د کتاب ځانګړني:

د کتاب نوم :	له ځان سره داسې مینه وکړه (د اروايي سکون راز)
ليکوال :	ډاکټرګي هندريکز
ژباړن :	صالح محمدصالح
خپرندويه :	دانش خپرندويه ټولنه
چاپکال :	۱۳۸۳ل/۲۰۰۴م کال
چاپشمېر :	(۱۰۰۰) ټوکه
کمپيوټرچارې :	د هوسی مجلې اداره
کمپوز/ ډيزاين :	په خپله ژباړن
چاپچارې	دانش خپرندويه ټولنه

www.Ketabtoon.net

ډالۍ:

هغه انسان ته چې راته ويلي يې وو: ''ژوند د مينې او مينه د ژوند لپاره غواړه.''

په درنښت

ژباړن

لړليک

له ځان سره د مينې مخنيوی

له ځان سره څنګه مينه وکړو؟

له خپل احساس سره څنګه مينه وکړو؟

له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنګه مينه وکړو؟

خپل ذهن پاک او ازاد کړئ!

له خپل ژوند سره څنګه مينه وکړو؟

پر يوه مهال له ځان او نورو سره څنګه مينه وکړو؟

د نه بخښنې ارواپوهنه

د يووالي تجربه

د مړينې او رڼا ترمنځ توپير

له ځان سره د مينې لپاره ځينې تمرينونه

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

له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

لومړی څپرکی له ځان سره د مینې مخنیوی

اوس نو باور لرم ، چې د مينې وړ ، يو ځواکمن انسان يم ، حال دا چې پخوا به مې ځان د کرکې وړ يو کمزورى موجود ګاڼه. پوهېږم چې هېڅ څيز نه دى بدل شوى ، يوازې مې د ځان په اړه سوچ او فکر بدل شوى دى .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 ځاى نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپېته کلنۍ کې زموږ د ژوند پر ځرنګوالي اغېز کولاى شي .زه ډېره موده وړاندې دې نتيجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې ګومان کاوه ، چې مور و پلار يوازې پرې ايښى يم ، ځکه: پلار مې مړ شو او مور مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تله. ما هغه وخت يوازې د مرګ او اقتصادي اړتياوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه ليدلوري څخه پر چا تکيه لرله ، هغوى يوازې پرېښودم او ټول راڅخه لاړل. ګومان مې کاوه نړۍ داسې ځاى دى ، چې خلك د اړتيا په وخت کې سړى يوازې پرېږدي .په ځانګړې توګه کله چې ورته اړ يې. دا چې پلار به مې نه ليده او مور به مې هم نيمه ورځ د دې پر ځاى چې له ما سره وي ، له پرديو سره په دفتري کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشينى کېدم. کله چې به مې مور کور ته راتله ، نو ډېره به ستړې وه ، هغه ژوند مې له اوسني ژوند سره زيات توپير درلود.

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

يو سهار له خوبه پاڅېدم ، داسې مې احساس کړل ، چې په ما کې هغه کوچنى مکان او ځاى ، چې زه يې د نورو له ځوروني څخه ساتلم ، د نورو خلکو اړيکې راسره غوڅوي. د دې لپاره چې خپلواك واوسم او له نورو سره مينه راته اسانه وي ، بايد هغه مکان او ځاى پرېږدم. چې ښايسته هوا په کې وګرځي ، پرته له دې چې کوم خطر ته په انديښنه 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 ، تونداوالي او خشونت ته لاره اواروي ، حال دا چې هغه وخت نرمښت او سړه 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 ذهنیتونه ، د ذهن له خوا جوړ شوي دي ، چې رښتیني مانا نه لري او کېدی شي د سترګو په رپ کې له صحنې ښخه 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 څنګه رسېږو ؟

(لومړۍ برخه)

زېږېدل ستاسو روغتیا له ګواښ سره مخ کوي

د مور په ګېډه ،په دې تاوده او نېکمرغه چاپېریال کې مو تولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لړزېږي او ماتېږي ، مور په یوه تیاره دالېز کې وړاندې ځو ، بیا د بیاتې (قیچي) له خولې تېرېږو ، دغه کار مور اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې مور روغ رمټ وزېږو.

داسې هم کېدی شي ، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وګالو.

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

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

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

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو ؟

(دویمه برخه)

مور هر یو د خپل ژوند په پړاو کې ګومان کوو ، په مور کې کومه ستونزه شته. زما یادېږي ، چې په ماشومتوب کې به مې شا و خوا ته کتل او له ځان سره مې ویل: یا زه لېونی یم ، یا دا شا و خوا خلك ، زما له نظره ، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونیان دي. ما به تل دغه ځوروونکی شك درلود ، چې کېدی شي زه به لېونی یم.

د ودې په بهیر کې کېدی شي دا ډول احساس په مور 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.

مور په داسې چاپېريال کې زېږېدلې يو ، چې هلته مينه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي ، که داسې هم وي ، هيله ده يوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توګه ځير شئ. اوس هم زيات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار يې نه وي خوښ.
د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي ، چې هغې او همکارانو ته يې له کثافتدانيو څخه پيدا کړي وو. دغه هر ماشوم د يوه ناځرګند لامل له مخې خوشې کړل شوی و. په لسګونو ماشومان ولاړ دي ، په ظاهره د مور و پلار په کورونو کې ژوند کوي ، خو له اصله په يوه کينه کر چاپېريال کې لويېږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له توندو چلندونو او خبرو سره مخ وي ، دوی به هم همدا وايي چې: "د مينې وړ نه دي."

ځان ملامت ګڼل

تر ټولو غټه تېروتنه چې انسان يې د خپل ژوند په بهير کې کوي ، د ځينو پېښو په وړاندې ځان ملامت ګڼل دي. د ساري په توګه زه له دې احساس سره رالوی شوم ، چې ګومان مې کاوه د خپلې مور پر اوږو بار يم ، ځکه هغه به مې ليده چې يوې او بلې خوا ته ځغلي. د دندې په بهير کې به يې په بيړه کار کاوه.
ما ګومان کاوه چې دا دومره زحمتونه زما لپاره ګالي. که زه نه وای ، هغې به هم په هوسايۍ کې ژوند کولای. کله چې مې دا موضوع له خپل مشر ورور سره شريکه کړه ، په خپلو دليلونو يې قانع کړم. خو وروسته راته ځرګنده شوه چې زما لويه ستونزه دغه ډول بېځايه فکر و.
زما لويه خطا دا وه چې په دغو شرايطو کې مې ځان ملامت ګاڼه ، ما داسې ګڼل ، که هر ماشوم له همداسې وضعې سره مخ وي ، دغه وضعيت د هغوی په برخه کې هم صدق کوي ، چې په مينه ناك چاپېريال کې رالوی شوي وي. ماشومان دغه ډول بې مينې توب شخصي ګڼي ، ځکه هغوی دومره توان نه لري ، هغه څه چې پېښېږي ، توپير يې وکړي.
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 ګڼه" ، "که بل څوك هم ستا پر ځای وای ، همدغه پېښه به کېده."
موږ که په يوه مينه ناك چاپېريال کې رالوی شو ، بيا مو هم سترګې 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 ، خواشينۍ او نيمګړو هيلو سره مله وي. که دغه احساسات درك کوو او دا شك 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 شك پرته چې مور مې د ژوند تېرولو لپاره اندېښمن زړه درلود. يوې ناڅاپي پېښې د هغې نړۍ ورخرابه کړه. د پلار مړينې مې.

کله چې مور زه په خپله ګګکېده کې رالویولم ، زما پلار یې دېته اړ کړ ، چې یوه بله دنده خپله کړي ، هغه چې په دې اوونۍ کې د کورنې ژوند یوې بلې نېکمرغۍ ته رسېدلې وه ، په بله اوونۍ کې کونده شوه ، چې د یوه ماشوم مسوولیت یې هم ورپه غاړه شو.
نننۍ زیات اروپوهان په دې عقیده دي ، چې ماشومان ،د مور په ګېډه کې د مور احساسات درك کولای شي. ما به هم د مو په ګېډه کې له چاپېریال څخه زیات احساسات خپل کړي وو.
زه په دودیز چاپېریال کې چې له بېلابېلو احساساتو ډك و ، وزېږېدم. مور مې زه غوښتم ، (که څه هم له پیله د شپېږو ماشومانو مور وه) ، خو بیا یې هم زه نه غوښتم ، (په هغه خواشینوونکي چاپېریال کې زما زېږون ، یوازې یوه خواشیني وه). طبعاً زه نه توانېدم ، هغه وخت درك کړم .خو یوازېنۍ شی چې ما ورباندې پوهېدل غوښتل دا وو چې کوم عیب خو به نه لرم ، ما ګومان کاوه کوم پټ شی شته ، چې زه یې نه شم درك کولای.
له همدې کبله یې په خلاصه غېږ زما هرکلی ونه کړ ، په ډېره ساړه چلند سره یې کور ته لاره راکړه ، بیا به مې احساسول چې زه یې خوښ یم او ښه راغلاست یې راته ویلی دی. په ذهن کې مې عجیب فکرونه ګرځېدل ، شا و خوا خلکو راته ډوډۍ راکوله ، اکثره مهربانه وو ، خو... د مور او انا تر شونډو لاندې ځینې چیغې او خبرې زما په اړه وې ؟
دغه ډول ډېرې پوښتنې راسره وې ، تل به مې وېره لرله ، هسې نه چې په ځواب یې وپوهېږم ، له دې کبله یوې خوا ته ګوښه شوم او ښه سرې راڅخه جوړ شو.

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو ؟

(درېیمه برخه)

زېږون او د ژوند د پیل ورځې ، هغه شېبې دي چې باید د کرکې احساس هېر کړو. د ودې او لويېدو په وخت کې په لويېدلو ، څه ویلو او له نورو سره په اړیکو کې په خپله له ځانه سره مینه هېروو.
د ساري په توګه ، یو ماشوم ته دا یوه لویه ستونزه ده ، چې هرڅوك یې ویني ، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوګرځوي. کله چې تاسې وېرېږئ ، نو خلك درته وايي: "مه وېرېږه ، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشیني یاست ، نو وايي: "مه ژاړه"! کله چې د خوښۍ او خوند احساس کوئ ، نو درته ویل کېږي: "غلی شه!" ، د خلکو موخه به مثبته وي ، خو پایلې یې ناسمې او زیان رسوونکې دي. ځکه موږ له خپلو تجربو څخه راګرځوي ، موږ دا ګومان کوو ، چې خامخا مو په تجربه کې کومه نیمګړتیا شته. په دې توګه مو ټول احساسات: وېره ، خواشیني ، خوښي او لېوالتیا له پامه غورځي او شا ته شړل کېږو. موږ اوس ښه پوهېږو چې میندو او پلرونو مو هڅه کوله ، موږ له خواشینیو څخه راوګرځوي.
کله چې د خپلې تجربې درك له لاسه ورکوو ، په داسې یوه سرمشق پسې لټون پیلوو ، چې زموږ د ځانګړي چاپېریال

په درد وخوري ، دغه فکر مو داسې لارې ته راکاږي ، چې زموږ چلندونه به نورو ته د خوښۍ رامنځته کوونکی وي.
نورو ته خوښې وربخښل ، کومه ستونزه نه ده ، خو بايد هڅه وشي ، چې خپله موخه راڅخه هېره نه شي ، ياني 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 ګټور دي ، چې يو شيطان هلك وي. ځينې نور بيا د يوه حياناك هلك نقاب پر مخ ږدي ، حال دا چې ځينې نور بيا د بدمعاشۍ رول لوبوي. د ودې په دوران کې په زرګونو بېلابېل نقشونه شته ، چې موږ ته په زړه پوري او د نورو کسانو د تاييد او منلو لپاره يې خپلوو .
د لاتين "پرسونا" توری ، ماسك يا نقاب مانا ورکوي ، چې د "پرسوناليتي" ريښه ده. د يوه اغېزناك 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 هلك وم. زه به هم د امکان تر حده له هغې څخه ليرې تښتېدم. يوه ورځ مې چې د يوه ښه هلك رول لوباوه ، له يوه مصيبت سره مخ شوم ، ناڅاپه مې له مور څخه واورېدل چې زما انا ته لګيا وه او ويل يې چې غواړي د کور په حمام کې بدلون راولي .زه هغه وخت شپږکلن وم ، خو دا خبره مې په ذهن کې پاتې شوه .
ماسپښين له ښوونځي څخه تر راتلو وروسته په کار لګيا 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 رنګونه راواخيستل ، د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل ، چې په دې انځورونو کې ګډوډ اوښان ، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوټې څخه وروځغستل ، چې د خپلو انځورونو د ليدلو په خاطر يې کور ته راوبولم. په ياد مې دي: په داسې حال کې چې په هال کې مې راکشوله ، د حمام ور مې په زوره په لغته وواهه او پرامې نيست. خو هغه د دې پرځای چې خوشحاله شي ، د غوسې له کبله يې يوه چيغه وکړه. ما چې د خوشحالۍ لپاره کوم ماسك جوړ کړی و ، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زيات وغندل شوم .
په دې توګه يوه ورځ له کوم دليل پرته ظاهري ماسك له کاره لوېږي او موږ دا پوښتنه هم هېروو: "د نورو د خوشحالۍ لپاره څه 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 ځينو کارونو ترسره کول وو ، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دويمه پوښتنه منفي اړخ لري .موږ له اندېښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو :
له نورو څخه ليرې شه او په ځان کې ډوب شه .
نور په ځان مه پوهوه ، چې څوك يې .
په لوبه کې ګډون مه کوه .

لوبه خرابه کړه ، چې نور خلك بریالي نه شي .
ستونزې زېږوونکی ماشوم شه .
دا لارې چارې ستا د بریالیتوب لپاره نه دي طرحه شوي ، ته مخکې دې پایلې ته رسېدلی وې ، چې بریالی به نه شې .
دا لارې چارې د دې لپاره نه دي غوره شوي ، چې ته په بشپړه توګه لوبه وبایلې. منفي پاملرنه تر نه پاملرنې ډېره غوره ده .

د کرکې احساس ته څنګه رسېږو ؟

(څلورمه او نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنیو شپېو 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 باورې کوي . د ساري په توګه ، میندې او پلرونه مو راڅخه دا تمه لري ، چې موږ هوښیار ، بریمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي ، دا موږ یو ، چې باید ځانونو ته یې ومومو او پیدا یې کړو. زموږ د میندو او پلرونو د انتظار په اړه دوې مهمې ستونزې شته ، یوه دا چې موږ د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بریالي کېږو ، نو د کرکې احساس کوو. دویمه تمه دا چې کله- کله د هغوی غوښتنې پوره کوو او څه ناڅه هدف ته نژدې کېږو. له ځان سره وایو چې نور نو باید خوښ واوسو ، خو بیا هم وینو چې خوشحاله نه یو ، که یو هم ، خوشحالي مو تر ډېره نه پایي .ځکه په حقیقت کې هغه هدف ته رسېدلي یو ، چې موږ په خپلواك ډول هغه نه دی ټاکلی. پر دې مهال په خپله تجربه کې د تشې (خلاء) احساس کوو. موږ په هغه کس پسې وو ، چې موږ ته یو هدف راوټاکي او تایید مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو .
زیات مهال موږ داسې ځای ته رسېږو ، چې مینه له مادیاتو سره تړو ، د خواشینۍ احساس کوو. خو د څو جوړې جامو په رانیولو سره خپل احساس ښه کوو .
بیا هم د نه وړتیا احساس کوو ، د یوه موټر په رانیولو سره خپله روحیه لوړوو. دغه توکي لنډمهالې اغېزې لري ، لنډمهالې خوشحالي ژر له منځه ځي او موږ بېرته د خواشینۍ پخواني حالت ته ځو.
له ځان سره د مینې په وړاندې ګواښونه
زه یو ارواپوه یم ، چې د نورو وړو ډلو او اشخاصو د حالت بدلون غواړم. خو دا راته په زړه پورې ده ، چې پوه شم انسانانو دغه بنسټیز باورونه څنګه خپل کړي او ولې د تلپاتو ایډیالونو په سترګه ورته ګوري. (جان کرازبي) په خپله یوه په زړه پورې لیکنه کې له ځانه د کرکې احساس په ژوره توګه شنلی دی .

هغه په دې باور دی: دا چې موږ له ځانه کرکه کوو ، وجه يې دا نه ده ، چې نه پوهېږو له ځان سره څنګه مينه وکړو ، بلکې وجه يې دا ده چې ګومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازېې د خپلې نظريې سرچينه په غربي کلتور کې ويني ، چې د انجيل پر ځينو برخو تکيه لري ، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري ، له خدايي نقش څخه برخمن دی. د لرغونو کليساګانو 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 ګالي ، دوی که خپل ديني مشر ته نه ځي ، بايد په داسې کس پسې شي ، چې خلك له ګناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلك د ګناه له وېرې ديني مشرانو ته پناه يوسي ، نو تر ډېره حده به برياليي وي .

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

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

خلاصون

موږ دا ټول شيان زده کړل ، موږ نړۍ ته په بله سترګه ګورو. اوس بايد بېرته ورته په بل نظر وګورو. راشئ وګورو ، چې ايا کولای شو خو بنسټيز اندودونه (طرز تفکر (پيدا کړو ، چې موږ د لرغونو انګېرنو له منګولو څخه وژغوري ؟

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

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 ځواك لرم ، چې مينه په خپل واك کې ولرم .

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

يوازېنی شی ، چې زه يې بدلون ته اړتيا لرم ، مينه ده .

زه غواړم چې پرځان مينه واوسم.

دويم څپرکی له ځان سره څنګه مينه وکړو؟

ګومان کوم که د ځان په اړه درته وليکم ، چې څنګه مې له ځان سره د مينې لارې چارې موندې ، دا به ګټوره خبره وي. ځکه زه کولای شم ، خپل ضمير ته رجوع وکړم او له ځان سره د مينې تجربه تاسو ته هم څرګنده 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 ګران 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 خلك ناروغېږي. زه او ډېر نور کسان د يوې تيورۍ له مخې په دې باوري يو ، چې ذهن او بدن نېغ اړيکې سره لري. زما بدن ځکه ناروغېږي ، چې زه ناروغېدلو ته اړتيا لرم. په دې توګه بايد د خپل ذهن هغه ستونزه اواره کړم ، چې ورسره مخ يم. 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 تړلې ګڼي .
د همدې تيورۍ له کبله مې سګرېټ پرېښي دي ، خپل وزن مې کړ او ورځنی سپورټ مې پيل کړی دی. تر دې وړاندې مې سګرېټ څکول ، ډېره ډوډۍ به مې خوړله او خواشينی به وم ، نو ځکه به تل ناروغېدم. په کال کې به دوه درې واره والګي (زکام) هم وهلم. هضم به مې هم سم نه و ، خو په وروستيو اتو کلونو کې په څرګند ډول له ناروغيو څخه په امن کې يم. په دغو اتو کلونو کې دوه والګي او دوه واره 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 ګرانه خبره ده. بيا به زه پخوانی سړی نه يم. اړ کېږم چې دا معما حله کړم ، وګورم چې کومه بېغوري مې کړې او په دې توګه ځان پړ ګڼم. همدا اوس ، همدا شېبه هم داسې احساس لرم. تاسې پرېږدئ چې ښايي زه به له همدې کبله له ځان سره مينه وکړم. اوس درېږم او سترګې بندوم .
اوه! پوه شوم چې بايد څه وکړم. همدا شېبه په دغه ځای کې چې اوس په کې ولاړ يم ، له ځان څخه کرکه کوم ، ځکه چې ناروغ يم. "څومره چې کولای شې او هرچېرې چې يې ، له ځان سره مينه وکړه"...
زه به وګورم چې دا کار کولای شم ؟ په ذهن کې وايم: له ځان سره ځکه مينه کوم ، چې له ناروغيو څخه مې بد

راځي .داسې انګېرم 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 ځنګه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی .ښايي وجه يې دا وي چې د ځينو احساساتو او ارزښتمنو اړيکو په وړاندې مې شاتګ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي ، چې د خوږو ټېرول راته ګران شوي وي .

دلته يوه ستونزه شته:

د ځان په وړاندې تر ټولو ګران ټکی له ځان سره مینه کول دي. خو یاد ساتئ هغه څه چې باید ترسره يې کړئ ، په دې کې خلاصه کېږي ، چې په هره شېبه کې چې ځان ځنګه احساسوئ ، له ځان سره مينه وکړئ. په دې توګه له ځان سره مينه کول اسانوي. يوازېنی کار چې بايد يې وکړئ دا دی ، چې ځان وموموئ او ورسره مينه وکړئ. ما هم داسې احساسول ، چې له ځانه مې کرکه کېږي او دا کرکه مې خوښېږي او دا هغه څه وو ، چې ما بايد ورسره مينه کولای. ما نه شوای کولای د ستوني د درد له کبله له ځان سره مينه وکړم .
اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راګرځي ، اوس مې له ځان سره د مینې احساس پيدا کړی او د مينې تودوښه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سينه کې يوه په زړه پورې تودوښه احساسوم. دا احساس مې پر ټول وجود خپور شوی دی .
اوس غواړم د خپل ستوني د درد په خاطر له ځان سره مينه وکړم. داسې احساسوم چې په مغزو کې مې د رڼا يوه جزيره جوړه شوې ده. نه پوهېږم چې نن مې له ځان سره د مينې تجربه ولې په رڼا کې ډوبه ده. اوس مې په خپل ټول وجود کې د اروايي سکون مانا احساسوم ، داسې انګېرم چې هېڅ کومه ستونزه نه شته.

د يکشنبې د شپې پای:

له ځان سره د مينې دا تجربه مې فزيکي ده. غواړم چې دا چار د خپل ذهن په برخه کې هم پلې کړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانيستې اړيکې لري او اغېزې يې په کې ښکاري. کله چې له ځان سره مينه کوم ، ځان ډېر هوسا احساسوم. لکه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي .مينه دا مانا لري چې له کوم شي سره په يووالي کې ژوند وکړو. کېدی شي زه به خواشينی یم ، خو دا يوه فزيکي ستونزه ده ، نه ذهني .
که د خپل غم له احساس سره په يوه فضا کې ژوند نه شم کولای ، نو هڅه کوم چې ځان ترې وژغورم او ترې ليرې شم .کله چې وتوانېدم د خپل غم له احساس سره مينه وکړم ، نو که څه هم چاپېريال مې غم ته پرې ايښی او ورسره مل شوی يم ، بيا مې هم هغه ته د استوګنې اجازه ورکړې ده. مينه ، فضا او ځای رابخښي. د ساري په توګه ، که زه له چا سره مينه نه لرم ، همدغه کرکه ، بې مينې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل ګرځي ، چې دغه احساس مې تر کتنې او غور وروسته له منځه لاړ شي او يوې خوا ته شي. حال دا چې زه بايد له خپل احساس سره له هماغه پيله مينه وکړم ، که هرڅنګه هم وي .

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

د دوشنبې سهار :

دا د اوونۍ پیل دی او زه ډېر کارونه لرم ، چې باید ترسره یې کړم. نن باید بانك او پوستي اداري ته لاړ شم .ډېر لیکونه باید ولیکم. بیا به له څو ناروغانو سره کتنه لرم ، دا ټول کارونه باید زما د کتاب د لیکلو تر څنګ ترسره شي. نن اندېښمن یم ، سترګې مې بندوم او یوه شېبه پر څوکۍ تیکه کوم: په ما کې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دی ؟

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

دوشنبې ، تر غرمې وروسته:

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

دغه کار یوه بنسټیز هوډ ته اړتیا لري. ایا موږ پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅکو ، یا د نورو خوند ته "خوند" ووایو او وربانډې تکیه وکړو؟ د نورو کسانو پر تجربو باندې تکیه ، د نورو خلکو تجربو ته امتیاز ورکول دي. تاسې د امن احساس کوئ او باید ، چې د ځان لپاره ځینې قواعد زده کړئ. تاسې له درد او رنځ سره نه مخ کېږئ ، خو ستونزه په دې کې ده ، چې د خوند احساس هم نه شئ کولای. ځکه هغه کسان چې یو ګام وروسته 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 ګڼو. له بله پلوه کله چې وضعه ښه روانه وي ، کولای شو ځان ته ښه امتیاز ترلاسه کړو .

موږ تصور کوو ، چې ذهن مو باید د غوښتنې او نه غوښتنې له یوه پړاو څخه تېر شي. ان د کرکېچ دوره هم تېره کړو

او هڅه وکړو ، تجربه ترلاسه کړو. بايد د يوې تجربې لپاره له همدغو زرګونو تصميمونو څخه تېر شو. خو لومړنی ستر تصميم "غوښتنه" موږ ازادوي ، چې د خپل وجود په مرکز کې خپل سفر پيل کړو .
دغه تصميم موږ ته ځواک او شوق رابخښي ، بيا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر ګوتو کړو ، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانيزو ، په همدې وخت کې په کې په زرګونو له خوند څخه ډك پاداشونه مومو. لكه ماهی مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي .
ما همدا نيم ساعت مخکې په يوې ځېړنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر خوکۍ مې تکيه کړې وه ، ارام مې وکړ ، چې تر دې ارام وروسته مې پر ذهن ارامي او ازادي واکمنېږي. خوند مې واخيست ، ومې غوښتل چې د خپل وجود كړكۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانيزم ، چې په دې وروستيو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. كله چې مې خپل تصميم ونيو ، پر ټول وجود مې يو ډول نهيلي او خواشيني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنګ شو ، چې له څه مودې راهيسې له پوخ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه .
د يوې شېبې لپاره مې دا ټول احساسات تجربه کړل او هغوی هم يوې خوا ته يوازې پرېښودم. تر يوه شېبه ارام وروسته مې پر ټول بدن د ځوږ او خوښۍ يو احساس واکمن شو. په ټول بدن کې مې د نېکمرغۍ پرله پسې ځړوبونه (ابشارونه (احساسول. ته وا ټول بدن مې د ژوند د خوښيو له کبله ناخي. څو شېبې مې ټول احساسات سولې او ارامۍ ته تسليم شول. په دې شېبه کې لکه ټول کاينات چې له شور او ځوږ څخه ډك وي ، ټول ژوند مې بله مانا او بل رنګ خپل کړ .

د سه شنبې سهار :

نن مې له ځان سره مينه ، ګونګه او د هغه سمندري خړاغ غوندې ده ، چې د سپوږمۍ له منځ څخه زما پر لورې راځي .په دې باور يم چې دا هماغه د حقيقت منل دي. کله چې د ځان په اړه کومه ستونزه لرم ، نو پوهېږم چې مينه مې يوې خوا ته پرې ايښې ده. داسې ښکاري چې کوم حقيقت مې چې نه وي منلی. د ساري په توګه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بېرېږم. که مې وېرې حقيقت نه وي منلی او لکه څنګه چې دی ، مينه مې نه ده کړې ، زه يې په وړاندې بېغوره يم او انکار مې ورڅخه کړی دی. په هر حال ، زه بيا هم ورسره مخ يم. کله چې مې زړه غواړي حقيقت يې تجربه کړم ، نو له تيارې څخه يې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم ، زه ورته خپل تر څنګ د اوسېدو اجازه ورکوم .ګني دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. يوازېنې شي ته چې بدلون ورکوم ، د هغې تجربې په وړاندې زما لېوالتيا ده. که څه هم دا بدلون په ما کې هم لږ توپير رامنځته کوي ، کله چې نه غواړم کوم څه تجربه کړم ، نو خواشينی او تر فشار لاندې يم. کله چې يې د تجربې هيله لرم ، نو په مينه يې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. يوازېنی شی چې بدل شوی ، دا دی چې د هغې تجربې په وړاندې مې خپل مقاومت لږ کړی دی .
کله چې ځان خوابدی مومم ، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقيقت دی ، چې زه يې په دې شرايطو کې د وروسته

والي هڅه کوم .

سه شنبه ، (غرمې ته نژدې مهال):

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

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

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

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

دا دی اوس مې مينه منلې او خپله شا و خوا فضا پراخه احساسوم. اوس د هغو محدوديتونو په وړاندې ولاړ يم ، چې موده وړاندې زما له خوا پر ما لګول شوي وو ، ودرې وګورم چې ايا کولای شم له هغوی څخه سترګې پټې کړم او ليرې يې کړم ؟

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

ايا په تاريخ کې به څه بدلون راشي!

اوس د هوسايۍ ، ارامۍ او امن احساس کوم. رښتينی امن د هغه چا په برخه دی ، چې ويې غواړي. خپلو محدوديتونو ته لاړ ومومي او له ځانه يې ليرې کړي .
کله چې له ځانه سره مينه کوم ، نو په ځان کې د يو ډول نرمۍ احساس کوم. په دې وخت کې بيا هم د يو ډول غوسې او د خپلو تېرو اړيکو په اړه د درد احساس لرم. نو لومړی به خپله غوسه ليرې کړم او دا ومنم چې غوسه د يوه اورين توپ په شان ده ، چې زما په سينه او خېټه کې وړاندې وروسته کېږي .
ګومان کوم چې ورسره مينه لرم ، غوسه مې له منځه ځي ، چې لالهاندي يې پرځای واکمنېږي ، نه پوهېږم چې له غوسې پر ته بل کوم احساس لرم. له لالهاندۍ سره يوې خوا ته کېږم او منم يې ، ګومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په خپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنيو اړيکو ته تنګېږي. ګومان کوم چې ليدو ته يې ډېره مينه لرم. خو اخر موږ ولې ونه کړای شول ، يو له بل سره يوځای واوسو .په ذهن کې مې د هغې يو انځور درلود ، خو په لاسته راوړلو يې ناکام وم. زموږ ژوند د ځورونو ، بېوفايۍ ، بې ژمنتوب او د نه باور وړ مينې يو ترکيب و .
دا دی اوس غواړم د هغې په اړه خپل احساسات ډلبندي کړم .هغه وخت چې ورسره يوځای وم ، نو همدغې غوسې ستونزې راته زېږولې ، خو زما نامزده دومره ښه وه ، چې دغې غوسې به هېڅ اړيکه هم نه ورسره لرله. دا دی اوس چې د زړه د پاکولو وخت دی ، نو دغه احساس مې يوې خوا ته پرې ايښی دی. زه د ناسمو احساساتو په وړاندې په ټينګه درېږم. خو دا پيام رارسېږي ، چې هغه بد احساس لا پر خپل ځای پاتې دی. ځکه ما تر اوسه پورې نه دي زده کړي ، چې مينه ورسره لرم ، که نه ؟ څه چې پاتې دي ، بايد ورسره مينه وکړم .
اوس چې غواړم ورسره مينه وکړم ، نو دا احساسوم چې دغه غوسه ، له ډېرو کلونو راهيسې په ما کې پټه وه. دا دی زه پنځه کاله کېږي چې له هغې سره ژوند کوم او دغه غوسه بيا هم ما ته راستنېږي. خو پوهېږم دا هغه غوسه ده ، چې له ډېرو کلونو راهيسې مې د خپلو دوستانو ، مور و پلار او يارانو په وړاندې لرله .
زه اوس ځان دېته چمتو کوم ، چې پر خپلې غوسې اقرار وکړم او د خپل وجود کړکۍ پرانيزم. په دې توګه 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 څرګندونه ده .
موږ بايد دغه کار د خپلو غوښتنو لپاره ترسره کړو. کله چې ووينو احساس مو له مينې ښخه 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 کېدونکی چلند دی. موږ اکثر وخت ګومان 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 وکړې ، د ځان ښه والي ته مجبور نه ياست. که هرڅوك 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 راويښ شو او د خپل ځان کرکې د ټولو څيزونو په وړاندې پرانيزو.

کله چې وغواړو د ځان د کرکې وړ جنبې سره ووېشو ، نو زموږ هرګام 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 دول دي يې ځان ته په خپله وټاکي .بايد لاندېنې 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 څنګه ؟ اول هڅه وکړئ يوازې دا کليمې په ژبه راوړئ. که نه پوهېږئ چې څنګه يې ومومئ يوازې ووایاست: "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.ياد ساتئ ، تاسو ته ښايي چې هر وخت له ځان سره د مينې هڅه روانه وساتئ. يوازې له ځان سره مينې کولو ته لېوالتيا لرئ ، همدغه لېوالتيا د دې لامل ګرځي ، چې د اوبو له بهير سره سم حرکت وکړئ.

تجربه څه ده او څه نه ده ؟

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

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

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

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

باور

"باور" د " تجربې نه کولو" يوه بڼه ده ، چې موږ په خپلو لومو کې راښکېلوي. د بېلګې په توګه له ځان سره د مينې باور داسې موقعيت دی ، چې ذهن يې خپلوي ، البته هغه مهال چې پر تجربه کولو نه توانېږي ، يا تاسو هم ښايي يو وخت له ځان سره د مينې تجربه کړې او اوس هڅه کوئ چې بېرته د هغې تجربې فضا ته ورستانه شئ. د ساري په توګه يو څوك چې د رڼا تجربه ولري. لکه په عارفانه حالت کې چې د منو تر ونې لاندې ګام اخلئ. له ځان سره د مينې په تجربه کې تر هغه څه زيات "اوس" زيات ارزښت لري. خو تېر وخت ته ستنېدنه ، يا هغه وخت ته ورستنېدل چې د لومړي ځل لپاره هغه ذهني انځور او له ځان سره د مينې تجربه وکړو ، دا دومره ګټور کار نه دی. هغه يوه ورځ د حقيقت په لټون پسې د هند په واټونو کې ګرځېده ، د خپل زده کوونکي په بڼ کې په يوه ورکه نړۍ کې ډوب و ، چې د رڼا د يوه سپېڅلي ځواك يو فشار يې پر ځان تجربه کړ ، خپل استاد ته يې وويل:

"ما خداى وموند!". ښوونکي د سر په خوځولو سره وويل:

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

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

کله چې دا پېغله شوه ، په پرله پسې ډول له ناکاميو سره مخ شوه ، کله چې يې پر واقعيتونو سترګې خلاصې شوې او راويښه شوه ، وپوهېده چې په ټولو پراوونو کې د هغو کسانو په مينه کې راښکېله وه ، چې پر دې يې لوبې کولې او په خپلو تېرايستونکو چلندونو سره يې له ځانونو سره مينه کړې وه.کله چې يې هغې ته اخلاقي نيمګړتياوې څرګندې شوې ، نو د هغوی په وړاندې يې مينه له منځه لاړه. هغې ته جوته شوه ، چې په مشرتوب کې يې د ماشومتوب د ښاپېريو کيسې بيا راژوندی کړي. هغې پر مينې ځانګړی باور درلود ، چې په خپل ذهن کې به يې د

خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول. کله چې به يې دا هيلې نه پوره کېدې ، نو له خپل خاوند څخه به يې زړه سوړ شو. د ماشومتوب د مهال باورونو ، هغه له ربښتينو تجربو څخه ليرې ساتله. کله چې يې خپل باورونه پرېښوول ، تر لنډې مودې وروسته يې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړيکې ټينګ کړل ، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوې ، خو زياتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودوونکي باورونه پرې ايښې او په خپل ژوند کې يې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

تصميم

له ځان سره د مينې تصميم ، د ربښتينې تجربې يو بل کمزورى ځايناستى دى. د ګټورو چارو لپاره تصميم نيول ګټور تمامېږي. د ساري په توګه د کلکو يا پستو بادامو ټاکنه ، ښې يا کيڼ لوري او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مينې پر لار موږ ته د ټاکنې ستونزه نه شته .له ځان سره مينه بايد د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مينه کول ، د تجربې ښه لري ، ربښتينې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مينه ، له زړه او د ذهن له يوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري.
هيله لرل ، د تجربې د نه کولو بله بڼه ده. په معمولي ډول موږ هيله من يو چې ځينې شيزونه به بدل شي. همدغه هيله لرل ، په هر ډول چې وي ، موږ د موضوع له ژورې تجربې څخه راګرځوي .
د ځينو شيزونو بدلون ته هيله لرل ، د هغه د نه بدلون تضمين کوي. داسې ښکاري چې په شيزونو کې د بدلون بنسټيزه قاعده دا ده چې هرڅه د بدلون لپاره يوې فضا ته اړتيا لري. موږ چې د کوم شيز د بدلون تمه لرو ، هغه داسې يوه ځاى ته اړتيا لري ، چې په هغه کې نوې بڼه خپله کړي. پر دې بنسټ ، که تاسې هيله من ياست ، چې خواشيني به مو يو وخت په خوښۍ بدله شي ، تاسو هڅه نه ده کړې ، چې ځان له دغه حالت څخه رابهر کړئ ، بلکې د هغه په وړاندې مو ځان ټينګ کړى ، ياهم د خپلې ستونزې د اوارۍ په موخه ګولۍ 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 شى ډېر اغېزناك 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 وناځو. 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 کېدى شي له ځان سره مينه ونه لرو ، خو بيا هيله من کېږو ، چې کېدى 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 غوځ 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 ځیز د منلو پرځای ، له هغه ځخه د ژغورنې هیله وکړو.

ستر بری

د باور نه لرلو او هیلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر بري د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د رښتینې تجربې پیل دی.
داسې وانګېرئ چې موږ د نهیلۍ په حالت کې یو ، که خپل ټول ځواك په دې ولګوو ، چې ځان هیله من کړو او
نهیلي له منځه یوسو ، دا داسې مانا لري ، لکه موږ چې کوم ځای لوېدلي یو او هوري هماغسې پاتې یو.
ځکه بل داسې ځواك موږ ته نه راپاتېږي ، چې د نهیلۍ کتنه وکړو او وګورو چې له کومه ځایه سرچینه اخلي.
د نهیلۍ منل ، دا مانا نه لري چې موږ په بې پروایۍ سره ورته تسلیم شوي یو. نهیلي لکه ښنګه چې ده ، باید ومنو .
ځکه چې د له منځه وړلو په برخه کې یې یو ستر ځواك راکوي.
د یوه مثبت بدلون لپاره لومړنی ګام دا دی ، چې احساس ښنګه چې وي ، په څرګند ډول یې ووینو. دغه ګام موږ د
تجربو پراختیا او زیاتې پوهې ته نژدې کوي او هغه کسان ترې برخمن دي ، چې غواړي د ژوند له نېغې تجربې سره
مینه ولري.
لاندېنی جدول ته وګورئ او له پیله یې ترپایه ولولئ.
د تجربو له نه کولو ځخه- تجربه کولو ته لېږدېدنه:

تجربه کول:

.8دېته لېوالتیا ، چې د ځان او نورو خلکو د مینې سرچینه واوسئ.
.7دېته لېوالتیا ، چې په خپله له ځان سره مینه کول تجربه کړئ.
.6ټول ځیزونه لکه ښنګه چې دي ، په هماغه بڼه منل (د ساري په توګه تاسې له ځان سره مینه نه لرئ. ښایي ډېر
دلیلونه به لرئ چې له ځان سره مینه وکړئ ، خو تاسې له ځان سره پر مینې وېرېږئ.)

تجربه نه کول:

.5دا استدلال ، چې تاسې مینه ناك یاست.
.4دا باور لرل ، چې تاسې باید له ځان سره مینه ولرئ.
.3له ځان سره د مینې تصمیم نیول.
.2دا هیله چې کاشکې مې کولای شوای له ځان سره مینه وکړم.
.1او دېته تمه ، چې وکړای شئ له ځان سره مینه وکړئ.
تر منځنۍ کرښې لاندې د تجربه نه کولو پړاو ښکاري او تر کرښې لوړ بیا له داسې ځیزونو سره چلند دی ، چې په
هماغه خپله بڼه دي ، په بله وینا د ځتو له بند ځخه د راوتلو لپاره باید انسان لومړی ژمنه وکړي ، چې په رښتیا هم

په خټو کې بند دی.

دا تمه دې نه لري ، چې په خټو کې نه دی بند. نه دې کاشکې 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 وغزوي. زه څنګه په ستونزو کې راښکېل شوم ، ځان څنګه ترې وساتم ؟ ايا زه مرستو ته اړتيا لرم ، که په يوازې سر يې کولای شم ؟

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

دېته ډېر ځواك په کار دی ، چې ځان او نورو ته څرګنده کړو ، چې په ستونزو کې راښکېل يو او زموږ ګاډی 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 اورو ، دا يو غوڅ واقعيت دی. تر سلګونو کلونو وروسته په دې تېرايستونکې نړۍ کې مو ډېرې هيلې په زړونو کې روزلې ، خو دا يو واقعيت دی چې ژوند بخښونکې رڼا او د ژوند ځواك رابخښي .که څه هم ځينې برخې يې زموږ په خوښه برابرې نه دي .

د چيني تائو کتاب وايي: "د يوه انسان تر ټولو ډاډبخښونکې نښه دا ده چې ژوند ، د هغه په رښتينې بڼه ووينې."

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 لالهاند نه ياست ، بلکې په خپله ، خپله ورکه مينه ياست. کله چې تاسې ځان د مينې په واك کې ورکوئ ، توانېږئ چې ځان او نورو ته ښه پانګه زېرمه کړئ.

د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانيستل ، هغه شېبه ده ، چې تصميم نيسو. ژوند څنګه 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 وګورئ چې له ستونزو سره چلند ، يو کليدي حرکت دی ، چې موږ د حقيقت نړۍ ته بيايي. هغه عملي تګلاره 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 يو اسان کار ښکاري ، بيا يې ولې پيل نه کړو ؟ که غواړئ د ژوند رښتينې بڼه ووينئ ، نو بايد د درد په وړاندې د مقاومت هيله پيدا کړئ. که چېرې موږ کلونو وړاندې د ژوند له ستونزو او زياتو کړاوونو سره نه مخ کېدای ، هېڅ وخت به مو هم د خيالونو نړۍ ته شاتګ نه کاوه. موږ د ژوند په يوه ځای کې زده کړي ، چې بايد له مينې څخه وتښتو او وېرې ته پناه يوسو. اوس بايد د خلاصون لپاره بېرته مينې ته مخه کړو ، خو موږ ډېرو ته د مينې منل ، د درد او وېرې له منځ څخه د مينې پر لوري تګ دی او دا بيا موږ ته خوند نه راکوي. موږ هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هنداري څخه بهر وګورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په ختو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري ، بله لار دا ده چې خپلې سترګې بندې کړئ او هيله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د يوې شېبې لپاره اغېزناك تمام شي. کله چې د يوه ګل خوږ بوی زموږ پام ځان ته اړوي ، بايد دې ټکي ته هم پام وکړو چې يوې جرړې او يوې دانې ، دا ګل له خاورو څخه ټوکولی دی.

درېيم څپرکی له خپل احساس سره څنګه مينه 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 ځانګړی 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 بېلګې مې ځکه راوړې ، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زيات مخ شوی يم. دا عادي احساس دی ، چې هر څوك په ژوند کې ورسره لاس و ګرېوان 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؟ څنګه 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 مينه 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 ځانګړو موقعيتونو کې انسان له ځانه ټاکلي غبرګونونه ښيي ، لاندې ځينې ورځنې مسايل او پېښې کتلای شئ چې د وړاندوينې (پېشبېنۍ) وړ احساسونه ورسره ملګرې دي.

موقعيت احساس

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

د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

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

خپلو غوښتنو ته د رسېدو امکانات نه لرئ اندېښنه

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

د خپلو غوښتنو لپاره د امکاناتو هیله لرئ. تلوسه
(د ساري په توګه تاسې ډېر ژر د زده کړې بریلیك ترګوتو کوئ)

خوښي

تر دې ځایه حالات ښه پرمخ ځي ، ځینې پېښې کېږي ، ځانګړی احساس راپارېږي. که ټول کارونه همدلته پایته رسېدای ، ټولې ستونزې به غوځې وای. خو زموږ ذهنونه تر دې زیات پېچلي دي.

یو ساده احساس دومره لویوو ، چې وروسته کولای شي زموږ ټول ژوند تر خپلې ولکې لاندې راولي. دومره ستر او رښتینی کېږي ، چې د درولو لپاره یې ګولیو ته پناه وړو .له دغه احساس څخه د تېښتې په خاطر شرابو ته مخه کوو ، ان چې ځانوژنه کوو ، ځکه چې زغملای یې نه شو.

دغه ډول ساده احساس څنګه زموږ له واك څخه وځي ؟ په یوه لنډه جمله کې به یې رالنډه کړم: مقاومت!

د دې پرځای چې خپل احساس ومنو او پرېږدو چې تېر شي ، د تګ لار یې وربندوو. په دې توګه هغه په ځان کې ساتو او یو تلپاتی واقعیت وربخښو. د ساري په توګه یوه پېښه کېږي ، چې موږ په غوسه کوي ، د دې پرځای چې خپله غوسه ومنو ، احساس یې کړو او پرېږدو چې پایته ورسېږي. د هغې په وړاندې مقاومت کوو او په خپل وجود کې یې په لومه کې اچوو. دغه کار په تېر وخت کې زموږ د تم کېدو لامل ګرځي ، حال دا چې موږ باید هڅه وکړو ، په اوسني وخت کې ژوند وکړو.

باید یاد وساتو ، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډك دی ، چې له خپلو میندو ، پلرونو ، ښوونځي ، کلیسا او ټولنې څخه مو ترلاسه کړي. د ساري په توګه دا باور چې: "مشران هلکان نه ژاړي" یا "جنسي غریزې د شرم وړ دي". زموږ په ذهن کې شته ، خو کله چې دا طبیعي احساس ، یانې ژړا ته اړتیا او جنسي غریزه په موږ کې راڅرګندېږي ، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. ځکه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راګرځولو ځواك او مهارت لري. په دې وخت کې بدن د دغه چلند اغېزې په ځان کې ساتي او د ذهن په وړاندې یو ډول د کرکې احساس پیدا کوي .

په دې توګه موږ د خپل هر احساس په وړاندې پردې او ترې لیرې کېږو. د حیرانۍ وړ نه ده ، که موږ له خپل دغه احساس سره مینه وکړو. ځکه چې هغه یوازې زموږ له نظره ناآشنا دی او زموږ لومړنی غبرګون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو ، ځکه چې هغوی نه پېژنو او یا هم وېرېږو موږ ته به زیان راورسوي. راشئ ځینې احساسونه په بېل - بېل ډول وڅېړو.

د ګناه احساس

د ګناه احساس یو خنډ زېږوونکی احساس دی ، چې تل پر موږ واکمني کوي. داسې یو احساس دی ، چې د یوه رښتیني ژوند خوند راڅخه اخلي .کله -کله دغه احساس دومره په موږ کې ژور کېږي ، چې ځان راته بد ښکاري.

باید ووایو چې زموږ د چلندونو سرچینه زموږ د ګناه احساس دی .د ګناه احساس څه دی ؟ څنګه احساسېږي ؟ له کومه راځي او څه تکل لري ؟ د ګناه احساس د خنډ یو تلپاتې ځواك دی. پر ذهن او بدن یوه توره خپره شوې پرده

ده ، عيناً لکه يو چا چې يوه پښه د موټر پر کلچ او بله پر بريك ايښې وي. د ګناه 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 نااردادي برخه ، چې زه يې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي ، ګنه ګونه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چيغو سره زما څخه سرچينه واخلي ، کشف وکړي او بهر ته راووځي .خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواك بيا کوم يو دی ؟ دغه ځواك مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواك دی. زه بريکونه ټينګوم ، نه پوهېږم! ښايي مور و پلار ، يا هم د ښوونځي ښوونکي دا راښوولي وي ، چې مقاومت وکړم. په هر حال ، دا مې خپل ذهن دی ، چې زما خپل مقاومت ځينې چارې ترسره کوي ، دا ولې ؟ زه دا پوښتنه له ځانه کوم او ځواب ته يې په تمه يم .د خپل وجود په ژورو کې يوه ژړا اورم. دا ژړا يوه داسې درد ته ورته ده ، چې په زړګونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتګرې انرژۍ ته تسليم شوی يم او ورپسې ځورول شوی ، رټل شوی او ترټل شوی يم ، نو له هماغه رنځ او کړاو سره مخ شوی يم ، لکه وړاندې مې يې چې يادونه وکړه ، ما يو وخت غوښتل د حمام پر دېوال انځورونه وکاږم ، خو وروسته وغندل شوم .مور، پنځوونکې ، نځاګرې او خوښۍ بخښونکې انګېزې ته تسليمېږو .نه يوازې لاربښود او د اړتيا وړ خبرتياوې نه شو ترلاسه کولای ، بلکې له دې کبله له رنځ او د نورو د نه تاييد له ستونزې سره هم مخ کېږو .دغه ناپېژندويه ستونزه له کيسو او نکلونو سره هم سمون خوري. له غرب څخه يو مشهور نکل رااخيستل شوی ، دا د يوه کب نيوونکي پاچا نکل دی ، چې وروسته د "سپېڅلي ترګريل "په نکل بدل شو .ځوان پاچا د تفريح لپاره ځنګله ته ورځي ، تر څه مودې وروسته وږی کېږي ، ناڅاپه د ځنګله په منځ کې د اور پر سر يو کبويني ، چې کبابېږي .د کب خوندور بوی هره خوا خپور دی ، پاچا بېواکه کېږي او د کب يوه ټوټه بېلوي او خولې ته يې اچوي ، خو تود کب يې خوله ورسوځي .تر دې ځايه د نکل د اخلاقي ټکي درك ستونزمن نه ښکاري. خو له نبکه مرغه چې ځينې پېچلې برخې هم لري ، پاچا څو کاله وروسته خپلې مانۍ ته رسېږي ، خو د يو ډول اروايي خپګان له کبله زيات ځورېږي. خواشينی شوی او له ژوند سره يې مينه له لاسه ورکړې ، حکومت يې د پاشلتيا او ړنګېدو په حال کې دی ، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنګله پېښه هېره کړې ، خو کله چې په کب نيولو بوخت وي ، لږ څه خوښ ښکاري .د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه يوه مهمه موضوع په ګوته کوي. ان که سوځېدلي هم يو ، يا مو هم د خپل پنځوونکي ځواك په وړاندې خپل ځواك له لاسه ورکړی دی. بيا هم احساسوو ، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه يو. هغه وخت د رضايت احساس کوو ، چې هغه بې نومه او ناپېژندويه څيز مور، په ځان پسې ورکاږي او مور، يې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ويل کېږي ، خو په همدې ترڅ کې يو دروند ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته يو سپېڅلی ځای ورکوي .ستونزه حلېږي ، ځکه تر هغه مهاله چې د مانۍ په منځ کې يو جام پروت وي او دا جام هورې وي ، پاچا دا توان لري ، چې خپل ځواك وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي .

د نکل مهمو برخو ته بيا پام وکړئ:

موږ د خوندورو خوړو د څکلو په وخت کې سوڅو .خو د خپل مطلوب لاسته راوړل يا له لاسه ورکول څنګه هېروو ؟ کله چې د خپل مطلوب په لټه کې يو ، ښه احساس لرو ، وروسته ښايي د کوم لامل له مخې د خپل وجود په ژورو کې هماغه د مطلوب خوږ خوند (مينه) ومومو. زموږ نکل ولې داسې دی! موږ تل تر خپل وجود دباندې د مينې او تاييد په لټه کې يو. خو بيا هم نه غواړو چې د خپل وجود حقيقت ومنو او ورسره صميمانه اړيکې 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 .پنځوونکې ځواك په بېلابېلو بڼو راڅرګندېږي ، چې يوه لار يې احساس دی .احساس د وېرې ، ګناه ، غوسې ، خوښۍ ، خپګان ، هيلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرګندېږي. دا احساسونه قوي دي ، چې کله- کله له کنټرول څخه وځي ، کله- کله بيا موږ ته اختيار راکوي .څرنګه چې موږ له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو ، نو د لارښوونې د ترلاسه کولو لپاره ميندو ، پلرونو يا هم نورو مشرانو ته مخه کوو. هغوی غالباً په ځواب کې داسې لارښوونې راته کوي چې منفي بڼې به لري ، لکه: "مه احساسوه ، دومره نفوذ مه کوه ، اړيکه ونيسه ، غټ سږي نه ژاړي ، خپلې خونې ته لاړ شه او"...

د انسان ستر مغز ، مسايل په پراخ ډول څېړي. په داسې حال کې چې بايد له مسايلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توګه په ماشومتوب کې مې تر يوې پېښې وروسته دا تصميم ونيو ، چې بايد د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورګري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پايلو اخيستنو ته لاس غزوي. لکه: "خپل پنځوونکي ځواك ته پراختيا مه ورکوه ، انځورګري مه کوه ، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه". وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنيتونه په هغو زنځيرونو بدلېږي ، چې لاسونه مو راتړي ، د خلاصون لپاره بايد دا زنځيرونه وشلوو او ليرې يې وغورځوو .نوښت او پنځګري ، د ژوند ذاتي طبيعت دی. بشپړتيا تل د تحقق په حال کې ده. زموږ پنځګر ځواك تل د خوځښت په حال کې دی او غواړي چې د لمر په څېر وځلېږي ، دغه راز لوړو ته وخېژي ، کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو ، بيا مو هم اروايي کړکېچ پايته نه وي رسېدلی. دا راته ارزښت نه لري ، چې کومو لوړو ځايونو ته مو الوت کړی او تر کومه حده نوښتګر شوي يو ، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقيت او پنځګرۍ وخت ورکړی ؟

د ژوند په نېکمرغه او له خوښيو ډکه ورځ کې د پنځګرۍ او نوښت تر اغېز لاندې ، فعال او په خوځښت کې يم. کارونه سم روان دي او موږ هم د خوښۍ احساس کوو ، خو د ژوند په بدو ورځو کې له رواني کړکېچ او لوړو ژورو سره مخ يو ، پښه مو پر بريکونو وي او تل د خپل پرمخيون مخه نيسو ، ځکه چې موږ تل د دردونو او تېرو رنځونو اسيران يو ، په وېره کې يو چې ايا نور به مو ومني او که څنګه ؟

ګومان کوم مشهور ليکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب ښې څرګندونې وکړي ، دوی د امکان تر

حده خپل پنځګر ځواك په كار اچولی او تر خپله وسه فعاليت كوي. د دوی د ژوند څرنګوالی د همدې خبرې پخلی كوي .موږ ټول له دغه ځواك څخه برخمن يو ، ځكه چې زموږ د ژوند يوه برخه جوړوي. كه څه هم موږ ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواك دې د انځورګرۍ يا هم د موسيقۍ د يوې نغمې په څېر انځور كړو ، خو په موږ ټولو كې يې ماهيت يو ډول دی. دا د ودې يوه تومنه ده ، چې په منلو سره يې د ژوند احساس كوو ، ځكه په موږ كې خوځښت رامنځته كوي. دغه راز ، له دې احساس سره په ملتيا كې د يو ډول بې تفاوتۍ او تكرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواك د مخنيوي هڅه كوو .زما په اند ، د ګناه له احساس څخه د خلاصون يوه لار شته ، بايد چې خپل پنځوونكي ځواك ته په لېوالتيا سره وګورو. "ودې او ژوند" ته هو ووايو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتيا سره مخ شو. كله چې د خپلې پنځګرۍ لومړۍ تجربه كوو ، كېدی شي د تېرو ټپي عواطفو له كبله مو ځينې ټپونه تر سترګو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې بايد ځان له دغو رنځونو او ككړتيا څخه په روغ ډول بهر كړو .د خوځښت له پيله بايد د خپل پنځګر ځواك د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس كې ده ، كه مو تګ ډېر ورو دی ، كولای شو چې لږ څه ګړندي شو او كه ډېر ګړندي يو ، د ورو كېدو ځواك هم لرو. كله چې مو يوه پښه پر بريك او بله پر كلچ وي ، نو د خپل چاپېريال پېښو ته هم ځير يو ، ځكه چې موږ له ناكامۍ څخه د وېرې له كبله يو بې ځواكه او بې خونده ژوند تېر كړی ، خو اوس چې مقاومت پرېږدو او خپل وجود منو ، په ژوند كې مو يو هېښوونكی بدلون رامنځته كېږي. اوس دا موږ خپله يو چې ټول ځواك مو په خپل واك كې دی .

د ګناه د احساس بل اړخ:

يو سهار چې په ازموينه بوخت وم. يوه ناوړه خاطره مې ذهن ته راغله ، چې زه يې د غالبوزې په څېر وچيچلم. له دې كبله مې په ذهن كې د ګناه يو بل زور احساس راڅرګند شو .دا خاطره د پنځلسو كلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په يوه سوداګريزه معامله كې خو كسان تېر باسم .كه څه هم له نېكه مرغه ځينې پېښې رامنځته شوې ، چې د دې كار مخنيوی يې وكړ ، خو هغه وخت چې دا معامله تحقق ته نژدې كېده ، نو له ځان څخه مې د كركې احساس كاوه. هغه وخت په ډېر بد وضعيت كې وم ، ستونزو او عاطفي پېښو زما ټول وجود نيولی و. سخت شرايط او زياتې بوختياوې د دې لامل شوې ، چې په ما كې د خيرغوښتنې او دوستۍ حس كمزوری شي .اوس مې هم دا خاطره د ذهن په پاڼه كې انځور ده ، د هغه وخت رنځ او عذاب په ښه ډول احساسولای شم. بيا خپل هغه واده يادوم ، چې له يو چا سره مې وكړ. كه څه هم له هغې څخه مې ډېر بد راتلل ، چاغه وه ، بدرنګه او داسې دنده يې وه ، چې زما ورڅخه كركه كېده. دا پېښه مې هم په ذهن كې راژوندۍ كړه ، كله چې مې ذهن د پنځګرۍ او نوښت په هيله سوځېده ، خو د ترسره كولو لپاره مې كوم كار ذهن ته نه راته ، اړيكي مې سطحي او بې مانا وو. زيات مسايل مې په ځان كې پټول ، هغه څه چې مې ويل ، نيمايي به درواغ وو .

زما په اند ، زموږ د ګناه احساس ، زموږ په اړيكو 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 نيمګړي کارونه دا دي:
هغه درواغ چې موږ ويلي .
هغه څه مو چې بايد ويلای ، نه مو دي ويلي .
هغه څه ته مو چې اړتيا لرله ، خو غوښتنه مو يې نه ده کړې.
هغه کسان چې راباندې ګران وو ، خو موږ ورته نه دي ويلي.
هغه کسان مو چې ځورولي ، خو بخښنه مو نه ده ترې غوښتې.
دا او داسې نورې خبرې زموږ په ذهن کې سره راغونډې شوې .که چېرې موږ د دې په وړاندې يوه غوره لار خپله نه کړو ، يا يې هم په سمه توګه ونه پېژنو ، د هغو نيمګړو کارونو خاطرې به مو د تورې وربځې په شان پر ذهن تياره خپروي او پر موږ به راخپرېږي .په دې وخت کې مو کوم چلند مرسته کوي ؟ ځکه چې تېر وخت ته ورستنېدل ، يو 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 يې کولای شو ، لومړی د نيمګړتياوو د درانه پېټي منل دي. دا منل زموږ د ذهن د رڼوالي او پراختيا لامل ګرځي ، ځکه موږ ته وخت راکوي چې تظاهر پرېږدو. دويم کار د رنځونو ، دردونو او نهيليو منل او پېژندل دي. تر اوسه مو هڅه کړې ځان بل ډول وښيو ، اوس کولای شو خپلې ټولې تېروتنې ومنو ، موږ د سترګو په رپ کې دا ټولې خطاوې بخښلای شو .
زه په تېر وخت کې د ذهني بوختياوو او ستونزو له کبله نه توانېدم ، چې د خپل بدن په ټولو علامو او نخښو ځان وپوهوم ، بدن به مې چيغې وهلې: "زه په غوسه يم. وېرېږم مرستې اړتيا لرم ، مينې ته اړ يم ، ځورېږم" خو ذهن به مې ځواب راکاوه: "پروا نه لري ، ته يې ترسره کولای شې ، مقاومت وکړه ."هغه وخت مې خپل ځواك په دې لګاوه چې ښه سړی واوسم ، خپل بدن او ضمير ته مې دومره پام نه و ، چې څه غواړي او څه وايي. خو دا دی اوس د خپلو تېرو احساسونو په پېژندنې توانېدلی يم .همدا لامل مې هڅوي چې په ډېره خپلواکۍ سره ژوره ساه وکاږم .بل چلند چې زموږ د ګناه احساس کمولای شي ، پر همدې مسايلو له نورو سره خبرې دي .ان له هغو کسانو سره هم ، چې په همدغسې ستونزو کې راښکېل دي. د تېرو نيمګړو کارونو په اړه غږېدل ، د دغو کارونو د بشپړتيا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د يوې جادويي لارې په توګه پېژندل شوی دی .ما يو کس پېژاند ، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و ، يوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس يوه ورځ خپل يوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړيکو په باب خبرې کولې ، کله چې يې د زړه خواله پايته ورسېده ، نو د خپلې مېرمنې په اړه يې په زړه کې د بخښنې څپې په مستېدو شوې. مېرمنې ته يې زنګ وواهه او بخښنه يې ترې وغوښته. خپله ښوکلنه خوابدي يې هېره کړه او خپله ګناه يې پر خپله غاړه واخيسته .

د ګناه احساس د څو احساسونو ترکيب دی

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

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

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

وېره او غوسه

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

له مېرمنې وېره .

له نیمګړتیاوو وېره .

له لېونتوبه وېره .

د خپل جنسي ځواك په برخه کې وېره.

له یوازېتوب څخه وېره .

او له وېرې څخه وېره .

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

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

وېره ، د ستونزې د حل لپاره له موږ څخه ځواك اخلي. که کومه غټه بیزو ناڅاپه زموږ د خونې له کړکۍ څخه دننه

راټوپ کړي ، موږ خامخا وېرېږو ، دغه وېره ، د حل د لارې د موندلو لپاره زموږ بدني ځواك اخلي: يا تښتو ، يا هم په مبارزې لاس پورې کوو. خو ستونزه دا ده چې نننۍ ستونزې زياتې پېچلې شوې دي. د حل ساده لار يې له منځه نه شي وړلای. موږ اوس مهال په داسې نړۍ کې ژوند کوو ، چې تولنيز اړيکي ډېر پېچلي دي. له يوې بيزو سره مخ کېدل او خپلې مېرمنې ته دروغ ويل ، موږ زيات وېروي. که څه هم لومړنۍ موقعيت د حل ساده لار لري ، خو دويم يې ؟

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

ځرګنده ده ، چې د وېرې پرضد مقاومت زموږ لويه ستونزه ده ، نه وېره. کله چې وېره ومنو او ځان ته اجازه ورکړو ، چې په ژوره توګه يې احساس کړو ، کولای شو ډېر څه ترې زده کړو. د هغې په اړه په کتنې وتوانېږو او سرچينه يې ځان ته ځرګنده 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 ايستل ، يو ګران کار دی ، خو رخصت کول يې هم ناوړه پايلې لري ، ځکه که چېرې د غوسې په وړاندې مقابله پيل کړو ، موږ ورته په خپل ژوند کې تلپاتې ژوند وربخښو ، ځان او نورو ته يې د شتون تضمين کوو. خو د مقاومت په پرېښودو سره مو په وړاندې د ځواك يوه بله سرچينه راڅرګندېږي. د هر احساس په ژورو کې د زده کړې لپاره مثبت درسونه نغښتي دي. د غوسې د احساس په برخه کې هم زيات درسونه شته. که چېرې موږ خپلو ټولو غوښتنو او هيلو ته رسېدای ، هېڅ وخت به هم نه په غوسه کېدو ، د دې پرځای چې د غوسې په وړاندې مقاومت وکړو ، کولای شو چې ويې منو ، ويې څېړو او خپلې غوښتنې ومومو .

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

خواشيني

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

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

زه حق نه لرم چې خواشينی واوسم .

زما خپل غم دومره لوی دی ، چې هېڅ وخت يې هم درك نه Xشم 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 ويلې 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 رښتيني اړتيا د خپلو خواشينيو پېژندنه ده .
له دغو وېرو څخه د خلاصون لار احساسولو ته لېوالتيا ده. ښايي فکر وکړو که چېرې وېره احساس کړو ، خپل ټول عمر به په خواشينۍ کې تېروو. د لسو کلونو لپاره ما ته ځينې کسان د سلا مشورې لپاره راتلل ، ما ته يې يو واقعيت څرګند کړ ، چې ما يې هېڅ تصور نه کاوه. کله چې خلك يو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي ، يوازې يو لنډمهالی احساس يې ځای نيسي. دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس کوي .
هغوی وايي چې له ناوړه احساس څخه پاك شوي او ځانونه يې موندلي دي. ما داسې کس نه دی ليدلی ، چې د خپل اوږدمهالي احساس په منلو سره يې د ښه والي حساس 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 اروايوه د يوه سلاکار په توګه له سلګونو کسانو سره مخ شوی يم ، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به يې بېل احساس درلود. دوی نه شول کولای دغه ډول احساس وپېژني او يې مني ، يا يې له منځه يوسي .
زما په اند د مور و پلار په وړاندې له خپل احساس سره د چلند کمزوري د يوې وړې ستونزې زغمل دي. موږ د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او ګومان کوو ، چې بايد يو ډول يې ولرو.
که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ ، طبيعي خبره ده چې ګومان 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 غبرګون دی ، که ګومان کوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو کومه ستونزه شته ، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولای ، بلکې لا يې پراخوي .
همدا ستونزه موږ له خپل احساس سره له مينې راګرځوي .ګومان 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 څنګه کولای شئ له هغه څه سره مينه وکړئ ، چې درباندې ګران نه دی ؟ دا ډول احساسونه په ذهن کې زېږي ، هغه وخت يې

درولای شو چې دا باور "منفي احساس د مینې وړ نه دی" په دې باور بدل کړو: "منفي احساس د مینې وړ دی" ، په همدې توګه وړاندې لاړ شو او ورسره مینه وکړو.

یو ستر لوست

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 بیايي ، 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 ایله 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 بیايي ، 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.

ځلورم ځېرکی له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنګه مينه وکړو؟

په زرګونو دليلونه شته ، چې تاسې له خپل بدن او جنسي غريزو سره له مينې راګرځوي. د غرب کلتور په يو ډول نه يو ډول له بدن او جنسي غريزو څخه پر کرکه ولاړ دی. خو ايا اوس غواړو يو ګام 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 ډنګر يم.

» د پښو پوندې مې بدرنګې ښکاري.

» وېښته مې ډېر غوړ دي.

» يو وخت مې خپل جنين له منځه وړی و.

» جنسي استفاده راڅخه شوې ده.

» مور مې راته وايي د... بدرنګ 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 اخيستنې کړې دي: [زما جنسي طبيعت زما لپاره د کرکجنو پېښو لامل ګرځي. 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 ګورم کوم څوك 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 ګرېوان شوی دی. دوی هڅه کوي وخت او بخت ته بدلون ورکړي ، چې له دغو تجربو څخه خلاصون ومومي او په اوس مهال کې ژوند وکړي.

له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

له ځان سره مينه ، زما لپاره يوه ستونزمنه او کړکېچنه لار وه. حال دا چې له جنسي غريزو سره مينه راته اسانه

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

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

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

له خپل چاغوالي څخه مې ډېر بد راتلل. دا څومره زور غواړي چې تر يوې ونې لاندې ولاړ يې خو ورختلای نه شې ، هلته دې نور همزولي وينې چې په اسانۍ سره ورخېژي او په لوبو بوخت وي. زه اوس هم د هغه مهال په يادولو سره ځوريږم.

ما له خپل بدن څخه کرکه درلوده ؛ ډېر کلونه مې په ذهن کې په دې اړه په خبرو- اترو اخته وم. په نهه کلنۍ کې مې له يوه اړوند متخصص ډاکټر سره وليدل ، چې موږ ته په نژدې ايالت کې اوسېده ، هغه راته د غذايي رژيم او د ځينو ټابلېټونو (ګوليو) د کاروني لارښوونه وکړه ، چې زما د بدن ډېر وزن يې راکم کړ.

هغه کال مې زياتې نومرې هم واخيستې ، ځکه هغو ګوليو په ما کې زيات خوځښت رامنځته کړ ، خوب يې رالږ کړ او هر ، وروسته مې د خپل ورزش د ښوونکي ۳ وخت به مې درس وايه په مرسته د خپل اندام تناسب هم سم کړ.

د ښوونځي په دوران کې به مې په ډېره مينه په ورزشي لوبو کې برخه اخيسته ، خو په يوه کې هم بريالی نه وم.

له دې سره- سره مې بيا هم بدن په مبارزه او سيالۍ کې و ، ځکه د بدن په اړه مې ذهني ستونزې هغسې پاتې وې ، که څه هم نور مې اندام متناسب و ، خو بيا مې هم يو دروني احساس ملګری و. دغه کرکېچ تر څووېشت کلنۍ پورې راسره مل او ملګری و ، کله چې مې خپل برۍ تر ګوتو کړ (ما يې په لومړي څپرکي کې يادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنګه چې دی ، مينه وکړم ، که هرڅومره کمزورې او قوي اړخونه هم ولري. خو تر دې مينې وړاندې مې بايد ځان ته دا وخت ورکولای ، چې لږه کرکه هم ځنې ولرم ، ځکه چې وروسته به مينه ډېره

راته اسانه او شونې کېده.

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

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

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

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

تاسو ته کوم احساس درپېښېږي ؟ که تاسې هم ما ته ورته یاست ، د تجربو لومړی پړاو مو په هغو شیانو پورې اړه نیسي ، چې مینه ورسره لرئ ، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مینه ، له خپل هر احساس سره مینه ده. که دا احساس درباندې ګران وي او که نه وي ، دا یو غوره اتوماتیك کار دی ، ځکه له کرکې ورِ احساسونو سره مینه ، د مینې له مثبت احساس سره مینه ده.

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

په وروستي تحلیل کې باید ووایو چې زموږ د بدن د کرکې وړ غړي که په پام کې ونه نیسو ، نو دا په خپله له ځان سره د مینې لومړی پړاو دی. موږ به وګورو ، کله چې د مینې په اغېزناکه او ښکلې سیمه کې ګام ږدو ، ډېر زیات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مینې ته به هېڅ ډول ګواښ هم نه پېښېږي ، خو مینه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

جنسي غریزې

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

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

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

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

د دې زده کړې د ډول پېژندنه ، په ځوانانو پورې اړه لري ، چې بايد په سمه توګه وپوهول شي ، جنسي احساس هم ښه او د پېژندنې وړ دی. دغه راز د ژوند طبيعي برخه او د انرژۍ سرچينه ګڼل 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 څنګه دغه غريزې کارولای شو ، هغه شرعي او طبيعي لار يې کومه ده ؟ ډېر مهال مشران د دغو غريزو د څرګندونې په ډول کې تېر وځي. دا چې وايو جنسي احساس عيبونه او نيمګړتياوې لري ، همدغه نظريه په موږ کې يو خنډ زېږوي. په دې توګه موږ د زړه له کومې احساسوو 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 ګرځي چې موږ هم د غريزو د څرګندولو 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 ، مور مې ګير کړم. ما د څو نورو همزولو په ملګرتيا دغه انځورونه ليدل ، چې ناڅاپه مې مور راغله ، خو زما دا هم ياد دي چې د مور د غوسې او توند غبرګون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خيشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت وپوهېدم چې مور مې زما جنسي غريزې نه دي تاييد کړې. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بيا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسايلو څه ونه وايم. که څه هم زه مې د مور 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.
مورږ 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 مورږ پورې اړه لري .
که مورږ د خپلو تجربو بهير ته يوه کتنه وکړو ، کولای شو چې د منفي پايلو کچه راټيټه کړو او له خپل تېر ژوند څخه په سمه توګه پند واخلو.
خو د جنسي غريزو په باب ټول منفي پيامونه ، يو حقيقت هم څرګندوي ، چې هغه په دې برخه کې د ګټورو خبرتياوو نشتوالی دی. مورږ تراوسه پورې له دې اسانتيا څخه برخمن نه يو چې کومه ساتندويه پرښته دې وتوانېږي د اړتيا پر مهال راحاضره شي او ودې وايي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي ، راځئ په ژوره توګه يې احساس کړئ او يې ومنئ ، په داسې بڼه يې څرګند کړئ ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضايت وړ وګرځي". له همدې کبله مشرتوب يو داسې دوران دی ، چې بايد په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندويې پرښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غريزې څنګه وروزو. دغه راز مهربان خلك څنګه راټول کړو ، چې په دې برخه کې مورږ ته وړ زده کړه راکړي .
لنډه دا چې ويلای شو: که څه هم مورږ له خپلو جنسي غريزو سره مينه نه لرو ، خو بيا هم د زياتو دليلونو له مخې کولای شو له ځان سره مينه وکړو. خپلې ټولې جنسي غريزې د زړه له کومې ومنو او مينه ورسره وکړو. له خپلو جنسي غريزو سره د مينې په مټ کولای شو زده کړو چې له خپل ژوند سره څنګه مينه وکړو؟ ځکه چې جنسي غريزې خو هم د ژوند د يوې ژورې اړتيا څرګندويې دي ، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

پنځم څپرکی خپل ذهن پاك او ازاد کړئ!

زموږ ډېرې ستونزې له دې کبله دي چې زموږ په نړۍ کې د اړتيا وړ مينه نه موندل کېږي .همدغه خبره د دې لامل ګرځي چې د خپلې ونډې د ترلاسه کولو لپاره په سيالۍ او مبارزه لاس پورې کړو ، يا هم په بشپړ ډول له مبارزې څخه لاس واخلو. له ځان سره د مينې ځينې بهيرونه له چاپېرې نړۍ څخه زموږ د ذهني ليد پلوي ښيي ، موږ له دې اړخ څخه نړۍ داسې وينو چې د ژوند واك مو په لاس كې وي او دا تجربه په خپله کولای شو.
که چېرې غواړئ چې دا طريقه وارزوئ ، لومړی راځئ چې د ذهني کار يوه بڼه ووينو. ذهن د ډېرو کارونو لپاره جوړ شوی ، چې يو کار يې هم د تجربو او پايله اخيستنو ترلاسه کول دي ، چې اکثره وخت دا مهارتونه زموږ په ګټه تماميږي. يو وخت مو ګوته په سره منقل سوځي ، زموږ ذهن يوه ګټوره پايله اخلي: "په راتلونکي کې به خپله ګوته پر تاوده منقل نه ږدم" پر دې سربېره ذهن تر دې يو ګام وړاندې ږدي او يوه ستونزمن پړاو ته ننوځي. تاسو ته د ماشومتوب په وخت کې پلار کومه څپېړه درکړې ، تر دې تجربې وروسته مو ذهن دې پايلې ته رسېدلی: "بايد چې له ځواکمنو کسانو سره د مخامخېدو پر وخت احتياط وکړئ" ذهن کولای شي يوه تجربه ترسرلاسه کړي (ان يوه جمله ، يو نظر او يو حالت) ، دغه راز د هغو پر بنسټ په ذهن کې يو اندود او باور استوار کړي ، په دې توګه د همدغه ذهنيت له وجې دېته ورته نورې تجربې هم ترلاسه کوي. هغه څه چې تر دې مخکې پېښ شوي ، هغه هم تجربه کوو او پايله اخيستنه کوو او وايو: (ژوند همداسې دی) د دې پرځای چې ووايو (ژوند يا روزګار داسې و.(
موږ له ځينو ستونزو سره د مخامخېدو پر وخت يوه مورچه نيسو او په خپله مورچه کې پاتېږو ، له هماغه ځايه عمل کوو. خو بايد ووايو څومره چې مورچې نيسو او په کې مېشتېږو ، په هماغه کچه مو ازادي او خپلواکي راکمېږي.
زموږ د ژوند زياتې پېښې دردوونکې او ناوړه دي ، چې په هماغه کچه سخت او توند ذهنيتونه هم ورسره تړلي دي.
خو اوس به يوه بله ترخه تجربه هم مطالعه کړئ (دا له زرګونو تجربو څخه يوه ده) چې تاسې يې له کبله داسې احساسوئ چې د مينې وړ نه ياست. دا سوچ چې ګواکې په خاورينه ځمکه کې مينه نه شته ، له همدې تجربې څخه سرچينه اخلي.
هغه ځوك چې د ډوبېدو په حال کې وي ، د هوا کموالی تر نورو ښه احساسوي ، دغه راز وږی انسان د خوړو کموالی .حال دا چې موږ به وږي کېدل او ډوبېدل نه وي تجربه کړي .څه له پاسه موږ ټول مينې ته وږي يو او د نورو لپاره د پام وړ خلك هم نه يو. داسې ښکاري چې بشر د مينې په وړاندې تر ټولو سرانښ او بخيل موجود دی.
کېدی شي په ډېرو ښو اقتصادي امکاناتو کې رالوی شو ، خو بيا هم له مينې 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 توګه تر دې وروسته د خپل ذهنيت له مخې چلند کوو. د دې لپاره چې خپله پايله اخيستنه نوره هم د منلو وړ کړو ، نو لاندې دليلونه وړاندې کوو:
« ښايي زه به په رښتيا هم د مينې وړ نه يم.

» هرڅوك چې دا كار كوي ، بايد چې د مينې وړ نه وي.
» كه نور خلك زما په باب دا وايي چې زه د مينې وړ نه يم ، ښايي رښتيا به وايي.
دا دليلونه هغه مورچې دي ، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن يې خپلوي. ځكه خواشينی ذهن دومره دردونه او كړاوونه لري ، چې زيات مهال واقعيتونه نه شي منلای ، نو ځكه د وضعې د ښه والي لپاره دليلونه جوړوي. دليلونه په ظاهره يوې امن مورچې ته شاتک دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونكې او له حقيقت څخه تشه ده ، خو موږ د دې لپاره زيات مهال خپل دليلونه وايو چې تورن كس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دليلونه وړاندې كول ، كله چې تاسې له ځان سره د مينې بهير ته ورننوځئ ، نو وروسته د خپل ذهن له يوه مهم دليل سره مخ كېږئ ، چې "بايد له ځان سره مينه ونه لرئ" لكه تاسې چې له بل چا سره اړيكي نيسئ او كه هغوی هم غواړي له ځان سره مينه وكړي ، تاسې ورته خنډ پېښوئ. له ځان سره د مينې زده كړه له خطر او كله-كله پرديتوب سره ملګرې ده ، ځكه موږ فكر كوو چې د ځينو دليلونو له مخې نه شو كولای له ځان سره مينه وكړو ، يا هم وايو چې د پلاني كس په باب دا دليل نه شم منلای.
له ځان سره مينې په بهير كې تل د پټ امنيت د ردولو او د مينې د رښتينې امن پر لوري د تلو يو چانس لرئ. د خپلو وروستيو دليلونو دېوال مومئ ، وروسته دا دليلونه پرېږدئ او يوه داسې ځای ته پناه وړئ چې هغه ، له ځان سره ستاسو مينه ده.
پام مو وي داسې دليلونه مه راوړئ چې له ځان سره ستاسو مينه توجېه كوي. دا دليلونه د قناعت وړ نه دي ، ځكه تاسې دليل ، د دليلونو پرضد كاروئ (د ساري په توګه: كه څه هم له ځان څخه مې بد راځي ، ګومان كوم دوستان مې راسره مينه لري ، نو زه بايد د مينې وړ واوسم.)
اغېزناكه لار دا ده چې مخكې لاړ شئ او دليلونه شا ته وتمبوئ او لكه څنګه چې ياست ، له ځان سره مينه وكړئ.
له ځان سره مينه وكړئ ، هر علت له پامه وغورځوئ ، له ځان سره ځكه مينه وكړئ چې له ځان څخه مو بد راځي ، له ځان سره ځكه مينه وكړئ ، چې له ځان سره د مينې توان او ځواك نه لرئ.
پر ځانونو مينان شئ ، ځكه چې تاسو له ځان څخه د كركې لپاره ډېر احمقانه دليلونه درلودل. پر دغو دليلونو تكيه كول ، يوه خيالي امنيت ته پناه وړل دي. حال دا چې د مينې رښتينی امنيت تل زموږ په تمه دی ، چې موږ يې په يوازېتوب كې هركلی كوو او مينه ورسره پيدا كوو. كه 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 كې د مينې حقيقت درك كولای شئ ، تاسې د مينې په وړاندې د خپل وجود د كركې په پرانيستلو سره دا مينه تجربه كړئ او ويې ګورئ

ښځې څېرکۍ له خپل ژوند سره څنګه مينه وکړو؟

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

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

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

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

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

جك: هو!

ګي: ښه ، زموږ درته غوږ دی .

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

ګي: (د شرکت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه ، د دې لپاره چې د جك مرسته وشي ، لکه څنګه چې د ډېرو ، لګېدلو سکرو ته ضربه ورکړو ، اور يې زياتېږي ، زه وړانديز کوم چې موږ بايد خپله ژوره مينه پر هغه متمرکزه کړو. د خپل زړه ور يې په وړاندې پرانيزو. هغه لکه څنګه چې دی ، مينه ورسره وکړو ، دا چې جك څه ځانګړتياوې لري ، څه روحيه لري ، دا ټول هېر کړئ ، يوازې له هغه سره مينه وکړئ (د شرکت ځينې غړي اوچت شول او هغه يې په غېږ کې ونيو).

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

اغېزې ځان ته راجلبوي).

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

جك: كله چې تاسې زما خوا ته راغلئ ، ما ته مو خپله مينه څرګنده كړه ، زه ډېر خوښ شوم .

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

(اوږد ځنډ)

جك: راته ستونزمنه ده.

ګي: ايا كولای شې د همدې ستونزې له كبله له ځان سره مينه وكړې ؟

(بيا اوږده چوپتيا)

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

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

(اوږد ځنډ ، په كوټه كې واكمنه تلوسه د دې لامل شوه چې ټول په هغه كې سترګې وګنډي. ټولو ته څرګندېږي چې د جك لپاره د هغه په ژوند كې تر ټولو مهمه موضوع په اندېښنو كې ډوبېدل او د خلكو د مينې ردول دي. دا موضوع په ناخبرۍ سره د نورو په وړاندې راڅرګندېږي)

جك: زه له ځان سره په مينې وېرېږم .

ګي: ايا كولای شې د همدې وېرې له كبله ، له ځان سره مينه وكړې ؟

جك: نه پوهېږم دغه كار څنګه وكړم ؟

ګي: د همدې فكر له كبله له ځان سره مينه كولای شې ؟

جك: مينه څه ده ؟

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

(اوږد ځنډ)

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

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

(اوږد ځنډ)

ګي: جك! پام وكړه ، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب "هو" يا "نه" دی. 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 لوی مغز غواړي له ځان سره د مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فكر په خپل واك كې واخلې او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود كړكې پرانيزې او ويې منې. ستا فكر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناك نه شي پاتې كېدای .

په حقيقت کې ستا ذهن نه شواى کولاى ، چې ستا سره د مينې په برخه کې مرسته وکړي .
جك: يوازېنى دليل چې نه شم کولاى له ځان سره مينه تجربه کړم ، دا دى چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه يم .
ګي: ايا کولاى شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مينه وکړې ؟
جك: نه!
ګي: ايا کولاى شې چې له ځان سره په مينې پر نه توانېدو هم له ځان سره مينه وکړې ؟
جك: نه!
ګي: ايا غواړې چې له ځان سره مينې ته د نه لېوالتيا له کبله له ځان سره مينه وکړې ؟
جك: نه! زه ګنګس شوى يم .
ګي: ايا د همدې ګنګسوالي له کبله له ځان سره مينه کولاى شې ؟
(اورېد خندا)
جك: هو! (له دې سره د شرکت غړي په يوه خوله خاندي).
ګي: يو څو ژورې ساګانې وکاږه او د دې مينې خوند وڅکه ، ځکه چې ته د خپل ګنګسوالي له کبله له ځان سره مينه لرې .
(خندا)
ګي: کله چې احساسوې له ځان سره مينه لرې ، په خپل بدن کې څه احساس درپېښېږي ؟
جك: د يوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم .
ګي: ښه ، مننه.
(جك د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځاى کښېني)

نظر:
د جك لپاره دا يو ستر برى 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 جك په خپل ژوند کې څو ښېرنۍ پايلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهيسې په يوه نه حلېدونکې ستونزه کې راښکېل 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 اړيکې ډېر ښه او د مينې وړ شول .
دا بله فيته چې لاندې راځي ، د يوې څو ويشت کلنې مېرمنې د غونډې بهير دى ، هغه يوه معتبره دنده لرې ، خو په خپل وجود کې د يوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري .
ګي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې ؟
ګلوديا: زه غواړم چې د وزګارتيا له کبله له ځان سره مينه وکړم ، ټول عمر مې د خلکو د تېر ايستلو له کبله ستاينه

ليدلې او خلکو تاييد کړي يمه.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ګلوديا: د سر په ښورولو هو کوي .

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

ګلوديا: هو!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ګلودیا: شا مې درد کوي .

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

ګلودیا: زه ورسره مینه لرم .

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

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

ګي: هو! ته وېرېږې ، ته له دغې وېرې سره مینه نه لرې او پر هغو احساس کار کول دې هم نه خوښېږي. هڅه وکړه د خپلې وېرې د احساس په خاطر له ځان سره مینه وکړې. داسې ووایه: "زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له

ځان سره مينه لرم."

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

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

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

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

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

ګي: 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 دې. دغه وېره په خپله د دې څرګندويه ده ، چې وپوهېږې د ودې په حال کې يې. په دې خاورينه ځمکه کې نه وېرېدل هېڅ حقيقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي دوه ډوله خلک دي. هغوی چې وېرېږي او منې يې ، بله ډله هغه خلک دي چې وېره يې ملګرې ده ، خو دوی دغه وېره ځپې .

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

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

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

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

ګي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسک لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرګون وګورم. ايا پوهېږې چې په کومو شرايطو کې دې د ماسک کارونې تصميم ونيو ؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ګي: څه احساس لرې ؟

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

ګي: ایا کومه وېره هم احساسوې ؟

الیس: نه!

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

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 اروپوهنې تر درملنې لاندې و ، په څرګندو 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 خوښې ومونده ، ګومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده ، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده ، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي ، له سطحي خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي ، خو پر ځینو وړو کارونو د 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 ازانګې کوي ، چې "زه ځواکمن یم" ، "پروا نه لرې" ، "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 یاني زما د زړه پرانیستنه ، یاني زما د وجود او حنجرې پرانیستنه. داسې احساسوم چې د هر وخت په پرتله

خپله مينه زياته ښرګندوم ، تر هر وخت زيات مينه وال يم ، چې وپوهېږم دا شېبې خنګه تېرېږي ، تر هر وخت زيات د کوڅې او بازار له خلکو سره يو شوی يم.

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

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

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

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

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

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

يوه بله چيغه وايي:

"پام دې وي چې چېرې يې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د يوې پردې پر مخ به مې مسايل تعديلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورڅخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چيغو ته يې غوږ نيسم. لومړنی غږ بيا وايي: "هغه زما شخصيت او وجود تاييدوي". په دې وخت کې د يو شي د لګېدو غږ

اورم ، د پېژندنې یوه رڼا احساسوم او یو ستر برى 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 پخوانى ځاى ته متوجه کېږم ، چې پېژندنې ته اړتیا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زیاته مینه ښیم او منم یې ، یوه خبره رایادوم ، مینه او درد د یو ترازو دوې پلې دي. کله چې یې د تجربه کولو او درک کولو هیله ولرې ، ستا په وړاندې یوه فضا پرانیستل کېږي ، چې مینه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې یوه ژوره ساه کاږم او له ځان سره مینه ښیم ، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

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

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

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

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

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

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

هغه خنډ چې اوس ورباندې بحث کوو ، هغه مسئله ده ، چې زه په خپل یا هم د خپلو نژدې ملګرو په ژوند کې ورسره بلدتیا لرم ، چې هغه خنډ رامنځته کول دي. ما ډېر لیدلي د زیاتو کسانو ترمنځ ځکه صمیمي اړیکي له منځه تللي ، چې له دغه کانال څخه ، له تېرېدو سره جوخت یې 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 رېښې لري. مهمه نه ده چې سرچينه يې ستاسو مور ، ښوونکی يا هم پلار وي ، يوه پېښه به رامنځته کېږي او ستاسو د وېرې لامل به ګرځي. ستاسو په ذهن او د ناخوداګاه ضمير په ژورو کې يوه خلاقه برخه ځای لري ، چې تل هڅه کوي د ذهن له زېرمې څخه ستاسو د تېر ژوند زاړه مسايل رابهر کړي. دغه خلاقه برخه تاسې هم هغه وضعيت ته بيايي چې تاسې يې د خبرتيا په هيله ياست ، خو په دې وخت کې به وېره درپه برخه کېږي ، دا تاسې داسې يوه موقعيت ته بيايي چې خنډ رامنځته کوي. تاسې په خپله کولای شئ دا زمينه برابره کړئ ، دا څرګند بهير يو خلاقيت دی ، که څه هم ارزښتمن دی ، خو موږ ترې کرکه کوو.

کله چې موږ هغه موقعيت ته ورسېږو چې موږ په خپله رامنځته کړی ، نو پر بربکونو پښه ږدو او درېږو. د يوه دوست په ياد خواشينی کېږم. "زما په برخه کې بې عدالتي شوې ده". د ودې هغه زمينه مو چې ځانونو ته برابره کړې ، په دې باور چې دا به تېروتنه وي ، په لوی لاس په تېروتنې بدلوو.

تر ټولو بده يې لا دا چې د خپلې تېروتنې په برخه کې نور خلك پړ ګڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو ، د ځان نيمګړتياوې نه منو ، بلکې پر نورو يې ورتپو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسميت نه پېژنو ، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې ګڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زياته وي ، د خپلې چاپېرې نړۍ خلك هم خواشيني مومو. افراط په نړۍ کې يوه قاعده ده ، نه استثناء. موږ د غوږ لوښې په څېر خپل ځان ته د مسووليت نم نه منو. د سياست په نړۍ کې چې ملتونه يو او بل د ظمالمانه جنايتونو له کبله ملامتوي ، هلته هم دغه واقعيت تر سترګو کېږي .

د يوې ستونزې په وړاندې زموږ ارماني چلند دا دی چې په خپله لاندېنيو پوښتنو ته ځوابونه ووايو:

په ما کې د نه منلو وړ غړی کوم يو دی ؟

زه کله له ځان سره د مينې چانس لرم ؟

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

زه د خپل وجود کومه برخه نه منم ؟

خو بيا هم برعکس ، زيات مهال ځان مظلوم ګڼو. کله چې د مظلوميت پر مورچه کېښناستو ، زموږ مقابل لوری هم دغه ډول مورچې ته پناه وړي. غالباً لفظي شخړې پر دې راڅرخي چې څوك به د مظلوميت ځايګی نيسي ؟

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

په شخصي مسايلو کې هغه وخت پوهه عملي کېږي ، چې دواړه لوري د مظلوميت احساس يوې خوا ته پرېږدي او د ربښتيني مسووليت په باب خپل نقش ومني. هغه وخت چې يو کس په څرګنده تر ستم لاندې راغلی ، که بيا هم لږ غور وکړو ، کېدی شي د پېړيو په بهير کې هم دغه ډول پېښې ووينو .دلته زه د يوه کس په باب هم يو استناد کوم ، چې مېرمن يې له بل چا سره اړيکې لري ، خو د دې کس په ژوند کې هېڅکله هم بلې ښځې ځای نه درلود.

پر دې بنسټ مور د هغه په خبر په دې موقعيت کې د مسووليت په ارزونې پسې يو .هغه خپله ارزونه په مظلوميت سره کوي. ځان مظلوم ګڼي ، که څه هم په دې دريځ کې يې يو څه مهال د رضايت احساس درلود ، خو د ډېر وخت لپاره ورته د رضايت ور نه وه. دی د زياتو نورو مسايلو په باب چې په هغه موقعيت کې يې لرې ارزونې ته اړتيا درلوده ، لږ څه مشکوك شو. د ځان د ارزونې په وخت کې يې ذهن ته يو فکر راغی ، چې وروسته يې د بېلابېلو نړۍ ليدونو په باب خپل ليد بدل کړ ، تر ژورې څېړنې وروسته وپوهېد چې يو وخت يې هسې په ذهن کې دا وېره وه چې مېرمن به يې په حق کې خيانت کوي. هغه دغه وضعيت د خپل مور و پلار په برخه کې هم موند . کله چې يې پلار جګړې ته ولېږل شو ، مور يې له بل چا سره اړيکي ټينګ کړل. زوی يې له دې موضوع خبر و ، چې پلار يې ډېر وروسته وپوهېد ، زوی يې د خپل مور و پلار د يوې ترخې جګړې شاهد و ، چې په دېرشو کلونو کې يې داسې پيښه نه وه ليدلې.

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

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

اتم څپرکی د نه بخښنې ارواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده ، چې د یوې رڼا په څېر پر موږ راخپرېږي او زموږ دوستان رازیاتوي ، درملنه مو کوي او ځواك رابخښي. پر دې سربېره چې څېړنه راته ګرانه ده ، خو که بیا هم د بخښنې د ګټو او فضیلت په باب ډېر څه اورو ، کله- کله مو د هغې غوره پایله هم لیدلې ده. بیا مو هم زیات کسان په شا و خوا کې پاتې دي ، چې لا نه یو توانېدلي- ویې بخښو ، دا څه دی چې موږ له بخښنې څخه راګرځوي ؟
زما په اند یوه ستره ستونزه مو دا ده چې د خپلو احساساتو تر پېژندنې او منلو وړاندې د هغو په بخښلو لاس پورې کوو ، نو ځکه د بخښنې په کار کې پاتې راځو. دا احساس چې موږ بخښنې ته اړ یو ، یا هم باید د بخښنې پر لوري ګام اوچت کړو ، د رښتینې بخښنې خنډ ګرځي.
که له خپلې مېرمنې سره تر یوه چلند وروسته خواشینی یا هم په غوسه کېږم ، وړاندې تردې چې بخښنه تجربه کړم ، باید په دې وضعیت کې خپل احساسات وپېژنم. باید خپله غوسه او خواشیني ومنم. باید د خپلې تجربې ژورتیا ، چې هماغه غوسه او خواشیني ده ، لمس کړم. کېدی شي ، د خپلو احساساتو په اړه له هغې سره خبرو ته اړتیا ولرم ، تر دې ګونګوالې او ابهام وروسته ، په ډېر طبیعي او اسان دول سره کولای شم وروستي حالت یانې بخښنې ته ورسېږم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشیني من ، د مینې تجربې په مرسته کولای شم چې په خپلسري ډول د تجربې پر لوري وړاندې لاړ شم.
ما په خپل او د هغو کسانو په ژوند کې ، چې ما ته د درملنې لپاره راځي ، دا ډول زیاتې پېښې لیدلې دي. په دې وروستیو کې له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه ، خو ونه توانېدم چې ویې بخښم ، یا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د یو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنګه چې ده ، هغسې یې ومنم. په بېره مې احساس یو په بل پسې راڅرګند شول .د غوسې احساس مې وکړ ، وروسته مې د ژور خپګان احساس وکړ ، کله چې مې دا تجربه وکړه ، په خپل ذهن او بدن کې مې د سپکوالي احساس وکړ ، ټول وجود مې د رضایت په احساس کې ډوب شو. وروسته مې یو څو ورځې په دې باب هېڅ فکر ونه کړ. خو یو سهار چې له خوبه پاڅېدم ، داسې مې وانګېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مینه او تودوښه احساس کړه ، ګومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوتم ، چې د بخښنې احساس خوشې کړم او له پېښو سره د مخ کېدو هیله من واوسم.
څرګنده ده چې دا کار له ستونزمنو درسونو څخه دی ، چې باید زده یې کړو ، ګومان کوم زموږ ټول ژوند یوازې په دې کې تېر شوی ، چې څنګه خپلې تجربې پرېږدو ، یا هم ډېده ترې وکړو ، چې په دې توګه خپل ارماني وضعیت ته ورسېږو. زموږ تجربه هېڅ ډول خوندیتوب نه لري ، خو که سترګې ترې پټې کړو ، ډېر وروسته باید ورستانه شو او په یو نه یو ډول یې خپل کړو ، که یو څوك وبخښو ، یا هم خپل احساسات یوې خواته پرېږدو ، د خپل مخ بل لوری مو د زیات زیان څېړې ته وړاندې کړو ، د رضایت احساس به نه کوو او د رښتینې تجربې خوند به هم له لاسه

ورکوو.

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

نهم څپرکی د يووالي تجربه

له ځان سره په مينې او د خپل وجود د کرکې وړ غړو په منلو سره يوه لاسته راوړنه لرو. دا لاسته راوړنه د يووالي تجربه او ډېره ښکلې پديده ده ، چې زه يې تر دې مهاله پېژنم.
د يووالي د تجربې وخت او ځای نه شو اټکلولای. يوازې دومره پوهېږم چې تر سلګونو نورو وړو تجربو وروسته دا تجربه رامنځته شوه. يوه ورځ دغې تجربې د يوه خواږه او ځواکمن احساس غوندې زما ټول بدن ونيو ، هرڅه يې بدل کړل ، د هغه مهال احساس داسې ليکم:
د يووالي مانا دا نه ده چې ځوك دې له خپلې مېرمنې سره هېڅکله هم شخړه ونه کړي. يا مو هم څوك پر پښه نه دروخېږي. يا مو هم څوك د موټر سامان نه غلا کوي. خو وينو 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 وينئ چې انسان له ځان سره لفظي شړه کوي ، د خپلې پښې ګوته کوم ځای وهي ، يا هم له ځانه ځينې څيزونه غلا کوي. حال دا چې ټول دردونه درمل شوي او يووالی واکمن دی.
کله چې د ځان په يوالي لاسبری کېږم ، هرڅه بدلون مومي ، يوازې ماهيت پر خپل حال پاتې وي .
اوس داسې ښکاري چې يووالی 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 يووالی تاسو ته درورسېږي او سره يو شئ ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوښې شوي ګيدړان په تورو ځنګلونو کې چيغې وهي ، هرکلی يې کوو او د وحشت نندارې ته يې کښېنو. خو که په موسکا ورسره مخ شو ، کولای شو ووينو چې دا واقعاً زموږ د وجود برخې دي. ان چې زده کړه هم ترې کولای شو .
کله چې له ځانه تېښته غوره کوو ، ستړي کېږو ، کېدی شي دغه ستړتيا موږ دېته اړ کړي ، چې ځان يا هم نور خلك وځوروو ، که په غور سره وګورو کولای شو ومومو ، هغه څه چې زموږ په ځارنه بوخت دي ، زموږ د بدن برخې دي ، که څه هم له موږ څخه به زيات واټن لري ، يا هم موږ ته به رانژدې وي .
کله چې د نړۍ هرې برخې ته سفر کوم ، ډېر څيزونه وينم ، چې زما د خوښې وړ نه دي ، غوره دا ګڼم ، چې خپل ذهن ترې پاك کړم. لکه فقر ، درد ، ظلم ، لوږه او... په داسې حال کې زما په وس پوره کار دا دی ، چې په خپل دې ناوړه احساس سره مينې ته سلام او يوالي ته يې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ايله دا توان لرم ، چې مرسته وکړم ، څه هغه کسان چې بايد زما له مرستې برخمن شي ، له ما سره يو ښکاري. لکه څنګه چې يو شاعر وايي: "زما کوچنۍ 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 کرکې 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 انګېزه 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 کاينات اتحاد وکړي ، تر هغه مهاله يوازېنی کار چې بايد ويې کړم ، دا دی چې د ځان او نورو په وړاندې د خپل زړه دريڅه پرانيزم.

لسم څپرکی د مړينې او رڼا ترمنځ توپير

د مړينې نيمګړې درك کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرګ په باب يو روښانه درك ونه لرو ، د ژوند په باب هم يو تت تصور لرو ، د مړينې په باب يو ځرګند درك لرل يوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. بايد له ځانه وپوښتو چې څه څيز د مرګ په باب زموږ تصور تت او ګونګ ګرځوي .
ښايي وګړای شو تر دې غبار ها خوا واقعيت ومومو ، ځينې ابهامونه او ګونګوالی چې مرګ يې پوښلی ، زموږ د خپلو فکرونو او اندونو زېږنده دي. راشئ لومړی دا افکار تر کتنې لاندې ونيسو ، څکه 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 تياره هم کشف کړو.
زموږ زيات افکار زموږ له نيمګړو تجربو څخه سرچينه اخلي. موږ چې هره تجربه په نيمګړي ډول تر شا پرېږدو ، په دې شېبه کې مو په بشپړ ډول ژوند نه دی کړی ، بلکې يوازې مو د خپلو فکرونو ودې ته زمينه برابره کړې ده. د ساري په توګه که زه مې له خپلې مېرمنې سره شخړه کوم او که څه هم زه ورته څه ونه وايم چې زه يې له کبله ځورېدلی يم ، ښايي دغه لفظي شخړه په سلګونو ځله په خپل ذهن کې تکرار کړم ، هرځل د خپل بري په هيله هغه شخړه ډيزاينوم. ويلای شم چې د ځينو څيزونو نه ويل ، زما د وروستيو فکرونو د زېږېدو لامل ګرځي. که چېرې مې د ويلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای ، نور به مې بيا ګټې او د ذهن وروستيو شخړو ته اړتيا نه درلوده.
د مرګ بشپړ درك په ژوند کې د بشپړتيا لپاره تر ټولو ستونزمنه لاسته راوړنه ده. دا دی زه مو د يوه ازمېښت پايلې ته متوجه کوم ، اوس پر خپله څوکۍ کښېنم او د مړينې په باب سوچ کوم ، په دې هڅه کې يم چې په ځرګند ډول يې ووينم. ښايي تاسې هم په دغه کار لاس پورې کړئ ، چې ورسره جوخت پراته مسايل هم تجربه کړئ. (درې دقيقې وروسته)
په پيل کې ونه توانېدم چې د مړينې پر موضوع تمرکز وکړم ، نو د مړينې "توری" مې بيا وواېه. ناڅاپه مې ذهن دوستانو: پيټر ، جينا او د هغوی نوي زېږېدلي ماشوم ته متوجه کېږي. يو وخت مې زړه ډېر غوښتل چې هغوی ووينم ، ډېر مې غوښتل تماس ورسره ونيسم ، خو اوس مې هېر وو .وروسته مې ذهن د مرګ موضوع ته راستون شو ، د وېرې له کبله مې پر ټول وجود لړزه احساسوم. د دويم ځل لپاره د موسيقۍ د يوې ټوټې په سوچ کې شوم. لومړی مې هغه سندره زمزمه کړه ، چې تېره شپه مې په يوه محفل کې اورېدلې وه ، خو د "مرګ" د توري په ويلو سره مې بيا په ځان کې يو ډول خواشيني حس کړه ، چې له دې سره مې د انا د مړينې پېښه رايادہ شوه ، دغه بهير همداسې روان دی ، ذهن نه غواړي چې په ځرګند ډول خپله فنا وګوري.
ښايي په دې کار څواکمن نه وي ، ښايي د مرګ په شان د نورو مرموزو شيانو پلټنه او ځرګندول هم يو بې ګټې کار وي. خو زه غواړم تر خپله وسه پورې دغه سوچ ته دوام ورکړم ، څکه داسې انګېرم 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 اکثريت 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 څنګه چې د تناسخ د نظريې پلويان وايي غرب هم په دې باوري دی ، 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 ؟ لومړنی 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. توافق همدلته پايته رسېږي ، وروسته بله ترخه موضوع مطرح کېږي ، چې د فکر پاروونکې ده .

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

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

کله چې د مړينې له حقيقت سره سرسري چلند کوو ، يو ډول وېره احساسوو. هلته چې يو احساس وي ، تر څنګ 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 رښتينې تجربې خوند ډېر کم څکلی ، ځکه چې زيات مهال د مرګ 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 مرګ واقعيت ، وېره ، ذهن د ځان د هوساينې لپاره افسانې پنځوي.ذهن يو دوه داستانونه جوړ کړي ، چې تناسخ ، دغه راز جنت او دوزخ په کې راځي. يوه شېبه غور وکړئ ، ايا دا مانا لري چې دا حکايتونه واقعيت نه لري ؟ ايا غواړو چې دا انځورول يوازې يو لړ درواغ وګڼو ، چې بدن له وېرې څخه ژغوري ؟ کېدی شي دا هره افسانه

حقيقت ولري ، يا هم کېدی شي ځينې رښتينې افسانې او نکلونه بې مانا وي ، خو يوازې هغه مهال حقيقت ته رسېدی شو چې ومنو ، باور مو درواغ دي. که داسې نه وي ، يوازې به د خپل باور په لومو کې راښکېل يو. موږ بايد د خپل ذهن د چلندونو په يوه قاب کې ځای ونيسو ، چې رښتينې 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 کېدی شي په بدن کې دننه وي ، چې خپله تجربه روانه وساتي ؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره بايد د خپل ضمير ژورو ته يو سفر وکړو.

داسې 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 ، وېرېږم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنگ له کبله درېږي ، هغه ذهن چې مين شو ، هغه ذهن چې دام پريکنون يې درك کړ او خوږې موسيقۍ ته يې غوږ ونيو ، هغه ذهن چې د انا د خوږې مينې خوند يې وليد ، ټول وجود مې په يوه ستره وېره کې ډوبېږي. د دغو ټولو موخه څه ده ؟ داسې ښکاري چې زموږ ذهن ، هغه ذهن چې اصلي کار يې تجربه کول دي ، کله چې د تجربې د نه کولو په اړه سوچ کوي ، وېرېږي ، له تجربې څخه لاس اخلم. دا وېره راسره ده چې کېدی شي يوې خوا ته يوازې پاتې شم او ژوند هم له ما پرته هغسې روان وي .زما نه خوښېږي ، چې خلك مې يوازې پرېږدي او زه يې هېر شم.

سترگې مې بندوم ، يوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وايم چې له مرگ څخه وېرېږم ، ذهن مې خپل لوری بدلوي ، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د ځوروونکو سوچونو او انديښنو يوه ټولگه ده: هغه کارونه چې نن يې بايد ترسره کړم ، موسيقي اورېدل ، تصميم نيونه او خواشينۍ. زه وينم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرگ څخه وتښتم. په يوه څرخېدو سره د خپل ذهن منځته ستنېږم او بېرته مې د وېرې په احساس کې ځای نيسم. بدن مې د پر له پسې څپو په مرسته ژوندی کېږي ، زه واقعيت منم او له ځان سره ځکه مينه کوم ، چې له 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 انديښنه نه لرم ، يو پاك 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 ځاه 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 درك پيل کوم. کله چې موږ له خپلو باورونو سره ژوند پيلوو ، وړاندې تر دې چې د مرگ رښتينی حقيقت درك کړو ، موږ دا هڅې يوه پلمه گڼو ، يا هم مرو (بدن بې حرکته کېږي) يا هم

خپل ژوند ته دوام ورکوو. اوس که په باورونو کې ژور شو ، د وېرې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانيزو او د موضوع ژورو ته ځير شو ، کېدی شي هر څوك حقيقت په سمه توګه درك کړي .
پر هغه څه چې زه پوهېږم او پرې باور لرم ، دا دي چې د مرګ په باب مې د ټولو احساسونو او 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 ګومان 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 وګورو چې دا تجربې څنګه په ژوند کې زموږ ملګرتيا کوي. د مرګ څرګند درك کول هماغه د ژوند د بهير روښانول دي. د مينه ناك ژوند د لرلو لپاره بايد د ژوند په باب مو ذهنيتونه او باورونه يوې خوا ته کړو او په ژورې تجربې يې لاس پورې کړو. زموږ د تجربو په ژورو کې د ښکلا او خواشينيو درك 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 دمرګ 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 حرانتيا هم شته ، هغه دا چې کولای شو د تجربې څرګندتيا پر خپل ژوند ولوروو.
تر دې بله وېروونکې تجربه نه شته ، چې موږ په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سرسري چلند موږ ته دا وخت راکوي ، چې وپوهېږو موږ هم دا توان لرو ، چې ژوند په ژوره توګه تجربه کړو. کېدی شي د وخت په تېرېدو سره داسې رڼو او شوق پاروونکو اړيکو ته ورسېږو ، چې مرګ هم د همدې شفافيت په مرسته همداسې روڼ شي.

يوولسم څپرکی له ځان سره د مينې لپاره ځينې تمرينونه

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

لومړی تمرين د مينې لپاره هڅه

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

"زه له ځان سره مينه لرم"

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

دويم تمرين د مينې لپاره دويمه هڅه

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

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

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

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

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

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

زه د خپلې لوږې له کبله له ځان سره مينه کوم .

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

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

دريیم تمرين د مينې لپاره دريیمه هڅه

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

"ما به له ځان سره مينه کولای ، که"....

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

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

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

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

څلورم تمرين د مينې لپاره څلورمه هڅه

د هغه کس په وړاندې ودرېږئ يا کښېنئ چې ستاسو ملګرتيا کوي. د هغه سترګو 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 ملګري څخه وغواړئ ، هغه څه چې تر هر تکرار وروسته يې په تاسو ويني ، تاسو ته يې ووايي ، ايا تاسو سترګې رپولې ؟ ايا بلې خوا ته مو وکتل ؟

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

تاسې کولای شئ له لاندېنيو جملو څخه کار واخلئ:

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 رنګه قلمونو ته اړتيا لرئ. لومړی د خپل بدن په اندازه د يوه انسان غټ انځور وکاږئ. وروسته يو رنګ چې ستاسو په اند د مينې ځرګندويي کوي ، وټاکئ. بيا هغه رنګ وټاکئ چې ستاسو په اند د مينې نشتوالی ځرګندوي .

له دغو رنګونو څخه په کار اخيستلو د خپل بدن د انځور د مينې وړ ، يا هم د کرکې وړ برخې رنګ کړئ. د ساري په توګه شين رنګ د مينې او خړ رنګ د مينې د نشتوالي لپاره وکاروئ ، نو که د خپلو پښو له پوندو سره مينه لرئ

او بد مو ورخخه نه راځي ، شين رنګ ورکړئ. خو که له خپل ټېر خخه مو بد راځي ، خړ رنګ 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 توګه:

زما د مينې وړ شيان

زما د سپي د ساتنې ډول
وېښتان مې
د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پېښې مې

زما د کرکې وړ شيان

پوندې مې
د تګ ډول مې
کنايه ډوله خبرې مې
د دې تمرين موخه ستاسو د وجود د هغو برخو پېژندنه ده ، چې مينې ته اړتيا لري .

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 څرګنده کړئ چې لا هم ښه احساس لرئ. په داسې حال کې چې ستاسو د بدن او بهرنۍ نړۍ ترمنځ ډېر توپير وي. ځومره چې د ځان په وړاندې اصيله مینه ولرئ ، دېته بیا دومره اړتیا نه لرئ چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابته کړئ چې ګواکې تاسې هم د مينې وړ یاست.

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

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

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

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

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

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

ورسره وکړو او خوند ترې واخلو.

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

دا يوه بنسټيزه پوښتنه ده. دا هيله چې "له خپل ګاونډي سره مينه وکړه" يو لوړ او ستونزمن تفکر دی .ځکه زيات خيرغوښتونکي کسان چې نه شي کولای دا جمله تل عملي کړي ، په ژورې ګناه اخته شوي دي .
د دې متل نه عملي کېدلو يوه وجه دا ده ، چې له موږ څخه غوارې له خپلو احساسونو څخه په يوه خبز والوزو او ناڅاپه د خپل ګاونډي په اړه مثبت ليد خپل کړو. دغه راز خپل موقعيت هېڅ بايد په پام کې ونه نيسو.
لومړی بايد د خپل غبرګون په خاطر له ځان سره مينه پيل کړو ، ښايي وروسته وکړای شو له خپل ګاونډي سره هم مينه پيدا کړو. له ډېر کمزوري دريځ څخه مو پيل کړی دی. که زه تر خپل ګاونډي ډېر غوسه ناك يم ، يا هم ورڅخه بېرېږم ، تر هغه مهاله چې له خپلو احساساتو سره روغه ونه کړم او ويې نه منم ، نه شم کولای چې ورسره مينه وکړم. له خپل ګاونډي سره مينه ، يو ارماني سوچ دی ، خو د تحقق لار يې يوازې او يوازې له ځان سره مينه ده.

ځانونه له خپلو ناپللو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو ؟

راشئ له خپلو احساساتو څخه د خلاصون لپاره يوه 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 يوه تجربه ودروو. خو بيا دې هم په دې هيله يو چې ګواکې بشپړه تجربه مو کړې ده .
په حقيقت کې موږ هېڅ وخت هم د احساساتو له شر څخه نه شو خلاصېدی. د ساري په توګه ، له شلو کلونو راهيسې د وېرې احساس لرو ، وېره هماغسې پر خپل ځای پاتې ده ، خو له احساساتو څخه د تېښتې کومه لار نه لرو ، له بله پلوه موږ له احساساتو څه د خلاصون بله لار هم نه لرو ، هغه څه ته چې اړتيا لرو ، زموږ د دننه فضا پراختيا 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 څنګه مينه وکړو چې نور کسان ورسره مخالف دي ؟

دا ستونزه په سمه توګه درك كوم. زما د ژوند زيات کلونه په دې لګېدلي چې خپلې هيلې او غوښتنې مې پټې وساتم. ګومان کوم يوه وجه يې دا وه چې ما ګومان کاوه زياتې غوښتنې او هيلې به مې سمې نه وي. کومه نيمګړتيا به ونه لري ، نو ځکه به مې د هغو د پېوولو هڅه کوله ، چې خوربدم به هم.

کله چې ځان د خپلو هيلو د منلو په برخه کې خپلواك پرېږدم ، ګورم 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 ګډ 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 ګړندی ګام دی ، چې د ذهن د اخلالېدو لامل ګرځي. 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 مثبته 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 غبرګ سره موږ او زموږ وده دربړي. 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 څنګه مرسته کوي ؟

هغه شېبه چې هڅه وکړئ ، لکه څنګه چې ياست له ځان سره مينه وکړئ ، د ځان بدلون مو پيل کړی دی.

ديارلسم څپرکی له ځان سره مې مينه څنګه زده کړه؟

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

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

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

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

په حقيقت کې په ډېرو تيوريو او حقايقو پوهېدم ، خو داسې ځواب راسره نه و ، چې پر زړه او ذهن مې کېښنې او ضمير مې يې ومنې. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حياتي وو ، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توګه زده کړه کړې وه ، ما بايد د يوې اوونۍ په بهير کې د محصلينو دلومړني ټولګي په وړاندې په تدريس لاس پورې کولای ، چې د ليسانس دوره يې وه ، که څه هم د حقايقو او تيوريو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره ګرځول ، خو بيا هم پوهېدم هغه څه چې تدريسوم ، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي ، رضايت به نه ورڅخه لرم .

تر ونو لاندې ګرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم ، د ناکراری يوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصميم نيولی و ، تر يوې ونې لاندې کېښني چې نورانيت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصميم ونيو ، تر هغه وخته چې ځواب ترلاسه نه کړم ، خپل تګ به نه دروم. د سترګو په رپ کې وپوهېدم چې تر اوسه

پورې په خپل وجود کې په ځواب پسې لالهاند وم. هېڅکله مې هم دا ځواب خپلو تجربو ته نه و لېږدولی ، له ځان پرته مې له هر چا څخه همدا پوښتنه کړې وه. ناڅاپه مې ذهن ارام شو .له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الايشه تفکر دی ، چې هماغه شېبه موږ د خپلې پوښتنې په وړاندې دروي .

پوښتنه مې داسې مطرح کړه ، چې په ځان کې د يوه ستر بدلون لپاره څه کولای شم؟ اوس مې ذهن ته بله پوښتنه هم راګرځي. له خپلو احساساتو سره څنګه چلند کولای شو ، چې بيا ذهن ته راستانه نه شي؟ يو دوې ثانيې وروسته مې د هغې ځواب ذهن ته راغی ، د احساساتو څپو غونډې ، چې زما ټول وجود يې نيولی و. تر ونو لاندې وڅرخېدم او د دغو احساساتو تر انرژۍ لاندې ولړزېدم. کله چې دا حالت لږ غلی شو ، نو دا پوښتنې مې د ژور احساس او له خوښيو په ډکو څپو کې وموندلې.

له احساساتو سره څنګه چلند وکړم؟ ځواب دا و: احساس يې کړه ، څومره چې کولای شې په هماغه شدت سره يې احساس کړه او د هغوی د احساسولو په خاطر له ځان سره مينه وکړه .دغه ځواب لږ څه حيران کړم. په خپل ټول ژوند کې مې هڅه کړې وه ، چې له خپل ذهن څخه مرسته وغواړم او وپوهېږم چې له خپلو احساساتو سره بايد څنګه مينه وکړم؟ د چلند دا لار اصلي لار نه وه ، زه ډېر کلونه د خپل مغرورانه انديښنو او سوچونو په تل کې راښکېل پاتې وم. زما تصور دا و چې د خپلو ذهني مهارتونو په مرسته کولای شم خپلو احساساتو ته يوه لار پيدا کړم. خو ځواب دا وښوده چې احساسات بايد يوازې احساس شي ، چې دا د ذهن تر حد ها خوا خبره ده. دا ځواب مې له خپلو دوديزو سوچونو سره ډېر متفاوت و ، چې له څه ويلو پرته مې ومانه.

د دې پرځای چې د تېر په څېر ځان له خپل هر احساس څخه راوګرځوم. هماغته ودرېدم او پرې مې ښودل چې هر احساس مې د باران په څېر پرمخ او سر راواوري او ما ومينځي .زه يوازېتوب ، وېرې او هيلو ته تسليم شوم. هغه تېوله غوسه مې ځان ته راوبلله ، چې تل مې د ماسك تر شا پټوله .په سينه کې مې د خوابدۍ او خواشينۍ څپې وخوټېدې او په ما کې سره وپاشل شوې. زه د ټولو شيانو هرکلي ته ووتم .

د نيم ساعت لپاره تر ونو لاندې ودرېدم ، له خپلو هغو احساساتو سره په نڅا کې ډوب وم ، چې زما پر لورې رااروان وو. ټول وجود مې د احساساتو او تضادونو يو سيند شو. تر دې چې ټول شيان 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 ګرځي. په څرګنده 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 به مې کوله چې له ځان يې ليرې وشړم. داسې ښکاري چې ټول ژوند مې د احساس ، مينې او ارزښتونو په وړاندې په مقاوت 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 مینې ته سلام وکړم. د کرکې وړ شیانو ته مې هم غېږه پرانیستله او هرکلی مې یې وکړ. اخر هغوی خو هم مینې ته اړتیا درلوده. کله چې مې د مقاومت چلند پرېښود ، ومې انګېرل چې له ځان سره مې بشپړ اړیکې ټینګ کړې دي. ازاد او هوسا شوم ، داسې مې وانګېرل چې د سیند له بهیر سره سم روان یم ، زما په اند لومړنۍ شېبه هغه شېبه وه ، چې په ځانخبرۍ سره مې هوسایي او ارامتیا ترلاسه کړه ، هو! دا ورځ زما د بیا زېږېدنې ورځ وه! زه بیا وزېږېدم!

په عمل کې

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

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

د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت ، ناانکل شوې پایلې لري .لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړیکې له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زموږ شخصي تجربه زموږ نېغ غبرګون دی ، خو په وړاندې یې مقاومت کول داسې مثال لري لکه د خپلو باورونو ، عقایدو او غبرګونونو د تت غبار له پردې څخه چې ژوند ته ګورو. موږ به د نېغې او ځرګندې تجربې هیله لرو ، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته ګورو ، نو خواشیني یو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز ، بله ستونزه ده. د جنسي انګېزو په مثال کې ، کله چې د خپلو جنسي غریزو د طبیعي پېژندنې په وړاندې مقاومت کوو ، نو دغه غریزې د جنسي تخیلاتو ، خواشینیو او ژورو باورونو له لارې ځرګندوو.

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

د اړتیا وړ تصامیمو نیونه ، چې تر تجربې مخکې ورته ستونزمنه وه ، د هغې په ذهن کې له هر ډول ستونزې پرته

ترسره شوه. دې بايد داسې لار تاکلای ، داسې يو ګام يې چې اوچتاوه ، بايد د اړتيا وړ اقدامات يې هم موندلای .ته وا ځان ته دا وخت ورکوي ، چې په يوه بهير کې ځينې موضوعګانې تجربه کړي ، چې د دې په دروني نوښت پورې يې اړه لرله. زه يې تر اغېزې لاندې راغلم .
څه موده وړاندې له ځان سره د مينې د لومړۍ شپېې ننداړچي وم ، نور مې ليدل چې هغه پخوانی سرمشق مې له منځه ځي. ما د خپل ژوند په بهير کې تر دې مهاله پورې مينه له ځانه شړلې وه ، حال دا چې همهاله مې مينه ورسره کوله. خلکو ته نژدې کېدم ، خو بيا به مې داسې يو 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 مينې وړ نه يم. خو کله چې مې خپله مينه احساس کړه ، نو وپوهېدم چې زه ناڅاپه د نورو مينه هم منلای شم. پرته له دې چې دفع يې کړم .
د دوو اوونيو په ترڅ کې له يوې مينه ناکې مېرمنې سره مخ شوم ، چې د ژوند لومړنې رضايت بخښونکې اړيکې مې ورسره ټينګ کړل .
د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مينه د پوهنې يوه نوې پړاو ته اړتيا لري ، چې دا پوهنه بيا نورو هڅو ته اړ ده. له ځان سره مينه د هغو شيانو دقيقه کتنه ده چې مينې ته اړتيا لري. کله چې په يوه تياره کوټه کې د يوې شمعې په مرسته لټون کوو ، يوازې په خونه کې د پرتو شيانو يو تت سيوری وينو ، خو کله چې يوه قوي رڼا په واك کې ولرو ، کولای شو چې ټول شيان ، ټول کونجونه ، د غنو د ځالې تارونه ، پاشل شوې سامانونه او هرڅه ووينو. په لنډه توګه به ووايو چې د مينې وړ هرڅه ليدلای شو. په دې توګه دا ګډه وډه کوټه په يو عاشقانه نظم بدلېږي. تاسې پوهېږئ چې موږ د کور له پاکولو او بيا اوډلو څخه څومره بد وړو؟ خو مينه زموږ ليد صفا کوي ، د دې پرځای چې د کور ، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندې په سترګه وګورو ، موږ يې د مينې د پراختيا لپاره يو فرصت او چانس ګڼو ، په دې توګه به ژوند غنې او له خوندونو څخه ډك شي .
له ځان سره مينه دا مانا نه ورکوي ، چې دغه کار به دايمي ارامتيا تضمينوي او د تعادل نشتوالی به بيا پېښ نه شي. بلکې يوازې د دې يو انځور دی. له ځان سره د مينې زده کړه ، تاسې په هغه څه پوهوي ، چې بايد مينه ورسره وکړئ .
تاسې به هم غالباً زما غوندې تر وروستۍ شپېې له ځان سره مينه هېروئ ، وروسته يې په يادوئ ، خو شېبه وروسته يې بېرته هېروئ ، دغه راز وروسته يې بېرته په يادوئ. په مليونونو ځله به 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 ګورئ ، هغه څه چې بايد بدلون ومومي ، بدل شوي دي. همدغې لېوالتيا زما هرڅه بدل کړل. ژوند مې نور هم له خوند او خوږ څخه ډك شو. تر دې وړاندې مې د ستړيا احساس کاوه. خو اوس هرڅه له مينې ډك شول. زما کار چې ارواپوهنه او ښوونه وه ، د دې پرځای چې راباندې بوج وي ، په يوه غوره هڅه بدل شو .خپله ورځ به مې په دې هيله پيلوله چې خلك مينې ته راوبولم او دا

ورزده کړم چې له ځان سره مينه يو نېك فرصت دی .
کله چې موږ په اوس مهال کې ژوند ، لکه څنګه چې دی تجربه کوو ، ځان له واقعيت سره غاړه غړی کوو ، د هغه څه له ځرګندولو ډډه کوو ، چې نه شته ، چې همدا زموږ په ژوند کې د ډېر ځواك سرچينه ده. تر ټولو برياليي خلك هغه دي چې ځان او نورو ته اجازه ورکوي ، هغه څه چې دي وي ، د واقعيت منل هم د خلاقيت سرچينه ده. کله چې ځان له خپل دروني حقيقت سره همغږي کوو ، لکه د خپل وجود دريڅه چې زياتو واقعيتونو ته پرانيزو او منو يې. تر دې به په ژوند کې بل څه شی غوره وي ، چې قدرت ، پاکوالی ، حقيقت او زياته مينه ومنو!

دويمه سپېڅلې شپه

تر ونو لاندې د برې شپې ، ما ته نور ضروري حس او قدرت هم راکړ. تر اوږدمهالې پرېشانۍ او بېلتون وروسته مې خپل ټول وجود پيدا کړ ، د مقاومت په پرېښودو او د تجربې پر لوري په تګ 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 کړې 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 ځرګندولو سره ګورم چې کارېدونکې توري مې رواني او د اروپوهنې مفهوم لري. په يوې ژورې کتنې سره ، د تجربو بدلون ، داروپوهنې له ودې سره سم او طبيعي ښکاري .
پوهېږم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخوت ، ما پخوا له مادې سره مينه کوله ، مذهب ته تراو راته سطحي کار ښکارېده. خو اوس د ځينو تورو کارونه او د هغو سوچونو لرل چې څه موده وړاندې مې ورباندې خندل ، راته طبيعي ښکاري .
يو نيم کال وړاندې د پسرلي په يوه سهار کې ، وروسته تر دې چې مې د کلراډو په غرونو کې دا تجربه کړې وه. د پوهنځي له مخې تېرېدم ، پوهنتون پسرلنۍ رخصتې تېروله ، يوازې مې د خپلو پښو غږ اورېده چې پر نرۍ واوره مې ګامونه اخيستل ، دا واوره تېره شپه اورېدلې وه. نور نو هره خوا چوپتيا وه. د ګام اخيستلو پر وخت مې ذهن د مسيحيت موضوع ته ځير شو. هماغه وخت له يوه کتاب سره مخ شوی وم ، چې چا خرخلاو 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 سرې خپلو نورو همډولو ته د مينې او ورورۍ پيام راوړ ، خو تاريخ يې تر هر چا له وينو تويولو ډك دی. د هغه پيام د ازادۍ لپاره و ، خو د سمې سازمان شوې کليسا د جوړېدو لامل شو ، دا هرڅه څنګه پيښ 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 ځواك کې ډوب شو. يوې بريښنايي شېبې زما ټول وجود په خوښۍ او خوند کې

ډوب کړ. هغه خوندور احساس له تودوښې او رڼا څخه ډك 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 سترګو په وړاندې مې درې لارې ومونديې ، چې دغه پيام ته د مينه والو خلکو غبږ 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 ، دريېمه لار رڼه نه وه .

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

موږ ټول په نړۍ کې د يوه مرکزي خلافت ځواك او وحدت يو .د خپلو شا و خوا کسانو په وړاندې مې د مخالف دريځ خپلول ستونزمن وليدل. دا ذهنيتي تجربې چې زما په ژوند کې يې حياتي بنه خپله کړه ، دا په ژوره توګه اثبات او تاييد کړه ، چې که په هر مذهب پورې ځانونه تړلي ګڼو ، بايد چې د خپل مذهب په اړه برداشتونه او سوچونه هم ولرو ، چې ارزښت او څرنګوالی يې ښه ترا راته څرګند کړي .هېڅ مذهب هم پر بل مذهب لاس نه پورته کوي .

دريېمه سپېڅلې شپېه

تر دې شپې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته ياده کړه ، زما دريېم خوځښت رامنځته شو ، دا دريېمه شپېه له دوو مخکېنيو شپېو سره اړيکي لري او زه دا اړيکي پر خپل بدن باندې د يوه خپاره ځواك کيفيت ګڼم. ځکه دې هېرې تجربې يو بريښنايي ټکان درلود ، چې زما ټول بدن يې ونيو ، هر يوه په ما کې د معرفت او پېژندنې رشتې جوړې کړې او زما لپاره يې د ژوند مفهوم بدل کړ .

د اګست مياشتې يوه شپه تر تمرين وروسته غزېدلې وم ، زما عادت دی چې هرځل د شپې له خوا د لسو پنځلسو دقيقو لپاره څملم ، دا څملاستل ډېر خوند راکوي ، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي ، چې کله ذهن ارام دی ، ارام وکړي. هغه شپه مې له دې څملستو څخه ډېر خوند واخيست ، ځکه يو وخت مې د اروايي فشار له کبله ډېر ځور ګاله ، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې .

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

خدای په اړه معلومات ترلاسه کړو .
تر دې هاخوا ، د دین په اړه هم ځینې ښوونې راته کېږي ، څرګنده خبره ده هغه سازمان چې پراخ امکانات ولري ، په تجارتي بازار کې به هم نقش لري او له روحاني ګټو پرته به نور څه هم زموږ په ذهنونو کې راپېچکاري کوي .
فکر مې وکړ ، چې د خدای او اروا په باب موږ ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښايي یوه رښتینې تجربه وي ، چې ترلاسه کېدی شي ، خو ما کولای شول د یوه مخلوق په توګه ځان تجربه کړم. هغه مخلوق چې ذات او ماهیت یې د خالق د ذات او ماهیت یوه برخه ده .
لومړی مې د خپلې تجربې لپاره د خپل وجود دریڅه پرانیستله. د یوه موجود په توګه مې خپله ټوله غوسه ، وېره او جنسي انګېزې له ذهن څخه پاکې کړې. وروسته یو ګام وړاندې لاړم او د خپل خالق د ځواك د درك لپاره چمتو شوم .
ناڅاپه د رڼا او برېښنا یوې چاودنې زما ټول وجود ونیو .داسې مې انګېرل چې ټول بدن مې رېږدي. دومره تونده رېږدېدا وه چې زه یې له یوې خوا څخه بلې خوا ته اچولم .داسې مې احساس کړل چې د برېښنا یوه بهیر ته زما ټول وجود ننوت ، نه شم ویلای چې دا خوندور احساس و که بې خونده. هرڅه چې وو ، ما او زما وجود یې وزغامه ، د هغه په وړاندې مې د مقاومت پرځای ، ځان ټینګ 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.

یو دوې پایلې

یادې شوې تجربې مې حیاتي وې ، ځکه په ما کې یې داسې یوه فضا رامنځته کړه ، چې زه یې په تصمیم نیولو ځواکمن کړم .د بیان لپاره به همدا عبارت سم وي. ځکه زه په دې باوري یم چې له ځان سره د مینې لپاره له شورماشور ډکې تجربې او یا سپېڅلي کلام ته اړتیا نه لرم. یوه شببه پاکي او شفافیت موږ هغې فضا ته بیایي چې په هغې کې د نړۍ مینه هم یوه مانا پیدا کوي. که څه هم له ځان سره مینه په وخت او ځای پورې محدوده نه ده ، خو هرڅېرې چې یو ، زموږ په وړاندې شته او موږ یې تر لاسه کولای شو. له ځان سره مینه د شخړې او خلاصون پر وخت هم امکان لري. په هر حالت کې له ځان سره مینه ، هغه لار ده چې زموږ په وړاندې پرته ده او دا رڼه تجربه حیرانوونکې ده ، ځکه کولای شي هره اوونۍ په سلګونو او زرګونو ځله درك شي .
ښايي دا له ځان سره د مینې کوچنۍ تجربې وې ، چې بیا لویو تجربو ته زمینه برابروي .
کله چې مې وروستۍ جمله پایته ورسوله ، فکر مې وکړ چې د دې کتاب په لیکلو سره به وکړای شم ، هغو خبرو ته عملي بڼه ورکړم چې ویلې مې دي .
د سټرېا احساس مې کاوه. پر ځینو کسانو په غوسه وم ، خو بیا مې هم د خواشینۍ احساس درلود ، داسې مې

انګېرل چې له ځان سره مينه له هغه څه سره اړيکي نه لري ، چې زه يې احساسوم. زه له شرايطو پرته هم له ځان سره مينه کولای شم. نو څکه له ځايه اوچت شوم ، ځان مې ښه سيده کړ ، څکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې ګران دی. اوه! يوه ځواب او هوسايي زه له ځمکې څخه اسمان ته وخېژولم.