



د کتاب ځانگړنې:

=====

د کتاب نوم :: له خان سره داسې مینه وکړه

(د ارواڤي سکون راز)

ليکوال :: ډاکټر گي هندريکز

ژباړن :: صالح محمد صالح

خپرنډويه :: دانش خپرنډويه ټولنه

چاپکال :: 2004/ل1383 م کال

چاپشمېر :: (1000) ټوکه

کمپيوټرچارې :: د هوسۍ مجلې اداره

کمپوز/ ډيزاين :: په خپله ژباړن

## ډالۍ:

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

په درنښت

### لومړۍ څپرکۍ له ځان سره د مينې مخنيوی

اوس نو باور لرم، چې د مينې وړ، يو ځواکمن انسان يم، حال دا چې پخوا به مې ځان د کرکې وړ يو کمزوری موجود گانه. پوهېرم چې هېڅ څيز نه دی بدل شوی، يوازې مې د ځان په اړه سوچ او فکر بدل شوی دی. هغه څه چې په نړۍ کې شته، پخوا هم وو، خو ځان راته بدل ښکاري. اوس نو ما ته له ځان سره مينه اسانه او طبيعي ده. خو تر اوسه پورې دغه کار راته ستونزمن ښکارېده.

مور له نامحدودې مينې سره ژوند پيلوو. د ودې په بهير کې يې د ځان او ژوند په اړه ځينې پايلې لاسته راوړو، چې مور له ځانه سره د مينې په اړه خبرو ته هڅوي. "زه د مينې وړ نه يم"، دغه ډول فکر په دوه کلنۍ يا دوه ويشت کلنۍ کې زموږ په ذهن کې ځای نيسي. خو په دېرش کلنۍ يا شپيته کلنۍ کې زموږ د ژوند پر څرنگوالي اغېز کولای شي. زه ډېره موده وړاندې دې نتيجې ته ورسېدم چې پر نورو باور ونه کړم. هغه وخت مې گومان کاوه، چې مور و پلار يوازې پرې ايښی يم، ځکه: پلار مې مړ شو او مور مې هم د کار لپاره له کوره بهر ته تله. ما هغه وخت يوازې د مرگ او اقتصادي اړتياوو په اړه سوچ کاوه. ما چې له ماشومانه ليدلوري څخه پر چا تکيه لرله، هغوی يوازې پرېښودم او ټول راڅخه لاړل. گومان مې کاوه نړۍ داسې ځای دی، چې خلک د اړتيا په وخت کې سړی يوازې پرېږدي. په ځانگړې توگه کله چې ورته اړ يې. دا چې پلار به مې نه لیده او مور به مې هم نيمه ورځ د دې پر ځای چې له ما سره وي، له پردیو سره په دفترې کارونو بوخته وه. زه به ډېر خواشینی 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 توگه مې پر خپل ماشومتوب پرده غوړوله. د انا د کوټې په مخامخ کوټه کې مې يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم، له نورو څخه ليرې په کې پټ شم. په خپل ځان کې مې هم يو ځای پيدا کړ، چې وکولای شم ورته پناه يوسم او نور مې څوک ونه ځوروي، هغه وخت مې هېڅ گومان نه کاوه، چې دغه چلند به زيان رسوونکی وي. تر دې چې تر يوه نيمگړي واده او کمزورو ټولنيزو اړيکو وروسته، څوويشت کلنۍ ته ورسېدم.

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

واوسم.

مور: "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، مور له ستونزو ژغوري. خو ستونزه دا ده، چې د ژوند په سختو پړاوونو او ژورو کې قواعد نه شته. ځکه هغه وخت د قواعدو وضعه کول، توندوالي او خشونت ته لاره اواروي، حال دا چې هغه وخت نرمښت او سپره سينه غوره ده. د بشري ذهن د جوړښت غوره والی دا دی، چې که يوه پايله اخیستنه په کې کېدونکې وي، کېدی شي ونه شي، ځکه چې د: "پرخلکو باور مه کوه"، په شان ذهنیتونه، د ذهن له خوا جوړ شوي دي، چې رښتینې مانا نه لري او کېدی شي د سترگو په رڼ کې له صحنې څخه ووځي. په خپل ذهن کې پر محدودیتونو باندې په پوهېدو سره کولای شئ اروايي آرامتیا ترلاسه کړئ او ستونزې له منځه یوسئ.

### د کرکې احساس ته څنگه رسېږو؟ (لومړۍ برخه)

زېږېدل ستاسو روغتیا له گواښ سره مخ کوي د مور په گېډه، په دې تاوده او نېکمرغه چاپېریال کې مو ټولې هیلې پوره کېږي. په دې وخت کې یوه ډېره سپېره پېښه کېږي. دېوالونه لږزېږي او ماتېږي، مور په یوه تیاره ډالز کې وړاندې ځو، بیا د بیاتي (قیچې) له خولې تېرېږو، دغه کار مور اړ باسي چې د بهرنۍ نړۍ هوا تنفس کړو. دا په هغه صورت کې چې مور روغ رمټ وزېږو. داسې هم کېدی شي، چې دوې ورځې په لاره کې پاتې شو او سل ستونزې وگالو. اوس چې مور نه شو کولای تېر وخت ته ستانه شو او له سره وزېږو، کولای شو، په خپلو ذهنونو کې پیدا شوي ذهنیتونه وگورو، خو وینو چې یوه هم اغېز نه دی راباندې کړی. د زېږون په وخت کې د پايله اخیستنې یوه بېلگه دا ده: "کله چې وضعه په ښه توگه پرمخ روانه ده، یوه ناڅاپي پېښه کېږي"، خو که په طبیعي توگه باور وکړو، چې واقعیت همدا دی، خپل ژوند هم د همدغه فورمول له مخې وړاندې بیاو. د ژوند یوه اصلي دنده د پايله اخیستنو او هغو باورونو پېژندنه ده، چې په دغه لار کې زموږ 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 څنگه رسېږو؟ (دویمه برخه)

مور هر یو د خپل ژوند په پړاو کې گومان 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 خلک، زما له نظره، زما خپل اټکل دا و چې هغوی لېونیان دي. ما به تل دغه ځورونکی شک درلود، چې کېدی شي زه به لېونی یم. د ودې په بهیر کې کېدی شي دا ډول احساس په 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 چاپېریال کې زېږېدلې یو، چې هلته مینه او محبت نه شته. کېدی شي دا خبره ستاسو په برخه کې صدق ونه کړي، که داسې هم وي، هیله ده یوه شېبه دغې ستونزې ته په ژوره توگه ځیر شئ. اوس هم زیات داسې ماشومان زېږي چې د مور و پلار یې نه وي خوښ. د "ترزا" مور له کلکتې څخه د هغو ماشومانو په اړه خبرې کوي، چې هغې او همکارانو ته

یې له کثافتدانیو څخه پیدا کړي وو. دغه هر ماشوم د یوه ناڅرگند لامل له مخې خوشې کړل شوی و. په لسگونو ماشومان ولاړ دي، په ظاهره د مور و پلار په کورونو کې ژوند کوي، خو له اصله په یوه کینه گر چاپیریال کې لویږي. که د دغو ماشومانو ذهنونه له توندو چلندونو او خبرو سره مخ وي، دوی به هم همدا وایي چې: "د مینې وړ نه دي".

## خان ملامت گڼل

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

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

زما لویه خطا دا وه چې په دغو شرایطو کې مې خان ملامت گانې، ما داسې گڼل، که هر ماشوم له همداسې وضعې سره مخ وي، دغه وضعیت د هغوی په برخه کې هم صدق کوي، چې په مینه ناک چاپیریال کې رالوی شوي وي. ماشومان دغه ډول بې مینې توب شخصي گڼي، ځکه هغوی دومره توان نه لري، هغه څه چې پېښېږي، توپیر یې وکړي. که پرنښتې زموږ پر سیارې زیاته الوتنه کولای، زما به یوه هیله دا وه چې دنده ورکړم: زموږ د خاورینو انسانانو د ساتنې لپاره زموږ په غورونو کې دا جمله زمزمه کړي: "خان ملامت مه گڼه"، "که بل څوک هم ستا پر ځای وای، همدغه پېښه به کېده".

مور که په یوه مینه ناک چاپیریال کې رالوی شو، بیا مو هم سترگې او غورونه په منفي احساساتو پسې وي. چې د مور و پلار مینه هم ورسره یوځای وي. له ماشوم سره د مور و پلار په اړه مثبت احساسات له غوسې، وېرې، خواشینۍ او نیمگړو هیلو سره مله وي. که دغه احساسات درک کوو او دا شک هم کوو چې کېدی شي مور به یې لاملین یو. ما د خپل ژوند ډېر وخت د ماشومتوب د وخت د منفي احساساتو په اړه په سوچ وهلو تېر کړی. له شک پرته چې مور مې د ژوند تېرولو لپاره اندېښمن زړه درلود. یوې ناڅاپي پېښې د هغې نړۍ ورخراښه کړه. د پلار مړینې مې.

کله چې مور زه په خپله گگگېده کې رالویولم، زما پلار یې دېته اړ کړ، چې یوه بله دنده خپله کړي، هغه چې په دې اوونۍ کې د کورني ژوند یوې بلې نېکمرغۍ ته رسېدلې وه، په بله اوونۍ کې کونډه شوه، چې د یوه ماشوم مسوولیت یې هم ورپه غاړه شو. ننني زیات اروپوهان په دې عقیده دي، چې ماشومان، د مور په گېډه کې د مور احساسات درک کولای شي. ما به هم د مو په گېډه کې له چاپیریال څخه زیات احساسات خپل کړي وو.

زه په دودیز چاپیریال کې چې له بېلابېلو احساساتو ډک و، وزېږېدم. مور مې زه غوښتم، (که څه هم له پیله د شپږو ماشومانو مور وه)، خو بیا یې هم زه نه غوښتم، (په هغه خواشینوونکي چاپیریال کې زما زېږون، یوازې یوه خواشیني وه). طبعاً زه نه توانېدم، هغه وخت درک کړم. خو یوازېنې شی چې ما ورباندې پوهېدل غوښتل دا وو چې کوم عیب خو به نه لرم، ما گومان کاوه کوم پټ شی شته، چې زه یې نه شم درک کولای. له همدې کبله یې په خلاصه غېر 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 گرځېدل، شا و خوا خلکو راته ډوډۍ راکوله، اکثره مهربانه وو، خو... د مور او انا تر شونډو لاندې ځینې چيغې او خبرې زما په اړه وې؟ دغه ډول ډېرې پوښتنې راسره وې، تل به مې وېره لرله، هسې نه چې په ځواب یې

ويوهېرم، له دې کبله يوې خوا ته گوبنه شوم او بڼه سړی راڅخه جوړ شو.

## د کرکې احساس ته څنگه رسېږو؟

### (درېمه برخه)

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

د ساري په توگه، يو ماشوم ته دا يوه لويه ستونزه ده، چې هرڅوک يې وينې، نو غواړي چې هغه له خپلې تجربې څخه راوگرځوي. کله چې تاسې وپېږئ، نو خلک درته وايي: "مه وپېږه، هېڅ هم نه شته". کله چې خواشيني ياست، نو وايي: "مه ژاړه!" کله چې د خوښۍ او خوند احساس کوئ، نو درته ويل کېږي: "غلی شه!"، د خلکو موخه به مثبته وي، خو پايلې يې ناسمې او زيان رسوونکې دي. ځکه مور له خپلو تجربو څخه راگرځوي، مور دا گومان کوو، چې خامخا مو په تجربه کې کومه نيمگړتيا شته. په دې توگه مو ټول احساسات: وېره، خواشيني، خوښي او لېوالتيا له پامه غورځي او شا ته شړل کېږو. مور اوس بڼه پوهېږو چې ميندو او پلرونو مو هڅه کوله، مور له خواشينو څخه راوگرځوي. کله چې د خپلې تجربې درک له لاسه ورکوو، په داسې يوه سرمشق پسې لټون پيلوو، چې زموږ د ځانگړي چاپېريال په درد وخورې، دغه فکر مو داسې لارې ته راکاږي، چې زموږ چلندونه به نورو ته د خوښۍ رامنځته کوونکي وي. نورو ته خوښي ورڅښل، کومه ستونزه نه ده، خو بايد هڅه وشي، چې خپله موخه راڅخه هېره نه شي، يانې بايد چې زموږ د تجربو په وړاندې خنډ نه شي. مور زيات وخت فکر کوو، چې مور د ځان په درد خورو، دا هڅه هم کوو چې د ځينو لارو چارو په خپلولو سره خپلو ارمانونو ته ورسېږو! زموږ ځينې کارونه د نارينتوب او بنځتوب له کبله پرمخ ځي. ځينو نورو ته دا گټور دي، چې يو شيطان هلک وي. ځينې نور بيا د يوه حياناک هلک نقاب پر مخ ږدي، حال دا چې ځينې نور بيا د بدمعاشۍ رول لوبوي. د ودې په دوران کې په زرگونو بېلابېل نقشونه شته، چې مور ته په زړه پورې او د نورو کسانو د تايد او منلو لپاره يې خپلوو. د لاتين "پرسونا" توري، ماسک يا نقاب مانا ورکوي، چې د "پرسوناليتي" ريښه ده. د يوه اغېزناک رول د لوبولو لپاره مور "پرسوناليتي" يا هغه شخصيتونه جوړوو، چې نقابونه لري، خو ټول په دې ډول نه دي. ځينې نور شخصيتونه داسې بڼه غوره کوي، چې مور يې له رنځ، ناکامۍ او نهيلۍ څخه د ژغورنې لپاره غوره کوو. زما يادېږي، چې زه مې د مور په اند يو بڼه هلک وم. زه به هم د امکان تر حده له هغې څخه ليرې تېښتم. يوه ورځ مې چې د يوه بڼه هلک رول لوباوه، له يوه مصيبت سره مخ شوم، ناڅاپه مې له مور څخه واورېدل چې زما انا ته لگيا وه او ويل يې چې غواړي د کور په حمام کې بدلون راوړي. زه هغه وخت شپږکلن وم، خو دا خبره مې په ذهن کې پاتې شوه.

ماسپښين له ښوونځي څخه تر راتلو وروسته په کار لگيا شوم، ورور مې چې غوښتل يې زما څارنه وکړي، له خپلو همزولو سره د لوبو لپاره بهر ووت. (هغه زما د نه څارنې له کبله ستر زيان راواړاوه)، ما هم برس او رنگونه راواخيستل، د حمام پر ټولو دېوالونو مې انځورونه وکښل، چې په دې انځورونو کې گډوډ اوبښان، غونډۍ او څو انسانان انځور شوي وو. د مور د موټر د غږ په اورېدو مې له کوڅې څخه وروځغستل، چې د خپلو انځورونو د 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 وواژه او پرامې نېست. خو هغه د دې پرځای چې خوشحاله شي، د غوسې له کبله يې يوه چيغه وکړه. ما چې د خوشحالي لپاره کوم ماسک جوړ کړی و، ناڅاپه وران شو او د دې کار له کبله زيات وغندل شوم. په دې توگه يوه ورځ له کوم دليل پرته ظاهري ماسک له کاره لوبړي او مور دا پوښتنه هم

هېروو: "د نورو د خوشحالی لپاره څه کولای شم؟" او ځان ته دا منفي مفهوم مطرح کوو: "زه به هڅه وکړم چې د نورو پام ځان ته راواړوم او د نورو له غندلو څخه هم په امان کې واوسم." د لومړۍ پوښتنې ځواب د ځينو کارونو ترسره کول وو، چې مثبت اړخ لري. حال دا چې دویمه پوښتنه منفي اړخ لري. مور له اندېښنو څخه د خلاصون لپاره ډېرې لارې چارې غوره کوو:

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

نور په ځان مه پوهوه، چې څوک يې.

په لوبه کې گډون مه کوه.

لوبه خرابه کړه، چې نور خلك بريالي نه شي.

ستونزې زيروونکې ماشوم شه.

دا لارې چارې ستا د برياليتوب لپاره نه دي طرحه شوي، ته مخکې دې پايلې ته رسېدلې وې، چې بريالی به نه شي.

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

## د کرکې احساس ته څنگه رسېږو؟ (څلورمه او نورې برخې)

که د زېږون او د ژوند د لومړنيو شېبو پایله اخیستنې تاسې دېته ونه هڅوي، چې له ځان سره خپله مینه هېره کړئ، دغه کار به د ستاسو د تجرب، په وړاندې ستاسو د پردیتوب د احساس له کیله وشي. مور له ځینو خنډونو سره هم مخ یو، چې د ژوند له غوره تجربو څخه راپېښ شوي، چې ته وا زموږ په وړاندې د خلکو کرکه باوري کوي. د ساري په توگه، میندې او پلرونه مو راڅخه دا تمه لري، چې مور هوسنیار، بریمن او ښه انسانان واوسو. هر وخت دا غوښتنې پر ژبه نه راځي، دا مور 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 مور د هغوی غوښتنې نه شو پوره کولای. کله چې نه بريالي 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 پايي. ځکه په حقیقت کې هغه هدف ته رسېدلې یو، چې مور په خپلواک ډول هغه نه دی ټاکلی. پر دې مهال په خپله تجربه کې د تشې (خلاء) احساس کوو. مور په هغه کس پسې وو، چې مور ته یو هدف راوټاکي او تایید مو کړي. نو ځکه په دې لار کې خپل دروني احساس له لاسه ورکوو. زیات مهال مور داسې ځای ته رسېږو، چې مینه له مادیاتو سره تړو، د خواشینی 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 مور بېرته د خواشینی پخواني حالت ته ځو.

له ځان سره د مینې په وړاندې گواښونه

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

هغه په دې باور دی: دا چې مور له ځانه کرکه کوو، وجه یې دا نه ده، چې نه پوهېږو له ځان سره څنگه مینه وکړو، بلکې وجه یې دا ده چې گومان کوو ځان ته نه درناوی سم کار دی. کرازبي د خپلې نظریې سرچینه په غربي کلتور کې ویني، چې د انجیل پر ځینو

برخو تکیه لري، د ده په اند هر لامل چې د بشري نفس وفاداري ولري، له خدایي نقش څخه برخمن دی. د لرغونو کلیساگانو کشیشانو به انسانان د نفس پاکۍ ته هڅول. هغه کس چې د ځان په اړه ښه احساس ونه لري، په ډېرو ستونزو د ژوند ناخوالې گالي، دوی که خپل دیني مشر ته نه ځي، باید په داسې کس پسې شي، چې خلک له گناه څخه سمې لارې ته رابولي. که خلک د گناه له وېرې دیني مشرانو ته پناه یوسي، نو تر ډېره حده به بريالي وي.

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

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

مور دا ټول شيان زده کړل، مور نړۍ ته په بله سترگه گورو. اوس باید بیرته ورته په بل نظر وگورو. راشی وگورو، چې ایا کولای شو څو بنسټیز اندودونه (طرز تفکر) پیدا کړو، چې مور د لرغونو انگېرنو له منگولو څخه وژغوري؟

ما اوس زده کړي، چې نړۍ ته باید په غیرواقعي ډول وگورم. |  
زه دا کار د خپل پایښت د ژغورنې لپاره کوم.

تر هرڅه وړاندې د خپل پایښت په اړه فکر کوم.

زه اوس کولای شم، دنیا هغسې وویښم، چې ده. |

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

زه ټولې اړتیاوې په ځان کې لرم. |

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

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

زه اوس دا ځواک لرم، چې مینه په خپل واک کې ولرم. |

زما ذاتي طبیعت مینه ده، زه دپته اړتیا نه لرم، چې ورپسې واوسم. نه هم دپته اړتیا لرم، چې مینه رامنځته کړم.

یوازېنې شی، چې زه یې بدلون ته اړتیا لرم، مینه ده.

زه غواړم چې پرځان مینه واوسم. |

## دویم څپرکی له ځان سره څنگه مینه وکړو؟

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

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

دا راته په زبات رسېدلې، چې ناروغېدل کوم مهم څيز نه دی، ټول خلک 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 توگه 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 تړلي گڼي.

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

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

اوه! پوه شوم چې بايد څه وکړم. همدا شېبه په دغه ځای کې چې اوس په کې ولاړ 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 وگورم چې دا کار کولای شم؟ په ذهن کې وايم: له ځان سره ځکه مينه کوم، چې له ناروغيو څخه مې بد راځي. داسې انگېرم چې د رڼا يوه څپه مې په ټول وجود کې مستي کوي. په ستوني کې مې سوی او درد احساسوم. ته وا اور په کې بل دی. ذهن مې بلې موضوع ته متوجه کېږي. هڅه کوم وپوهېږم چې ولې او څنگه مې ستونی خوږېږي. درد مې په ستوني کې دی. ښايي وجه يې دا وي چې د ځينو احساساتو او ارزښتمنو اړيکو په وړاندې مې شاتگ کړی دی. ښايي کومه ستونزه وي، چې د خوړو تېرول راته گران شوي وي.

### **دلته يوه ستونزه شته:**

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

اوس مې ذهن خپل عادي حالت ته راگرځي، اوس مې له ځان سره د مينې احساس پيدا کړی او د مينې تودوبنه هم. په دې شېبه کې مې په خپله سينه کې يوه په زړه پورې تودوبنه 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 انگېرم چې هېڅ کومه ستونزه نه شته.

### **د يکشنيې 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 كړم. خو دا احساسوم چې ذهن مې له بدن سره پرانيستي اړيكي لري او اغېزې يې په كې ښكاري. كله چې له ځان سره مينه كوم، ځان ډېر هوسا احساسوم. لكه ما ته چې فضا نوره هم پراخه شوې وي. مينه دا مانا لري چې له كوم شي سره په يووالي كې ژوند وكړو. كېدى شي زه به خواشيني يم، خو دا يوه فزيكي ستونزه ده، نه ذهني.

كه د خپل غم له احساس سره په يوه فضا كې ژوند نه شم كولاى، نو هڅه كوم چې ځان ترې وژغورم او ترې ليرې شم. كله چې وتوانېدم د خپل غم له احساس سره مينه وكړم، نو كه څه هم چاپېريال مې غم ته پرې ايښى او ورسره مل شوى يم، بيا مې هم هغه ته د استوگنې اجازه وركړې ده. مينه، فضا او ځاى رابخښي. د ساري په توگه، كه زه له چا سره مينه نه لرم، همدغه كركه، بې مينې توب او زما د احساس منفي اړخ د دې لامل گرځي، چې دغه احساس مې تر كتنې 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 وكړم، كه هرڅنگه هم وي.

دغه كار زما احساس ته يوه فضا وربخښي. هغه څه چې په عمل كې پېښېږي، ما يې په وړاندې دروي. ما ته وخت راکوي، چې له مقابل كس څخه زما د كركې لامل وپلټم. په دې توگه كېدى شي داسې ځاى ته ورسېږم، له هغه گاونډي څخه مې چې كركه كوله، مينه وكړم. ځكه چې له نورو سره مينه كول، له ځان سره مينه ده .

### **د دوشنبې سهار:**

دا د اوونۍ پيل دى او زه ډېر كارونه لرم، چې بايد ترسره يې كړم. نن بايد بانك او پوستي ادارې ته لاړ شم. ډېر ليكونه بايد وليكم. بيا به له څو ناروغانو سره كتنه لرم، دا ټول كارونه بايد زما د كتاب د ليكلو تر څنگ ترسره شي. نن اندېښمن يم، سترگې مې بندوم او يوه شېبه پر څوكۍ تيكه كوم: په ما كې د اندېښنې دا احساس ولې پټ دى؟ ايا زه كولاى شم ورسره مينه وكړم؟ په خپل ځان كې لټون پيلوم. په زړه كې مې د خواشيني اندېښنې خپې وهي، په ذهن كې مې هم گډوډ فكونه گرځي. يو سوچ دا رايادوي، چې بايد يو كار ترسره كړم، خو بل غموونكى فكر بيا وايي چې هېڅكله به هم په خپلو كارونو كې بريالى نه شم. په زړه كې مې د خپگان او خواشيني احساس ته نرمښت او ارامتيا وربخښم. ټول بدن مې د خوښيو په سيند كې لاهو كېږي. ناڅاپه د ډېرې خوشحالي احساس كوم او موسكى كېږم. كوم شى مې زړه ارامتيا ته رابولي. په ذهن كې وايم چې ځان مې د خپلې اندېښنې له كبله راباندې گران دى، بدن مې هم د دې احساس له كبله زما موسكا مني.

### **دوشنبې، تر غرمې وروسته:**

په دې پوهېدلى يم، چې له ځان سره مينه كول، هېڅ واقعي څيز ته اړتيا لري، خو كه "وغواړو" له ځان سره مينه وكړو، كولاى شو. مور ډېر كلونه له ځانه كركه كړې، خو اوس دا دى تر ډېرو كلونو وروسته ارمان كوو، چې كاشكې بېرته خټ ته لاړ شو او دا ځل له ځان سره په مينه ژوند پيل كړو.

دغه كار يوه بنسټيز هوډ ته اړتيا لري. ايا مور پرېږدو چې د ژوند خوند په خپله وڅكو، يا د نورو خوند ته "خوند" ووايو او ورباندې تكيه وكړو؟ د نورو كسانو پر تجربو باندې تكيه، د نورو خلكو تجربو ته امتياز وركول دي. تاسې د امن احساس كوئ او بايد، چې د ځان لپاره ځينې قواعد زده كړئ. تاسې له درد او رنځ سره نه مخ كېږئ، خو ستونزه په دې كې ده، چې د خوند احساس هم نه شئ كولاى. ځكه هغه كسان چې يو گام وروسته ږدي، كوم احساس ورته نه پاتېږي.

زموږ په ژوند كې هغه وخت ستر بدلون راتلاى شي، چې "وغواړو" تجربه ترلاسه كړو. په همدې وخت كې د خوند او خوښۍ احساس پيلوو، دغه راز د ژوند ځينې مسووليتونه هم منو. تر هغه وخته چې مور د نورو خلكو پر تجربو تكيه كوو، نو (مېندې، پلرونه، كليسا او

دوستان) شنه، چې د تېروتنې په وخت کې یې ملامت گڼو. له بله پلوه کله چې وضعه بڼه روانه وي، کولای شو ځان ته بڼه امتیاز ترلاسه کړو. مور تصور کوو، چې ذهن مو باید د غوښتنې او نه غوښتنې له یوه پړاو څخه تېر شي. ان د کړکېچ دوره هم تېره کړو او هڅه وکړو، تجربه ترلاسه کړو. باید د یوې تجربې لپاره له همدغو زرگونو تصمیمونو څخه تېر شو. خو لومړنی ستر تصمیم "غوښتنه" مور ازادوي، چې د خپل وجود په مرکز کې خپل سفر پیل کړو. دغه تصمیم مور ته ځواک او شوق رابخښي، بیا د سفر په دوران کې چې هره شېبه تر گوتو کړو، نو د خپل وجود کړکۍ لا پسې پرانیزو، په همدې وخت کې په کې په زرگونو له خوند څخه ډک یاداشونه مومو. لکه ماهی مو چې څو ساعته مخکې ترلاسه کړی وي. ما همدا نیم ساعت مخکې په یوې څېړنې لاس پورې کړ. په داسې حال کې چې پر څوکۍ مې تکیه کړې وه، آرام مې وکړ، چې تر دې آرام وروسته مې پر ذهن آرامي او ازادي واکمښې. خوند مې واخیست، ومې غوښتل چې د خپل وجود کړکۍ ان د هغه احساس په وړاندې هم پرانیزم، چې په دې وروستیو کې مې د هغه تجربه نه غوښتله. کله چې مې خپل تصمیم ونيو، پر ټول وجود مې یو ډول نهیلې او خواشیني واکمنه شوه. خپلې لور ته مې زړه تنگ شو، چې له څه مودې راهیسې له پوځ سره د هېواد بلې څنډې ته تللې وه.

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

### **د سه شنبې سهار:**

نن مې له ځان سره مینه، گونگه او د هغه سمندري څراغ غوندې ده، چې د سپورمۍ له منځ څخه زما پر لوري راځي. په دې باور یم چې دا هماغه د حقیقت منل دي. کله چې د ځان په اړه کومه ستونزه لرم، نو پوهېږم چې مینه مې یوې خوا ته پرې ایښې ده. داسې ښکاري چې کوم حقیقت مې چې نه وي منلی. د ساري په توگه داسې تصور وکړئ چې زه له ماتې څخه بېرېرم. که مې وېرې حقیقت نه وي منلی او لکه څنگه چې دی، مینه مې نه ده کړې، زه یې په وړاندې بېغوره یم او انکار مې ورڅخه کړی دی. په هر حال، زه بیا هم ورسره مخ یم. کله چې مې زړه غواړي حقیقت یې تجربه کړم، نو له تیارې څخه یې رڼا ته رابولم. زه غواړم چې خپلې فضا ته لار ورکړم، زه ورته خپل تر څنگ د اوسېدو اجازه ورکوم. گنې دا وېره له پخوا څخه په ما کې ده. یوازېني شي ته چې بدلون ورکوم، د هغې تجربې په وړاندې زما لېوالتیا ده. که څه هم دا بدلون په ما کې هم لږ توپیر رامنځته کوي، کله چې نه غواړم کوم څه تجربه کړم، نو خواشیني او تر فشار لاندې یم. کله چې یې د تجربې هیله لرم، نو په مینه یې منم. زړه مې هوسا او خوښ وي. یوازېني شي چې بدل شوی، دا دی چې د هغې تجربې په وړاندې مې خپل مقاومت لږ کړی دی. کله چې ځان خاوبدی مومم، نو له ځانه پوښتم چې دا څه حقیقت دی، چې زه یې په دې شرایطو کې د وروسته والي هڅه کوم.

### **سه شنبه، (غرمې ته نژدې مهال):**

گومان کوم له ځان سره زموږ د مینې خنډ، د بڼه احساس کولو په برخه کې زموږ باورونه دي. له ځان سره مینه د بڼه احساس ملگرتیا کوي. څو شېبې وړاندې مې پر خپلې څوکۍ تکیه وکړه او په ژوره توگه مې احساس کړل، چې له ځان سره مینه لرم. په بدن او ذهن کې مې یوه خوندوره تودوبڼه احساسوم. خو وروسته مې ځان ته د نور احساس کولو اجازه ورته کړه، بلکه ځینو خواشینونکو فکرونو ته لارم، دا څه دی چې ما له بڼه

احساس څخه راگرځوي:

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

دا مې هم يادېږي، چې زما شا و خوا کسانو به گواښ راته کاوه، چې بايد احساساتي نه شم. ځکه زه بل تل نويو فکرونو او د لوبو نويو سامانونو ته ډېر خوشحالمدم. کله چې به مې د لومړي ځل په اړه ځينې خبرې اورېدې، بنايي شپږ کلن، يا اووه کلن به وم، خپل شا و پلپاره د خدای خوا کسان مې په خپلو پوښتنو گروپونو لېوني کړي وو. کله چې مې نيکه زما د زېږون د ورځې په مناسبت راته يو نوی گين (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 څنگ 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 گټې لپاره (د نورو په تاييد) په محدوديت کې پاتې کېدم. گومان 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 گواښ 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 لگول شوي وو، ودرې وگورم چې ايا کولای شم له هغوی څخه سترگې پټې کړم او ليرې يې کړم؟

پر څوکۍ تکیه کوم او ځان ته وایم 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. مې وليد، چې څو زره کاله وړاندې، له غره په ذهن کې مې يو انځور رامنځته 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، آرامۍ او امن احساس کوم. رښتيني امن د هغه چا په برخه دی، چې ويې غواړي. خپلو محدوديتونو ته لار 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 خپته کې وړاندې وروسته کېږي.

گومان 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، گومان کوم چې د نامزدې په وړاندې مې زړه سوی په څپو دی. زړه مې له هغې سره زما اوسنيو اړيکو ته تنگېږي. گومان کوم چې ليدو ته يې ډېره مينه لرم. خو اخر مور 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 ټينگه 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 توگه دغه غوسه په رڼا کې له منځه ځي.

### وروسته:

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

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

### چهارشنبه، سهار:

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

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

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

1. د خپل ذهن اوسني شرايط دې په پام کې ونيسې، کېدی شي د غوسې، خوښۍ، کرکې او بې حوصله توب په وړاندې بېغوره وي.
2. له ځان سره مينه ولرئ، که څه هم نه پوهېږئ څنگه؟ اول هڅه وکړئ يوازې دا کليمې په ژبه راوړئ. که نه پوهېږئ چې څنگه يې ومومئ يوازې ووايست: "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 گرځي، چې د اوبو له بهير سره سم حرکت وکړئ.

### تجربه څه ده او څه نه ده؟

له ځان سره د مينې په تمرين کې تر ټولو ارزښتمن اړخ له ځان سره د مينې کولو تجربه

ده، چې په هرڅه کې د بدلون ځواک لري. دا چې وپوهېږو تجربه څه ده، زموږ مرسته کوي، چې په تېرايستونکې نړۍ کې مو وخت او تجربه بېځايه لاړه نه شي. کله چې غواړم د کوم شي په اړه پوهه ترلاسه کړم، نو سيندگي پرانيزم، په سيندگي (فاموس) کې د تجربې په اړه ليکل شوي دي: "په يوه پېښه يا پېښو کې د ژوند کولو عمل" دی.

\_ "په يوه پېښه کې د يوه کس بوختيا". له دغو جملو څخه زيات څه اخيستلای شو، د ساري په توگه: "د تجربې نشتوالی" هم هغه مهال ته وايي، چې انسان د ژوند په يوه پېښه کې ډېر دخيل نه وي. تجربه دا مانا لري، چې انسان دې په سترگو يوه پېښه وويني، يا يې هم رامنځته کړي. دغه کتاب وړاندې زياتوي: "تجربه هغه څه ده، چې يا په ژوند کې ليدل شوې وي، يا هم ژوند په کې شوی وي". لکه چې وايو: د پلاني کس تجربه ډېره خوندي وه. تجربه د يوه فعل په توگه ترسره کول، احساسول، لرل او ورسره مخ کېدل دي. د "تجربې نه کولو" ځينې بڼې کومې دي؟ په بله وينا مور څنگه د رښتيني ژوند له تجربو څخه ترشا کېږو؟

## باور

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

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

"هو! تا خدای وموند". وروسته دغه حيران کس هماغه 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 خدای وموند. بېرته هغه بڼ ته مه ځه".

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

کله چې دا پېغله شوه، په پرله پسې ډول له ناکاميو سره مخ شوه، کله چې يې پر واقعيتونو سترگې خلاصې شوې او راوينه شوه، وپوهېده چې په ټولو پړاوونو کې د هغو کسانو په مينه کې رانښکېله وه، چې پر دې يې لويې کولې او په خپلو تېرايستونکو چلندونو سره يې له ځانونو سره مينه کړې وه. کله چې يې هغې ته اخلاقي نيمگړتياوې څرگندې شوې، نو د هغوی په وړاندې يې مينه له منځه لاړه. هغې ته جوتنه شوه، چې په مشرتوب کې يې د ماشومتوب د ښاپېړيو کيسې بيا راژوندی کړې. هغې پر مينې ځانگړی باور درلود، چې په خپل ذهن کې به يې د خپل راتلونکي خاوند چلندونه انځورول.

کله چې به یې دا هیلې نه پوره کېدې، نو له خپل خاوند څخه به یې زړه سور شو. د ماشومتوب د مهال باورونو، هغه له رښتینو تجربو څخه لیرې ساتله. کله چې یې خپل باورونه پرېښوول، تر لنډې مودې وروسته یې بېرته له خپل هغه خاوند سره ښه اړیکې ټینګ کړل، چې وړاندې ورڅخه بېله شوې وه. داسې نورې په سلګونو تجربې زما د سترګو په وړاندې تکرارې شوي، خو زیاتو کسانو د خپل ماشومتوب محدودونکي باورونه پرې ایښي او په خپل ژوند کې یې هېښوونکي بدلونونه تجربه کړي دي.

## تصمیم

له ځان سره د مینې تصمیم، د رښتینې تجربې یو بل کمزوری ځایناستی دی. د ګټورو چارو لپاره تصمیم نیول ګټور تمامېږي. د ساري په توګه د کلکو یا پستو بادامو ټاکنه، ښي یا کین لوري او.. له نېکه مرغه له ځان سره د مینې پر لار مور ته د ټاکنې ستونزه نه شته. له ځان سره مینه باید د ښه ژوند لپاره زده کړو. تر هغه مهاله چې له ځان سره مینه کول، د تجربې ښه لري، رښتینې تجربه نه ده. هوډ له ذهن سره سر و کار لري. حال دا چې له ځان سره مینه، له زړه او د ذهن له یوې محدودې پټې برخې سره تړاو لري. هیله لرل، د تجربې د نه کولو بله بڼه ده. په معمولي ډول مور هیله من یو چې ځینې څیزونه به بدل شي. همدغه هیله لرل، په هر ډول چې وي، مور د موضوع له ژورې تجربې څخه راګرځوي.

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

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

## ستر بری

د باور نه لرلو او هیلو پرېښوولو حالات د ژوند او ستر بری د لاسته راوړلو شېبه او د ژوند د رښتینې تجربې پیل دی. داسې وانګېرئ چې مور د نهیلۍ په حالت کې یو، که خپل ټول ځواک په دې ولګوو، چې ځان هیله من کړو او نهیلې له منځه یوسو، دا داسې مانا لري، لکه مور چې کوم ځای لوېدلي یو او هورې هماغسې پاتې یو. ځکه بل داسې ځواک مور ته نه راپاتېږي، چې د نهیلۍ کتنه وکړو او وګورو چې له کومه

ځايه سرچينه اخلي.

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

د يوه مثبت بدلون لپاره لومړنۍ گام دا دی، چې احساس څنگه چې وي، په څرگند ډول يې ووينو. دغه گام مور د تجربو پراختيا او زياتې پوهې ته نژدې کوي او هغه کسان ترې برخمن دي، چې غواړي د ژوند له نېغې تجربې سره مينه ولري. لاندېني جدول ته وگورئ او له پيله يې ترپايه ولولئ. د تجربو له نه کولو څخه- تجربه کولو ته لېږدېدنه:

### تجربه کول:

8. دېته لېوالتيا، چې د ځان او نورو خلکو د مينې سرچينه واوسئ.
7. دېته لېوالتيا، چې په خپله له ځان سره مينه کول تجربه کړئ.
6. ټول څيزونه لکه څنگه چې دي، په هماغه بڼه منل (د ساري په توگه تاسې له ځان سره مينه نه لرئ. بنايي ډېر دليلونه به لرئ چې له ځان سره مينه وکړئ، خو تاسې له ځان سره پر مينې وپېرئ).

### تجربه نه کول:

5. دا استدلال، چې تاسې مينه ناک ياست.
  4. دا باور لرل، چې تاسې بايد له ځان سره مينه ولرئ.
  3. له ځان سره د مينې تصميم نيول.
  2. دا هيله چې کاشکې مې کولای شواى له ځان سره مينه وکړم.
  1. او دېته تمه، چې وکړای شئ له ځان سره مينه وکړئ.
- تر منځنۍ کړنې لاندې د تجربه نه کولو پړاو ښکاري او تر کړنې لور بيا له داسې څيزونو سره چلند دی، چې په هماغه خپله بڼه دي، په بله وينا د خټو له بند څخه د راوتلو لپاره بايد انسان لومړی ژمنه وکړي، چې په رښتيا هم په خټو کې بند دی. دا تمه دې نه لري، چې په خټو کې نه دی بند. نه دې کاشکې يادوي، نه دې هم تصميم نيولو ته باور لري. هېڅ يو هم ستاسو مرسته نه کوي. يوازې دا منل چې انسان په خټو کې بند دی، دا لاره چاره برابروي، چې انسان د حل نورو لارو ته هم لاس وغزوي. زه څنگه په ستونزو کې رانښکېل شوم، ځان څنگه ترې وساتم؟ ايا زه مرستو ته اړتيا لرم، که په يوازې سر يې کولای شم؟

خو مور دلته يو ستر توپير وینو، چې د ستونزو د څومره والي په اړه د ژور سوچ او زېږ کتنې په مرسته مور اروايي سکون موندلای شو. دېته ډېر ځواک په کار دی، چې ځان او نورو ته څرگنده کړو، چې په ستونزو کې رانښکېل يو او زموږ گاډی په خټو کې ځای پرځای سليف کوي. کله چې ځان په دې دريځ کې حس کړو، ژوند لږ څه هوسا کېږي، احساسات مو زياتېږي او ډېر څه اورو، دا يو غوڅ واقعيت دی. تر سلگونو کلونو وروسته په دې تېرايستونکې نړۍ کې مو ډېرې هيلې په زړونو کې روزلي، خو دا يو واقعيت دی چې ژوند بېخونکې رڼا او د ژوند ځواک رابخښي. که څه هم ځينې برخې يې زموږ په خوښه برابري نه دي. د چيني تائو کتاب وايي: "د يوه انسان تر ټولو ډاډېبخښونکې نښه دا ده چې ژوند، د هغه په رښتینې بڼه وويني".

د ژوند منل بيا هغه هم د هغه په رښتینې بڼه، نه يوازې زموږ عقلي سلامتې زياتوي، بلکه مور د ژوند د لوړو تجربو پر لوري بيايي. د تجربو اوج دا دی، چې د نورو او ځان د مينې سرچينه شو. په دې مانا چې تاسې نور د مينې په لټون پسې لالهند نه ياست، بلکه په خپله، خپله ورکه مينه ياست. کله چې تاسې ځان د مينې په واک کې ورکوئ،

توانېرئ چې ځان او نورو ته ښه پانگه زېرمه کړئ. د ژوند لوړو تجربو ته لار پرانیستل، هغه شېبه ده، چې تصمیم نیسو. ژوند څنگه چې دی، هغسې وویږو. دا دا مانا لري چې مور دا ټول حقایق په یوه ځل وویږو، ځکه دا نه یوازې یو شونې کار دی، بلکې دا یو ساده بدلون او د ژوند په وړاندې زموږ د لید یوه کتنه ده. هغه پولې ته ژور نظر واچوئ چې تجربه کول او تجربه نه کول سره بېلوي. تاسې به وگورئ چې له ستونزو سره چلند، یو کلیدي حرکت دی، چې مور د حقیقت نړۍ ته بیایي. هغه عملي تگلاره مو چې دغه کار یې په مرسته ترسره کولای شو، دومره نرمه او دقیقه ده، چې په مثبت ډول ورو وړاندې ځي، خو دغه چاره زموږ په هیله پورې تړلې ده. هغه څه ته چې اړتیا لرو، لېوالتیا او غوښتنه ده، هیله مور د خیال له نړۍ څخه بهر راباسي. د تجربې هیله، د رښتینو پېښو په وړاندې زموږ د وجود کړکۍ پرانیزي او د حقیقت منلو ته مو اړ باسي. مور باید هیله ولرو چې یو حقیقت تجربه کړو. احساساتو ته لېوالتیا یو داسې حرکت دی، چې حقیقت مور ته رابولي، د ناپوهۍ تیاره له منځه وړي او مور ته وخت راکوي چې له خپلو احساساتو سره مخ شو. کله چې غواړو کوم حقیقت تجربه کړو، نو د خپلو خیالونو درانه بارونه لیرې غورځوو. هو! هیله خلاصون دی. که څه هم دا یو اسان کار ښکاري، بیا یې ولې پیل نه کړو؟ که غواړئ د ژوند رښتینې بڼه وویږئ، نو باید د درد په وړاندې د مقاومت هیله پیدا کړئ. که چېرې مور کلونو وړاندې د ژوند له ستونزو او زیاتو کړاوونو سره نه مخ کېدای، هېڅ وخت به مو هم د خیالونو نړۍ ته شاتگ نه کاوه. مور د ژوند په یوه ځای کې زده کړي، چې باید له مینې څخه وتښتو او وېرې ته پناه یوسو. اوس باید د خلاصون لپاره بېرته مینې ته مخه کړو، خو مور ډېرو ته د مینې منل، د درد او وېرې له منځ څخه د مینې پر لوري تگ دی او دا بیا مور ته خوند نه راکوي. مور هېڅ وخت نه غواړو چې د خپل موټر له هندارې څخه بهر وگورو او دېته مو پام شي چې موټر مو په خټو کې بند شوی دی. حال دا چې دا هر وخت امکان لري، بله لار دا ده چې خپلې سترگې بندې کړئ او هیله من شئ چې خنډ به په خپله له منځه لاړ شي. کېدی شي دغه کار د یوې شېبې لپاره اغېزناک تمام شي. کله چې د یوه گل خور بوی زموږ پام ځان ته اړوي، باید دې ټکي ته هم پام وکړو چې یوې جرړې او یوې دانې، دا گل له خاورو څخه ټوکولی دی.

## درېم څپرکی له خپل احساس سره څنگه مینه وکړو؟

یو کس له خپل رئیس سره شخړه او لانجه کوي، وروسته ټوله شپه دغه پېښه په ذهن کې انځوروي. د یوه ښوونځي ښوونکی هڅه کوي، د ځینو نجونو په وړاندې خپل ځانگړی احساس له پامه وغورځوي. یا یوه پېغله نجلۍ له خپلو نارینه همزولو سره د مخامخېدو پر وخت د وېرې احساس کوي. یوه کونډه د خپل هغه خاوند مړینه نه شي هېرولای، چې پنځه کاله وړاندې وژل شوی، له دې کبله هر وخت ځورېږي. دا بېلگې مې ځکه راوړې، چې په تېرو لسو کلونو کې ورسره زیات مخ شوی يم. دا عادي احساس دی، چې هر څوک په ژوند کې ورسره لاس و گریوان دی. زموږ د ژوند یوه مهمه برخه زموږ احساس دی، چې مور یې په شتون کې د ژوند احساس کوو. که څه هم کله-کله یې زغمل مور ته ستونزمن دي. نو مور له خپل احساس سره څه وړ چلند ولرو، چې وکړای شو بدل یې کړو؟ څنگه ورسره مخ شو، چې بیا مو ذهن ته لار ونه کړي؟ ایا کولای شو مثبت احساس خپل او منفي یې خوشې کړو؟ ایا له خپل هغه احساس سره هم مینه کولای شو، چې د کرکې وړ دي؟ د دغو پوښتنو ځوابونه به له ځان سره د مینې په پراوونو کې ومومو.



## احساس له کومه کېږي؟

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

### موقعیت احساس

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

## د کومې ستونزې لپاره د حل لارې نه لرل تاسف

(د ساري په توګه له خنډ سره مخ یاست، یو وحشي حیوان په ښار کې ورک دی، ستاسو د ژوند ملګری/ ملګرې غواړي چې تاسې پرېږدي). 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 خواږه نه درکوي). غوسه/ خپګان د خپلو غوښتنو لپاره د امکاناتو هیله لرئ، تلوسه (د ساري په توګه تاسې ډېر ژر د زده کړې بریلیک 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 غوڅې وای. خو زموږ ذهنونه تر دې زیات پیچلي دي.

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

دغه ډول ساده احساس څنګه زموږ له واک څخه وځي؟ په یوه لنډه جمله کې به یې رالڼه 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 مور 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 مور باید هڅه وکړو، په اوسني وخت کې ژوند وکړو.

باید یاد وساتو، زموږ ذهن له هغو باورونو څخه ډک 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 مور کې راڅرګندېږي، نو زموږ ذهن ته خنډېږي. ځکه د انسان ذهن له تجربې څخه د بدن د راګرځولو ځواک 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 مور د خپل هر احساس په وړاندې پردي او ترې لیرې کېږو. د حیرانۍ وړ نه ده، که مور له خپل دغه احساس سره مینه وکړو. ځکه چې هغه یوازې زموږ له نظره ناشنا دی او زموږ لومړنی غبرګون دا دی چې پر پردي باور ونه کړو، ځکه چې هغوی نه پېژنو او یا هم وپېږو مور ته به زیان راورسوي. راشئ ځینې احساسونه په بېل-بېل ډول

وڅېړو.

## د گناه احساس

د گناه احساس یو خنډ زېږوونکی احساس دی، چې تل پر مور واکمني کوي. داسې یو احساس دی، چې د یوه رښتیني ژوند خوند راڅخه اخلي. کله-کله دغه احساس دومره په مور کې ژور کېږي، چې ځان راته بد ښکاري. باید ووايو چې زموږ د چلندونو سرچینه زموږ د گناه احساس دی. د گناه احساس څه دی؟ څنگه احساسېږي؟ له کومه راځي او څه تکل لري؟ د گناه احساس د خنډ یو تلپاتی ځواک دی. پر ذهن او بدن یوه توره خپره شوې پرده ده، عیناً لکه یو چا چې یوه پښه د موټر پر کلچ او بله پر بریک ایښې وي. د گناه دروند او کرکجن احساس هم د همدغو دوو ځواکونو ترمنځ رامنځته کېږي، اوس زه خپل دننه ننوځم او غور نیسم چې د دغو دوو ځواکونو کیفیتونه ومومم. له هغو ځواکونو څخه یو زما خپله انرژي ده. زما د وجود خلاقه او نارادي برخه، چې زه یې په ځان کې خوځښت احساسولای شم. دغه انرژي خوځېږي، گپه گپه جوړوي او شور کوي. غواړي چې په چیغو سره زما څخه سرچینه واخلي، کشف وکړي او بهر ته راووځي. خو بل خنډ رامنځته کوونکی ځواک بیا کوم یو دی؟ دغه ځواک مې د خپل مقاومت محدودوونکی ځواک دی. زه بریکونه ټینګوم، نه پوهېږم! ښایي مور و پلار، یا هم د ښوونځي ښوونکي دا رانسولې وي، چې مقاومت وکړم. په هر حال، دا مې خپل ذهن دی، چې زما خپل مقاومت ځینې چارې ترسره کوي، دا ولې؟ زه دا پوښتنه له ځانه کوم او ځواب ته یې په تمه یم. د خپل وجود په ژورو کې یوه ژړا اورم. دا ژړا یوه داسې درد ته ورته ده، چې په زرگونو ځله مې احساس کړې ده. کله چې خپلې خلاقې او نوښتگرې انرژي ته تسلیم شوی یم او ورپسې ځورول شوی، رټل شوی او تړل شوی یم، نو له هماغه رنځ او کړاو سره مخ شوی یم، لکه وړاندې مې یې چې یادونه وکړه، ما یو وخت غوښتل د حمام پر دېوال انځورونه وکارم، خو وروسته وغندل شوم. مور پنځوونکې، نڅاگرې او خوښی بڅښونکې انگېزې ته تسلیمېږو. نه یوازې لارښود او د اړتیا وړ خبرتیاوې نه شو ترلاسه کولای، بلکې له دې کبله له رنځ او د نورو د نه تایید له ستونزې سره هم مخ کېږو. دغه ناپېژندویه ستونزه له کیسو او نکلونو سره هم سمون خوري. له غرب څخه یو مشهور نکل رااخیستل شوی، دا د یوه کب نیوونکي پاچا نکل دی، چې وروسته د "سپېڅلي ترگريل" په نکل بدل شو. ځوان پاچا د تفریح لپاره ځنگله ته ورځي، تر څه مودې وروسته وری کېږي، ناڅاپه د ځنگله په منځ کې د اور پر سر یو کب ویني، چې کبابېږي. د کب خوندور بوی هره خوا خپور دی، پاچا بېواکه کېږي او د کب یوه ټوټه بېلوي او خولې ته یې اچوي، خو تود کب یې خوله ورسوځي. تر دې ځایه د نکل د اخلاقي ټکي درک ستونزمن نه ښکاري. خو له نېکه مرغه چې ځینې پېچلې برخې هم لري، پاچا څو کاله وروسته خپلې ماڼۍ ته رسېږي، خو د یو ډول اروایي خپګان له کبله زیات ځورېږي. خواشینۍ شوی او له ژوند سره یې مینه له لاسه ورکړې، حکومت یې د پاشلتیا او ړنګېدو په حال کې دی، ژوند ورته بې مانا او پوچ ښکاري. پاچا د ځنگله پښه هېره کړې، خو کله چې په کب نیولو بوخت وي، لږ څه خوښ ښکاري. د داستان دغه برخه د انسان د ودې په اړه یوه مهمه موضوع په ګوته کوي. ان که سوځېدلي هم یو، یا مو هم د خپل پنځوونکي ځواک په وړاندې خپل ځواک له لاسه ورکړی دی. بیا هم احساسوو، چې په پرله پسې ډول د ځان په لټه یو. هغه وخت د رضایت احساس کوو، چې هغه بې نومه او ناپېژندویه څیز مور په ځان پسې ورکاري او مور یې لټون کوو. دغه نکل په بېلابېلو ډولونو ویل کېږي، خو په همدې ترڅ کې یو دروند ځوان رامخې ته کېږي او پاچا ته یو سپېڅلی ځای ورکوي. ستونزه حلېږي، ځکه تر هغه مهاله چې د ماڼۍ په منځ کې یو جام پروت وي او دا جام هورې وي، پاچا دا توان لري، چې خپل ځواک وساتي او ښه راغلاست ورته ووايي.

## د نکل مهمو برخو ته بیا پام وکړئ:

مور د خوندورو خوږو د څکلو په وخت کې سوځو. خو د خپل مطلوب لاسته راوړل یا له

لاسه ورکول څنگه هېروو؟ کله چې د خپل مطلوب په لټه کې یو، بڼه احساس لرو، وروسته بڼایي د کوم لامل له مخې د خپل وجود په ژورو کې هماغه د مطلوب خوږ خوند (مینه) ومومو. زموږ نکل ولې داسې دی! مور تل تر خپل وجود دباندي د مینې او تايید په لټه کې یو. خو بیا هم نه غواړو چې د خپل وجود حقیقت ومنو او ورسره صمیمانه اړیکې ولرو، دا هم نه منو چې زموږ ذاتي جوهر یوازې مینه ده. مور تر خپل وجود بهر په مینې پسې لټون کوو، له دې کبله په نهیلۍ کې یو، وروسته چې هوښیار شوو، نو پوهېږو هغه ورکه چې مور تر خپل بدن دباندي لټوله، په مور کې پټه ده. پنځوونکي ځواک په بېلابېلو بڼو راڅرگندېږي، چې یوه لار یې احساس دی. احساس د وېرې، گناه، غوسې، خوښۍ، خپگان، هیلو او جنسي غوښتنو په بڼه راڅرگندېږي. دا احساسونه قوي دي، چې کله-کله له کنټرول څخه وځي، کله-کله بیا مور ته اختیار راکوي. څرنگه چې مور له خپل هر احساس سره په سم چلند نه پوهېږو، نو د لارښوونې د ترلاسه کولو لپاره میندو، پلرونو یا 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، اړیکه ونیسه، غټ سړي نه ژاړي، خپلې خونې ته لار شه او..."

د انسان ستر مغز، مسایل په پراخ ډول څېړي. په داسې حال کې چې باید له مسایلو او پېښو سره په جلا او منفرد ډول مخ شو. د ساري په توگه په ماشومتوب کې مې تر یوې پېښې وروسته دا تصمیم ونيو، چې باید د مور له اجازې پرته د حمام پر دېوالونو انځورگري ونه کړم. خو زموږ ماغزه پراخو پایلو اخیستنو ته لاس غزوي. لکه: "خپل پنځوونکي ځواک ته پراختیا مه ورکوه، انځورگري مه کوه، د مور له اجازې پرته دا کار مه کوه". وروسته په مشرتوب کې همدغه تېر باورونه او ذهنیتونه په هغو زنجیرونو بدلېږي، چې لاسونه مو راتړي، د خلاصون لپاره باید دا زنجیرونه وشلوو او لیرې یې وغورځوو. نوښت او پنځگري، د ژوند ذاتي طبیعت دی. بشپړتیا تل د تحقق په حال کې ده. زموږ پنځگر ځواک تل د خوځښت په حال کې دی او غواړي چې د لمر په څېر وځلېږي، دغه راز لوړو ته وځېږي، کله چې د ماشومتوب خطاوې هېروو، بیا مو هم اروایي کړکېچ پایته نه وي رسېدلی. دا راته ارزښت نه لري، چې کومو لوړو ځایونو ته مو الوت کړي او تر کومه حده نوښتگر شوي یو، خو تل له ځانه پوښتو چې تر کومه حده مو ځان ته د خلاقیت او پنځگرۍ وخت ورکړی؟ د ژوند په نېکمرغه او له خوښیو ډکه ورځ کې د پنځگرۍ او نوښت تر اغېز لاندې، فعال او په خوځښت کې يم. کارونه سم روان دي او مور هم د خوښۍ احساس کوو، خو د ژوند په بدو ورځو کې له روانې کړکېچ او لوړو ژورو سره مخ یو، پښه مو پر بریکونو وي او تل د خپل پرمخون مخه نیسو، ځکه چې مور تل د دردونو او تېرو رنځونو اسیران یو، په وېره کې یو چې ایا نور به مو ومني او که څنگه؟

گومان کوم مشهور لیکوالان او هنرمندان به د ژوند د دې ستونزو په باب بڼې څرگندونې وکړي، دوی د امکان تر حده خپل پنځگر ځواک په کار اچولی او تر خپله وسه فعالیت کوي. د دوی د ژوند څرنگوالی د همدې خبرې پخلی کوي. مور ټول له دغه ځواک څخه برخمن یو، ځکه چې زموږ د ژوند یوه برخه جوړوي. که څه هم مور ټولو ته دا شونې نه ده چې خپل دغه ځواک دې د انځورگري یا هم د موسیقۍ د یوې نغمې په څېر انځور کړو، خو په مور ټولو کې یې ماهیت یو ډول دی. دا د ودې یوه تومنه ده، چې په منلو سره یې د ژوند احساس کوو، ځکه په مور کې خوځښت رامنځته کوي. دغه راز، له دې احساس سره په ملتیا کې د یو ډول بې تفاوتۍ او تکرار احساس لرو. د شوق او خوښۍ پرځای د دې ځواک د مخنیوي هڅه کوو. زما په اند، د گناه له احساس څخه د خلاصون یوه لار شته، باید چې خپل پنځوونکي ځواک ته په لېوالتیا سره وگورو. "ودې او ژوند" ته هو ووايو. خپل تېر غم ته هم په لېوالتیا سره مخ شو. کله چې د خپلې پنځگرۍ لومړۍ تجربه کوو، کېدی شي د تېرو ټپي عواطفو له کبله مو ځینې ټپونه تر سترگو شي. خو د څه وخت په تېرېدو سره مو دا ټول ټپونه رغېږي. خبره دا ده چې باید ځان له دغو رنځونو او ککړتیا څخه په روغ

ډول بهر کړو. د خوځښت له پيله بايد د خپل پنځگر ځواک د پېژندنې او منلو لپاره وپوهېږو چې د سرعت تله زموږ په لاس کې ده، که مو تگ ډېر ورو دی، کولای شو چې لږ څه گړندي شو او که ډېر گړندي يو، د ورو کېدو ځواک هم لرو. کله چې مو يوه پېښه پر بړيک او بله پر کلچ وي، نو د خپل چاپېريال پېښو ته هم ځير يو، ځکه چې موږ له ناکامۍ څخه د وپړې له کبله يو بې ځواکه او بې خونده ژوند تېر کړی، خو اوس چې مقاومت پريږدو او خپل وجود منو، په ژوند کې مو يو هېښوونکی بدلون رامنځته کېږي. اوس دا موږ خپله يو چې ټول ځواک مو په خپل واک کې دی.

## د گناه د احساس بل اړخ:

يو سهار چې په ازموينه بوخت وم، يوه ناوړه خاطرې مې ذهن ته راغله، چې زه يې د غالبوزې په څېر وچيچلم. له دې کبله مې په ذهن کې د گناه يو بل ژور احساس راڅرگند شو. دا خاطرې د پنځلسو کلونو وړاندې وه. هغه مهال نژدې و چې زه په يوه سوداگريزه معامله کې څو کسان تېر باسم. که څه هم له نېکه مرغه ځينې پېښې رامنځته شوې، چې د دې کار مخنيوی يې وکړ، خو هغه وخت چې دا معامله تحقق ته نژدې کېده، نو له ځان څخه مې د کرکې احساس کاوه. هغه وخت په ډېر بد وضعیت کې وم، ستونزو او عاطفي پېښو زما ټول وجود نيولی و. سخت شرايط او زياتې بوختياوې د دې لامل شوې، چې په ما کې د خیرغوښتنې او دوستۍ حس کمزوری شي. اوس مې هم دا خاطرې د ذهن په پاڼه کې انځور ده، د هغه وخت رنځ او عذاب په ښه ډول احساسولای شم. بيا خپل هغه واده يادوم، چې له يو چا سره مې وکړ. که څه هم له هغې څخه مې ډېر بد راتلل، چاغه وه، بدرنگه او داسې دنده يې وه، چې زما ورڅخه کرکه کېده. دا پېښه مې هم په ذهن کې راژوندی کړه، کله چې مې ذهن د پنځگړۍ او نوبت په هيله سوځېده، خو د ترسره کولو لپاره مې کوم کار ذهن ته نه راته، اړيکې مې سطحې او بې مانا وو. زيات مسایل مې په ځان کې پټول، هغه څه چې مې ويل، نيمايي به درواغ وو. زما په اند، زموږ د گناه احساس، زموږ په اړيکو 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 بنځوي. هغه تېر نیمگري کارونه دا دي:

هغه درواغ چې موږ ويلې.

هغه څه مو چې بايد ويلای، نه مو دي ويلې.

هغه څه ته مو چې اړتيا لرله، خو غوښتنه مو يې نه ده کړې.

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

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

دا او داسې نورې خبرې زموږ په ذهن کې سره راغونډې شوي. که چېرې موږ د دې په وړاندې يوه غوره لار خپله نه کړو، يا يې هم په سمه توگه ونه پېژنو، د هغو نیمگرو کارونو خاطرې به مو د تورې ورېځې په شان پر ذهن تياره خپروي او پر موږ به راخپريږي. 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 نیمگرتياوو د درانه پېټې منل دي. دا منل زموږ د ذهن د رهنوالي او پراختيا لامل گرځي، ځکه موږ ته وخت راکوي چې تظاهر پريږدو. 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 سترگو 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 نښو ځان وپوهوم، بدن به مې چيغې وهلې: "زه په غوسه يم. وپريږم 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 ځواک په دې لگاوه 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 وکارم. بل چلند چې زموږ د گناه احساس کمولای شي، پر همدې مسایلو له نورو سره خبرې دي. ان له هغو کسانو سره هم، چې په همدغسې ستونزو کې رانښکېل دي. د تېرو نیمگړو کارونو په اړه غږېدل، د دغو کارونو د بشپړتیا په برخه کې زموږ مرسته کوي او دغه کار د یوې جادويي لارې په توگه پېژندل شوی دی. ما یو کس پېژاند، چې ډېر کلونه له خپلې مېرمنې څخه بېل و، یوه ورځ وتوانېد چې هغه وبخښي. دغه کس یوه ورځ خپل یوه دوست ته له خپلې مېرمنې سره د اړیکو په باب خبرې کولې، کله چې یې د زړه خواله پایته ورسېده، نو د خپلې مېرمنې په اړه یې په زړه کې د بخښنې څپې په مستبدو شوې. مېرمنې ته یې زنگ وواکه او بخښنه یې ترې وغوښته. خپله څوکلنه خواږدې یې هېره کړه او خپله گناه یې پر خپله غاړه واخیسته.

### د گناه احساس د څو احساسونو ترکیب دی

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

داسې فکر وکړئ چې تاسو له خپلو دوستانو سره یوه پټه کتنه درلوده او خپل کورته راغلئ. پوهېږئ چې مېرمن مو یو ساعت وړاندې په تمه وه. په دې وخت کې د یو ډول گناه احساس کوئ. راشئ د دغو احساسونو ځینې ډولونه سره بېل کړو. لومړی به ستاسو د وېرې احساس راواخلو. ښایي تاسې به له دې وېرې چې هسې نه خپلې مېرمنې ته درواغ ووايئ او کار له کاره تېر شي، وېرېږئ. بل دا چې کېدی شي د غوسې احساس هم وکړئ. خو غوسه مو د خپلواکۍ د نه لرلو او په څرگنده توگه د خبرو کولو لپاره د جرئت د نه لرلو له کبله ده. وروسته دوه زړې کېږئ، چې "دا کار باید وکړم"، "باید ویې نه کړم" دغه ډول احساس زموږ په ناخبره ضمير کې راټولېږي، سره رانغاړل کېږي، وروسته یو بل احساس ورڅخه جوړېږي، چې مور ورته "گناه" وايو. کله چې وپوهېږو د گناه احساس د نورو احساسونو یو ترکیب دی، زموږ مرسته کوي چې له ځان سره د مینې په لار کې یې مقابله وکړو. که د گناه د احساس له کبله له ځان سره مینه ستونزمنه وي، کولای شو د دغه احساس له تجربه کوونکو اړخونو سره مینه وکړو. د ساري په توگه به ووايو چې تاسې له ځان سره له دې کبله مینه وکړئ، چې د وېرې احساس مو مل دی، نه د گناه احساس.

### وېره او غوسه

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

له مېرمنې × وېره.

له نیمگړتیاوو وېره. ×

له لېونتوبه وېره. ×

د خپل جنسي ځواک په × برخه کې وېره.

له یوازیتوب څخه وېره. ×

او له وېرې څخه وېره. ×

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

مور وېره، یوه بې پایه احساس گڼو. ځکه وېره داسې کومه څرگنده نښه نه لري چې څوک ورباندې وپوهېږي. لکه ژړا او غوسه کول، چې دا نښې بیا په عصانیت کې شته. د وېرې

پرضد مقابله د هغې احساسول او د دې جملې ويل دي: "زه وپېرم".  
 وېره، د ستونزې د حل لپاره له مور څخه ځواک اخلي. که کومه غټه بيزو ناڅاپه زموږ د خونې له کړکۍ څخه دننه راټوپ کړي، مور خامخا وپېږو، دغه وېره، د حل د لارې د موندلو لپاره زموږ بدني ځواک اخلي: يا تېنتو، 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 ورلاي. مور اوس مهال په داسې نړۍ کې ژوند کوو، چې ټولنيز اړيکي ډېر پېچلي دي. له يوې بيزو سره مخ کېدل او خپلې مېرمنې ته درواغ ويل، مور زيات وپروي. که څه هم لومړنۍ موقعيت د حل ساده لار لري، خو دويم يې؟  
 مور تر اوسه نه پوهېږو چې د نړۍ له پېچلو ستونزو سره څنگه چلند وکړو. په امريکا کې هر کال څه کم 100 مليونه وگړي د خوب گولۍ کاروي، که چېرې مو د وېرې په وړاندې د مقابلې بله لار لرلاي، هېڅ وخت به مو د خوب گولۍ نه کارولاي.  
 څرگنده ده، چې د وېرې پرضد مقاومت زموږ لويه ستونزه ده، نه وېره. کله چې وېره ومنو او ځان ته اجازه ورکړو، چې په ژوره توگه يې احساس کړو، کولای شو ډېر څه ترې زده کړو. د هغې په اړه په کتنې وټوانېږو او سرچينه يې ځان ته څرگنده کړو. که چېرې د مقاومت لار خپله کړو، نو دغه تلپاتې وېره به مو ژوند ته لار ومومي.  
 دا چلند د غوسې په برخه کې هم سمون خوري، که څه هم د غوسې منلو ته ځان اړ ايستل، يو گران کار دی، خو رخصت کول يې هم ناوړه پایلې لري، ځکه که چېرې د غوسې په وړاندې مقابله پيل کړو، مور 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 ځواک يوه بله سرچينه راڅرگندېږي. 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 مور 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 خلک 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 مثبت انرژي بدله کړو او د حل يوه رغوونکې لار ومومو.

## خوآشيني

مور اکثره وخت خپله خوآشيني 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 خوآشيني واوسم×  
 زما خپل غم دومره لوی× دی، چې هېڅ وخت يې هم درک نه شم کولای.  
 کېدی شي سبا ښه احساس ولرم×  
 که× وغواړم خپله خوآشيني حس کړم، ژړا به وخت رانه کړي.  
 دا ټولې خبرې، خوآشيني په مور کې ويلې کوي. مور د وېرې په منلو سره ځان ته اجازه ورکوي، چې په ځان کې ژور شو، خو مور وپېږو، هسې نه دومره د وېرې په ډنډ کې ډوب شو چې هېڅکله به هم ترې رابهر نه شو، خو نه احساسول په مور کې غم پټ ساتي. هغه خوآشيني چې په بشپړه توگه احساس شي، ډېر ژر تېرېږي، په دې پړاو کې مو رښتینې اړتيا د خپلو خوآشينو 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 خوآشيني کې تېروو. د لسو کلونو لپاره ما ته ځينې کسان د سلا مشورې لپاره راتلل، ما ته يې يو واقعيت څرگند کړ، چې ما يې هېڅ تصور نه کاوه. کله چې خلک يو احساس مني او د شتون اجازه ورکوي، يوازې يو لنډمهالی

احساس يې ځای نيسي، دا خلك به تر دې وروسته د ښه والي احساس كوي. هغوی وايي چې له ناوړه احساس څخه پاك شوي او ځانونه يې موندلي دي. ما داسې كس نه دی ليدلی، چې د خپل اوردمهالي احساس په منلو سره يې د ښه والي احساس نه وي كړی. هغه كسان ما ته ډېر په زړه پوري وو، چې ما ته به راتلل او ما به يې لارښوونه كوله.

## د مور و پلار په وړاندې زموږ احساس

زموږ ستونزمن احساس هغه دی، چې د خپل مور و پلار په وړاندې يې لرو. د ارواپوه د يوه سلاكار په توگه له سلگونو كسانو سره مخ شوی يم، چې د خپل مور و پلار په وړاندې به يې بېل احساس درلود. دوی نه شول كولاى 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 كمزوري د يوې وړې ستونزې زغمل دي. مور د هغوی په وړاندې مثبت او منفي احساس لرو او گومان كوو، چې بايد يو ډول يې ولرو.

که د مور و پلار په وړاندې د غوسې احساس لرئ، طبيعي خبره ده چې گومان كوئ ورڅخه وېرېږئ. د هغوی په ځينو كارونو به ځورېږئ، له بله پلوه د هغوی په وړاندې د حق پېژندنې احساس هم كوئ، 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 كوي د ځينو لارو چارو په خپلولو سره تاسې له غوسې، كركې او نهيلی څخه وساتي. دا د عمل په وړاندې يو غبرگون دی، که گومان كوئ چې د منفي احساس په وړاندې مو كومه ستونزه شته، دغه باور ستاسو منفي احساس نه شي درولاى، بلكې لا يې پراخوي.

همدا ستونزه مور له خپل احساس سره له مينې راگرځوي. گومان كوو دا احساس مو معيوب دی او د مينې وړ نه ښكاري. حال دا چې له منفي احساس سره د مخ کېدو ډول له هغه سره مينه ده. خو، تاسې څنگه كولاى شئ له هغه څه سره مينه وكړئ، چې درياندې گران نه دی؟ دا ډول احساسونه په ذهن کې زېږي، هغه وخت يې درولاى شو چې دا باور "منفي احساس د مينې وړ نه دی" په دې باور بدل كړو: "منفي احساس د مينې وړ دی"، په همدې توگه وړاندې لار شو او ورسره مينه وكړو.

## يو ستر لوست

د بقا لپاره كوم احساس نه شته. نه ترې خلاصون موندلاى شو، نه يې هم د خوشې كولو هيله لرو. احساسونه مور ته د ژوند مانا رابښي، پردې سربېره نور لوست هم رابښي. احساس د ژوند د لارښود په توگه مور پر هغه لار بيايي، چې مور غوره زده كړه په كې وكړو. كله چې د كومې ستونزې له كبله خپه يو، يا د وېرې احساس كوو. د دې تر څنگ يو ستر لوست شته، چې بايد زده يې كړو، په داسې حالاتو كې يوه موضوع مطرح وي، چې مور په تېر وخت كې هغه شا ته غورځولې ده، خو ايله اوس مو وخت موندلی چې په مينه يې ومنو. نور احساسونه هم همداسې دي. هر يو يې په يوه بڼه مور د هغو څيزونو پر لوري بيايي، چې د زده كړې لېوالتيا يې لرو. احساس د ژوند په اړه د زياتو څيزونو د زده كړې اغېزناکه وسيله ده او تل په مور كې په څپو وي. هر وخت مور ته ډېر وخت په واك كې راكوي، چې مقاومت پرېږدو، د خپل وجود كړكی پرانيزو او په عاشقانه ډول ځان ومنو.

څلورم څپرکی له خپل بدن او جنسي غريزو سره څنگه مينه وكړو؟

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

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

— زه ډېر چاغ یم.

— زه ډېر ډنگر یم.

— د پښو پوندې مې بدرانگې ښکاري.

— وپښته مې ډېر غوړ دي.

— یو وخت مې خپل جنین له منځه وړی و.

— جنسي استفاده راڅخه شوې ده.

— موږ مې راته وایي د... بدرانگ بچیه!

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

زه هغه وخت ډېر په هیجان او ولولو کې یم، کله چې ګورم کوم څوک د ژوند د یوې پېښې له کبله زیات ځورېدلی، یا جنسي تېری پرې شوی، یا په کومه پوځي ډله کې د اجباري کار له کبله له کوم منفي احساس سره لاس و ګرېوان شوی دی. دوی هڅه کوي وخت او بخت ته بدلون ورکړي، چې له دغو تجربو څخه خلاصون ومومي او په اوس مهال کې ژوند وکړي.

## له ځان سره مې مینه څنګه زده کړه؟

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

په ماشومتوب کې ډېر چاغ وم. د یوکلنۍ په پای کې مې د بدن وزن د نورو ماشومانو په پرتله په سلو کې پنځه زیات و. خپل ماشومتوب او تېر دوران ته په کتو سره دا حقیقت مومم، چې زما د کرارولو لپاره زما کورنیو مشرانو یوازې خواږه راکول، حال دا چې کېدی شي ما به د نورو لاملونو له مخې ټرل. ګومان کوم په همدې ماشومتوب کې مې داسې شیان ولیدل چې وروسته یې ډېر درانه ګوزارونه راکړل: هر احساس چې لري، د خوړو په کارولو سره یې بدلولای او سمولای شي. موږ په عادي شرایطو کې د لوړې له منځه وړلو لپاره خواږه خوړو. له خپل بل احساس سره هم په بېل-بېل ډول چلند کوو. که موږ دا وګڼو چې د خوړو خوړل پر لوړې سربېره زموږ کوم بل احساس هم کرارولای شي، له دوو ناوړو عادتونو سره لاس و ګرېوان کېږو. لومړی دا چې د خپلو نورو دروني غوښتنو د ځوابولو لپاره



هم خواړه خورو. بله دا چې د خپلو نورو احساسونو د مقابلې لپاره يوه نامعقوله لار ټاکو. دا دواړه عادتونه يوه پايله لري، چې هغه چاغوالی دی.

د وراثت ستونزې، زما شرايط نور هم خراب کړي وو. پلار مې زيات وزن درلود، ما ورسره په زياتو برخو کې ورته والی درلود، زما د کورنۍ نيمه ډنگر غړي يانې 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 ځورېرم.

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 مور ته په نژدې ايالت کې اوسېده، هغه راته د غذايي رژيم او د ځينو ټابليټونو (کوليو) د کارونې لارښوونه وکړه، چې زما د بدن ډېر وزن يې راکم کړ.

هغه کال مې زياتې نومرې هم واخيستې، ځکه هغو گوليو په ما کې زيات خوځښت رامنځته کړ، خوب يې، وروسته مې د خپل ورزش د ښوونکي په مرسته د خپل ډاډر کړ او هر وخت به مې درس وايه 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 ملگري و. دغه کړکېچ تر څوويشت کلنۍ پورې راسره مل او ملگري و، کله چې مې خپل بری تر گوتو کړ (ما يې په لومړي څپرکي کې يادونه کړې ده) وتوانېدم چې له خپل بدن سره څنگه چې دی، مينه وکړم، که هرڅومره کمزوري 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 يو ازمېښت وکړو. غواړم خپلې سترگې بندې کړم او څو- څو ځله له خپل ذهن سره ووايم: "زه مې له ځان سره مينه لرم"، تر هر ځل ويلو وروسته لس ثانيې تم کېږم، چې وگورم په ذهن او بدن کې مې څه پېښېږي. که تاسې هم دا کار ترسره کړئ، ښايي وکړای شو په گډه يې پايله ورازوو.

د لومړي ځل لپاره چې دا جمله واييم، په خپله گډه کې يو ډول هيله بخښونکی حالت احساسوم. وروسته مې ستونې لږ سره کښېکارل کېږي، ځان ښه هوسا نيسم، چې دغه حالت ومومم او ويې پېژنم. هغه ورځې مې په ذهن کې ژوندۍ کېږي چې چاغ ماشوم وم، د هغه مهال اوښکې، خواشيني او نهيلۍ احساسوم...

بل ځل چې بيا واييم: "زه له ځان سره مينه لرم"، نو پر ټول بدن مې لږزه واکمنېږي. يو ځل بيا تکراروم: "له ځان سره مينه لرم"، دا ځل د يوه ژور رضایت احساس کوم. داسې احساسوم چې ان کولای شم د خپل بدن له هغې برخې سره هم مينه وکړم، چې زما ورڅخه بد راتلل، ځکه دا ټولې برخې زما د بدن غړي دي، چې زه بايد اوس ورسره د زړه له کومې مينه وکړم، په دې چې په ما پورې اړه لري او زما خپل مال دی.

اوس مې ځينې نور احساسونه په څپو راځي، داسې گومان کوم چې خواشيني، ځواکمن او خوښ يم. اوس مهال هغو دوو کسانو ته هم د نېکمرغۍ هيله کوم، چې يو وخت راسره نژدې وو، خو اوس نه شته. داسې انگېرم چې اوس د پخوا په پرتله ډېر ژوندی او هوسا يم، خو زه چې کله فکر کوم له ځان سره مينه لرم، نو دغه حالت راپېښېږي، دا ولې؟

تاسو ته کوم احساس درپېښېږي؟ که تاسې هم ما ته ورته ياست، د تجربو لومړی پړاو مو په هغو شيانو پورې اړه نيسي، چې مينه ورسره لرئ، له همدې کبله زه هم هر وخت دا جمله تکراروم چې له ځان سره مينه، له خپل هر احساس سره مينه ده. که دا احساس

درباندې گران وي او که نه وي، دا يو غوره اتوماتيک کار دی، ځکه له کرکې وړ احساسونو سره مينه، د مينې له مثبت احساس سره مينه ده. زموږ بدن د ځينو خپلسرو کارونو مرکز دی. موږ زيات وخت په خپل ذهن کې همدغسې کارونه پلانونو، لکه د سگريټو څکول، د نوکانو ژوول، ټکر کول او داسې نور... کله چې دا لارې چارې خپلوو، غالباً له ځان سره مينه وروستی کار دی، چې ذهن ته مو راځي. حال دا چې له ځان سره مينه موږ له کرکجن چاپيريال څخه ژغوري. په وروستي تحليل کې بايد ووايو چې زموږ د بدن د کرکې وړ غړي که په پام کې ونه نيسو، نو دا په خپله له ځان سره د مينې لومړی پړاو دی. موږ به وگورو، کله چې د مينې په اغېزناکه او ښکلې سيمه کې گام ږدو، ډېر زيات بدلونونه به احساس کړو. په داسې حال کې چې زموږ مينې ته به هېڅ ډول گواښ هم نه پېښېږي، خو مينه د دغو ټولو بدلونونو بنسټ دی.

### جنسي غريزې

غواړم چې د خپلو جنسي غريزو په باب خپل نظرونه او تجربې له تاسو سره شريکې کړم. په دې ورځو کې د جنسي غريزو په باب دومره زياتې ليکنې شوي او کېږي، چې نژدې دی په کې وړک شو، خو زه غواړم په دې اړه ځينې نور بحثونه هم ستاسو په وړاندې کښېږدم. د جنسي غريزو په برخه کې مو يوه ستونزه دا ده چې موږ غلط پوهول شوي يو، يا پوهول کېږو، چې گواکې جنسي غريزې ناوړه او بدې دي، نو په دې توگه بايد ترې وپوږيو او محدودې يې کړو. موږ نه يوازې له خپلو جنسي غريزو سره، بلکې له خپل ژوند سره هم ناسالم اړيکې ټينگوو. خو دا باور له کومه ځايه سرچينه اخلي؟ کورنۍ او ټولنه په ښه نيت موږ ته ناسالم معلومات او خبرتياوې راکوي، چې همدغه معلومات موږ اړ باسي له خپلو جنسي غريزو څخه پردي شو. نو کله چې په کوم ځوان کې جنسي غريزه اوچتېږي، مشران يې درک کوي. د دې ډول احساس اوچتېدل او پارېدل دغو مشرانو ته د هغوی د ځوانۍ د مهال مسايل او اړوندې ستونزې تداعي کوي. کورنۍ غواړي چې ماشومان يې هغه تېروتنې ونه کړي، چې دوی پخوا کړې دي. له دې کبله خپلو ماشومانو ته د جنسي غريزو په باب د حرکاتو، اشارو او يا هم د نورو څرگندونو په مرسته ځينې زده کړې ورکوي. دغه زده کړې ځينې نيمگړتياوې هم لري، چې جنسي غريزې له هغوی څخه پردي کوي، لکه څنگه چې دي، هغسې نه وپېژندل کېږي. د دې زده کړې د ډول پېژندنه، په ځوانانو پورې اړه لري، چې بايد په سمه توگه وپوهول شي، جنسي احساس هم ښه او د پېژندنې وړ دي. دغه راز د ژوند طبيعي برخه او د انرژۍ سرچينه گڼل کېږي، خو له بله پلوه بايد دا هم ورزده کړو، چې په کار ده په وړاندې يې په هوښيارۍ سره چلند وکړي. بايد چې د استمناء زيانونه هم ورته بيان شي او دا دې هم وروښوول شي، چې موږ څنگه دغه غريزې کارولای شو، هغه شرعي او طبيعي لار يې کومه ده؟

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

هغه ټکي چې شرايط پېچلي کوي، هغه تصاميم دي، چې د جنسي غريزو په باب مو د تېرو نورو پېښو په وړاندې نيولي دي. زما يادېږي يو وخت مې ځينې ناوړه انځورونه ليدل، موږ مې کير کړم. ما د څو نورو همزولو په ملگرتيا دغه انځورونه ليدل، چې ناڅاپه مې موږ

راغله، خو زما دا هم ياد دي چې د مور د غوسې او توند غبرگون له کبله مې د شرم په خولو ټول بدن لوند خيشت شو او داسې رپېدم لکه د ونو پاڼه. هغه وخت ويوهېدم چې مور مې زما جنسي غريزې نه دي تاييد کړي. همدا پېښه د دې لامل شوه چې بيا په ژوند کې له چا سره پر جنسي مسايلو څه ونه واييم. 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 بورنوونکو 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.

مور هېڅکله هم پېښې او حقايق نه شو بدلولای، خو هر وخت په دې توانېدو چې د ځينو پايلو څارونکي واوسو. د داسې پايلو چې په ژوند او مور پورې اړه لري. که مور 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 توگه پند واخلو.

خو د جنسي غريزو په باب ټول منفي پيامونه، يو حقيقت هم څرگندوي، چې هغه په دې برخه کې د گپورو خبرتياوو نشتوالی دی. مور تراوسه پورې له دې اسانتيا څخه برخمن نه يو چې کومه ساتندويه پرېښته دې وتوانېږي د اړتيا پر مهال راحاضره شي او ودې وايي چې: "جنسي احساسونه مو غوره او د منلو دي، راځئ په ژوره توگه يې احساس کړئ او يې ومنئ، په داسې بڼه يې څرگند کړئ، چې ستاسو لپاره له هره اړخه د رضایت وړ وگرځي". له همدې کبله مشرتوب يو داسې دوران دی، چې بايد په دې وخت کې په خپله د ځان ساتندويې پرېښتې شو او دا زده کړو چې خپلې جنسي غريزې څنگه وروزو. دغه راز مهربان خلک څنگه راټول کړو، چې په دې برخه کې مور ته وړ زده کړه راکړي. لنډه دا چې ويلای شو: که څه هم مور 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 څنگه مينه وکړو؟ ځکه چې جنسي غريزې خو هم د ژوند د يوې ژورې اړتيا څرگندويې دي، چې د ټولو انسانانو په وجود کې پټې دي.

## پنځم څپرکی خپل ذهن پاک او ازاد کړئ!

زموږ ډېرې ستونزې له دې کبله دي چې زموږ په نړۍ کې د اړتيا وړ مينه نه موندل کېږي. همدغه خبره د دې لامل گرځي چې د خپلې ونډې د ترلاسه کولو لپاره په سيالی 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، مور له دې اړخ څخه نړۍ داسې وینو چې د ژوند واک مو په لاس کې وي او دا تجربه په خپله کولای شو. که چېرې غواړئ چې دا طريقه وارزوي، 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 گټه تمامېږي. يو وخت مو گوته په سره منقل سوځي، زموږ ذهن يوه گټوره پايله اخلي: "په راتلونکي کې به خپله گوته پر تاوده منقل نه ږدم" پر دې سربېره ذهن تر دې يو گام وړاندې ږدي او يوه ستونزمن پړاو ته ننوځي. تاسو ته د ماشومتوب په وخت کې پلار کومه څېره 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 توگه 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 پایله اخیستنه کوو او وایو: (ژوند همداسې دی) د دې پرځای چې ووايو (ژوند یا روزگار داسې و).

مور له ځینو ستونزو سره د مخامخېدو پر وخت یوه مورچه نیسو او په خپله مورچه کې پاتېږو، له هماغه ځایه عمل کوو. خو باید ووايو څومره چې مورچه نیسو او په کې مېشتېږو، په هماغه کچه مو ازادې او خپلواکې راکمېږي.

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

هغه څوک چې د ډوبېدو په حال کې وي، د هوا کموالی تر نورو ښه احساسوي، دغه راز وری انسان د خوړو کموالی. حال دا چې مور به وري کېدل او ډوبېدل نه وي تجربه کړي. څه له پاسه مور ټول مینې ته وري یو او د نورو لپاره د پام وړ خلک هم نه یو. داسې ښکاري چې بشر د مینې په وړاندې تر ټولو سرانښ او بخیل موجود دی. کېدی شي په ډېرو ښو اقتصادي امکاناتو کې رالوی شو، خو بیا هم له مینې څخه محروم واوسو. مور په زیاتو موقعیتونو کې د مینې کموالی احساسوو. وروسته مو ذهن دا پایله اخلي، چې دلته پر ټولو خلکو په یوه اندازه مینه نه وېشل کېږي، په دې توګه تر دې وروسته د خپل ذهنیت له مخې چلند کوو. د دې لپاره چې خپله پایله اخیستنه نوره هم د منلو وړ کړو، نو لاندې دلیلونه وړاندې کوو:

\_ ښایي زه به په رښتیا هم د مینې وړ نه یم.

\_ هرڅوک چې دا کار کوي، باید چې د مینې وړ نه وي.

\_ که نور خلک زما په باب دا وایي چې زه د مینې وړ نه یم، ښایي رښتیا به وایي.

دا دلیلونه هغه مورچه دي، چې تر فشار لاندې راغلی ذهن یې خپلوي. ځکه خواشیني ذهن دومره دردونه او کړاوونه لري، چې زیات مهال واقعیتونه نه شي منلای، نو ځکه د وضعې د ښه والي لپاره دلیلونه جوړوي. دلیلونه په ظاهره یوې امن مورچه ته شاتګ دی. حال دا چې دا مورچه تېرايستونکې او له حقیقت څخه تشه ده، خو مور د دې لپاره زیات مهال خپل دلیلونه وایو چې تورن کس هم زموږ په وړاندې دغه وړ دلیلونه وړاندې کول، کله چې تاسې له ځان سره د مینې بهیر ته ورننوځئ، نو وروسته د خپل ذهن له یوه مهم دلیل سره مخ کېږئ، چې "باید له ځان سره مینه ونه لرئ" لکه تاسې چې له بل چا سره اړیکې نیسئ او که هغوی هم غواړي له ځان سره مینه وکړي، تاسې ورته خنډ پېښوئ. له ځان سره د مینې زده کړه له خطر او کله-کله پردیتوب سره ملګرې ده، ځکه مور فکر کوو چې د ځینو دلیلونو له مخې نه شو کولای له ځان سره مینه وکړو، یا هم وایو چې د پلاني کس په باب دا دلیل نه شم منلای.

له ځان سره مینې په بهیر کې تل د پټ امنیت د ردولو او د مینې د رښتیني امن پر لوري د تلو یو چانس لرئ. د خپلو وروستیو دلیلونو دېوال مومئ، وروسته دا دلیلونه پرېږدئ او یوه داسې ځای ته پناه وړئ چې هغه، له ځان سره ستاسو مینه ده.

پام مو وي داسې دلیلونه مه راوړئ چې له ځان سره ستاسو مینه توجهه کوي. دا دلیلونه د قناعت وړ نه دي، ځکه تاسې دلیل، د دلیلونو پر ضد کاروئ (د ساري په توګه: که څه هم له ځان څخه مې بد راځي، گومان کوم دوستان مې راسره مینه لري، نو زه باید د مینې وړ واوسم).

اغېزناکه لار دا ده چې مخکې لار شئ او دلیلونه شا ته وتمبوئ او لکه څنګه چې یاست، له ځان سره مینه وکړئ. له ځان سره مینه وکړئ، هر علت له پامه وغورځوئ، له ځان سره ځکه مینه وکړئ چې له ځان څخه مو بد راځي، له ځان سره ځکه مینه وکړئ، چې

له ځان سره د مينې توان او ځواک نه لرئ. پر ځانونو ميان شئ، ځکه چې تاسو له ځان څخه د کرکې لپاره ډېر احمقانه دليلونه درلودل. پر دغو دليلونو تکیه کول، يوه خيالي امنيت ته پناه ورل دي. حال دا چې د مينې رښتيني امنيت تل زموږ په تمه دی، چې موږ يې په يوازيتوب کې هرکلی کوو او مينه ورسره پيدا کوو. که د دغه واقعيت په وړاندې مو ذهن هرڅومره خنډونه زېږوي، پروا نه لري، ځکه چې تاسې په هرو شرايطو، هر وخت، هر ځای او هر مهال کې د مينې حقيقت درک کولای شئ، تاسې د مينې په وړاندې د خپل وجود د کرکې په پرانيستلو سره دا مينه تجربه کړئ او ويې گورئ.

## شپږم څپرکی له خپل ژوند سره څنگه مينه وکړو؟

هېڅ شېبه هم، له ځان سره د مينې د شپې په څېر نه ده. زه په خپل کارځای کې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوی يم او ما د خپل ژوند له پاروونکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي ياست، بنايي 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 لورپينه کړې او اجازه يې راکړې ده، چې له برخليک او سوابقو څخه يې گټه واخلو.

لومړۍ فيته هغه صحنه ده، چې زه يې "له ځان سره مينه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جک په نامه يو انجنير دی، دی د يوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې گڼ شمېر گډونوال 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 جک هم زما څخه هيله وکړه چې د دې غونډې موخه ورته څرگنده کړم.

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

گي: يوه شېبه صبر وکړه، تا چې کومه څرگندونه وکړه، گومان کوم لومړۍ جمله دې ډېره قوي، څرگنده او بشپړه وه. نورو توضیحاتو 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، څرگندونې او توضیحاتو پرته دا تجربه بيا وازمويې؟ جک: هو!

گي: ښه، زموږ درته غور دی.

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

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

گي: گوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقيم او څرگند ډول بيانوي، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په يوازيتوب کې يې ترسره کړې، زما په اند ځينو تجربو تا ته دا سوچ

درکړ، چې له ځان سره مينه يوه فردي هڅه ده. (د جک درېدل، د سترگو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ايجابوي او دا څرگندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).  
گي: ايا اوس دا احساسوي، چې له ځان سره مينه لرې؟  
جک: کله چې تاسې زما خوا ته راغلي، ما ته مو خپله مينه څرگنده کړه، زه ډېر خوښ شوم.

گي: ايا د دې خوښۍ له کبله له ځان سره مينه لرې؟  
(اورد ځنډ)

جک: راته ستونزمنه ده.

گي: ايا کولای شې د همدې ستونزې له کبله له ځان سره مينه وکړې؟  
(بيا اورده چوپتيا)

جک: دا احساسوم چې زه يې منلی يم، د دې منلو له کبله د وېرې احساس کوم.  
گي: ايا لېوال يې چې د همدغه احساس له کبله او د وېرې په منلو سره له ځان سره مينه ولرې؟

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

جک: زه له ځان سره په مينې وېرېم.

گي: ايا کولای شې د همدې وېرې له کبله، له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه پوهېرم دغه کار څنگه وکړم؟

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

گي: ايا په مينې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟  
(اورد ځنډ)

جک: زه مې په بدن کې دننه دا يو پيام ترلاسه کوم چې هغه دا دی: "ته بايد دا ستونزه درته اسانه کړې".

گي: ايا د دې پيام د ترلاسه کولو په هيله له ځان سره مينه کولای شې؟ ايا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان سره مينه ولرې؟  
(اورد ځنډ)

گي: جک! پام وکړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب "هو" يا "نه" دی. تا په هره پوښتنه کې زما پوښتنه بيا وڅېرله، حال دا چې څېړنې ته يې هېڅ اړتيا نه درلوده. دا دا مانا ورکوي چې ستا لوی مغز غواړي له ځان سره د مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فکر په خپل واک کې واخلي او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانيزې او ويې منې. ستا فکر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناک نه شي پاتې کېدای.

په حقيقت کې ستا ذهن نه شوای کولای، چې ستا سره د مينې په برخه کې مرسته وکړي.

جک: يوازېنې دليل چې نه شم کولای له ځان سره مينه تجربه کړم، دا دی چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه يم.

گي: ايا کولای شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه!

گي: ايا کولای شې چې له ځان سره په مينې پر نه توانېدو هم له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه!

گي: ايا غواړې چې له ځان سره مينې ته د نه لېوالتيا له کبله له ځان سره مينه وکړې؟

جك: نه! زه گنگس شوی یم.  
گي: ایا د همدې گنگسوالي له کبله له ځان سره مینه کولای شې؟  
(اورد ځنډ)

جك: هو! (له دې سره د شرکت غړي په یوه خوله خاندې).  
گي: یو څو ژورې ساگانې وکاره او د دې مینې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل  
گنگسوالي له کبله له ځان سره مینه لرې.  
(ځنډ)

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

جك: د یوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم.  
گي: ښه، مننه.

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

نظر:

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

تر دې وروسته جك په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پایلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو  
کلونو راهیسې په یوه نه خپلېدونکې ستونزه کې رانسېدل و، په یوه شېبه کې وتوانېد چې  
د خپلې لالهاندې د احساس له کبله له ځان سره مینه وکړي. نوموړي دا محاصره ماته  
کړه، تر دې وروسته یې له مېرمنې سره هم اړیکې ډېر ښه او د مینې وړ شول.  
دا بله فېته چې لاندې راځي، د یوې څو ویشتنې کلنې مېرمنې د غونډې بهیر دی، هغه  
یوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د یوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي  
چې له دې شر څخه ځان وژغوري.

گي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې؟

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

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

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

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

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

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

گلودیا: هو! زه فکر کوم چې له ډېر پخوا راهیسې مې دا حالت درلود، خو پرون خپل اوج ته

ورسگېد پرون دې حد ته ورسېدم، چې نور مې ځان نه شو کنټرولولای (کلودیا په ژړا پیل وکړ).

ځکه له هغه چا څخه مې چې تمه درلوده، ما مینه او دوستي ترلاسه نه کړه، فکر کوم چې نور نو هغه حد ته ورسېدم، چې پر کنټرول به بريالی نه شم. په هر حال، زه نوره نه شم کولای په پخوانیو شپوو او لارو چارو سره مینه ترلاسه کړم. زه باید د دغو احساساتو له بند څخه ځان وژغورم، غواړم یوې ازادې فضا ته ووځم، گومان کوم اوسنی فضا راته ناشنا او وپروونکې ده. له همدې کبله د امنیت، په خلکو پورې د اړه لرلو احساس ته دوام ورکوم. نن بیا هم هڅه کوم هغې فضا ته له ننوتلو ډډه وکړم. څرنګه چې دلته، هرڅومره چې هڅه کوم عادي او ښه احساس ولرم، بې ګټې کار دی. ګي: هو! نوې فضا ته لار پرانیستل خو وېره لري، ایا ته واقعاً وپېرېدلې یې؟ کلودیا: د سر په ښورولو هو کوي.

ګي: د محبوبيت د ترلاسه کولو لپاره دې ټول احساس له وېرې څخه سرچینه اخلي؟ کلودیا: هو!

ګي: که همدا اوس زلزله راشي، ته ځغې او دېوال ته تکیه کوې، همداسې ده؟ کلودیا: 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 ځواک په باب څه فکر کوې؟ څه حالت به لري؟

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 گومان کوې، که چلندونه دې کنټرول کړې، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقیقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راتېټوي، 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.

کلودیا: گومان کوم زلزله مې تېره کړې ده، یانې خپله ټوله وېره مې احساس کړې ده. خو وېرېرم 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 ځمکه 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 ووايه. کلودیا: زه ډاډه نه يم، 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. کلودیا: شا مې درد کوي.

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



گلودیا: نه پوهېرم، ته یو څه نورې څرگندونې هم وکړه.  
گي: هو! ته وپېرې، 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 ووايه: "زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم."  
گلودیا: زه د خپلې وېرې د احساس له کبله له ځان سره مینه لرم.  
گي: پوهېرې، کله چې دا جمله وايې، زه په تا کې متفاوت حالت وینم. اوس دې درېدل  
هم تر پخوا فرق لري. مخکې ته د یوې وړې نجلۍ غوندې وې، اوس دې چې د خپلې  
وېرې مسوولیت منلی، نو احساس یې کړه، مینه ورسره وکړه او خپل کنټرول دې په خپل  
لاس کې واخله.

گلودیا: اوس بل احساس لرم، داسې احساسوم چې قوي شوې یم.  
گي: هو! ته د خپل دغه احساس له مخې نورو ته اړ نه یې. اوس نو د نورو خلکو ستاینې  
ته اړتیا نه لرې.

گلودیا: یو غوره احساس چې لرم، دا دی چې ویلای شم وپېرم. پرته له دې چې دلیل  
ویلو ته اړتیا ولرم.

گي: هو، هر څوک چې د خپلې وېرې پر دلیل وپوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې  
هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دلیل ته اړتیا ولرې. هغه ټکي چې باید په  
یاد یې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مینې دلیل یوې غاړې ته کړې، همداسې چې  
یې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې څرگندویه ده، چې وپوهېږې د ودې په حال کې  
یې. په دې خاورینه ځمکه کې نه وپېرېدل هېڅ حقیقت نه لري. ځکه د نړۍ اوسېدونکي  
دوه ډوله خلک دي. هغوی چې وپېرې او مني یې، بله ډله هغه خلک دي چې وېره یې  
ملگرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي.

دا بله فېته د هغې میرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداگریزو  
(تجارتی) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه یې مطرح کوي، د هغې او د هغې د  
نامزد په اړیکو پورې اړه لري.

الیس: فکر کوم زما د اړتیا وړ مطلب له ځان سره مینه ده. زه یو نامزد لرم، چې  
پرېښودلای یې نه شم. نه غواړم چې ښه اړیکي ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې  
خلک راسره مینه نه لري. ډېر وخت بیا گورم چې نه، مینه راسره لري، خو زه داسې  
گومان کوم.

گي: هو الیس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا خبرې ته ځیر شوم، زه دې پر څېره باندې  
یو پوښل شوی ماسک وینم. نه پوهېرم له کوم وخت راهیسې دې تصمیم نیولی چې دا  
ماسک واغونډې. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پړاوونه تېر کړي، ډېر دروني  
غوځاوې دې لیدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې خبرې او هغو غټو سترگیو (عینکو) لاندې  
پټولې. ایا له دغې مصنوعي خبرې او ماسک څخه خبره یې؟

الیس: نه، البته کله-کله متوجه کېرم، خو اوس هم کولای شم احساس یې کړم.  
گي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسک لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره  
غبرگون وگورم. ایا پوهېرې چې په کومو شرایطو کې دې د ماسک کارونې تصمیم ونیو؟  
الیس: گومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړیکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه،  
خو داسې مې انگېرل چې هغه له ما سره د مینې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه یې  
تل راڅخه فاصله اخیستله.

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

الیس: پښې به مې رېږدېدې، سر تر پښو به مې زیاته لړزه احساسوله.  
گي: گومان کوم ستا یوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړیکي ومنې. خو په دې  
توگه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړیکي غوڅېږي. دغه پایله اخیستنه  
دې په ډېرو مخکښو 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؟ ایس: 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 پریږدې او وړاندې لاره شې. که څه هم دومره منطقي نه ښکاري، ته کولای شې د خپل همدغه احساس لپاره له ځان سره مینه وکړې.

(یوه شېبه ځنډ، وروسته ایس کټ- کټ خاندې)

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

ایس: (د کارځای ټولو غږو ته ګوري) یوې مېرمنې ته وایي. مینه درسره لرم. (بیا خاندې). ګي: څه احساس لرې؟

ایس: کولای شم په یوه وخت کې له ځان او نورو کسانو سره مینه وکړم. ګي: ایا کومه وېره هم احساسوې؟

ایس: 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 ایس.

ایس: مننه!

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

"له ځان سره د مینې پر وخت مې خوښي ومونده، گومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحې 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 ځواکن یم"، "پروا نه لري"، "دا ټوله مینه ده".

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

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

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

ما به خپله مینه نورو خلکو ته متوجه کوله، چې په دې توګه هغوی ما تایید کړي، ځکه چې د هغوی د تاییدولو په لارو چارو نه پوهېدم، خو اوس مې زده کړي، چې مینه: دنده، اطاعت، یووالی، نورو ته قرباني ورکول او د نورو په وړاندې خپل حیاتي ځواک ایښوول دي. ما به چې له ځینو کسانو سره اړیکي لرل، هغوی ته به مې خپله مینه څرګندوله. په

حقیقت کې به مې ورته ځواک ورکاوه، چې زما ارزښت او اعتبار تایید کړي. زه به چې د کوم شخص د تایید وړ وم، هغه ته به مې خپله مینه متمرکز کوله، هغه به هم د خپلې پاملرنې او تایید په څرگندولو سره ما ته دا ځواک راکاوه، چې روزگار په خپله خوښه ومومم. ما به د خپل نوښت او ژوند ځواک ځایه. د خپل ارزښت او اعتبار د بایللو په بیه به مې د نورو خلکو له ځواک څه رازیریدلی باور او ارزښت گاته.

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

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

په ما کې دا خبرې اترې روانې دي: "هغه ولې، هغه بل کس تر ما غوره گڼي؟". "هغه واقعاً راسره مینه لري، گنې نه به یې پرېښودلم" او "که په رښتیا یې هم راسره مینه لرلای، له بل چا سره به یې مینه نه درلوده".

یوه بله پیغام وايي:

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

## شپږم څپرکی له خپل ژوند سره څنګه مینه وکړو؟

هېڅ شپبه هم، له ځان سره د مینې د شپې په څېر نه ده. زه په خپل کارځای کې څو ځله له دې صحنې سره مخ شوی یم او ما د خپل ژوند له پاروونکو لاملونو څخه موندلې ده. تاسې چې د دې کتاب لوستونکي یاست، ښایي مینه به لرئ، چې د هغو شپبو ځینې صحنې ولولئ. هغه څه چې لاندې راځي د ځینو غونډو او د درملنو د ځینو مهالونو د ثبت شویو فیتو پایله ده. هغه کسان چې په دې فیتو کې یې خبرې ثبت شوې دي، دلته یې نومونه بدل کړل شوي دي. پر مور یې لورپینه کړې او اجازه یې راکړې ده، چې له برخلیک او سوابقو څخه یې گټه واخلو.

لومړی فیته هغه صحنه ده، چې زه یې "له ځان سره مینه" نوموم. هغه کسان چې په کې ونډه لري، د جک په نامه یو انجنیر دی، دی د یوه داسې شرکت په وړاندې ولاړ دی، چې گڼ شمېر گډونوال لري. زه د خونې شا ته ناست یم او د خپل کار په بهیر کې له هر

کس سره په انفرادي ډول کار کوم، دا دی جک هم زما څخه هیله وکړه چې د دې غونډې موخه ورته څرگنده کړم.

ګي: له دې غونډې څخه زموږ موخه دا ده، چې له ځان سره د مینې پر لار پراته خنډونه لیرې کړو، دا دی تا ته هم دا وخت درکوو چې ځان تجربه کړې.  
جک: ښه، زه غواړم چې له ځان سره مینه زده کړم، په حقیقت کې له ډېرې مودې راهیسې مې په ذهن کې لټون کوم چې ویې مومم، خو په اجباري ډول یې هېڅ ثبوت او توضیح نه لرم.

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

ګي: ښه، زموږ درته غور دی.

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

ګي: (د شرکت نورو غړو ته په مخ اړولو سره) ښه، د دې لپاره چې د جک مرسته وشي، لکه څنګه چې د ډېرو، لګېدلو سکرو ته ضربه ورکړو، اور یې زیاتېږي، زه وړاندیز کوم چې موږ باید خپله ژوره مینه پر هغه متمرکز کړو. د خپل زړه وړ یې په وړاندې پرانیزو. هغه لکه څنګه چې دی، مینه ورسره وکړو، دا چې جک څه ځانګړتیاوې لري، څه روحیه لري، دا ټول هېر کړئ، یوازې له هغه سره مینه وکړئ (د شرکت ځینې غړي اوچت شول او هغه یې په غیر کې ونيو).

ګي: ګوره! کله چې خپله غوښتنه په مستقیم او څرګند ډول بیانوي، څه پېښېږي؟ اجباري نه ده، چې په یوازیتوب کې یې ترسره کړې، زما په اند ځینو تجربو تا ته دا سوچ درک، چې له ځان سره مینه یوه فردي هڅه ده. (د جک درېدل، د سترګو پټول، دغه راز ډېر ځنډ دا ایجابوي او دا څرګندوي چې هغه د خپلې اوسنۍ تجربې اغېزې ځان ته راجلبوي).

ګي: ایا اوس دا احساسوي، چې له ځان سره مینه لرې؟

جک: کله چې تاسې زما خوا ته راغلئ، ما ته مو خپله مینه څرګنده کړه، زه ډېر خوښ شوم.

ګي: ایا د دې خوښۍ له کبله له ځان سره مینه لرې؟

(اورد ځنډ)

جک: راته ستونزمنه ده.

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

(بیا اورده چوپتیا)

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

ګي: ایا لېوال یې چې د همدغه احساس له کبله او د وېرې په منلو سره له ځان سره مینه ولرې؟

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

جک: زه له ځان سره په مینې وېرېم.

ګي: ایا کولای شې د همدې وېرې له کبله، له ځان سره مینه وکړې؟

جک: نه پوهېږم دغه کار څنګه وکړم؟

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

جک: مینه څه ده؟

گي: ايا په مينې او محبت باندې د نه پوهېدو له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟  
(اورد ځنډ)  
جک: زه مې په بدن کې دننه دا يو پيام ترلاسه کوم چې هغه دا دی: "ته بايد دا ستونزه درته اسانه کړې".  
گي: ايا د دې پيام د ترلاسه کولو په هيله له ځان سره مينه کولای شې؟ ايا غواړې چې د هغې تجربې لپاره له ځان سره مينه ولرې؟  
(اورد ځنډ)  
گي: جک! پام وکړه، ستا څخه د هرې پوښتل شوې پوښتنې ځواب "هو" يا "نه" دی. تا په هره پوښتنه کې زما پوښتنه بيا وڅېړله، حال دا چې څېړنې ته يې هېڅ اړتيا نه درلوده. دا دا مانا ورکوي چې ستا لوی مغز غواړي له ځان سره د مينې له وېرې وتښتي. اوس غوره دا ده چې خپل لوی فکر په خپل واک کې واخلم او د دې تجربې په وړاندې د خپل وجود کړکۍ پرانيزې او ويې منې. ستا فکر نور د دې وضعيت په وړاندې اغېزناک نه شي پاتې کېدای.  
په حقيقت کې ستا ذهن نه شوای کولای، چې ستا سره د مينې په برخه کې مرسته وکړي.  
جک: يوازې د دليل چې نه شم کولای له ځان سره مينه تجربه کړم، دا دی چې پر خپل ذهن ډېر ډاډمن نه يم.  
گي: ايا کولای شې چې پر خپل ذهن د نه باور له کبله له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه!  
گي: ايا کولای شې چې له ځان سره په مينې پر نه توانېدو هم له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه!  
گي: ايا غواړې چې له ځان سره مينې ته د نه لېوالتيا له کبله له ځان سره مينه وکړې؟  
جک: نه! زه گنگس شوی يم.  
گي: ايا د همدې گنگسوالي له کبله له ځان سره مينه کولای شې؟  
(اورد ځنډ)  
جک: هو! (له دې سره د شرکت غړي په يوه خوله خاندې).  
گي: يو څو ژورې ساگانې وکاره او د دې مينې خوند وڅکه، ځکه چې ته د خپل گنگسوالي له کبله له ځان سره مينه لرې.  
(ځنډ)  
گي: کله چې احساسوې له ځان سره مينه لرې، په خپل بدن کې څه احساس درېښېږي؟  
جک: د يوې فضا او خپلواکۍ احساس کوم.  
گي: ښه، مننه.  
(جک د همکارانو تر چکچکو وروسته پر خپل ځای کښېښي)

نظر:

د جک لپاره دا يو ستر بری و، هغه ته يې وخت ورکړ، چې خپله هغه لالهاندي تجربه کړي، چې ده يې د دليلونو په ويلو سره د پټولو هڅه کوله. هغه وتوانېد چې د خپل ذهن ژورو ته لاړ شي او ووايي: "زه نه پوهېرم".  
تر دې وروسته جک په خپل ژوند کې څو بېړنۍ پايلې ترلاسه کړې. هغه چې له پنځلسو کلونو راهيسې په يوه نه حلېدونکې ستونزه کې رانسېدل و، په يوه شپه 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 غوندې بهير دی، هغه

یوه معتبره دنده لري، خو په خپل وجود کې د یوې ژورې وېرې له کبله ځورېږي او دا غواړي چې له دې شر څخه ځان وژغوري.

گي: کومه ستونزه غواړې راشريکه کړې؟

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

گي: نو ته له هغو کسانو څخه یې چې د بنو کالو د اغوستلو او نه تېر وتلو له کبله یې زیات گوزارونه او فشارونه زغملې دي؟

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

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

گلودیا: کله-کله درواغ وایم، کله چې پر ځینو کسانو په غوسه کېرم، د غوسه کولو پرځای د هغوی رښتینې پلوی کېرم، ځکه وپېرم چې دوستي یې له لاسه ورنه کړم. داسې احساسوم چې تل له وېرې ډکه شوې يم، د خپل کارځي د ښځینه ډلو په وړاندې هم همدغه چلند لرم، حد ته هم رسېدلې يم، چې د هغوی مینه مې احساس کړې، خو هممهاله فکر کوم، چې هغوی له لاسه ورکوم. پر خپل یوه کوچني حرکت هم وپېرم.

وېرم چې کومه بېخایه خبره راڅخه ونه شي. د ښځینه ډلې په وړاندې مې احساس همدا دی: هره اوونۍ چې ډلې ته ورځم، گومان کوم تشویشونه راڅخه چاپېر دي. واقعاً راته یو سخت کار دی، چې دوی د خپل وجود له حقیقتونو خبرې کړم، چې په ما کې څه تېرېږي.

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

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

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

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

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

گلودیا: د سر په ښورولو هو کوي.

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

گلودیا: هو!

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

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

گي: 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 ځواک په باب فکر کوې؟ څه حالت به لري؟

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 گومان کوې، که چلندونه دې کنټرول کړې، وېره به دې کمه شي. حال دا چې دا حقیقت نه لري، کنټرول د وېرې کچه نه راتپوي، بلکې مازې تا بېسده او بې حسه کوي، په دې توگه وېره ډېره نه احساسوې،

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

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

گي: دغه کار ته دوام ورکړه. په استوار او غوڅ حالت پر خپلو پښو ودرېږه، که ځمکه لړزېده او تا هم د وېرې احساس درلود، هېڅکله به دې هم پښې داسې ثابتې نه ايښودای. د دې پرځای چې وېره له ځانه وشړي، ويې منه، ښه راغلاست ورته ووايه.

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

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

گلوديا: شا مې درد کوي.

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

گلوديا: زه ورسره مينه لرم.

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

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

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

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

گي: پوهېږي، 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.

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

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

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

گي: هو، هر څوک چې د خپلې وېرې پر دليل وپوهېږي، هغه بختور دی. ته کولای شې هغه ټول احساس ولرې، پرته له دې چې کوم دليل ته اړتيا ولرې. هغه ټکي چې بايد په ياد يې ولرې، دا دي چې له ځان سره د مينې دليل يوې غاړې ته کړې، همداسې چې يې، غوره دي. دغه وېره په خپله د دې څرگندويه ده، چې وپوهېږي 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 وېرې او مني يې، بله ډله هغه خلک دي چې وېره يې ملگرې ده، خو دوی دغه وېره ځپي.

دا بله فيته د هغې مېرمنې په باب ده، چې څه کم 30 کلنه ده. نوموړې د سوداگريزو

(تجارتی) فلمونو لوبغاړې ده. هغه مسئله چې هغه یې مطرح کوي، د هغې او د هغې د نامزد په اړیکو پورې اړه لري.

ایس: فکر کوم زما د اړتیا وړ مطلب له ځان سره مینه ده. زه یو نامزد لرم، چې پرېښودلای یې نه شم. نه غواړم چې ښه اړیکې ورسره ولرم، خو تل احساسوم چې خلک راسره مینه نه لري. ډېر وخت بیا گورم چې نه، مینه راسره لري، خو زه داسې گومان کوم.

گي: هو ایس! ما چې ستا خبرې اورېدې ستا خبرې ته ځیر شوم، زه دې پر خبره باندې یو پوښل شوی ماسک وینم. نه پوهېږم له کوم وخت راهیسې دې تصمیم نیولی چې دا ماسک واغونډې. زما تصور دا دی چې تا په ژوند کې ډېر پړاوونه تېر کړي، ډېر دروني غوغاوې دې لیدلي، خو تا دا ټولې تر خپلې خبرې او هغو غټو سترگیو (عینکو) لاندې پټولې. ایا له دغې مصنوعي خبرې او ماسک څخه خبره یې؟

ایس: نه، البته کله-کله متوجه کېږم، خو اوس هم کولای شم احساس یې کړم. گي: همدا اوس کولای شم تر هغه ماسک لاندې پرته انرژي او د هغه د کنټرول لپاره غبرگون وگورم. ایا پوهېږې چې په کومو شرایطو کې دې د ماسک کارونې تصمیم ونیو؟ ایس: گومان کوم دا ستونزه مې له مور سره په اړیکو کې ده. ما به تل ځان ورنژدې کاوه، خو داسې مې انگېرل چې هغه له ما سره د مینې په برخه کې ستونزه لري، نو ځکه یې تل راڅخه فاصله اخیستله.

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

ایس: پینې به مې رېږدېدې، سر تر پینو به مې زیاته لږزه احساسوله.

گي: گومان کوم ستا یوه مهمه وېره دا ده چې له نورو سره دې اړیکې ومنې. خو په دې توگه دې په خپل بدن کې له هغه پټ شخص سره اړیکې غوڅېږي. دغه پایله اخیستنه دې په ډېرو مخکښو وختونو پورې اړه لري، چې اوس دې په درد نه خوري. غواړم درته ووايم چې ته کولای شې له نورو سره دوه اړخیزه دوستي هم ټینګه کړې او باید پوهېږې چې د دې د منلو لپاره په کار نه ده چې له نورو سره دې خپل اړیکې غوڅ کړې. په بله وینا، نور نو په کار نه ده چې په خپل ځان کې پټه شې. بل څه احساس لري؟ ایس: په ټول بدن کې مې د کا (خارش) احساس کوم.

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

(یوه شېبه ځنډ، وروسته ایس کټ-کټ خاندی)

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

ایس: (د کارځای ټولو غړو ته گوري) یوې مېرمنې ته وایي. مینه درسره لرم. (بیا خاندی). گي: څه احساس لري؟

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

گي: ایا کومه وېره هم احساسوې؟

ایس: نه!

گي: 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 ایس.

ایس: مننه!

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

“له ځان سره د مینې پر وخت مې خوښي ومونده، گومان کوم وېره له منځه لاړه او په ما



کې یوه ناپېژندویه انرژي زېږېدلې ده، چې په فزیکي لحاظ هم په ځان کې ځینې بدلونونه احساسوم. دغه انرژي د پراختیا په حال کې ده، ذهن مې هممهاله هم په سرعت او هم ورو کار کوي، له سطحې خبرتیاوو څخه ژر تېرېږي، خو پر ځینو وړو کارونو د فلمبردارۍ د کمپرې په څېر متمرکزېږي. د ذهن دغه ټول کارونه له فکرونو څخه په یوه تشه فضا کې ترسره کېږي. په ذهن کې چې یوازې دا څو جملې ازانگې کوي، چې "زه ځواکن یم"، "پروا نه لري"، "دا ټوله مینه ده".

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

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

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

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

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

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

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

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

یوه بله چیغه وايي:

"پام دې وي چې چېرې یې" ما په دې الفاظو سره خپل ذهن شا ته تمباوه او د یوې پردې پر مخ به مې مسایل تعدیلول. خپلې تجربې ته په پام سره زه ورڅخه ملاتړ کوم. خپلو احساساتو ته د اوسېدو وخت ورکوم او چیغو ته یې غور نیسم. لومړنۍ غږ بیا وايي: "هغه زما شخصیت او وجود تاییدوي". په دې وخت کې د یو شي د لګېدو غږ اورم، د

پېژندنې يوه رڼا احساسوم او يو ستر بری لمسوم. اوس نو پوهېږم چې دغه ټول فکرونه مې په تېرو ستونزو کې له پاتې کېدو او کرکې سره اړیکې لري. له دې کبله په خبرې کې په خپل ذهن کې هغه پخوانی ځای ته متوجه کېږم، چې پېژندنې ته اړتیا لري. د خپل بدن له هغې برخې سره تر پخوا زیاته مینه بنیم او منم یې، یوه خبره رایادوم، مینه او درد د یو ترازو دوې پلې دي. کله چې یې د تجربه کولو او درک کولو هیله ولرې، ستا په وړاندې یوه فضا پرانیستل کېږي، چې مینه او درد دواړه په کې دي. زه دواړو ته هو کوم. کله چې یوه ژوره ساه کارم او له ځان سره مینه بنیم، د حسادت احساس مې له منځه ځي او نېکمرغي حسوم.

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

له ځان سره د مینې پر لار یو ستر گواښ د صمیمي اړیکو په جوړونه کې پرته ستونزه ده. هغه کسان چې ما ته رانژدې وو، له هغوی سره په سرسري چلند سره، ما زیاته کرکه موندلې ده. داسې ښکاري تر هغه مهاله چې له ځان سره د مینې نوي پړاو ته ننوځو، هغه کس خپل ژوند ته رابولم، چې زما د کرکې کچه ډېره رازیاته کړي او راڅرگنده یې کړي. زیات مهال به دغه حقیقت ما ته د معما بڼه غوره کوله، زه به ورته حیران وم. خو اوس پوهېدلې يم چې دا یو عالي منطق هم لري، چې دلته یې لیکم: مور د خپلو لومړنیو غوښتنو د ارضا لپاره په صمیمي اړیکو لاس پورې کوو، "له ځانه" د ژورو تجربو او حقیقتونو لټون پیلوو.

غواړو لکه څنگه چې یو، خلك مور وويني او مور یې هم هغسې ووينو، لکه څنگه چې دي. غواړو شخصیتي ماسکونه یوې خوا ته کړو او خلك زموږ د وجود ماهیت ومنې. خو کله چې دغه پېښه عملاً رامنځته شي، نو ناڅاپه درېږو، ولې؟ ځکه مور له هغه څه څخه وېره لرو، چې مور ځان ته رابولي. پر دې بنسټ، له یوې خوا خپلې ژورې تجربې ته جذب شوي یو، له بلې خوا هممهاله هغه له ځانه شړو، د دغه ماسک دننه او "ځان" ته د لار موندلو یوازېنۍ لار دا ده چې باید په یوه داسې ځای کې تم شو چې پر هغه ماسک برلاسي ولرو او په سمه توګه یې ووينو. مور دغه عمل ته له څو لارو څخه تحقق ورڅښو. مشوره، غونډه، د ارواپوهنې درملنه او مطالعه. د ماسکونو د روښانه کېدو او څرګندېدو یوه بله لار داده چې جسمي اړیکو ته لاسرسی ولرو، ځکه کله چې یوه شخص ته نژدې کېږو، دا ارزښت نه لري چې دغه کس ستاسو محبوب وي، د کورنۍ غړی یا هم دوست وي. په هر حال، تاسې له خنډونو سره مخ کېږئ، دا خنډ د هغه کس د حقیقي "زه" او د "ځان" د پېژندنې ترمنځ یو پروت دېوال دی، دغه خنډونه باید له منځه یووړل شي.

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

هغه خنډ چې اوس ورباندې بحث کوو، هغه مسئله ده، چې زه په خپل یا هم د خپلو نژدې ملګرو په ژوند کې ورسره بلدتیا لرم، چې هغه خنډ رامنځته کول دي. ما ډېر لیدلې د زیاتو کسانو ترمنځ ځکه صمیمي اړیکې 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 رښتینې لري. مهمه نه ده چې سرچینه یې ستاسو مور، ښوونکی یا هم پلار وي، یوه پېښه به رامنځته کېږي او ستاسو د وېرې لامل به ګرځي.

ستاسو په ذهن او د ناخوداگاه 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 وضعیت 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 څرگند بهير يو خلاقيت دی، که څه هم ارزښتمن دی، خو مور ترې کرکه کوو.

کله چې مور هغه موقعيت ته ورسېږو چې مور 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 خلک پر گڼو. نو ځکه په ستونزو کې ښکېلېږو، د ځان نيمگړتياوې نه منو، بلکې پر نورو يې ورتېو. له همدې کبله خپلې جنسي غوښتنې هم په رسميت نه پېژنو، د نورو خلکو جنسي غوښتنې هم مفسدې گڼو. که مو غوسه تر ټاکلې اندازې زياته وي، د خپلې چاپېرې نړۍ خلک هم خواشينی مومو. افراط په نړۍ کې يوه قاعده ده، نه استثنا. مور د غور لوبښي په څېر خپل ځان ته د مسووليت نم نه منو. د سياست په نړۍ کې چې ملتونه يو او بل د ظالمانه جنايتونو له کبله ملامتوي، هلته هم دغه واقعيت تر سترگو کېږي.

د يوې ستونزې په وړاندې زموږ ارمانې 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 گڼو. کله چې د مظلوميت پر مورچه کښېناستو، زموږ مقابل لوری هم دغه ډول مورچې ته پناه وړي. غالباً لفظي شخړې پر دې راڅرخي چې څوک به د مظلوميت ځايگی نيسي؟

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

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

کله چې يې پلار جگړې ته ولېږل شو، مور يې له بل چا سره اړيکي ټينگ کړل. زوی يې له دې موضوع خبر و، چې پلار يې ډېر وروسته وپوهېد، زوی يې د خپل مور و پلار د يوې

ترخې جگړې شاهد و، چې په دېرشو کلونو کې يې داسې پېښه نه وه ليدلې. هېڅوک هم بل کس په زوره نڅا ته نه اړ باسي. په دې برخه کې هم يو لوری د هغې ښځې او دغه خاوند د دغه وړ چلند لامل نه شو، دوی يوه شېبه له يو بل سره ژوند وکړ، چې وړ چلند سره وکړي، کله چې دوه کسان سره نڅېري، نور نو دېته اړتيا نه شته چې وگورو کوم لوري کوم لوري نڅوي. ستونزمنه خبره دا ده چې وگورو په دې برخه کې مظلوم لوری کوم يو دی. مور ته دا سخته ده چې وگورو پر کوم لوري زيات ظلم شوی، د حل يوازېنۍ لار دا ده چې هر مشر بايد، سل په سلو کې مسووليت ومنې. د انسانانو ترمنځ هغه وخت اړيکي برېمن وي، چې دواړه لوري د اړيکو برابر اړخونه رامنځته کړي. که دغه کسان خپل مسووليت ونه مني، له ماتې سره به مخ کېږي، له ځان سره د مينې زده کړه يوه صميمي تجربه ده او دا د دې خبرې درک کول دي، چې ستاسو د بدن د کرکې وړ غړي هم تجربه کولای شئ. دغه نوښت تاسو ته دا وخت درکوي، چې له خپل ټول وجود سره مينه وکړئ. په دې وخت کې لکه کوم جادو چې شوی وي، نور خلک به هم له تاسو سره مينه کوي.

## اتم څپرکی د نه بخښنې ارواپوهنه

بخښنه تر ټولو ښکلې تجربه ده، چې د يوې رڼا په څېر پر مور راڅپري او زموږ دوستان رازياتوي، درملنه مو کوي او ځواک رابخښي. پر دې سربېره چې څېړنه راته گرانه ده، خو که بيا هم د بخښنې د گټو او فضيلت په باب ډېر څه اورو، کله-کله مو د هغې غوره پايله هم ليدلې ده. بيا مو هم زيات کسان په شا و خوا کې پاتې دي، چې لا نه يو توانېدلي-ويې بخښو، دا څه دی چې مور له بخښنې څخه راگرځوي؟

زما په اند يوه 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 مور بخښنې ته اړ يو، يا هم بايد د بخښنې پر لوري گام اوچت کړو، د رښتينې بخښنې خنډ گرځي.

که له خپلې مېرمنې سره تر يوه چلند وروسته خواشيني يا هم په غوسه کېرم، وړاندې تردې چې بخښنه تجربه کړم، بايد په دې وضعيت کې خپل احساسات وپېژنم. بايد خپله غوسه او خواشيني ومنم. بايد د خپلې تجربې ژورتيا، چې هماغه غوسه او خواشيني ده، لمس کړم. کېدی شي، د خپلو احساساتو په اړه له هغې سره خبرو ته اړتيا ولرم، تر دې گونگوالي او ابهام وروسته، په ډېر طبيعي او اسان ډول سره کولای شم وروستي حالت يانې بخښنې ته ورسېرم. په دې مانا چې کله خپله غوسه او خواشيني من، د مينې 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 زياتې پېښې ليدلې دي. په دې وروستيو کې له خپلې مېرمنې سره د اړيکو په برخه کې له ستونزو سره مخ شوم. ډېر هڅه مې وکړه، خو ونه توانېدم چې ويې بخښم، يا هم د هغې په اړه ښه احساس ولرم. نو د يو څه غوسې او لانجو په زغملو سره وپوهېدم چې ما هڅه کړې بل ډول واوسم. هڅه مې وکړه لکه څنگه چې ده، هغسې يې ومنم. په بېره مې احساس يو په بل پسې راڅرگند شول. د غوسې احساس مې وکړ، وروسته مې د ژور خپگان احساس وکړ، کله چې مې دا تجربه وکړه، په خپل ذهن او بدن کې مې د سپکوالي احساس وکړ، ټول وجود مې د رضایت په احساس کې ډوب شو. وروسته مې يو څو ورځې په دې باب هېڅ فکر ونه کړ. خو يو سهار چې له خوبه پاڅېدم، داسې مې وانگېرل چې د هغې په باب د ښه والي احساس لرم. په ځان کې مې هماغه پخوانۍ مينه او تودوبښه احساس کړه، گومان کوم نوې فضا ته ځکه ننوتم، چې د بخښنې

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

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

## نهم څپرکی د یووالي تجربه

له ځان سره په مینې او د خپل وجود د کرکې وړ غړو په منلو سره یوه لاسته راوړنه لرو. دا لاسته راوړنه د یووالي تجربه او ډېره ښکلې پدیده ده، چې زه یې تر دې مهاله پېژنم. د یووالي د تجربې وخت او ځای نه شو اټکلولای. یوازې دومره پوهېږم چې تر سلگونو نورو ورو تجربو وروسته دا تجربه رامنځته شوه. یوه ورځ دغې تجربې د یوه خواږه او ځواکمن احساس غوندې زما ټول بدن ونيو، هرڅه یې بدل کړل، د هغه مهال احساس داسې لیکم:

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

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

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

که څه هم تاسې غواړئ چې خپل سرعت کم کړئ، چې یووالی تاسو ته درورسېږي او سره یو شئ، زموږ په وجود کې پټ وحشي او خوشې شوي گیدران په تورو ځنگلونو کې چیغې وهي، هرکلی یې کوو او د وحشت نندارې ته یې کښېښو. خو که په موسکا ورسره مخ شو، کولای شو وویږو 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 ستړتیا مور دېته اړ کړي، چې ځان یا هم نور خلك وځوروو، که په غور سره وگورو کولای شو ومومو، هغه څه چې زموږ په څارنه بوخت دي، زموږ د بدن برخې دي، که څه هم له مور څخه به زیات واټن لري، یا هم مور ته به رانژدې وي.

کله چې د نړۍ هرې برخې ته سفر کوم، ډېر څیزونه وینم، چې زما د خوښې وړ نه دي، غوره دا گڼم، چې خپل ذهن ترې پاک کړم. لکه فقر، درد، ظلم، لوږه او... په داسې حال کې زما په وس پوره کار دا دی، چې په خپل دې ناوړه احساس سره مینې ته سلام او یوالي ته یې هرکلی وکړم. په دې وخت کې به ایله دا توان لرم، چې مرسته وکړم، څه هغه کسان چې باید زما له مرستې برخمن شي، له ما سره یو ښکاري. لکه څنگه چې

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

## لسم څپرکی د مړينې او رڼا ترمنځ توپير

د مړينې نيمگړی درک کېدی شي زموږ د ژوند خوږې شېبې په غم واړوي. تر هغه مهاله چې د مرگ په باب يو روښانه درک ونه لرو، د ژوند په باب هم يو تت تصور لرو، د مړينې په باب يو څرگند درک لرل يوه رڼه هنداره ده چې ژوند هم روښانه کوي. بايد له ځانه وپوښتو چې څه خيز د مرگ په باب زموږ تصور تت او گونگ گرځوي. ښايي وکړای شو تر دې غبار ها خوا واقعيت ومومو، ځينې ابهامونه او گونگوالی چې مرگ يې پوښلی، زموږ د خپلو فکرونو او اندونو زېږنده دي. راشی لومړی دا افکار تر کتنې لاندې ونيسو، ځکه موږ تل د هغوی په وړاندې په برسېرن ډول چلند کوو، کله چې مو د خپلو فکرونو زېږنده ابهام له منځه لاړ، کولای شو د خپلو احساساتو ډېره ژوره تياره هم کشف کړو. زموږ زيات افکار زموږ له نيمگړو تجربو څخه سرچينه اخلي. موږ چې هره تجربه په نيمگړي 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 توگه که زه مې له خپلې مېرمنې سره شخړه کوم او که څه هم زه ورته څه ونه وایم چې زه يې له کبله ځورېدلې يم، ښايي دغه لفظي شخړه په سلگونو ځله په خپل ذهن کې تکرار کړم، هرځل د خپل بري په هيله هغه شخړه ډيزاينوم. ويلای شم چې د ځينو خيزونو نه ويل، زما د وروستيو فکرونو د زېږېدو لامل گرځي. که چېرې مې د ويلو وړ خبرې پر خپل وخت کولای، نور به مې بيا گټې او د ذهن وروستيو شخړو ته اړتيا نه درلوده. د مرگ بشپړ درک 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 څرگند 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 ووايه. ناڅاپه مې ذهن دوستانو: پيتر، 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 مرگ موضوع ته راستون شو، د وېرې له کبله مې پر ټول وجود لږزه 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 "مرگ" 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 راياده شوه، دغه بهير همداسې روان دی، ذهن نه غواړي چې په څرگند ډول خپله فنا وگوري.

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

ژور اړیکي ولرم.

د مړینې په باب زموږ ځینې سوچونه، زموږ له هغو تجربو څخه سرچینه اخلي، چې په خپل تېر ژوند کې مو ترلاسه کړې دي. د یوه چا د ښخولو مراسم، یو ټکر، یا هم په کورنیو کې د مړینې په باب ځینې داستانونه، دغه ټولې تجربې زموږ په ذهن کې خاطرې تغذیه کوي. د نړۍ په دې برخه کې بیا د مړینې په باب مذهبي ښوونې دا ښيي چې بدن له اروا څخه بېل دی. بدن خوشې کېږي او د یوه خوښ، یا هم دردوونکي برخليک پر لوري وړاندې ځي، خو د نړۍ په بله برخه کې بیا اکثریت په دې باور دي چې د هر انسان مړینه د یو لړ تناسخ په امتداد کې یوه بله پېښه ده. هغوی په دې باور دي چې اروا په خپله بشپړتیا کې له یوه پړاو څخه بل پړاو ته ننوځي. په دې لار کې د ځینو ښوونو لپاره یو بل بدن غوره کوي، وروسته دا بدن هم خوشې کوي، د نویو ښوونو لپاره یوه بل نوي بدن ته ننوځي.

په دواړو مواردو کې، څه د غرب د جنت او دوزخ په باورونو کې څه د شرق د تناسخ په باورونو کې د بحث موضوع یوه ده. هغه دا چې په مور کې یو څه شته چې د بدن تر درېدو وروسته پای نه مومي. زموږ د بدن ځینې برخې خپله تجربه روانه ساتي، یا هم په بل بدن کې د نوي ژوند لپاره، یا هم په جنت یا دوزخ کې د تلپاتې کېدو لپاره، لکه څنگه چې د تناسخ د نظریې پلویان وايي غرب هم په دې باوري دی، دوی وايي اروا له وجود څخه بهر کېږي او په جنت یا دوزخ کې د پاتې کېدو لپاره خپله تجربه روانه ساتي. راځئ چې پر دغې مقولې لږ نور ژور نظر واچوو، دلته په رښتیا څه تېرېږي؟ لومړنی حقیقت چې ورسره مخ کېږو دا دی، چې: بدنونه له کاره لوېږي، تر مړینې وروسته فاسدېږي، په متمدنو ټولنو کې یا ښخېږي، یا هم سوځول کېږي. توافقی همدلته پایته رسېږي، وروسته بله ترڅه موضوع مطرح کېږي، چې د فکر پاروونکې ده.

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

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

کله چې د مړینې له حقیقت سره سرسري چلند کوو، یو ډول وېره احساسوو. هلته چې یو احساس وي، تر څنګ یې ځینې غوښتنې او هیلې هم شته. کله چې له داسې وېرې سره مخ کېږو، نو مور په څه پسې یو؟ زما په اند مور تجربه غواړو، مور په خپل ژوند کې د رښتینې تجربې خوند ډېر کم ځکلی، ځکه چې زیات مهال د مرگ سوچ مور وېروي، له دې کبله مو ذهن د ځان د آرامتیا او سکون لپاره افسانې پنځوي، خو باید وویل شي چې د ذهن لپاره د دوزخ تجربه تر نه تجربه کولو اسانه ده.

تر اوسه پورې مو چې څه لرلي دي، دا دي:

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

څه چې دغه تفکر رامنځته کوي، تلپاتې هستي ده؟ څه څيز کېدی شي په بدن کې دننه وي، چې خپله تجربه روانه وساتي؟ دغسې پوښتنې ته د ځواب لپاره باید 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، وپېرم هغه مهال سوچ کوم چې ذهن مې د غورځنگ له کبله درېږي، هغه ذهن چې مين شو، هغه ذهن چې دام پريگنون يې درک کړ او خوږې موسيقي ته يې غور 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، وپېږي، 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 خلک مې يوازې پرېږدي او زه يې هېر شم.

سترگې مې بندوم، يوه شېبه غلی په ځان کې ډوبېږم. په ذهن کې له ځان سره وایم چې له مرگ څخه وپېرم، ذهن مې خپل لوری بدلوي، ناڅاپه متوجه کېږم چې ذهن مې د څوړوونکو سوچونو او اندېښنو يوه ټولگه ده: هغه کارونه چې نن يې باید ترسره کړم، موسيقي اورېدل، تصميم نيونه او خواشینی. زه وينم چې په دې سوچونو سره غواړم چې د خپلې ژورې وېرې په نه منلو سره له مرگ څخه وتښتم. په يوه څرخېدو سره د خپل ذهن منځته ستنېږم او بېرته مې د وېرې په احساس کې ځای نېسم. 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 وپېرم. دا څپې ورو ورو د نېکمرغۍ په احساس، سولې او آرامۍ بدلېږي، اوس مې ټول وجود د رڼا او يو ډول هوسايۍ په څپو کې ډوب دی. هېڅ ستونزه او اندېښنه نه لرم، يو پاک او بې الایش موجود يم. اوس وينم چې د مرگ په باب زما په ذهن کې تر پرتو داستانونو لاندې يوه رڼه فضا هم شته، دا هغه څاه ده، چې په واقعيت کې مور هلته ژوند کوو.

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

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

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



پر دې سربېره مور هغه مهال دمرگ حقيقت پېژنو، چې په پرله پسې ډول يې په تجربه کولو پسې واوسو. کله چې ناکام شو، په همدې اړه ځينې داستانونه جوړوو، ځکه چې د تجربو له نشتوالي څخه وېره لرو. د موضوع په ژورو کې يوه ستره حرانټيا هم شته، هغه دا چې کولای شو د تجربې څرگندتيا پر خپل ژوند ولوروو. تر دې بله وپروونکې تجربه نه شته، چې مور په ژوند کې کومه تجربه ونه لرو. له دې وېرې سره سره سرسري چلند مور ته دا وخت راکوي، چې وپوهېږو مور هم دا توان لرو، چې ژوند په ژوره توگه تجربه کړو. کېدی شي د وخت په تېرېدو سره داسې رڼو او شوق پاروونکو اړيکو ته ورسېږو، چې مرگ هم د همدې شفافيت په مرسته همداسې روڼ شي.

## يوولسم څپرکی له ځان سره د مينې لپاره ځينې تمرينونه

له ځان سره د مينې په باب مطالعه مور ته د هغې په باب د رښتینې 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 ټولگي او کارځای کې راته گټور ښکاره شوي، ستاسو په وړاندې ږدم. دغه تمرينونه په ټولگيو او کارځای کې د گډونوالو لپاره ډېر په زړه پوري او گټور وو. ځينې تمرينونه بايد ستاسو په ذهني چوپټيا کې ترسره شي او ځينې نور يې بيا د بل چا ملگرتيا 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 څوک مو مزاحمت نه کوي، خپلې سترگې پټې کړئ او خپل ذهن ته يوه دقيقه وخت ورکړئ، چې آرام وکړي. تر هرو لسو پنځلسو دقيقو وروسته دا جمله تکرار کړئ:

”زه له ځان سره مينه لرم“

تر هر تکرار وروسته لس پنځلس ثانيې آرام 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 آرامۍ 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 سترگو کرار کښېنئ، يوه دقيقه مو ذهن هوسا او آرام کړئ. وروسته مو په ذهن کې دا نيمگړې جمله څو- څو ځلې تکرار کړئ:

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

تر هر تکرار وروسته ودرېږئ او وگورئ 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 لورې له کبله له ځان سره مينه کوم. ×  
زه د خپلې خوښۍ د احساس له کبله له ځان سره مينه کوم.  
ښايي تاسې هم دا تمرين ځکه ومنئ، چې هيله لرئ د خپل بدن دننه فضا ازاده کړئ او له ځان سره د مينې يوه لار ومومئ، کله چې مو دا تمرين څو- څو ځلې تکرار کړ، بېرته خپلې بهرنۍ نړۍ ته ستانه شئ.

### درېم تمرين د مينې لپاره درېمه 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 وارې بشپړه کړئ:  
"ما به له ځان سره مينه کولای، که..."  
(د ساري په توگه: ما به له ځان سره مينه کولای، که ډېر چاغ نه وای)  
وروسته بيا لاندېنۍ جمله وليکئ، خالي ځايونه په هماغو تورو ډک کړئ، چې پورته مو وليکل، د ساري په توگه:  
"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 ملگرتيا کوي. د هغه سترگو ته څير شئ او لاندېنۍ جمله پنځلس ځله تکرار کړئ، تر هر تکرار وروسته پنځه يا هم لس ثانيې ځنډ راولئ:  
"زه له ځان سره مينه لرم"  
له خپل ملگري څخه وغواړئ، هغه څه چې تر هر تکرار وروسته يې په تاسو ويني، تاسو ته يې ووايي، ايا تاسو سترگې رپولې؟ ايا بلې خوا ته مو وکتل؟  
اوس دې ستاسو پر ځای، ستاسو ملگري دا تمرين ترسره کړي. وروسته بيا خپلې کتنې ورته ووايست.  
تاسې کولای شئ له لاندېنيو جملو څخه کار واخلى:  
زه له ځان سره ژوره مينه لرم. ×  
زه د خپل چلند له کبله هم × له ځان سره مينه لرم.  
زه ډېر د مينې وړ يم. ×  
زه غواړم خپله ټوله مينه × نورو ته ورکړم او له نورو څخه هم مينه ترلاسه کړم.

### پنځم تمرين د مينې لپاره پنځمه هڅه

د دې تمرين لپاره يوه غټ سپين کاغذ او څو رنگه قلمونو ته اړتيا لرئ. لومړی د خپل بدن په اندازه د يوه انسان غټ انځور وکارئ. وروسته يو رنگ چې ستاسو په اند د مينې څرگندويي کوي، وټاکئ. بيا هغه رنگ وټاکئ چې ستاسو په اند د مينې نشتوالی څرگندوي.  
له دغو رنگونو څخه په کار اخيستلو د خپل بدن د انځور د مينې وړ، يا هم د کرکې وړ برخې رنگ کړئ. د ساري په توگه که شين رنگ د مينې او څر رنگ د مينې د نشتوالي لپاره وکاروئ، نو که د خپلو پښو له پوندو سره مينه لرئ او بد مو ورڅخه نه راځي، شين رنگ ورکړئ. خو که له خپل ټټر څخه مو بد راځي، څر رنگ ورکړئ.  
اوس نو پر کاغذ دوه ستونه جوړ کړئ. يوه ستون ته وليکئ: "زما د مينې وړ شيان"، بل ته

یې ولیکئ: "زما د کرکې وړ شیان". د ساري په توگه:

## زما د مینې وړ شیان

زما د سپي د ساتنې ډول  
وینستان مې  
د ستونزو په اوارۍ کې زما تمه پښې مې

## زما د کرکې وړ شیان

پوندې مې  
د تگ ډول مې  
کنايه ډوله خبرې مې  
د دې تمرین موخه ستاسو د وجود د هغو برخو پېژندنه ده، چې مینې ته اړتیا لري.

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

### ایا له ځان سره مینه ځانغوښتنه ده؟

ځانغوښتنه هغه ده، چې له ځان څخه د کرکې تر احساس وروسته خپلو شا و خوا کسانو ته دا څرگنده کړئ چې لا هم بڼه احساس لرئ. په داسې حال کې چې ستاسو د بدن او بهرنۍ نړۍ ترمنځ ډېر توپیر وي. څومره چې د ځان په وړاندې اخیله مینه ولرئ، دپته بیا دومره اړتیا نه لرئ چې خپلې بهرنۍ نړۍ ته دا ثابتې کړئ چې گواکې تاسې هم د مینې وړ یاست.

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

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

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

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

مینه وخت نه نیسي، د سترگو په رپ کې تاسې د خواشینۍ له کندي څخه د مینې لورو څوګو ته بیایې. 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 واخلي. د غور وړ خبره دا ده چې مور تل له ځان سره د مینې په برخه کې، کله دا مینه هېروو، کله یې هم د بیا یادولو هڅه کوو، نو راځئ چې له خپل دې نوي بدلون سره عادت شو او کله چې له دې پولې څخه هاخوا واوښتو، مینه ورسره وکړو او خوند ترې واخلو.

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

دا یوه بنسټیزه پوښتنه ده. دا هیله چې "له خپل ګاونډي سره مینه وکړه" یو لور او ستونزمن تفکر دی. ځکه زیات خیرغوښتونکي کسان چې نه شي کولای دا جمله تل عملي کړي، په ژورې ګناه اخته شوي دي. د دې مثل نه عملي کېدلو یوه وجه دا ده، چې له مور څخه غواړي له خپلو احساسونو څخه په یوه خېز والوزو او ناڅاپه د خپل ګاونډي په اړه مثبت لید خپل کړو. دغه راز خپل موقعیت هېڅ باید په پام کې ونه نیسو. لومړی باید د خپل غبرګون په خاطر له ځان سره مینه پیل کړو، بنیایي وروسته وکړای شو له خپل ګاونډي سره هم مینه پیدا کړو. له ډېر کمزوري دریځ څخه مو پیل کړی دی. که زه تر خپل ګاونډي ډېر غوسه ناک یم، یا هم ورڅخه بېرېرم، تر هغه مهاله چې له خپلو احساساتو سره روغه ونه کړم او ویې نه منم، نه شم کولای چې ورسره مینه وکړم. له خپل ګاونډي سره مینه، یو ارمانی سوچ دی، خو د تحقق لار یې یوازې او یوازې له ځان سره مینه ده .

### **ځانونه له خپلو نابالو احساساتو څخه څنګه خلاص کړو؟**

راشئ له خپلو احساساتو څخه د خلاصون لپاره یوه ژوره کتنه وکړو. داسې ښکاري چې مور د کوم شي د تجربې درولو هڅه کوو، چې دغه شی مور ته ستونزه جوړوي. خو دا امکان نه لري چې مور دې یوه تجربه ودروو. خو بیا دې هم په دې هیله یو چې ګواکې بشپړه تجربه مو کړې ده. په حقیقت کې مور هېڅ وخت هم د احساساتو له شر څخه نه شو خلاصېدی. د ساري په توګه، له شلو کلونو راهیسې د وېرې احساس لرو، وېره هماغسې پر خپل ځای پاتې ده، خو له احساساتو څخه د تېښتې کومه لار نه لرو، له بله پلوه مور له احساساتو څخه د خلاصون بله لار هم نه لرو، هغه څه ته چې اړتیا لرو، زموږ د دننه فضا پراختیا ده. پرته له دې چې مور ته کومه ستونزه پېښه شي، احساسات مو راپاروي. دا یوه لاسته راوړنه ده، چې د هر شي په تجربه کولو سره یې خپلوو. کله چې یې د تجربه کولو هڅه کوو، نور نو د درد احساس نه راپاتېږي، نو مور په بل ډول ترې خلاص شوي یو.

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

دا ستونزه په سمه توګه درک کوم. زما د ژوند زیات کلونه په دې لګېدلي چې خپلې هیلې او غوښتنې مې پټې وساتم. ګومان کوم یوه وجه یې دا وه چې ما ګومان کاوه زیاتې غوښتنې او هیلې به مې سمې نه وي. کومه نیمګړتیا به ونه لري، نو ځکه به مې د هغو د پټولو هڅه کوله، چې ځورېدم به هم. کله چې ځان د خپلو هیلو د منلو په برخه کې خپلواک پرېږدم، ګورم چې زیاتې هیلې مې د نورو له غوښتنو سره تضاد نه لري. یا به هغوی زما د غوښتنو په وړاندې ښه احساس لري، یا که داسې نه ده، همدغه تضاد کولای شي چې یوه ګډ ټکي ته د رسېدو لپاره

زمینه برابره کړي.

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

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

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

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

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

## دیارلسم څپرکی له ځان سره مې مینه څنګه زده کړه؟

د دوبي (اوري) په یوه توده ورځ کې چې زما د زهه ویشتن کلنۍ وروستی ورځې وې، یوه تجربه مې ترلاسه کړه، چې د همدې کتاب د لیکلو الهام یې راکړ. یانې زده مې کړل چې باید له ځان سره مینه ولرم. یا په بله وینا، پر ځان مین شم. په داسې حال کې چې په (کلراډو) کې کرار- کرار گام اخیست، د مینې یوه څپه مې حس کړه. نژدې دوې اوونۍ مې په یوه کور کې تېرې کړې وې، چې همدغه ښار ته نژدې و. زیات وخت به مې په ګرځېدو او تفریح کې تېراوه، چې کوم مهم کار مې نه کاوه. ډېر کم وخت مې درلود چې پر خپل ژوند یوه کتنه وکړم. د بېلابېلو جنبو یوه انتقالی دوره مې تېره کړه، خپله دوکتورا مې پایته ورسوله او غوښتل مې خپل تخصص پیل کړم. نوی له کلفورنیا څخه، چې څو کاله مې وطن و، ووتم او په داسې سیمه کې استوګن شوم، چې څوک مې نه په کې پیژندل. دوستان، کورنۍ او هغه ژوند چې تر شا مې پرې ایښي وو، ما ته یې یو وخت ډېر ارزښت درلود. داسې مې اټکلول چې نوي ځای ته په راتلو سره به په یوه ساده او نوي ژوند پیل کوم. د دوو اوونيو دغه یوازېتوب دارازده کړل، تر هغه مهاله چې له ځان سره روغه ونه کړم، ان که د خاورینې ځمکې تل ته هم لاړ شم، اروایي سکون به ونه مومم. په دې موده کې مې د یوازېتوب، وېرې او کله- کله خوښیو ډېرې څپې تجربه کړې.

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

زه تل د داسې یوې انګېزې په لټه کې وم، چې په مرسته یې وکړای شم ځان، خپل اړیک

او شا و خوا نړۍ بدله کړم. همدې پوښتنې دېته اړ ایستم چې د ارواپوهنې څانګې ته ورشم او ان چې د ډاکټرانو پټې هم واخلم او ورسره وګورم. همدا پوښتنه د دې لامل شوه چې زه په سلګونو پوهنیزو غونډو کې ګډون کړم، په زرګونو کتابونه او اړوندې مجلې مطالعه کړم، دغه راز له لسګونو پوهانو، مذهبي لارښوونکو او دیني پوهانو سره وګورم. خو بیا مې هم خپل ځواب نه و ترلاسه کړی.

په حقیقت کې په ډېرو تیوريو او حقایقو پوهېدم، خو داسې ځواب راسره نه و، چې پر زړه او ذهن مې کښېني او ضمیر مې یې ومني. هغه مهال ځواب موندل راته ډېر حیاتي وو، ځکه هغه وخت مې د ارواپوهنې د ښوونکي په توګه زده کړه کړې وه، ما باید د یوې اوونۍ په بهیر کې د محصلینو دلومړني ټولګي په وړاندې په تدریس لاس پورې کولای، چې د لیسانس دوره یې وه، که څه هم د حقایقو او تیوريو ډېر درانه پېټي مې له ځان سره ګرځول، خو بیا هم پوهېدم هغه څه چې تدریسوم، تر هغه وخته مې چې تجربه کړي نه وي، رضایت به نه ورڅخه لرم.

تر ونو لاندې ګرځېدم او په سوچونو کې ډوب وم، د ناکرارۍ یوه څپه مې پر ټول وجود واکمنه شوه. اورېدلي مې وو چې بودا تصمیم نیولی و، تر یوې ونې لاندې کښېني چې نورانیت او روحاني کمال ته ورسېږي. ما هم تصمیم 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 لالھاند وم. هېڅکله مې هم دا ځواب خپلو تجربو ته نه و لېږدولی، له ځان پرته مې له هر چا څخه همدا پوښتنه کړې وه. ناڅاپه مې ذهن آرام شو. له ځانه پوښتل او پر خپلې تجربې ډاډ هغه بې الایشه تفکر دی، چې هماغه شېبه مور د خپلې پوښتنې په وړاندې دروي.

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

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

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

د نیم ساعت لپاره تر ونو لاندې ودرېدم، له خپلو هغو احساساتو سره په نڅا کې ډوب وم، چې زما پر لوري راروان وو. ټول وجود مې د احساساتو او تضادونو یو سیند شو. تر دې چې ټول شیان ناڅاپه کرار شول او ما په خپل وجود او ذهن کې د آرامۍ او هوسایۍ رڼا حس کړه. دا رڼا د خوښۍ یو سیل شو او زه وپوهېدم چې ډېر څه مې زده کړي دي.

له خپل هر احساس سره د چلند په برخه کې پوښتنې، زما نورې پوښتنې هم ځواب کړې. ويوهېدم چې څه څيز د بدلون لامل گرځي. په څرگنده ويوهېدم چې مقاومت ژوند بيخونده 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 مقاومت کې خلاصه شوی و، خو په يوه شېبه کې مې تصميم ونيو چې مقاومت پرېږدم، له دې سره ټول شيان بدل شول.

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

## په عمل کې

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

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

د خپلې تجربې په وړاندې مقاومت، ناټکل شوې پايلې لري. لومړی خو له ژوند سره خپل نېغ اړيکې له لاسه ورکوو. که څه هم له ژوند څخه زموږ شخصي تجربه زموږ نېغ غبرگون دی، خو په وړاندې يې مقاومت کول داسې مثال لري لکه د خپلو باورونو، عقايدو او غبرگونونو د تټ غبار له پردې څخه چې ژوند ته گورو. مور به د نېغې او څرگندې تجربې هيله لرو، خو کله چې د پردې ترشا ژوند ته گورو، نو خواشيني يو. د تجربې په وړاندې د مقاومت اغېز، بله ستونزه ده. د جنسي انگېزو په مثال کې، کله چې د خپلو جنسي غريزو د طبيعي پېژندنې په وړاندې مقاومت کوو، نو دغه غريزې د جنسي تخيلاتو، خواشينو او ژورو باورونو له لارې څرگندوو.

د هغې برخليک جوړوونکې شېبې اغېزې د وخت په تېرېدو سره ورو- ورو راڅرگندېږي. څو ورځې وړاندې مې خپله لومړنۍ مشورتي غونډه، چې ډېره خوندوره وه، ونيوله، يوه مېرمن راته د خپلې وېرې او ځينو تصميمونو لپاره راغلې وه، لومړی مې د هغې وېره راوسپړله. د دې پرځای چې هغه له وېرې څخه راوگرځوم، د هغې مرستندوی شوم، چې خپله وېره ومنې او په بشپړ ډول يې احساس کړي، کله چې يې تر پنځلسو دقيقو وروسته خپله وېره تر شا پرېښوده، يوه کوچنۍ معجزه وشوه.

د اړتيا وړ تصاميمو نيونه، چې تر تجربې مخکې ورته ستونزمنه وه، د هغې په ذهن کې له هر ډول ستونزې پرته ترسره شوه. دې بايد داسې لار ټاکلای، داسې يو گام يې چې اوچتاوه، بايد د اړتيا وړ اقدامات يې هم موندلای. ته وا ځان ته دا وخت ورکوي، چې په يوه

بهر کي ځينې موضوعگانې 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 شېبې نندارچي 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 شيرلې وه، حال دا چې هممهاله 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 ځنگله 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 منلاک 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 لومړني رضايتمندې بختونکي اړيکي مې ورسره ټينگ کړل.

د دې ستونزې منفي اړخ دا دی چې له ځان سره مينه د پوهنې يوه نوي 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 تټ سيوری وینو، خو کله چې يوه قوي رڼا په واک کې ولرو، کولای شو چې ټول شيان، ټول کونجونه، د غږو د ځالې تارونه، پاشل شوي سامانونه او هرڅه ووينو. په لنډه توگه به ووايو چې د مينې وړ هرڅه ليدلای شو. په دې توگه دا گډه وډه کوټه په يو عاشقانه نظم بدلېږي. تاسې پوهېږئ چې مور د کور له پاکولو او بيا اوډلو څخه څومره بد ورو؟ خو مينه زموږ ليد صفا کوي، د دې پرځای چې د کور، لارو او ونو کارونو ته د لعنتي دندې په سترگه وگورو، مور يې د مينې د پراختيا لپاره يو فرصت او چانس گڼو، په دې توگه به ژوند غني او له خوندونو څخه ډک شي.

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

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

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

## دويمه سپېڅلې شېبه

تر ونو لاندې د بري شېبې، ما ته نور ضروري حس او قدرت هم راکړ. تر اوردمهاله



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

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

پوهېرم چې دا مفهوم زما په اړه سم وخت، ما پخوا له مادې سره مینه کوله، مذهب ته تړاو راته سطحې کار ښکارېده. خو اوس د ځینو تورو کارونه او د هغو سوچونو لرل چې څه موده وړاندې مې ورباندې خنډل، راته طبیعي ښکاري.

یو نیم کال وړاندې د پسرلي په یوه سهار کې، وروسته تر دې چې مې د کلراډو په غرونو کې دا تجربه کړې وه. د پوهنځي له مخې تېرېدم، پوهنتون پسرلنۍ رخصتي تېروله، یوازې مې د خپلو پښو غږ اورېده چې پر نړۍ واوړه مې گامونه اخیستل، دا واوړه تېره شپه اورېدلې وه. نور نو هره خوا چوپتیا وه. د گام اخیستلو پر وخت مې ذهن د مسیحیت موضوع ته ځیر شو. هماغه وخت له یوه کتاب سره مخ شوی وم، چې چا خرڅلاو ته وړاندې کړی و او په دې کتاب کې هغه عبارتونه راغلي وو، چې مسیح یې د ځان د دفاع لپاره په ژبه راوړي. په همدې سوچ کې وم، چې غرب داسې سیمه ده چې یوه سړي خپلو نورو همدولو ته د مینې او ورورۍ پیام راوړ، خو تاریخ یې تر هر چا له وینو توپولو ډک دی. د هغه پیام د ازادۍ لپاره و، خو د سمې سازمان شوې کلیسا د جوړېدو لامل شو، دا هرڅه څنگه پېښ شول؟ زه اوس د دې پوښتنې ځواب نه شم موندلای، نه هم پخوا پوهېدم. خو ذهن ته مې داسې افکار راتلل، چې د مسیح او مسیحیت په خبرو سره مې ذهن له یوې تجربې سره مخ شو، چې باید د مسیحیت د ټولو ښوونو بنسټ وي...

وروسته مې ټول وجود په انرژۍ او ځواک کې ډوب شو. یوې برېښنايي شېبې زما ټول وجود په خوښۍ او خوند کې ډوب کړ. هغه خوندور احساس له تودوښې او رڼا څخه ډک و. د بشر په وړاندې مې د بېسارې مینې احساس وکړ. زه مې د مینې او لېوالتیا له کبله د ټولو په وړاندې پرانیستل شو. اسمان او ځمکه راته یو غټ وجود ښکاره شو، چې زما مینه یې په ورین تندي منله. زما، د طبیعت او ټولو موجوداتو ترمنځ هېڅ ډول تفرقه او بېلتون نه ښکارېده. مور ټول یو ډول او برابر وو. مور ټولو د مینې په جشن کې لاسونه پرکول او نڅا مو کوله.

کله چې مې احساسات غلي شول، د خپلو سترگو په وړاندې مې درې لارې وموندې، چې دغه پیام ته د مینه والو خلکو غېږ پرانیستې وه. یوازېنۍ لار چې مسیح غوره کړه، انقلابي لار وه، چې شهید شو، بله لار لږ څه معمولي ښکارېده او ما رالنډولای شوه، پرته له دې چې د ژوند محتوا مې غنا ومومي، درېیمه لار رڼه نه وه.

دغې تجربې زما په ژوند کې حیرانوونکې پایلې لرلې. پرېږده ښکاره ووايم لومړۍ پایله یې دا وه چې تر اوسه کلیسا ته دننه نه يم ورغلی، هڅه مې هم نه ده کړې، چې نور خلک د ځان تابعیت ته راوبولم. زما دا تصور دی هغه تضادونه چې له نورو خلکو سره مې د نړۍ په کچه لرل، له هر ډول هڅې پرته له منځه لاړل. ځکه زه وپوهېدم چې مور یو-یو. مور ټول په نړۍ کې د یوه مرکزي خلافت ځواک او وحدت یو. د خپلو شا و خوا کسانو په وړاندې مې د مخالف دریځ خپلول ستونزمن ولیدل. دا ذهنیتي تجربې چې زما په ژوند کې یې حیاتي بڼه خپله کړه، دا په ژوره توګه اثبات او تایید کړه، چې که په هر مذهب پورې ځانونه تړلي گڼو، باید چې د خپل مذهب په اړه برداشتونه او سوچونه هم ولرو، چې ارزښت او څرنگوالی یې ښه ترا راته څرګند کړي. هېڅ مذهب هم پر بل مذهب لاس نه پورته کوي.

## درېمه سپېڅلې شېبه

تر دې شېبې څو کاله وروسته چې اوس مې تاسو ته ياده کړه، زما درېيم خوځښت رامنځته شو، دا درېيمه شېبه له دوو مخکښو شېبو سره اړيکي لري او زه دا اړيکي پر خپل بدن باندې د يوه خپاره ځواک کيفيت گڼم. ځکه دې هېرې تجربې يو برېښنايي 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 اگست مياشتې يوه شپه تر تمرين وروسته غزېدلې وم، زما عادت دی چې هرځل د شپې له خوا د لسو پنځلسو دقيقو لپاره ځملم، دا ځملاستل ډېر خوند راکوي، ځکه زما بدن ته اجازه ورکوي، چې کله ذهن آرام دی، آرام وکړي. هغه شپه مې له دې ځملاستو څخه ډېر خوند واخيست، ځکه يو وخت مې د اروايي فشار له کبله ډېر ځور گاله، هغه وخت مې ډېر کار کاوه او له خپلې مېرمنې سره مې هم ستونزې درلودې.

هغه وخت چې په ذهني آرامۍ کې وم، د خداي په اړه مې په تخيل پيل وکړ، ما داسې انگېرل چې د خداي په اړه راکړل شوې زده کړې نيمگړې دي، که پر تجربو ولاړې وي، د بل کس تجربې به وي. داسې مې انگېرل هغه څه مو چې د هغه په اړه اورېدلې، نه پرېږدي چې مور د خپل وجود په ژورو کې په لټون پيل وکړو او په شخصي ډول د خداي په اړه معلومات ترلاسه کړو.

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

فکر مې وکړ، چې د خداي او اروا په باب مور ته بشپړ معلومات نه راکول کېږي. ښايي يوه رښتيني تجربه وي، چې ترلاسه کېدې شي، خو ما کولای شول د يوه مخلوق په توگه ځان تجربه کړم. هغه مخلوق چې ذات او ماهيت يې د خالق د ذات او ماهيت يوه برخه ده.

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

ناڅاپه د رڼا او برېښنا يوې چاودنې زما ټول وجود ونيو. داسې مې انگېرل چې ټول بدن مې رېږدي. دومره تونده رېږدېدا وه چې زه يې له يوې خوا څخه بلې خوا ته اچولم. داسې مې احساس کړل چې د برېښنا يوه بهير ته زما ټول وجود نوت، نه شم ويلای چې دا خوندور احساس و که بې خونده. هرڅه چې وو، ما او زما وجود يې وزغامه، د هغه په وړاندې مې د مقاومت پرځای، ځان ټينگ 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 خداي پر ماهيت وپوهېږي، خداي کوم تفکر او تجربه نه وه، هغه مې د ذهن په گوټ کې پټ و.

## يو دوې پايلې

يادې شوې تجربې مې حياتي وې، ځکه په ما کې يې داسې يوه فضا رامنځته کړه، چې زه يې په تصميم نيولو ځواکمن کړم. د بيان لپاره به همدا عبارت سم وي. ځکه زه په دې باوري يم چې له ځان سره د مينې لپاره له شورماشور ډکې تجربې او يا سپېڅلي کلام ته اړتيا نه لرم. يوه شېبه پاکي او شفافيت مور هغې فضا ته بيايي چې په هغې کې د نړۍ مينه هم يوه مانا پيدا کوي. که څه هم له ځان سره مينه په وخت او ځای پورې

محدوده نه ده، خو هرچېرې چې يو، زموږ په وړاندې شته او مور يې تر لاسه کولای شو. له ځان سره مينه د شخړې او خلاصون پر وخت هم امکان لري. په هر حالت کې له ځان سره مينه، هغه لار ده چې زموږ په وړاندې پرته ده او دا رڼه تجربه حيرانوونکې ده، ځکه کولای شي هره اوونۍ په سلگونو او زرگونو ځله درک شي.

ښايي دا له ځان سره د مينې کوچنۍ تجربې وي، چې بيا لويو تجربو ته زمينه برابروي. کله چې مې وروستۍ جمله پاڼه ورسوله، فکر مې وکړ چې د دې کتاب په ليکلو سره به وکړای شم، هغو خبرو ته عملي بڼه ورکړم چې ويلې مې دي. د ستړيا احساس مې کاوه. پر ځينو کسانو په غوسه وم، خو بيا مې هم د خواشينۍ احساس درلود، داسې مې انگېرل چې له ځان سره مينه له هغه څه سره اړيکي نه لري، چې زه يې احساسوم. زه له شرايطو پرته هم له ځان سره مينه کولای شم. نو ځکه له ځايه اوچت شوم، ځان مې بڼه سيده کړ، ځکه چې له سر څخه د پښو تر نوکانو پورې ځان راباندې گران دی. اوه! يوه ځواب او هوسايۍ زه له ځمکې څخه اسمان ته وڅېږولم.