوك په ژوند کې ورسره لاس و ګرېوان دی. زموږ د ژوند یوه مهمه برخه زموږ احساس دی، چې موږ یې په شتون کې د ژوند احساس کوو. که څه هم کله- کله یې زغمل موږ ته ستونزمن دي. نو موږ له خپل احساس سره څه وړ چلند ولرو، چې وکړای شو بدل یې کړو؟ څنګه ورسره مخ شو، چې بیا مو ذهن ته لار ونه کړي؟ ایا کولای شو مثبت احساس خپل او منفي یې خوشې کړو؟ ایا له خپل هغه احساس سره هم مینه کولای شو، چې د کرکې وړ دي؟ د دغو پوښتنو ځوابونه به له ځان سره د مینې په پړاوونو کې ومومو.

احساس له کومه کېږي؟

زموږ ځینې احساسونه په خپله فعال دي، په دې مانا چې په ځینو ځانګړو موقعیتونو کې انسان له ځانه ټاکلي غبرګونونه ښیي، لاندې ځینې ورځنۍ مسایل او پېښې کتلای شئ چې د وړاندوینې (پېشبینۍ) وړ احساسونه ورسره ملګري دي.

------------------------------------------------------

موقعیت احساس

د کوم کس، ځای، یا د خوښې وړ څیز له لاسه ورکول غم (د ساري په توګه: مړینه، طلاق او د ځان بدلون) خواشیني

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



(د ساري په توګه له خنډ سره مخ ياست، يو وحشي حيوان په ښار کې ورك دی، ستاسو د ژوند ملګری/ ملګرې غواړي چې تاسې پرېږدي). وېره

خپلو غوښتنو ته د رسېدو امکانات نه لرئ انديښنه

(د ساري په توګه تاسې فکر کوئ چې د کوم کار لپاره د خپل مور و پلار د لارښوونې توان لرئ، مور ستاسو د خوښې خواږه نه درکوي). غوسه/ خپګان

د خپلو غوښتنو لپاره د امکاناتو هيله لرئ. تلوسه

)د ساري په توګه تاسې ډېر ژر د زده کړې بريليك ترګوتو کوئ(

خوښي

تر دې ځايه حالات ښه پرمخ ځي، ځينې پېښې کېږي، ځانګړی احساس راپارېږي. كه ټول كارونه همدلته پايته رسېدای، ټولې ستونزې به غوڅې وای. خو زموږ ذهنونه تر دې زيات پېچلي دي.

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

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

د دې پرځای چې خپل احساس ومنو او پرېږدو چې تېر شي، د تګ لار يې وربندوو. په دې توګه هغه په ځان كې ساتو او يو تلپاتې واقعيت وربخښو. د ساري په توګه يوه پېښه كېږي، چې موږ په غوسه كوي، د دې پرځای 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 ګرځي، حال دا چې موږ بايد هڅه وكړو، په اوسني وخت كې ژوند وكړو.

بايد ياد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دی، چې له خپلو ميندو، پلرونو، ښوونځي، كليسا او ټولنې څخه مو ترلاسه كړي. د ساري په توګه دا باور چې: "مشران هلكان 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 راڅرګندېږي، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. څكه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راګرځولو 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



په دې توګه 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 غبرګون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او يا هم وېرېږو موږ ته به زيان راورسوي. راشئ ځينې احساسونه په بېل- بېل ډول وڅېړو.

د ګناه احساس

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ژوند سره يې مينه له لاسه ورکړې، حکومت يې د پاشلتيا او ړنګېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنګله 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 ګوته کوي. ان که سوځېدلي هم يو، يا مو هم د خپل پنځوونکي ځواك په وړاندې خپل ځواك له لاسه ورکړی دی. بيا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه يو. هغه وخت د رضايت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندويه څيز موږ په ځان پسې ورکاږي او موږ يې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ويل کېږي، خو په همدې ترڅ کې يو دروند ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته يو سپېڅلی ځای ورکوي. ستونزه حلېږي، ځکه تر هغه مهاله چې د مانۍ په منځ کې يو جام پروت وي او دا جام هورې وي، پاچا دا توان لري، چې خپل ځواك وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي .

د نکل مهمو برخو ته بيا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوړو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل يا له لاسه ورکول څنګه هېروو؟ کله چې د خپل مطلوب په لټه کې يو، ښه احساس لرو، وروسته ښايي د کوم لامل له مخې د خپل وجود په ژورو کې هماغه د مطلوب خوږ خوند (مينه) ومومو. زموږ نکل ولې داسې دی! موږ تل تر خپل وجود دباندې د مينې او تاييد په لټه کې يو. خو بيا هم نه غواړو چې د خپل وجود حقيقت ومنو او ورسره صميمانه اړيکي ولرو، دا هم نه منو چې زموږ ذاتي جوهر يوازې مينه ده. موږ تر خپل وجود بهر په مينې پسې لټون کوو، له دې کبله په نهيلۍ کې يو، وروسته چې هوښيار شوو، نو پوهېږو هغه ورکه چې موږ تر خپل بدن دباندې لټوله، په موږ کې پټه ده. پنځوونکی ځواك په بېلابېلو بڼو راڅرګندېږي، چې يوه لار يې احساس دی. احساس د وېرې، ګناه، غوسې، خوښۍ، خپګان، هيلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرګندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله- کله له کنټرول څخه وځي، کله- کله بيا موږ ته اختيار راکوي. څرنګه چې موږ له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو، نو د لارښوونې د ترلاسه کولو لپاره ميندو، پلرونو يا هم نورو مشرانو ته مخه کوو. هغوی غالباً په ځواب کې داسې لارښوونې راته کوي چې منفي بڼې به لري، لکه: ”مه احساسوه، دومره نفوذ مه کوه، اړيکه ونيسه، غبړ سرې نه ژاړې، خپلې خونې ته لاړ شه او“...

د انسان ستر مغز، مسايل په پراخ ډول څېړي. په داسې حال کې چې بايد له مسايلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توګه په ماشومتوب کې مې تر يوې پېښې وروسته دا تصميم ونيو، چې بايد د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورګري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پايلو اخيستنو ته لاس غزوي. لکه: ”خپل پنځوونکي ځواك ته پراختيا مه ورکوه، انځورګري مه کوه، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه“. وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنيتونه په هغو زنځيرونو بدلېږي، چې لاسونه مو راتړي، د خلاصون لپاره بايد دا زنځيرونه وشلوو او ليرې يې وغورځوو. نوښت او پنځګري، د ژوند ذاتي طبيعت دی. بشپړتيا تل د تحقق په حال کې ده. زموږ پنځګر ځواك تل د خوځښت په حال کې دی او غواړي چې د لمر په څېر وځلېږي، دغه راز لوړو ته وخېژي،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو، بيا مو هم اروايي کړکېچ پايته نه وي رسېدلی. دا راته ارزښت نه لري، چې کومو لوړو ځايونو ته مو الوت کړی او تر کومه حده نوښتګر شوي يو، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقيت او پنځګرۍ وخت ورکړی؟

د ژوند په نېکمرغه او له خوښيو ډکه ورځ کې د پنځګرۍ او نوښت تر اغېز لاندې، فعال او په خوځښت کې يم. 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 يو، پښه مو پر بريکونو وي او تل د خپل پرمخيون مخه نيسو، ځکه چې موږ تل د دردونو او تېرو رنځونو اسيران يو، په وېره کې يو چې ايا نور به مو ومني او که څنګه؟

ګومان کوم مشهور ليکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرګندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځګر ځواك په کار اچولی او تر خپله وسه فعاليت کوي. د دوی د ژوند څرنګوالی د همدې خبرې پخلی کوي. موږ ټول له دغه ځواك څخه برخمن يو، ځکه چې زموږ د ژوند يوه برخه جوړوي. که څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواك دې د انځورګرۍ يا هم د موسيقۍ د يوې نغمې په څېر انځور کړو، خو په موږ ټولو کې يې ماهيت يو ډول دی. دا د ودې يوه تومنه ده، چې په منلو سره يې د ژوند احساس کوو، ځکه په موږ کې خوځښت رامنځته کوي. دغه راز، له دې احساس سره په ملتيا کې د يو ډول بې تفاوتۍ او تکرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواك د مخنيوي هڅه کوو. زما په اند، د ګناه له احساس څخه د خلاصون يوه لار شته، بايد چې خپل پنځوونکي ځواك ته په لېوالتيا سره وګورو. "ودې او ژوند" ته هو ووايو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتيا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځګرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو تېپي عواطفو له کبله مو ځينې ټپونه تر سترګو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې بايد ځان له دغو رنځونو او ککړتيا څخه په روغ ډول بهر کړو. د خوځښت له پيله بايد د خپل پنځګر ځواك د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تګ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه ګړندي شو او که ډېر ګړندي يو، د ورو کېدو ځواك هم لرو. کله چې مو يوه پښه پر بريك او بله پر کلچ وي، نو د خپل چاپېريال پېښو ته هم ځير يو، ځکه چې موږ له ناکامۍ څخه د وېرې له کبله يو بې ځواکه او بې خونده ژوند تېر کړی، خو اوس چې مقاومت پرېږدو او خپل وجود منو، په ژوند کې مو يو هېښوونکی بدلون رامنځته کېږي. اوس دا موږ خپله يو چې ټول ځواك مو په خپل واك کې دی .

د ګناه د احساس بل اړخ:

يو سهار چې په ازموينه بوخت وم. يوه ناوړه خاطره مې ذهن ته راغله، چې زه يې د غالبوزې په څېر وچيچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د ګناه يو بل ژور احساس راڅرګند شو. دا خاطره د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په يوه سوداګريزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځينې پېښې رامنځته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



شوې، چې د دې کار مخنیوی 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 خاطره د ذهن په پاڼه 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، بدرنګه او داسې دنده یې وه، چې زما ورڅخه کرکه کېده. دا پېښه مې هم په ذهن کې راژوندۍ کړه، کله چې مې ذهن د پنځګرۍ او نوښت په هیله سوځېده، خو د ترسره کولو لپاره مې کوم کار ذهن ته نه راته، اړیکي مې سطحي او بې مانا وو. زیات مسایل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ویل، نیمایي به درواغ وو .

زما په اند، زموږ د ګناه 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 نېښ ښخوي. هغه تېر نیمګړي 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 ګران 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 توګه ونه پېژنو، د هغو نیمګړو کارونو خاطرې به مو د تورې ورېځې په شان پر ذهن تیاره خپروي او پر موږ به راخپرېږي. 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 نیمګړتیاوو د درانه پېټي منل دي. دا منل زموږ د ذهن د روښوالي او پراختیا لامل ګرځي، ځکه موږ ته وخت راکوي 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 سترګو 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 نخښو ځان وپوهوم، بدن به مې چیغې وهلې: "زه په غوسه یم. وېرېږم مرستې اړتیا لرم، مینې ته اړ یم، ځورېږم" خو ذهن به مې ځواب راکاوه: "پروا نه لري، ته یې ترسره کولای شې، مقاومت وکړه". هغه وخت مې خپل ځواک په دې لګاوه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



چې ښه سړی واوسم، خپل بدن او ضمیر ته مې دومره پام نه و، چې څه غواړي او څه وایي. خو دا دی اوس د خپلو تېرو احساسونو په پېژندنې توانېدلی یم. همدا لامل مې هڅوي چې په ډېره خپلواکۍ سره ژوره ساه وکاږم. بل چلند چې زموږ د ګناه احساس کمولای شي، پر همدې مسایلو له نورو سره خبرې دي. ان له هغو کسانو سره هم، چې په همدغسې ستونزو کې راښکېل دي. د تېرو نیمګړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتیا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د یوې جادویي لارې په توګه پېژندل شوی دی. ما یو کس پېژاند، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و، یوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس یوه ورځ خپل یوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په باب خبرې کولې، کله چې یې د زړه خواله پایته ورسېده، نو د خپلې مېرمنې په اړه یې په زړه کې د بخښنې څپې په مستېدو شوې. مېرمنې ته یې زنګ وواهه او بخښنه یې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خوابدي یې هېره کړه او خپله ګناه یې پر خپله غاړه واخیسته .

د ګناه احساس د څو احساسونو ترکیب دی

دا چې له چا سره مینه لرل ولې د ګناه یو ډول احساس دی، یو دلیل یې دا دی، چې د ګناه احساس له سره نه شته. دا د څو نورو ګناهونو ترکیب دی. په ځانګړې توګه دا د وېرې، غوسې او خپګان یو ترکیب دی .

داسې فکر وکړئ چې تاسو له خپلو دوستانو سره یوه پټه کتنه درلوده او خپل کورته راغلئ. پوهېږئ چې مېرمن مو یو ساعت وړاندې په تمه وه. په دې وخت کې د یو ډول ګناه احساس کوئ. راشئ د دغو احساسونو ځینې ډولونه سره بېل کړو. لومړی به ستاسو د وېرې احساس راواخلو. ښایي تاسې به له دې وېرې چې هسې نه خپلې مېرمنې ته درواغ ووایئ او کار له کاره تېر شي، وېرېږئ. بل دا چې کېدی شي د غوسې احساس هم وکړئ. خو غوسه مو د خپلواکۍ د نه لرلو او په څرګنده توګه د خبرو کولو لپاره د جرئت د نه لرلو له کبله ده. وروسته دوه 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 "ګناه" وایو .

کله چې وپوهېږو د ګناه احساس د نورو احساسونو یو ترکیب دی، زموږ مرسته کوي چې له ځان سره د مینې په لار کې یې مقابله وکړو. که د ګناه د احساس له کبله له ځان سره مینه ستونزمنه وي، کولای شو د دغه احساس له تجربه کوونکو اړخونو سره مینه وکړو. د ساري په توګه به ووایو چې تاسې له ځان سره له دې کبله مینه وکړئ، چې د وېرې احساس مو مل دی، نه د ګناه احساس.

وېره او غوسه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

له مېرمنې وېره .

له نیمګړتیاوو وېره.

له لېونتوبه وېره.

د خپل جنسي ځواك په برخه کې وېره.

له یوازېتوب څخه وېره.

او له وېرې څخه وېره.

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

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

وېره، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواك 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 ځواك اخلي: یا تښتو، یا هم په مبارزې لاس پورې کوو. خو ستونزه دا ده چې نننۍ ستونزې زیاتې پېچلې شوې دي. د حل ساده لار یې له منځه نه شي وړلای. 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 څنګه چلند وکړو. په امریکا کې هر کال څه کم 100 ملیونه وګړي د خوب ګولۍ کاروي، که چېرې مو د وېرې په وړاندې د مقابلې بله لار لرلای، هېڅ وخت به مو د خوب ګولۍ نه کارولای .

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ایستل، یو ګران 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 تلپاتی ژوند وربخښو، ځان او نورو ته یې د شتون تضمین کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواك یوه بله سرچینه راڅرګندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زيات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هیلو ته رسېدای، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو، کولای شو چې ویې منو، ویې څېړو او خپلې غوښتنې ومومو .

کله چې نور خلك په غوسه کېږي، له هغوی څخه هم ډېر څه زده کولای شو، که له ځانه ویوښتو چې د هغوی غوښتنې او هیلې څه دي، کولای شو چې د غوسې منفي انرژي په مثبته انرژۍ بدله کړو او د حل یوه رغوونکې لار ومومو.

خواشيني

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

د نورو په پرتله مو د درد کچه بې ارزښته ده .

زه حق نه لرم چې خواشینی واوسم.

زما خپل غم دومره لوی دی، چې هېڅ وخت یې هم درك نه شم کولای .

کېدی شي سبا ښه احساس ولرم .

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

دا ټولې خبرې، خواشيني 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 خواشيني چې په بشپړه توګه احساس شي، ډېر ژر تېرېږي، په دې پړاو کې مو رښتینې اړتیا د خپلو خواشینیو پېژندنه ده .

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



 څرګند کړ، چې ما یې هېڅ تصور نه کاوه. کله چې خلك یو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي، یوازې یو لنډمهالی احساس یې ځای نیسي. دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس کوي .

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

د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې یې لرو. د ارواپوه د یوه سلاکار په توګه له سلګونو کسانو سره مخ شوی یم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به یې بېل احساس درلود. دوی نه شول کولای دغه ډول احساس وپېژني او یې مني، یا یې له منځه یوسي .

زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند کمزوري د یوې وړې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او ګومان کوو، چې باید یو ډول یې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبیعي خبره ده چې ګومان کوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځینو کارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم کوئ، مینه ورسره لرئ، یوه اندازه مثبت احساس هم لرئ، خو ستونزمنه خبره دا ده چې میندې او پلرونه نه غواړي تاسې یې په وړاندې منفي احساس ولرئ. هغوی هڅه کوي د ځینو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، کرکې او نهیلۍ څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې یو غبرګون دی، که ګومان کوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو کومه ستونزه شته، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولای، بلکې لا یې پراخوي .

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

یو ستر لوست

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د بقا لپاره کوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه يې هم د خوشې کولو هيله لرو. احساسونه موږ ته د ژوند مانا رابخښي، پردې سربېره نور لوست هم راښيي. احساس د ژوند د لارښود په توګه موږ پر هغه لار بيايي، چې موږ غوره زده کړه په کې وکړو. کله چې د کومې ستونزې له کبله خپه يو، يا د وېرې احساس کوو. د دې تر څنګ يو ستر لوست شته، چې بايد زده يې کړو، په داسې حالاتو کې يوه موضوع مطرح وي، چې موږ په تېر وخت کې هغه شا ته غورځولې ده، خو ايله اوس مو وخت موندلی چې په مينه يې ومنو. نور احساسونه هم همداسې دي. هر يو يې په يوه بڼه موږ د هغو څيزونو پر لوري بيايي، چې د زده کړې لېوالتيا يې لرو .

احساس د ژوند په اړه د زياتو څيزونو د زده کړې اغېزناکه وسيله ده او تل په موږ کې په څپو وي. هر وخت موږ ته ډېر وخت په واك کې راکوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود کړکۍ پرانيزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## څلورم څپرکی

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

په زرګونو دلیلونه شته، چې تاسې له خپل بدن او جنسي غریزو سره له مینې راګرځوي. د غرب کلتور په یو ډول نه یو ډول له بدن او جنسي غریزو څخه پر کرکه ولاړ دی. خو ایا اوس غواړو یو ګام وړاندې کښېږدو او دا ټول معیارونه بدل کړو؟ ځواب مثبت دی. لومړی یوه ژوره ساه اخلو او خپل کار پیلوو، ځکه چې موږ هم له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لرو.!

که تاسې یوه ډله په پام کې ونیسئ، چې له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لري او په دې اړه بېلابېل دلیلونه وړاندې کوي، نو دوی به په دې اړه ډول- ډول ځوابونه لري:

ـزه ډېر چاغ یم.

ـزه ډېر ډنګر یم.

ـد پښو پوندې مې بدرنګې ښکاري.

ـوېښته مې ډېر غوړ دي.

ـیو وخت مې خپل جنین له منځه وړی و.

ـجنسي استفاده راڅخه شوې ده.

ـمور مې راته وایي د... بدرنګ بچیه!

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 مينه څنګه زده کړه؟

له ځان سره مينه، زما لپاره يوه ستونزمنه او کړکېچنه لار وه. حال دا چې له جنسي غريزو سره مينه راته اسانه ښکارېده. زموږ په کورنۍ کې داسې څوك نه و، چې هغه دې د جنسي مسايلو په اړه ګټورې خبرې او لارښوونې راته وکړي، دوی به په منفي لارښوونو او ناسمو خبرتياوو سره زما بار لا پسې درناوه. خو ما به د جنسي غريزې په نسبت خپل ليدلوری لا پسې پراخاوه. داسې مې انګېرل چې دا غريزه بايد وده ومومي، چې ګټه ځنې واخلو. د ليد دا زاويه مې د زلميتوب په ټوله دوره کې وساتله، خو د بدن په اړه مې بيا دا ځانګړنه توپير لري.

په ماشومتوب کې ډېر چاغ وم. د يوکلنۍ په پای کې مې د بدن وزن د نورو ماشومانو په پرتله په سلو کې پنځه زيات و. خپل ماشومتوب او تېر دوران ته په کتو سره دا حقيقت مومم، چې زما د کرارولو لپاره زما کورنيو مشرانو يوازې خواړه راکول، حال دا چې کېدی شي ما به د نورو لاملونو له مخې ژړل. ګومان کوم په همدې ماشومتوب کې مې داسې شيان وليدل چې وروسته يې ډېر درانه ګوزارونه راکړل: هر احساس چې لرې، د خوړو په کارولو سره يې بدلولای او سمولای شې. موږ په عادي شرايطو کې د لوږې له منځه وړلو لپاره خواړه خورو. له خپل بل احساس سره هم په بېل- بېل ډول چلند کوو. که موږ دا وګڼو چې د خوړو خوړل پر لوږې سربېره زموږ کوم بل احساس هم کرارولای شي، له دوو ناوړو عادتونو سره لاس و ګرېوان کېږو. لومړی دا چې د خپلو نورو دروني غوښتنو د ځوابولو لپاره هم خواړه خورو. بله دا چې د خپلو نورو احساسونو د مقابلې لپاره يوه نامعقوله لار ټاکو. دا دواړه عادتونه يوه پايله لري، چې هغه چاغوالی دی.

د وراثت ستونزې، زما شرايط نور هم خراب کړي وو. پلار مې زيات وزن درلود، ما ورسره په زياتو برخو کې ورته والی درلود، زما د کورنۍ نيمه ډېرکۍ غړي ياني ورور او مور مې هم سره ورته وو.

له خپل چاغوالي څخه مې ډېر بد راتلل. دا څومره زور غواړي چې تر يوې ونې لاندې ولاړ يې خو ورختلای نه شې، هلته دې نور همزولي وينې چې په اسانۍ سره ورخېژي او په لوبو بوخت وي. زه اوس هم د هغه مهال په يادولو 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 يوه اړوند متخصص ډاکټر سره وليدل، چې موږ ته په نژدې ايالت کې اوسېده، هغه راته د غذايي رژيم او د ځينو ټابلېټونو (ګوليو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن يې راکم کړ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه کال مې زیاتې نومرې هم واخیستې، ځکه هغو ګولیو په ما کې زیات خوځښت رامنځته کړ، خوب یې رالږ کړ او هر وخت به مې درس وایه، وروسته مې د خپل ورزش د ښوونکي په مرسته د خپل اندام تناسب هم سم کړ. د ښوونځي په دوران کې به مې په ډېره مینه په ورزشي لوبو کې برخه اخیسته، خو په یوه کې هم بریالی نه وم.

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

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

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

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

یو ځل بیا تکراروم: "له ځان سره مینه لرم"، دا ځل د یوه ژور رضایت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولای شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مینه وکړم، چې زما 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 ګومان کوم چې خواشینی، ځواکمن او خوښ یم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هیله کوم، چې یو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انګېرم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندی او هوسا یم، خو زه چې کله فکر کوم له ځان سره مینه لرم، نو دغه حالت راپېښېږي، دا ولې؟

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



احساس سره مينه ده. که دا احساس درباندې ګران وي او که نه وي، دا يو غوره اتوماتيك کار دی، ځکه له کرکې وړ احساسونو سره مينه، د مينې له مثبت احساس سره مينه ده.

زموږ بدن د ځينو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زيات وخت په خپل ذهن کې همدغسې کارونه پلانوو، لکه د سګرېټو څکول، د نوکانو ژوول، ټکر کول او داسې نور... کله چې دا لارې چارې خپلوو، غالباً له ځان سره مينه وروستی کار دی، چې ذهن ته مو راځي. حال دا چې له ځان سره مينه موږ له کرکجن چاپېريال څخه ژغوري.

په وروستي تحليل کې بايد ووايو چې زموږ د بدن د کرکې وړ غړي که په پام کې ونه نيسو، نو دا په خپله له ځان سره د مينې لومړی پړاو دی. موږ به وګورو، کله چې د مينې په اغېزناکه او ښکلې سيمه کې ګام ږدو، ډېر زيات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مينې ته به هېڅ ډول ګواښ هم نه پېښېږي، خو مينه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

جنسي غريزې

غواړم چې د خپلو جنسي غريزو په باب خپل نظرونه او تجربې له تاسو سره شريکې کړم. په دې ورځو کې د جنسي غريزو په باب دومره زياتې ليکنې شوي او کېږي، چې نژدې دی په کې ورك شو، خو زه غواړم په دې اړه ځينې نور بحثونه هم ستاسو په وړاندې کښېږدم.

د جنسي غريزو په برخه کې مو يوه ستونزه دا ده چې موږ غلط پوهول شوي يو، يا پوهول کېږو، چې ګواکې جنسي غريزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توګه بايد ترې ووېرېږو او محدودې يې کړو. موږ نه يوازې له خپلو جنسي غريزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړيکي ټينګوو. خو دا باور له کومه ځايه سرچينه اخلي؟

کورنۍ او ټولنه په ښه نيت موږ ته ناسالم معلومات او خبرتياوې راکوي، چې همدغه معلومات موږ اړ باسي له خپلو جنسي غريزو څخه پردي شو. نو کله چې په کوم ځوان کې جنسي غريزه اوچتېږي، مشران يې درك کوي. د دې ډول احساس اوچتېدل او پارېدل دغو مشرانو ته د هغوی د ځوانۍ د مهال مسايل او اړوندې ستونزې تداعي کوي. کورنۍ غواړي چې ماشومان يې هغه تېروتنې ونه کړي، چې دوی پخوا کړې دي. له دې کبله خپلو ماشومانو ته د جنسي غريزو په باب د حرکاتو، اشارو او يا هم د نورو څرګندونو په مرسته ځينې زده کړې ورکوي.

دغه زده کړې ځينې نيمګړتياوې هم لري، چې جنسي غريزې له هغوی څخه پردۍ کوي، لکه څنګه چې دي، هغسې نه ورپېژندل کېږي.

د دې زده کړې د ډول پېژندنه، په ځوانانو پورې اړه لري، چې بايد په سمه توګه وپوهول شي، جنسي احساس هم ښه او د پېژندنې وړ دي. دغه راز د ژوند طبيعي برخه او د انرژۍ سرچينه ګڼل کېږي، خو له بله پلوه بايد دا هم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

ډېر مهال مشران د دغو غریزو د څرګندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وایو جنسي احساس عیبونه او نیمګړتیاوې لري، همدغه نظریه په موږ کې یو خنډ زېږوي. په دې توګه موږ د زړه له کومې احساسوو چې جنسي غریزې ښې دي، خو دغه احساس مو هم د باور او هغه شرم په پرده کې پوښلی دی، چې نورو راښوولي دي. همدغه تېروتنه د دې لامل ګرځي چې موږ هم د غریزو د څرګندولو په ډول کې تېر وځو.

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

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

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



لنډه دا چې ویلای شو: که څه هم موږ له خپلو جنسي غریزو سره مینه نه لرو، خو بیا هم د زیاتو دلیلونو له مخې کولای شو له ځان سره مینه وکړو. خپلې ټولې جنسي غریزې د زړه له کومې ومنو او مینه ورسره وکړو. له خپلو جنسي غریزو سره د مینې په مټ کولای شو زده کړو چې له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟ ځکه چې جنسي غریزې خو هم د ژوند د یوې ژورې اړتیا څرګندوېې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پنځم څپرکی

## خپل ذهن پاك او ازاد کړئ!

زموږ ډېري ستونزې له دې کبله دي چې زموږ په نړۍ کې د اړتیا وړ مینه نه موندل کېږي. همدغه خبره د دې لامل ګرځي چې د خپلې ونډې د ترلاسه کولو لپاره په سیالۍ او مبارزه لاس پورې کړو، یا هم په بشپړ ډول له مبارزې څخه لاس واخلو. له ځان سره د مینې ځینې بهیرونه له چاپېریال نړۍ څخه زموږ د ذهني لید پلوي ښيي، موږ له دې اړخ څخه نړۍ داسې وینو چې د ژوند واك مو په لاس کې وي او دا تجربه په خپله کولای شو.

که چېرې غواړئ چې دا طریقه وارزوئ، لومړی راځئ چې د ذهني کار یوه 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 څپېړه درکړې، تر دې تجربې وروسته مو ذهن دې پایلې ته رسېدلی: "باید چې له ځواکمنو کسانو سره د مخامخېدو پر وخت احتیاط وکړئ" ذهن کولای شي یوه تجربه ترسرلاسه کړي (ان یوه جمله، یو نظر او یو حالت)، دغه راز د هغو پر بنسټ په ذهن کې یو اندود او باور استوار کړي، په دې توګه د همدغه ذهنیت له وجې دېته ورته نورې تجربې هم ترلاسه کوي. هغه څه چې تر دې مخکې پېښ شوي، هغه هم تجربه کوو او پایله اخیستنه کوو او وایو: (ژوند همداسې دی) د دې پرځای چې ووایو (ژوند یا روزګار داسې و).

موږ له ځینو ستونزو سره د مخامخېدو پر وخت یوه مورچه نیسو او په خپله مورچه کې پاتېږو، له هماغه ځایه عمل کوو. خو باید ووایو څومره چې مورچې نیسو او په کې مېشتېږو، په هماغه کچه مو ازادي او خپلواکي راکمېږي.

زموږ د ژوند زیاتې پېښې دردوونکې او ناوړه دي، چې په هماغه کچه سخت او توند ذهنیتونه هم ورسره تړلي دي. خو اوس به یوه بله ترخه تجربه هم مطالعه کړئ (دا له زرګونو تجربو څخه یوه ده) چې تاسې یې له کبله داسې احساسوئ چې د مینې وړ نه یاست. دا سوچ چې ګواکې په خاورینه ځمکه کې مینه نه شته، له همدې تجربې څخه سرچینه اخلي.

هغه څوك چې د ډوبېدو په حال کې وي، د هوا کموالی تر نورو ښه احساسوي، دغه راز وږی انسان د خوړو کموالی. حال دا چې موږ به وږي کېدل او ډوبېدل نه وي تجربه کړي. څه له پاسه موږ ټول مینې ته وږي یو او د نورو لپاره د پام وړ خلك هم نه یو. داسې ښکاري چې بشر د مینې په وړاندې تر ټولو سراښ او بخیل موجود دی. کېدی شي په ډېرو ښو اقتصادي امکاناتو کې رالوی شو، خو بیا هم له مینې څخه محروم واوسو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



موږ په زياتو موقعيتونو کې د مينې کموالی احساسوو. وروسته مو ذهن دا پايله اخلي، چې دلته پر ټولو خلکو په يوه اندازه مينه نه وېشل کېږي، په دې توګه تر دې وروسته د خپل ذهنيت له مخې چلند کوو. د دې لپاره چې خپله پايله اخيستنه نوره هم د منلو وړ کړو، نو لاندې دليلونه وړاندې کوو:

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

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

_كه نور خلك زما په باب دا وايي چې زه د مينې وړ نه يم، ښايي رښتيا به وايي.

دا دليلونه هغه مورچې دي، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن يې خپلوي. ځکه خواشينی 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 شاتګ دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونکې او له حقيقت څخه تشه ده، خو موږ د دې لپاره زيات مهال خپل دليلونه وايو چې تورن کس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دليلونه وړاندې کول، کله چې تاسې له ځان سره د مينې بهير ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له يوه مهم دليل سره مخ کېږئ، چې "بايد له ځان سره مينه ونه لرئ" لکه تاسې چې له بل چا سره اړيکي نيسئ او که هغوی هم غواړي له ځان سره مينه وکړي، تاسې ورته خندا پېښوئ. له ځان سره د مينې زده کړه له خطر او کله- کله پرديتوب سره ملګرې ده، ځکه موږ فکر کوو چې د ځينو دليلونو له مخې نه شو کولای له ځان سره مينه وکړو، يا هم وايو چې د پلانې کس په باب دا دليل نه شم منلای.

له ځان سره مينې په بهير کې تل د پټ امنيت د ردولو او د مينې د رښتيني امن پر لوري د تلو يو چانس لرئ. د خپلو وروستيو دليلونو دېوال مومئ، وروسته دا دليلونه پرېږدئ او يوه داسې ځای ته پناه وړئ چې هغه، له ځان سره ستاسو مينه ده.

پام مو وي داسې دليلونه مه راوړئ چې له ځان سره ستاسو مينه توجېه کوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دليل، د دليلونو پرضد کاروئ (د ساري په توګه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، ګومان کوم دوستان مې راسره مينه لري، نو زه بايد د مينې وړ واوسم).

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



پروا نه لري، ځکه چې تاسې په هرو شرایطو، هر وخت، هر ځای او هر مهال کې د مینې حقیقت درك کولای شئ، تاسې د مینې په وړاندې د خپل وجود د کړکۍ په پرانیستلو سره دا مینه تجربه کړئ او ویې ګورئ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## شپږم څپرکی

## له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟

هېڅ شېبه هم، له ځان سره د مينې د شېبې په څېر نه ده. زه په خپل کارځای کې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوی يم او ما د خپل ژوند له پارووکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي ياست، ښايي مينه به لرئ، چې د هغو شېبو ځينې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځينو غونډو او د درملنو د ځينو مهالونو د ثبت شويو فيتو پايله ده. هغه کسان چې په دې فيتو کې يې خبرې ثبت شوې دي، دلته يې نومونه بدل کړل شوي دي. پر موږ يې لورېينه کړې او اجازه يې راکړې ده، چې له برخليك او سوابقو څخه يې ګټه واخلو.

لومړۍ فيته هغه صحنه ده، چې زه يې "له ځان سره مينه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جك په نامه يو انجنير دی، دی د يوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې ګڼ شمېر ګډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست يم او د خپل کار په بهير کې له هر کس سره په انفرادي ډول کار کوم، دا دی جك هم زما څخه هيله وکړه چې د دې غونډې موخه ورته څرګنده کړم .

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

جك: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مينه زده کړم، په حقيقت کې له ډېرې مودې راهيسې مې په ذهن کې لټون کوم چې ويې موممم، خو په اجباري ډول يې هېڅ ثبوت او توضېح نه لرم .

ګي: يوه شېبه صبر وکړه، تا چې کومه څرګندونه وکړه، ګومان کوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرګنده او بشپړه وه. نورو توضېحاتو ته يې اړتيا نه درلوده، زما دا وړانديز دی، چې هغه لومړۍ جمله بيا ووايې او د دې تجربې د پايلې په تمه واوسه. ايا غواړې چې له کومې خبرې، څرګندونې او توضېحاتو پرته دا تجربه بيا وازمويې؟

جك: هو!

ګي: ښه، زموږ درته غوږ دی .

جك: زه واقعاً غواړم چې له ځان سره مينه تجربه کړم .

ګي: (د شرکت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه، د دې لپاره چې د جك مرسته وشي، لکه څنګه چې د ډېرو، لګېدلو سکرو ته ضربه ورکړو، اور يې زياتېږي، زه وړانديز کوم چې موږ بايد خپله ژوره مينه پر هغه متمرکزه کړو. د خپل

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

ګي: ګوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرګند ډول بيانوې، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازېتوب کې يې ترسره کړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جك درېدل، د سترګو پټول، دغه راز ډېر خندا دا ايجابوي او دا څرګندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).

ګي: ايا اوس دا احساسوې، چې له ځان سره مينه لرې؟

جك: کله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مينه څرګنده کړه، زه ډېر خوش شوم .

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

)اوږد خندا(

جك: راته ستونزمنه ده.

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

)بيا اوږده چوپتيا(

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

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

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

جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم .

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

جك: نه پوهېږم دغه کار څنګه وکړم؟

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



جك: مینه څه ده؟

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

)اوږد ځنډ(

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

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

)اوږد ځنډ(

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

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

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

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

جك: نه!

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

جك: نه!

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

جك: نه! زه ګنګس شوی یم .

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

)اوږد ځنډ(

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ګي: یو څو ژورې ساګانې وکاږه او د دې مینې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مینه لرې .

)ځنډ(

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

جك: د یوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم .

ګي: ښه، مننه.

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

نظر:

د جك لپاره دا یو ستر بری و، هغه ته یې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده یې د دلیلونو په ویلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووایي: "زه نه پوهېږم ."

تر دې وروسته جك په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پایلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهیسې په یوه نه حلېدونکې ستونزه کې راښکېل و، په یوه شېبه کې وتوانېد چې د خپلې لالهاندۍ د احساس له کبله له ځان سره مینه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته کړه، تر دې وروسته یې له مېرمنې سره هم اړیکې ډېر ښه او د مینې وړ شول .

دا بله فیته چې لاندې راځي، د یوې څو ویشت کلنې مېرمنې د غونډې بهیر دی، هغه یوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د یوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري .

ګي: کومه ستونزه غواړې راشریکه کړې؟

ګلودیا: زه غواړم چې د وزګارتیا له کبله له ځان سره مینه وکړم، ټول عمر مې د خلکو د تېر ایستلو له کبله ستاینه لیدلې او خلکو تایید کړې یمه.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

ګلوديا: کله- کله درواغ وايم، کله چې پر ځينو کسانو په غوسه کېږم، د غوسه کولو پرځای د هغوی رښتينې پلوۍ کېږم، ځکه وېرېږم چې دوستي يې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې يمه، د خپل کارځي د ښځينه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې يم، چې د هغوی مينه مې احساس کړې، خو همماله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل يوه کوچني حرکت هم وېرېږم. وېرېږم چې کومه بېځايه خبره راڅخه ونه شي. د ښځينه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، ګومان کوم تشويشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته يو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقيقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.

ګي: داسې ښکاري چې ته په خپل ژوند کې د حل د يوې نامستقيمې لارې په لټه کې يې، دغه لټون ورځ په ورځ زياتېږي؟

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

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

زه بايد د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم يوې ازادې فضا ته ووځم، ګومان کوم اوسنۍ فضا راته ناآشنا او وېروونکې ده. له همدې کبله د امنيت، په خلکو پورې د اړه لرلو احساس ته دوام ورکوم. نن بيا هم هڅه کوم هغې فضا ته له ننوتلو ډډه وکړم. څرنګه چې دلته، هرڅومره چې هڅه کوم عادي او ښه احساس ولرم، بې ګټې کار دی .

ګي: هو! نوې فضا ته لار پرانيستل خو وېره لري، ايا ته واقعاً وېرېدلې يې؟

ګلوديا: د سر په ښورولو هو کوي .

ګي: د محبوبيت د ترلاسه کولو لپاره دې ټول احساس له وېرې څخه سرچينه اخلي؟

ګلوديا: هو!

ګي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغلې او دېوال ته تکيه کوې، همداسې ده؟

ګلوديا: بيا هم د سر په ښورولو سره هو کوي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

ګلودیا: زه ډاډه نه یمه، چې دغه کار به وکړای شم، که څنګه؟ وېره چې دا ده، چې دغه وېره مې له منځه لاړه نه شي .

ګي: هو! پوهېږم، دغه باور له ډېر پخوا راهیسې ستا سره وه. اوس یې یوازې ومنه، ځان ته یې راوبوله او ویې پېژنه. بل اقدام او هڅې ته اړتیا نه شته، یوازې په تمه واوسه، چې رڼا راشي، ته دغه باور وپېژنې او څرګند یې کړې.

ګلودیا: شا مې درد کوي .

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

ګلودیا: زه ورسره مینه لرم .

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ګي: هو! ته وېرېږې، 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."

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

ګي: 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 وړې 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 .

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

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

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

ګي: هو، هر څوك چې د خپلې وېرې پر دليل وپوهېږي، 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 دې. دغه وېره په خپله د دې څرګندويه ده، چې وپوهېږې د ودې په حال کې يې. په دې خاورينه ځمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقيقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلك دي. هغوی چې وېرېږي او مني يې، بله ډله هغه خلك دي چې وېره يې ملګرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي .

دا بله فيته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداګريزو (تجارتي) 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 خلك راسره مينه نه لري. ډېر وخت بيا ګورم چې نه، مينه راسره لري، خو زه داسې ګومان کوم.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ګي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسك لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرګون وګورم. ایا پوهېږې چې په کومو شرایطو کې دې د ماسك کارونې تصمیم ونیو؟

الیس: ګومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړیکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه، خو داسې مې انګېرل چې هغه له ما سره د مینې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه یې تل راڅخه فاصله اخیستله.

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

الیس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زیاته لړزه احساسوله.

ګي: ګومان کوم ستا یوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړیکې ومنې. خو په دې توګه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړیکې غوڅېږي. دغه پایله اخیستنه دې په ډېرو مخکېنیو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته ووایم چې ته کولای شې له نورو سره دوه اړخیزه دوستي هم ټینګه کړې او باید وپوهېږې چې د دې د منلو لپاره په کار نه ده چې له نورو سره دې خپل اړیکې غوڅ کړې. په بله وینا، نور نو په کار نه ده چې په خپل ځان کې پټه شې. بل څه احساس لرې؟

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

ګي: دا دا مانا ورکوي، چې ته کولای شې، د خپلې مینې دلیلونه یوې خوا ته پرېږدې او وړاندې لاړه شې. که څه هم دومره منطقي نه ښکاري، ته کولای شې د خپل همدغه احساس لپاره له ځان سره مینه وکړې.

)یوه شېبه ځنډ، وروسته الیس کټ- کټ خاندي(

ګي: که کولای شې، دغه ازمېښت وکړه، یو کس وټاکه او ورته ووایه چې مینه ورسره لرې .

الیس: (د کارځای ټولو غړو ته ګوري) یوې مېرمنې ته وایي. مینه درسره لرم. (بیا خاندي).

ګي: څه احساس لرې؟

الیس: کولای شم په یوه وخت کې له ځان او نورو کسانو سره مینه وکړم .

ګي: ایا کومه وېره هم احساسوې؟

الیس: نه!

ګي: هو! یوه ټکي ته هر وخت پام کوه، کله چې له ځان یا نورو سره مینه کوې، هېڅ وېره په کار نه ده، مینه وېره له منځه وړي. مننه الیس.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



الیس: منته!

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

"له ځان سره د مینې پر وخت مې خوښي ومونده، ګومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو وړو کارونو د قلمبرداری د کېمرې په څېر متمرکزېږي. د ذهن دغه ټول کارونه له فکرونو څخه په یوه تشه فضا کې ترسره کېږي. په ذهن کې چې یوازې دا څو جملې ازانګې کوي، چې "زه ځواکمن یم"، "پروا نه لري"، "دا ټوله مینه ده."

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

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

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

ما به خپله مینه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توګه هغوی ما تایید کړي، ځکه چې د هغوی د تاییدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي ځواک ایښوول دي. ما به چې له ځینو کسانو سره اړیکي لرل، هغوی ته به مې خپله مینه څرګندوله. په حقیقت کې به مې ورته ځواك ورکاوه، چې زما ارزښت او اعتبار تایید کړي. زه به چې د کوم شخص د تایید وړ وم، هغه ته به مې خپله مینه متمرکزه کوله، هغه به هم د خپلې پاملرنې او تایید په څرګندولو سره ما ته دا ځواك راکاوه، چې روزګار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواك ځاپه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواك څه رازېږېدلی باور او ارزښت ګاټه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



يوازېنی لامل چي زه يې له ځان سره مينې ته اړ ايستم، د اروا پوهنې درملنې غونډه وه، چې زه يې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تاييد نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچينه يم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قيد او شرط مينه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس يې اغېزې هم راته څرګندې دي. اوس مې ځان ته د احساسولو بشپړ وخت ورکړی، ځان ته مې اجازه ورکړې، چې په ټول عالم پورې اړه ولرم. اوس ځان ته د يوه ځواکمن، قوي، نرم، استوار او د ښه چلند لرونکي کس په سترګه ګورم.

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

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

"هغه واقعاً راسره مينه لري، ګنې نه به يې پرېښودلم" او "که په رښتيا يې هم راسره مينه لرلای، له بل چا سره به يې مينه نه درلوده."

يوه بله چيغه وايي:

"پام دې وي چې چېرې يې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د يوې پردې پر مخ به مې مسايل تعديلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورځخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چيغو ته يې غوږ نيسم. لومړنی غږ بيا وايي: "هغه زما شخصيت او وجود تاييدوي". په دې وخت کې د يو شي د لګېدو غږ اورم، د پېژندنې يوه رڼا احساسوم او يو ستر بری لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړيکي لري. له دې کبله په خبرۍ کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتيا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زياته مينه ښيم او منم يې، يوه خبره رايادوم، مينه او درد د يو ترازو دوې پلې دي. کله چې يې د تجربه کولو او درك کولو هيله ولري، ستا په وړاندې يوه فضا پرانيستل کېږي، چې مينه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې يوه ژوره ساه کاږم او له ځان سره مينه ښيم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## اووم څپرکی

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

له ځان سره د مینې پر لار یو ستر ګواښ د صمیمي اړیکو په جوړونه کې پرته ستونزه ده. هغه کسان چې ما ته رانژدې وو، له هغوی سره په سرسري چلند سره، ما زیاته کرکه موندلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مینې نوي پړاو ته ننوځو، هغه کس خپل ژوند ته رابولم، چې زما د کرکې کچه ډېره رازیاته کړي او راڅرګنده یې کړي. زیات مهال به دغه حقیقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حیران وم. خو اوس پوهېدلی یم چې دا یو عالي منطق هم لري، چې دلته یې لیکم:

موږ د خپلو لومړنیو غوښتنو د ارضا لپاره په صمیمي اړیکو لاس پورې کوو، "له ځانه" د ژورو تجربو او حقیقتونو لټون پیلوو.

غواړو لکه څنګه چې یو، خلك موږ ووینې او موږ یې هم هغسې ووینو، لکه څنګه چې دي. غواړو شخصیتي ماسکونه یوې خوا ته کړو او خلك زموږ د وجود ماهیت ومني. خو کله چې دغه پېښه عملاً رامنځته شي، نو ناڅاپه درېږو، ولې؟

ځکه موږ له هغه څه څخه وېره لرو، چې موږ ځان ته رابولي. پر دې بنسټ، له یوې خوا خپلې ژورې تجربې ته جذب شوي یو، له بلې خوا هممهاله هغه له ځانه شړو، د دغه ماسك دننه او "ځان" ته د لار موندلو یوازېنۍ لار دا ده چې باید په یوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسك برلاسي ولرو او په سمه توګه یې ووینو. موږ دغه عمل ته له 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 لاسرسي ولرو، ځکه کله چې یوه شخص ته نژدې کېږو، دا ارزښت نه لري چې دغه کس ستاسو محبوب وي، د کورنۍ غړی یا هم دوست وي. په هر حال، تاسې له خنډونو سره مخ کېږئ، دا خنډ د هغه کس د حقیقي "زه" او د "ځان" د پېژندنې ترمنځ یو پروت دېوال دی، دغه خنډونه باید له منځه یووړل شي .

هرڅومره چې خلکو ته نژدې کېږئ، د خپلو اړیکو په برخه کې له مهمو شیانو سره مخ کېږئ، چې باید ورسره مینه زده کړئ. دا که دغه موضوع تاسې خوښ یا هم خواشینی کړي، دا په تاسو پورې اړه لري، ما دا دواړه غبرګونونه تجربه کړي، خو یوه هم ونه شول کړای، چې په رښتیني بدلون کې کوم نقش ولري .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه خنډ چې اوس وربانديې بحث کوو، هغه مسئله ده، چې زه په خپل یا هم د خپلو نژدې ملګرو 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 بنه 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 ریښې 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 ګرځي. ستاسو په ذهن او د ناخوداګاه 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 بیايي چې تاسې یې د خبرتیا په هیله یاست، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي، دا تاسې داسې یوه موقعیت ته بیايي چې خنډ رامنځته کوي. تاسې په خپله کولای شئ دا زمینه برابره کړئ، دا څرګند 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 بریکونو پښه ږدو او درېږو. د یوه دوست په یاد خواشینی 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 پړ ګڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو، د ځان نیمګړتیاوې نه منو، بلکې پر نورو یې ورتپو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسمیت نه پېژنو، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې ګڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زیاته وي، د خپلې چاپېریږ نړۍ خلك هم خواشیني مومو. افراط په نړۍ کې یوه قاعده ده، نه استثناء. موږ د غوږ لوښې په څېر خپل ځان ته د مسوولیت نم نه منو. د سیاست په نړۍ کې چې ملتونه یو او بل د ظمالمانه جنایتونو له کبله ملامتوي، هلته هم دغه واقعیت تر سترګو کېږي .

د یوې ستونزې په وړاندې زموږ ارماني چلند دا دی چې په خپله لاندېنیو پوښتنو ته ځوابونه ووایو:

پـه ما کې د نه منلو وړ غړی کوم یو دی؟

زه کله له ځان سره د مینې چانس لرم؟

د خپل وجود کومه برخه د نورو ننداري ته وړاندې کړم؟

زه د خپل وجود کومه برخه نه منم؟

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



له بده مرغه مورډ تل دا قضاوت کوو، چې د بل چا له خوا پر يوه کس ظلم شوی، حال دا چې دغه قضاوت به د غلا، پر چا د تېري او نورو جنايتونو په برخه کې منطقي وي، خو په زياتو شخصي مسايلو کې دا چلند د حل لار نه ده.

په شخصي مسايلو کې هغه وخت پوهه عملي کېږي، چې دواړه لوري د مظلوميت احساس يوې خوا ته پرېږدي او د رښتيني مسووليت په باب خپل نقش ومني. هغه وخت چې يو کس په څرګنده تر ستم لاندې راغلی، که بيا هم لږ غور وکړو، کېدی شي د پېړيو په بهير کې هم دغه ډول پېښې ووينو. دلته زه د يوه کس په باب هم يو استناد کوم، چې مېرمن يې له بل چا سره اړيکي لري، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود. پر دې بنسټ مورډ د هغه په څېر په دې موقعيت کې د مسووليت په ارزونې پسې يو. هغه خپله ارزونه په مظلوميت سره کوي. ځان مظلوم ګڼي، که څه هم په دې دريځ کې يې يو څه مهال د رضايت احساس درلود، خو د ډېر وخت لپاره ورته د رضايت وړ نه وه. دی د زياتو نورو مسايلو په باب چې په هغه موقعيت کې يې لږې ارزونې ته اړتيا درلوده، لږ څه مشکوک شو. د ځان د ارزونې په وخت کې يې ذهن ته يو فکر راغی، چې وروسته يې د بېلابېلو نړی ليدونو په باب خپل ليد بدل کړ، تر ژورې څېړنې وروسته وپوهېد چې يو وخت يې هسې په ذهن کې دا وېره وه چې مېرمن به يې په حق کې خيانت کوي. هغه دغه وضعيت د خپل مور و پلار په برخه کې هم موند .

کله چې يې پلار جګړې ته ولېږل شو، مور يې له بل چا سره اړيکي ټينګ کړل. زوی يې له دې موضوع خبر و، چې پلار يې ډېر وروسته وپوهېد، زوی يې د خپل مور و پلار د يوې ترخې جګړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې يې داسې پېښه نه وه ليدلې.

هېڅوک هم بل کس په زوره نڅا ته نه اړ باسي. په دې برخه کې هم يو لوری د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه وړ چلند لامل نه شو، دوی يوه شېبه له يو بل سره ژوند وکړ، چې وړ چلند سره وکړي، کله چې دوه کسان سره نښېږي، نور نو دېته اړتيا نه شته چې و ګورو کوم لوري کوم لوری نڅوي. ستونزمنه خبره دا ده چې وګورو په دې برخه کې مظلوم لوری کوم يو دی. مورډ ته دا سخته ده چې وګورو پر کوم لوري زيات ظلم شوی، د حل يوازېنۍ لار دا ده چې هر مشر بايد، سل په سلو کې مسووليت ومني .

د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړيکي بريمن وي، چې دواړه لوري د اړيکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسووليت ونه مني، له ماتې سره به مخ کېږي، له ځان سره د مينې زده کړه يوه صميمي تجربه ده او دا د دې خبرې درک کول دي، چې ستاسو د بدن د کرکې وړ غړي هم تجربه کولای شئ. دغه نوښت تاسو ته دا وخت درکوي، چې له خپل ټول وجود سره مينه وکړئ. په دې وخت کې لکه کوم جادو چې شوی وي، نور خلك به هم له تاسو سره مينه کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## اتم خپرکی

## د نه بخښنې ارواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده، چې د یوې رڼا په څېر پر موږ راخپرېږي او زموږ دوستان رازیاتوي، درملنه مو کوي او ځواك رابخښي. پر دې سربېره چې څېړنه راته ګرانه ده، خو که بیا هم د بخښنې د ګټو او فضیلت په باب ډېر څه اورو، کله- کله مو د هغې غوره پایله هم لیدلې ده. بیا مو هم زیات کسان په شا و خوا کې پاتې دي، چې لا نه یو توانېدلي- ویې بخښو، دا څه دي چې موږ له بخښنې څخه راګرځوي؟

زما په اند یوه ستره ستونزه مو دا ده چې د خپلو احساساتو تر پېژندنې او منلو وړاندې د هغو په بخښلو لاس پورې کوو، نو ځکه د بخښنې په کار کې پاتې راځو. دا احساس چې موږ بخښنې ته اړ یو، یا هم باید د بخښنې پر لوري ګام اوچت کړو، د رښتینې بخښنې خنډ ګرځي.

که له خپلې مېرمنې سره تر یوه چلند وروسته خواشینی یا هم په غوسه کېږم، وړاندې تردې چې بخښنه تجربه کړم، باید په دې وضعیت کې خپل احساسات وپېژنم. باید خپله غوسه او خواشیني ومنم. باید د خپلې تجربې ژورتیا، چې هماغه غوسه او خواشیني ده، لمس کړم. کېدی شي، د خپلو احساساتو په اړه له هغې سره خبرو ته اړتیا ولرم، تر دې ګونګوالي او ابهام وروسته، په ډېر طبیعي او اسان دول سره کولای شم وروستي حالت یانې بخښنې ته ورسېږم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشیني من، د مینې تجربې په مرسته کولای شم چې په خپلسري ډول د تجربې پر لوري وړاندې لاړ شم.

ما په خپل او د هغو کسانو په ژوند کې، چې ما ته د درملنې لپاره راځي، دا ډول زیاتې پېښې لیدلې دي. په دې وروستیو کې له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه، خو ونه توانېدم چې ویې بخښم، یا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د یو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنګه چې ده، هغسې یې ومنم. په بیړه مې احساس یو په بل پسې راڅرګند شول. د غوسې احساس مې وکړ، وروسته مې د ژور خپګان احساس وکړ، کله چې مې دا تجربه وکړه، په خپل ذهن او بدن کې مې د سپکوالي احساس وکړ، ټول وجود مې د رضایت په احساس کې ډوب شو. وروسته مې یو څو ورځې په دې باب هېڅ فکر ونه کړ. خو یو سهار چې له خوبه پاڅېدم، داسې مې وانګېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مینه او تودوښه احساس کړه، ګومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوتم، چې د بخښنې احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

بخښنه بېواکه او له هرې هڅې پرته رامنځته کېږي، کله چې موږ خپل تېر نیمګړي احساسات بشپړوو، بخښنه په طبیعي ډول رامنځته کېږي. په لنډه وینا، بخښنه هغه وخت تحقق مومي، چې حقیقت وپېژنو او د حقیقت په ویلو وتوانېږو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# نهم څپرکی

## د یووالي تجربه

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

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

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

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

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

که څه هم تاسې غواړئ چې خپل سرعت کم کړئ، چې یووالی تاسو ته درورسېږي او سره یو شئ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي ګیدړان په تورو ځنګلونو کې چیغې وهي، هرکلی یې کوو او د وحشت نندارې ته یې کښېنو. خو که په موسکا ورسره مخ شو، کولای شو ووینو چې دا واقعاً زموږ د وجود برخې دي. ان چې زده کړه هم ترې کولای شو .

کله چې له ځانه تېښته غوره کوو، سترې کېږو، کېدی شي دغه سترتیا موږ دېته اړ کړي، چې ځان یا هم نور خلك وځورووو، که په غور سره وګورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په ځارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له موږ څخه به زیات واټن لري، یا هم موږ ته به رانژدې وي .

کله چې د نړۍ هرې برخې ته سفر کوم، ډېر څیزونه وینم، چې زما د خوښې وړ نه دي، غوره دا ګڼم، چې خپل ذهن ترې پاك کړم. لکه فقر، درد، ظلم، لوږه او... په داسې حال کې زما په وس پوره کار دا دی، چې په خپل دې ناوړه احساس سره مینې ته سلام او یوالي ته یې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ایله دا توان لرم، چې مرسته وکړم، څه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# لسم څپرکی

## د مړینې او رڼا ترمنځ توپیر

د مړینې نیمګړی درك کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرګ په باب یو روښانه درك ونه لرو، د ژوند په باب هم یو تت تصور لرو، د مړینې په باب یو څرګند درك لرل یوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. باید له ځانه وپوښتو چې څه څیز د مرګ په باب زموږ تصور تت او ګونګ ګرځوي. ښایي وکړای شو تر دې غبار ها خوا واقعیت ومومو، ځینې ابهامونه او ګونګوالی چې مرګ یې پوښلی، زموږ د خپلو فکرونو او اندونو زېږنده دي. راشئ لومړی دا افکار تر کتنې لاندې ونیسو، ځکه موږ تل د هغوی په وړاندې په برسېرن ډول چلند کوو، کله چې مو د خپلو فکرونو زېږنده ابهام له منځه لاړ، کولای شو د خپلو احساساتو ډېره ژوره تیاره هم کشف کړو.

زموږ زیات افکار زموږ له نیمګړو تجربو څخه سرچینه اخلي. موږ چې هره تجربه په نیمګړي ډول تر شا پرېږدو، په دې شېبه کې مو په بشپړ ډول ژوند نه دی کړی، بلکې یوازې مو د خپلو فکرونو ودې ته زمینه برابره کړې ده. د ساري په توګه که زه مې له خپلې مېرمنې سره شخړه کوم او که څه هم زه ورته څه ونه وایم چې زه یې له کبله ځورېدلی یم، ښایي دغه لفظي شخړه په سلګونو ځله په خپل ذهن کې تکرار کړم، هرځل د خپل بري په هیله هغه شخړه ډیزاینوم. ویلای شم چې د ځینو څیزونو نه ویل، زما د وروستیو فکرونو د زېږېدو لامل ګرځي. که چېرې مې د ویلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای، نور به مې بیا ګټې او د ذهن وروستیو شخړو ته اړتیا نه درلوده.

د مرګ بشپړ درك په ژوند کې د بشپړتیا لپاره تر ټولو ستونزمنه لاسته راوړنه ده. دا دی زه مو د یوه ازمېښت پاملې ته متوجه کوم، اوس پر خپله څوکۍ کښېنم او د مړینې په باب سوچ کوم، په دې هڅه کې یم چې په څرګند ډول یې ووینم. ښایي تاسې هم په دغه کار لاس پورې کړئ، چې ورسره جوخت پراته مسایل هم تجربه کړئ. (درې دقیقې وروسته).

په پیل کې ونه توانېدم چې د مړینې پر موضوع تمرکز وکړم، نو د مړینې "توری" مې بیا وواېه. ناڅاپه مې ذهن دوستانو: پیتر، جینا او د هغوی نوي زېږېدلي ماشوم ته متوجه کېږي. یو وخت مې زړه ډېر غوښتل چې هغوی ووینم، ډېر مې غوښتل تماس ورسره ونیسم، خو اوس مې هېر وو. وروسته مې ذهن د مرګ موضوع ته راستون شو، د وېرې له کبله مې پر ټول وجود لړزه احساسوم. د دویم ځل لپاره د موسیقۍ د یوې ټوټې په سوچ کې شوم. لومړی مې هغه سندره زمزمه کړه، چې تېره شپه مې په یوه محفل کې اورېدلې وه، خو د "مرګ" د توري په ویلو سره مې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

د مړینې په باب زموږ ځینې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچینه اخلي، چې په خپل تېر ژوند کې مو ترلاسه کړې دي. د یوه چا د ښخولو مراسم، یو ټکر، یا هم په کورنیو کې د مړینې په باب ځینې داستانونه، دغه ټولې تجربې زموږ په ذهن کې خاطرې تغذیه کوي. د نړۍ په دې برخه کې بیا د مړینې په باب مذهبي ښوونې دا ښیي چې بدن له اروا څخه بېل دی. بدن خوشې کېږي او د یوه خوښ، یا هم دردوونکي برخلیك پر لوري وړاندې ځي، خو د نړۍ په بله برخه کې بیا اکثریت په دې باور دي چې د هر انسان مړینه د یو لړ تناسخ په امتداد کې یوه بله پېښنه 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 وایي غرب هم په دې باوري دی، دوی وایي اروا له وجود څخه بهر کېږي او په جنت یا دوزخ کې د پاتې کېدو لپاره خپله تجربه روانه ساتي. راځئ چې پر دغې مقولې لږ نور ژور نظر واچوو، دلته په رښتیا څه تېرېږي؟ لومړنی حقیقت چې ورسره مخ کېږو دا دی، چې: بدنونه له کاره لوېږي، تر مړینې وروسته فاسدېږي، په متمدنو ټولنو کې یا ښخېږي، یا هم سوځول کېږي. توافق همدلته پایته رسېږي، وروسته بله ترخه موضوع مطرح کېږي، چې د فکر پاروونکې ده .

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

اوس نو د مرګ له حقیقت څخه، چې کېدی شي د ټولو د توافق وړ وي، سر غړوو او ځینو نورو جنجالیزو تخیلاتو ته نژدې کېږو، که وکړای شو دا مسئله پیدا کړو، نو پردې مهال د مړینې څرګند حقیقت موندلای شو.

کله چې د مړینې له حقیقت سره سرسري چلند کوو، یو ډول وېره احساسوو. هلته چې یو احساس وي، تر څنګ یې ځینې غوښتنې او هیلې هم شته. کله چې له داسې وېرې سره مخ کېږو، نو موږ په څه پسې یو؟ زما په اند موږ تجربه غواړو، موږ په خپل ژوند کې د رښتینې تجربې خوند ډېر کم څکلی، ځکه چې زیات مهال د مرګ سوچ موږ وېروي،

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

د مرګ واقعيت، وېره، ذهن د ځان د هوساينې لپاره افسانې پنځوي.ذهن يو دوه داستانونه جوړ کړي، چې تناسخ، دغه راز جنت او دوزخ په کې راځي. يوه شېبه غور وکړئ، ايا دا دا مانا لري چې دا حکايتونه واقعيت نه لري؟ ايا غواړو چې دا انځورول يوازې يو لړ درواغ وګڼو، چې بدن له وېرې څخه ژغوري؟ کېدی شي دا هره افسانه حقيقت ولري، يا هم کېدی شي ځينې رښتينې افسانې او نکلونه بې مانا وي، خو يوازې هغه مهال حقيقت ته رسېدی شو چې ومنو، باور مو درواغ دي. که داسې نه وي، يوازې به د خپل باور په لومو کې راښکېل يو. موږ بايد د خپل ذهن د چلندونو په يوه قاب کې ځای ونيسو، چې رښتينی وي او موږ يې په مرسته وکړای شو نويو سوچونو ته لار ومومو.

تر دې مهاله د مرګ له حقيقت، د مرګ له کبله له وېرې، د تجربې له شوق او هغو داستانونو سره مخ يو، چې ذهن يې د بدن د هوسايۍ لپاره پنځوي. پر دې سربېره هغه څه چې دغه تفکر رامنځته کوي، تلپاتې هستي ده؟ څه څيز کېدی شي په بدن کې دننه وي، چې خپله تجربه روانه وساتي؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره بايد د خپل ضمير ژورو ته يو سفر وکړو.

داسې انګېرم چې د مرګ د تحقق څرنګوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمويئ، ښايي خوښ مو شي. کله چې د مرګ له حقيقت سره مخ کېږم، وېرېږم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنګ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مين شو، هغه ذهن چې دام پريګنون يې درك کړ او خوږې موسيقۍ ته يې غوږ ونيو، هغه ذهن چې د انا د خوږې مينې خوند يې وليد، ټول وجود مې په يوه ستره وېره کې ډوبېږي. د دغو ټولو موخه څه ده؟ داسې ښکاري چې زموږ ذهن، هغه ذهن چې اصلي کار يې 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 يوې خوا ته يوازې پاتې شم او ژوند هم له ما پرته هغسې روان وي. زما نه خوښېږي، چې خلك مې يوازې پرېږدي او زه يې هېر شم.

سترګې مې بندوم، يوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وايم چې له مرګ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځوروونکو سوچونو او اندېښنو يوه ټولګه ده: هغه کارونه چې نن يې بايد ترسره کړم، موسيقي اورېدل، تصميم نيونه او خواشينۍ. زه وينم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرګ څخه وتښتم. په يوه څرخېدو سره د خپل ذهن منځته ستنېږم او بېرته مې د وېرې په احساس کې ځای نيسم. بدن مې د پر له پسې څپو په مرسته ژوندی کېږي، زه واقعيت منم او له ځان سره ځکه مينه کوم، چې له مرګ څخه وېرېږم. دا څپې ورو ورو د نېکمرغۍ په احساس، سولې او ارامۍ بدلېږي، اوس مې ټول وجود د رڼا او يو ډول هوسايۍ په څپو کې ډوب دی. هېڅ ستونزه او اندېښنه نه لرم، يو پاك

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

ایا دا پراختیا کولای شي له بدن څخه د یوه بېل وجود (اروا) په باب زموږ د باورونو سرچینه وي؟ ښایي همداسې وي، دا رڼه فضا په ځان کې یو څه لري، چې تلپاتې وي، ته وا له هغې فضا سره مترادفه ده، چې پر دې نړۍ چاپېره ده .

دا دی په خپلې دې عقیدې سره د مرګ په درك پیل کوم. کله چې موږ له خپلو باورونو سره ژوند پیلوو، وړاندې تر دې چې د مرګ رښتینی حقیقت درك کړو، موږ دا هڅې یوه پلمه ګڼو، یا هم مرو (بدن بې حرکته کېږي) یا هم خپل ژوند ته دوام ورکوو. اوس که په باورونو کې ژور شو، د وېرې په وړاندې د خپل وجود کړکېچ پرانیزو او د موضوع ژورو ته ځیر شو، کېدی شي هر څوك حقیقت په سمه توګه درك کړي .

پر هغه څه چې زه پوهېږم او پرې باور لرم، دا دي چې د مرګ په باب مې د ټولو احساسونو او خیالونو په ژورو کې هغه رڼه فضا شته، لکه زه چې له وړاندې هلته وم. دا فضا د شور، خلاقیت او مینې سرچینه ده . زه ګومان کوم دا داسې ځای دی، چې ژوند ورڅخه زېږېدلی، له دې کبله اوس کولای شم ومومم، چې ولې په دې باوري یو، دا هماغه ځای دی چې په پای کې به ژوند ورستنېږي.

اوس به وګورو چې دا تجربې څنګه په ژوند کې زموږ ملګرتیا کوي. د مرګ څرګند درك کول هماغه د ژوند د بهیر روښانول دي. د مینه ناك ژوند د لرلو لپاره باید د ژوند په باب مو ذهنیتونه او باورونه یوې خوا ته کړو او په ژورې تجربې یې لاس پورې کړو. زموږ د تجربو په ژورو کې د ښکلا او خواشینیو درك او د ټول ژوند سرچینه پټه ده. کله چې وغواړو موږ یې سرچینه شو، په دې وخت کې توانېږو چې د شا و خوا کسانو د خلاقیت او الهام سرچینه شو .

پر دې سربېره موږ هغه مهال دمرګ حقیقت پېژنو، چې په پرله پسې ډول یې په تجربه کولو پسې واوسو. کله چې ناکام شو، په همدې اړه ځینې داستانونه جوړوو، ځکه چې د تجربو له نشتوالي څخه وېره لرو. د موضوع په ژورو کې یوه ستره حرانتیا هم شته، هغه دا چې کولای شو د تجربې څرګندتیا پر خپل ژوند ولوروو.

تر دې بله وېروونکې تجربه نه شته، چې موږ په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سرسري چلند موږ ته دا وخت راکوي، چې وپوهېږو موږ هم دا توان لرو، چې ژوند په ژوره توګه تجربه کړو. کېدی شي د وخت په تېرېدو سره داسې رڼو او شوق پاروونکو اړیکو ته ورسېږو، چې مرګ هم د همدې شفافیت په مرسته همداسې روڼ شي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## يوولسم څپرکی

## له ځان سره د مينې لپاره ځينې تمرينونه

له ځان سره د مينې په باب مطالعه موږ ته د هغې په باب د رښتينې تجربې زمينه برابروي. هيله ده چې دغه مطالعه له ځان سره د مينې په برخه کې ځينې جنبې وهڅوي، که د زياتو تجربو هيله من ياست، زه ځينې هغه فعاليتونه چې په ټولګي او کارځای کې راته ګټور ښکاره شوي، ستاسو په وړاندې ږدم. دغه تمرينونه په ټولګيو او کارځای کې د ګډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او ګټور وو. ځينې تمرينونه بايد ستاسو په ذهني چوپتيا کې ترسره شي او ځينې نور يې بيا د بل چا ملګرتيا ته اړتيا لري. خو يو ټکی ياد ساتئ، يو غوره تمرين هغه دی، چې تاسې څه ترې زده کړئ.

لومړی تمرين د مينې لپاره هڅه

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

"زه له ځان سره مينه لرم"

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانيې ارام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ايا ستاسو ذهن دا وايي: "نه، زه له ځان سره مينه نه لرم؟". ايا پښه مو کا (بخار) کوي؟ ايا په ځان کې يو ډول خوښي احساسوئ؟ دغو پوښتنو ته سم او دقيق ځواب نه شته، په دې برخه کې ستاسو د کومې تجربې تمه نه شي کېدی، يوازېنی کار چې تاسې يې کوئ دا دی، چې هيله لرئ کله چې له ځان سره مينه کوئ، څه پېښېږي؟

دغه تمرين د څو دقيقو لپاره وکړئ، وروسته په ارامۍ سره خپل بهرني چاپېريال ته ووځئ. د دغه تمرين د پايلو په اړه سوچ وکړئ، يا يې هم له خپلو دوستانو سره تمرين کړئ .

دويم تمرين د مينې لپاره دويمه هڅه

لومړی په پټو سترګو کرار کښېنئ، يوه دقيقه مو ذهن هوسا او ارام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نيمګړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وګورئ چې ايا ذهن مو د جملې دا تشه برخه ډکوي؟ که څه هم دا خالي برخه ډکه کړي، يا نه، خو بيا هم دا جمله تکرار کړئ. ما په خپلو وروستيو تمرينونو کې وليدل چې ذهن مې د دغه تش ځای لپاره څو ډوله جملې غوره کړې :

زه د ځان د مينې له کبله له ځان سره مينه کوم .

زه له ځان څخه د کرکې له کبله له ځان سره مينه کوم .

زه د خوب د خرابوالي له کبله له ځان سره مينه کوم.

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

درېيم تمرين  د مينې لپاره درېيمه هڅه

په دې تمرين کې له ځان سره د مينې په خاطر د ليکلو اوزارونه کارول کېږي. قلم او کاغذ راواخلئ او لاندېنۍ جمله لس واره بشپړه کړئ:

”ما به له ځان سره مينه کولای، که“....

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

وروسته بيا لاندېنۍ جمله وليکئ، خالي ځايونه په هماغو تورو ډك کړئ، چې پورته مو ليکل، د ساري په توګه:

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

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

څلورم تمرين  د مينې لپاره څلورمه هڅه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د هغه کس په وړاندې ودرېږئ یا کښېنئ چې ستاسو ملګرتیا کوي. د هغه سترګو ته ځیر شئ او لاندېنۍ جمله پنځلس ځله تکرار کړئ، تر هر تکرار وروسته پنځه یا هم لس ثانیې ځنډ راولئ:

”زه له ځان سره مینه لرم“

له خپل ملګري څخه وغواړئ، هغه څه چې تر هر تکرار وروسته یې په تاسو ویني، تاسو ته یې ووایي، ایا تاسو سترګې رپولې؟ ایا بلې خوا ته مو وکتل؟

اوس دې ستاسو پر ځای، ستاسو ملګری دا تمرین ترسره کړي. وروسته بیا خپلې کتنې ورته ووایاست.

تاسې کولای شئ له لاندېنیو جملو څخه کار واخلئ:

زه له ځان سره ژوره مینه لرم .

زه د خپل چلند له کبله هم له ځان سره مینه لرم.

زه ډېر د مینې وړ یم .

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

پنځم تمرین د مینې لپاره پنځمه هڅه

د دې تمرین لپاره یوه غټ سپین کاغذ او څو رنګه قلمونو ته اړتیا لرئ. لومړی د خپل بدن په اندازه د یوه انسان غټ انځور وکاږئ. وروسته یو رنګ چې ستاسو په اند د مینې څرګندویي کوي، وټاکئ. بیا هغه رنګ وټاکئ چې ستاسو په اند د مینې نشتوالی څرګندوي .

له دغو رنګونو څخه په کار اخیستلو د خپل بدن د انځور د مینې وړ، یا هم د کرکې وړ برخې رنګ کړئ. د ساري په توګه که شین رنګ د مینې او خړ رنګ د مینې د نشتوالي لپاره وکاروئ، نو که د خپلو پښو له پوندو سره مینه لرئ او بد مو ورڅخه نه راځي، شین رنګ ورکړئ. خو که له خپل ټټر څخه مو بد راځي، خړ رنګ ورکړئ.

اوس نو پر کاغذ دوه ستونه جوړ کړئ. یوه ستون ته ولیکئ: ”زما د مینې وړ شیان“، بل ته یې ولیکئ: ”زما د کرکې وړ شیان“. د ساري په توګه:

زما د مینې وړ شیان

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 تګ ډول مې

کنايه ډوله خبرې مې

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## 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 ثرګنده کړئ چې لا هم ښه احساس لرئ. په داسې حال کې چې ستاسو د بدن او بهرنۍ نړۍ ترمنځ ډېر توپیر وي. څومره چې د ځان په وړاندې اصیله مینه ولرئ، دېته بیا دومره اړتیا نه لرئ چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابته کړئ چې ګواکې 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 جك سره مینه نه لرم" له دې جملې څخه ډډه کوو او د دې پرځای د جك 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 ناك او غوره شی یې پرځای وټاکو. کېدی شي لومړی له ځان څخه د کرکې له کبله مینه وکړو. دا غبرګون مو یوه فضا جوړوي، تر دې چې محدوده یې کړئ. له ځان سره مینه موږ ته دا چانس راکوي، چې زده کړه ورڅخه وکړو. یو کار چې ترسره کولای یې شئ، دا دی چې که له ځان څخه مو د یوې موضوع په خاطر بد راځي، له ځان سره د همدغې کرکې په خاطر مینه وکړئ. کرکه هم د ژوند یو اړخ دی. خو بیا هم مینه یې تر خپل سیوري لاندې راوستلای شي. یو احساس که هرڅنګه وي، هرڅومره د کرکې وړ، منفي او حیرانوونکی وي، که تجربه او درك شي، د مینې تر سیوري لاندې راتلای شي. مینه کولای شي هرڅه چې تجربه شي، په ځان کې راونغاړي او بېل رنګ ورکړي .

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

د خوښۍ او سمسورتیا نړۍ ته د سفر تر ټولو ګړندۍ وسیله ، د خواشینۍ، کرکې او نیهلۍ پر وخت، د همدغو اروایي حالتونو له کبله له ځان سره مینه ده. په دې چلند سره تاسې پر داسې فضایي بېړۍ سپاره یاست، چې تر ټولو جګې څوکې هم تجربه کولای شئ .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



مینه وخت نه نیسي، د سترګو په رپ کې تاسې د خواشینۍ له کندې څخه د مینې لوړو څوکو ته بیایي. خو هیله ده چې یوازې زما په خبرو بسنه ونه کړئ. کله چې کوم وخت بې روحیې شوئ، د یوې ازموینې په توګه له دې چلند څخه کار واخلئ .

د غور وړ خبره دا ده چې موږ تل له ځان سره د مینې په برخه کې، کله دا مینه هېروو، کله یې هم د بیا یادولو هڅه کوو، نو راځئ چې له خپل دې نوي بدلون سره عادت شو او کله چې له دې پولې څخه هاخوا واوښتو، مینه ورسره وکړو او خوند ترې واخلو.

له هغه کس سره څنګه مینه وکړو، چې کرکه ورڅخه لرو؟

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

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

لومړی باید د خپل غبرګون په خاطر له ځان سره مینه پیل کړو، ښايي وروسته وکړای شو له خپل ګاونډي سره هم مینه پیدا کړو. له ډېر کمزوري دریځ څخه مو پیل کړی دی. که زه تر خپل ګاونډي ډېر غوسه ناك یم، یا هم ورڅخه بېربېږم، تر هغه مهاله چې له خپلو احساساتو سره روغه ونه کړم او ویې نه منم، نه شم کولای چې ورسره مینه وکړم. له خپل ګاونډي سره مینه، یو ارماني سوچ دی، خو د تحقق لار یې یوازې او یوازې له ځان سره مینه ده.

ځانونه له خپلو نابللو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو؟

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

په حقیقت کې موږ هېڅ وخت هم د احساساتو له شر څخه نه شو خلاصېدی. د ساري په توګه، له شلو کلونو راهیسې د وېرې احساس لرو، وېره هماغسې پر خپل ځای پاتې ده، خو له احساساتو څخه د تېښتې کومه لار نه لرو، له بله پلوه موږ له احساساتو څه د خلاصون بله لار هم نه لرو، هغه څه ته چې اړتیا لرو، زموږ د دننه فضا پراختیا ده. پرته له دې چې موږ ته کومه ستونزه پېښه شي، احساسات مو راپاروي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

دا ستونزه په سمه توګه درك کوم. زما د ژوند زیات کلونه په دې لګېدلي چې خپلې هیلې او غوښتنې مې پټې وساتم. ګومان کوم یوه وجه یې دا وه چې ما ګومان کاوه زیاتې غوښتنې او هیلې به مې سمې نه وي. کومه نیمګړتیا به ونه لري، نو ځکه به مې د هغو د پټولو هڅه کوله، چې ځورېدم به هم.

کله چې ځان د خپلو هیلو د منلو په برخه کې خپلواك پرېږدم، ګورم چې زیاتې هیلې مې د نورو له غوښتنو سره تضاد نه لري. یا به هغوی زما د غوښتنو په وړاندې ښه احساس لري، یا که داسې نه ده، همدغه تضاد کولای شي چې یوه ګډ ټکي ته د رسېدو لپاره زمینه برابره کړي .

فکر کوم دا ذهنیت چې د یو څه د غوښتنې لپاره دې ذهنیت ازاد پرېښوول شي، د یوې هیلې د ترلاسه کولو پر لار یو ګړندی ګام دی، چې د ذهن د اخلالېدو لامل ګرځي. د غوښتنو او هیلو د لرلو او د ترسره کولو ترمنځ یې ډېر توپیر شته. د ژوند د ښکلا او د خپلو هیلو د منلو لپاره ضروري ده ځانته دا وخت ورکړو چې خپلې ټولې هیلې تجربه کړو، نه یې د ترسره کېدو اړتیا ولرو، نه یې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې باید ترسره یې کړو، د ځان په وړاندې صداقت لرل او ساتل یې دي. په دې مانا چې له ځان څخه هېڅ ډول راز هم پټ ونه ساتو. کله چې له خپل یوه دروني احساس سره یو جوړجاړی کوو، کولای شو داسې یوه ټاکنه وکړو، چې ټولو ته مثبته پایله ولري .

له ځان سره پر مینې سربېره باید یو بل کار هم ترسره شي

زه په خپله دې پوهېږم. داسې ښکاري چې یوازې له ځان سره مینه کفایت نه کوي، ځینې نور کارونه هم باید وشي. باید له خپلو احساساتو او نورو شیانو سره هم، چې ورسره د مخ کېدو اړتیا لرو، په فعالانه ډول مخ شو. که څه هم له ځان سره مینه هغه څه دي چې په اسانۍ سره یې هېروو، حال دا چې که دا کار ترسره نه شي، په یوه ناوړه غږ سره موږ او زموږ وده درېږي. کله چې له خپل یوه کار سره د خپل کم حوصله توب له کبله مینه وکړئ، وروسته هغه کار ترسره کړئ، چې ستاسو د خوښې وړ وي او ترسره کولای یې شئ، بریالي به یاست.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د یارلسم څپرکی

## له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

د دوبي (اوړي) په يوه توده ورځ کې چې زما د نهه ويشت کلنۍ وروستۍ ورځې وې، يوه تجربه مې ترلاسه کړه، چې د همدې کتاب د ليکلو الهام يې راکړ. يانې زده مې کړل چې بايد له ځان سره مينه ولرم. يا په بله وينا، پر ځان مين شم .

په داسې حال کې چې په (کلراډو) کې کرار- کرار ګام اخيست، د مينې يوه څپه مې حس کړه. نژدې دوې اوونۍ مې په يوه کور کې تېرې کړې وې، چې همدغه ښار ته نژدې و. زيات وخت به مې په ګرځېدو او تفريح کې تېراوه، چې کوم مهم کار مې نه کاوه. ډېر کم وخت مې درلود چې پر خپل ژوند يوه کتنه وکړم. د بېلابېلو جنبو يوه انتقالي دوره مې تېره کړه، خپله دوکتورا مې پايته ورسوله او غوښتل مې خپل تخصص پيل کړم. نوی له کلفورنيا څخه، چې څو کاله مې وطن و، ووتم او په داسې سيمه کې استوګن شوم، چې څوك مې نه په کې پېژندل. دوستان، کورنۍ او هغه ژوند چې تر شا مې پرې ايښي وو، ما ته يې يو وخت ډېر ارزښت درلود. داسې مې اټکلول چې نوي ځای ته په راتلو سره به په يوه ساده او نوي ژوند پيل کوم. د دوو اوونيو دغه يوازېتوب دارازده کړل، تر هغه مهاله چې له ځان سره روغه ونه کړم، ان که د خاورينې ځمکې تل ته هم لاړ شم، ارواييي سکون به ونه مومم. په دې موده کې مې د يوازېتوب، وېرې او کله- کله خوښيو ډېرې څپې تجربه کړې .

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

زه تل د داسې يوې انګېزې په لټه کې وم، چې په مرسته يې وکړای شم ځان، خپل اړيك او شا و خوا نړۍ بدله کړم. همدې پوښتنې دېته اړ ايستم چې د ارواپوهنې څانګې ته ورشم او ان چې د ډاکټرانو پټې هم واخلم او ورسره وګورم. همدا پوښتنه د دې لامل شوه چې زه په سلګونو پوهنيزو غونډو کې ګډون کړم، په زرګونو کتابونه او اړوندې مجلې مطالعه کړم، دغه راز له لسګونو پوهانو، مذهبي لارښوونکو او ديني پوهانو سره وګورم. خو بيا مې هم خپل ځواب نه و ترلاسه کړی .

په حقيقت کې په ډېرو تيوريو او حقايقو پوهېدم، خو داسې ځواب راسره نه و، چې پر زړه او ذهن مې کښېني او ضمير مې يې ومني. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حياتي وو، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توګه زده کړه کړې وه، ما بايد د يوې اوونۍ په بهير کې د محصلينو دلومړني ټولګي په وړاندې په تدريس لاس پورې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کولای، چې د لیسانس دوره یې وه، که څه هم د حقایقو او تیوریو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره ګرځول، 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 ګرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د ناکرارۍ یوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصمیم نیولی و، تر یوې ونې لاندې کښېني چې نورانیت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصمیم ونیو، تر هغه وخته چې ځواب ترلاسه نه کړم، خپل تګ به نه دروم. د سترګو په رپ کې وپوهېدم چې تر اوسه پورې په خپل وجود کې په ځواب پسې لالهاند وم. هېڅکله مې هم دا ځواب خپلو تجربو ته نه و لېږدولی، له ځان پرته مې له هر چا څخه همدا پوښتنه کړې وه. ناڅاپه مې ذهن ارام شو. له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الایشه تفکر دی، چې هماغه شېبه مورږ 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 راګرځي. له خپلو احساساتو سره څنګه چلند کولای شو، چې بیا ذهن ته راستانه نه شي؟ یو دوې ثانیې وروسته مې د هغې ځواب ذهن ته راغی، د احساساتو څپو غوندې، چې زما ټول وجود یې نیولی و. تر ونو لاندې وڅرخېدم او د دغو احساساتو تر انرژۍ لاندې ولړزېدم. کله چې دا حالت لږ غلی شو، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښیو په ډکو څپو کې وموندلې.

له احساساتو سره څنګه 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 څنګه مینه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانه اندېښنو او سوچونو په تل کې راښکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولای شم خپلو احساساتو ته یوه لار پیدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات باید یوازې احساس شي، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دودیزو سوچونو سره ډېر متفاوت و، چې له څه ویلو پرته مې ومانه.

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



او ذهن کې د ارامۍ او هوسایۍ رڼا حس کړه. دا رڼا د خوښۍ یو سیل شو او زه وپوهېدم چې ډېر څه مې زده کړي دي .

له خپل هر احساس سره د چلند په برخه کې پوښتنې، زما نورې پوښتنې هم ځواب کړې. وپوهېدم چې څه څیز د بدلون لامل ګرځي. په څرګنده وپوهېدم چې مقاومت ژوند بېخونده کوي. ما په خپل ټول ژوند کې د ژوند او واقعیتونو په وړاندې مقاومت کړی، کله چې به له وېرې سره مخ کېدم، زه به یې په مخالف دریځ کې درېدم او هڅه به مې کوله چې له ځان یې لیرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس، مینې او ارزښتونو په وړاندې په مقاوت کې خلاصه شوی و، خو په یوه شېبه کې مې تصمیم ونیو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شیان بدل شول .

هغه شېبه چې مې مقاومت پرېښود، وتوانېدم په خپل ټول وجود سره مینې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شیانو ته مې هم غېږه پرانیستله او هرکلی مې یې وکړ. اخر هغوی خو هم مینې ته اړتیا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود، ومې انګېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړیکي ټینګ کړي دي. ازاد او هوسا شوم، داسې مې وانګېرل چې د سیند له بهیر سره سم روان یم، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه، چې په ځانخبرۍ سره مې هوسایي او ارامتیا ترلاسه کړه، هو! دا ورځ زما د بیا زېږېدنې ورځ وه! زه بیا وزېږېدم!

په عمل کې

غواړم چې د مقاومت په باب نوره څېړنه هم وکړم، دا هغه ستونزه ده، چې په ارواپوهنه کې د تلپاتې مقولې په توګه هر وخت ورسره مخ یو. مونږ د ژوند په بهیر کې د وېرې، خواشینۍ، جنسي غریزې، غوښتنو او د خلاقیت د انګېزو تجربې کړي، دا هم زده کوو چې د دغو تجربو په وړاندې باید له ځانه مقاومت وښیو او دا مقاومت د میندو له لاربښوونو څخه ولاړېږي، یا هم د ټولنې، مقاومت ځکه رامنځته کېږي، چې نه پوهېږو پر خپل وخت څنګه چلند ورسره وکړو .

د ساري په توګه به جنسي غریزې په پام کې ونیسو، کېدی شي د جنسي غریزو په وړاندې مو مقاومت د نورو خلکو د پټو او ښکاره لاربښوونو پایله وي، چې جنسي غریزې باید له ځانه لیرې کړو، یا هم دا مقاومت کېدی شي زمونږ د تصمیم زېږنده وي، ځکه چې له هغو سره د چلند په ډول نه پوهېږو. د جنسي غریزو د منلو لپاره د خپل وجود پرانیستنه، د یوې پټې او هېرې شوې خزانې پرانیستل دي .

د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت، نااټکل شوې پایلې لري. لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړیکي له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زمونږ شخصي تجربه زمونږ نېغ غبرګون دی، خو په وړاندې یې مقاومت کول داسې مثال

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



لري لکه د خپلو باورونو، عقایدو او غبرګونونو د تت غبار له پردې څخه چې ژوند ته ګورو. موږ به د نېغې او ځرګندې تجربې هیله لرو، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته ګورو، نو خواشیني یو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز، بله ستونزه ده. د جنسي انګېزو په مثال کې، کله چې د خپلو جنسي غریزو د طبیعي پېژندنې په وړاندې مقاومت کوو، نو دغه غریزې د جنسي تخیلاتو، خواشینیو او ژورو باورونو له لارې ځرګندوو.

د هغې برخلیك جوړوونکې شېبې اغېزې د وخت په تېرېدو سره ورو- ورو راڅرګندېږي. ځو ورځې وړاندې مې خپله لومړنۍ مشورتي غونډه، چې ډېره خوندوره وه، ونیوله، یوه مېرمن راته د خپلې وېرې او ځینو تصمیمونو لپاره راغلې وه، لومړی مې د هغې وېره راوسپړله. د دې پړاو چې هغه له وېرې څخه راوګرځوم، د هغې مرستندوی شوم، چې خپله وېره ومني او په بشپړ ډول یې احساس کړي، کله چې یې تر پنځلسو دقیقو وروسته خپله وېره تر شا پرېښوده، یوه کوچنۍ معجزه وشوه .

د اړتیا وړ تصامیمو نیونه، چې تر تجربې مخکې ورته ستونزمنه وه، د هغې په ذهن کې له هر ډول ستونزې پرته ترسره شوه. دې باید داسې لار ټاکلای، داسې یو ګام یې چې اوچتاوه، باید د اړتیا وړ اقدامات یې هم موندلای. ته وا ځان ته دا وخت ورکوي، چې په یوه بهیر کې ځینې موضوعګانې تجربه کړي، چې د دې په دروني نوښت پورې یې اړه لرله. زه یې تر اغېزې لاندې راغلم .

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

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

د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مینه د پوهنې یوه نوي پړاو ته اړتیا لري، چې دا پوهنه بیا نورو هڅو ته اړ ده. له ځان سره مینه د هغو شیانو دقیقه کتنه ده چې مینې ته اړتیا لري. کله چې په یوه تیاره کوټه کې د یوې شمعې په مرسته لټون کوو، یوازې په خونه کې د پرتو شیانو یو تت سیوری وینو، خو کله چې یوه قوي رڼا په واك کې ولرو، کولای شو چې ټول شیان، ټول کونجونه، د غنو د ځالې تارونه، پاشل شوي سامانونه او هرڅه ووینو. په لنډه توګه به ووایو چې د مینې وړ هرڅه لیدلای شو. په دې توګه دا ګډه وډه کوټه په یو عاشقانه نظم بدلېږي. تاسې پوهېږئ چې موږ د کور له پاکولو او بیا اوډلو څخه خومره بد وړو؟ خو مینه زموږ لید صفا کوي، د دې پړاو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

دویمه سپېځلې شېبه

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



پوهېږم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخوت، ما پخوا له مادي سره مينه کوله، مذهب ته تړاو راته سطحي کار ښکارېده. خو اوس د ځينو تورو کارونه او د هغو سوچونو لرل چې څه موده وړاندې مې وربانديې خندل، راته طبيعي ښکاري .

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

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

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

دغې تجربې زما په ژوند کې حيرانوونکې پايلې لرلې. پرېږده ښکاره ووايم لومړۍ پايله يې دا وه چې تر اوسه کليسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور خلك د ځان تابعيت ته راوبولم. زما دا تصور دی هغه تضادونه چې له نورو خلکو سره مې د نړۍ په کچه لرل، له هر ډول هڅې پرته له منځه لاړل. ځکه زه وپوهېدم چې موږ يو-يو.

موږ ټول په نړۍ کې د يوه مرکزي خلافت ځواك او وحدت يو. د خپلو شا و خوا کسانو په وړاندې مې د مخالف دريځ خپلول ستونزمن وليدل. دا ذهنيتي تجربې چې زما په ژوند کې يې حياتي بنه خپله کړه، دا په ژوره توګه اثبات

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

درېیمه سپېڅلې 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 اړیکي لري او زه دا اړیکي پر خپل بدن باندې د یوه خپاره ځواك کیفیت ګڼم. 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 اګست میاشتې یوه شپه تر تمرین وروسته غزېدلی وم، زما عادت دی چې هرځل د شپې له خوا د لسو پنځلسو دقیقو لپاره څملم، دا څملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن ارام دی، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې څملستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د ارواپي فشار له کبله ډېر ځور ګاله، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې .

هغه وخت چې په ذهني ارامۍ کې وم، د خدای په اړه مې په تخیل پیل وکړ، ما داسې انګېرل چې د خدای په اړه راکړل شوې زده کړې نیمګړې دي، که پر تجربو ولاړې وي، د بل کس تجربې به وي. داسې مې انګېرل هغه څه مو چې د هغه په اړه اورېدلي، نه پرېږدي چې موږ د خپل وجود په ژورو کې په لټون پیل وکړو او په شخصي ډول د خدای په اړه معلومات ترلاسه کړو .

تر دې هاخوا، د دین په اړه هم ځینې ښوونې راته کېږي، څرګنده خبره ده هغه سازمان چې پراخ امکانات ولري، په تجارتي بازار کې به هم نقش لري او له روحاني ګټو پرته به نور څه هم زموږ په ذهنونو کې راپېچکاري کوي .

فکر مې وکړ، چې د خدای او اروا په باب موږ ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښایي یوه رښتینې تجربه وي، چې ترلاسه کېدی شي، خو ما کولای شول د یوه مخلوق په توګه ځان تجربه کړم. هغه مخلوق چې ذات او ماهیت یې د خالق د ذات او ماهیت یوه برخه ده .

لومړی مې د خپلې تجربې لپاره د خپل وجود دریڅه پرانیستله. د یوه موجود په توګه مې خپله ټوله غوسه، وېره او جنسي انګېزې له ذهن څخه پاکې کړې. وروسته یو ګام وړاندې لاړم او د خپل خالق د ځواك د درك لپاره چمتو شوم .

ناڅاپه د رڼا او برېښنا یوې چاودنې زما ټول وجود ونیو. داسې مې انګېرل چې ټول بدن مې رېږدي. دومره تونده رېږدېدا وه چې زه یې له یوې خوا څخه بلې خوا ته اچولم. داسې مې احساس کړل چې د برېښنا یوه بهیر ته زما ټول وجود ننوت، نه شم ویلای چې دا خوندور احساس و که بې خونده. هرڅه چې وو، ما او زما وجود یې وزغامه، د هغه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

يو دوې پايلې

يادې شوې تجربې مې حياتي وې، ځکه په ما کې يې داسې يوه فضا رامنځته کړه، چې زه يې په تصميم نيولو ځواکمن کړم. د بيان لپاره به همدا عبارت سم وي. ځکه زه په دې باوري يم چې له ځان سره د مينې لپاره له شورماشور ډکې تجربې او يا سپېڅلي کلام ته اړتيا نه لرم. يوه شببه پاکي او شفافيت موږ هغې فضا ته بيايي چې په هغې کې د نړۍ مينه هم يوه مانا پيدا کوي. که څه هم له ځان سره مينه په وخت او ځای پورې محدوده نه ده، خو هرچېرې چې يو، زموږ په وړاندې شته او موږ يې تر لاسه کولای شو. له ځان سره مينه د شخړې او خلاصون پر وخت هم امکان لري. په هر حالت کې له ځان سره مينه، هغه لار ده چې زموږ په وړاندې پرته ده او دا رڼه تجربه حيرانوونکې ده، ځکه کولای شي هره اوونۍ په سلګونو او زرګونو ځله درك شي .

ښايي دا له ځان سره د مينې کوچنۍ تجربې وي، چې بيا لويو تجربو ته زمينه برابروي .

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

د ستړيا احساس مې کاوه. پر ځينو کسانو په غوسه وم، خو بيا مې هم د خواشينۍ احساس درلود، داسې مې انګېرل چې له ځان سره مينه له هغه څه سره اړيکي نه لري، چې زه يې احساسوم. زه له شرايطو پرته هم له ځان سره مينه کولای شم. نو ځکه له ځايه اوچت شوم، ځان مې ښه سيده کړ، ځکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې ګران دی. اوه! يوه ځواب او هوسايي زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.

Download from: ketabton.com

**Get more e-books from www.ketabton.com**
**Ketabton.com: The Digital Library**