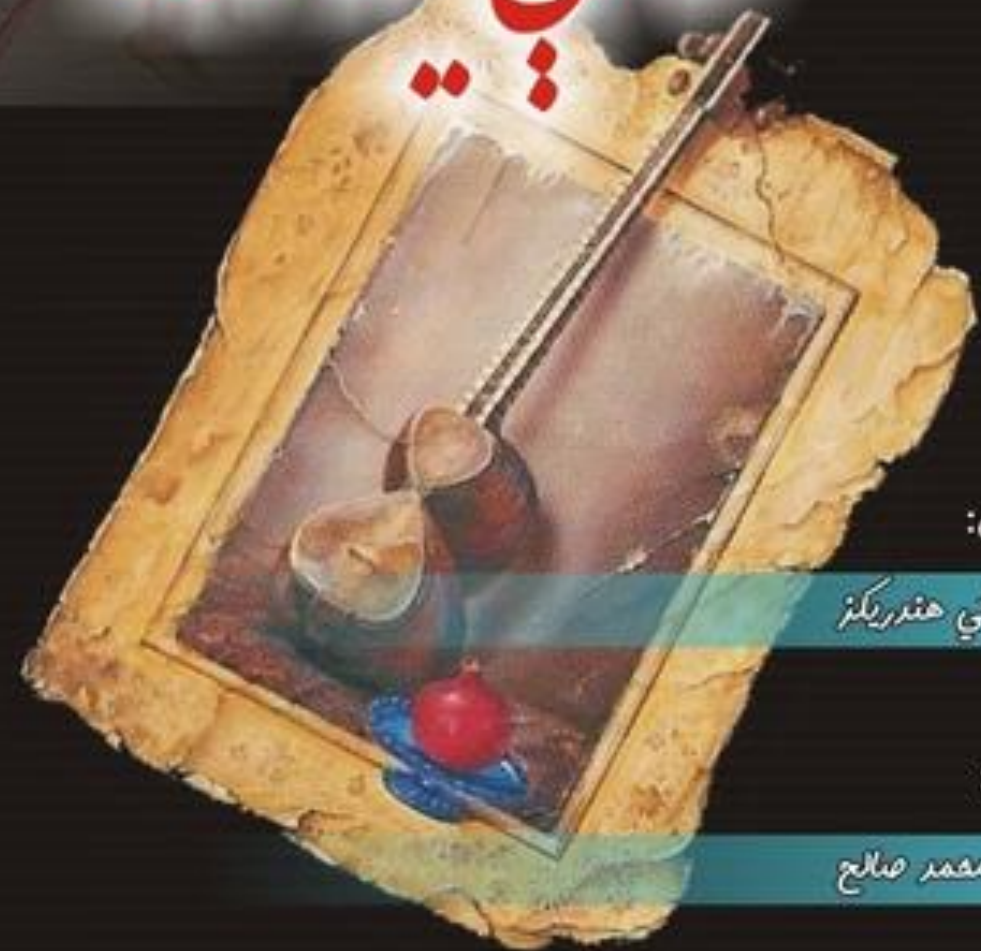


(د ارواښي سکون رات)

له ځان سره داسې مینه وکړه



ليکوال:

ډاکټر کي هندريکښ

ژباړن:

صالح محمد صالح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

د کتاب ځانگړنې:

||

د کتاب نوم :: له ځان سره داسې مینه وکړه

(د اروايي سکون راز)

ليکوال :: ډاکټر گي هندريکز

ژباړن :: صالح محمد صالح

خپرنډويه :: دانش خپرنډويه ټولنه

چاپکال :: 1383 ل/ 2004 م کال

چاپشمېر :: (1000) ټوکه

کمپيوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره

کمپوز/ ډيزاين :: په خپله ژباړن

چاپچارې دانش خپرنډويه ټولنه

Email:-danish2k2000@yahoo.com

ډالۍ:

هغه انسان ته چې راته ويلى يې وو:
”ژوند د مينې او مينه د ژوند لپاره غواړه.“

په درنښت

ژباړن

لومړۍ څپرکۍ

له ځان سره د مينې مخنيوی

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 گانه. 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.

موږ له نامحدودې مينې سره ژوند پيلوو. د ودې په بهير کې يې د ځان او ژوند په اړه ځينې پايلې لاسته راوړو، چې موږ 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 زموږ په ذهن کې ځای نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپيته کلنۍ کې زموږ د ژوند پر څرنگوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتيجه ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې گومان کاوه، چې موږ و پلار يوازې پرې ايښی يم، ځکه: پلار مې مړ شو او موږ مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تلل. ما هغه وخت يوازې د مرگ او اقتصادي اړتياوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه ليدلوري څخه پر چا تکیه لرله، هغوی يوازې پرېښودم او ټول راڅخه لاړل. گومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلک د اړتيا په وخت کې سړی يوازې پرېږدي. په ځانگړې توگه کله چې ورته اړ يې. دا چې پلار به مې نه لیده او موږ به مې هم نیمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پرديو سره په دفتری کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشینی کېدم. کله چې به مې موږ کور ته راتله، نو ډېره به سترې وه، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زيات توپير درلود.

په دې توگه 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 څوک ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ گومان نه کاوه، چې دغه چلند به زيان رسوونکی وي. تر دې چې تر يوه نيمگړي 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 اړيکي راسره غوڅوي. د دې لپاره چې خپلواک واوسم او له نورو سره مينه راته اسانه وي، بايد هغه مکان او ځای پرېږدم. چې ښايسته هوا په کې وگرځي، پرته له دې چې کوم خطر ته په اندېښنه کې واوسم.

موږ: "پر خلکو باور مه کوه"، دغه ډول فکرونه د 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، موږ له ستونزو ژغوري. خو

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

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

د کرکې احساس ته څنگه رسېږو؟

(لومړۍ برخه)

زېږېدل ستاسو روغتیا له گواښ سره مخ کوي

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

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

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

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

(دويمه برخه)

موږ هر يو د خپل ژوند په پړاو کې گومان 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 یم، يا دا شا و خوا خلک، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونیان دي. ما به تل دغه ځورونکی شک درلود، چې کېدی شي زه به لېونی یم.

د ودې په بهیر کې کېدی شي دا ډول احساس په موږ کې پیدا شي، چې: "زه د مینې وړ نه یم"، د پیل د وخت ټاکنه یې ستونزمنه ده، خو راشئ چې تر ټولو بد ډول یې تر کتنې لاندې ونیسو.

موږ په داسې چاپېریال کې زېږېدلي یو، چې هلته مینه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي، که داسې هم وي، هیله ده یوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توګه ځیر شئ. اوس هم زیات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار یې نه وي خوښ.

د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي، چې هغې او همکارانو ته یې له کثافتدانیو څخه پیدا کړي وو. دغه هر ماشوم د یوه 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 یوه کینه ګر چاپېریال کې لویېږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له توندو چلندونو او خبرو سره مخ وي، دوی به هم همدا وایي چې: "د مینې وړ نه دي".

ځان ملامت ګڼل

تر ټولو غټه تېروتنه چې انسان یې د خپل ژوند په بهیر کې کوي، د ځینو پېښو په وړاندې ځان ملامت ګڼل دي. د ساري په توګه زه له دې احساس سره رالوی شوم، چې گومان مې کاوه د خپلې مور پر اوږو بار یم، ځکه هغه به مې لیده چې یوې او بلې خوا ته ځغلي. د دندې په بهیر کې به یې په بیرې کار کاوه.

ما گومان کاوه چې دا دومره زحمتونه زما لپاره ګالي. که زه نه وای، هغې به هم په هوسایۍ کې ژوند کولای. کله چې مې دا موضوع له خپل مشر ورور سره شریکه کړه، په خپلو دلیلونو یې قانع کړم. خو وروسته راته څرګنده شوه چې زما لویه ستونزه دغه ډول بېځایه فکر و.

زما لویه خطا دا وه چې په دغو شرایطو کې مې ځان ملامت ګاڼه، ما داسې ګڼل، که هر ماشوم له همداسې وضعې سره مخ وي، دغه وضعیت د هغوی په برخه کې هم صدق کوي، چې په مینه ناک چاپېریال کې رالوی شوي وي. ماشومان دغه ډول بې مینې توب شخصي ګڼي، ځکه هغوی دومره توان نه لري، هغه څه چې پېښېږي، توپیر یې وکړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

(درېمه برخه)

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

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

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

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

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

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

د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې گډوډ اوشان، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوڅې څخه وروځستل، چې د خپلو انځورونو د لیدلو په خاطر یې کور ته راوبولم. په یاد مې دي: په داسې حال کې چې په هال کې مې راکشوله، د حمام ور مې په زوره په لغته وواهه او پرامې نیست. خو هغه د دې پرځای چې خوشحاله شي، د غوسې له کبله یې یوه چیغه وکړه. ما چې د خوشحالی لپاره کوم ماسک جوړ کړی و، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زیات وغندل شوم.

په دې توگه یوه ورځ له کوم دلیل پرته ظاهري ماسک له کاره لوېږي او موږ دا پوښتنه هم هېروو: ”د نورو د خوشحالی لپاره څه کولای شم؟“ او ځان ته دا منفي مفهوم مطرح کوو: ”زه به هڅه وکړم چې د نورو پام ځان ته راواړوم او د نورو له غندلو څخه هم په امان کې واوسم“. د لومړۍ پوښتنې ځواب د ځینو کارونو ترسره کول وو، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دویمه پوښتنه منفي اړخ لري. موږ له اندېښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو:

☒ له نورو څخه لیرې شه او په ځان کې ډوب شه.

☒ نور په ځان مه پوهوه، چې څوک یې .

☒ په لوبه کې گډون مه کوه.

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

☒ ستونزې زېږوونکې ماشوم شه.

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

(څلورمه او نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنیو شېبو پایله اخیستنې تاسې دېته ونه هڅوي، چې له ځان سره خپله مینه هېره کړئ، دغه کار به د ستاسو د تجرب، په وړاندې ستاسو د پردیتوب د احساس له کبله وشي. موږ له ځینو خنډونو سره هم مخ یو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي .

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

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

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

له ځان سره د مينې په وړاندې گواښونه

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

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

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

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

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

خلاصون

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

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

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

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

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

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

☒ زه ټولې اړتياوې په ځان کې لرم .

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

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

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

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

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

☒ زه غواړم چې پرځان مينه واوسم.

دويم څپرکی

له ځان سره څنگه مينه وکړو؟

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

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

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

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

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

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

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

ذهن مې بلې موضوع ته متوجه کېږي. هڅه کوم وپوهېږم چې ولې او څنگه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی. ښايي وجه یې دا وي چې د ځینو احساساتو او ارزښتمنو اړیکو په وړاندې مې شاتګ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوړو تېرول راته گران شوي وي .

دلته یوه ستونزه شته:

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

اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راگرځي، اوس مې له ځان سره د مینې احساس پیدا کړی او د مینې تودوبه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سینه کې یوه په زړه پورې تودوبه احساسوم. دا احساس مې پر ټول وجود خپور شوی دی .

اوس غواړم د خپل ستوني د درد په خاطر له ځان سره مینه وکړم. داسې احساسوم چې په مغزو کې مې د رڼا یوه جزیره جوړه شوې ده. نه پوهېږم چې نن مې له ځان سره د مینې تجربه ولې په رڼا کې ډوبه ده. اوس مې په خپل ټول وجود کې د اروايي سکون مانا احساسوم، داسې انگېرم چې هېڅ کومه ستونزه نه شته.

د یکشنبې د شپې پای:

له ځان سره د مینې دا تجربه مې فزیکي ده. غواړم چې دا چار د خپل ذهن په برخه کې هم پلې کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانیستي اړیکي لري او اغېزې یې په کې ښکاري. کله چې له ځان سره مینه کوم، ځان ډېر هوسا احساسوم. لکه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي. مینه دا مانا لري چې له کوم شي سره په یووالي کې ژوند وکړو. کېدی شي زه به خواشینی یم، خو دا یوه فزیکي ستونزه ده، نه ذهني .

که د خپل غم له احساس سره په یوه فضا کې ژوند نه شم کولای، نو هڅه کوم چې ځان ترې وژغورم او ترې لیرې شم. کله چې وتوانېدم د خپل غم له احساس سره مینه وکړم، نو که څه هم چاپېریال مې غم ته پرې ایښی او ورسره مل شوی یم، بیا مې هم هغه ته د استوګنې اجازه ورکړې ده. مینه، فضا او ځای رابخښي. د ساري په توګه، که زه

له چا سره مينه نه لرم، همدغه کرکه، بې مينې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل گرځي، چې دغه احساس مې تر کتنې او غور وروسته له منځه لاړ شي او يوې خوا ته شي. حال دا چې زه بايد له خپل احساس سره له هماغه پيله مينه وکړم، که هرڅنگه هم وي .

دغه کار زما احساس ته يوه فضا وربخښي. هغه څه چې په عمل کې پېښېږي، ما يې په وړاندې دروي. ما ته وخت راکوي، چې له مقابل کس څخه زما د کرکې لامل وپلټم. په دې توگه کېدې شي داسې ځای ته ورسېږم، له هغه گاونډي څخه مې چې کرکه کوله، مينه وکړم. ځکه چې له نورو سره مينه کول، له ځان سره مينه ده.

د دوشنبې سهار :

دا د اوونۍ پيل دی او زه ډېر کارونه لرم، چې بايد ترسره يې کړم. نن بايد بانک او پوستي ادارې ته لاړ شم. ډېر ليکونه بايد وليکم. بيا به له څو ناروغانو سره کتنه لرم، دا ټول کارونه بايد زما د کتاب د ليکلو تر څنگ ترسره شي. نن اندېښمن يم، سترگې مې بندوم او يوه شېبه پر څوکۍ تېکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی؟ ايا زه کولای شم ورسره مينه وکړم؟ په خپل ځان کې لټون پيلوم. په زړه کې مې د خواشينۍ اندېښنې څپې وهي، په ذهن کې مې هم گډوډ فکرونه گرځي. يو سوچ دا رايادوي، چې بايد يو کار ترسره کړم، خو بل غموونکی فکر بيا وايي چې هېڅکله به هم په خپلو کارونو کې بريالی نه شم. په زړه کې مې د خپگان او خواشينۍ احساس ته نرمښت او ارامتيا وربخښم. ټول بدن مې د خوښيو په سيند کې لاهو کېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالي احساس کوم او موسکې کېږم. کوم شی مې زړه ارامتيا ته رابولي. په ذهن کې وایم چې ځان مې د خپلې اندېښنې له کبله راباندې گران دی، بدن مې هم د دې احساس له کبله زما موسکا مني .

دوشنبې، تر غرمې وروسته:

په دې پوهېدلی يم، چې له ځان سره مينه کول، هېڅ واقعي څيز ته اړتيا لري، خو که ”وغاړو“ له ځان سره مينه 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 مينه ژوند پيل کړو.

دغه کار يوه بنسټيز هوډ ته اړتيا لري. ايا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وځکو، يا د نورو خوند ته ”خوند“ ووايو او ورباندې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو باندې تکیه، د نورو خلکو تجربو ته امتياز ورکول دي. تاسې د امن احساس کوئ او بايد، چې د ځان لپاره ځينې 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 يو گام وروسته ږدي، کوم احساس ورته نه پاتېږي .

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

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

دغه تصمیم موږ ته ځواک او شوق رابخښي، بیا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر گوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانیزو، په همدې وخت کې په کې په زرگونو له خوند څخه ډک یاداشونه مومو. لکه ماهی مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي.

ما همدا نیم ساعت مخکې په یوې څېړنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر څوکۍ مې تکیه کړې وه، ارام مې وکړ، چې تر دې ارام وروسته مې پر ذهن ارامي او 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 ونيو، پر ټول وجود مې یو ډول نهیلي او خواشیني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنگ شو، چې له څه مودې راهیسې له پوځ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه.

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

د سه شنبې سهار:

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

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

کله چې ځان خوابدی مومم، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقیقت دی، چې زه یې په دې شرایطو کې د وروسته والي هڅه کوم.

سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):

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

رایاد مې شول، هغه وخت چې ماشوم وم، نو شا و خوا مې بدرنگې خپرې لیدلې، ما به شک درلود، چې ښايي زه به هم همداسې یوه بدرنگه خپره یم. 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 یادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به ګواښ راته کاوه، چې باید احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نویو فکرونو او د لوبو نویو سامانونو ته ډېر خوشحاله ېدم. کله چې به مې د لومړي ځل لپاره د خدای په اړه ځینې خبرې اورېدې، ښايي شپږ کلن، یا اووه کلن به وم، خپل شا و خوا کسان مې په خپلو پوښتنو ګروېږنو لېوني کړي وو. کله چې مې نیکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته یو نوی ګین (توپ) رانیوه، هر ځای به چې تلم، نو تل به راسره و، ان چې له ځان سره به مې ویده کاوه. زه اوس هم کولای شم د توپ د څرمن هغه بوی، چې زما د بالښت تر څنگ به پروت و، رایاد کړم.

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

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

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

ایا په تاریخ کې به څه بدلون راشي!

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

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

گومان کوم چې ورسره مینه لرم، غوسه مې له منځه ځي، چې لالهاندې یې پرځای واکمنېږي، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندې سره یوې خوا ته کېږم او منم یې، گومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په څپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنیو اړیکو ته تنگېږي. گومان کوم چې لیدو ته یې ډېره مینه لرم. خو اخر 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، بهوفايي، بې ژمنتوب او د نه باور وړ مینې یو ترکیب و.

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

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

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

وروسته :

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

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

چهارشنبه، سهار :

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

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

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

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

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

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

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

تجربه څه ده او څه نه ده؟

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

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

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

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

باور

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

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

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

”هو! تا خدای وموند“. وروسته دغه حیران کس هماغه بڼه 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 بڼه ته مه ځه.“

څرگنده 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 رښتینې 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 گوري. 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 بیايي.

کله چې دا پیغله 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 تېرايستونکو 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 جوتنه شوه، چې په مشرتوب کې یې د ماشومتوب د ښایېږیو کیسې بیا راژوندۍ کړي. 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 رښتینو تجربو څخه لیرې ساتله. کله چې یې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته یې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړیکې ټینګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوي، خو زیاتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ایښي او په خپل ژوند کې یې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

تصمیم

له ځان سره د مینې تصمیم، د رښتینې 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 کین 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، رښتینې 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.

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

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

د باور لرلو، هيلې او هوډ غوندې حالات پر وېرې تکيه لري. د ساري په توګه موږ ځکه وېرېږو، چې کېدای شي له ځان سره مينه ونه لرو، خو بيا هيله من کېږو، چې کېدای شي له ځان سره مينه ولرو. که په خواشينۍ کې يو، د وېرې احساس کوو، نو په دې وخت کې هيله لرو او هوډ کوو، چې په خپل حالت کې يو غوڅ بدلون راولو. ستونزه په دې کې ده، چې د حل دا ټولې لارې چارې فضا ته په نه پاملرنه کې لټول کېږي. دا لارې چارې دا واقعيت نه تاييدوي، چې: هرڅه چې موږ يې د بدلون په لټه کې يو، د مينې وړ دي. نو د حل دا لارې چارې د دې تصور ملګري کېږي او اړ باسي مو چې موږ د بدلون وړ څيز د منلو پرځای، له هغه څخه د ژغورنې هيله وکړو.

ستر بری

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

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

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

د يوه مثبت بدلون لپاره لومړنی گام دا دی، چې احساس څنگه چې وي، په څرگند ډول يې ووينو. دغه گام موږ د تجربو پراختيا او زياتې پوهې ته نژدې کوي او هغه کسان ترې برخمن دي، چې غواړي د ژوند له نېغې تجربې سره مينه ولري.

لاندېني جدول ته وگورئ او له پيله يې ترپايه ولولئ.

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

تجربه کول:

8. دېته لېوالتيا، چې د ځان او نورو خلکو د مينې سرچينه واوسئ.

7. دېته لېوالتيا، چې په خپله له ځان سره مينه کول تجربه کړئ.

6. ټول څيزونه لکه څنگه چې دي، په هماغه بڼه منل (د ساري په توگه تاسې له ځان سره مينه نه لرئ. بڼايي ډېر دليلونه به لرئ چې له ځان سره مينه وکړئ، خو تاسې له ځان سره پر مينې وېرېږئ).

تجربه نه کول:

5. استدلال، چې تاسې مينه ناک ياست.

4. دا باور لرل، چې تاسې بايد له ځان سره مينه ولرئ.

3. له ځان سره د مينې تصميم نيول.

2. دا هيله چې کاشکې مې کولای شواى له ځان سره مينه وکړم.

1. او دېته تمه، چې وکړاى شئ له ځان سره مينه وکړئ.

تر منځنۍ کړنې لاندې د تجربه نه کولو پړاو ښکاري او تر کړنې لوړ بيا له داسې څيزونو سره چلند دی، چې په هماغه خپله بڼه دي، په بله وينا د خټو له بند څخه د راوتلو لپاره بايد انسان لومړی ژمنه وکړي، چې په رښتيا هم په خټو کې بند دی.

دا تمه دې نه لري، چې په خټو کې نه دی بند. نه دې کاشکې يادوي، نه دې هم تصميم نيولو ته باور لري. هېڅ يو هم ستاسو مرسته نه کوي. يوازې دا منل چې انسان په خټو کې بند دی، دا لاره چاره برابروي، چې انسان د حل

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

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

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

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

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

د ژوند منل بيا هغه هم د هغه په رښتينې بڼه، نه يوازې زموږ عقلي سلامتي زياتوي، بلکې موږ د ژوند د لوړو تجربو پر لوري بيايي. د تجربو اوج دا دی، چې د نورو او ځان د مينې سرچينه شو. په دې مانا چې تاسې نور د مينې په لټون پسې لالهند نه ياست، بلکې په خپله، خپله ورکه مينه ياست. کله چې تاسې ځان د مينې په واک کې ورکوئ، توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانگه زېرمه کړئ.

د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانيستل، هغه شېبه ده، چې تصميم نيسو. ژوند څنگه چې دی، هغسې ووينو. دا دا مانا لري چې موږ دا ټول حقايق په يوه ځل ووينو، ځکه دا نه يوازې يو شونی کار دی، بلکې دا يو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د ليد يوه کتنه ده. هغې پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه کول او تجربه نه کول سره بېلوي. تاسې به وگورئ چې له ستونزو سره چلند، يو کليدي حرکت دی، چې موږ د حقيقت نړۍ ته بيايي. هغه عملي تگلاره مو چې دغه کار يې په مرسته ترسره کولای شو، دومره نرمه او دقيقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هيلې پورې تړلې ده.

هغه څه ته چې اړتيا لرو، لېوالتيا او غوښتنه ده، هيله موږ د خيال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هيله، د رښتينو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کړکۍ پرانيزي او د حقيقت منلو ته مو اړ باسي. موږ بايد هيله ولرو چې يو حقيقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتيا يو داسې حرکت دی، چې حقيقت موږ ته رابولي، د ناپوهۍ تياره له منځه وړي او موږ ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقيقت تجربه کړو، نو د خپلو خيالونو درانه بارونه ليرې غورځوو. هو! هيله خلاصون دی.

که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼه ووينئ، نو باید د درد په وړاندې د مقاومت هیله پیدا کړئ. که چېرې 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 هندارې څخه بهر وګورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په خټو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هیله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د یوې شېبې لپاره اغېزناک تمام شي. کله چې د یوه گل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي، باید دې ټکي ته هم پام وکړو چې یوې جرړې او یوې دانې، دا گل له خاورو څخه ټوکولی دی.

درېم څپرکی

له خپل احساس سره څنگه مینه وکړو؟

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

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

احساس له کومه کېږي؟

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

موقعيت احساس

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

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

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

خپلو غوښتنو ته د رسېدو امكانات نه لري اندېښنه

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

د خپلو غوښتنو لپاره د امكاناتو هيله لري. تلوسه

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

خوښي

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

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

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

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

بايد ياد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دى، چې له خپلو ميندو، پلرونو، ښوونځي، كليسا او ټولنې څخه مو ترلاسه كړي. د ساري په توگه دا باور چې: ”مشران 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 راڅرگندېږي، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. ځكه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راگرځولو ځواك او مهارت لري. په دې وخت كې بدن د دغه چلند اغېزې په ځان كې ساتي او د ذهن په وړاندې يو ډول د كركې احساس پيدا كوي.

په دې توگه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردي او ترې ليرې کېږو. د حيرانۍ وړ نه ده، که موږ له خپل دغه احساس سره مينه وکړو. ځکه چې هغه يوازې زموږ له نظره نااشنا دی او زموږ لومړنی غبرگون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او يا هم وېرېږو موږ ته به زيان راوړسوي. راشئ ځينې احساسونه په بېل- بېل ډول وڅېړو.

د گناه احساس

د گناه احساس يو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې يو احساس دی، چې د يوه 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 گناه احساس دی. د گناه احساس څه دی؟ څنگه احساسېږي؟ له کومه راځي او څه تکل لري؟ د گناه احساس د خنډ يو تلپاتی ځواک دی. پر ذهن او بدن يوه توره خپره شوې پرده ده، عينا لکه يو چا چې يوه پښه د موټر پر کلچ او بله پر بريک ايښې وي. د گناه دروند او کرکجن احساس هم د همدغو دوو ځواکونو ترمنځ رامنځته کېږي، اوس زه خپل دننه ننوځم او غوږ نيسم چې د دغو دوو ځواکونو کيفيتونه ومومم. له هغو ځواکونو څخه يو زما خپله انرژي ده. زما د وجود خلاقه او نارادي برخه، چې زه يې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، گڼه گونډه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چيغو سره زما څخه سرچينه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواک بيا کوم يو دی؟ دغه ځواک مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواک دی. زه بريکونه ټينگوم، نه پوهېږم! ښايي موږ و پلار، يا هم د ښوونځي ښوونکي دا رابښوولي وي، چې مقاومت وکړم. په هر حال، دا مې خپل ذهن دی، چې زما خپل مقاومت ځينې چارې ترسره کوي، دا ولې؟ زه دا پوښتنه له ځانه کوم او ځواب ته يې په تمه يم. د خپل وجود په ژورو کې يوه ژړا اورم. دا ژړا يوه داسې درد ته ورته ده، چې په زرگونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتگرې 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 وکارم، خو وروسته وغندل شوم. موږ پنځوونکې، نڅاگرې او خوښۍ بخښونکې انگېزې ته تسليمېږو. نه يوازې لارښود او د اړتيا وړ خبرتياوې نه شو ترلاسه کولای، بلکې له دې کبله له رنځ او د نورو د نه 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 ترگريل" په نکل بدل شو. ځوان پاچا د تفريح لپاره ځنگله ته ورځي، تر څه مودې وروسته وړی کېږي، ناڅاپه د ځنگله په منځ کې د اور پر سر يو کب ويني، چې کبابېږي. د کب خوندور بوی هره خوا خپور دی، پاچا بېواکه کېږي او د کب يوه ټوټه بېلوي او خولې ته يې اچوي، خو تود کب يې خوله ورسوځي. تر دې ځايه د نکل د اخلاقي ټکي درک ستونزمن نه ښکاري. خو له نېکه مرغه چې ځينې پېچلې برخې هم لري، پاچا څو کاله وروسته خپلې ماڼۍ ته رسېږي، خو د يو ډول اروايي خپگان له کبله زيات ځورېږي. خواشینی شوی او له

ژوند سره يې مينه له لاسه ورکړې، حکومت يې د پاشلتيا او ړنگېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنگله پېښه هېره کړې، خو کله چې په کب نيولو بوخت وي، لږ څه خوښ ښکاري. د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه يوه مهمه موضوع په گوته کوي. ان که سوځېدلي هم يو، يا مو هم د خپل پنځوونکي ځواک په وړاندې خپل ځواک له لاسه ورکړی دی. بيا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه يو. هغه وخت د رضايت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندويه څيز موږ په ځان پسې ورکاري او موږ يې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ويل کېږي، خو په همدې ترڅ کې يو دروند ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته يو سپېڅلی ځای ورکوي. ستونزه حلېږي، ځکه تر هغه مهاله چې د مانۍ په منځ کې يو جام پروت وي او دا جام هورې وي، پاچا دا توان لري، چې خپل ځواک وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي .

د نکل مهمو برخو ته بيا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوږو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل يا له لاسه ورکول څنگه 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 ځواک په بېلابېلو بڼو راڅرگندېږي، چې يوه لار يې احساس دی. احساس د وېرې، گناه، غوسې، خوښۍ، خپگان، هيلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرگندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله-کله له کنټرول څخه وځي، کله-کله بيا موږ ته اختيار راکوي. څرنگه چې موږ له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو، نو د لارښوونې د ترلاسه کولو لپاره ميندو، پلرونو يا هم نورو مشرانو ته مخه کوو. هغوی غالباً په ځواب کې داسې لارښوونې راته کوي چې منفي بڼې به لري، لکه: ”مه احساسوه، دومره نفوذ مه کوه، اړيکه ونيسه، غټ سړي نه ژاړي، خپلې خونې ته لاړ شه او“...

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

کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو، بیا مو هم اروايي کړکېچ پایته نه وي رسېدلی. دا راته ارزښت نه لري، چې کومو لوړو ځایونو ته مو الوت کړی او تر کومه حده نوښتگر شوي یو، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقیت او پنځگرۍ وخت ورکړی؟

د ژوند په نېکمرغه او له خوښیو ډکه ورځ کې د پنځگرۍ او نوښت تر اغېز لاندې، فعال او په خوښت کې یم. کارونه سم روان دي او موږ هم د خوښۍ احساس کوو، خو د ژوند په بدو ورځو کې له رواني کړکېچ او لوړو ژورو سره مخ یو، پښه مو پر بریکونو وي او تل د خپل پرمخون مخه نیسو، ځکه چې موږ تل د دردونو او تېرو رنځونو اسیران یو، په وېره کې یو چې ایا نور به مو ومني او که څنگه؟

گومان کوم مشهور لیکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرگندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځگر ځواک په کار اچولی او تر خپله وسه فعالیت کوي. د دوی د ژوند څرنگوالی د همدې خبرې پخلی کوي. موږ ټول له دغه ځواک څخه برخمن یو، ځکه چې زموږ د ژوند یوه برخه جوړوي. که څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواک دې د انځورگرۍ یا هم د موسیقۍ د یوې نغمې په څېر انځور کړو، خو په موږ ټولو کې یې ماهیت یو ډول دی. دا د ودې یوه تومنه ده، چې په منلو سره یې د ژوند احساس کوو، ځکه په موږ کې خوښت رامنځته کوي. دغه راز، له دې احساس سره په ملتیا کې د یو ډول بې تفاوتۍ او تکرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواک د مخنیوي هڅه کوو. زما په اند، د گناه له احساس څخه د خلاصون یوه لار شته، باید چې خپل پنځوونکي ځواک ته په لېوالتیا سره وگورو. ”ودې او ژوند“ ته هو ووايو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتیا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځگرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو ټیپي عواطفو له کبله مو ځینې ټپونه تر سترگو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې باید ځان له دغو رنځونو او ککړتیا څخه په روغ ډول بهر کړو. د خوښت له پیله باید د خپل پنځگر ځواک د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تگ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه گړندي شو او که ډېر گړندي یو، د ورو کېدو ځواک هم لرو. کله چې مو یوه پښه پر بریک او بله پر کلچ وي، نو د خپل چاپېریال پېښو ته هم ځیر یو، ځکه چې موږ له ناکامۍ څخه د وېرې له کبله یو بې ځواکه او بې خونده ژوند تېر کړی، خو اوس چې مقاومت پرېږدو او خپل وجود منو، په ژوند کې مو یو هېښوونکی بدلون رامنځته کېږي. اوس دا موږ خپله یو چې ټول ځواک مو په خپل واک کې دی.

د گناه د احساس بل اړخ:

یو سهار چې په ازموینه بوخت وم. یوه ناوړه خاطره مې ذهن ته راغله، چې زه یې د غالبوزې په څېر وچيچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د گناه یو بل ژور احساس راڅرگند شو. دا خاطره د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په یوه سوداگریزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځینې پېښې رامنځته

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

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

☐ هغه درواغ چې موږ ویلي.

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

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

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

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

دا او داسې نورې خبرې زموږ په ذهن کې سره راغونډې شوي. که چېرې موږ د دې په وړاندې یوه غوره لار خپله نه کړو، یا یې هم په سمه توګه ونه پېژنو، د هغو نیمگريو کارونو خاطرې به مو د تورې وربخې په شان پر ذهن تیاره خپروي او پر موږ به راخپربري. په دې وخت کې مو کوم چلند مرسته کوي؟ ځکه چې تېر وخت ته ورستنېدل، یو ناشونی کار دی. که هر ډول چاره ورته لټوو، په هماغه مهال پورې اړه لري، ځکه چې موږ په "اوس مهال" کې ژوند کوو. هغه کار چې اوس یې کولای شو، لومړی د نیمگرتیاوو د درانه پټې منل دي. دا منل زموږ د ذهن د روڼوالي او پراختیا لامل ګرځي، ځکه موږ ته وخت راګوي 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 رڼ کې دا ټولې خطاوې بخښلای شو.

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

چې ښه سپری واورسم، 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 وکارم. بل چلند چې زموږ د گناه احساس کمولای شي، پر همدې مسایلو له نورو سره خبرې دي. ان له هغو کسانو سره هم، چې په همدغسې ستونزو کې راښکېل دي. د تېرو نیمگړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتیا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د یوې جادويي لارې په توگه پېژندل شوی دی. ما یو کس پېژاند، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و، یوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس یوه ورځ خپل یوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په باب خبرې کولې، کله چې یې د زړه خواله پایته ورسېده، نو د خپلې مېرمنې په اړه یې په زړه کې د بخښنې څپې په مستبدو شوې. مېرمنې ته یې زنگ وواژه او بخښنه یې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خوابدي یې هېره کړه او خپله گناه یې پر خپله غاړه واخیسته.

د گناه احساس د څو احساسونو ترکیب دی

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

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

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

وېره او غوسه

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

☒ له مېرمنې وېره .

☒ له نیمگړتیاوو وېره.

☒ له لېونتوبه وېره.

☒ د خپل جنسي ځواک په برخه کې وېره.

☒ له یوازېتوب څخه وېره.

☒ او له وېرې څخه وېره.

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

موږ وېره، یوه بې پایه احساس گڼو. ځکه وېره داسې کومه څرگنده نښه نه لري چې څوک ورباندې وپوهېږي. لکه ژړا او غوسه کول، چې دا نښې بیا په عصبانیت کې شته. د وېرې پرضد مقابله د هغې احساسول او د دې جملې ویل دي: ”زه وېرېرم.“

وېره، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواک اخلي. که کومه غټه بیزو ناڅاپه زموږ د خونې له کړکۍ څخه دننه راټوپ کړي، موږ خامخا وېرېږو، دغه وېره، د حل د لارې د موندلو لپاره زموږ بدني ځواک اخلي: یا تنېتو، 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 وپلاي. موږ اوس مهال په داسې نړۍ کې ژوند کوو، چې ټولنیز اړیکي ډېر پېچلي دي. له یوې بیزو سره مخ کېدل او خپلې مېرمنې ته درواغ ویل، موږ زیات وېروي. که څه هم لومړنی موقعیت د حل ساده لار لري، خو دویم یې؟

موږ تر اوسه نه پوهېږو چې د نړۍ له پېچلو ستونزو سره څنگه چلند وکړو. په امریکا کې هر کال څه کم 100 ملیونه وگړي د خوب گولۍ کاروي، که چېرې مو د وېرې په وړاندې د مقابلې بله لار لرلای، هېڅ وخت به مو د خوب گولۍ نه کارولای .

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

دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ایستل، یو گران کار دی، خو رخصت کول یې هم ناوړه پایلې لري، ځکه که چېرې د غوسې په وړاندې مقابله پیل کړو، موږ ورته په خپل ژوند کې تلپاتې ژوند وربخښو، ځان او نورو ته یې د شتون تضمین کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواک یوه بله سرچینه راڅرگندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زیات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هیلو ته رسېدای، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو، کولای شو چې ویې منو، ویې خپرو او خپلې غوښتنې ومومو.

کله چې نور خلک په غوسه کېږي، له هغوی څخه هم ډېر څه زده کولای شو، که له ځانه وپوښتو چې د هغوی غوښتنې او هیلې څه دي، کولای شو چې د غوسې منفي انرژي په مثبت 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 :

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

☒ زه حق نه لرم چې خواشینی واوسم.

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

☒ کېدی شي سبا ښه احساس ولرم .

☒ که وغواړم خپله 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 رښتیني 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 خواشینی کې تېروو. د لسو کلونو لپاره ما ته ځینې کسان د سلا مشورې لپاره راتلل، ما ته یې یو واقعیت

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

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

د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې يې لرو. د ارواپوه د يوه سلاکار په توگه له سلگونو کسانو سره مخ شوی يم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به يې بېل احساس درلود. دوی نه شول کولای دغه ډول احساس وپېژني او بې مني، يا يې له منځه يوسي .

زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند کمزوري د يوې وړې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او گومان کوو، چې بايد يو ډول يې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبيعي خبره ده چې گومان کوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځينو کارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم کوئ، مينه ورسره لرئ، يوه اندازه مثبت احساس هم لرئ، خو ستونزمنه خبره دا ده چې ميندې او پلرونه نه غواړي تاسې يې په وړاندې منفي احساس ولرئ. هغوی هڅه کوي د ځينو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، کرکې او نهيلۍ څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې يو غبرگون دی، که گومان کوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو کومه ستونزه شته، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولای، بلکې لا يې پراخوي .

همدا ستونزه موږ له خپل احساس سره له مينې راگرځوي. گومان کوو دا احساس مو معيوب دی او د مينې وړ نه ښکاري. حال دا چې له منفي احساس سره د مخ کېدو ډول له هغه سره مينه ده. خو، تاسې څنگه کولای شئ له هغه څه سره مينه وکړئ، چې درباندي گران نه دی؟ دا ډول احساسونه په ذهن کې زېږي، هغه وخت يې درولای شو چې دا باور "منفي احساس د مينې وړ نه دی" په دې باور بدل کړو: "منفي احساس د مينې وړ دی"، په همدې توگه وړاندې لاړ شو او ورسره مينه وکړو.

يو ستر لوست

د بقا لپاره کوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلای شو، نه یې هم د خوشې کولو هیله لرو. احساسونه موږ ته د ژوند مانا رابخښي، پردې سربېره نور لوست هم راښيي. احساس د ژوند د لارښود په توګه موږ پر هغه لار بیایي، چې موږ غوره زده کړه په کې وکړو. کله چې د کومې ستونزې له کبله خپه یو، یا د وېرې احساس کوو. د دې تر څنګ یو ستر لوست شته، چې باید زده یې کړو، په داسې حالاتو کې یوه موضوع مطرح وي، چې موږ په تېر وخت کې هغه شا ته غورځولې ده، خو ايله اوس مو وخت موندلی چې په مینه یې ومنو. نور احساسونه هم همداسې دي. هر یو یې په یوه بڼه موږ د هغو څیزونو پر لوري بیایي، چې د زده کړې لېوالتیا یې لرو.

احساس د ژوند په اړه د زیاتو څیزونو د زده کړې اغېزناکه وسیله ده او تل په موږ کې په څپو وي. هر وخت موږ ته ډېر وخت په واک کې راکوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود کړکۍ پرانیزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

خلورم خپرکی

له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنگه مينه وکړو؟

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

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

—زه ډېر چاغ يم.

—زه ډېر ډنگر يم.

—د پښو پوندې مې بدرانگې ښکاري.

—وېښته مې ډېر غوړ دي.

—يو وخت مې خپل جنين له منځه وړی و.

—جنسي استفاده راڅخه شوې ده.

—موږ مې راته وايي ... بدرانگ بچيه!

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

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

شوی دی. دوی هڅه کوي وخت او بخت ته بدلون ورکړي، چې له دغو تجربو څخه خلاصون ومومي او په اوس مهال کې ژوند وکړي.

له ځان سره مې مینه څنگه زده کړه؟

له ځان سره مینه، زما لپاره یوه ستونزمنه او کړکېچنه لار وه. حال دا چې له جنسي غریزو سره مینه راته اسانه ښکارېده. زموږ په کورنۍ کې داسې څوک نه و، چې هغه دې د جنسي مسایلو په اړه ګټورې خبرې او لارښوونې راته وکړي، دوی به په منفي لارښوونو او ناسمو خبرتیاوو سره زما بار لا پسې درناوه. خو ما به د جنسي غریزې په نسبت خپل لیدلوری لا پسې پراخاوه. داسې مې انگېرل چې دا غریزه باید وده ومومي، چې ګټه ځنې واخلو. د لید دا زاویه مې د زلمیتوب په ټوله دوره کې وساتله، خو د بدن په اړه مې بیا دا ځانګړنه توپیر لري.

په ماشومتوب کې ډېر چاغ وم. د یوکلنۍ په پای کې مې د بدن وزن د نورو ماشومانو په پرتله په سلو کې پنځه زیات و. خپل ماشومتوب او تېر دوران ته په کتو سره دا حقیقت مومم، چې زما د کرارولو لپاره زما کورنیو مشرانو یوازې خواږه راکول، حال دا چې کېدی شي ما به د نورو لاملونو له مخې ژړل. ګومان کوم په همدې ماشومتوب کې مې داسې شیان ولیدل چې وروسته یې ډېر درانه ګوزارونه راکړل: هر احساس چې لرې، د خوږو په کارولو سره یې بدلولای او سمولای شي. موږ په عادي شرایطو کې د لوږې له منځه وړلو لپاره خواږه خوړو. له خپل بل احساس سره هم په بېل-بېل ډول چلند کوو. که موږ دا وګڼو چې د خوږو 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 خواږه خوړو. بله دا چې د خپلو نورو احساسونو د مقابلې لپاره یوه نامعقوله لار ټاکو. دا دواړه عادتونه یوه پایله لري، چې هغه چاغوالی دی.

د وراثت ستونزې، زما شرایط نور هم خراب کړي وو. پلار مې زیات وزن درلود، ما ورسره په زیاتو برخو کې ورته والی درلود، زما د کورنۍ نیمه ډنګر غړي یانې ورور او مور مې هم سره ورته وو.

له خپل چاغوالي څخه مې ډېر بد راتلل. دا څومره زور غواړي چې تر یوې ونې لاندې ولاړ یې خو ورختلای نه شي، هلته دې نور همزولي وینې چې په اسانۍ سره ورخېژي او په لوبو بوخت وي. زه اوس هم د هغه مهال په یادولو سره ځورېږم.

ما له خپل بدن څخه کرکه درلوده؛ ډېر کلونه مې په ذهن کې په دې اړه په خبرو-اترو اخته وم. په نهه کلنۍ کې مې له یوه اړوند متخصص ډاکټر سره ولیدل، چې موږ ته په نژدې ایالت کې اوسېده، هغه راته د غذايي رژیم او د ځینو ټابلېټونو (ګولیو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن یې راکم کړ.

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

له دې سره- سره مې بیا هم بدن په مبارزه او 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 ملگری و. دغه کړکېچ تر څوویشت کلنۍ پورې راسره مل او ملگری و، کله چې مې خپل بری تر گوتو کړ (ما يې په لومړي څپرکي کې یادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنگه چې دی، مینه وکړم، که هرڅومره کمزوري او قوي اړخونه هم ولري. خو تر دې مینې وړاندې مې باید ځان ته دا وخت ورکولای، چې لږه کرکه هم ځنې ولرم، ځکه چې وروسته به مینه ډېره راته اسانه او شونې کېده.

راځئ یو ازمېښت وکړو. غواړم خپلې سترگې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووايم: ”زه مې له ځان سره مینه لرم“، تر هر ځل ویلو وروسته لس ثانيې تم کېږم، چې وگورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښايي وکړای شو په گډه يې پایله وارزوو.

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

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

یو ځل بیا تکراروم: ”له ځان سره مینه لرم“، دا ځل د یوه ژور رضایت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولای شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مینه وکړم، چې زما ورڅخه بد راتلل، ځکه دا ټولې برخې زما د بدن غړي دي، چې زه باید اوس ورسره د زړه له کومې مینه وکړم، په دې چې په ما پورې اړه لري او زما خپل مال دی.

اوس مې ځینې نور احساسونه په څپو راځي، داسې گومان کوم چې خواشینۍ، ځواکمن او خوښ 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 شيانو 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

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

زموږ بدن د ځينو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زيات وخت په خپل ذهن کې همدغسې کارونه پلانونو، لکه د سگرېټو څکول، د نوکانو ژوول، ټکر کول او داسې نور... کله چې دا لارې چارې خپلوو، غالباً له ځان سره مینه وروستی کار دی، چې ذهن ته مو راځي. حال دا چې له ځان سره مینه موږ له کرکجن 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 وگورو، کله چې د مينې په اغېزناکه او ښکلې سيمه کې گام ږدو، ډېر زيات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مينې ته به هېڅ ډول گواښ هم نه پېښېږي، خو مینه 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 وړک 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 گواکې جنسي غريزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توگه بايد ترې ووهېږو او محدودې يې کړو. موږ نه يوازې له خپلو جنسي غريزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړيکي ټينگوو. 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 درک 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 څرگندونو په مرسته ځينې زده کړې ورکوي.

دغه زده کړې ځينې نيمگړتياوې هم لري، چې جنسي غريزې له هغوی څخه پردي کوي، لکه څنگه چې دي، هغسې نه ورپېژندل کېږي.

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

ورزده کړو، چې په کار ده په وړاندې يې په هوښيارۍ سره چلند وکړي. بايد چې د استمناء زيانونه هم ورته بيان شي او دا دې هم وروښوول شي، چې موږ څنگه دغه غريزې کرارولای شو، هغه شرعي او طبيعي لار يې کومه ده؟

ډېر مهال مشران د دغو غريزو د څرگندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وايو جنسي احساس عيونه او نيمگړتياوې لري، همدغه نظريه په موږ کې يو خنډ زېږوي. په دې توگه موږ د زړه له کومې احساسو چې جنسي غريزې ښې دي، خو دغه احساس مو هم د باور او هغه شرم په پرده کې پوښلی دی، چې نورو راښوولي دي. همدغه تېروتنه د دې لامل گرځي چې موږ هم د غريزو د څرگندولو په ډول کې تېر وځو.

هغه ټکي چې شرايط پېچلي کوي، هغه تصاميم دي، چې د جنسي غريزو په باب مو د تېرو ناوړو پېښو په وړاندې نيولي دي. زما يادېږي يو وخت مې ځينې ناوړه انځورونه ليدل، موږ مې گير کړم. ما د څو نورو همزولو په ملگرتيا دغه انځورونه ليدل، چې ناڅاپه مې موږ راغله، خو زما دا هم ياد دي چې د موږ د غوسې او توند غبرگون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خيشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې موږ مې زما جنسي غريزې نه دي تاييد کړي. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بيا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسايلو څه ونه وایم. که څه هم زه مې د موږ مننه کوم، چې ما ته يې داسې ناوړه معلومات رانه کړل چې سمه لار راڅخه ورکه کړي، خو ما بيا هم په خپل بدن کې يوه تنده احساسوله، چې بايد په دې اړه څه ناڅه معلومات ولرم.

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

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

که موږ د خپلو تجربو بهير ته يوه کتنه وکړو، کولای شو چې د منفي پايلو کچه راتپته کړو او له خپل تېر ژوند څخه په سمه توگه پند واخلو.

خو د جنسي غريزو په باب ټول منفي پيامونه، يو حقيقت هم څرگندوي، چې هغه په دې برخه کې د گټورو خبرتياوو نشتوالی دی. موږ تراوسه پورې له دې اسانتيا څخه برخمن نه يو چې کومه ساتندويه پرېښته دې وتوانېږي د اړتيا پر مهال راحاضره شي او ودې وايي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توگه يې احساس کړئ او يې ومنئ، په داسې بڼه يې څرگند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضايت وړ وگرځي". له همدې کبله مشرتوب يو داسې دوران دی، چې بايد په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندويې پرېښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غريزې څنگه وروزو. دغه راز مهربان خلک څنگه راتول کړو، چې په دې برخه کې موږ ته وړ زده کړه راکړي.

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 څنگه مینه وکړو؟ ځکه چې جنسي غریزې خو هم د ژوند د یوې ژورې اړتیا څرگندويې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

پنځم څپرکی

خپل ذهن پاک او ازاد کړئ!

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

که چېرې غواړئ چې دا طریقه وارزوي، لومړی راځئ چې د ذهني کار یوه بڼه ووینو. ذهن د ډېرو کارونو لپاره جوړ شوی، چې یو کار یې هم د تجربو او پایله اخیستنو ترلاسه کول دي، چې اکثره وخت دا مهارتونه زموږ په ګټه تمامېږي. یو وخت مو ګوته په سره منقل سوځي، زموږ ذهن یوه ګټوره پایله اخلي: ”په راتلونکي کې به خپله ګوته پر تاوده منقل نه ږدم“ پر دې سربېره ذهن تر دې یو ګام وړاندې ږدي او یوه ستونزمن پړاو ته ننوځي. تاسو ته د ماشومتوب په وخت کې پلار کومه څپېره درکړې، تر دې تجربې وروسته مو ذهن دې پایلې ته رسېدلی: ”باید چې له ځواکمنو کسانو سره د مخامخېدو پر وخت احتیاط وکړئ“ ذهن کولای شي یوه تجربه ترسره کړي (ان یوه جمله، یو نظر او یو حالت)، دغه راز د هغو پر بنسټ په ذهن کې یو اندود او باور استوار کړي، په دې توګه د همدغه ذهنیت له وجې دېته ورته نورې تجربې هم ترلاسه کوي. هغه څه چې تر دې مخکې پېښ شوي، هغه هم تجربه کوو او پایله اخیستنه کوو او وایو: (ژوند همداسې دی) د دې پرځای چې ووايو (ژوند یا روزگار داسې و).

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

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

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

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

— ښايي زه به په رښتيا هم د مينې وړ نه يم.

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

— که نور خلک زما په باب دا وايي چې زه د مينې وړ نه يم، ښايي رښتيا به وايي.

دا دليلونه هغه مورچې دي، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن يې خپلوي. ځکه خواشینی ذهن دومره دردونه او کړاوونه لري، چې زيات مهال واقعيتونه نه شي منلای، نو ځکه د وضعې د ښه والي لپاره دليلونه جوړوي. دليلونه په ظاهره يوې امن مورچې ته شاتگ دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونکې او له حقيقت څخه تشه ده، خو موږ د دې لپاره زيات مهال خپل دليلونه وايو چې تورن کس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دليلونه وړاندې کول، کله چې تاسې له ځان سره د مينې بهير ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له يوه مهم دليل سره مخ کېږئ، چې ”بايد له ځان سره مينه ونه لرئ“ لکه تاسې چې له بل چا سره اړيکي نيسئ او که هغوی هم غواړي له ځان سره مينه وکړي، تاسې ورته خنډ پېښوئ. له ځان سره د مينې زده کړه له خطر او کله-کله پرديتوب سره ملگرې ده، ځکه موږ فکر کوو چې د ځينو دليلونو له مخې نه شو کولای له ځان سره مينه وکړو، يا هم وايو چې د پلاني کس په باب دا دليل نه شم منلای.

له ځان سره مينې په بهير کې تل د پټ امنيت د ردولو او د مينې د رښتيني امن پر لوري د تلو يو چانس 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 توجهه کوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دليل، د دليلونو پرضد کاروئ (د ساري په توگه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، گومان کوم دوستان مې راسره مينه لري، نو زه بايد د مينې وړ واوسم).

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

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

پروا نه لري، ځكه چې تاسې په هرو شرايطو، هر وخت، هر ځای او هر مهال کې د مينې حقيقت درک کولای شئ،
تاسې د مينې په وړاندې د خپل وجود د کړکۍ په پرانيستلو سره دا مينه تجربه کړئ او ويې گورئ

شپږم خپرکی

له خپل ژوند سره څنگه مینه وکړو؟

هېڅ شېبه هم، له ځان سره د مینې 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 پاروونکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښايي مینه به لرئ، چې د هغو شېبو ځینې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځینو غونډو او د درملنو د ځینو مهالونو د ثبت شویو فیتو پایله ده. هغه کسان چې په دې فیتو کې یې خبرې ثبت شوې دي، دلته یې نومونه بدل کړل شوي دي. پر موږ یې لورېینه کړې او اجازه یې راکړې ده، چې له برخليک او سوابقو څخه یې گټه واخلو.

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

گي: له دې غونډې څخه زموږ موخه دا ده، چې له ځان سره د مینې پر لار پراته خنډونه لیرې کړو، دا دی تا ته هم دا وخت درکړو چې ځان تجربه کړې.

جک: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مینه زده کړم، په حقیقت کې له ډېرې مودې راهیسې مې په ذهن کې لیون کوم چې ویې مومم، خو په اجباري ډول یې هېڅ ثبوت او توضیح نه لرم.

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

جک: هو!

گي: ښه، زموږ درته غوږ دی.

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

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

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

گي: گوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرگند ډول بيانوي، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازېتوب کې يې ترسره کړي، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جک درېدل، د سترگو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ايجابوي او دا څرگندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).

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

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

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

(اوږد ځنډ)

جک: راته ستونزمنه ده.

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

(بيا اوږده چوپتيا)

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

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

(اوږد ځنډ، په کوټه کې واکمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه کې سترگې وگنډي. ټولو ته څرگندېږي چې د جک لپاره د هغه په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع په اندېښنو کې ډوبېدل او د خلکو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناڅېرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرگندېږي).

جک: زه له ځان سره په مينې وېرېم .

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

جک: نه پوهېږم دغه کار څنگه وکړم؟

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

جك: مينه څه ده؟

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

(اوږد ځنډ)

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

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

(اوږد ځنډ)

گي: جك! پام وكړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب ”هو“ يا ”نه“ دى. تا په هره پوښتنه كې زما پوښتنه بيا وڅېړله، حال دا چې څېړنې ته يې هېڅ اړتيا نه درلوده. دا دا مانا وركوي چې ستا لوى مغز غواړي له ځان سره د مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوى فكر په خپل واك كې واخلي او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود كړكۍ پرانيږي او ويې مني. ستا فكر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې كېداى.

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

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

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

جك: نه!

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

جك: نه!

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

جك: نه! زه گنگس شوى يم.

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

(اوږد ځنډ)

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

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

(ځنډ)

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

گي: ښه، مننه.

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

نظر:

د جک لپاره دا يو ستر بری و، هغه ته يې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده يې د دليلونو په ويلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووايي: ”زه نه پوهېږم .“

تر دې وروسته جک په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پايلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهيسې په يوه نه حلبدونکې ستونزه کې رابښکېل و، په يوه شېبه کې وتوانېد چې د خپلې لالهاندۍ د احساس له کبله له ځان سره مينه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته کړه، تر دې وروسته يې له مېرمنې سره هم اړيکي ډېر ښه او د مينې وړ شول .

دا بله فيته چې لاندې راځي، د يوې څو وېشت کلنې مېرمنې د غوندې بهير دی، هغه يوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د يوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري .

گي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

گلوديا: د سر په ښورولو هو کوي.

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

گلوديا: هو!

گي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغلې او دېوال ته تکیه کوې، همداسې ده؟

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

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

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

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

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

گي: دغه کار ته دوام ورکړه. په استوار او غوڅ حالت پر خپلو پښو ودرېږه، که ځمکه لږزېده او تا هم د وېرې احساس درلود، هېڅکله به دې هم پښې داسې ثابتې نه ايښودای .

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

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

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

گلوديا: شا مې درد کوي .

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

گلوديا: زه ورسره مينه لرم .

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

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

گي: هو! ته 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.“

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

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

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

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

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

گي: هو، هر څوک 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 دي. دغه وېره په خپله د دې څرگندويه 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 خلک دي. هغوی چې وېرېږي او مني يې، بله ډله هغه خلک دي چې وېره يې ملگرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي .

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

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

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

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

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

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

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

اليس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زياته لږزه احساسوله.

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

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

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

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

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

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

گي: څه احساس لري؟

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

گي: ايا کومه وېره هم احساسوي؟

اليس: نه!

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

الیس: مننه!

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 څرگندو 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، گومان 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 فلمبردارۍ 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 ازانگې کوي، چې ”زه څواکن 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 حنجري پرانیستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرته خپله مینه زیاته څرگندوم، تر هر وخت زیات مینه وال یم، چې وپوهېږم دا شېبې څنگه 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 تنگی څخه خلاص شوی یم. له خنډ زېږوونکو دېوالونو څخه اوښتی یم او ژوند په خلاصه تېنډه 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 څنگه سرچینه اخلي او پر چاپېرې نړۍ څومره لوړبینه 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 ځواک 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 ځواک راکاوه، چې روزگار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواک ځایه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواک څه رازېږېدلی باور او ارزښت ګاټه.

یوازېنی لامل چې زه یې له ځان سره مینې ته اړ ایستم، د ارواپوهنې درملنې غونډه وه، چې زه یې وپوهولم هېڅ انسان به مې په ژوند کې اعتبار او ارزښت تایید نه کړي، خو دا دی زه اوس د ځان لپاره د ټولو ارزښتونو او باورونو سرچینه یم. اوس مې تجربه دا ده هغه بې قید او شرط مینه چې ما پر نورو ورلوروله، ځان ته متوجه کړم. اوس یې اغېزې هم راته څرگندې دي. اوس مې ځان ته د احساسولو بشپړ وخت ورکړی، ځان ته مې اجازه ورکړې، چې په ټول عالم پورې اړه ولرم. اوس ځان ته د یوه ځواکمن، قوي، نرم، استوار او د ښه چلند لرونکي کس په سترګه ګورم.

وروستۍ تجربه چې ما ترلاسه کړه دا ده چې زه له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په ځپاندو 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 مینه لري، ګڼې نه به یې پرېښودلم“ او ”که په رښتیا یې هم راسره مینه لرلای، له بل چا سره به یې مینه نه درلوده.“

یوه بله چیغه وايي:

”پام دې وي چې چېرې یې“ ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د یوې پردې پر مخ به مې مسایل تعدیلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورڅخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چیغو ته یې غوږ نیسم. لومړنی غږ بیا وايي: ”هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي“. په دې وخت کې د یو شي د لګېدو غږ اورم، د پېژندنې یوه رڼا احساسوم او یو ستر بری لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړیکي لري. له دې کبله په خبرۍ کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتیا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زیاته مینه ښیم او منم یې، یوه خبره ریاډوم، مینه او درد د یو ترازو دوې پلې دي. کله چې یې د تجربه کولو او درک کولو هیله ولرې، ستا په وړاندې یوه فضا پرانیستل کېږي، چې مینه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې یوه ژوره ساه کارم او له ځان سره مینه ښیم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

اووم خپرکی

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

له ځان سره د مینې پر لار یو ستر گواښ د صمیمي اړیکو په جوړونه کې پرته ستونزه ده. هغه کسان چې ما ته رانژدې وو، له هغوی سره په سرسري چلند سره، ما زیاته کرکه موندلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مینې نوي پړاو ته ننوځو، هغه کس خپل ژوند ته رابولم، چې زما د کرکې کچه ډېره رازیاته کړي او راڅرگنده یې کړي. زیات مهال به دغه حقیقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حیران وم. خو اوس 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 څنگه چې یو، خلك موږ وويني او موږ یې هم هغسې ووينو، لکه څنگه چې دي. غواړو شخصیتي ماسکونه یوې خوا ته کړو او خلك زموږ د وجود ماهیت ومني. خو کله چې دغه پېښه عملاً رامنځته شي، نو ناڅاپه درېږو، ولې؟

ځکه موږ له هغه څه څخه وېره لرو، چې موږ ځان ته رابولي. پر دې بنسټ، له یوې خوا خپلې ژورې تجربې ته جذب شوي یو، له بلې خوا هممهاله هغه له ځانه شړو، د دغه ماسک دننه او "ځان" ته د لار موندلو یوازېنۍ لار دا ده چې باید په یوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسک برلاسي ولرو او په سمه توګه یې ووينو. موږ دغه عمل ته له څو لارو څخه تحقق وربخښو. مشوره، غونډه، د ارواپوهنې درملنه او مطالعه. د ماسکونو د روښانه کېدو او څرګندېدو یوه بله لار داده چې جسمي اړیکو ته لاسرسی ولرو، ځکه کله چې یوه شخص ته نژدې کېږو، دا ارزښت نه لري چې دغه کس ستاسو محبوب وي، د کورنۍ غړی یا هم دوست وي. په هر حال، تاسې له خنډونو سره مخ کېږئ، دا خنډ د هغه کس د حقيقي "زه" او د "ځان" د پېژندنې ترمنځ یو پروت دېوال دی، دغه خنډونه باید له منځه یووړل شي.

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

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

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

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

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

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

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

☐ زه کله له ځان سره د مینې چانس لرم؟

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

☐ زه د خپل وجود کومه برخه نه منم؟

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

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

په شخصي مسایلو کې هغه وخت پوهه عملي کېږي، چې دواړه لوري د مظلومیت احساس یوې خوا ته پرېږدي او د رښتیني مسوولیت په باب خپل نقش ومني. هغه وخت چې یو کس په څرگنده تر ستم لاندې راغلی، که بیا هم لږ غور وکړو، کېدی شي د پېړیو په بهیر کې هم دغه ډول پېښې ووينو. دلته زه د یوه کس په باب هم یو استناد کوم، چې مېرمن یې له بل چا سره اړیکې لري، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود. پر دې بنسټ موږ د هغه په څېر په دې موقعیت کې د مسوولیت په ارزونې پسې یو. هغه خپله ارزونه په مظلومیت سره کوي. ځان مظلوم ګڼي، که څه هم په دې دریځ کې یې یو څه مهال د رضایت احساس درلود، خو د ډېر وخت لپاره ورته د رضایت وړ نه وه. دی د زیاتو نورو مسایلو په باب چې په هغه موقعیت کې یې لږې ارزونې ته اړتیا درلوده، لږ څه مشکوک شو. د ځان د ارزونې په وخت کې یې ذهن ته یو فکر راغی، چې وروسته یې د بېلابېلو نړۍ لیدونو په باب خپل لید بدل کړ، تر ژورې څېړنې وروسته وپوهېد چې یو وخت یې هسې په ذهن کې دا وېره وه چې مېرمن به یې په حق کې خیانت کوي. هغه دغه وضعیت د خپل مور و پلار په برخه کې هم موند.

کله چې یې پلار جگړې ته ولېږل شو، مور یې له بل چا سره اړیکې ټینګ کړل. زوی یې له دې موضوع خبر و، چې پلار یې ډېر وروسته وپوهېد، زوی یې د خپل مور و پلار د یوې ترخې جگړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې یې داسې پېښه نه وه لیدلې.

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

د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړیکې بریمن وي، چې دواړه لوري د اړیکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسوولیت ونه مني، له ماتې سره به مخ کېږي، له ځان سره د مینې زده کړه یوه صمیمي تجربه ده او دا د دې خبرې درک کول دي، چې ستاسو د بدن د کرکې وړ غړي هم تجربه کولای شي. دغه نوښت تاسو ته دا وخت درکوي، چې له خپل ټول وجود سره مینه وکړئ. په دې وخت کې لکه کوم جادو چې شوی وي، نور خلک به هم له تاسو سره مینه کوي.

اتم خپرکی

د نه بخښنې ارواپوهنه

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

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

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

ما په خپل او د هغو کسانو په ژوند کې، چې ما ته د درملنې لپاره راځي، دا ډول زیاتې پېښې لیدلې دي. په دې وروستیو کې له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه، خو ونه توانېدم چې ویې بخښم، یا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د یو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنگه چې ده، هغسې یې ومنم. په بېرته مې احساس یو په بل پسې راڅرگند 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 وانگېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مینه او تودوښه احساس کړه، گومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوټم، چې د بخښنې احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.

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

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

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

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

کله چې د ځان په 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 دروړسېږي او سره یو شئ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي گیدپان په تورو ځنگلونو کې چينې 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 خلک وځوړوو، که په غور سره وگورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په څارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له 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 گڼم، چې خپل ذهن ترې پاک کړم. لکه فقر، درد، ظلم، لوږه او... په داسې حال کې زما په وس پوره کار دا دی، چې په خپل دې ناوړه احساس سره مینې ته سلام او یوالي ته یې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ایله دا توان لرم، چې مرسته وکړم، څه

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

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

لسم څپرکی

د مړینې او رڼا ترمنځ توپیر

د مړینې نیمګړی درک کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرګ په باب یو روښانه درک ونه لرو، د ژوند په باب هم یو تن تصور لرو، د مړینې په باب یو څرګند درک لرل یوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. باید له ځانه وپوښتو چې څه څیز د مرګ په باب زموږ تصور تن 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. راشی 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 خورېدلې 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 درک په ژوند کې د بشپړتیا لپاره تر ټولو ستونزمنه لاسته راوړنه ده. دا دی زه مو د یوه ازموینې پایلې ته متوجه کوم، اوس پر خپله څوکی کښېښم او د مړینې په باب سوچ کوم، په دې هڅه کې یم چې په څرګند ډول یې وویښم. ښایي تاسې هم په دغه کار لاس پورې کړئ، چې ورسره جوخت پراته مسایل هم تجربه کړئ. (درې دقیقې وروسته).

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

بيا په ځان کې يو ډول خواشيني حس کړه، چې له دې سره مې د انا د مړينې پېښه راياده شوه، دغه بهير همداسې روان دی، ذهن نه غواړي چې په څرگند ډول خپله فنا وگوري.

ښايي په دې کار ځواکمن نه وي، ښايي د مرگ په شان د نورو مرموزو شيانو پلټنه او څرگندول هم يو بې گټې کار وي. خو زه غواړم تر خپله وسه پورې دغه سوچ ته دوام ورکړم، ځکه داسې انگېرم چې که له مړينې سره يو شم، له خپل راتلونکي ژوند سره به ژور اړيکي ولرم.

د مړينې په باب زموږ ځينې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچينه اخلي، چې په خپل تېر ژوند کې مو ترلاسه کړې دي. د يوه چا د ښخولو مراسم، يو ټکر، يا هم په کورنيو کې د مړينې په باب ځينې داستانونه، دغه ټولې تجربې زموږ په ذهن کې خاطرې تغذيه کوي. د نړۍ په دې برخه کې بيا د مړينې په باب مذهبي ښوونې دا ښيي چې بدن له اروا څخه بېل دی. بدن خوشې کېږي او د يوه خوښ، يا هم دردوونکي برخليک پر لوري وړاندې ځي، خو د نړۍ په بله برخه کې بيا اکثریت په دې باور دي چې د هر انسان مړينه د يو لړ تناسخ په امتداد کې يوه بله پېښه ده. هغوی په دې باور دي چې اروا په خپله بشپړتيا کې له يوه پړاو څخه بل پړاو ته ننوځي. په دې لار کې د ځينو ښوونو لپاره يو بل بدن غوره کوي، وروسته دا بدن هم خوشې کوي، د نويو ښوونو لپاره يوه 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 يوه ده. هغه دا چې په موږ کې يو څه شته چې د بدن تر درېدو وروسته پای نه مومي. زموږ د بدن ځينې برخې خپله تجربه روانه ساتي، يا هم په بل بدن کې د نوي ژوند لپاره، يا هم په جنت يا دوزخ کې د تلپاتې کېدو لپاره، لکه څنگه چې د تناسخ د نظريې پلويان وايي غرب هم په دې باور دي، دوی وايي اروا له وجود څخه بهر کېږي او په جنت يا دوزخ کې د پاتې کېدو لپاره خپله تجربه روانه ساتي. راځئ چې پر دغې مقولې لږ نور ژور نظر واچوو، دلته په رښتيا څه تېرېږي؟ لومړنۍ حقيقت چې ورسره مخ کېږو دا دی، چې: بدنونه له کاره لوېږي، تر مړينې وروسته فاسدېږي، په متمدنو ټولنو کې يا ښخېږي، يا هم سوځول کېږي. توافقي همدلته پایته رسېږي، وروسته بله ترخه موضوع مطرح کېږي، چې د فکر پاروونکې ده.

ځينې خلک نور بيا د جنت او دوزخ په باب خبرې کوي، ځينې نور بيا له دغو سوچونو څخه ډډه کوي، دوی بدن يو ماشين گڼي او په دې اند دي چې يوه ورځ به خامخا دا ماشين له کاره لوېږي.

اوس نو د مرگ له حقيقت څخه، چې کېدی شي د ټولو د توافق وړ وي، سر غږوو او ځينو نورو جنجاليزو تخيلاتو ته نژدې کېږو، که وکړای شو دا مسئله پيدا کړو، نو پردې مهال د مړينې څرگند حقيقت موندلای شو.

کله چې د مړينې له حقيقت سره سرسري چلند کوو، يو ډول وېره احساسوو. هلته چې يو احساس وي، تر څنگ يې ځينې غوښتنې او هيلې هم شته. کله چې له داسې وېرې سره مخ کېږو، نو موږ په څه پسې يو؟ زما په اند موږ تجربه غواړو، موږ په خپل ژوند کې د رښتيني تجربې خوند ډېر کم ځکلی، ځکه چې زيات مهال د مرگ سوچ موږ وېروي،

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 مرگ 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 وگڼو، چې بدن له وېرې څخه ژغوري؟ کېدای شي دا هره افسانه حقيقت ولري، يا هم کېدای شي ځينې رېښتينې 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 رېښتينی وي او موږ يې په مرسته وکړای شو نويو سوچونو ته لار ومومو.

تر دې مهاله د مرگ له حقيقت، د مرگ 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 کېدای 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 انگېرم چې د مرگ د تحقق څرنگوالی مې په ځان کې موندلی، تاسې هم زما باور وازمويئ، ښايي خوښ مو شي. کله چې د مرگ له حقيقت سره مخ کېږم، وېرېرم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنگ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مين شو، هغه ذهن چې دام پريگنون يې درک 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 کېدای شي يوې خوا ته يوازې پاتې شم او ژوند هم له ما پرته هغسې روان وي. زما نه خوښېږي، چې خلک مې يوازې پرېږدي او زه يې هېر شم.

سترگې مې بندوم، يوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرگ څخه وېرېږم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځورونکو سوچونو او اندېښنو يوه ټولگه ده: هغه کارونه چې نن يې بايد ترسره کړم، موسيقي اورېدل، تصميم نيونه او خواشینی. زه وينم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرگ څخه وتېستم. 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 مرگ 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 پاک

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

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

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

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

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

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

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

یوولسم څپرکی

له ځان سره د مینې لپاره ځینې تمرینونه

له ځان سره د مینې په باب مطالعه موږ ته د هغې په باب د رښتینې تجربې زمینه برابروي. هیله ده چې دغه مطالعه له ځان سره د مینې په برخه کې ځینې جنې وهڅوي، که د زیاتو تجربو هیله من یاست، زه ځینې هغه فعالیتونه چې په ټولګي او کارځای کې راته ګټور ښکاره شوي، ستاسو په وړاندې ږدم. دغه تمرینونه په ټولګیو او کارځای کې د ګډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او ګټور وو. ځینې تمرینونه باید ستاسو په ذهني چوپټیا کې ترسره شي او ځینې نور یې بیا د بل چا ملګرتیا ته اړتیا لري. خو یو ټکی یاد ساتئ، یو غوره تمرین هغه دی، چې تاسې څه ترې زده کړئ.

لومړی تمرین د مینې لپاره هڅه

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

“زه له ځان سره مینه لرم”

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانیې ارام وکړئ او هه څه تجربه کړئ چې ستاسو په بدن او ذهن کې پېښېږي. ایا ستاسو ذهن دا وايي: “نه، زه له ځان سره مینه نه لرم؟”. ایا پښه مو کا (بخار) کوي؟ ایا په ځان کې یو ډول خوښي احساسوئ؟ دغو پوښتنو ته سم او دقیق ځواب نه شته، په دې برخه کې ستاسو د کومې تجربې تمه نه شي کېدی، یوازې کار چې تاسې یې کوئ دا دی، چې هیله لرئ کله چې له ځان سره مینه کوئ، څه پېښېږي؟

دغه تمرین د څو دقیقو لپاره وکړئ، وروسته په ارامۍ سره خپل بهرنی چاپېریال ته ووځئ. د دغه تمرین د پایلو په اړه سوچ وکړئ، یا یې هم له خپلو دوستانو سره تمرین کړئ.

دویم تمرین د مینې لپاره دویمه هڅه

لومړی په پټو سترګو کرار کښېنئ، یوه دقیقه مو ذهن هوسا او ارام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نیمګړې جمله څو-څو ځلې تکرار کړئ:

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

تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وگورئ چې ایا ذهن مو د جملې دا تشه برخه ډکوي؟ که څه هم دا خالي برخه ډکه کړي، یا نه، خو بیا هم دا جمله تکرار کړئ. ما په خپلو وروستیو تمرینونو کې ولیدل چې ذهن مې د دغه تش ځای لپاره څو ډوله جملې غوره کړې :

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

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

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

☐ زه د خپلې لوړې له کبله له ځان سره مينه کوم.

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

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

درېیم تمرین د مينې لپاره درېیمه هڅه

په دې تمرین کې له ځان سره د مينې په خاطر د لیکلو 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 توگه: ما به له ځان سره مينه کولای، که ډېر چاغ نه وای)

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

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

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

څلورم تمرین د مينې لپاره څلورمه هڅه

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

”زه له ځان سره مينه لرم“

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

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

تاسې کولای شئ له لاندېنيو جملو څخه کار واخلي:

☐ زه له ځان سره ژوره مينه لرم .

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

☐ زه ډېر د مينې وړ يم .

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

پنځم تمرين د مينې لپاره پنځمه هڅه

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

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

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

زما د مينې وړ شيان

زما د سپي د ساتنې ډول

وېښتان مې

د ستونزو په اواړۍ کې زما تمه پښې مې

زما د کرکې وړ شيان

پوندې مې

د تگ ډول مې

کنايه ډوله خبرې مې

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

دوولسم څپرکی

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

ایا له ځان سره مینه ځانغوښتنه ده؟

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

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

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

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

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

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

د غور وړ خبره دا ده چې 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، ښایي وروسته وکړای شو له خپل ګاونډي سره هم مینه پیدا کړو. له ډېر کمزوري دریځ څخه مو پیل کړی دی. که زه تر خپل ګاونډي ډېر غوسه ناک یم، یا هم ورڅخه بهرېرم، تر هغه مهاله چې له خپلو احساساتو سره روغه ونه کړم او ویې نه منم، نه شم کولای چې ورسره مینه وکړم. له خپل ګاونډي سره مینه، یو ارمني سوچ دی، خو د تحقق لار یې یوازې او یوازې له ځان سره مینه ده.

ځانونه له خپلو نابالو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو؟

راښئ له خپلو احساساتو څخه د خلاصون لپاره یوه ژوره کتنه وکړو. داسې ښکاري چې 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 څخه 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.

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

له خپلو هغو هيلو سره څنگه مينه وکړو چې نور کسان ورسره مخالف دي؟

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

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

فکر کوم دا ذهنيت چې د يو څه د غوښتنې لپاره دې ذهنيت ازاد پرېښوول شي، د يوې هيلې د ترلاسه کولو پر لار يو گړندی گام دی، چې د ذهن د اخلاېدو لامل گرځي. د غوښتنو او هيلو د لرلو او د ترسره کولو ترمنځ يې ډېر توپير شته. د ژوند د ښکلا او د خپلو هيلو د منلو لپاره ضروري ده ځانته دا وخت ورکړو چې خپلې ټولې هيلې تجربه کړو، نه يې د ترسره کېدو اړتيا ولرو، نه يې هم کولای شو. تر ټولو مهم کار چې بايد ترسره يې کړو، د ځان په وړاندې صداقت لرل او ساتل يې دي. په دې مانا چې له ځان څخه هېڅ ډول راز هم پټ ونه ساتو. کله چې له خپل يوه دروني احساس سره يو جوړجاړی کوو، کولای شو داسې يوه ټاکنه وکړو، چې ټولو ته مثبتې پايله ولري .

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

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

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

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

د یارلسم خپرکی

له ځان سره مې مینه څنگه زده کړه؟

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

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

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

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

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

کولای، چې د لیسانس دوره یې وه، که څه هم د حقایقو او تیوریو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره گرځول، خو بیا هم پوهېدم هغه څه چې تدریسوم، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي، رضایت به نه ورڅخه لرم .

تر ونو لاندې گرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د نا کرارۍ 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 ونيو، تر هغه وخته چې ځواب ترلاسه نه کړم، خپل تگ به نه دروم. د سترگو په رپ کې وپوهېدم چې تر اوسه پورې په خپل وجود کې په ځواب پسې لالېاند 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 موږ د خپلې پوښتنې په وړاندې دروي .

پوښتنه مې داسې مطرح کړه، چې په ځان کې د یوه ستر بدلون لپاره څه کولای شم؟ اوس مې ذهن ته بله پوښتنه هم راگرځي. له خپلو احساساتو سره څنگه چلند کولای شو، چې بیا ذهن ته راستانه نه شي؟ یو دوې ثانې 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 ولرېدېدم. کله چې دا حالت لږ غلی شو، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښیو په ډکو څپو کې وموندلې.

له احساساتو سره څنگه چلند وکړم؟ ځواب دا و: احساس یې کړه، څومره چې کولای شې په هماغه شدت سره یې احساس کړه او د هغوی د احساسولو په خاطر له ځان سره مینه وکړه. دغه ځواب لږ څه حیران کړم. په خپل ټول ژوند کې مې هڅه کړې وه، چې له خپل ذهن څخه مرسته وغواړم او وپوهېږم چې له خپلو احساساتو سره باید څنگه مینه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانده اندېښنو او سوچونو په تل کې راشکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولای شم خپلو احساساتو ته یوه لار پیدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات باید یوازې احساس شي، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دودیزو سوچونو سره ډېر متفاوت و، چې له څه ویلو پرته مې ومانه.

د دې پرځای چې د تېر په څېر ځان له خپل هر احساس څخه راوگرځوم. همالته ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راواوري او ما ومینځي. زه یوازې تېو، وېرې او هیلو ته تسلیم شوم. هغه ټوله غوسه مې ځان ته راوبلله، چې تل مې د ماسک تر شا پټوله. په سینه کې مې د 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

او ذهن کې د ارامۍ او هوسايۍ رڼا حس کړه. دا رڼا د خوښۍ يو سيل شو او زه وپوهېدم چې ډېر څه مې زده کړي دي .

له خپل هر احساس سره د چلند په برخه کې پوښتنې، زما نورې پوښتنې هم ځواب کړې. وپوهېدم چې څه څيز د بدلون لامل گرځي. په څرگنده وپوهېدم چې مقاومت ژوند بېخونده کوي. ما په خپل ټول ژوند کې د ژوند او واقعيتونو په وړاندې مقاومت کړی، کله چې به له وېرې سره مخ کېدم، زه به يې په مخالف دريځ کې درېدم او هڅه په مې کوله چې له ځان يې ليرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس، مينې او ارزښتونو په وړاندې په مقاومت کې خلاصه شوی و، خو په يوه شېبه کې مې تصميم ونيو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شيان بدل شول .

هغه شېبه چې مې مقاومت پرېښود، وتوانېدم په خپل ټول وجود سره مينې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شيانو ته مې هم غېږه پرانيستله او هرکلی مې يې وکړ. اخر هغوی خو هم مينې ته اړتيا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود، ومې انگېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړيکي ټينگ کړي دي. ازاد او هوسا شوم، داسې مې وانگېرل چې د سيند له بهير سره سم روان يم، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه، چې په ځانڅيرۍ سره مې هوسايي او ارامتيا ترلاسه کړه، هو! دا ورځ زما د بيا زېږېدنې ورځ وه! زه بيا وزېږېدم!

په عمل کې

غواړم چې د مقاومت په باب نوره څېړنه هم وکړم، دا هغه ستونزه ده، چې په ارواپوهنه کې د تلپاتې مقولې په توگه هر وخت ورسره مخ يو. موږ د ژوند په بهير کې د وېرې، خواشيني، جنسي غريزې، غوښتنو او د خلاقيت د انگېزو تجربې کړي، دا هم زده کوو چې د دغو تجربو په وړاندې بايد له ځانه مقاومت وښو او دا مقاومت د ميندو له لارښوونو څخه ولاړېږي، يا هم د ټولنې، مقاومت ځکه رامنځته کېږي، چې نه پوهېږو پر خپل وخت څنگه چلند ورسره وکړو .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دويمه سپېڅلې شېبه

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

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

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

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

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

کله چې مې احساسات غلي شول، د خپلو سترگو په وړاندې مې درې لارې وموندې، چې دغه پيام ته د مينه والو خلکو 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 خلک د ځان تابعيت ته راوبولم. زما دا تصور دی هغه تضادونه چې له نورو خلکو سره مې د نړۍ په کچه لرل، له هر ډول هڅې پرته له منځه لاړل. ځکه زه وپوهېدم چې موږ يو-يو.

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

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

درېیمه سپېڅلې شېبه

تر دې شېبې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته یاده کړه، زما درېیم خوځښت رامنځته شو، دا درېیمه شېبه له دوو مخکېنیو شېبو سره اړیکې لري او زه دا اړیکې پر خپل بدن باندې د یوه خپاره ځواک کیفیت گڼم. ځکه دې هېرې تجربې یو برېښنايي ټکان درلود، چې زما ټول بدن یې ونيو، هر یوه په ما کې د معرفت او پېژندنې رشتې جوړې کړې او زما لپاره یې د ژوند مفهوم بدل کړ .

د اگست میاشتې یوه شپه تر تمرین وروسته غزېدلی وم، زما عادت دی چې هرځل د شپې له خوا د لسو پنځلسو دقیقو لپاره ځملم، دا ځملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن ارام دی، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې ځملاستو څخه ډېر خوند واخیست، ځکه یو وخت مې د اروايي فشار له کبله ډېر ځور گاله، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې .

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

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

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

لومړی مې د خپلې تجربې لپاره د خپل وجود دريځه پرانیستله. د یوه موجود په توگه مې خپله ټوله غوسه، وېره او جنسي انگېزې له ذهن څخه پاکې کړې. وروسته یو گام وړاندې لاړم او د خپل خالق د ځواک د درک لپاره چمتو شوم .

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

په وړاندې مې د مقاومت پرځای، ځان ټینگ 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 ماهیت 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 شېبه 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 درک شي .

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

کله چې مې وروستۍ جمله پایته 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 انگېرل 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 هوسايۍ زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.