



Download from: aghalibrary

ستونزہ دی شکل کرہ!

پہ ژوند او کار کي په مثبت فکر د منفي فکر د بدلولو
دولس غوره لاري چاري

ليکوالان

براین تریسی او کرسینا تریسی سټپن

ژیارن

محمود سعید

لړلیک

- ۱۳ سریزه
- ۱۳ ځینګښه او شهزادګی
- ۱۳ یوه افسانه
- ۱۴ د کیسې اخلاقي پایله
- ۱۴ مور ټول څه غواړو
- ۱۶ لومړی څپرکی
- ۱۶ ستاسې په اړه اووه حقیقتونه
- ۲۰ د میکل آنجلو داوود
- ۲۰ د داوود شالید څه دی؟
- ۲۱ په مرمر تیره کې کمال
- ۲۱ دا ستاسې کیسه ده
- ۲۲ اوس دا کرڼه ترسره کړئ
- ۲۴ دوهم څپرکی
- ۲۴ خپل ښکلی شهزاده تصور کړئ
- ۲۵ د جادویی لکنې تمرین
- ۲۵ خپل ایډیال راتلونکی طرحه کړئ
- ۲۷ خپله ایډیاله ورځ وټاکئ
- ۲۹ درېم څپرکی
- ۲۹ له خپلې ځینګښې سره مخامخ شئ
- ۲۹ له حقیقتونو سره مخ شئ
- ۲۹ واقعیت منونکي اوسئ
- ۳۰ له واقعیت سره جوړ شئ
- ۳۱ حقیقتونه له ستونزو څخه بېل کړئ
- ۳۲

۳۳	تبر او راتلونکی
۳۳	باراني مېله
۳۴	له څينگې سره مخامخ شئ
۳۴	د بوجی ليردوونکی
۳۵	حالت وارزوئ
۳۶	وپلتئ شو پوه شئ
۳۷	د نا آرامی له منځه وړونکی
۳۹	اوس دا کرنه تر سره کړئ
۴۰	څلورم څپرکی
۴۰	له بدرنگو څينگېو ډک حوض پاک کړئ
۴۰	اصلي خنډ
۴۱	کله ناکله منفي په مثبت بدليري
۴۲	د خپل ذهن واگې په لاس کې واخلي
۴۳	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۴۳	له بدرنگو څينگېو ډک حوض پاک کړئ
۴۳	ځان په مثبت فکر کولو عادت کړئ
۴۴	د تفکر ځواک
۴۴	د ځای بدلون قانون
۴۵	کولی شئ حالت بياخلي تفسير کړئ
۴۷	تاسې فوق العاده وړتياوې لرئ
۴۸	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۴۹	پنځم څپرکی
۴۹	ډنډه وچ کړئ
۵۰	احساسات ارزونې گډوډوي
۵۰	د احساساتو منفي جرړه

- ۵۴..... اوس دا ڪرڻه ترسره ڪرڻ
- ۵۶..... اوس دا ڪرڻه ترسره ڪرڻ
- ۵۶..... ڊ نورو لپاره ڊ خواهشيني احساس وڪرڻ
- ۵۷..... ڊ سڊونا (Bedona) مپنود
- ۵۷..... ڊرڀي ڊي ڊڙڻ
- ۵۸..... له نورو سره خواهشوري تعريف ڪرڻ
- ۵۹..... اوس دا ڪرڻه ترسره ڪرڻ
- ۶۰..... ڄوسه: ٿر ٿولو اصلي منفي احساس
- ۶۱..... ڊ ڄوسه ٿوب جري
- ۶۲..... ڊ گناهڪاري مرڪزيت
- ۶۲..... ڊري جادويي ٽڪي
- ۶۳..... ٺاسي مسؤل ڀي
- ۶۴..... ڊ منفي احساساتو ڊ نه ڄرگندولو لپاره دلايل ومومئ
- ۶۴..... ڊولاي شني خپل غيرگونونه ڪنٽرول ڪرڻ
- ۶۵..... اوس دا ڪرڻه ترسره ڪرڻ
- ۶۶..... ڊهر ڀي ڪرڻ
- ۶۶..... ڊ اور دوي شغلي
- ۶۷..... اوس دا ڪرڻه ترسره ڪرڻ
- ۶۸..... شپرم ڄهرڪي
- ۶۸..... له ورو ٿر سٿرو ڄينگهيو
- ۶۹..... شخصيت مو ڄه ڊول جوڀيري
- ۷۲..... نوي نمونه
- ۷۳..... ڊ نورو له عقيدتي سره شديدا حساسيت
- ۷۴..... ڊه ماشومتوب ڪي ڊ ڪمنبت نهي
- ۷۵..... ڊ خپلي خان انڄورني بدلول

۷۵	روښانتيا اړينه ده
۷۶	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۷۸	له ځان سره خبرې
۸۱	اووم څپرکی
۸۱	په ډاډه توگه وړاندې ولاړ شئ
۸۱	د ډنډ دوه مهم ناپاکوونکي
۸۳	د له لاسه ورکولو او ردېدلو وېره
۸۴	دوهمه پوښتنه:
۸۵	د تر ټولو ډېرې اغېزمنتيا درلودونکی کس
۸۵	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۸۶	اتم څپرکی
۸۶	خپلې بدرنگې څينگې د مخه بڼې لپاره بڼکل کړئ
۸۶	د گناه احساس اکتسابي دی
۸۷	واکمني او ناوړه گټه اخستنه
۸۷	تر ټولو بڼه يا تر ټولو بد
۸۸	د قرباني کېدو احساس
۸۸	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۸۹	د قربانيانو په ژبه خبرې مه کوئ
۹۰	ځان د گناهکاری له احساسه خلاص کړئ
۹۲	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۹۲	اوس دا کرنه ترسره کړئ
۹۴	نهم څپرکی
۹۴	له خپلې څينگې د تر ټولو بڼو تمه ولرئ
۹۴	نورمن وينسنت پيل
۹۴	مخ په وده شخصيت

- ۹۵..... ژوند وکړئ او زدکره وکړئ
- ۹۷..... هغه نړۍ چې مور پکې ژوند کوو
- ۹۷..... په اووه گونو گناهونو کې تر ټولو بده گناه
- ۹۸..... د حسادت په مقابل کې ستاینه
- ۹۹..... کرکه له دننه څخه تاسې خوري
- ۹۹..... اوس دا کرکه ترسره کړئ
- ۱۰۰..... لسم څپرکی
- ۱۰۰..... تېر هېر کړئ
- ۱۰۱..... ستاسې د مغذ دوه میکانیزمونه
- ۱۰۲..... اوس دا کرکه ترسره کړئ
- ۱۰۲..... د پرېښودلو اړتیا
- ۱۰۳..... بښنه په بشپړ ډول شخصي کرکه ده
- ۱۰۳..... ستاسې تر ټولو سترې ستونزې
- ۱۰۴..... په له وړاندې پلان جوړونه ددې بټنو لین څغلوڼه وکړئ
- ۱۰۵..... د بښنې هنر
- ۱۰۵..... اوس دا کرکه ترسره کړئ
- ۱۰۶..... د بښنې بهیر
- ۱۰۶..... تر کله غواړئ غوسه پاته شی؟
- ۱۰۶..... په یوه ځای کې نښتل
- ۱۰۷..... هغوی تر ټولو ښه هڅه کړې ده
- ۱۰۷..... هغوی پرېږدئ
- ۱۰۸..... لیک ولیکئ یا خبرې وکړئ
- ۱۰۹..... په بشپړ ډول ناسم پوهاوی
- ۱۱۰..... څه شی هغوی د اړیکې دوام ته اړ کوي؟
- ۱۱۲..... لږ تر لږه یو کس خوشحاله کړئ
- ۱۱۳.....

- ۱۱۴ خلک خپله تر ټولو ډېره هڅه کوي
- ۱۱۴ هېڅوک گناهکار نه دي
- ۱۱۵ هوډ وکړئ چې پرې يې ردئ
- ۱۱۸ تاسې نور هغه پخوانی کس نه يئ
- ۱۱۸ ځان آزاد کړئ
- ۱۱۹ د بدلون ټکی
- ۱۱۹ يو اصلي خنډ
- ۱۲۰ اوس دا کړنه تر سره کړئ
- ۱۲۱ له نورو بښنه وغواړئ
- ۱۲۱ ترسره يې کړئ
- ۱۲۲ د وسوسې پر وړاندې ودرېږئ
- ۱۲۳ اوس دا کړنه ترسره کړئ
- ۱۲۴ يوولسم څپرکی
- ۱۲۴ د څينگښو د ښکلا په لټه کې شئ
- ۱۲۵ پرېکړه وکړئ
- ۱۲۵ د ژوند ډېر پړاوونه
- ۱۲۶ هېڅ کله شکايت مه کوئ؛ هېڅ کله روښانتيا مه ورکوئ
- ۱۲۷ تر ټولو ستر ځواک
- ۱۲۸ هغه درسونه چې بايد زده يې کړئ
- ۱۲۹ نن د خپلو ستونزو په اړه فکر وکړئ
- ۱۳۰ هغه درس چې بايد زده يې کړئ
- ۱۳۱ خپل نفس کنټرول کړئ
- ۱۳۲ خپلې کلمې بدلې کړئ
- ۱۳۲ تلل او راگرځېدل
- ۱۳۳ ستاسې وروستی ازموينه

- ۱۳۴ ستونزې حتمي او د مخنيوي وړ نه دي
- ۱۳۵ نیم ډک گيلاس وگورئ
- ۱۳۵ د صفر پر بنسټ تفکر
- ۱۳۶ مثبت او رغنده فکر وکړئ
- ۱۳۷ وگرځئ؛ وبه یې مومئ
- ۱۳۷ درد او کړاو
- ۱۳۸ مقاومت او منل
- ۱۳۹ تأسف او ملامتول منع دي
- ۱۳۹ د راتلونکې په اړه فکر وکړئ
- ۱۴۰ لاس ته راوړل یا له لاسه ورکول
- ۱۴۱ له لاسه وتل تر سره شوی لگښت وگڼئ
- ۱۴۲ دولسم څپرکی
- ۱۴۲ د مثبت شخصیت درلودلو لپاره اوه اصلي ټکي
- ۱۴۳ تر ټولو ډېر ممکن غوره کس شی
- ۱۴۶ لنډیز: عمل هر څه دی

سریزه

ځینگښه او شهزادگی

تاسې دلته په دې خاورینه ځمکه یاست خو په فوق العاده ډول ژوند وکړئ او خوشحالي، خوند، غوره اړیکې، ښه روغتیا، بشپړه بریا او رضایت ولرئ. څه شی تاسې ته خنډ جوړوي؟ ولې همدا اوس د خپلو هیلو او خوبونو ژوند نه لرئ؟ څه شی تاسې له دې ژونده راگرځوي؟

که غواړئ د خپلې خوبۍ یا خواشینۍ او ماتې یا بریا په دلیل پوه شئ؛ تر ټولو نږدې هیندارې ته وگورئ. ځواب هلته دی. د هغه چا په اړه ستاسې د تفکر څرنګوالی چې په هینداره کې یې وینئ؛ په پراخه توګه ستاسې د ژوند څرنګوالی په ګوته کوي. که د خپل ځان په اړه خپل لیدلوری بدل کړئ؛ ژوند مو په چټکۍ بدلولای شئ.

هېڅ شی نشته؛ یوازې فکر دی چې شی پنځوي.

ویلیم شکسپیر

یوه افسانه

ډېر پخوا یو ښکلی شهزاده د یوه کینه‌ناک جادوگر له لوري په یوه بدرنگه ځینگښه بدل شو. د هغه منتر یوازې په دې شرط له منځه تلای شوی چې کومې شهزادګۍ ښکل کړی وای؛ هغه څه چې جادوگر ډاډه و، کله به هم پېښ نه شي.

په همدې وخت کې یوه ښکلې شهزادګۍ د یوه ښکلې شهزاده په لټه وه خو واده ورسره وکړي خو دا شهزاده یې نه شوی موندلی. یوه ورځ چې

شهزادگی د اوبو د ډنډ تر څنګ یوازې په ځنګل کې قدم واهه؛ یوه بدرنگه ځینګښه یې ولیده چې په ځنګل کې یوازې اوسپړي. شهزادگی د اوبو تر څنګ آرامه ناسته وه او د خپل حالت او د هغه ښکلي شهزاده د راڅرګندېدلو په فکر کې ډوبه وه؛ هغه ځینګښه رابښکاره شوه او په خبرو یې پیل وکړ.

ځینګښې شهزادگی ته وویل چې هغه په حقیقت کې یو ښکلی شهزاده دی او که دا یې ښکل کړي نو په پخواني کس به بدل شي؛ له دې سره به واده وکړي او تل تر تله به له دې سره مینه کوي. هغې ته دا وړاندیز مسخره ښکاره شو خو بیا یې هم په ډېره نه لېوالتیا خپله زړورتیا او پیاوړتیا راوونګول او د ځینګښه یې ښکل کړه. هماغه شان چې ځینګښې ویلي وو؛ سملاسي په ښکلي شهزاده بدله شوه. په وعده یې وفا وکړه؛ له شهزادگی سره یې واده وکړ او دواړو یو له بل سره په خوښۍ ژوند تېر کړ.

د کیسې اخلاقي پایله

داسې ښکاري چې نږدې ټول کسان یو یا تر یوه زیات خنډونه لري کوم چې د دې لامل کیږي خو هغه کس له دې راوگرځوي چې د یوه بشپړ خوښ، روغ او ښاد کس په توګه هره نوې ورځ په خوښۍ او انتظار پیل کړي. ستاسې د ژوند ځینګښه څه ده خو د ټولو هغه شیانو له لاسته راوړلو مخکې هغه ښکل کړئ چې ستاسې لپاره ممکن دي؟ ستاسې د ژوند منفي تجربې څه دي خو هغه ومنئ او ښایي هغه وکاروئ او خپل ځان په ممکن حیرانونکي کس بدل کړئ؟

موږ ټول څه غواړو

د بشر د ژوند تر ټولو ستر هدف له ښادۍ او ذهني آرامۍ خوند اخستل دي.

هر نورمال کس غواړي د مینې، ښادې، رضایت او بشپړتیا مثبت حس ولري او له هغه خوند واخلي.

ښایي په ارواپوهنه او ځاني خوبتیا کې تر ټولو مهم کشف دا وي چې په عمومي ډول ستاسې او ستاسې د فوق العاده ژوند تر منځ ستر خنډونه ستاسې په اړیکو او د ځان او نورو په اړه منفي ذهني احساسات دي. یوازې هغه مهال چې زده کړې په پرله پسې ډول خپله ځینګښنه ښکل کړي او په هر کس او موقعیت کې د مثبت ټکي په پلټلو او موندلو عادت شي؛ هغه وخت د بریا لپاره د خپل بالقوه ځواک غوټه پرانستلی شي.

دا کتاب د بریایان تریسي په وسیله په ۵۸ هېوادونو کې له پنځه میلیونو څخه زیاتو ګډونوالو سره د پنځه زره ویناوو او سیمنارونو او د ارواپوهنې او مشاورې په برخه کې د زرګونه ساعته کار پر بنسټ، د کرسټینا په وسیله برابر شوی دی. په دې کتاب کې د ساده خو ځواکمنو تخنیکونو او کړنو ټولګه موندلی شي چې کولی شي سملاسي یې وکاروي څو منفي تفکر په مثبت او په ژوند کې هره ستونزه په فرصت بدله کړي. زده به کړي چې څنګه په ځان د بشپړ باور لرونکي واوسئ او خپل ټول ځواک وکاروي څو حیرانوونکي ژوند ولري.

دا تخنیکونه او کړنلارې په ټوله نړۍ کې میلیونونه کسانو ته ګټورې ثابتې شوې او تاسې ته به هم خامخا اغېزناکې ثابتې شي. اجازه راکړئ چې پیل یې کړو.

ستاسې په اړه اووه حقیقتونه

ستاسې رښتیني طبیعت د ژوند، خوښی، سوکالی، خوند او هیجان لپاره ډېر دی. په دې رښتیني طبیعت کې هر سهار له زیاتې لېوالتیا سره د ورځې د پیل لپاره راوینښېږئ. د خپل ځان او نورو کسانو سره د اړیکې په اړه ښه احساس لرئ. له خپل کار نه خوند اخلي او له هغو مرستو کولو چې بدلون رامنځته کوي؛ د رضایت فوق العاده حس لرئ. ستاسې اصلي هدف باید په دې ډول ستاسې د ژوند جوړول وي خو ډېر وخت دا ډول حس تجربه کړئ.

د ډېرې اغېزمنتیا لرونکي بالغ کس په توګه باید هره ورځ داسې کړنې ترسره کړئ چې تاسې ستاسې د بالقوه ځواک په لور بوزي. باید د ژوند په هره برخه کې د شته نعمتونو لپاره شکر ایستونکي واوسئ. که د ژوند له هرې برخې ناراضه یئ؛ په ساده ډول د دې څرګندويي کوي چې په فکرونو، احساساتو او چلند کې مو کوم څه ناسم دي او سمون ته اړتیا لري. د بالقوه ځواک د آزادولو لپاره د پیل ټکی دا دی چې پوه شئ همدا اوس تاسې په ځان کې د ننه شهزاده یا شهزادګی یاست.

انسان هماغومره خوښ دی؛ خومره چې په خپل ذهن کې تصور کوي.

ابراهام لېنکلن

د دې په پام کې نیولو پرته چې نن چېرته یئ او یا مو په تېر وخت کې څه ترسره کړي یا نه دي کړي؛ د انسان په توګه ستاسې په اړه اووه حقیقتونه شته چې باید د ژوند د حقیقت د یوې برخې په توګه یې ومنئ:

1- تاسې په رښتيني ډول غوره، عالي او بې نهايت ارزښت لرونکي يئ. هېڅوک له تاسې نه د زياتې وړتيا لرونکي يا غوره نه دي. د وجود په ژورو کې مو ښه انسان يئ. تاسې په خپل ځانگړي ډول تر هر بل هغه چا غوره او ښه يئ چې تر اوسه مو ليدلي دي. يوازې هغه مهال چې د خپل ارزښت او رښتيني ښهوالي په اړه شک وکړئ؛ خپل ځان تر پوښتنه لاندې راوستلو باندې پيل کوئ. د دې خبرې د منلو په اړه کمزوري چې تاسې ښه کس يئ؛ ستاسې په خواشينيو کې ريښه لري.

2- تاسې په ډېرو اړخونو کې مهم يئ. د پيل لپاره تاسې د خپل ځان لپاره مهم يئ. ستاسې ټوله ځاني نړۍ په ځانگړي ډول ستاسې په شاوخوا راگرځي. تاسې په خپله ځاني نړۍ کې تر ټولو مهم کس يئ. هر څه چې وينئ يا يې اورئ؛ مانا وربښئ. ستاسې په نړۍ کې هېڅ شی ځانگړې مانا نه لري؛ مگر دا چې تاسې په خپله هغه ته مانا وربښئ.

تاسې همدا شان ستاسې د مور او پلار لپاره مهم يئ. ستاسې زېرېدنه د هغوی په ژوند کې يوه مهمه شېبه وه او اوس هم په هغوی اغېز لري. د لويېدلو پر مهال نږدې هر هغه کار چې تاسې ترسره کړئ؛ هغوی ته مهم او ځانگړی دی. تاسې د خپلې کورنۍ، مېرمن/خاوند، د ژوند ملگري/ملگري، بچيانو او ټولنيزو ډلو لپاره مهم يئ. هغه کړنې چې تاسې يې ترسره کوئ او هر څه چې وايئ؛ په هغوی ډېر اغېز لري.

تاسې په خپله نړۍ کې ستاسې د دفتر، مشريانو، همکارانو او ټولني لپاره مهم يئ. هر څه چې ترسره کوئ او يا يې نه ترسره کوئ؛ کېدای شي د نورو په ژوند او کار ډېر اغېز وکړي.

دا چې څومره د مهموالي احساس کوئ؛ په زیاته کچه ستاسې د ژوند څرنگوالی ټاکي. بريالي او خوش کسان د مهمتیا او ارزښتمنیتیا احساس کوي. هغوی دا ډول فکر کوي؛ ځکه نو دا ډول کرڼه ترسره کوي او د هغوی لپاره په حقیقت بدلیري.

خواشیني او ناهيلي کسان د نامهمتیا او بې ارزښتمنیتیا احساس کوي. دوی د خواشیني او ناوړتیا احساس کوي. هغوی احساس کوي (زه په کافي توگه ښه نه یم) او په پایله کې ټولني ته ننوزي او په داسې کرڼو کې راگیري چې دوی او نورو ته زیان رسوي. د دوی پام نه دی چې د ځان د ننه کېدای شي شهزاده او یا شهزادگی وي.

3- تاسې بې کچې ډېر پوتنشل لرئ او کولی شئ د خپلې خوښې ژوند او نړۍ وپنځوئ. حتا که سل ځله نور هم ژوند وکړئ؛ نه شئ کولی له خپلې ټولې انرژۍ گټه واخلي.

مهمه نه ده چې تر اوسه مو کوم کارونه ترسره کړي دي. دا یوازې هغو کرڼو ته نغوته (اشاره) ده چې په رښتیا ستاسې لپاره شوني دي. هر څومره چې اوس خپل ځواک او طبعي وړتیاوو ته وده ورکړئ؛ په هماغه کچه کولی شئ په راتلونکي کې ډېر پوتنشلونه جوړ کړئ. په هغه څه د بدلېدلو اصلي کلی چې په واقعیت کې یې توان لرئ؛ په خپل بالقوه او نامحدود ځواک باور دی.

4- تاسې له هر پلوه د فکر کولو له ډول او د باورونو له کچې سره سمه نړۍ جوړوئ. په حقیقت کې ستاسې باورونه ستاسې نړۍ جوړوي. وروسته به د دې په اړه بشپړ بحث وکړو.

تاسې د ځان په اړه د هر باور زده کړه له ماشومتوبه پیل کړې ده. د حیرانۍ وړ ده چې ډېری هغه منفي فکرونه او اندېښنې چې ستاسې

د خوښۍ او بریا خنډ کيږي؛ هېڅ کله رښتیا نه دي. کله چې خپل محدود کوونکي فکرونه تر پوښتنې لاندې راولی او هغو باورونو ته پراختیا ورکړی چې له هغه فوق العاده کس سره (چې په رښتیا تاسې یاست) وړ وي؛ ژوند مو په چټکۍ سره په بدلون پیل کوي.

5- تاسې تل آزاد یاست خو د خپلو فکرونو منځپانگه او د ژوند تگلوری وټاکئ. یوازینی شی چې تاسې یې بشپړ کنټرول لرئ؛ ستاسې فکرونه او ستاسې د ننه ژوند دی. کولی شئ پرېکړه وکړئ چې خوښي ښوونکي، رضاکوونکي او رغوونکي فکرونه ولرئ خو تاسې مثبتو پایلو او کړنلارو ته ورسوي. یا هم کولی شئ منفي او محدودوونکي فکرونه وټاکئ خو تاسې له پرمختگه راوگرځوي. ستاسې ذهن د بڼې په شان دی. هلته یا گلان یا وابنه شنه کيږي؛ که تاسې گلان ونه کړئ؛ وابنه به په خپله ستاسې له زیار پرته وده وکړي. همدا ډول که په شعوري ډول مثبت فکرونه ونه لرئ؛ د هغو پر ځای منفي فکرونه وده کوي. د بڼې په اړه دا ساده تشبیه روښانوي چې ولې ډېری خلک ناخوښ دي او د خپلې ناخوښۍ په دلیل هم نه پوهیږي.

6- تاسې دې خاورینې ځمکې ته له غوره برخلیک سره راغلي یئ خو د ژوند په اړه فوق العاده کړنې ترسره کړئ. تاسې د وړتیاوو، نظریو، لیدونو او تجربو یو بې ساری ترکیب لرئ چې تاسې له هر هغه چا بېلوي چې تر اوسه یې ژوند کړی دی. تاسې د بریا لپاره طرحه او د ستروالي لپاره ډیزاین شوي یاست.

د دې ټکي منل یا نه منل په پراخه توگه د هغو هدفونو کچه چې تاسې ټاکلي، د ستونزو پر وړاندې ستاسې پیاوړتیا، د بریا اندازه او د ژوند ټولیز تگلوری په گوته کوي.

7- د هغه څه لپاره چې کولی شئ ترسره یې کړئ یا کولی شئ واوسئ؛ ستاسې په فکرونو او خیالونو کې له جوړېدونکي محدودیت پرته هېڅ محدودیت نشته. تر ټولو ستر دښمن چې ورسره مخ کېږئ؛ ستاسې خپل ډار او اندېښنې دي. دا په ټولیز ډول هغه منفي فکرونه دي چې د حقیقت پر بنسټ نه دي او تاسې د کلونو په اوږدو کې هغه منلي دي؛ له همدې کبله هغه هېڅ کله تر پوښتنه لاندې نه راولئ.

هماغه شان چې شکسپیر په خپل کتاب (Tempest) کې لیکلي؛ هغه څه چې تېر شول؛ سریزه وه. هغه څه چې په تېر ژوند کې تاسې ته پېښ شوي؛ د هغه حیرانوونکي ژوند لپاره تیاری دی چې په راتلونکي کې مو په مخ کې دی.

دا قانون په یاد ولرئ: مهمه نه ده چې له کومه ځایه راغلي یئ؛ هغه څه چې په رښتیا مهم دي؛ دا دي چې چیرته ځئ.

د میکل آنجلو داوود

اجازه راکړئ تاسې ته یوه کیسه وکړم. د ایټالیا د فلورانس د فرهنګي مرکز په ګالری کې د میکل آنجلو په لاس د داوود جوړه شوې پږۍ (مجسمه) نندارې ته اېښودل شوې او د ډېرو کسانو په اند د نړۍ تر ټولو ښکلې مجسمه ده. له ټولې نړۍ څخه وګړي راځي او په حیرانۍ د هغې ننداره کوي. هغه احساسات چې د مجسمې په شتون کې یې تجربه کوئ؛ ډېر ځواکمن دي.

د داوود شالید څه دی؟

په ۱۵۰۱ زېږدیز کال کې د (مداچي) ځواکمني کورنۍ میکل آنجلو وګوماره خو د فلورانس د اصلي میدان له پاره داسې مجسمه جوړه کړې چې له ټولو

هنري کارونو غوره وي. کله چې هغه په پای کې دا حیرانوونکې مجسمه جوړه کړه؛ د زرگونو کسانو پر وړاندې په عمومي مراسمو کې د هغې مخکتنه وشوه. کله چې د مجسمې د ښوولو له پاره پرده لرې کېدله؛ د خلکو له خولې واه واه چیغې پورته کېدې. هغوی سملاسي پوه شول چې دا ښايي تر اوسه تر ټولو ښکلې جوړه شوې مجسمه وي.

په مرمر تیره کې کمال

ډېر وروسته له میکل آنجلو نه وپوښتل شول چې څنگه توانېدلی داسې ښکلې مجسمه وتوري؟ هغه ځواب ورکړ: یوه ورځ سهار پلې د خپل کار لور ته روان وم چې د سرک څنگ ته مې سترگې د مرمر په یوه ستره تیره ولگېدې کومه چې له غره رالوېدلې وه او شاوخوا یې بوتیو او وښو وده کړې وه.

زه څو ځله په دې لار تېر شوی وم خو دا ځل ودرېدم او د مرمر ډبره مې وارزوله او څو ځله یې شاوخوا راتاو شوم. ناڅاپه مې پام شو چې دا په دقیق ډول هغه څه دي چې زه یې د مجسمې د پنځولو لپاره په لټه کې يم. هغه مې بار کړه او خپل کارځای ته مې راوړه؛ کابو څلور کاله مې په هغې کار وکړ خو داوود مې وپنځاوه.

هغه وروسته وویل: ما له هماغه اوله د مرمر په هغه تیره کې داوود ولید. له هغې وروسته زما اصلي کار دا وو چې هر هغه څه چې د داوود اړوند نه وو؛ وتورم څو اصلي بڼه څرگنده شي.

دا ستاسې کیسه ده

په ورته ډول ښايي تاسې هم د هغه داوود په څېر وئ چې د مرمر په ډبره کې بندي شوی دی. په ژوند کې ستاسې اصلي موخه د ټولو وېرو، شکونو،

ناامنیو، منفي احساساتو او ناسمو باورونو لرې کول دي کوم چې ستاسې پر وړاندې خنډ دي خو هغه څه چې پاته کيږي؛ تر ټولو غوره کس وي چې کېدای شي هغه خپله تاسې وئ.

ستاسې دنده دا ده چې ځینګښه ښکل کړئ او په هر موقعیت کې شته مثبت عناصر ومومئ خو په شعوري ډول ټول منفي څه په مثبت بدل کړئ او په خپل ژوند کې د ښکلې څېرې خاوند شهزاده څرګند کړئ.

همدا اوس هوډ وکړئ چې د خوښۍ او بریا لپاره ټوله انرژي آزادوئ او په هغه خارق العاده کس بدلېږئ چې ستاسې د ننه ویده دی. په دې ډول به ټول هغه ښه شیان چې د لاس ته راوړلو لپاره یې تاسې دې نړۍ ته ګام اېښی؛ سر ته ورسوئ. وړاندې به ددې کرني ترسره کول زده کړئ.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

ستاسې د موقعیت او ځاني وړتیاوو په اړه هغه منفي او محدودوونکي فکرونه چې ښایي ستاسې خنډ شي؛ په ښه کړئ. وروسته له ځانه وپوښتئ؛ که هغه رښتیا نه وي څنګه؟

که د هر کار د ترسره کولو لپاره لازمي وړتیاوې او توان ولرئ خو په ژوند کې هر څه ترلاسه کړئ څنګه؟ که هېڅ محدودیت ونه لرئ څنګه؟ که ستاسې لپاره بریا تضمین شوې وای؛ د ځان لپاره مو څه هدفونه ټاکل؟ نن مو څه کار بل ډول ترسره کولو؟

اجازه راکړئ ستاسې په اړه اووه حقیقتونه بیا ځلې ووايم:

1- تاسې په رښتیني ډول ښه، غوره او بې نهایت ارزښت لرونکي یئ.

2- تاسې له هر پلوه مهم یئ.

3- تاسې بې کچې زیات پوتنشل لرئ او کولی شئ د خپلې خوښې ژوند او نړۍ پنځوئ.

- 4- له هر اړخه د خپل فکر په ډول او د باورونو په کچه خپله نړۍ جوړوئ.
- 5- تاسې تل آزاد یئ خو د خپلو فکرونو منځپانگه او د ژوند تگلورئ وټاکئ.
- 6- تاسې دې نړۍ ته له یوه غوره برخلیک سره گام ایښی دی. راغلي یئ خو د خپل ژوند په اړه فوق العاده کړنې ترسره کړئ.
- 7- د هغه څه لپاره چې کولی شئ ترسره یې کړئ یا کولی شئ واوسئ؛ ستاسې په فکرونو او خیالونو کې له جوړېدونکي محدودیت پرته هېڅ محدودیت نشته. تر ټولو ستر دښمن چې ورسره مخ کېږئ؛ ستاسې خپل ډار او اندېښنې دي. دا هغه منفي فکرونه دي چې د حقیقت پر بنسټ نه دي او تاسې د کلونو په اوږدو کې هغه منلي دي. له همدې کبله هغه هېڅ کله تر پوښتنه لاندې نه راولئ.

د جادويي لکنې تمرین

د جادويي لکنې تمرین ترسره کړئ. په داسې حال کې چې راتلونکي ته فکر کوئ؛ تصور وکړئ چې کولی شئ جادويي امسا وښورئ او په څلورو برخو کې خپل اېډيال ژوند چې ستاسې د ډېرو خوښيو يا خواشينيو ټاکونکي دي؛ جوړ کړئ. هغه څلور برخې دا دي:

- 1- دنده او معاش؛
- 2- کورنۍ او اړيکې؛
- 3- روغتيا او د اندامونو تناسب؛
- 4- مالي خپلواکي.

د برياليو کسانو يوه مهمه کرنه (ارمان جوړونه) نومېږي. په ارمان جوړونه کې د راتلونکي لپاره د ژوند په هر اړخ کې يو غوره لرليد پنځوئ او له محدوديت پرته تفکر تمرينوئ.

تصور وکړئ چې د وخت، پيسو، ملگرو، اړيکو، زدکړې، تجربو، وړتياوو او توان په گډون ټول هغه څه لرئ چې ښايي اړتيا ورته پېښېږي. که په داسې يو حالت کې وي؛ له ژوند سره کومه کرنه ترسره کول غواړئ؟

کله چې ارمان جوړونه له جادويي لکنې سره يوځای کړئ؛ ذهن مو د ورځني تفکر له محدوديتونو او پورونو ادا کولو خلاصېږي. هغه تمرین چې (شين آسمان) نومېږي؛ ترسره کړئ. دا له هره اړخه د اغېزناکو او ممتازو کسانو ښه ده.

خپل اېډيال راتلونکي طرحه کړئ

له (راتلونکي راگرځېدل) تفکر تمرین کړئ. پنځه کاله وړاندې ولاړ شئ او هغه ځای ته چې اوس ياست؛ وگورئ. لاندې پوښتنو ته مو ځوابونه ياداست کړئ:

1- که دنده، حرفه یا کسب او کار مو په راتلونکو پنځو کلونو کې عالي وای؛ څنگه څرگندېده؟ عاید به مو څومره و؟ دريځ به مو له نن حالت سره څومره توپیر درلود؟ ولې اوس دا ژوند نه لرئ او له خپلې اېډیالې دندې او عاید څخه خوند نه اخلئ؟

2- که کورنۍ او اړیکې، کور او د ژوند ډول مو په راتلونکو پنځو کلونو کې عالي وای؛ څنگه به وو او له نن سره به یې څومره توپیر درلود؟ د دې اېډیال ژوند د پنځولو لپاره لومړنی گام باید څه وي؟

3- که د روغتیا کچه او د اندام تناسب مو په راتلونکو پنځو کلونو کې اېډیال وای؛ څنگه اېسپدئ او څه احساس به مو درلود؟ وزن به مو څومره وای؟ هره ورځ یا هره اونۍ به مو څومره تکرېبنت (سپورت) کولو؟ کوم خواړه مو خوړل؟ په ځانگړې توگه له جسمي نظره له هغه کس سره چې نن یئ؛ څومره توپیر به مو درلود؟ لومړنی کار چې کولی شئ پیل کړئ او یا یې پرېږدئ څو له روغتیا او اندامونو د بشپړ تناسب څخه خوند واخلئ؛ کوم دی؟

4- په پای کې که مالي حالت مو په راتلونکو پنځو کلونو کې عالي وای؛ ستاسې ارزښت به څومره و؟ په بانک کې به مو څومره پیسې درلودې؟ په میاشت او کال کې به مو له پانگوالۍ نه عاید څومره و؟

تصور کړئ چې کولی شئ جادويي لکنه په دې څلورو

برخو و خوځوئ او هغه له هره اړخه عالي کړئ. هغه
څنگه ښکاري؟

خپله ايډيال ورځ وټاکئ

ډېر مهال کله چې ورځ له خپلې مېرمنې سره تېروم؛ دواړه هڅه کوو وپوهېږو چې په دې وخت کې يو له بل سره په ګډه څه ترسره کړو. زه له هغې پوښتم؛ ګرانې، که نن ستا لپاره يوه عالي ورځ وای؛ څه دې کول؟ همدا پوښتنه له ځانه هم پوښتم. وروسته داسې لارې چارې مومو چې دا دوې ښې ورځې يو له بل سره يوځای کړو.

که هغه له اوله پوهېدای چې جوړجاړي ته اړ کېږي؛ د خپلې عالي ورځې د تعريف په څرنگوالي کې محدودېدله خو کله چې عالي شئ تعريفوي؛ تصور يې په بشپړه توګه توپير لري.

په ژوند کې مور ډېر وخت زموږ په وړاندې د محدوديتونو او نيمګړتياوو په اړه په فکر کولو پيل کوو. له دې سره که له دې تصور سره چې هېڅ محدوديت نشته؛ پيل وکړئ؛ له هغه څه نه چې ستاسې ذهن ته راځي؛ حيران به شئ.

قانون دا دی: مخکې له دې چې پرېکړه وکړئ کوم شی شوني دي؛ پرېکړه وکړئ چې کوم شی ستاسې لپاره ايډيال دي.
له ټولو مهم، نن بايد څه کار ترسره کړو څو د ايډيالې او زموږ د خوښې راتلونکې لپاره تيار شو؟

د مدیریت کارپوه پيټر ډروکر (Peter Druker) وايي: خلکو ته هغه څه چې کولی شي په يوه کال کې يې ترسره کړي؛ ډېر زيات ښکاري خو هغه څه چې په پنځو کالونو کې يې ترسره کولی شي؛ ډېر لږ ښکاري. نن د خپلې ايډيالې راتلونکې د طراحی په پيل کولو کولی شئ د خپل ژوند بشپړ کنټرول په لاس کې واخلي.

دلته د تېرو خبرو لندیز وړاندې کیري:

1- سترې هیلې ولری. له هغه اېډیال کس څخه چې غواړی
واوسی او هغه اېډیال ژوند چې غواړی ویې لری؛ په
روښانه تعریف پیل وکړی.

2- تصور کړی چې تاسې یوه جادویی لکنه لری خو په
مرسته یې دنده، کورنی، اړیکې، روغتیا، د اندامونو
تناسب او مالي حالت بدل کړی. څه ډول دا ټول حالتونه
اېډیال کولی شی؟

3- له (محدودیت پرته) تفکر تمرین کړی. د شنه آسمان د
تفکر په تمرین خپل ذهن له ورځنیو پیچلتیاوو وزگار
کړی.

4- مخکې له دې چې پرېکړه وکړی کوم کار شونی دی؛
پرېکړه وکړی چې کوم څه ستاسې لپاره اېډیال دي.

5- خپله اېډیاله راتلونکې طرحه کړی خو وکړای شی د
خپل ژوند بشپړ کنترول په لاس کې واخلي.

6- هغه هدف چې که په ۲۴ ساعتونو کې یې ترلاسه کړی؛
ستاسې په ژوند تر ټولو زیات مثبت اغېز کوي؛ کوم یو
دی؟

7- هغه کوم کار دی چې همدا شېبه یې ترسره کړی خو د
خپل اېډیال ژوند پیل وکړی؟

له خپلې ځینګښې سره مخامخ شی

کله چې په ځنګل کې د بڼکلي شهزاده په لټون شهزادګۍ څخه وغوښتل شول خو هغه لنده، سرېښناکه، سره او بدرنگه ځینګښه بڼکل کړي؛ هغې د ټاکنې حق درلود. کولی یې شوای په اوسني حالت کې یوازې او خواشینې وواوسي یا یې کولی شوای زړورتیا وښيي او په ځینګښه خپل چانس وازمويي؛

حتا که هېڅ تضمین نه وای.

ټول یوه یا حتا کله ناکله څو ځینګښې لري چې باید بڼکل شي. ستاسې د ژوند ځینګښې منفي کسان او حالتونه، زړې تجربې، اوسنۍ ستونزې، شکونه او ستاسې خپل محدودوونکي فکرونه دي. که غواړئ بې خوځښته پاته نه شی او وړاندې ولاړ شی؛ د ځینګښو په څېره کې خپلې ننگونې او ژمنې په غاړه واخلي.

دا پخوانی وینا په یاد ولرئ:

وانګېرئ چې په اروپا کې سیند نشته.

مارک ټواین

له حقیقتونو سره مخ شی

ځینې وخت د ځینګښې د بڼکلولو لپاره هوډ کوئ چې هغه په غېږ کې وښيي او ومني چې ځینګښه کولی شي؛ سرېښناکه، سره او بدرنگه وي. کل ناکله ځینګښه د مخه ښې لپاره بڼکلوي او د گناه د احساس او قضاوت کوونکې ځینګښه خوشي کوئ. کله بیا وټاکئ چې هیلې مو بدلې کړئ او ځینګښې ته په بل نظر وگورئ. کله هم ښایي د ځینګښې ټنډه بڼکل کړئ او هغه وښيي.

دې ته ورته ډېرې لارې شته خو وکړای شئ د ژوند ځینګښنه مو له مخې لرئ کړئ.

د ارواپوهنې نړۍ دوه ډوله شخصیتونه تعریف کړي دي: مخامخېدونکي او تښتېدونکي. د حیرانتیا وړ نه ده چې له وېرو او رښتیاوو سره مخامخېدونکي هغه کسان چې په رښتیني ډول او پوره لېوالتیا خلکو او د خپل ژوند ستونزو ته ځان رسوي؛ له تښتېدونکو کسانو څخه خوښ، اغېزناک او په ځان د ډېر باور لرونکي دي.

مخامخېدونکي کسان د مقابل کېدو وېره مني او خپل احساسات کنټرولوي. تښتېدونکي کسان له ناپېژندل شوو شیانو شیانو وېرېږي او د پرمختګ لپاره په ځان اړینه ویسا نه لري.

له نېکه مرغه له پامه د غورځولو یا ستونزو د نه منلو پر ځای له خپل حالت سره د صادقانه مخ کېدلو د عادت په وسیله (د ځینګښنې له ښکلولو مخکې له هغې سره د مخامخېدلو) هوډ کولی شي تاسې په لا ځواکمن او مثبت کس بدل کړي.

واقعیت منونکي اوسئ

د سلامشورې په غونډو کې ډېر له داسې مراجعینو سره مخ کېرم چې په بې ځایه غوښتنو ناهيلي شوي دي. یو ځل مې له یوې داسې ۳۰ کلنې ځوانې مېرمنې سره د مشاورې ناسته درلوده چې له مور او پلار سره له لیدو وروسته راغلې وه او په دې اړه یې خبرې کولې چې هغه مهال ډېره ناخوښه وه؛ کله چې د کورنۍ د غړو د لیدو لپاره د دې له زیاتو هڅو سره سره د هغې والدینو له دې سره د زیات وخت تېرولو هڅه نه کوله. د هغو تمو په اړه چې دې د لیدنې پر مهال له خپلې کورنۍ څخه درلودې؛ وغږېدو او په ګډه مو هڅه وکړه خو له مور او پلار څخه یې تمه کمه کړم. کله چې هغې هوډ وکړه خو خپلې غوښتنې راکمې کړې او د هغوی د لږ غبرګون په تمه وي؛ ناهيلي یې

پرېښوده او د کورنۍ په اړه يې احساسات ښه شول. هغې له خپلې څينگښې بل ډول تجربه ترلاسه کړه. په شعوري ډول د خپلو غوښتنو په بدلون يې خپل احساس بدل کړ او د هغو کنټرول يې ترلاسه کړ.

يو حقيقت چې په پای کې يې هر څوک زده کوي دا دی چې وگړي بدلون نه مومي. د وگړو شخصيت او چلند د ۱۷ يا ۱۸ کلنۍ په شاوخوا کې ثابت او کلکيږي او نږدې د ژوند تر پایه يې بدلونه پاته کيږي. له همدې کبله د نورو د بدلون لپاره هڅه تل په ناهيلۍ پای ته رسيږي.

هماغه ډول چې سيمون جانسن يو ځل وويل: کله چې وينم په ما کې حتا د وړو څيزونو بدلون څومره سخت دی؛ د تل لپاره په نورو کې د هر څه له بدلون نه ناهيلۍ کېږم.

دا په دې مانا نه ده چې کسان نه شي کولی نوي مهارتونه او وړتياوې ترلاسه کړي او په داسې کس بدل شي چې دوی يې توان لري؛ خو د بدلون لپاره د رښتینې لېوالتيا نه شتون او لږ هڅه د پام وړ بدلون نه رامنځته کوي. پوښتنه دا ده چې څو ارواپوهانو ته اړتيا ده څو له کاره سوځېدلی گروپ بدل کړي؟ ځواب دا دی چې يوازې يو کس؛ خو گروپ بايد رښتيا وغواړي چې ځان بدل کړي.

اصلي خبره دا ده چې هېڅ کله نه بايد خپله خوښي او سوکالي د هغې هيلې او تمې قرباني کړئ چې وغواړئ يو کس له هغه څه څخه چې تل و؛ په بل کس واړوئ کوم چې ستاسې لپاره وړ دی. په عمومي ډول داسې پېښه کله هم نه رامنځته کيږي.

له واقعيت سره جوړ شئ

رښتيا يا د خپل يا بل چا واقعي حالت نه منل او له هغو سره له مخامخېدلو ډډه، د اندېښنو، خواشینی، منفي احساساتو او حتا جسمي او اروايي ناروغيو اصلي لامل دی. د نه منلو مقابل ټکی منل دي. کله چې په کور يا کارځای

کې یو کس یا یو حالت هماغسې ومنئ او دا ومنئ چې بدلون نه مومي او په دې بنسټ کړنې ترسره کړئ؛ په دې برخه کې د راتوکېدلو اندېښنو زیاته برخه له منځه ځي.

حقیقتونه له ستونزو څخه بېل کړئ

ډېر منفي احساسات د ناټکل شوو ستونزو پر وړاندې د ناوړه او افراطي غبرگون له کبله رامنځته کېږي. د ستونزو رامنځته کېدو پر مهال اړینه ده چې هغه په ځیر و ارزوئ څو ډاډه شی چې په سمه توګه مو درک کړې دي. همدا شان ځان پوه کړئ چې څه وکړئ څو هغه حل کړئ. دا ډول پیل وکړئ: لومړی د ستونزې او واقعیت تر منځ په برید ټاکلو پیل وکړئ. توپیر څه دی؟ ساده دی. واقعیت بدلون نه منونکی دی. ستاسې عمر یو واقعیت دی. د هوا حالت یو واقعیت دی. ځینې څیزونه دي چې شتون لري او د بدلون وړ نه دي؛ دا واقعیتونه دي.

د نېکمرغی له کلیانو یو دا دی چې هوډ وکړئ هېڅ کله به د واقعیتونو په اړه غوسه او قهر نه کوئ. کټ مټ هماغه ډول چې له توکو د بېلګې په ډول له مېز سره د لګېدو له کبله نه غوسه کېږئ؛ د واقعیتونو په اړه هم مه ناآرامه او قهر کېږئ. هغه ومنئ او ژوند او کړنې مو د هغو په شاوخوا پلې کړئ. آین رنډ (Ayn Rand) خپله د جامداتو فلسفه دا ډول بیانوي: حقیقت د نړۍ برخه ده.

نو بیا ستونزه څه ده؟ ستونزه هغه څه ده چې کولی شی د هغې لپاره کوم کار ترسره کړئ. نه ترلاسه شوی هدف، ناحل شوې ستونزه ده. ستاسې پر وړاندې هر څنګه، نه حل شوې ستونزه ده. ځکه نو څومره چې کولی شی خپلې وړتیاوې د ستونزو په حل او هدفونو ته په رسېدو متمرکزې کړئ. ستونزې هغه څنګونه دي چې د ژوند په اوږدو کې ورسره مخ کېږئ.

تېر او راتلونکی

ستاسې په ژوند کې دوې دورې شتون لري: تېر وخت او راتلونکی. اوس یوازینی شېبه ده چې د دې دواړو تر منځ شتون لري. حقیقتونه د وخت په کومه برخه کې او ستونزې په کومه برخه کې ځای پر ځای کوي؟

حقیقت دا دی چې ډېر هغه واقعیتونه چې موږ خواهشینی کوي؛ له تېر وخت سره تړلي دي. هغه څه چې په تېر وخت کې رامنځته شوي؛ واقعیت دی او د بدلون وړ نه دی. په دې موضوع پوهېدل مهم دي. ډېر کسان په اوس شېبه کې اندېښمن او خواهشینی دي ځکه هغه څه چې دوی یې پخوا هیله درلوده؛ نه دي رامنځته شوي. خو په پخوا کې د هغو رامنځته کېدل یا نه رامنځته کېدل اوس یو نه بدلېدونکی واقعیت دی. د واقعیتونو لپاره خواهشینی کېدل گټه نه لري.

اکهارت ټول (Eckhart Tolle) په خپل کتاب (د حال ځواک) کې په اوس شېبه کې د شتون د ارزښت په اړه خبرې کوي. هغه روښانوي چې کله چې پخوا انځوروو؛ د خواهشینی احساس کوو او کله چې ډېر وخت د راتلونکې لپاره اندېښمن شو؛ بې ځایه سرخوږی جوړوو.

ستونزه له راتلونکې سره اړه لري. ستونزه هغه مسئله ده چې کولی شئ په اړه یې څه ترسره کړئ او په دې برخه کې خپلې وړتیاوې د بدلې پایلې ترلاسه کولو لپاره متمرکزې کړئ. له راتلونکې سره ستونزه ستاسې په لاسونو کې ده او ترلاسه کېدونکې پایلې په اوس وخت کې ستاسې له کړنو سره اړه لري.

باراني مېله

وانگېرې چې په ټولنیزو کړنو کې له یوه کس سره مخ کېږئ او له هغه پوښتنې چې حال مو څنگه دی؟ هغه په تریو تندي ځواب درکوي: ښه یم خو د رامنځته شوې پېښې له کبله په رښتیا غوسه یم.

په لږ څه حیرانتیا پوښتی: څه پېښه؟

هغه وایي: کابو پنځه کاله وړاندې د اونۍ په پای کې ما او د کورنۍ غړو غوښتل مېله وکړو. هر څه مو تیار کړل څو د باندې ولاړ شو او ښه مېله ولرو. خو هغه سهار آسمان وریځ شو او ټوله ورځ باران وورېد. ځکه موږ اړ شوو چې د گرځېدو پروگرام لغو کړو او زه اوس هم له هغه کبله په قهر یم!

ښایي په دې وخت کې فکر وکړئ چې دا کس عصبي درملنې ته اړتیا لري. هغه متعادل کس نه دی. هغه منطقي فکر نه کوي. څنگه شونې ده چې یو څوک له دې کبله چې پنځه کاله وړاندې باران اورېدلی؛ اوس هم غوسه وي؟ خندوونکې ده.

له څینګې سره مخامخ شئ

د بوجی لېږدوونکي

ښایي خندوونکې ښکاره شي خو ډېر کسان د تېرو نه بدلېدونکو پېښو له کبله اوس هم غوسه، ناآرامه او په اړیکو او کار کې بېکاره دي. اوس هم د هغې اړیکې له کبله چې کلونه وړاندې خرابه شوې؛ پانګونه چې شتمني یې پکې له لاسه وتلې او یا دنده چې په هر دلیل هغسې وړاندې نه ده تللې څنگه چې ده غوښته؛ ناخوښ او زړه ماتې دي.

د دې پر ځای چې ومني حالت هغسې چې دوی غوښت وړاندې نه ولاړ؛ یو څه چې (د بوجی لېږدوونکي) نومیري تمرینوي. دوی دا بوجی له ځان سره لېږدوي او تیار دي چې د ننه شیان یې خالي کړي او هغه چا ته یې وښيي چې د کتلو لېوالتیا یې لري. ډېر وخت له دې ډول کسانو سره په عمومي ناستو، څنگ ته څوکی یا الوتکه کې مخ کېږي.

کله چې له هغو کسانو سره سروکار لرم چې هڅه کوي پخوانی تجربې یا

خندونه هېر کړي؛ د دې پر ځای چې په ستونزو فشار راوړي څو هغه پرېږدي او له هغو ځینګینو تېر شي چې دوی ورسره عادت کړی؛ له هغوی پوښتم: په دې مسئله، پلمه یا احساس تمرکز تاسې ته څه ګټه لري؟ دا یوه فوق العاده پوښتنه ده. موږ ډېر وخت منفي شرایطو ته ادامه ورکوو ځکه دا کار موږ له نویو ګامونو یا د نویو اړیکو په جوړولو کې له خطر او یا د نوي سوداګریز فعالیت له پیل څخه خوندي ساتي.

د خوشحاله او متعادلو کسانو یوه نښه دا ده چې هغوی له پخوانیو ستونزو سره چې هماغه بدرنګه ځینګینه ده؛ مخامخېږي او هغه د تېرو پېښو په توګه مني کومې چې بدلون نه مومي. هغوی له تېرو پېښو هر څومره چې کولی شي زدکړه کوي او په پوره تېزۍ په خپله دنده او ژوند کار کوي؛ داسې چې په تېر وخت د فکر کولو فرصت ونه مومي.

حالت وارزوی

د منفي حالتونو د کنټرولولو لپاره یوه لار د شرایطو په څیر ارزونه ده. کولی شئ دا کار د پوښتنې په وسیله ترسره کړئ. کله چې پوښتنې او هڅه کوئ له رامنځته شوو بدلونونو سره په وضعیت وپوهېږئ؛ شونې ده چې د ناخوښۍ او غوسې احساس ونه کړئ او له کنټروله ونه وزئ. د لاندې څلورو پوښتنو په ځوابولو کولی شئ هر حالت کنټرول کړئ:

1- په دقیق ډول څه رامنځته شول؟ په دې حالت کې صبر

ولرئ. هڅه وکړئ څېر شئ. له یرغلیز حالت او د

رامنځته شوي حالت له کبله د نورو له ملامتولو ډډه

وکړئ. د دې په بدل کې د حالت په څرنگوالي او د

حالت په پوهېدنه تمرکز وکړئ. هڅه وکړئ آرام وئ او

احساساتې نه شئ.

2- **څنگه رامنځته شول؟** تصور وکړئ د بل چا لپاره مالومات

راټولئ. ستاسې لپاره د لاسوندونو کره توب تر لگول شوو تورو مهم دی. پرله پسې پوښتنې وکړئ څو په بشپړ ډول له جزئیاتو خبر شئ.

3- **څه کار ترسره کولی شو؟** په راتلونکې په تمرکز د خپلو

افکارو واگې په لاس کې واخلي. په رامنځته شوې پېښه د تمرکز پر ځای، کومه چې نه بدلېږي؛ هڅه وکړئ د وړ کړنلارو په فکر کې شئ. دا کار ستاسې لیدلوری لا مثبتې خوا ته بیایي. په دې توگه په خپلو احساساتو او شرایطو ولکه ترلاسه کړئ.

4- **همدا اوس کوم کارونه ترسره کولی شو؟** د اندېښنو،

ناهیلی او پېښمانۍ پر ځای په هر هغه کار بوخت شئ چې د مسئلې له حل او د حالت له بدلون سره مرسته کوي.

وړتیا څو پوه شئ

ستیفن کاوي (Stephen Covey) په خپل کتاب (د ډېرو اغېزناکو کسانو اووه عادتونه) کې وايي: لومړی د درک کولو په لټه کې شئ؛ وروسته د درک کېدلو لټون وکړئ. له هر ډول قضاوت یا پایلې اخستنې وړاندې د حالت په روښانه درک کولو تمرکز وکړئ.

په سخت حالت کې د تر ټولو بدو انګېرنو، فکرونو او یا غمیزې جوړولو لور ته له لېوالتیا ډډه وکړئ. ډېر کم داسې پېښې چې شرایط هومره بد وي لکه څنگه چې لومړی ښکاري.

د دوو پېښو سره تړلو له دودیزې غلطۍ ډډه وکړئ. که دوی پېښې یو ځای رامنځته شوې وي او تاسې فکر وکړئ چې خامخا یوه پېښه د بلې لامل شوې

ده؛ دا ډول تفکر د چټکې پایلې اخستنې لامل کيږي کومه چې ډېر مهال ناسمه خيږي. ډېر کله په يوه وخت دوي پېښې تصادف دی او هېڅ پېښې يو له بل سره اړیکې نه لري.

د هر حالت د څېړنې او ارزونې او د خپل ځان د کنټرول او آرامۍ کلی دا ده چې پوښتنو کولو او مالوماتو راټولولو ته دوام ورکړئ. کله ناکله هغه څه چې ستونزه يا ستر خنډ ښکاري؛ هومره ستر او سخت نه وي. په معمول ډول هغه څه چې په لومړيو کې ستونزمن ښکاري؛ د بدلون رامنځته کولو پاره يو فرصت دی کومه چې پټه پېرزوينه بلل کيږي.

د نه منلو پر ځای منل، د تېښتې پر ځای مقابله کول او د ځينگښې د رنگ ښودنې پر ځای له هغې سره مخامخېدل د اغېزناکو کسانو نښې دي. هغه کسان چې د ژوند د مخنيوي نه کېدونکو لوړو ژورو او خپل کار پر وړاندې مثبت او رغوونکی غبرگون ښيي؛ په هره اداره کې تر ټولو ډېر درناوی ورته کيږي.

د ناآرامۍ له منځه وړونکی

په هر اندېښمن او خواشينوونکي حالت کې د ناآرامۍ د له منځه وړلو لپاره يوه غوره لاره د (ناآرامۍ له منځه وړونکی) تگلار کارونه ده. د دې تگلارې د کارولو لپاره لاندې څلور گامه واخلي:

1- د ناآرامۍ حالت په ښه ډول روښانه کړئ. په دقيق ډول څه

ته ناکرار يئ؟ ډېر خلک د نامالومو او مبهمو شيانو په اړه ناکرار وي. د هغوی فکرونه گډوډ او گنگس وي. لکه ماشومان د شپې په تياره کې د نامالومو لاملونو له کبله وېرېږي. يا هم د هغه څه په اړه کافي مالومات نه لري چې دوی ترې وېرېږي او دا خبره د دوی د افراطي غبرگون لامل کيږي.

په طب کې وايي چې سم تشخيص نيمه درملنه ده. که شونې وي په ليکلي ډول ستاسې د ناآرامۍ سمه روښانتيا، تر ډېره سملاسي حل لاره مخې ته درته بردي کومه چې ناکراري په بشپړ ډول له منځه وړي.

2- د ناآرامۍ له دې حالت نه په احتمالي ډول تر ټولو بده

شونې پايله وټاکئ. تر ټولو بد څه چې ښايي رامنځته شي؛

څه دي؟

ډېر وخت منفي احساسات او ناکراروونکي حالتونه د انکار له کبله منځ ته راځي. کس د خپل حالت له واقعيت څخه د انکار له کبله د ژورې اندېښنې حس کوي. نه غواړي دا حالت حقيقت ولري. هيله لري د هغه په نه پام کې نيولو سره له دې حالت خلاص شي او يا د موضوع جدت له منځه ولاړ شي خو دا کرڼه کارنده نه خپري.

کله چې په موجود حالت کې تر ټولو بده شونې پايله مالومه کړئ؛ ډېر کله پوهېږئ چې حالت هغومره هم بد نه و لکه تاسې چې فکر کړئ و. که اړ شي؛ کولی شئ له دې پېښې سره سره بيا هم ژوند ته دوام ورکړئ. ښايي کومه اړيکه پای ته رسېدلې وي؛ ولې تاسې به ونه وژني. کېدای شي څه پانگه مو له لاسه ورکړې وي خو تاسې به ډېوالي نه کړي. حتا که ډېوالي هم شي؛ د ناآرامۍ حالت يوه ستونزه نه بلکې يو واقعيت دی او بايد له هغه سره مخ شئ. کولی شئ په راتلونکې کې په يوه بل ځای کې، په بل ډول، د بل کار په ترسره کولو ډېره شتمني وگټئ. مثبت فکر وکړئ او روښانه ټکي ته وگورئ.

که د روغتيا مسئله وي؛ هوډ وکړئ چې له هغې سره مخ شئ. ځان ته دوکه مه ورکوئ. د ستونزې د حل لپاره هر کار ترسره کړئ او وروسته خپله روغتيا متخصص او لوړ ځواک ته وسپارئ. يوه حيرانوونکې جمله شته چې وايي: کله چې ټول کارونه ترسره کړئ؛ هغه وخت پورته شئ.

3- هوډ وکړئ چې که تر ټولو بده پېښه هم رامنځته شي؛

هغه ومنئ. له هغه ځايه چې ډېرې ناخوښۍ او اندېښنې د احتمالي پایلو د نه پېژندلو او بیا نه منلو له کبله رامنځته کيږي؛ هغه مهال چې پرېکړه وکړئ چې که تر ټولو بده پېښه هم رامنځته شي نو هغه به منئ؛ اندېښنې مو له منځه ځي. ناڅاپه د هوساینې احساس کوئ. کله چې منل د انکار ځای نیسي؛ تاسې په بشپړه توګه د خپل ذهني او احساسی حالت واګې ترلاسه کوئ.

4- سملاسي د تر ټولو بدو شرایطو د ښه والي لپاره لاس په کار شئ. د زیان او تاوان د کموالي او د لګښتونو د کنټرول لپاره هر شونې کار ترسره کړئ. د مسلې په حل کې داسې ورګډه شئ چې نور ناآرامۍ ته وخت پاته نه شي. شکسپیر په خپل کتاب (Macbeth) کې لیکي: په خلاصه څېر د ستونزو د سمندر لور ته ورشئ او په دې کار سره ستونزو ته د پای ټکی کېږدئ.

اوس دا کرڼه تر سره کړئ

د وروستي تجربه شوي خنډ په اړه فکر وکړئ او له خپل ځان څخه څلور پوښتنې وکړئ: خپل ځان دې پوښتنو ته د ځواب پر مهال تصور کړئ او وګورئ چې زړه مو حالت ته په کتو بدلون مومي او که نه.

1- په دقیق ډول څه پېښ شوي دي؟

2- ولې پېښ شول؟

3- څه کار ترسره کولی شم؟

4- اوس څه کارونه ترسره کولی شو؟

له بدرنگو څینگښو ډک حوض پاک کړئ

سمایلي بلنتن (Smily Blanton) وايي: مور ټول په دې ژوند کې هغه وخت تر ټولو ستره بریا او شونې سوکالي ترلاسه کولی شو چې له خپلو فطري وړتیاوو نهایی گټه واخلو.

په ژوند کې ستاسې هدف خوښ اوسېدل دي. خوښي او ذهني هوساینه د انسان تر ټولو ستره پانگه او د ټولو ځاني چلندونو وروستی موخه ده. د ځان د ننه خوښۍ ته د رسېدو لپاره ستاسې وړتیا، د یوه انسان په توگه د بریا د کچې رښتینی معیار دی.

ښه خبر دا دی چې د ژوند په ټولو اړخونو کې ستاسې لپاره کله هم د نن په کچه د رضایت او خوښۍ شونتیا نه وه. نن مور د خوښۍ او خواشینی په دلایلو تر هر بل وخت زیات پوهېږو. په وروستیو څو کلونو کې له ټول هغه څه چې مخکې پوهېدئ؛ په خوښۍ او نورو برخو کې د انسان د مغز د اغېز په اړه ډېر پوهېږو.

کله چې شل کلن وم؛ حریص وم او د خوښ او هوسا ژوند لېوال وم. د خوښۍ په اړه مې په مطالعه پیل وکړ. د ارواپوهنې، فلسفې، مذهب، ادبیاتو او بریالیتوب په اړه له زرگونه ساعته مطالعې او څېړنې وروسته مې د دې ټولې سکالو (موضوع) په اړه فوق العاده پوهاوی ترلاسه کړ.

اصلي خنډ

په هغه څه چې پوه شوو دا دي چې منفي احساسات يعني بدرنگې څینگښې چې ستاسې د ذهن د حوض تر شا یې خپرې خښې کړې؛ ستاسې د خوښې

وړ له آزادی نه د خوند اخستلو پر وړاندې اصلي خنډونه دي. له هرې سرچینې نه راتوکېدلي منفي احساسات په ژوند، کار، ځاني، عمومي او نړيوالو حوزو کې د ډېرو ناكراريو، بدمرغيو او ناهيليو لامل دي. که وکړای شئ منفي احساسات له منځه یوسئ؛ کولی شئ ټول ژوند بدل کړئ. واو!

همدا ډول موزده کړل چې زموږ ذهن د برېښنايي جارو په شان عمل کوي. د ډېر وخت لپاره خالي نه پاته کېږي. کله چې منفي احساسات له منځه وړئ؛ ستاسې ذهن په طبيعي ډول له مثبتو احساساتو، خوښۍ، خوند، هيجان، مينې او هوساينې ډکېږي. کله چې له ځنگلي واښو هره ورځ خلاصېږئ؛ گلان وده کوي. د نېکمرغۍ ځای دی چې موږ نن د منفي احساساتو او هغو نظريو په اړه چې خلک د بريا لپاره د خپل ټول بالقوه ځواک له پېژندلو راگرځوي؛ له پخوا ډېر پوهېږو.

کله داسې هم پېښېږي چې يوه نظريه يا نوى ليد چې له تېرو پېښو نه ستاسې د بل ډول تفسير لامل کېږي؛ کولی شي تاسې د تل لپاره په داسې کس بدل کړي چې هېڅ کله له هغه مخکې نه وئ.

کله ناکله منفي په مثبت بدلېږي

د بېلگې په ډول ښايي تاسې له يوې دندې وشړل شئ او له دې کبله پخواني رئيس ته په غوسه وئ. وروسته بله غوره دنده مومئ چې له پخوانۍ هغې ستاسې له ځانگړو وړتياوو سره ډېره وړ ده. له داسې خلکو سره کار کوئ چې په رښتيا له کاره خوند اخلي او له پخوانۍ دندې زيات معاش ترلاسه کوئ. تېر وخت ته په کتو مو پام کېږي چې پخواني رئيس ستاسې په شړلو ستاسې سره ډېره لورپينه کړې او د غوسې پر ځای له مندويۍ سره تېر وخت ته نظر کوئ.

يو ډېر گټور عادت چې کولی شئ وده ورکړئ؛ په ټولو پېښو، په ځانگړې توگه په منفي تجربو کې د ارزښتمن درس پلټل او موندل دي. کله چې له

ناټکل شوي خنډ يا لنډمهالې ماتې (سربېنناکه او سره څينگېنه) سره مخ کېږئ؛ په داسې حال کې چې د خپلو فکرونو بشپړې واگې په لاس کې لرئ؛ پرېکړه وکړئ او د هغه درس په لټه کې شئ چې بنایي وکولی شئ له دې حالت نه یې ترلاسه کړئ. ډېر مهال کولی شئ لیدونه، نظریې، په ځان باور او نوي فرصتونه د خپلو ستونزو او خنډونو په پایله کې ترلاسه کړئ. ستاسې په اوسنۍ تر ټولو ستره ستونزه يا خنډ کې پروت ارزښتمن درس څه دی؟

د خپل ذهن واگې په لاس کې واخلي

په هغه تر ټولو غوره کس د بدلېدلو لپاره چې کولی شئ واوسئ؛ له اوله پیل وکړئ. د کنټرول قانون وايي چې له خپل ځان نه درضايت د احساس په کچه دا احساسوئ چې د ژوند واگې مو په لاس کې دي او په هماغه کچه د ناخوښی احساس کوئ څومره چې احساس کوئ چې ژوند مو تر واک لاندې نه دی يا د نورو کسانو او بېرونيو شرايطو تر واک لاندې دي.

تاسې يا د ځان د ننه د کنټرول مرکز لرئ چې احساسوئ د ژوند چلوونکی تاسې خپله یی او يا د بېروني کنټرول مرکز تجربه کوئ چې احساسوئ د شرايطو، خلکو، رئیس، بېلونو او روغتیا په وسیله کنټرولېږئ او نه شئ کولی په دې اړه کوم کار ترسره کړئ. اوس مهال ارواپوهان په دې باور دي چې د کنټرول حس د اندېښنو د لرلو يا نه لرلو، خوښی يا ناخوښی او کابو د انسان د ټولو ذهني او حسي ناروغيو اصلي لامل دی.

حقیقت دا دی چې یوازې یو شئ شته چې په هغو بشپړ کنټرول لرئ او هغه ستاسې ذهن دی. کولی شئ فکرونه مو کنټرول کړئ. هماغه ډول چې د (آشیتخ) د قرارگاه پاته شوی بندي وپکتور فرانکل وايي: د بشر د آزادۍ وروستی درجه د چاپېریال د شرايطو له په پام کې نیولو پرته، په خپل چلند کې د آزادۍ ټاکنه ده.

ځکه نو ستاسې تمرکز باید یوازې د هر ډول منفي احساساتو په له منځه وړلو

وي. له نېکه مرغه کولی شو منفي احساسات د يو لړ ثابتو شوو کړنو او تخنيکونو په مرسته له منځه یوسو کوم چې له هغو ډېر یوازې په څو ثانیو کې پلي کېدای شي او په دې کتاب کې به هغه زده کړئ.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

له همدې نن څخه هر کله چې شرایط تاسې ناهیلی او ناکراره کوي او یا مو منفي احساسات پاروي؛ خپلو فکرونو ته پاملرنه وکړئ. ژوره ساه وباسئ او هوډ وکړئ چې دې فکرونو ته به وده نه ورکوئ. دانیال گلمن (Danial Goleman) په هېجاني هوښ کتاب کې د (هیجان واورین غونډلاری) په نوم د یوه جریان په اړه وایي چې منفي احساسات له لږو پیل کېږي خو هر څومره چې هغو ته پاملرنه کوئ او انرژي ورکوئ؛ هماغومره سترېږي. هوډ وکړئ چې د مثبتو فکرونو او احساساتو په اړه فکر وکړئ او منفي احساسات له منځه یوسئ. په یاد ولرئ چې تاسې خپل فکرونه خپله کنټرولوی.

له بدرنگو څینګښو ډک حوض پاک کړئ

ځان په مثبت فکر کولو عادت کړئ

ستاسې احساسات له کومه ځایه سرچینه اخلي؟ لومړی څه منځته راځي؛ افکار که احساسات؟ حقیقت دا دی چې افکار په احساس او احساس په پرېکړو او عمل مخکې والی لري. لومړی فکر ته وده ورکوئ او یا نوي مالومات ترلاسه کوئ. وروسته هغه فکر له مثبت او منفي اړخه تفسیروئ. دا وخت ستاسې تفسیر غوښتل شوی احساس پنځوي او وروسته دا احساس ستاسې عمل یا غبرګون منځته راوړي.

په بله ژبه د ځانګړې پېښې یا تجربې په اړه د خپل فکرونو د ډول د ټاکنې له

لاري خپل احساسې ژوند او زياتې هغه پېښې ټاکي چې تاسې ته پېښېږي. يوازې تاسې يې چې د خپل ژوند هرې برخې ته مانا بښئ؛ بل هېڅوک نه دي.

په چلنديزه ارواپوهنه کې د ډېرو کسانو د تفکر ډول، د غبرگون د هغه محرک مودل پر بنسټ دی چې په پوهنتونونو کې تدريسېږي. يوې موضوع ته ځانگړې محرک له ځان سره ځانگړې غبرگون لري. کله چې موضوع انسان وي؛ ځانگړې محرک يا پېښه کولی شي سملاسي ځانگړې غبرگون رامنځته کړي. ستاسې ډېر فکرونه فطري دي او خپله رامنځته کېږي او هماغه شان چې په تېر کې مو څو ځله غبرگون ښوولی؛ بيا هم غبرگون ښي.

له دې سره سره غوره متفکرين او تر ټولو خوښ او بريالي کسان له معمولي کسانو بېل فکر کوي او غبرگون ښي. تر ټولو ډېر اغېزناک کسان د محرک پر وړاندې د چټک غبرگون پر ځای، يو څه وخت د رامنځته شوې پېښې په اړه په فکر کولو تېروي او تر ټولو غوره غبرگون څرگندوي. د محرک او غبرگون په اړه د تفکر شېبې د شخصي ژوند څرنگوالی په گوته کوي.

د تفکر ځواک

کله چې له غبرگون مخکې د پېښو په اړه په مثبت او رغنده فکر عادت شئ؛ د هغو کسانو په پرتله چې د پايلو په اړه لږ فکر کوي او غبرگون ښي؛ غوره ټاکنې او پرېکړې کولی شئ او تر پخوا به رغنده غبرگون څرگند کړئ. کله چې پخواني ژوند ته گورئ؛ وبه وينئ چې ډېرې تېروتنې مو چې ستاسې د ناآرامۍ او رنځېدنې لامل شوې دي؛ د موضوع په اړه له گام اخستلو مخکې د کافي فکر نه کولو له کبله دي.

د ځای بدلون قانون

د ځای بدلون قانون وايي چې په يوه وخت کې کولای شئ په خپل ذهن کې

یوازې یو فکر، مثبت یا منفي ولری. دا قانون همدا شان وایي چې کولی شی په شعوري ډول مثبت تفکر د منفي تفکر پر ځای راوړی. کولای شی د هر هغه تفکر پر ځای چې تاسې ناآراموي؛ هغه تفکر وټاکئ چې تاسې ته خوښي درېښي.

د پنسلوانیا په پوهنتون کې دوکتور مارتین سلیگمن د مثبت فکر په اړه ۲۲ کاله څېړنه کړې. د دې څېړنې یوه مهمه پایله دا وه چې د خلکو مثبت او منفي فکر د هغوی د بیانولو له ډول سره اړه لري.

ستاسې د بیان ډول له پېښو څخه ستاسې خپله انګېرنه ده. هر څوک کولی شي له یوې پېښې یا حالت څخه خپل تفسیر او پوهاوی ولري او د هغه تفسیر چې هر څه وي؛ په پایله کې یې احساسات په خپله رامنځته کړي. پوهاوی حقیقت دی. له همدې کبله ده چې وایي د هرې کیسې لپاره تل درې ټکي شتون لري: د یوه کس لومړنۍ انګېرنه، دوهمه انګېرنه او هغه څه چې رښتیا پېښ شوي دي.

کولی شی حالت بیاځلي تفسیر کړی

د کلامي عصبي پروگرام جوړونې په څانګه کې چوکاټ بندۍ او بیا ځلي چوکاټ بندۍ ته اشاره کړي. دا د یوه ورته شي د بیان لپاره بله لار ده. یو حالت په خپله ستاسې د خوښۍ یا ناخوښۍ لپاره دلیل نه دی. له حالت څخه ستاسې منفي یا مثبت انګېرنه د اړونده احساساتو د رامنځته کېدو لامل کړي. د تېرو پېښو د بیاځلي چوکاټ بندۍ په مرسته به پوه شی چې ستاسې غبرګون په بشپړ ډول توپیر کوي او تاسې د منفي احساساتو له شره خوندي کړئ. د بېلګې په ډول کله چې په لومړي ځل سرې او سرپښناکې څینګښې (یا هر بل ستونزه جوړوونکي کس یا حالت) ته گورئ او د هغه لمس کول او ورته نږدې کېدل تصور کوئ؛ ښایي بد احساس وکړئ خو که دا حالت بیاځلي تفسیر کړئ او د دې حقیقت په اړه فکر وکړئ چې څینګښې ټولې میاسې

خوري او د مياسو نېښ ډېر خوروونکی دی؛ ښايي ځينگښه په نوي احساس وگورئ.

بياځلې چوکاټ بندي په اروايي درملنه کې يوه مهمه وسيله ده. ډېر کله که وکړای شئ کسان اړ کړئ خو له خپل حالت نه نوی ليد ولري؛ د هغه په اړه به د دوی احساسات په بشپړ ډول بدلون ومومي. که د ماشومتوب د سختو حالاتو په اړه ناکرار وئ او په دې اړه فکر کول پيل کړئ چې د ماشومتوب تجربې مو څنگه يو له بل سره يو ځای شي خو ستاسې سره په غټوالي کې د ښه کس له جوړېدو سره مرسته وکړي؛ کولای شئ خپل ليد په بشپړ ډول بدل کړئ. په حقيقت کې کولی شئ د لويېدو پر مهال د ستونزو په اړه منندوی واوسئ ځکه هغو تاسې په يوه غوره کس چې اوس يئ؛ بدل کړي ياست. په دې برخه کې ژبه ډېره مهمه ده. هغه کلمې چې د يوې پېښې د تفسير لپاره کاروئ؛ کولای شي منفي يا مثبت فکرونه، احساسات، هيجانونه او غبرگونونه رامنځته کړي. کلمې مو په ځيرتيا غوره کړئ.

اجازه راکړئ چې خپله کيسه درته وکړم. زه په يوه بېوزله کورنۍ کې له هېڅ شتمنۍ او لږ فرصتونو سره نړۍ ته راغلم. ښوونځی مې بشپړ نه کړ. کلونه مې کارگري وکړه. لوبښي مې ومينځل؛ څاه گانې او کندې مې وکيندلې. د شل کلنۍ په نيمايي کې مې خرڅلاو ته مخه کړه. په پای کې بريالی شوم؛ د خرڅلاو مدير شوم او تر پخوا ډېر بريالی شوم. کله چې ۳۰ کلنۍ ته ورسېدم؛ ژوند مې بدل شو او په دنده کې مې پرمختگ وکړ.

کله مې چې شتمني ډېره شوه؛ يوه ورځ مې ژوره سا وکښه او د خپلې خوښې نقره يي او د چرمي څوکيو لرونکی موټر مرسدېس بنز SEI 450 مې واخيست. پخوانی زوړ موټر مې د مخکې ورکړې بيې په توگه معامله کړ او ومې کړای شول د پنځو کلونو په مخه د مياشتني قسط له مخې هغه موټر واخلم چې ما يې تل غوښتنه کوله.

کله مې چې هغې لويې لارې ته بوت او په اکسلېټر مې پښه کېښوده؛ د يوې

ستري کښتۍ په شان يې په حرکت پيل وکړ. تر هغه وخته چټک تلم څو اړ شوم د ترافیکي جریمې له وېرې خپل تېزوالی کم کړم. کله مې چې دا ځواکمن او چټک موټر يو کال وچلاوه؛ هغه مې د کتنې لپاره د مرسدیس بنز تکړه مستري ته بوت.

هغه مهال چې د موټر راوستلو لپاره بيا ورغلم؛ مستري چې نوم يې ماريو و؛ وويل چې د موټر په کاربېټر کې ستونزه پيدا شوي. پخواني مستري د هغه يوه پرزه چپه ايسې او له همدې کبله د موټر ماشين ته د تېلو ورتگ کم شوی. ماريو دا پرزه په نوې بدله کره او هغه يې په سم ډول ځای پر ځای کره. هغه وويل: اکسلېټر په څيرتيا کې کاره؛ توپير به احساس کړې.

له دې مخکې له خپل موټر نه راضي وم. داسې ښکارېده چې ښه چليري او په هره چټکتيا چې ما غوښتل؛ په لويو لارو زغلي. خو دا ځل کله چې موټر ته وختم او اکسلېټر مې کې کاره؛ موټر د يوه توغندي په شان وړاندې وغورځېد. ما بايد کلک برېک نيولی وای څو په سرک له ټکره مخنيوی وکړم. له هغه وروسته مې چې هر کله خپل مرسدیس بنز چلاوه؛ بايد په آرامۍ مې اکسلېټر کې کارلی وای. يو ورو فشار د دې لامل کېده چې موټر يو دم داسې چټکتيا ته ورسې چې بايد برېک ونيسم؛ په پنځو ثانيو کې له صفر نه ٦٠ ميلو ته په يوه ثانيه کې رسېده او دا ټول په کاربېټر کې د يوې وړې پرزې د بدلولو له کبله وو.

تاسې فوق العاده وړتياوې لري

اصلي خبره دا ده: ستاسې ذهن او بالقوه ځواک د مرسدیس بنز د ښکلې انجینيرۍ په شان دی. که ستاسې ژوند له رضایت او يا تر يوې کچې له رضایت سره تېرېږي؛ بيا هم کېدای شي د ذهن په ژورو کې مو خنډ يا منفي خاطرې يعني بدرنگه څينگښه واوسي چې تاسې په ژوند کې د فوق العاده څيزونو له پنځولو راگرځوي.

په بله برخه کې به زده کړئ چې څنگه کولی شئ هغه خنډونه چې تاسې له پرمختګه راګرځوي؛ وپېژنئ. زده به کړئ چې څنگه په زیاته کچه ذخیره شوې انرژي، ولولې او هیلې له خپلې خوښې سره سمې آزادې کړئ. ثابتې شوې گروهې او اندونه به زده کړئ چې کولای شي ژوند مو بدل کړي.

اوس دا کره ترسره کړئ

هغه ځای وپېژنئ چې لا اوس هم په خپل تېر وخت کې په یوه کس خپل قهر سرول غواړئ او یا اوس هم په یوه داسې منفي تجربه فکر کوئ چې تاسې له دې څخه چې خپل ټول وجود په خپل کار او ژوند متمرکز کړئ؛ راګرځوي.

نن هوډ و کړئ چې منفي تجربې به یو ډول بیا ځلې په مثبتو هغو تفسیروئ. له هغو زده کړئ؛ پرې یې ردئ او وروسته د تېر په اړه د فکر کولو پر ځای ټوله پاملرنه په خپلو هدفونو او راتلونکې متمرکز کړئ.

پنځم څپرکی

ډنډه وچ کړی

جرج برناردشاو وایي چې خلک تل د ځان په اړه خپل شرایط ملامت گڼي. زه په شرایطو باور نه لرم. هغه کسان چې په دې نړۍ کې مخکښان کيږي؛ هغه کسان دي چې ولاړیږي او د خپل پام وړ شرایط لټوي او که ونه کړای شي هغه ومومي؛ هغه جوړوي.

ټول وگړي د خوښۍ او له خپل ځان څخه د رضایت د حس غوښتونکي دي. ټول خلک غواړي چې خوند، رضایت، خوشاله اړیکې او د ذهن آرامي تجربه کړي نو بیا ولې داسې خلک ډېر دي چې له خپلې غوښتنې سره سره د ناهیلۍ ژوند لري؟

هماغه ډول چې مخکې مو وویل؛ ډېر وخت د خوښۍ او ځاني رضایت نه شتون له منفي احساساتو او د ژوند په بهیر کې له خنډونو سره تړلی دی. هغه بدرنګې څینګښې چې د ذهن په ډنډه کې دي؛ د ښویدنې لامل کيږي او زموږ پر وړاندې خنډ دي.

په ماشومتوب کې د وړانوونکو نیوکو او ناکافي مینې له کبله په ماشومانو کې له اولو کلونو منفي احساسات وده کوي. هماغه ډول چې لویيږي؛ دا احساسات ځواکمنیږي او هر ډول نورو ډېرو منفي احساساتو ته له ځان سره وده ورکوي.

تر ټولو ډېر اصلي منفي احساسات چې خلک یې تجربه کوي؛ وېره، زړه‌نازړه‌توب، ناکراري، ناهیلې، حسد، نفرت، غوسه، ناکارتوب او په ځانګړې توګه له نورو سره د پرتلې پر مهال نالایقتوب دي.

وېره، زړه نازېره توب او نا کراري هغه مهال رامنځته کېږي چې ماشوم په پرله پسې ډول د هرې کړنې لپاره ورتل شي. حتا که هغوی با ارزښته کار هم ترسره کړي؛ هېڅ کله د مور او پلار د راضي کولو لپاره بسنه نه کوي. په ډېرو کورنیو کې مور او پلار ډېر لږ وخت مینه او مننه څرگندوي او یا هم که احساس کړي چې ماشوم په یو ډول د دوی په رضا کولو کې سستي کوي؛ په چټکۍ خپله مینه او مننه بېرته اخلي.

احساسات ارزونې گډوډوي

ټول احساسات، په ځانگړې توگه منفي احساسات ارزونې گډوډوي. راگير کس په منفي احساساتو کې نه توانيږي چې روښانه او عاقلانه فکر وکړي. هر څومره چې منفي احساس شديد وي؛ څوړېدلی کس له رښتياوو لرې کېږي او روښانه استدلال نه شي کولی. په داسې وخت کې کس داسې خبرې او چلند ترسره کوي چې د توجهه وړ نه وي او وړاندوونکی وي.

کلونه وړاندې نيويارکي ليکوال ابيگيل ترافورډ کوم چې د دوو کلونو په اوږدو کې يې په سختې طلاق واخيست؛ (د بې عقلۍ دوره) په نوم کتاب وليکه. هغه په کتاب کې روښانوي چې څنگه د طلاق هغه دره خواشينوونکي کلونه د داسې چلندونو لامل شوي وو چې عادي حالت نه له راتلو وروسته د هغه لپاره ناشوني برېښېدل. هغه احساسوله چې د منفي تجربو د شدت له کبله لېونی شوی و. ډېر کسان هغه مهال چې له اندېښنو ډک احساسي حالتونه لري؛ د ورته تجربو لرونکي دي. احساسات ارزونې گډوډوي.

د احساساتو منفي جرړه

پنځه اصلي لاملونه د دې سبب کېږي چې وگړي منفي احساسات وپنځوي او هغه وساتي. دا کله ناکله هغه تر ټولو بدې څينگېنې وي چې د احساساتو

د ډنډ په تر ټولو تیاره ژورتیا کې لامبو وهي. دا پنځه لاملونه: توجهه کول، ځان ته نیول، شدید حساسیت، قضاوت کول او پلمې جوړول دي. د دې لپاره چې ځانونه له منفي احساساتو لرې کړئ؛ باید پوه شئ چې سرچینه یې څه ده او هغه مهال کولی شئ د هغو له شره خلاص شئ یا حتا له اوله د هغو د رامنځته کېدو مخه ونیسئ.

1- توجهه کول

موږ د خپلو غوسه کېدلو او منفي فکر کولو حق توجهه کوو. منفي احساسات له دې پرته نشته مگر دا چې ځان او نور توجهه کړئ چې حق لرئ دا احساسات تجربه کړئ. د دې توان باید ولرئ چې په دې حالت کې د احساس په اړه دلیل روښانه کړئ.

کله چې د منفي حالت په اړه خبرې کوئ؛ خپل ځان په بېلابېلو ډولونو د خپلې منفي گرایي په اړه په توجهه کې گپوئ. ډېر وخت د موټر چلولو پر وخت له ځان سره خبرې کوئ او له هغه کس سره چې هلته نشته؛ سخته شخړه کوئ. توجهه کول په معمول ډول تاسې د شپې وینس پاته کوي.

هر څومره چې ډېر ځان توجهه او قانع کړئ چې مقابل اړخ په یو ډول بد دی او تاسې رښتیني او بې گناه یئ او ځکه حق لرئ چې اوسنی احساس ولرئ؛ لا به غوسه او خواشیني شئ.

د دې شونتیا شته چې پېښه شوې وي او تاسې ته یې زیان رسولی وي؛ تاسې یې غوسه کړي وئ او یا ناعادلانه چلند شوی وي خو یوازینی څوک چې کولی شي هغې تجربې ته احساس ورکړي؛ تاسې یئ. کولی شئ وټاکئ چې هغه ساتئ او یا یې پرېږدئ.

2- ځان ته نیول

د منفي احساساتو لولو دوهمه کلی ځان ته نیول دي. دا په دې مانا ده چې له هر څه نه شخصي اخستنه وکړئ. پېښې د ځان پر وړاندې د شخصي برید په توګه تفسیر کړئ. له یوه کس یا حالت سره اړیکه ټینګوئ او احساسوئ چې خلکو تاسې ناسم ښوولي یی او له تاسې یې ناسمه ګټه اخیستې ده.

که ونه شې کړای په خپله له منفي حالت یا کس سره اړیکه ټینګه کړئ؛ په سختی کولی شئ د هغه په اړه هر منفي یا مثبت احساس وغځوئ. که په ورځپاڼه کې ولولئ چې د چین په شمال کې زرګونه ښځې، نارینه او ماشومان سېلاب ډوب کړي دي؛ لږ خواشینی کېږئ او کېدای شي له هېڅ یا لږ احساس سره د بلې سکالو لپاره پاڼه واړوئ.

له دې کبله چې په پېښه کې گیر کسان نه پېژنئ او یا د نړۍ د هغې برخې په اړه ډېر نه پوهېږئ؛ له دې غمیزې سره اړیکه نه ټینګوئ او په پایله کې د هغې په اړه هېڅ منفي احساس نه ترلاسه کوئ.

دا په دې مانا نه ده چې نه شئ کولی د بل چا د زیان یا بدې تجربې په اړه زړه سوی وکړئ خو له احساسی پلوه له هغو سره نه نښلئ. د بېلګې په ډول یو همکار مو د شخصي ستونزو له کبله خپله دنده په سمه توګه نه ترسره کوي؛ ښایي د هغه لپاره د تأسف احساس وکړئ خو دا سبب نه کیږي چې په هره بیه د هغه مسؤلیتونه ومنئ. د سالم احساس پولې په ځانګړې توګه په کاري چاپیریال کې ضروري دي. کولی شئ د اړیکو له جوړولو پرته د بل کس له احساساتو سره خواخوږي وکړئ.

3- شدید حساسیت

د منفي احساساتو دریم دلیل شدید حساسیت، په ځانګړي ډول ستاسې په اړه د نورو په افکارو، باورونو او لیدونو کې دی. مخکې مو له نیوکې د وېرې

او شپلو په اړه بجث کې دې سکالو ته نغوته وکړه. کله چې وگړي له ویجاړوونکو رتنو او لږ مینې سره لویبیري؛ کېدای شي د ماشومتوب او نالایقی احساسات له ځان سره ولري. وروسته دا احساسات د هغو کړنو، غبرگونونو او چلندونو په اړه په ناآرامۍ کې راڅرگندیږي چې نور یې د ده په اړه ترسره کوي.

پیتر اوسپنسکي (Peter Ouspensky) په خپل کتاب (د معجزې په لټه) کې له دې جریان نه د (داخل ته کتنه) تر سرلیک لاندې یادونه کوي او دا د نورو له لوري ستاسې سره د چلند په اړه شدید حساسیت یا حتا خفگان او خواشینی گڼي ځکه تاسې فکر کوئ چې بل کس ستاسې په اړه منفي فکر لري.

د نورو له لوري یوه مثبت خبره یا د تائید یادونه ستاسې د خوښۍ لامل کېدای شي. یوه منفي خبره یا نظر کولی شي تاسې مات کړي. دا ډول خلک ډېر تحقیر او ردېدل په هغو ځایونو کې ویني چې خارجي وجود نه لري. دوی تر ډېره داسې تصور کوي چې نور خلک په دوی پسې خبرې او د دوی په اړه فکر کوي. په سختو حالاتو کې دا ډول ډېر حساس کسان کنگل کېږي؛ دا په دې مانا چې د نورو او ډېر وخت د ډېرو کسانو له تائید پرته نه شي کولی پرېکړه وکړي.

4- قضاوت کول

د منفي احساساتو څلورم دلیل قضاوت کول یا هماغه د نورو په اړه د منفي ارزونو لور ته لېوالتیا ده. کله چې په نه غوښتل شوي ډول د نورو په اړه قضاوت کوئ؛ هغوی گناهگار گڼئ. دا گناهگار گڼل د هغوی په اړه ستاسې د غوسې، رنجېدلو او منفي احساساتو لپاره پلمه کېږي.

د متا انجیل په اووم څپرکي، اول آیت کې راغلي: قضاوت مه کوئ څو په تاسې قضاوت ونه شي. دا په دې مانا ده چې کله د نورو په اړه قضاوت کوئ؛

په حقیقت کې ځان ته منفي والی او ناکراري راوړئ. انجیل وايي چې که په هر معیار په نورو قضاوت وکړئ؛ نور به هم ستاسې په اړه په هماغه معیار قضاوت وکړي. کله چې د نورو په اړه قضاوت کوئ؛ خپل ځان له هغوی نه په لوړ دریځ کې راولئ او هغوی تر ځان ټیټ وینئ چې په معمول ډول له مقابل لوري د منفي غبرگونونو د پارېدلو سبب کېږي.

که په هر دلیل د نورو په اړه له قضاوت څخه ډډه وکړئ؛ د هغوی په اړه نه غوسه کېږئ. یوازې هغه مهال غوسه کېږئ چې د ځان لپاره مو ښه پلمه جوړه کړې وي؛ کومه چې د دې ښکارندویه وي چې مقابل کس کوم کار ترسره کړی یا یې خبره کړې او یا نه دی توانېدلی چې یو کار ترسره کړي چې تاسې یې غوسه کړي یاست.

په ژوند کې د قضاوت کولو د له منځه وړلو لپاره باید هوډ وکړئ چې سر له اوسه د هېچا په اړه، د هېڅ شي لپاره قضاوت ونه کړئ. دا به په لومړیو کې ډېر سخت کار وي خو ورو ورو به له تمرین کولو سره ښه شی. یوازې ځان ته وریاده کړئ چې ټول خلک په خپل ډول د فکر کولو او ژوند کولو حق لري. که د هغوی پر ځای تاسې وای؛ ښایي تاسې هم ورته خبره یا عمل ترسره کړی وای.

اوس دا کره ترسره کړئ

ډېر وخت د نورو په اړه ځکه قضاوت کوو چې په هغوی کې هغه څه وینو چې په خپل ځان کې مو نه خوښیږي او یا د هغوی په اړه حسادت کوو او غواړو هماغه پایلې ترلاسه کړو یا له هماغه گټو برخمن شو چې هغوی یې لري. له نورو کسانو لرې شی او په خپلو معیارونو له ارزونې پرته هغوی ته اجازه ورکړئ خو هماغه کس واوسي چې خپله دی او هماغه کار ترسره کړي چې دی یې غواړي. په ډېرو برخو کې د هغوی کرني په هېڅ ډول له تاسې سره تړاو نه لري.

کله چې د نورو په اړه قضاوت کوئ؛ احساساتي کېږئ او احساسات ارزونه گډوډوي. هر څومره چې ډېر قضاوت او محکومول وکړئ؛ لا غوسه کېږئ او د منفي توب لور ته ځئ. وگړي ځکه د نورو په اړه قضاوت کوي څو د هغوی چلند کنټرول کړي. د حیرانۍ وړ ده چې ډېر کسان قضاوت کوي ځکه د خپلو غوراویو او کړنو په اړه د ناخوندیتوب احساس کوي. که وکړای شئ په خپل ځان ومنئ چې یو کس ناسم دی او تاسې پر حق یئ نو ټاکنې به مو د (ناسمې) توجهه وړ شي. بیا وایم چې حقیقت دا دی چې ټول خلک حق لري په خپل ډول ژوند وکړي؛ په دې شرط چې د نورو په ژوند منفي اغېز ونه کړي او د هغوی د ناآرامۍ لامل نه شي. ژوند وکړئ او نورو ته هم د ژوند کولو اجازه ورکړئ.

که په داسې کورنۍ کې لوی شوي وي چې په هغې کې کوم چا تل شکایت کړی وي او نور یې رټلي وي؛ ښایي په غلطۍ دا فکر وکړئ چې د نورو په اړه قضاوت کول او د هغوی محکومول عادي او طبیعي چلند دی. ښایي هغه وخت چې نور کوم کار ترسره کوي او یا داسې خبره کوي چې تاسې ورسره همغږي نه وي؛ په لومړیو کې د بې پلوی او نه عمل نظریه درته حیرانوونکې ښکاره شي.

تاسې فوق العاده ذهن لرئ خو پام مو وي چې هغه یوه دوه تیغه توره ده. کولی شئ له هغې د ځان د خوبولو یا غوسه کولو لپاره کار واخلي. هدف مو باید دا وي چې په چاپیریال او یا تاسې ته رامنځته کېدونکو پېښو ته له کتو پرته، خپل هوبن د ځان د هوسا، آرام او په کنټرول کې اوسېدو لپاره وکاروئ.

کله چې وگړي ناسم چلند لري؛ د هغوی په اړه له قضاوته ډډه وکړئ. کله چې وگړي یو کار او یا خبره کوي چې ستاسې په نظر منفي برېښي؛ شاته ودرېږئ او بې پلوه، له ناآرامۍ او شخړې پرته هغوی ته وگورئ.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

هوډ وکړئ چې د ۲۴ ساعتونو لپاره به د هېچا د هېڅ کرني په اړه قضاوت نه کوئ. بې پلوه پاته شئ. وگورئ هغه مهال چې په پرله پسې ډول مو نور تر قضاوت لاندې نيولي وي؛ د بې پلوی تمرین څومره ستونزمن دی.

د نورو لپاره د خواشینی احساس وکړئ

د نورو په اړه له قضاوت کولو د ډډې غوره لار افسوس او له هغوی سره خواخوږي ده. کټ مټ هماغه شان چې غواړئ لږ اور له کنترول وتلو مخکې مړ کړئ. ډېر وخت ناشونې ده چې د یو چا په اړه افسوس وکړئ او په همدې وخت کې یې په اړه منفي قضاوت وکړئ. حتا له دې غوره، کولی شئ د هغه لپاره دعا وکړئ؛ هغه وښی او پرې یې بردئ. وړاندې ولاړ شئ. اجازه مه ورکوئ چې د نورو چلند په تاسې اغېز وکړي. د ځای بدلون له قانون نه گټه واخلي خو ذهن اړ کړئ چې د نورو شیانو په اړه، هغه شیان چې تاسې خوشحالي فکر وکړي؛ او په دې کرنه منفي فکرونه او د نورو په اړه د قضاوت لېوالتیا له منځه یوسئ.

کله چې له سرسخت کس سره مخ کېږئ؛ له هغه سره کټ مټ د هغه ماشوم په شان چلند وکړئ چې ستړی، وږی، ژر ځورېدونکی او غوسه دی او یا یې خپل کړی دی. تاسې یوه ماشوم ته نه غوسه کېږئ؛ یوازې منئ چې ماشومان له ځانگړي وخت او شرایطو لاندې دا ډول چلند کوي. حتا شونې ده یوه شېبه صبر وکړئ او هغه وختونه په ذهن کې بیا راوړئ چې تاسې پکې د ستړیا، اندېښنمنتوب او ستونزو احساس کړی دی. موږ ټولو دا شېبې درلودلي دي.

له قضاوت کولو څه د ډډې کولو بله لار دا ده چې ځان ته وریاده کړئ چې په ورته شرایطو کې ښایي تاسې هم د مقابل کس په شان عمل کړی وای.

کولی شئ ووايي چې دا د خدای پېرزوينه ده چې په دې لاره ځم. حتا شونې ده ومنئ چې ټول حق لري د ژوند خپل ډول ولري. نورو ته اجازه ورکړئ څو هماغه ډول چې تاسې غواړئ ژوند ولري؛ البته که شونې وي چې خپل ژوند ولري.

د سلېونا (Sedona) میتود

د ژوند په احساساتو د بیا برلاسي کېدلو یوه بله لار د سلېونا میتود نومېږي چې د هاله ډوسکین (Hale Dowskin) په وسیله پنځول شوی دی. د سلېونا په میتود کې روزونکي له تاسې غواړي څو هغه کسان وپېژنئ چې په تېر وخت کې یې تاسې غوسه کړي یې. همدا شان هغه شرایط په گوته کړئ چې تاسې تر اوسه له هغو ناخوښ یئ.

وروسته له تاسې دوې پوښتنې کېږي. لومړۍ پوښتنه دا ده چې آیا غواړئ چې له هغو منفياتو څخه خلاص شئ چې له دې حالت سره تړلي دي؟ که ځواب مو هو وي نو دوهمه پوښتنه دا ده چې آیا حاضر یئ په بشپړ ډول هغه پرېږدئ؟

د هغو کسانو شمېر چې حاضر نه دي د پخوانیو پېښو منفي تجربې پرېږدي؛ حیرانوونکې دي. هغوی احساسوي چې هغه یې په زیار ترلاسه کړې دي او د هغو لپاره یې وخت، پیسې او شخصي هڅه لگولې ده. هغوی ځانونه د خپل درد وړ گڼي. د زړه په تل کې د هغو د پرېښولو لپاره تیار نه دي.

پرې یې ږدئ

دلته یوه بېلگه ده چې د سلېونا میتود استادان یې وړاندې کوي. یو قلم په لاس کې واخلي او تر څو چې کولئ شئ په هغه فشار راوړئ. وروسته کله چې قلم ته فشار ورکوئ؛ د لاس ورغوی مو د ځمکې لور ته خلاص کړئ.

پوښتنه دا ده: څه شي قلم ستاسې په لاس کې ساتلی و؟
 خواب روښانه دی: تاسې یې چې قلم مو ساتلی او هغه ته په زوره فشار ورکوئ. بله پوښتنه هم روښانه ده: څنگه له دې قلم څخه خلاصېدلی شئ؟
 څنگه هغه له لاسه لرې کولی شئ؟ خواب بیا هم ساده دی: لاس خلاصوئ او اجازه ورکوئ هغه ولوېږي. هغه پرېږدئ.

دا ستاسې له ژوند څخه د تل لپاره د منفي پېښې د ساده غورځولو په زړه پورې تصور دی. د قلم په اړه مو لاس خلاصوئ او هغه پرېږدئ. د هغو منفي فکرونو په اړه چې تر اوسه تاسې ځوروي؛ زړه پرانیزئ او هغه خوشي کوئ.
 په یاد ولرئ چې هېڅوک په تاسې کې احساس نه رامنځته کوي. هېڅوک تاسې نه غوسه کوي. هر څه چې درته پېښېږي؛ په تاسې هېڅ ولکه نه لري. د تېر وخت هېڅ پېښه، شرایط او یا کس ستاسې له اجازې پرته نه شي کولی ستاسې په احساساتو اغېز وکړي. تاسې یوازینی کس یئ چې د تېرو پېښو د تفسیر ډول ته په کتو د خپلو احساساتو د رامنځته کېدو سبب کېږئ. ستاسې د ککر ډنډه مړې ځینګښې یوازې مړې دي. تاسې منفي احساسات په خپل فکر او انرژي ژوندي کوئ. نن هوډ وکړئ چې هغه ځینګښې به پرېږدئ او خپل ژوند ته به دوام ورکوئ.

له نورو سره خواخوږي تمرین کړئ

له ښکلو احساساتو له منځه یو یې خواخوږي دی. خواخوږي د هماغه حس درلودلو په مانا دی چې مقابل لوری یې احساسوي او په واقعیت کې د هغه په احساساتو پوهېدل دي. خواخوږي د مقابل کس او د هغه له حالت سره د یوزپه توب د حس په مانا ده. کله چې په یوه سخت حالت کې ستاسې زړه له بل چا سره وي؛ نه شی کولی د هغه په اړه هېڅ ډول منفي حس ولرئ.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

د هغو کسانو نومونه چې لا هم له هغوی نه خفه یئ ولیکئ. د هر یوه له نوم سره ولیکئ چې څه یې کړي دي چې ستاسې د غوسې او منفي احساساتو د توجه لامل دي. اوس هغه دلایل چې هغوی ملامت نه دي؛ لږ کړئ او هوډ وکړئ چې هغوی ته اجازه ورکړئ څو ډنډه پرېږدي. وروسته دا کاغذ په اور کې واچوئ. کېدای شي هغه په تشریفاتې ډول په سگرت دانی کې وسوځوئ او یا یې په تناره یا نغري کې وسوځوئ خو اجازه ورکړئ چې لمبې یې په بشپړه توګه وسوځوي.

په ورته ډول کولی شئ د خپلې ټاکنې له ځواک نه ګټه واخلي څو اجازه ورکړئ چې پخواني دردونه او رنځونه خلاصون ومومي څو وکولی شئ له راتلونکې آزادۍ او خوښۍ خوند واخلي.

5- پلمې جوړول

پلمه جوړونه هغه کار دی چې له خپل ذهن نه په کار اخستنه، د منلو وړ ټولنیزې روښانتیا په مرسته د نه منلو وړ ټولنیز چلند د توجه کولو پر مهال ترسره کېږي. زما ګران ملګری جان اساراف (Johan Assaraf) دې کار ته عقلاڼي درواغ وايي.

په ځان د ټیټ باور او کمزوري نفس له کبله ډېر کسان نه شي کولی ومني چې غیرمنطقي او د نه توجه وړ خبره یا کار یې ترسره کړی دی. حتا تر ټولو بد مجرمان فکر کوي چې بې ګناه دي او یوازې د یو څه، کس یا ټولني قرباني دي. هغوی خپل چلند عقلاڼي توجه کوي.

پیټر اوسپنسکي (Peter Ouspensky) په خپل کتاب (د معجزې په لټه) کې روښانوي چې کابو ټولې ناآرامۍ د منفي احساساتو له څرګندولو سرچینه اخلي. په پرله پسې توګه د منفي حالتونو په اړه تکراري خبرې، منفي

احساسات ژوندي او د ودې په حال کې ساتي. له دې کبله ستاسې منفي احساسات کولی شي د اور له یوه بوتې سره پرتله شي چې له یوه واړه بڅرکي پیل کېږي خو په چټکۍ له کنټروله وزي.

که بڅرکی په وچ بوتې ولوېږي او سملاسي هغه مړ کړي؛ هېڅ اورلگېدنه نه رامنځته کېږي او نه خپرېږي. په همدې ډول که منفي احساسات د پیل په شېبه کې ودرول شي؛ د هماغه واړه بڅرکي په شان په چټکۍ مړه کېږي او هېڅ زیان نه رامنځته کوي. خو که تل د منفي احساس په اړه له ځان او نورو سره خبرې وشي او تر بحث لاندې ونیول شي؛ د اور د بڅرکي په شان کولی شي له کنټروله ووزي او په بشپړه توګه ستاسې احساسات او فکرونه په بر کې ونیسي خو ونه شی کړای د بل شي په اړه فکر وکړي.

غوسه: تر ټولو اصلي منفي احساس

ژر یا وروسته ټول منفي احساسات په یوه احساس بدلېږي: غوسه. غوسه وروستی منفي حس دی. وېره، شکونه، حسد، دښمني او قهر په پای کې په غوسه بدلېږي. وروسته دې غوسې ته په باطني ډول لارښوونه کېږي او تاسې له احساسې یا جسمي پلوه ناروغوي او یا د باندې لور ته رهنمايي کېږي او له نورو سره ستاسې اړیکې خرابوي او یا یې له منځه وړي.

ټول ناآرام کسان غوسه وي. خفګان په باطني ډول غوسه رهبري کوي په داسې حال کې چې اصلي سرچینه یې د یوه حالت په اړه په روښانه او سم ډول د احساساتو له بیانولو ناتواني ده. په معمول ډول په ځان له ټیټ باور څخه ناهیلی ترلاسه کېږي. قهر له د باندې څخه غوسې ته لارښوونه کوي چې په هغو کسانو چې یو کار یې ترسره کړی او یا نه دی کړی؛ په لفظي یا حتا فزیکي برید پای ته رسېږي.

د رواني مشاورې لومړۍ موخه د خلکو له چلند سره مرسته، د تجربو په اړه پوهاوی او د منفي احساساتو له منځه وړل دي خو خنډونه له مخې لرې

کړي. هغه څه چې ډېرو کسانو د خپلې غوسې د پېژندلو په هڅه کې ترلاسه کړي دا دي چې غوسه لومړی د یوه ټکر له لارې راتوکيږي. کله چې وگړي ومني چې د خلکو د کار ترسره کولو یا نه ترسره کولو او یا خبرې کولو یا نه کولو له کبله د زیان لیدلو احساس کوي؛ په آسانی کولی شي د احساس هغه بار لرې کړي چې غوسه یې ژوندی ساتلې ده.

د غوسه توب جرړې

د غوسې لومړی دلیل د برید احساس، مبارزه او یا د بل چا له لوري د ناوړه کارېدنې حالت دی. د غوسې جرړه تل په دفاعي چلند کې وي. له هغه چا سره ټکر چې تاسې ته یې زیان رسولی، له ځان څخه دفاع او په هغه کس مقابل برید په دفاعي چلند کې راځي. غوسه او وېره په مقابل لوري کې د تېښتې غبرگون رامنځته کوي او د دې لامل کیږي چې تر برید لاندې کس د خپل امنیت لپاره شاتگ وکړي او یا برید کوونکی تر اور لاندې ونیسي.

د غوسې یو تر ټولو بد اړخ دا دی چې هر څومره چې یو کس ډېره غوسه څرگندوي؛ غوسه یې لا زیاتېږي. د هغې په اړه لا زیاتې خبرې کوي او ځان لا ډېر توجیه کوي چې د غوسه توب حق لري او د هغه غوسه د له واکه وتلي اور په شان پراخېږي. واقعیت دا دی چې هر څومره د ډېرې غوسې احساس وکړئ؛ درد یې لا سختېږي. د وخت په تېرېدو د غوسې څرگندول په عادت بدلېږي او ناکرار کس داسې حالت ته رسیږي چې یوه وړه پېښه هم د هغه غوسه پارولی شي. هغه د ژوند ډېر وخت په غوسه تېروي او زر په دې باور کیږي چې د غوسې احساس او څرگندول د فکر کولو او احساسولو عادي لاره ده.

هغه څه چې یو کس اړ کوي په خپله غوسه ټینگار وکړي؛ د یو داسې کس نه شتون دی چې د ده په درد پوه شي او هغه درک کړي. کله چې څوک یو چاته د یو څه په اړه خبرې کوي چې هغه یې غوسه او یا ناکرار کړی دی؛

ښايي تر ټولو زياتې مرسته کوونکې جملې دا وي: زه په دقيق ډول پوهېږم چې څه احساس لري. که زه هم ستا په ځای وای؛ همدا احساس به مې درلود. دا د يوه غوسه شوي کس د آرامولو لپاره تر ټولو چټکه لار ده. کله چې خلک احساس کړي چې دردونه يې د نورو له خوا درک شوي دي؛ ښه والی يې پيل کيږي.

د گناهکاری مرکزیت

د غوسې اصلي دليل گناهکار گڼل دي. د يوه کار د کولو يا نه کولو لپاره ستاسې د خپل ځان يا نورو رتبه د هر ډول منفي احساس لرلو يا بيانولو لپاره اړين شرط دی.

په حقيقت کې له رتبه پرته منفي احساسات نه شي رامنځته کېدای. ناشوني ده چې منفي احساسات د ډېر وخت لپاره وساتئ مگر دا چې يو څوک يا شی د يوه داسې حالت لپاره چې ورته غوسه ياست؛ ورته. کله چې له له گناهکار گڼلو لاس واخلي؛ هماغه شېبه به منفي احساس د يوه څراغ د گلولو په شان ودريري.

د منفي احساساتو، گناهکار گڼلو، او غوسې ضد زهر ډېر ساده او اغېزناک دي کوم چې نه منل يې ناشوني دي. هغه کسان چې کلونه منفي، غوسه او ناکراره وي؛ کولی شي خپل منفي احساسات په يوه شېبه کې په يوه ساده خو ځواکمنه پرېکړه کم کړي: مسؤليت منل.

درې جادويي ټکي

مسؤليت څه ډول منی؟ ډېره ساده ده؛ داسې ووايئ: زه مسؤل یم. هر وخت چې په هر دليل غوسه او ناکرار یئ؛ کولی شئ د دې غونډلې (جملې) په تکرار د هغو حس راتیت کړئ: زه مسؤل یم! زه مسؤل یم! زه

مسئول یم!... تر هغې چې منفي حس له منځه یوسئ. دا یو حیرانوونکی کشف دی او د هغو خلکو ژوند په بشپړ ډول بدلوي کوم چې دا کړنه تمرینوي.

د ځای بدلون د قانون له مخې ستاسې ذهن په هره شېبه کې کولی شي یوازې یو ډول منفي یا مثبت فکر وساتي. کولی شي د ځاني مسؤولیت مثبت او یا د غوسې او رتنې منفي احساس وساتي خو نه شي کولی دواړه په یوه وخت وساتي. د غوراوي واک له تاسې سره دی.

یوازینی شی چې په نړۍ کې یې کنټرولولای شی ستاسې د خپل ذهن منځپانگه ده. که د هغه منفي تفکر پر ځای چې ستاسې د ناخوښۍ لامل کیږي؛ د (زه مسئول یم) مثبت فکر وساتي؛ مثبت او هیله من به شی او یا د یوې لنډې شېبې لپاره کېدای شي تر بشپړ کنټرول لاندې راشئ.

تاسې مسئول یئ

دا چې ټول منفي احساسات په گناهکار گڼلو کې جرړه لري؛ په دې مانا ده چې احساس کړئ بل کس یو کار کړی یا نه دی کړی چې ستاسې د غوسې او ناآرامۍ سبب کیږي. د دې زهرو ضد یوه ساده کړنه ده: د رټلو پر ځای د حالت مسؤولیت ومنئ. کله چې د رامنځته کېدونکو پېښو او حالتونو بشپړ مسؤولیت په غاړه اخلي؛ منفي احساسات د شدید برېک نیولو په شان دریري. ناشونې ده چې د یوه حالت مسؤولیت ومنئ او په عین وخت کې له هغه حالت نه ناخوښ او غوسه شی. د مسؤولیت منل له حالت یا کس سره ټول تړلي منفي توبونه له منځه وړي او د احساساتو کنټرول تاسې ته راگرځوي.

د بېلگې په توگه یو ملگری مې درلود چې څو دندې یې له همکارانو او لوړو پوځو مامورینو سره د سختو شخړو له کبله له لاسه ورکړې وې. هغه به ډېر وخت آرام و خو د ناخوندیتوب د احساس له کبله یې د پروژو د مسایلو

د روښانه کېدلو لپاره پوښتنه نه کوله. هغه اجازه ورکوله چې غوسه یې د چاودون تر کچې ورسې. زموږ سره په مشاورو کې یې خپله ستونزه او د دندو له لاسه ورکولو مسؤلیت ومانه. په ګډه مو د هغه لپاره یو پروګرام طرحه کړ خو غوښتنې او اندېښنې یې مخکې له دې چې په غوسه شي؛ شریکې کړې. د خپلو کړنو د مسؤلیت منلو په پایله کې هغه وکړای شول په خپله اوسنۍ دنده کې له دوو کلونو د ډېرې مودې لپاره پاته شي.

د منفي احساساتو د نه څرګندولو لپاره دلایل ومومئ

مخکې مو وویل چې ناګراري د منفي احساساتو له څرګندولو سرچینه اخلي؛ که هغه مو د ځان، بل یا دواړو لپاره وي. که منفي احساسات څرګند نه کړئ، په اړه یې خبرې ونه کړئ او یا یې بیا مطرح نه کړئ؛ شونې نه ده چې منفي احساس ولرئ.

له همدې شېبې وروسته د دې پر ځای چې د خپل حیرانوونکي هوښ څخه د رامنځته شوو پېښو د دلیل په اړه د فکر کولو کار واخلي څو وپېرېدونکي، زړه نازره، حسود، بې لېوالتیا او غوسه وي؛ له خپل نوښت نه ګټه واخلي څو هغه دلایل ومومئ چې منفي، توجه کوونکي او پلمه کوونکي احساسات ونه لرئ.

د منفي احساساتو د له منځه وړلو لپاره ځواکمنه لار، د پېښو پر وړاندې د منفي غبرګون پارېدلو پر مهال د (زه مسؤل یم!) جملې تکرار دی. په داسې وخت کې ډېر کسان وايي: یوه دقیقه صبر وکړه! شونې نه ده زه د هغې ناوړه کړنې مسؤلیت ومنم چې مقابل کس ترسره کړې څو ما ته زیان ورسوي. د مسؤلیت منل عادلانه نه دي؛ ځکه زه په هېڅ ډول مسؤل نه یم.

کولای شئ خپل غبرګونونه کنټرول کړئ

ښايي دا سمه وي؛ ښايي چا له تاسې غلا کړې وي؛ دوکه مو خوړلې وي؛

تاسې ته يې دروغ ويلې وي؛ چل ول شوی وي؛ خیانت شوی وي او یا مو زیان لیدلی وي. ښايي پارکېنگ ته تللي وئ او پوه شوي وئ چې چا ستاسې موټر وهلی او تښتېدلی دی. په داسې حالاتو کې په قانوني ډول خطا ستاسې نه ده او گناهکار نه یئ.

له دې سره سره ځواب دا دی: تاسې د خپلو غبرگونونو مسؤول یئ. ښايي د رامنځته شوي پېښې مسؤولیت ونه لرئ خو له پېښې وروسته د ترسره شوو کړنو مسؤول یئ. ستاسې غبرگون په بشپړ ډول ستاسې په لاس کې دی. هېڅ شی تاسې ناکرارولی او غوسه کولی نه شي. تاسې خپله د منفي تجربو په اړه د غبرگونونو په غوراوي خپل ځان ناکرار او غوسه کوئ.

رديارف کېلېنگ په خپل شعر (که چېرې) کې وايي: که هغه مهال چې ټولو خپل کنټرول له لاسه ورکړی وي او ته وکړای شي سر لوړ ونيسي؛ ټول به گناه ستا پر غاړه درواچوي... لوی سړی به شي بچیه!

د اغېزناکو او برياليو کسانو نښه دا ده چې خپل ځاني مهالوېش او اراده د چاپيريال مسايلو ته له پاملرنې پرته په کار اچوي څو آرام او تر کنټرول لاندې پاته شي. ستر نارينه او مېرمنې هغه دي چې په تر ټولو بدو شرايطو کې په ځان کې د آرام پاته کېدو وړتيا ته وده ورکړي.

د نورو له رټنې ډډه وکړئ او په ياد ولرئ چې احساسات، ارزونې گډوډوي. کله چې د بل کس په رټنه او د رامنځته شوي پېښې لپاره په غوسه کېدلو پيل کوئ؛ د روښانه فکر او هوښيارانه پرېکړو کولو لپاره توان له لاسه ورکوئ او د خپلو احساساتو غلام کېږئ. په داسې وخت کې په چټکۍ له لارې وزئ او ځان د داسې کړنو په ترسره کولو او داسې خبرو کولو مومئ چې وروسته پښېمانه کېږئ.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

له خولې مو گټه واخلي څو داسې دلايل ومومئ چې منفي احساسات

څرگند نه کړئ. د ژوند د يو داسې حالت په اړه فکر وکړئ چې ښايي تاسې په غوسه او ناکاره کړي. لومړی ووايئ چې زه مسؤل يم او وروسته حالت ته پام وکړئ خو هغه بېلگې او دلايل ومومئ چې ښايي په يو ډول په رامنځته شوي پېښه کې ستاسې مسؤليت وښيي. د پلټنې همدا کړنه چې تر يوې کچې ستاسې مسؤليت ښيي؛ منفي احساس له منځه وړي. که چېرې د خپل مسؤليت موندلو لپاره همدې پلټنې ته دوام ورکړئ؛ منفي احساسات او غوسه ورو ورو له منځه ځي او تاسې هوساينه ترلاسه کوئ.

هېر يې کړئ

هغه کسان چې په بده اړيکه کې پاته شوي وي؛ کله ناکله د اړيکې له پای ته رسېدو کلونه وروسته هم مقابل لوري ته غوسه وي خو کله چې وايئ: (زه مسؤل يم!) او د هغه دليل په لټه شئ چې وښيي تر يوې کچې مسؤليت لرئ؛ پوه به شئ چې په لومړيو کې مو ډېرې پرېکړې کړې دي چې تاسې يې دې بدې اړيکې ته ورتهلې وهلي ياست. ښايي تاسې د مقابل کس د کړنو مسؤل نه وي خو د اړيکې له اوله تر پايه د خپلو ټولو خبرو او کړنو مسؤل يئ. تاسې بې گناه ننداره کوونکی نه يئ.

د اور دوې شغلې

د احساس قانون وايي چې هر منفي او مثبت کار په يو ډول ستاسې د احساساتو په وسيله غوره کيږي. هغه احساسات چې ډېر وخت يې په اړه فکر کوئ او يا يې په اړه خبرې کوئ په چټکۍ وده کوي؛ ټول ژوند مو په بر کې نيسي او ستاسې ښه يا بد افکار يرغمل کوي.

وانگېرئ چې د اور دوې شغلې د سوځېدلو په حال کې لرئ. يوه يې ستاسې د هيلو او بله يې له تېرو پېښو نه ستاسې د تفسير پر بنسټ د منفي احساساتو

شغله ده. تاسې د احساسې انرژۍ يا هماغه د احساساتو د سون توکو دوامدار جريان لرئ. کولی شئ د اور په دې دواړو شغلو نور لرگي کېږدئ خو که ټول لرگي په يوه شغله کېږدئ؛ بله څنگه کېږي؟

ځواب ساده دی. که ټول احساسات مو د هیلې په اور کېږدئ او ټولې شېبې د هغه څه په اړه چې غواړئ یې او څنگه یې لاسته راوړئ فکر او خبرې وکړئ؛ د احساساتو او منفي تجربو کمزوری اور په پای کې مړ کېږي او ایرې یې سپړيږي. دا د ټولو احساسې درملنو اړتیا ده. له همدې شېبې وروسته که په هر دلیل ناسم روان یاست؛ سملاسي ووايئ (زه مسؤل یم!) او منفي احساس له هماغه اوله ودریږي.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

د ژوند په تر ټولو منفي حالت مو فکر وکړئ؛ د هرې هغه منفي خاطرې په اړه چې تاسې فکر کوئ او غوسه کېږئ. منفي احساس مو په غوڅ ډول د (زه مسؤل یم!) په ویلو له منځه یوسئ. وروسته د ټولو هغو کرنو په اړه فکر وکړئ چې ترسره کړې مو دي او یا نه مو دي ترسره کړې څو ځان دې حالت ته راوړئ. هماغه ډول چې دا کرنه ترسره کوئ؛ ستاسې احساسات آرامیږي او ډېر وخت ځان د خندلو په حال کې مومئ. دا تمرین د لومړي ځل ازموینې لپاره زړورتیا او ستر شخصیت غواړي خو په تمرین کولو آسانېږي. تاسې مسؤل یئ.

له ورو تر سترو څینگښو

فکرونه، احساسات، باورونه، هیلې او لیدونه له کوم ځایه سرچینه اخلي؟ هر منفي یا مثبت احساس او تفکر، په ځانگړي ډول هغه چې ستاسې په ژوند تر ټولو ډېر اغېز لري؛ د څینگښې د بچي په توگه پیل کيږي او د وخت په تېرېدو په ستره څینگښه بدلېږي. حقیقت دا دی چې ستاسې ځان انځورنه د ژوند په هره برخه کې ستاسې د ماتې یا بریا او اغېزمنتیا د کچې اټکل کوي او له هغو مخکې ده. په ۲۱مه پېړۍ کې د ځان انځورنې کشف د انسان د پوتنشل غوټې د پرانستلو او پوهېدلو په برخه کې تر ټولو ستر کشف دی.

د ځان انځورنې ارواپوهنه وایي چې نړۍ ته هر راتلونکی ماشوم هېڅ ځان انځورنه نه لري. یو فیلسوف ډیوېډ هیوم (David Hume) دې حالت ته Tabula Rasa یا سپینه تخته وایي. هغه وایي چې هر څوک له هېڅ فکر، احساس، باور او نظریې سره پیل کوي. هر هغه څه چې د خپلې نړۍ او ځان په اړه سم گڼئ؛ له ماشومتوبه تاسې ته په مخامخ یا نامخامخ ډول درښودل شوي او تاسې زده کړي دي. په پرېکنده ډول هر ماشوم ځانگړي خوښونه او خاصیتونه لري چې د ژوند له اوله څرگند دي. هر ماشوم پټې وړتیاوې لري چې له ماشومتوبه تر غټوالي وده کوي او یا بې ودې پاته کيږي خو کله چې له شخصي ځانگړنو غبرېږو؛ باید ووايو چې هر ماشوم له نامحدود پوتنشل سره نړۍ ته راځي.

تر اوسه هېڅ ستر شی نه دي پنځېدلي خو هغو کسانو پنځولي چې په زړورتیا یې دا باور درلود چې د دوی د ننه کوم څه له شرایطو لوړ دي.

بروس بارټن

شخصیت موڅه ډول جوړیږي

د یوه ماشوم په توګه په بشپړه توګه د خپلو اړتیاوو له پوره کولو ناتوانه او بې پناه نړۍ ته راځي. له زېږېدو وروسته د فزیکي او احساسی ودې لپاره د بې شرطه مینې نه درېدونکي جریان ته اړتیا لري؛ هماغسې چې د غاټول گل باران ته اړتیا لري.

د پراخې نړۍ په اړه ستاسې ستاسې لید له هغې مینې او ملاتړ سره جوړیږي چې د ژوند په لومړیو ٣ تر ٥ کلونو پورې یې ترلاسه کوي. ماشوم یوازې له دوو وېرو سره نړۍ ته راځي: له لوړو غبرونو ډار او له لوېدلو وېره. نورې ټولې وېرې د تکرار له لارې، په معمول ډول د مور او پلار له لوري هغه ته ورزده کیږي. ماشومان له دوو ګډو ځانګړتیاوو سره نړۍ ته پل بردي. هغوی هم بې پروا او هم ځان پاري دي. نړۍ ته نوی راغلی ماشوم په بشپړ ډول بې پروا دی او له هېڅ شي نه وېرېږي. هغه خاندی؛ ژاړي، خپل پمپر لنډوي، هر لور ته لاس غورځوي، غبرونه ویاسي او بل هر هغه کار کوي چې د ده خوښیږي. همدا شان نوی زېږېدلی ماشوم په بشپړ ډول ځان پاری دی. هغه د هېچا فکرونو، احساساتو او باورونو ته پاملرنه نه کوي. هغه په دقیق ډول هر هغه څه چې هماغه شپه احساسوي؛ د ښه توب او وړتوب له په پام کې نیولو پرته نورو ته بیانوي او یا ترسره کوي. دا ستاسې د زېږېدلو طبیعي حق دی چې هم بې پروا او هم ځان پاري واوسئ.

کله چې په یوه خوندي چاپیریال کې له باوري ملګرو سره یئ؛ د ځان په اړه ښه حس لري. ځینې کسان کله ناکله له یو یا دوه ګیلاسه څښاک سره د ماشومتوب د وخت نورمالو شرایطو ته ځي کوم چې هغه وخت د هېڅ شي په اړه اندېښنه نه لري. دوی په بشپړ ډول ځان پاري کیږي او د نورو خلکو احساس، فکر یا د غبرګون ډول ته له پاملرنې پرته په طبیعي ډول راڅرګندیږي.

د هغو خطاوو په ځانګړې توګه ویجاړوونکو رهنو او فزیکي سزاوو له کبله

چې مور او پلار یې ترسره کوي؛ ماشومان په لومړیو کلونو کې د منفي عادتونو د نمونو په پراختیا پیل کوي. د منفي عادتونو دا نمونې په شرطي غبرگون بدلېږي او په معمول ډول د ژوند په اوږدو کې د ماشوم شخصیت جوړوي. د منفي عادتونو دوې اصلي نمونې چې ماشومان یې زده کوي؛ د منع کېدنې د منفي عادت نمونه او د وسواس د منفي عادت نمونه بلل کېږي. په ارواپوهنه کې مور هغه له ماتې وېره او یا له ردېدلو وېره بولو. له ماتې د وېرې د منع کېدنې د منفي عادت نمونه هغه وخت زده کېږي چې د یوه نوي شي د ازمويلو او یا د داسې کړنې له کبله چې مور او پلار یې بده گڼي؛ په ماشوم کوکه کېږي او یا بدني سزا ورکول کېږي. دا چې ماشومان په طبعي ډول کنجکاو دي؛ غواړي یو څه لمس کړي؛ مزه یې وگوري؛ احساس یې کړي او په خپله وړه نړۍ کې هر شی تجربه کړي. هغوی په بشپړ ډول نه وېرېدونکي دي. دوی تېره چاره په لاس کې اخلې؛ په زینه یا ونه خيژي او بیروبار واټ ته ځي. د ژوند په لومړیو کلونو کې مور او پلار د ماشوم په منع کولو هغوی ژغوري. مور او پلار د منع کولو پر مهال په غضب دا ډول وايي: ودرېره، په هغه لاس مه وهه او یا له هغه ځایه لرې شه. بده دا ده چې ډېرې میندې او پلرونه ماشومانو ته فزیکي سزاوې ورکوي او د نویو شيانو له ازمويلو د منع کولو لپاره ماشومان وهي.

دا ډېر زر په ماشوم کې له ماتې د وېرې لامل کېږي او په فکر کې یې (زه نه شم کولی) ځای نیسي. کله چې ماشوم په خرابوونکي ډول رټل کېږي او یا فزیکي سزا ورکول کېږي؛ ښايي له ماتې څخه دا وېره د غټوالي په ژوند کې دوام وکړي.

هر وخت چې بالغ کس له یوه فرصت سره مخامخېږي څو نوی یا بل شی تجربه کړي؛ په عصبي جال کې به په اتومات ډول دا غبرگون تجربه کړي: (زه نه شم کولی. زه نه شم کولی. زه نه شم کولی.)

د غټوالي د پاته ژوند لپاره له ماتې وېره د هغو کړنو په غوراوي چې دی یې

ترسره کوي؛ ځايونه چې ورځي؛ دندې چې د کار لپاره يې ټاکي؛ دلې چې په خپل شاوخوا يې راټولوي؛ تگلاره چې خپل ماشومان يې په مرسته غټوي؛ چلند چې د ژوند له ملگري/ملگري سره يې لري او کابو هر بل لامل ډېر زيات اغېز کوي.

له ماتې وېره د تورې وريځې په شان په غټانو سيوري کوي. د ماتې د اټکل پر وړاندې د ډېرو کسانو غبرگون کټ مټ هغو ماشومانو ته ورته دی چې د ناسمو کړنو د ترسره کولو له کبله له سزا وېرېږي. له ماتې وېره په فزيکي ډول د بدن د مخکينۍ برخې د عصبي سيستم د کېکارېل کېدلو په توگه د ستوني يا خولې د وچېدلو، د زړه چټک تپېدلو او په معمول ډول د تشناب لور ته د منډې وهلو په ډول څرگندېږي. له ماتې وېره بنيادي د بې خوبۍ، بدخوبۍ او نورو جسمي-اروايي ناروغيو لامل شي.

د پوتانشيل د آزادېدلو دوهم خنډ د منفي عادت وسواسي نمونه، له ردېدلو او رټل کېدلو وېره ده. د دې عادت نمونه هغه وخت زده کېږي چې ماشوم له شرايطو پرته د مينې قرباني کېږي. ميندې او پلرونه د ماشوم د کنټرول په هڅه کې هغه وخت ماشوم ته خپله مينه بنيادي چې ماشوم کارونه کټ مټ هماغسې چې د هغه مور او پلار يې غواړي؛ په کوم وخت کې يې غواړي او په کوم ډول يې غواړي؛ ترسره کړي.

مخ په وده ماشوم د مور او پلار له مينې سره تړلی دی خو د خونديتوب احساس وکړي خو ډېر زر زده کوي چې: زه يوازې هغه وخت خوندي يم چې هغه څه ترسره کړم چې مور او پلار مې هغه غواړي. که هغه کار چې دوی يې غواړي؛ ترسره نه کړم نو په دوی به گران نه وم او خونديتوب به ونه لرم. له دې کبله چې د خونديتوب لپاره د ماشوم اړتياوې د هغه په ژوند کې اساسي اړتياوې دي؛ هغه په چټکۍ د مور او پلار له غوښتنو سره د خپلو کړنو په يو شان کولو پيل کوي. دا موضوع په دې احساس راڅرگندېږي: زه يې بايد ترسره کړم. زه يې بايد ترسره کړم. دوی احساسوي: بايد هغه څه ترسره

کرم چې مور او پلار مې غواړي. باید هغه څه ترسره کړم چې دوی خوشالوي. باید هغه څه ترسره کړم چې دوی یې له ما غواړي؛ که نه زه به ورباندې گران نه وم او خونديتوب به ونه لرم. په غټوالي کې دا په هغه فشار او عادت بدلیري چې باید خپل رئیس او نور کسان خوښ وساتي.

نوې نمونه

اوس د هغې نوې نمونې لور ته روان یو چې په هغې کې مور او پلار زیاته هڅه کوي څو هغه څه چې په ټولنه کې د دوی د بچیانو شعوري روزنه پېژندل کیږي؛ ترسره کړي. ډانيل سیگل په خپل کتاب (له ظاهر تر باطن پورې د بچیانو روزنه) کې مور او پلار ته ورزده کوي چې کله چې له بچیانو سره اړیکه جوړوي؛ څه ډول له خپلو غبرگونونو او احساسی تجربو خبر شي. والدین ډېر مهال نه پوهیږي چې د فعالو او بانرژۍ ماشومانو په مقابل کې د امر منونکو او موافقو ماشومانو په نسبت ډېر مهربانه دي. ماشومان د ژوندي پاته کېدو لپاره له والدینو سره تړلي دي ځکه نو په هغو ماشومانو بدلیري چې باید مور او پلار مینه ورسره وکړي.

ما یو وخت له یوه کس سره مشاوره ترسره کړې چې دلته یې پاتریک بولو. هغه د درملنې لپاره راغلی و او په دې هڅه کې و چې د ژوند لار او هدف ومومي. هماغه ډول چې د هغه شالید مې څېړه؛ هغه وویل چې مشره خور لري او هغه نوبنتگره، هڅانده او احساساتي ده. هغه لیدلي وو چې خور یې هر وخت ناآرامه یا اړمنه کېده؛ مور او پلار یې چوپېدل او له احساسی اړخه یې شاتگ کاوه. د هغوی یوه هم ناسموالی نه خوښاوه او په کافي اندازه په احساسی تجربو نه پوهېدل. هغوی په چوپېدلو او شاتگ له خپلې ناآرامۍ دفاع کوله. دا محرک ځواک د دې لامل کېده چې د پاتریک خور لا احساساتي شي او وځوریري.

د دې محرک ځواک په لیدو پاتریک زده کړل چې هېڅ کله له کچې زیات

احساساتي يا ارمن نه شي او په دې ډول د مور او پلار مهرباني ترلاسه کړي. هغه د مينې د ترلاسه کولو لپاره له وړ چلند څخه ډډه وکړه او د خپلو حقيقي اړتياوو له څرگندولو يې لاس واخيست. پاتريک هېڅ کله شک ونه کړ چې آيا په والدينو يې دى او خور گران دي که نه خو په مشاوره کې هغه په دې پوه شو چې کورنى يې څه ډول شخصيت ته بڼه ورکړې ده. له دې پوهاوي سره هغه اوس کولى شي ډېرې موخې وټاکي او په خپله دنده او خپل گډ ژوند کې د ځان ښوونې لپاره د ډېرې آزادۍ احساس کوي.

د نورو له عقيدې سره شديد حساسيت

کله چې ماشوم لويږي؛ د منع کېدنې د منفي عادت نمونه يا له ردېدلو او رټل کېدلو وېره چې د مينې د نه ورکړې او نه منلو له کبله رامنځته کېږي؛ د دې لامل کېږي چې ماشوم د نورو له نظر سره زيات حساس شي. دې ته پاملرنه چې نور ښايي څه فکر وکړي يا څنگه غبرگون وښيي؛ د ژوند په اوږدو کې د منفي احساساتو، ناخوندیتوب، او ناآرامۍ اصلي دليل دى. په بحراني شرايطو کې بالغ کس له دې ډاډ پرته چې نور يې په ژوند کې پرېکړه په بشپړ ډول تائيد کړي؛ پرېکړه نه شي کولای. خامخا بايد له بل کس يا کسانو حتا د جامو يا موټر اخستلو پر مهال تائيد ترلاسه کړي. هغه په شدت د يوه کار يا خبرې په کولو کې چې ښايي بل کس هغه رد کړي يا دى ورتي؛ بد احساس لري. د وسواس د منفي عادت نمونې له فزيکي پلوه د بدن په شا کې د درد يا تشنج په وسيله تجربه کېږي. کله چې يو کس باور ولري چې: (زه بايد دا کار ترسره کړم؛ زه بايد دا کار ترسره کړم)؛ عضلې يې کلکېږي چې له ورمېره پيل کېږي او تر ملا پورې دوام کوي. په غټوالي کې کله چې له فشار لاندې يى او بايد کار په وخت ترسره کړئ ځکه وېرېږئ چې رئيس مو غوسه نه شي؛ په شا او د ملا په تير کې د درد احساس کوئ خو کله چې کار خلاصېږي د ملا درد مو ښه کېږي.

په ماشومتوب کې د کمښت نښې

کلونه وړاندې ماشومان په داسې ټولنه کې لویېدل چې په تغذیه کې یې کافي شیدې نه وې (په افغانستان او نورو وروسته پاته هېوادونو کې لا هم دا ستونزه شته. ژباړن). د کلسیم د دې کمښت له کبله د هډوکو د نرمښت په نوم په یوه ناروغۍ اخته کېدل. د هغوی د پښو هډوکي په سم ډول نه جوړېدل او یا کېرېدل او د دوی تگ داسې مالومېده لکه اوس چې له اس نه لوېدلي وي. هغه ماشوم چې په وړوکوالي کې د کلسیمو کمښت تجربه کړی وي؛ په غټوالي کې د کړو پښو په وسیله په آسانی پېژندل کېدای شي خو هغه ماشوم چې د مینې له کمښت سره غټ شوی وي؛ په ظاهر کې په روښانه توګه نه څرګندېږي. یوازې هغه وخت چې له ناکرارو، ناهیلو، غوسه ناکو او یا ناسمو کسانو سره اړیکه ټینګوئ؛ پوهېږئ چې ستونزه شتون لري.

په حقیقت کې د نویو ځوانانو او غټانو ټولې ستونزې د ماشومتوب په لومړیو کلونو کې د مینې له نه ورکولو سره تړلی شو. کله چې وړانوونکې رتڼه هم په دې چلندونو ورزیاته کړو؛ ډېر وخت راڅرګندېدونکي غټان د منع کېدنې او وسواس د منفي عادت دواړه نمونې لري. دا ډول کسان په ټول ژوند کې وایي: زه نه شم کولی خو باید دا کار ترسره کړم یا زه باید دا کار ترسره کړم خو نه شم کولی. هغه د کار د ترسره کولو لپاره د اجبار احساس کوي خو د ماتې له گواښ څخه زیات وېرېږي. په واقعیت کې ټول هغه منفي احساسات چې د جنجال لامل کېږي؛ د ژوند په لومړیو کلونو کې چې ماشوم له پېښو په بشپړ ډول بې خبره او بې دفاع دی؛ د هغې دانې د ودې په څېر دي چې د والدينو د نه پاملرنې او ناسم چلند له کبله وده کوي. کله چې د خپلو منفي احساساتو له سرچینې خبر وئ؛ څه ډول خپل ذهن ته ورګرځئ چې هغه اصلاح کړئ؟ په دې ډول په خپل فکر او احساساتو کې د ځان انځورنې رول ته رسېږو.

د خپلې ځان انځورنې بدلول

ستاسې ځان انځورنه یاد ځان په اړه تصور له هغو باورونو جوړه شوې ده چې تاسې یې د ځان په اړه لرئ او هغه مو د حقیقت په توګه منلې دي. ستاسې باورونه ستاسې واقعیتونه جوړوي که څه هم هغه د حقیقت پر بنسټ نه وي. تاسې به تل په ظاهره د ځان په اړه له خپلو د ننه باورونو سره سم چلند کوئ. ستاسې ځان انځورنه له درې برخو جوړه شوې ده: ځان اېډیالټوب، د ځان تجسم او په ځان باور. اجازه راکړئ دا هر یو روښانه کړو:

1- **ځان اېډیالټوب:** ځان اېډیالټوب له هغو ارزښتونو، ښېګڼو او ځانګړنو جوړ شوی دی چې په تاسې او نورو کې د ستاینې وړ دي. ځان اېډیال هغه کس دی چې تاسې په رښتیا غواړئ واوسئ. همدا ډول ستاسې ځان اېډیال ستاسې له هیلو، طرحو، هدفونو او لېوالتیاوو جوړیږي. هر څومره چې ډېر شیان وغواړئ؛ ډېرې کړنې ترسره کړئ او په ژوند کې ډېر شیان ولرئ؛ ستاسې ځان اېډیال به ستاسې د چلند ټاکلو لپاره لا ځواکمن او د ډېر اغېز لرونکی وي.

روښانتیا اړینه ده

تر ټولو ډېر بريالي او خوښ کسان د خپلو هدفونو او نظریو په اړه ډېر جوت دي. هغه څه چې دوی ته ډېر ارزښت لري ټینګار پرې کوي او باور پرې لري؛ دوی ته روښانه دي. دوی وایي چې یووالی د دوی د ژوند رغېدلی قانون دی او تل هڅه کوي څو ښه او لا ښه کس واوسي او په هغه چا بدل شي چې په رښتیا یې وړتیا لري.

ناکرار او پاتیايي کسان یا خو روښانه ځان اېډیال نه لري او یا هېڅ ځان اېډیال نه لري. دوی د هېڅ ځانګړي شي لپاره مقاومت نه کوي او یا په هغه باور نه لري. هغوی خپل ارزښتونه او اصول د تر ټولو لږ یا لنډمهالې ګټې لپاره

تسلیموي.

له هغو تمرینونو یو چې موږ یې په خپلو سیمینارونو کې ترسره کوو؛ د (ارزښتونو روښانتیا) نومیري. دلته له گډونوالو سره د هغوی د تر ټولو مهم ارزښت په ټاکلو کې مرسته کوو. هغه وخت دوی داسې پروگرامونه جوړوي چې د ورځې په هر ساعت کې له هغو ارزښتونو سره مطابقت ولري. کله چې یو کس د هغو ارزښتونو په اړه چې دی یې پیروي کوي او په هغو باور لري؛ جوت او څرگند وي نو د ژوند بدلېدل یې پیل کېږي. کله چې وگړي روښانه نظریې او ارزښتونه غوره کوي؛ له هغو سره جوړو ځانگړو باورونو ته ژمن کېږي. هغوی خپل باورونه بدلوي؛ هیلې بدلوي او د ډېرو کسانو او سرچینو په راکښلو پیل کوي کوم چې له هغه تر ټولو غوره اېډیال کس سره سمون ولري چې کولی شي واوسي.

اوس دا کره ترسره کړئ

دې پوښتنو ته ځواب ورکړئ: ستاسې په ژوند کې پنځه تر ټولو مهم ارزښتونه څه دي؟ تر ټولو ډېر څه ته پاملرنه کوئ؟ په نورو کې څه ډېر ستایئ او څه خوښوئ چې په ځان کې هم وده ورکړئ؟ کله چې نور ستاسې ستاینه کوي؛ غواړئ کومې کلمې وکاروي؟ دې پوښتنو ته ستاسې ځوابونه ستاسې ذهني او احساسی هسته جوړوي. دا هغه اصلي محور دی چې ستاسې ټول ژوند یې په شاوخوا راڅرخي. هر څومره چې ډېره روښانتیا ولري؛ په خپله اړه به غوره احساس ولري. هغه کس چې تصور یې کوئ هماغه کس دی چې تاسې به کېږئ.

2- د ځان تجسم: د ځان انځورنې دوهمه برخه د ځان تجسم دی. ډېر وخت دې ته د ځان هینداره وايي. په ژوند کې له هرې پېښې وړاندې دې ته گورئ خو د خپل چلند ډول وټاکئ. بریالي او خوښ کسان له خپل ځان

څخه مثبت تجسم لري. هر وخت چې د خپل ژوند او کار په هره برخه کې ځان تصور کوي؛ ځان ډاډمن، واکمن، مینه‌ناک او اغېزناک ويني. د ځان د تجسم په ارواپوهنه کې وايي چې: تاسې به هغه کس کېږئ چې تصور يې کوئ. په ژوند کې مو ټول پرمختگونه ستاسې په ذهن کې د انځورونو په پرمختگ پيل کيږي او ذهني انځورونه په بشپړ ډول ستاسې په واک کې دي. کولای شئ د ځان په اړه خپل تجسم د هغه کس په مثبتو انځورونو مړولو چې غواړئ جوړ شئ، په هغه ډول چلند کولو چې ستاسې خونبيري او په هغه ډول کړنو ترسره کولو چې تاسې غواړئ؛ بدل کړئ.

هغه کار چې په ۱۹۵۰مه لسيزه کې د ځان د تجسم په ارواپوهنه کې د مکسوپل مالټز له خوا ترسره شو؛ د زرگونو کسانو ژوند بدل کړ. هغوی زده کړل چې په هره برخه کې د يوه عالي کس په توگه د ځان په پرله‌پسې تصور کولو د خپل بدن ژبه، د غږ تون او شخصيت له نوي ذهني انځور سره سم کړي. په روغو کسانو کې تل د ځان د تجسم طريقې او ځان‌اډيالټوب تر منځ بحران رامنځته کيږي.

کله چې د ځان د ننه لارښود په توگه روښانه ځان‌اډيال ولري؛ ستاسې لپاره آسانه کيږي چې په پرله‌پسې ډول فکرونه، چلند او کړنې ښې کړئ څو لا ډېر له هغه تر ټولو غوره کس سره سمون ومومئ چې کولی شئ واوسئ.

ستاسې احساسې هسته

3- په ځان باور:

ستاسې د ځان‌انځورنې دريمه او تر ټولو مهمه برخه په ځان باور دی. په ځان باور ستاسې د شخصيت بنسټ دی. ستاسې د احساسې ځواک د برېښنا اصلي بټۍ ده. په ځان باور ستاسې ځاني څرنگوالی، انرژي او ځواک ټاکي. په ځان د باور تر ټولو ښه تعريف دا دی چې څومره ځان درباندي گران دی. هر څومره چې له ځان سره ډېره مینه ولري؛ په هماغه کچه به د ژوند په هره

برخه کې ښه عمل ولري او له نورو سره به ډېره مينه وکړي. هر څومره چې له نورو سره ډېره مينه وکړي؛ هغوی به هم ستاسې سره ډېره مينه وکړي. لا ډېر به وغواړي له تاسې سره پېر او پلور ترسره کړي؛ له تاسې سره اړیکې ټينگې کړي؛ له تاسې سره واده وکړي او تاسې د خپل ملگري په توگه ولري. د ژوند په اوږدو کې به ومومي چې هغه کسان چې په ځان لوړ باور لري؛ تر ټولو د مثبت شخصيت درلودونکي دي او هر ځای چې ځي؛ په خلکو تر ټولو ډېر گران دي. داسې ښکاري چې له يوه اړخه په ځان د باور او له بله اړخه د برياو او خوښۍ تر منځ د ژوند په ټولو برخو کې مخامخ اړیکې شتون لري.

له ځان سره خبرې

د انسان د شخصيت په پېژندلو کې ستر کشف شتون لري. هماغه ډول چې په هغه کس بدلېږي چې ډېر وخت يې په اړه فکر کوي؛ په هغه کس هم بدلېږي چې ډېر وخت يې په اړه له ځان سره خبرې کوي. ستاسې د احساساتو ۹۵ سلنه د هغو خبرو په وسيله ټاکل کېږي چې د ورځې په اوږدو کې يې له ځان سره کوي. کله چې په ځان له باور او مثبت فکر سره ځان ته خبرې کوي او د هغه کس په اړه چې په رښتيا مو خوښېږي؛ له مثبتو تاکيډي جملو کار اخلي نو دا فرمانونه ستاسې د لاشعور ذهن په توگه منل کېږي او په چټکۍ ستاسې په فکرونو او احساساتو اغېز کوي.

تر ټولو ځواکمنې کلمې چې کولی شئ ويې کاروئ څو په ځان باور ترلاسه کړئ د (زه له ځان سره مينه لرم) په شان جملې دي. هر ځل چې وايئ (زه له ځان سره مينه لرم) په ځان باور مو لوړېږي او په ځان له لوړ باور سره د ځان تجسم هم ښه کېږي. تاسې د دې تجسم له ښه والي سره احساس کوي چې تر پخوا ډېر رانښکون او په ځان باور لرئ؛ ځان لا ډېر د هغه اېډيال کس لور ته حس کوي چې غواړئ واوسئ؛ ټول شخصيت مو تعادل مومي؛ په بدلون پيل کوي او په مثبتو توگه وده کوي. په ډېره عجيبه توگه، مهمه نه ده چې د

ماشومتوب په دوران کې مو څه پېښ شوي چې په ځان باور مو کم شوی یا مو د ځان په اړه انځورونې زیان لیدلې؛ د یوه لوی کس په توګه کولی شئ د خپل شخصیت په بشپړاوي پوره کنټرول ولرئ. کولی شئ همدا اوس پرېکړه وکړئ چې په بشپړ ډول یو مثبت کس کېږئ.

نن د (زه له ځان سره مینه لرم) جادويي جملې په بیا بیا تکرار پیل وکړئ. هره ورځ لس، شل، پنځوس ځله دا جمله ووايئ. دا جمله په پرېکنده او احساساتي ډول حتا د هیندارې په وړاندې ووايئ. په ډېره عجیبه توګه دا کلمې هومره مثبتې دي او هومره د انسان ژوره انساني اړتیا له منځه وړي چې نه شئ کولی له موسکا پرته ځان ته هغه تکرار کړئ. ویې ازموئ او ویې وینئ.

هر کله چې په هر دلیل د ناآرامۍ، اندېښنې او ځورېدنې احساس کوئ؛ کولی شئ منفي احساسات د (زه له ځان سره مینه لرم) جملې په تکرار له منځه یوسئ. مهمه نه ده چې په ماشومتوب کې تاسې ته څه پېښ شوي خو د یوه لوی کس په توګه کولی شئ شاته ولاړ شئ او له هر څومره زیات په ځان باور سره د ځان په اړه د خپل لاشعور ذهن احساسات بدل کړئ. هر څومره ډېر چې ځان درباندي گران وي؛ د ژوند په هره برخه کې به ښه عمل کوئ؛ مثبت او ښاد به وئ او ژوند به مو د ښه والي لور ته روان وي.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

وانگېرئ چې یو څوک ستاسې له تر ټولو ښه ملګري سره ستاسې په اړه مرکه کوي. ستاسې تر ټولو ښه ملګری به ستاسې په اړه څه نظر ورکړي؟ ستاسې د تر ټولو ښې او تر ټولو بدې ځانګړنې په اړه به څه ووايي؟ کوم څه به ستاسې تر ټولو ښه پرمختګ وبولي؟ غواړئ تر ټولو ښه ملګری مو ستاسې په اړه څه ووايي؟

اوس دا کړنه ترسره کړئ

تاسې د خپل ځان تر ټولو ستر ملاتړی یئ. تاسې باید د ورځې په اوږدو کې ځان ځواکمن او لوړ کړئ. کله چې فکر کوئ په ستونزه کې راگیر یاست؛ د خپلې پنځه کلنۍ وخت تصور کړئ او خپل ځان ته هماغه شان خواخوږي، هڅونه او ملاتړ ورکړئ لکه هغه پنځه کلن ته مو چې ورکاوه. دا د خپلو د ننه خبرو اصلي برخه کړئ.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

د خپل ځان په اړه د هغو لسو شیانو لړ تیار کړئ چې ستاسې خوښیږي. ولې دومره ښه انسان یئ؟ ستاسې تر ټولو ښې ځانگړنې کومې دي؟ څه شی تاسې په یوه ښه ملگري، خاوند/مېرمن او یا ارزښتمن مور او پلار بدلوي؟ وروسته کله چې په هینداره کې گورئ؛ کولی شئ په غوڅ ډول ووايئ: زه له ځان سره مینه لرم.

ستاسې د په ځان باور په اړه تر ټولو مهمه برخه دلته بیانوو: ستاسې د په ځان باور او له ماتې څخه وېرې او ردېدلو تر منځ په بشپړه توگه معکوسه اړیکه شتون لري. هر څومره ډېر چې له وېرې او ردېدلو ووېرېږئ؛ په هماغه کچه مو په ځان باور کمېږي. هر څومره مو چې په ځان باور ډېر وي؛ له ماتې او ردېدلو لږ وېرېږئ. هر څومره مو چې په ځان باور ډېر شي؛ وېره مو کمېږي. هر کله چې ووايئ (زه له ځان سره مینه لرم؛ زه له ځان سره مینه لرم؛ زه له ځان سره مینه لرم)؛ په ځان باور، زړورتیا او ډاډمنتیا مو لوړیږي او وېرې، شکونه او ناآرامۍ مو کمېږي. په حقیقت کې هر کله چې په هر دلیل د ځان په اړه د وېرې یا شک احساس پیدا کوئ؛ په تکراري ډول د (زه له ځان سره مینه لرم) په ویلو کولی شئ هغه وېرې چې په ژوند کې ستاسې په وړاندې خنډ دي؛ له منځه یوسئ.

په ډاډه توگه وړاندې ولاړ شی

اریسون سویټ مارډن وایي: له هڅې له لاس اخستلو پرته هېڅ ماته نشته. له د
ته ماتېدو څخه پرته هېڅ ماته مانا نه لري. د ننه د ارادې له کمزورۍ پرته د
تېرېدلو نه وړ هېڅ خنډ نشته.

ډنډ لومړی له سړو پسرلیو اوبو جوړ شوی دی چې د ژوندیو موجوداتو د
ژوند او ودې لپاره وړ دی نو بیا ولې د ښکلو، روغو او تاندو موجوداتو پر
ځای د منفي احساساتو څینگښې راڅرگندېږي او وده کوي؟

په همدې ډول هر ماشوم له بې جوړې وړتیاوو او په خارق العاده کس د
بدلېدلو او حیرانوونکو کړنو ترسره کولو له توان او تر ټولو لوړې کچې
روغتیا، خوښۍ او هوساینې سره نړۍ ته راځي. نن ورځ خلک کولی شي له
هغه څه څخه چې تر ننه د انساني توکم لپاره شوني وو؛ اوږد ژوند وکړي او
هر کال نور هم ښه شي.

ماشومان په بشپړه توگه خوښ وین، نه وېرېدونکي او بې پروا نړۍ ته راځي. هغوی
هیجاني، کنجکاو او په خپل شاوخوا کې د ټولو شیانو د لمس کولو، څکللو،
بویولو او حس کولو له لپاره لېواله دي. آیا تر اوسه مو بدین ماشوم لیدلی؟

د ډنډ دوه مهم ناپاکوونکي

د ژوند له لومړۍ دورې څخه د هغو خطاوو په پایله کې چې میندې او پلرونه
بې ترسره کوي؛ ماشومان په چټکۍ د تباه کوونکې رڼې په ترسره کولو او د
مېنې له کمښت سره پیل کوي. دا دوه چلنده، څه بېل او څه یو ځای په
لویوالي کې د خواشینۍ او ناکارتوب اصلي لاملونه دي.

ورانوونکي رتل د انسان د پوتنشیل تر ټولو ستر غلیم دی. له سرطان او د زړه له ناروغیو هم بد دی. په داسې حال کې چې دا ناروغی په پای کې د حالت په خرابی او یا مړینه پای ته رسېږي خو ورانوونکي رتل د کس روح وژني او هغه په خوځنده مړي بدلوي.

کله چې میندې او پلرونه د مینې په څرگندولو او وروسته د هغې په درېغولو هڅه کوي خو خپل ماشوم کنټرول کړي؛ هغوی په ماشوم کې د ډېر ناخوندیتوب احساس رامنځته کوي چې وروسته بیا ځان ته د شک په سرگه کتلو، ناآرامی، اندېښنو، د ناوړتیا احساس، بې انگېزه توب، د نورو د غوښتنو له نه پوره کولو وېره، د نه نیمگړتیا لپاره هڅه او له مخامختوبه د وېرې یا د خپلو نظرونو د آزادانه نه بیانولو په توگه راڅرگندېږي.

د ورانوونکې رتې او مینې نه ورکړې گډوله د ماشوم فزیکي او د احساسې دفاع سیستم کمزوری کوي او د هغوی په راتلونکې کې ډول ډول روحي او جسمي ناروغیو ته زمینه برابروي. ماشوم او بیا وروسته لوی ښایي له جسمي نظره د ژر سترې کېدنې او ډول ډول اروايي - بدني ناروغیو لپاره برابرېدل تجربه کړي. په غټوالي کې د سرطان او زړه ناروغیو په شان ناروغی په معمول ډول د ناوړتیا له هغه ژور احساس او بې ارزښتوالي راتوکېږي چې په ماشومتوب کې د مینې د نه شتون له واقعي حس څخه رامنځته شوی وي. د احساسې دفاع په سیستم کې کمزوري، د ډول ډول منفي احساساتو له منلو سره راڅرگندېږي چې په غټوالي کې د ژوند د تريخوالي، پاتیا لیتوب او خواشینۍ اصلي لاملونه دي.

زه د ډېرو کلونو لپاره د معدې او سر له سخت درد څخه ځورېدم. د دردونو د آرامۍ لپاره مې هره لاره وازمویله. خوړنیز رژیم مې بدل کړ؛ بېلابېلې درملنې مې وکړې او حتا ډېر کلونه د خپلو تجربو د شریکولو لپاره مشاورې ته نلم. وروسته مې داسې یو څه کشف کړل چې زما ژوند یې بدل کړ. وپوهېدم چې هر وخت چې د هغه څه په اړه چې فکر یا احساس کوم؛ حقیقت نه بیانوم؛

سر مې درد نیسي. همدا ډول هر کله مې چې د یوې مسلې په اړه ښه حس نه درلود او هغه حالت مې زغملو او یا په ستونزه جوړوونکو اړیکو کې پاته کېدم؛ د معدې په درد اخته کېدم.

له کله نه مې چې د خان په اړه دا حقیقت کشف کړ؛ په ناباورانه ډول خپل بدن ته په غوږ نیولو پوه شوم. اوس تر څو چې کولی شم؛ ښه چلند کوم او د سر او معدې درد مې له څو دقیقو زیات نه غځیږي او دا دردونه یو خبرداری ورکوونکی سیستم گنم. هغه څه چې ما زده کړل دا وو چې هر څوک باید خپل بدن ته غوږ شي او په خپلو احساساتو پوه شي. ډېر کسان هغه وخت له جسمي پلوه ډېر کمزوري کیږي چې په احساسی ژوند کې یې کوم شی نالډوله وي. زموږ ذهن او جسم پېچلې اړیکې لري؛ هر څومره ډېر چې له جسم نه خبرېږئ؛ په هماغه کچه له خپلو احساسی اړتیاوو سره همغږي کېږئ.

د له لاسه ورکولو او ردېدلو وېره

ډېر منفي احساسات شته خو د هغو ټولو ۹۹ په سلو کې د دوو مهمو شیانو په شاوخوا راڅرخي: له ماتې وېره او له ردېدلو وېره.

په لویوالي کې له ماتې وېره له زیان او ضایع کېدلو د ډار په توګه راڅرګندیږي. هغه کسان چې په ماشومتوب کې تر وړانوونکې رتنې لاندې راغلي؛ په لویوالي کې د پیسو، روغتیا، موقعیت، خونديتوب او د نورو د مینې له لاسه ورکولو څخه وېرېږي. دا کسان د دوی عاید ته له کتو پرته په شدت د خپلې ټولې شتمنۍ او همدا شان له صفر څخه د پیل کولو له اړتیا وېرېږي.

له ردېدلو وېره له نیوکې د وېرې په شان ده. دا ډار ښایي هومره شدید شي چې یو کس د شاوخوا او پرديو خلکو له افکارو، خبرو، باورونو او حتا کتلو سره له حد زیات حساس کړي. همدا ډول وګړي له نه منلو او دې چې ښایي د هغو کسانو د قبول وړ نه وي چې دوی غواړي تر اغېز لاندې یې راولي؛ وېرېږي. له ردېدلو وېره د هغو کسانو د درناوي د لاسه ورکولو د وېرې لامل

کیري چې نظر یې تاسې ته مهم دی. دا کسان له هر ډول مسخره کېدلو او شرمېدلو، په ځانگړي ډول د نورو په وړاندې وېرېږي. له ردېدلو وېره په غونډه کې له خبرو کولو د وېرې اصلي دلیل دی او هغه وېره ده د ژوند د اصلي وېرو په لړ کې حتا د مرگ له وېرې وړاندې ځای لري.

اصلي وېرو په لړ کې خپلو سیمینارونو کې دوی پوښتنې کوو خو له خلکو سره موږ ډېر وخت په خپلو سیمینارونو کې د وېرې په رول پوه شي.

مرسته وکړو په خپل ژوند او پرېکړو کې د وېرې په رول پوه شي. لومړۍ پوښتنه: وانگېرې چې نن له مالي پلوه بسيا یې او د پاته ژوند تېرولو لپاره پیسې په لاس کې لرئ؛ څه کار بل ډول ترسره کوئ؟ کوم شي ته ننوزئ او له کوم شي راوړئ؟ څه کارونه پیلوئ او کوم کارونه پرېږدئ؟

اصلي ټکی دا دی چې که له بېوزلی مو وېره نه لرلای او د اړتیا او غوښتنې وړ ټولې پیسې مو په واک کې وای؛ په ژوند کې مو ډېر موقعیتونه شته چې په چټکۍ مو بدلول او په اټکلي ډول مو په ژوند کې ستر بدلونونه راتلل. وېرې ستاسې د پرېکړو ټاکنو کې دي.

ډېر خلک داسې ژوند کوي چې خپلې وېرې جبران کړي. دوی حاضر دي د خپل خونديتوب په گواښ کې لوېدلو د مخنیوي لپاره له خپل توان څخه ټیټ کارونه ومني. هغوی د یوازې پاته کېدلو له وېرې ناآراموونکو اړیکو ته دوام ورکوي. هغوی بې تفاوته او شرمېدونکي ملگري غوره کوي خو تر نیوکه، شرمېدلو او ردېدلو لاندې رانه شي.

دوهمه پوښتنه:

که د ماتې شونتیا نه وای؛ کومه ستره هیله مو کوله؟ که هر ستر یا واړه، لنډمهالي یا اوږدمهالي هدف ته د رسېدلو لپاره ستاسې بریا په بشپړ ډول تضمین شوې وای؛ کوم هدف مو د تر ټولو ستر، تر ټولو هیجانې او تر ټولو ستونزمن هدف په توگه غوره کاوه؟ دا پوښتنه له خلکو سره مرسته کوي خو تر ټولو سترې منع کوونکې وېرې وپېژني. که چېرې په هر ټاکل کېدونکي

کار کې ستاسې بريا تضمین شوې وای؛ په اټکلي ډول د خپل زړه هیلې او تر ټولو ستر او حیرانوونکي څیز ته ژمن کېدلې چې د هغه د ترلاسه کولو لپاره مو دې نړۍ ته گام ایښی دی.

ن تر ټولو ډېرې اغېزمنتیا درلودونکی کس

د ویلیم گلسر (William Glasser) په نوم یو ارواپوه، هغه کس چې د ارواپوهنې د بشپړتیا لوړو پوړونو ته ورسېږي؛ د تر ټولو ډېرې اغېزمنتیا لرونکی کس بولي. دا هغه کس دی چې په ځان د ډېر باور او رضایت لرونکی دی او له خپل ځان او شاوخوا نړۍ څخه ډاډمن دی. د تر ټولو ډېرې اغېزمنتیا لرونکو کسانو تر ټولو ښکاره ځانگړنه د غیردفاعي شخصیت درلودل دي.

د تر ټولو ډېرې اغېزمنتیا درلودونکی کس دا احساس نه کوي چې اړینه ده ځان نورو ته روښانه یا توجهه کړي. دا ډول کسان د نورو کسانو نظرونو او لیدونو ته پاملرنه کوي خو د خپلو احساساتو، ارزښتونو او نظریو پر بنسټ ژوند کوي. هغوی همځاند، خیرغوښتونکي، ښاد او په زړه پورې وي. کولی شو هغه یو بالغ او په بشپړ ډول د منسجم شخصیت لرونکی انسان وگڼو. هغه احساسوي چې نورو ته د اثبات لپاره څه نه لري. زموږ ټولو موخه باید د ځاني ځواکمنۍ او رضایت دې کچې ته رسېدل وي.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

وانگېرئ چې تر ټولو شتمن، بريالی، ځواکمن او مشهور کس یاست. له خپل ځان څخه روښانه ذهني انځور جوړ کړئ چې په هغه کې تاسې خپلو ټولو موخو ته رسېدلي یئ او له مالي اړخه بې اړتیا یئ.

که همدا اوس مو کولی شوای د خپل ځان اېډیال او نظر وړ کس وای؛ د خپل ځان په اړه مو به مو څه احساس درلود؟ له خلکو، ملگرو، همکارانو او کارکوونکو سره به مو څه ډول چلند درلود؟

څخه بې ترسره کوي. له دې کبله چې دوی د حقارت احساس کوي؛ په طبيعي ډول پایله اخلي چې که څوک په هره برخه کې له دوی بڼه عمل کوي؛ خامخا هغه کس له دوی غوره دی.

له نورو سره د ځان له منفي پرتلې وروسته د گناه له احساسه دا ډک کس پایله اخلي چې: که څوک له ما څخه بڼه کړ چار لري نو د هغه ارزښت له ما څخه زیات دی او دا چې د هغه ارزښت له ما څخه زیات دی نو زه بې ارزښته یم.

له همدې لامله د گناه کابو ټول شدید احساسات د (بې ارزښته یم) په احساس ختمیږي. څوک چې ځان بې وړتیا، ذلیل او کم ارزښته وپولي؛ په ټکنې، بدبین، غوسه ناک او ناراضي کس بدلیږي. د مثال په توګه نن ورځ د بندیانو تر منځ هغه تر ټولو بد مجرمان او هغه کسان چې ډېر وخت په زندان کې تېروي؛ د مسؤولیت منلو او په ځان د باور هېڅ حس نه لري. د دوی ډېری په روښانه ډول په یاد لري چې مور او پلار یې په ځلونو هغوی ته ویلي دي: ته بڼه نه یې؛ یوه ورځ به بندي کېږي!

د قرباني کېدو احساس

د گناه احساس ډېر ژر د دې لامل کیږي چې خلک ځانونه د ژوند، شرایطو، تقدیر، ټولنې او نورو عواملو له کبله قرباني وانګېږي. دا احساس ډېر وخت د (زه په کافي اندازه بڼه نه یم) جملې په ویلو بیانېږي. دا ډول کسان تل ځان له نورو سره پرتله کوي او وایي (زه په کافي اندازه څیرک نه یم، په کافي اندازه وړتیا نه لرم، په کافي اندازه صلاحیت نه لرم، په هېڅ درد نه خورم؛ نه شم کولی، نه شم کولی، نه شم کولی.)

اوس دا کړنه ترسره کړئ

د نیمګړتیا حس ډېر مهال د دې احساس لامل کیږي چې باید د نورو احساساتو او اړتیاوو ته په خپلو هغو لومړیتوب ورکړئ. احساس کوئ چې له

هرې پرېکړې مخکې تائید یا اجازې ته اړتیا لري. داسې حالت په نظر کې راوړئ چې ښايي په هغه حالت کې تاسې ته د گناه احساس پيدا شي او د هغه لپاره حد وټاکئ.

د بيلگې په ډول پخوا به هر وخت چې د کريستينا خاوند له هغې غوښتل چې په يوې ځانگړې ناستې يا ټولنيز فعاليت کې چې د دې وړ نه و، له ده سره ملگرتيا وکړي؛ کريستينا او خاوند به يې په دې اړه خبرې اترې کولې. پخوا له دې سره چې له تگ نه کرکه درلوده؛ خو خپلو غوښتنو ته له لومړيتوب وړکولو يې د گناه احساس درلود. اوس هغې د ځان لپاره څرگندې پولې ټاکلې او کله چې د کومې ليدنې کتنې خبره راځي؛ خاوند يې دا خبروي او اجازه ورکوي چې خپله د تگ يا نه تگ پرېکړه وکړي. په دې ډول دواړه يو د بل واکونو ته درناوی کوي او نور د نيمگړتيا احساس د هغې په چلند اغېز نه کوي.

د قربانيانو په ژبه خبرې مه کوي

کله چې يو کس د گناهکارۍ، ناکارۍ او بې ارزښتۍ احساس کوي؛ د قرباني ژبې په کارولو دې احساساتو ته لمن وهي. د ځان په اړه ستاسې د احساساتو او څرنگوالي ۹۵ سلنه د ورځې په اوږدو کې له ځان سره د خبرو او يا هماغه دننه له خبرو سره اړه لري. د نيمگړتيا له احساسه د هغو ډکو کسانو چې ځانونه قرباني گڼي؛ داخلي خبرې شکايتونه، رټنې او د نورو ملامتول جوړوي.

دوی په خپل نار او شخصي اړيکو کې وايي (هڅه به وکړم) يا (خپله هڅه کوم چې يوازې د راتلونکو ماتو لپاره پلمې دي). کله چې يو کس دا کلمې وايي؛ پوهيري چې ماته خوري او تاسې ناهيلي کوي. هماغه ډول چې (بودا) د ستور يو جگړې په فلم کې وايي: خپله هڅه کوم مانا نه لري. يا به يې ترسره کوي او يا به يې نه ترسره کوي.

همدا ډول شکایت او رتبه د قربانيانو د ژبې برخه ده. کله چې شکایت او رتبه کوي؛ په لومړي سر کې خان د هغه کس قرباني ويني چې له هغه د شکایت او د هغه د رتبې په حال کې یاست.

هغه کسان چې خانونه قرباني انگېري؛ تل پلمې جوړوي. دوی تل د کوبښ نه کولو، موخو نه ټاکلو، وعده خلافی، مسؤولیت نه منلو او د دندې د کارونو نه ترسره کولو لپاره روښانتیا ورکوي او زاری کوي. دوی تل دلیل یا پلمه لري او خان تل قرباني انگېري. دوی وايي چې هېڅ شی د دوی گناه نه ده.

خان د گناهکاری له احساسه خلاص کړی

د هغې گناه له احساسه د خلاصون لپاره چې ښايي له ماشومتوبه ستاسې په وجود کې رامنځته شوی وي؛ له لاندې څلورو گامونو گټه اخستلی شئ:

لومړی گام: له دې شېبې وروسته په هېڅ ډول، هېڅ کله خان مه رتئ. هېڅ کله د خان په اړه هغه څه مه وایئ چې نه غواړئ رښتیا شي. په یاد مو وي چې ستاسې د کلمو په قاموس کې تر ټولو ځواکمنې کلمې هغه دي چې تاسې یې خان ته وایئ او په هغو باور لرئ. داډمن شئ چې دا کلمې مثبتې او گټورې دي.

تر ټولو غوره جملې چې کولی شئ تل یې خان ته ووايئ دا دي: زه له خان سره مینه لرم. زه کولی شم. زه مسؤولیت منونکی یم. دا ناشونې ده چې دا ټاکېدې جملې ووايئ او بیا هم منفي احساسات یا د گناهکاری احساس ولرئ.

دوهم گام: د هېچا په کړنو او خبرو نیوکه مه کوي. ټولې وړې خرابوونکې نیوکې له خپل قاموس نه لرې کړئ. خان په داسې کس بدل کړئ چې له هغه څخه هېڅ کله ناهیلې کوونکې خبره نه اورېدل کېږي.

دا عادت جوړ کړئ چې تل د نورو په مثبتو ټکو پسې وگرځئ او خپله هغوی ته یې ووايئ. هر کله چې په هر دلیل یو چا ته خوشالوونکې خبره کوي؛ په

خان د هغوی باور لوړوئ. په نورو کې په ځان د باور له لوړولو سره په ورته وخت دا احساس په هماغه کچه په تاسې کې هم پیاوړی کيږي.

دريم ګام: په هېڅ ډول نور کسان مه ملامتوئ. د گناهکار گڼلو له ټکي کار اخستل له منځه یوسي او د کورنۍ او ملگرو تر منځ يې هم مه کاروئ. منځ کله هڅه مه کوئ نور د کارونو د ترسره کولو يا نه ترسره کولو لپاره ورتئ. هغوی وستايئ؛ تائيد يې کړئ يا په تر ټولو بد حالت کې چوپتيا غوره کړئ.

څلورم ګام: اجازه مه ورکوئ څو نور د گناه د احساس په رامنځته کولو تاسې کنټرول کړي. له نن وروسته د نورو له لوري په هر دليل په تاسې کې د گناه د رامنځته کولو لپاره هڅې رد کړئ.

که پلار، مور يا بل هر کس هڅه کوي په تاسې کې د گناه احساس رامنځته کړي؛ په ساده ډول له هغه وپوښتنئ: تاسې خو نه غواړئ په ما کې د گناه احساس رامنځته کړئ؛ آیا داسې نه ده؟ او وروسته چوپتيا غوره کړئ.

وبه وينئ چې هېڅوک نه مني چې د گناه د احساس په رامنځته کولو هڅه کوي نور کنټرول کړي. په ځواب کې به دې ته ورته يو څه ووايي: ښکاره ده چې نه!

که وپوښتنئ چې آیا هڅه کوې په ما کې د گناه احساس رامنځته کړې؟ او مقابل کس ځواب درکړي چې هو نو په ساده ډول ځواب ورکړئ: دا چاره به اغېزناکه نه کوي.

کله چې هغه چا ته چې د گناه له احساسه په گټه اخستنه ستاسې په کنټرولولو روږدی دی؛ ووايئ چې نور له دې چارې گټه اخيستنه اغېزناکه نه ده؛ ډېره په زړه پورې پېښه رامنځته کيږي. لومړی ښايي غوسه او يا گنگس شي خو کله چې پوه شي د گناه د احساس پنځول ستاسې په چلند اغېز نه کوي؛ له مثبتو لارو ستاسې سره د اړيکې په ټينگولو او بدلون پيل کوي. دا کرنلاره وازمويئ او پايله يې وگورئ.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

هغه کس چې د گناه د حس په رامنځته کولو غواړي په تاسې واکمن شي! وپېژنئ او هوډ وکړئ چې بل څل د دې منفي نمونې مخه نیسئ. دا کار د پولو او حد په ټاکلو شونی دی. د بېلگې په ډول که په کومه ناسته کې څوک ستاسې وخت ته درناوی نه کوي او غواړي له تاسې ډېر وخت واخلي! مخکې له مخکې هغه ته خبرداری ورکړئ چې ۱۵ دقیقې وخت لري. هغه نه ووايي چې یو پاو وروسته باید ووزي یا کومه بله کرنه ترسره کړئ او د وخت له پای ته رسېدو وروسته په خپله خبره عمل وکړئ.

له پای ته رسېدو وروسته په خپله خبره عمل وکړئ. کله چې د یوه کس پر وړاندې د ځان د گناهکار گڼلو احساس له منځه وړئ! بل څل کولی شئ په ځان له زیات باور سره دا کار په خپل ژوند کې له نورو وگړو سره ترسره کړئ. د انسان طبیعت داسې دی چې غواړي په یوه حالت یا اړیکه کې شته بریدونه وپېژني او د شونتیا تر کچې دا بریدونه خپل لور ته پراخه کړي. د پیاوړتیا او له هغو بدرنگو څینگښو د خونديتوب لپاره چې د گناه د حس رامنځته کوونکې دي؛ تر ټولو غوره لار دا ده چې له هماغه اوله خپل بریدونه په څرگنده توگه مشخص کړئ.

دا مالوم کړئ چې له نورو سره په چالچلند کې کوم شی له احساسې او فزیکې پلوه ستاسې د هوساینې سبب کېږي. کله چې بریدونه ټاکل شوي وي؛ ښايي خلک هڅه وکړي هغه مات کړي خو ورو ورو به ستاسې پولې او بریدونه ومني. کله چې ستاسې بریدونه ناڅرگند وي؛ نور کسان به هغه په بشپړه توگه شاته کړي او هڅه به وکړي څو د شونتیا تر کچې له تاسې گټه ترلاسه کړي. روښتیا اړینه ده.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

که نه شئ کولی له هغه کس سره چې په تاسې کې د گناه احساس رامنځته کوي؛ مخامخ مقابله وکړئ؛ یوې خالي څوکۍ ته مخامخ کښېښئ او وانگېرئ

چې مقابل کس په هغه څوکي ناست دی. خپل احساسات په ډاگه کړئ او هغه ته ووايئ چې نور نه شي کولئ په تاسې کې د گناه احساس رامنځته کړي. هغه ته ووايئ چې له دې وروسته باید د خپل ژوند، احساساتو او تجربو مسؤليت په خپله واخلي. تاسې غواړئ ځان ته پاملرنه وکړئ او هغه کار ترسره کړئ چې تاسې ته خوښي بښي. که په څوکي د هغه انځور اېښول له تاسې سره مرسته کوي؛ دا کار ترسره کړئ. که له خالي څوکي سره خبرې تاسې ته آسانه نه وي؛ دا مکالمه له هغه کس سره ترسره کړئ چې تاسې ته آسانه وي.

نهم خپرکی

له خپلې ځینګې د تر ټولو ښو تمه ولری

نن ورځ د خلکو د خفگان اصلي دلیل دا دی چې په هغه چا اوس هم غوسه دي چې په تېر کې یې د دوی لپاره کار ترسره کړی او یا نه دی کړی. دوی تر اوسه نه دي توانېدلي چې مقابل کس د ترسره شوو خطاوو له کبله وښيي.

که په خپل ذهن کې له روښانه او خوښوونکو هیلو انځور ترسیم کړئ؛ ځان له خپلو هدفونو سره په مثبت جریان کې اچوئ.

نورمن وینسنت پیل

مخ په وده شخصیت

کله چې ماشومان وئ؛ میندې او پلرونو مو هر څه ته پاملرنه کوله. تاسې ته یې خواږه درکول؛ تاسې یې لمبولئ؛ جامې یې دراغوستلې؛ ښوونځي ته یې رسولئ؛ په تاسې پسې درتلل او ستاسې څارنه یې کوله. په ماشومتوب کې ډېری ماشومان احساسوي چې تل د یو داسې چا تر پاملرنه لاندې دي چې په هر څه پوهیږي او فوق العاده باهونه دی. په پایله کې ماشومان فکر کوي چې په معقوله، منطقي او منظمه نړۍ کې ژوند کوي او د هغوی په هر څه پوهېدونکي میندې او پلرونه د دوی څارنه کوي او د دوی لپاره تر ټولو غوره پرېکړې کوي.

د ماشومانو د ودې د علومو متخصص جین پیانگت چې د (په ماشوم کې رېټا جوړول) کتاب لیکونکی دی؛ وایي چې ماشومان د انسانانو د کرچار د پوهلوي د تر ټولو پېچلو سطحو له لارې وده کوي او بلوغ ته رسېږي. د ژوند په لومړیو کې د ودې د بهیر په څلورم پور کې ماشومان تمه لري چې هر څه سم او عادلانه وي. که هغوی له هر لامله په خپله نړۍ کې کوم ناعادلانه څه وویني یا حس کړي؛ غوسه او ناهیلې کيږي. هغوی په شدیدو احساساتو وایي؛ دایې عدالتي ده.

ډېر منفي احساسات له نه پوره شوو تمو رامنځته کيږي. دا په دې مانا ده چې یو کس په ټاکلې توگه د پېښو د رامنځته کېدو تمه لري خو هغه په بله بڼه رامنځته کيږي. په پایله کې کس ناهیلې او غوسه کيږي؛ غالمغال کوي او تمه لري چې غوښتنې یې پوره شي. که شرایط د کس د تمې وړ حالت ته بدلون ونه کړي؛ هغه د لا ډېرې غوسې او ناهیلې احساس کوي او وایي: دا په بشپړ ډول ناعادلانه ده!

که چې د یوې پېښې له پایلې سره زړه تړئ؛ تمه رامنځته کيږي. مور فکر کوي چې که د خپلې خوښې پایله مشخصه کړو؛ په موضوع او راتلونکو طرحو به ښه ولکه ولرو؛ هغه راتلونکې چې نه اټکل کېدونکې ده. قانون دا دی چې غوښتنې مو په بشپړ ډول روښانه او مشخصې کړئ خو د ترلاسه کولو په کړنلاره کې یې انعطاف ومنئ. دا تمه مه کوئ چې هر څه به تل په دقیق ډول ستاسې له خوښې سره سم رامنځته کيږي. په دې ډول به که شرایط کټمب ستاسې له خوښې سره سم هم نه وو چې په معمول ډول همداسې وي؛ نه ناهیلې کيږئ.

ژوند وکړئ او زدکړه وکړئ

هماغه ډول چې ماشومان وده کوي او بالغیږي؛ زده کوي چې ژوند تور یا سین نه دی بلکې ډېر رنگونه لري. کله کارونه سم پر مخ ځي او کله نه ځي.

هغوی لوړې ژورې تجربه کوي چې په هغو کې کله میندې او پلرونه سمې پرېکړې کوي او کله بیا خطاوې ترسره کوي. ډېری ماشومان د احساسې ودې په یوه ځانگړې سطحه کې درېږي چې په هغې سطح کې تمه لري ژوند عادلانه، منصفانه، همغږی او اټکل کېدونکی وي. کله چې په دې سطح کې درېږي؛ کولی شي غټ شي او په هغو بالغو کسانو بدل شي چې تمه لري د اټکل وړ او خپلې خوښې ژوند ولري. کله چې داسې ونه شي؛ غوسه، ناهیلی او خواشینی کیږي.

له ډېرو مهمو ځانگړنو یوه هغه چې باید وده ورکړو؛ د ناهیلی د زغملو توان دی. ډېرې میندې او پلرونه زده کوي چې په تمه او ننداره کېښني څو بچیان یې د کارونو ترسره کولو لپاره لارې چارې ومومي. کله چې میندې او پلرونه په چټکۍ مداخله کوي او بچیانو ته دا فرصت نه ورکوي چې لږ ناهیلی شي او د انتقادي تفکر د ځواک د کارولو هڅه وکړي څو ستونزه حل کړي؛ هغه ماشومان د ودې په همدې سطحه کې درېږي او هېڅ کله نه زده کوي چې د مسلې د حل لپاره باید ناهیلی وزغمي څو ستونزې حل کړي. کله چې کوم شی له پروگرام سره سم پرمختگ ونه کړي؛ دوی ناآرام او غوسه کیږي.

حقیقت دا دی چې انسان بشپړ نه دی. تاسې بشپړ نه یاست. زه بشپړ نه یم. هر کس او له کسانو جوړه هره اداره نیمگړتیاوې لري. مور ټول تېروتنې ترسره کوو او شیرانه، جاهلانه او بې رحمانه کړنې ترسره کوو. دا د ژوند واقعیت دی او تل همداسې وه. له دې پرته بله تمه د ناهیلی او شکمنتوب لامل کیږي.

ډېر کسان له دې لیدلوري سره لویږي چې نړۍ داسې طرحه شوې چې په ځانگړي ډول څرگنده شي. که داسې ونه شي؛ د جوړجاړي او همغږی پر ځای غوسه او ناهیلی کیږي او هڅه کوي خپله غوښتنه په نړیوالو تحمل کړي او یا نور له خپلو هیلو سره سم چلند ته اړ کړي.

هغه نړۍ چې موږ پکې ژوند کوو

دا نظریه چې نړۍ عادلانه او منصفانه ده او هغه تعریفونه چې تل د بدلون په حال کې او مبهم دي؛ د داسې منفي احساساتو لامل کیږي چې د شخصیتي، سیاسي او ټولنیزې نارضايتی په بڼه راڅرگندیږي. ډېر کسان تل ناخوښ دي ځکه احساسوي چې ژوند عادلانه او منصفانه نه دی او یو څوک ملامت دی. دا تصور د حسد او کرکې په بدو احساساتو ختمیږي او تل له هغه چا سره تړلی وي چې تاسې یې د یو څه لپاره ملامت گڼئ.

که څه هم حسد او کرکه د نورو په اړه څرگندیږي خو په اصل کې د هغه کس د ځاني بې کفایتی او حقارت له ژور احساس څخه راتوکيږي کوم چې دا ډول احساسات تجربه کوي.

حسد او کرکه د دوو غبرگولو په شان یو له بل سره روان وي او یو بل پیاوړي کوي.

په اووه گونو گناهونو کې تر ټولو بده گناه

حسادت د تر ټولو منفي احساساتو څخه یو دی. په اووه گونو گناهونو کې یوازینی گناه ده چې حسود کس ته حاصلېدونکې پایله نه لري. دا کس کولی شي له بل کس سره هومره حسد وکړي چې له د ننه څخه لېونی شي او یا حتا په واک کې د هغه په ضد لاریونونه وکړي خو دا کړنې په مقابل کس هېڅ اغېزه نه لري. له بل اړخه د حاسد کس لپاره هېڅ گټه او خوند نه پنځوي.

حسادت په معمول ډول د میندو او پلرونو او نورو هغو کسانو له لوري چې تل وایي بریالي او خوښ کسان، بدکاره او دوکه کوونکي دي؛ ښوول کیږي. دا خبره کټ مټ دې ته ورته ده چې ووايي ځینې خلک ځکه ناروغ دي چې ځینې نور روغ رمت دي.

زموږ په نننۍ ټولنه کې د حسادت حس په ملي او نړیواله کچه په ډېرو

ټولنيزو او سياسي برخو کې تر سترگو کيږي. حسادت تل د هغو غليمانو لور ته متوجه وي چې له حسود کس څخه غوره کرچار لري. دا کسان ډېر وخت شتمن يا پانگوال بلل کيږي. تر اوسه هېچا مات شوي او بېوزلي کسان تر برید يا رټنې نه لاندې نه دي راوستي.

د دې تعريف له مخې چې وايي بريالي کسان بد خلک دي؛ ځکه نو بايد په يو ډول سزا ورکړل شي او راوپرځول شي. د حسادت په اړه يوه تر ټولو بده خبره دا ده چې هېڅ کله نه ارضاء کيږي او ورو ورو لا بد کيږي. حسد په معمول ډول تر حسادت لاندې کس يا ډلې په پرتله حسود کس ته ډېر زيان رسوي.

د حسادت په مقابل کې ستاينه

د نورو کسانو د شتو او لاسته راوړنو ستاينه له حسادت سره توپير لري. هغو شيانو ته لېوالتيا چې نور يې لري بڼه ده ځکه په تاسې کې انگېزه رامنځته کوي خو په خپل کار کې تر پخوا بڼه او ډېره هڅه وکړئ. د ډېرو برياوو او لاسته راوړنو هيله د دې لامل کيږي چې له خپلو وړتياوو تر ټولو بڼه گټه واخلي. د ذهني جاذبې د قانون له مخکې يوه تر ټولو بڼه کړنه چې کولی شئ ترسره يې کړئ دا ده چې د نورو لاسته راوړنې او برياوې وستايئ. دا کار په تاسې کې د مثبتې انرژۍ ميدان جوړوي او ستاسې ژوند ته هغه فرصتونه راکاږي چې په مرسته يې لاسته راوړنو او برياوو ته ورسېږئ.

د ذهني دفع کولو د قانون له مخې يوه تر ټولو بده کړنه چې د ځان لپاره يې ترسره کولی شئ دا ده چې له چا څخه کرکه ولرئ او يا له هغه سره حسادت وکړئ. دا کړنه ستاسې په شاوخوا کې د منفي انرژۍ ميدان جوړوي کوم چې ستاسې له ژونده ټول فرصتونه او خوښۍ د باندې شري. په دې بنسټيزو مفاهيمو نه پوهېدنه، د ډېرو کسانو په ژوند کې د ناهيليو، ماتو او ناآراميو اصلي دليل دی. د نورو په اړه په منفي تفکر په اصل کې يوازې خپل ځان تخريبوي.

کرکه له د ننه څخه تاسې خوري

د حسادت غبرگولې خور کرکه ده. کرکه هم د حسادت په شان هغه وخت رامنځته کېږي چې یو کس داسې احساس کړي چې بل کس ښې لاسته راوړنې لري یا په ښو شرایطو کې ژوند کوي. سیاسي فلسفې په ښکاره توګه د رقابت غوښتونکې دي؛ هغه څه چې له حسد او کرکې سره مخ کېږي خو د ډلې، مشرانو یا پلویانو سیاسي دریځ یا کړنلاره تائید کړي. ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د هغه څه لپاره چې نور یې وایي؛ د کرکې په احساسی ډنډ کې ونښلئ.

د کرکې او حسد د منفي احساساتو د له منځه وړلو راز دا دی چې هغه څه د ځان لپاره غواړئ؛ د نورو لپاره یې هم وغواړئ. که د نورو کسانو کړچار په یو ډول له تاسې ښه وي؛ د هغوی لپاره ښه هیله ولرئ او هغوی د بریاوو لپاره ښه وګڼئ. په دې فکر وکړئ چې څه ډول هغوی نمونه کړئ خو تاسې هم هماغه لاسته راوړنو ته ورسېږئ. په دې کار د مثبتو انرژيو یو داسې میدان جوړوئ چې بېلابېلې نظریې، کسان او سرچینې ستاسې د ژوند لور ته راکاږي خو وکولی شئ ټولو هغو لاسته راوړنو ته ورسېږئ چې په نورو کې یې ښې ګڼئ.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

داسې کس یا کسان وپېژنئ چې د هغوی بریا ښه ګڼئ او په دې فکر وکړئ چې له هغوی نه څه زده کولی شئ خو په خپل ژوند کې سترې بریاوې ترلاسه کړئ. سر له اوسه هوډ وکړئ چې هېڅ کله د هغو کسانو په اړه کرکه او حسد ونه کړئ چې له تاسې بریالي دي.

لسم څپرکی

تېر هېر کړئ

ریمونډ هالیول وایي: له هرې تجربې چې تېرېږو؛ په پای کې زموږ په گټه پای ته رسېږي. دا ښه لیدلوری دی چې باید ومنل شي او په پای کې له دې لید سره مسایلو ته وکتل شي.

په ژوند کې ستاسې هدف دا دی چې د تر ټولو زیات وخت لپاره خوښ او ښاد وئ او له احساسې پلوه آزاد وئ. ستاسې هدف باید له زړو او مخنیوي کوونکو منفي خنډونو خلاصون وي چې د درنو وزنونو په څېر تاسې شونې بریا ته له رسېدو راگرځوي.

په اټکلیز ډول د بریالیتوب او خوښۍ تر ټولو مهم اصل د بښنې په قانون کې نغښتی دی. دا قانون وایي چې ستاسې ذهني روغتیا په دقیق ډول هماغومره ده چې کولی شئ په آزاد ډول بښنه وکړئ؛ هېر یې کړئ او اجازه ورکړئ چې هر ډول منفي تجربه له تاسې لرې شي. البته موخه دا نه ده چې نه شئ کولی له ترڅو تجربو ارزښتمن درسونه زده کړئ خو غم باید له وښو بېل کړئ. د هرې تجربې درسونه په ښه ډول زده کړئ او نور هر څه پرېږدئ. جان اېف کنېډي وایي چې تل خپل دښمنان بښم خو هېڅ کله هغوی نه هېروم.

کابو ټول ستر دینونه د داخلي آرامۍ د کلۍ په توگه د بښنې په اهمیت ټینگار کوي. که بښنه ونه کړای شئ؛ د منفي تفکر په هماغه سطحه کې بندېږئ او پرمختگ نه شئ کولای. د خوښۍ او رضایت په ټیټه سطحه کې محدودېږئ او د تېرو ټپونو د پرېښولو لپاره په نه لېوالتیا او نه منلو، ځانونه ډېر کلونه شاته

پرېږدئ.

د ځای بدلون قانون وايي چې کولی شئ د منفي تفکر پر ځای مثبت تفکر ځای پر ځای کړئ. کولای شئ په خپله خوښه پرېکړه وکړئ؛ د بښنې په اړه فکر وکړئ کوم چې ستاسې ذهن د قهرجنو يا ځورونکو افکارو د بدلون لپاره چې لا هم تاسې ځوروي؛ خلاصوي.

ستاسې د مغز دوه میکانیزمونه

د پام وړ ټکی دا دی چې تاسې په خپل ذهن کې د بریا او ماتې دواړو میکانیزمونه لرئ. د بريالیتوب میکانیزم یوازې هغه وخت فعالیږي چې د ځان او نورو په اړه مثبت، مینه ناک او بښونکی فکر وکړئ او په خپلو هدفونو متمرکز شئ. د مثبتو تفکراتو رامنځته کول ستاسې شعوري، پرله پسې او قصدي هڅو ته اړتیا لري. هغه یو په یو منځته نه راځي بلکې په بشپړ ډول ټاکل کېدونکي دي.

په خواشینۍ باید ووایم کله چې د هغو شیانو په اړه فکر نه کوئ کوم چې تاسې یې غواړئ؛ د ماتې میکانیزم په اتومات ډول فعالیږي. د ماتې میکانیزم تیار جوړ شوی پروگرام لري چې د رغوونکو او مثبتو افکارو له درېدلو سره سملاسي فعالیږي. دا په دې مانا ده که په شعوري ډول خوشحالوونکي فکرونه ونه وټاکئ؛ ذهن په خپله له منفي او ناآراموونکو افکارو ډکيږي. له نېکه مرغه د عادت د قانون له مخې، که ذهن مثبت فکر ته اړ کړئ؛ دا فکرونه په پای کې په اتومات ډول ستاسې د تفکر په کړنلاره بدلېږي. کله چې مثبت تفکر په عادت بدل شي؛ ستاسې په تیار جوړ شوي پروگرام بدلېږي او په دې ډول به ډېری وخت د ځان او خپل ژوند په اړه د خوښوینې احساس ولرئ.

اوس دا کړنه ترسره کړئ

د یوې ورځې لپاره له ځان سره وړه کتابچه ولرئ. هر مهال چې ستاسې ذهن د منفي افکارو په لور ځي؛ ودرېږئ او په بدل کې هوډ وکړئ له مثبتو فکرونو سره هغه له منځه یوسئ او خپله دا کړنه یادابست کړئ. ډېر خلک په اتومات ډول منفي فکرونو ته وده ورکوي څو ځان له ممکنو ماتو او عاطفي رنځونو وساتي. دا چلند له مخکنيو تجربه زده شوی دی. له نېکه مرغه د غیرگونونو د بدلون لپاره په شعوري هڅه کولی شو پخوانی زدکړې هېرې کړو.

د پرېښودلو اړتیا

نن ورځ د خلکو د ناآرامۍ اصلي دلیل دا دی چې د هغې کړنې له کبله چې بل چا په تېر وخت کې ترسره کړې وي؛ لا هم غوسه دي. نن ورځ د خلکو د خفگان اصلي دلیل دا دی چې په هغه چا اوس هم غوسه دي چې په تېر کې یې د دوی لپاره کار ترسره کړی او یا نه دی کړی. دوی تر اوسه نه دي توانېدلي چې مقابل کس د ترسره شوو خطاوو له کبله وېښي. په ژوند کې د دوامدارې کړنلارې په توګه د بښنې هوډ، بلوغ ته د رسېدنې لپاره اړین دی. کله چې تېرېدنه کوئ؛ ځان او نور له منفي احساساتو او د گناهکاری له حس څخه خلاصوئ او له قربانیتوبه بریالیتوب ته رسېږئ. همدا ډول د تېر وخت له درانه باره خلاصېږئ او بالقوه پوتانشیل مو د خپلې راتلونکې جوړونې لپاره کاروئ.

بښنه د خوښۍ، ښادۍ او د ننه آرامۍ کلۍ ده. په آزاد ډول د نورو د بښنې لپاره ستاسې توان څرګندوي چې د تر ټولو ډېرې وړتیا درلودونکي کس په توګه مو څومره پرمختګ کړی دی.

په تاریخ کې تر ټولو ستر کسان هغه دي چې ځان ته یې هومره وده ورکړې ده کوم چې په زړه کې له هېچا څخه په هېڅ دلیل کینه نه لري. ستاسې هدف

هم باید همدا وي. د بښنې تمرین په هر هغه چا د بدلېدلو کلی ده چې وړتیا یې لرئ.

بښنه په بشپړ ډول شخصي کړنه ده

ځینې کسان فکر کوي؛ بښنه ناشونې ده. دوی په دې باور دي چې د مقابل لوري بښنه د هغه کس منل او یا د هغه په ناسمو او ظالمانه کړنو سترگې پټول دي. دوی حس کوي چې له بښنې سره مقابل کس پرېږدي او په داسې حال کې چې ښکاره ده هغه کس یوه ځورونکې خبره یا وړانونکې کار ترسره کړی دی؛ هغه آزاد پرېږدي. خو راز دا دی: بښنه په مقابل کس پورې اړه نه لري؛ یوازې له تاسې سره اړه لري. بښنه په بشپړ ډول یوه ځان غوښتونکې کړنه ده. د مقابل کس په بښلو تاسې هغه نه پرېږدئ بلکې خپل ځان آزادوئ.

د نورو نه بښل په هغوی هېڅ اغېز نه لري. ستاسې پرله پسې غوسه یوازې د دې لامل کیږي چې خپله تاسې د ناآرامۍ او خواشینۍ احساس ولرئ. په حقیقت کې هغه کس چې تاسې ورته غوسه یاست؛ ښایي د دې په اورېدلو خوښ شي چې ده ته په قهر ځان ته عذاب ورکوئ. آیا دا هغه څه دي چې تاسې یې غواړئ؟ باډي هاگت یو کمېډین دی؛ هغه وايي: زه هېڅ کله کینه په زړه نه نیسم. کله چې تاسې کینې لرئ؛ هغوی د نڅا په حال کې دي او خوښي کوي.

ستاسې تر ټولو ستري ستونزې

ویل کیږي چې د ژوند ۸۵ په سلو کې ستونزې له نورو خلکو سره زموږ له اړیکو سرچینه اخلي. کابو ټول منفي احساسات، په ځانگړې توگه غوسه او د گناه احساس له بل کس یا کسانو سره اړه لري. کله چې دا پوښتنه کوو: په نن ورځ ژوند کې ستا د ناآرامۍ یا اندېښمنتوب تر ټولو ستره مسئله څه ده؟ ځواب په معمول ډول بل کس یا کسانو او هغو کړنه ته ورگرځي چې ترسره

د بښنې بهير

کله چې په خپلو سيمنارونو کې د بښنې په اړه خبرې کوم؛ له دې لندې روښانتيا وروسته نږدې ټول دا مني چې بښنه ډېر ښه چلند دی. ټول سر خوځوي؛ موسکيري او دا مني چې په راتلونکي کې ټول هغه کسان وښيي او پرېږدي چې د دوی د ځورېدنې لامل شوي خو کله چې هغو ځانگړو کسانو ته رسېږو چې بايد وښل شي؛ عاطفي خنډونه راڅرگندېږي. که رښتيا غواړئ خوښ واوسئ نو بايد زده کړئ چې څلور ډوله کسان وښئ.

1- مور او پلار

لومړۍ ډله چې بايد وښي بښئ؛ ستاسې ميندې او پلرونه دي. ډېر غټان لا هم په خپل مور او پلار باندې د دوی د ودې پر مهال د چلند يا د دوی لپاره د ترسره شويو يا نه ترسره شوو کړنو له کبله غوسه دي. دوی تمه درلوده چې ميندې او پلرونه يې په ځانگړي ډول چلند ولري خو هغوی بل ډول چلند درلود. نن ورځ ستر شوي ماشومان له کلونو تېرېدو وروسته لا هم خفه دي.

تر کله غواړئ غوسه پاته شی؟

په اورنالډو کې مې په يوه سيمينار کې له يوه گډونوال سره غرمۍ خوړله. هغه د خپلې پخوانۍ مېرمنې په اړه خبرې کولې چې له شل کاله گډ ژوند وروسته يې له ده څخه طلاق اخيستی و. د هغه مېرمنه تل منفي گرا، غوسه او بريدگره وه. په پای کې د هغه د صبر له پای ته رسېدو سره دوی نه غوښتل چې يو له بل سره گډ ژوند ته دوام ورکړي.

هماغه ډول چې ده کيسه کوله؛ ويې ويل چې تېره اونۍ يې له پخوانۍ مېرمنې سره غرمۍ خوړلې؛ ځکه دوی دوه بچيان درلودل او کله ناکله يې بايد له يو بل سره ليدلي وای. د دووې خوړلو پر مهال هغه ويلې وو چې له

ژونده د هغو شکایتونو، منفي کړنو او دايمي رتنو له کبله اندېښمن دی چې د نورو پر وړاندې يې ترسره کول. مېرمنې يې ځواب ورکړی و: که ستا مور هم د ستا د نوې ځوانۍ پر مهال زما د مور په شان چلند درلودای؛ ته به هم دا ډول وای.

پېل هغې ته وویل: سوزان، پنځه ويشت کاله کيږي چې ته دې له مور سره ژوند نه کوي؛ تر څه وخته غواړې هغه دې د اوسنيو ستونزو لپاره پلمه کړې؟ دا ستاسې لپاره هم مهمه پوښتنه ده. تر څو غواړئ په تېر وخت د رامنځته شوو پېښو له کبله چې د بدلون وړ هم دي؛ غوسه او خواشيني پاته شی؟

په يوه ځای کې نښتل

ډېر کسان شته چې لا هم په يوه ځای کې نښتي دي او لا هم په تېرو کلونو کې د رامنځته شوو پېښو له کبله له مور يا پلار او يا له دواړو خفه دي. ځينې وخت کسان د مور او پلار له مړينې وروسته هم له هغوی خواشيني پاته وي. په پايله کې دا کسان په خپل ذهن کې د ماشوم په شان پاته کيږي او ځانونه قرباني انگېري. دوی د ناهيلۍ او ځور احساس لري او ډېر وخت له خپلې مېرمنې/خاوند او بچيانو سره هم اړيکې خرابوي. لومړي کسان چې بايد ويې بښئ؛ ستاسې ميندې او پلرونه دي.

که مور او پلار مو ژوندي وي يا نه وي؛ ستاسې په ښار کې وي يا لرې وي؛ بايد په آزادانه ډول هغوی ستاسې د غټېدو په دوران کې د ترسره شوو کړنو يا ځورونکو خبرو لپاره وېښئ او ووايئ: خدايه هغوی ته برکت ورکړه. زه هغوی بښم او دوی ته تر ټولو ښې هيلې لرم.

هغوی تر ټولو ښه هڅه کړې ده

د پام وړ ټکی دا دی چې ستاسې مور او پلار له خپلو شونتياوو، توان او شخصيت سره سم تر ټولو ښه کار ترسره کړی دی. هغوی خپله ټوله شته مينه

له تاسې څار کړې ده. له هغه زیاته مینه چې تاسې ته یې درکړې؛ نه یې درلوده.

هغوی هم د خپل ماشومتوب د کلونو او والدینو د روزنې پایله وو او په همدې ډول د هغوی والدین هم د پخواني نسل د روزنې پایله وو. په دې ټولو برخو کې هغوی له دې زیات څه نه شواي کولای. هغوی نه شواي کولای تاسې ته بل ډول روزنه درکړي.

هماغه ډول چې تاسې بشپړ نه یئ؛ ستاسې میندې او پلرونه هم نه وو. هغوی هم ستاسې په شان وېرې او شکونه لرل. هغوی هم خطاوې لرلې او غیرمنطقي، خطرناکې، غیرعقلانه، ظالمانه او بې فکرانه کړنې یې ترسره کولې. هغوی تاسې له تر ټولو ښو هیلو سره نړۍ ته راوړئ او د هغه څه پر بنسټ یې ستاسې لپاره تر ټولو ښه کارونه ترسره کړل چې دوی پرې پوهېدل.

هر کله چې د والدینو له ترسره شوو یا نه ترسره شوو کړنو څورېدئ؛ دا تصور به له تاسې سره مرسته وکړي: که هغوی پوهېدای چې کړنې او خبرې یې په رښتیا ستاسې د رنځېدو سبب دي؛ خامخا به یې بد احساس درلودای. ډېر وخت هغوی دا کارونه قصدي نه کول. که خپله اولاد لرئ؛ تصور کړئ که هغه تاسې ته ووايي چې په خپلو کړنو مو یو ډول هغه څورولی دی؛ څه احساس به ومومئ. ښايي حیران شئ. تاسې هېڅ کله نه غواړئ په قصدي ډول د خپلو بچیانو د څورېدو لامل شئ؛ ستاسې والدین هم همدا ډول دي.

هغوی پرېږدئ

اوس باید والدین د هرې هغې خطا لپاره چې ستاسې د روزنې پر مهال یې کړې ده؛ په بشپړ ډول وېښئ. باید د هغوی له خطاوو تېر شئ او هغوی پرېږدئ. ځکه یوازې د مور او پلار د ښلو له لارې کولی شئ ځان خلاص کړئ. یوازې د مور او پلار په آزادولو کولی شئ چې ځان هم آزاد کړئ. یوازې د هغوی په ښلو کولی شئ په بالغ کس بدل شئ.

زما د سیمینارونو یو گډونوال له لومړني سیمینار او دې اصولو زده کولو وروسته د خپل مور او پلار کور ته ورغئ. وروسته یې ما ته وویل چې په ۳۵ کلنۍ کې د هغه چلند له کبله غوسه و چې په ۱۵ کلنۍ کې مور او پلار له ده سره درلود. دې پخوانۍ کینې له خپلو اولادونو او مېرمنې سره هم د هغه په اړیکو اغېز درلود. هغه باید ذهن له دې فکرونو خالي کړي وای؛ ځکه نو له سیمینار وروسته سیده د مور او پلار کره ورغئ.

د هغه زړه درزېده خو مخامخ پلار ته ورغئ او ویې ویل: پلارجانه، یا د دې دي چې زما په ۱۵ کلنۍ دې هغه کرنه ترسره کړه؟ غواړم پوه شې چې د هغې او حتا ټولو خطاوو په اړه چې زما د ماشومتوب په دوره کې دې ترسره کړې دي؛ تا بنیم او په له تا سره مینه کوم.

پلار یې غوسه ناک او بدخویه کارکوونکی و. د هغه سترگو ته یې وکتل او په قهرجنه لهجه یې وویل: نه پوهېږم د څه په اړه خبرې کوې؟ ما په ژوند کې داسې څه نه دي کړي چې د هغه لپاره ما وینې.

زوی په حیرانۍ پلار ته وکتل. هغه هک پک شوی و. اوس پوه شوی و چې شل کاله د هغه څه لپاره غوسه او خواشینی و چې حتا پلار یې د هغه له ترسره کولو خبر هم نه و. سر یې وخوځاوه؛ پلار ته یې غبر ورکړه او له هغه یې خدای پاماني وکړه. د شپې له دروازې ووت؛ په داسې حال کې حس یې کړل دروند بار یې له اوږو کښته شوی دی.

لیک ولیکئ یا خبرې وکړئ

که له مور او پلار سره ستاسې اړیکه تر یوې کچې بده وي؛ بنايي وغواړئ کښئ؛ لیک ولیکئ او ټولې هغه کرني چې ستاسې د لویېدو پر مهال یې خورولي یا خواشینی کړي یئ؛ روښانه کړئ. کولای شئ لیک دا ډول پیل کړئ: غواړم تاسې د ټولو لاندې خبرو له کبله وینم... او د لیک په پای کې ولیکي: په ډېره خوښۍ تاسې د ټولو خبرو لپاره بنیم؛ مینه درسره لرم او تر

ټولو ښې هیلې درته لرم. که له والدینو سره په اړیه کې یاست؛ ښه ده چې له هغوی سره کېږئ او د کړنو او خبرو په اړه یې انگېزه وپوښتئ خو له تاسې سره د مسلې په اړه د لیدلوري په بدلون کې مرسته وکړي. ډېر وخت که د مور او پلار نیت او افکار درک کړو؛ د یوې ځانگړې تجربې په اړه زموږ احساس په بشپړ ډول بدلوي. څیر اوسئ چې مسئلې د رتنې په ډول نه بلکې د کنجکاوی په ډول بیان کړئ. که داسې نه وي؛ ستاسې مور او پلار به د برید احساس وکړي او دفاعي حالت غوره کوي.

زه په خپلو مشاورو کې مراجعین هڅوم چې له والدینو سره د خپلې یوې تجربې په اړه له خبرو پیل وکړي. د بېلگې په ډول ما د ځان ارزونه وکړه او پوه شوم چې د ځان په ژورو کې هغه ځانگړی احساس لرم. زما په یاد دي چې هغه یوه پېښه کېده؛ یو ډول احساس مې درلود او خوښېرم که له ما سره مرسته وکړئ خو پوه شم چې په هغو شرایطو کې په رښتیا څه پېښ شول خو وکړای شم ځان په ښه ډول درک کړم. ټولې جملې مو باید د خپل ځان په اړه وي.

په بشپړ ډول ناسم پوهاوی

یوه ملگرې لرم کومه چې تل یې دا حس درلود چې مور او پلار یې له خور سره تر دې ډېره مینه لري. هغوی د دې له خور سره په بشپړ ډول توپيري چلند درلود او داسې ښکارېده چې له هغې سره یې نږدې اړیکه درلوده. زما دا ملگرې له ماشومتوبه له دې او خور سره یې د مور او پلار په توپيري چلند پوه وه.

هغه اړ وه چې ډېره هڅه کړي خو د پام وړ شي خو بیا هم د خپلې د خور غوندې په هغوی گرانه نه وه. د کلونو په تېرېدو هغه لا ډېره خورېده او تل په دې فکر کې وه چې څه ستونزه لري او دا چې ولې د دوی مور او پلار له

دوو خویندو سره په یوه کچه مینه نه لري.

په پای کې یوه شپه هغې هوډ وکړ څو په دې اړه له مور او پلاره وپوښتي چې ولې تل د دې د خور لپاره ځانگړې کړنې ترسره کوي کومې چې د دې لپاره یې نه ترسره کوي. دې څه کار ترسره کړی چې لامل شوی له دې سره لږ مینه وکړي؟

د دې فکر په اورېدو چې مور او پلار یې له دوو ماشومانو سره توپيري چلند کړی و؛ هک پک شول. هغوی ډاډه وو چې له دواړو سره یې یو ډول چلند کړی او کله هم زما د ملگرې د څورېدو په حس نه پوهېدل. هغې دا ومنله چې والدین یې نه بدليري او توپير کول نه مني خو له دې سره دې احساسوله چې د خپلو احساساتو له بیان سره سپکه شوې ده. هغوی د دې اندېښنې ونه منلې خو خبرو ته یې غور کېښود او دا ټول هغه څه وو چې زما ملگرې ورته اړتیا درلوده.

کله کله یوازې د بدو احساساتو له بیان او له خپل زړه څخه د هغوی په د باندې غورځولو کولی شئ د خواشینی له هغه احساس څخه خلاص شئ چې تر اوسه یې لرئ. همدا چې خپل مور او پلار وپوښئ؛ یو گام وړاندې ځئ. له دې کار سره تاسې هغه کړنه ترسره کوئ چې ډېرو کمو کسانو د خپل ژوند په اوږدو کې ترسره کړې ده. د مور او پلار بڼل د ځان د آزادۍ د پروسې لپاره بڼه پیل دی. د دې کار په ترسره کولو به د لا ډېرې خوښۍ او آرامۍ احساس وکړئ او له ذهني او احساسی اړخه به له ماشومتوبه د بلوغ په لور وړاندې ولاړ شئ.

2- صمیمي دوستان

دوهمه ډله کسان چې باید وپېښئ؛ د مین او مینې په گډون ټول هغه کسان دي چې په تېر وخت کې مو له هغوی سره نږدې اړیکه درلوده. د نږدې اړیکو شتون موږ د نورو کسانو پر وړاندې ډېر زیان منونکي کوي. د نږدې

اړیکو او ملګرتیا پر مهال موبډ داسې څه وایو او ترسره کوو چې د هغو په وسیله خپل روح په بشپړ ډول بل کس ته لوڅوو. په داسې اړیکه کې د ژوند د ځینو ډېرو ځانګړو شېبو پر مهال له خپل زړه، ذهن او انرژۍ څخه برخه ورکوو.

کله چې د مینې یوه اړیکه له منځه ځي؛ تر ډېره په ډېرو شدیدو منفي احساساتو کې راګیرېږو او د ګناه او غوسې احساس کوو. په داسې وخت کې حسد کوو، ځورېږو، پلمې جوړوو او توجهات راوړو. ځینې کسان ملامتوو، رټو او محکوموو. که خپل احساسات کنټرول نه کړو؛ ښایي کمزوری لېونتوب او ځینې وخت حتا شدید لېونتوب تجربه کړو او حس کړو چې عاطفي ژوند مو له منځه تللی دی.

په داسې حالت کې باید بیا له خپل حیرانووکي ذهن څخه د منفي حس د له منځه وړلو لپاره کار واخلي؛ دا ستونزې په یو ډول حل کړئ او ژوند ته دوام ورکړئ.

څه شی هغوی د اړیکې دوام ته اړ کوي؟

څوک نه شي کولی له دې پرته په تاسې ولکه ترلاسه کړي مګر دا چې تاسې له هغوی څه وغواړئ. دا مسئله په ارواپوهنه کې (پای ته نه رسېدلې کړنه) ګڼل کېږي. له تېرو اړیکو زموږ د غوسه توب او ناکرارۍ دلیل پاته ناهل شوې مسئلې دي. یو تر ټولو بد پای ته نه رسېدلی کار هغه وخت څرګندېږي چې یو کس لا هم له مقابل اړخ سره مینه ولري او غواړي مقابل کس هم له ده سره مینه وکړي. خو که مقابل لوري له عاطفي پلوه تغیر کړی وي او نور له پخواني شریک سره لهوالتیا ونه لري؛ دا کس به د شدیدې غوسې، ګناه، ناکارتوب، بې وړتیا توب، راکښون یا جاذبې نه درلودلو او خوارۍ احساس تجربه کړي.

د پخواني صمیمي دوست د ښلو یوه لاره دا ده چې د رامنځته شوو یا نه

رامنځته شوو پېښو مسؤولیت ومنئ. د ترسره شوي يا نه ترسره شوي کار لپاره د مقابل لوري د رټلو پر ځای ومنئ چې تاسې هم همدا ډول په مساوي توگه د داسې اړیکې په جوړولو او دوام ورکولو مسؤول یئ. ډېر کله داسې هم کيږي چې ښايي د يو څه وخت لپاره پوهېدئ چې د اړیکې نیول او ساتل ناسم دي. ښايي پوهېدئ چې باید ډېره پخوا مو دا اړیکه ختمه کړې وای. په یوه څېړنه کې زرگونه هغه جوړې تر مطالعه لاندې ونيول شوې چې له واده کولو مخکې یې مشاور ته مراجعه کړې وه. له دې ډلې ۳۸٪ کسانو په خصوصي ډول مشاور ته اعتراف کړی و چې له مقابل کس سره یې واده کولو ته لېوالتیا نه درلوده. دوی پوهېدل چې کړنه یې سمه نه ده خو احساسوله یې چې خپلوان او دوستان یې له دوی دا تمه لري؛ ځکه نو باید واده وکړي.

لږ تر لږه یو کس خوشحاله کړئ

دلته یو مهم قانون شتون لري. هېڅ کله د دې اندېښنې له کبله چې نور به ستاسې په اړه څه فکر کوي؛ کوم کار مه پیلوئ او یا یې مه پرېږدئ. په پای کې به ومومئ چې هېچا په رښتیا ستاسې په اړه فکر نه دی کړی. په حقیقت کې که پوه شئ چې نور ستاسې په اړه څومره لږ فکر کوي؛ احساس به وکړئ چې تاسې ته سپکاوی کيږي.

هېڅ کله نه شئ کولی ډاډه شئ چې ستاسې کړنې نور راضي کوي او که نه! دا چې واده کول او صمیمي اړیکې تر ټولو ډېر شخصي متقابل عمل دی چې کولی شئ ترسره یې کړئ؛ نو باید ډاډه شئ چې لږ تر لږه ځان مو په ټولو شرایطو کې خوښ ساتلی دی. په دې اړه په بشپړ ډول ځان غوښتونکی واوسئ او خپلې نېکمرغۍ ته لومړۍ درجه ارزښت ورکړئ. هغه کار وکړئ چې احساسوئ تاسې ته مناسب دی. هېڅ کله ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د نورو د منفي یا مثبتو احساساتو تر اغېز لاندې راشئ.

خلک خپله تر ټولو ډېره هڅه کوي

ډېر کسان ناسمو ودونو کولو ته اړ کيږي؛ بيا طلاق اخلي او د لس يا شلو کلونو په تېرېدو لا هم ناکرار او غوسه وي. دوی لا هم مقابل اړخ د واده د اړيکې د خرابېدو له کبله رتي. دوی نه شي کولی دا حقيقت قبول کړي چې واده يې له ډېرې هڅې سره سره له ماتې سره مخ شوی دی. دوی لا هم نه شي کولی مقابل اړخ د ترسره شوو يا نه ترسره شوو کړنو له کبله وېښي. دلته هم کټ مټ د اولادونو د روزنې په شان هغه کسان چې ودونه کوي؛ د خپلې پوهې په کچه هڅه کوي. هېڅوک د اړيکې د له منځه تلو په موخه واده نه کوي. ټول وگړي تل له تر ټولو ښو هيلو، غوښتنو او لېوالتيا سره واده کوي. که د وخت په تېرېدو کسان بدل شي او د واده اړيکه خرابه شي؛ د يوه اړخ گناه هم نه ده.

هېڅوک گناهکار نه دي

په (Good Will Hunting) فلم کې د مټ ډمون (ويل هانتنگ) چې د ناروغ رول يې درلود او رابین ويليمز (سيم مگيور) تر منځ چې د ارواپوه رول يې لوباوه؛ د اړيکې اصلي برخه له هغه ځايه پيل شوه چې مټ ډمون د خپلې ځوانۍ د بدو حالاتو کيسه کوي او رابین ويليمز هغه ته وايي: دا ستا گناه نه ده.

د فلم دا برخه ډېره ټکان ورکوونکې او اغېزناکه ده. مټ ډمون وايي: هو، هو، په دې پوهېږم. بيا ارواپوه وايي: ستا گناه نه ده؛ ستا گناه نه ده؛ ستا گناه نه ده. په پای کې مټ ډمون د ارواپوه په موخه پوهيږي. مهمه نه ده چې د ماشومتوب په وخت کې يې څه پېښ شوي که څه هم ډېر سخت وي خو د ده گناه نه وه. په پای کې هغه په دې شېبه کې آزادي ترلاسه کوي. په يوه خواشينوونکي واده کولو کې ستاسې او مقابل کس گناه نه ده. دوه

هغه کسان چې یو وخت یو له بل سره د واده کولو لپاره په بشپړ ډول وړ وو؛
له دې وروسته وړ نه دي.

هوډ وکړئ چې پرې یې ردئ

که لا هم د خپل نابریالي واده یا اړیکې له کبله غوسه وئ؛ لومړی په خپل ذهن کې هوډ وکړئ چې دا موضوع به هېر وئ. که په دې تمه وئ چې حالت بالاخره ښه کیږي؛ هېڅ کله نه آزادېږئ. تر هغه وخته چې هوډمن وئ چې مقابل اړخ باید د رابطې خرابېدو گناه په غاړه واخلي؛ هېڅ کله به خوښي ونه وینئ. هېڅ کله به د خپل ژوند بهیر ته راونه گرځئ او هېڅ کله به خوشحاله نه شئ.

هر وخت چې وکړای شئ په خپل ذهن کې هغه پرېردئ؛ کښنئ او لیک ولیکئ. دا د پرېښودلو، د ځان د خوښی او رضامندی تر ټولو غوره وسیله ده. یو کاغذ راواخلئ یا برېښنالیک پرانیزئ او د لیک په لیکلو پیل وکړئ. ښایي لومړی پرگراف دا ډول وي: د خواشینۍ ځای دی چې زما او ستا اړیکه بریالی پای ته ونه رسېده. له دې سره سره زه په دې اړیکه کې زما د ټولو ترسره شویو او نه ترسره شویو کړنو، چې د دې اړیکې د خرابېدو سبب شوې دي؛ بشپړ مسؤلیت اخلم. همدا شان تا د هغو کړنو او خبرو له کبله بښم چې زما د ځورېدو لامل شوې دي.

په دې برخه کې ډېر خلک د مقابل کس د هغو کړنو تکتیکونه لږ کوي چې دوی یې لا هم له کبله غوسه دي. وروستی کړنې باید دې ته ورته وي: خدای دې له تا سره ښه وکړي او زه درته تر ټولو ښې هیلې لرم. د لیک په پاکت سمه پته ولیکئ؛ د پوست ټکټ پرې ونښلوئ او د پوست صندوق ته یې واچوئ.

نیک هماغه شېبه چې لیک ستاسې له لاسه خلاصیږي او پوهېږئ چې نور د راگرځېدلو وړ نه دی؛ احساسوئ چې دروند بار مو له اوږو تیت شوی دی. د

خوښی او آرامی احساس به ولری؛ موسکا به وکړی او د آرامی احساس کوئی. نن ورځ ډېر کسان د برېښنالیک له لارې لیکونه لېري. هماغه شېبه چې د لېرلو تنی کېکاري؛ آزادي ترلاسه کوئی.

د دې تمرین په پای کې باید پوه شئ چې د لیک لیکلو اصلي موخه ستاسې د خپل ځان آزادول دي. د دې هدف ترلاسه کولو لپاره باید خپل ټول شته فکرونه او احساسات بیان کړئ او وروسته لیک د ځواب ترلاسه کولو له تمې پرته ولېرئ. تاسې د ځواب ترلاسه کولو لپاره دا کار نه کوئی بلکې د ځان آزادولو لپاره یې کوئی. اندېښنه مه کوئی. خلک ډېر وخت پوښتي چې که مقابل لوری د لیک په اړه ناسم پوهاوی ترلاسه کړي او وغواړي بیا دوستي وغځوي څنگه؟

ځواب ساده دی. اندېښنه مه کوئی. تاسې لیک د مقابل کس لپاره نه لیکئ؛ هغه د ځان لپاره لیکئ. که هغه خوښ یا ناخوښ، غوسه یا آرام، کرار یا ناکرار شي؛ تاسې ورته پاملرنه مه کوئی او ارزښت مه ورکوئی. ستاسې له نظره هر څه پای ته رسېدلي دي.

ډېر وخت کله چې یو څوک په زړورتیا مسؤولیت مني او مقابل لوری د هر څه لپاره ښي؛ مقابل کس په بشپړ ډول بدلون مومي. هغه هم ټولې دښمنۍ پرېږدي او ټول منفي احساسات له اړیکې پاکېږي. ډېرو جوړو ما ته ویلي دي چې هر وخت له دواړو اړخونو یوه دا ډول لیک لېرلی؛ په پای کې دواړه لوري توانېدلي یو د بل لپاره په ښو دوستانو بدل شي او د خپلو بچیانو لپاره ښه والدين شي.

3- ټول نور کسان

دریمه ډله چې باید ویې ښي؛ ټول هغه کسان دي چې په یو ډول یې تاسې ناآرام کړي یاست. باید د خپل ورور یا خور نامهربانی او هغه کړنې چې ستاسې د ودې پر مهال یې ترسره کړې دي؛ وښي. د ټولو هغو دوستانو

کړنې، ظلمونه او نامهرباني چې د ژوند په ټولو مرحلو کې یې ترسره کړې دي؛ وېښئ. ټول پخواني مدیران او رئیسان چې له تاسې سره یې ناعادلانه چلند کړی او یا یې له کاره ایستلي یئ؛ وېښئ. ټول شریکان او همکاران چې ښایي له تاسې سره یې دوکه کړې وي او یا یې مالي زیان دررسولی وي؛ وېښئ. ټول کسان چې د ژوند په هره برخه کې ورڅخه خواشیني یئ او لایې ملامت گنئ؛ وېښئ.

په یاد ولرئ چې هغوی د دوی لپاره نه بلکې د ځان لپاره بښئ. حتا اړینه نه ده هغوی ته ووايئ چې بښلي مو دي؛ کافي ده هغوی په خپل زړه کې وېښئ. هر کله چې مقابل کس دريادیري؛ سملاسي د دې جملې په ویلو منفي افکار له منځه یوسی: خدای دې له هغه سره ښه وکړي. زه هغه بښم او تر ټولو ښې هیلې ورته لرم.

هر کله چې د مقابل کس فکر ذهن ته درځي؛ سملاسي یې د برکت او ښو هیلو په غوښتلو ودروئ. د هغه کس یا حالت په اړه له نورو خلکو سره له خبرو کولو ډډه وکړئ. د دوی په اړه خبرې په اور د تېلو پاشلو په څېر دي او د ښه کولو بهیر ورو کوي. د دې پر ځای هغه فکر له منځه یوسی او له ذهن نه یې پاک کړئ. په پایله کې د هغه کس یا حالت په اړه تفکر ورو ورو کمیري او ورسته بیخي له منځه ځي.

4- خپل ځان وېښئ

په پای کې باید خپل ځان وېښئ. څلورم کس چې باید ویې بښئ؛ تاسې خپله یئ. اوس مو چې د ټولو هغو کسانو د بښلو لپاره چې ستاسې د ځورولو لامل شوي؛ پیاوړی شخصیت او زړورتیا موندلې ده؛ باید ځان هم وېښئ او آزادي ترلاسه کړئ.

ډېر خلک د تېرو کلونو د تېروتنو له کبله له خپل ژونده شاته پاته کيږي. ښایي په پخوا وختونو کې یې د غټېدو پر مهال شیرانه، جاهلانه او یا

ناعادلانه کړنې ترسره کړې وي. ښايي په زړو اړيکو کې د بل چا د خورېدو لامل شوي وي. ښايي په کار او سوداګرۍ کې د بل کس د خورېدو يا زيان لامل شوي وي.

ښايي نن د تأسف، ناخوښۍ، مسؤوليت او پښېمانۍ احساس کوئ. ښايي هيله لرئ چې کاش دا کار مو نه وای کړی او يا مو هغه خبره نه وای کړې. ښايي منفي احساس لرئ او ځان گناهکار گڼئ. دا احساسات کولی شي د يوه وزن په څېر تاسې له خپل پوتنشيل څخه له کار اخيستني راوگرځوي او د دې احساس لامل شي چې په ژوند کې د ښو څيزونو ترلاسه کولو وړتيا نه لرئ. همدا شان د دې لامل کيږي چې خپلې برياوې له منځه يوسئ.

تاسې نور هغه پخوانی کس نه یئ

اصلي تکی دا دی: هغه کس چې نن یئ او هغه کس چې پخوا یې کومې خبرې يا چلند درلود؛ توپير لري. هغه کس چې نن دی؛ تر پخوا پوه او تجربه لرونکی دی. هغه کس چې نن دی؛ د تېر وخت په شان کړنې نه ترسره کوي. نه شئ کولی د هغو تېروتنو له کبله چې هغه کس ډېر پخوا ترسره کړې دي؛ خپل نننی شخصيت ورتهئ.

تأسف او پښېمانۍ د مسؤوليت منلو او وجدان نښې دي. په واقعيت کې دا هغه کمزوری دي چې تاسې رانيسي. په دې حالت کې د پاته کېدلو پر ځای ځان ته ووايئ چې: ځان د هغه څه له کبله بښم چې ترسره کړي مې دي او ځان آزادوم. تېر وخت تېر شوی دی او اوس حالت اوس دی. هر وخت چې د تېر په اړه فکر درځي کوم چې له کبله یې خواشيني یئ؛ ځان وښئ او ځان آزاد کړئ.

ځان آزاد کړئ

ډېر وگړي د هغه څه له کبله چې کلونه وړاندې پېښ شوي او يا نه دي پېښ

شوي، لا هم غوسه او ناآرام دي او هغه يادونه نه شي پرېښودلی. دا حالتونه ښايي د ماشومتوب ستونزمن حالت، نابريالی واده، ناوړه دنده او يا غلطه پانگونه وي. خو هر څه چې وي؛ ډېرو خلکو د ځان ښلو او موضوع هېرولو د ناتوانی له کبله د کلونو لپاره د يوه ډيناسور په شان ځان د سرېښو په ډنډه کې اچولي دي.

که عادي ژوند مو درلود؛ له ماشومتوبه د کلونو په اوږدو کې مو بېلابېلې خطاوې ترسره کړې دي او له بېلابېلو کسانو سره مو ډېرې ستونزې درلودلې دي. دا موضوع په بشپړ ډول طبيعي، عادي او د بشر د تجربو يوه برخه ده. يوازينی پوښتنه چې رامنځته کيږي دا ده چې آیا د چټکې او بيا بيا ښنې په مرسته ځان له دې حالته خلاصوي او که اجازه ورکوي دا مسئله مو د يوه درانه بار په شان له هر څه راييسار کړي؟

د بدلون ټکی

اصلي ټکی دا دی: اوس ډېر کسان د هغو کسانو ښلو ته تيار دي چې په تېر وخت کې يې دوی ته زيان رسولی دی خو ټيک د عمل پر مهال له ښنې ډډه کوي؛ کټ مټ د قطعو د هغه لوبغاړي په شان چې قطعې يې په سينه ښلولې وي. دوی پرېکړه کوي چې يو کس شته کوم چې دوی يې هومره ځورولي چې هېڅ کله يې نه شي ښلی خو د هغه کس له ښلو انکار يا د هغه څه ښل چې په هغه حالت کې پېښ شوي دي او د همدې يوه منفي حس ساتل کافي دي څو ستاسې د روغتيا، خوښی او رضایت ټول خوبونه او هيلې له منځه يوسي.

يو اصلي خنډ

تصور کړئ يو داسې نوی، ښکلی او لوکس موټر مو پېرلی دی چې ټولې برخې يې په څيرکانه ډول جوړې شوې دي خو يوازې يوه ستونزه لري. په هر

دلیل د جوړښت په پروسه کې کومه ناسمه پرزه ځای پر ځای شوې ده چې د اکسلېټر کېکارلو پر مهال د موټر د مخ یوه ټایر د نښتلو لامل کېږي او موټر حرکت نه کوي. اوس وانگېرئ چې په دې گران بیه او نوي موټر کې سپرېرئ؛ هغه چالانوئ او اکسلېټر کېکارئ. که یو ټایر ونښلي؛ څه پېښېږي؟ ځواب: ماشین به د هغه ټایر پر شاوخوا ځای پر ځای راتاو شي. د موټر د شا ټایرونه غواړي موټر وړاندې بوزي خو یوازې د یوه ټایر په شاوخوا گرد تاوېږي او وړاندې نه ځي.

خبره دا ده چې که د خپل لاشعور ذهن په ژورو کې د منفي حس یا تېر وخت د دردوونکې خاطرې په شان یوه داسې ستونزه ولرئ چې نه شی کولی هېره یې کړئ؛ ستاسې ژوند به د تل لپاره په خپل شاوخوا راوڅرخي. په داسې حالت کې له سختو باندنیو هڅو سره سره نه شی کولی هغسې چې اړینه ده؛ په کورني ژوند کې د پلاتوب یا مورتوب په مسؤولیت، دندې، روغتیا او یا مالي دریځ کې پرمختگ وکړئ. که هر څومره باندنی هڅه وکړئ؛ لږ پرمختگ او د ډېرې نارضایتی احساس به کوئ.

په اروایي درملنه کې په معمول ډول د ناروغ د ذهن په کومه گوښه کې یو اصلي خنډ شته چې د غوسې، خواشینۍ، ځورېدنې، ځان خوښۍ، تکبر، ټکنی توب او ناکاری، د احساس په توگه راڅرگندېږي. د اروایي درملنې د پروسې موخه په تدریجي ډول د ستونزې د پوستکو لرې کول دي خو په پای کې هم ډاکټر او هم ناروغ هغه اصلي خنډ ته ورسېږي چې د دوی لاره یې بنده کړې ده. د دې خنډ له ښکاره کېدو او مخامخېدو سره سملاسي ناروغ ناڅاپه آزادي ترلاسه کوي.

اوس دا کړنه تر سره کړئ

د تېر وخت په اړه فکر وکړئ او تر ټولو بده ممکنه پېښنه چې لا هم په تاسې کې د گناه، غوسه توب او ناکارتوب د حس لامل کېږي؛ وپېژنئ. له دې منفي

تجربې سره د مخامخېدنې لپاره باید ځواکمن نفس (EGO) ولری. د تېر وخت په اړه په تفکر او د هغې تجربې په پېژندلو چې لا هم تاسې ځوروي؛ له ځانه وپوښتی: حالت څه ډول و؟ که وکړای شئ تېر وخت ته ولاړ شئ او له ځان سره په تېر وخت کې خبرې وکړئ؛ په هغه حالت کې مو ځان ته څه سپارښتنې کولې؟ له هغې تجربې مو څه زده کړل چې که هغه تجربه نه وای؛ نه مو شوای کولی ورته ورسپړئ؟ آیا کولی شئ د هغې تجربې گټور اړخ یا کوم ارزښتمن څه ومومئ؟

له نورو بڼه وغواړئ

د بڼې وروستی پړاو په ځان ډېر باور او درناوي ته اړتیا لري. اړینه ده له هغه چا بڼه وغواړئ چې تاسې ورته زیان رسولی او لا هم له هغه کبله د گناه احساس کوئ. دا هغه وخت دی چې له خپلې زړورتیا کار واخلي او له هغه کس نه بڼه وغواړئ چې په یو ډول موزیانمن کړی دی. د توجه کولو، پلمه جوړولو او قضاوت کولو ستر ځواک او له نورو د بڼې غوښتلو له فکر کولو سره سخت حساسیت کولای شي ډېر دردوونکی وي خو که په رښتیا غواړئ د هغو تېروتنو له شره خلاص شئ چې په تېر وخت کې مو ترسره کړې دي؛ له نورو د بڼې غوښتلو پرته بله لار نه لری.

ترسره یې کړئ

له نېکه مرغه دا پړاو کېدای شي ساده وي. کولای شئ همدا اوس هغه کس ته تلیفون وکړئ او یوازې ووايي: سلام. زه ... یم او یوازې د دې لپاره مې زنگ وهلی چې ووايم د هغې پېښې له کبله په رښتیا خواشیني یم او هیله لرم ما وښئ.

مهمه نه ده د مقابل لوري غبرگون څه وي. ښایي له واکه ووزي یا غوسه شي. ښایي تلیفون بند کړي خو په ناباروانه ډول مقابل کس ښایي ووايي: خوښ

یم چې زنگ دې وهلی. ستا بښنه غوښتل منم. موافق یی چې په نږدې راتلونې کې یو ځای غرمی وخورو؟

بې شمېره داسې حالتونه، حتا زما په شخصي تجربو کې پېښ شوي چې ځینې کسان له کلونو لږوالي وروسته یو له بل سره یو ځای شوي او یو د بل ښه دوستان شوي او دا یوازې له دې کبله چې له دواړو اړخونو یوه یې ځواکمن شخصیت او ځان ته درناوی درلود څو ووايي: بښنه غواړم.

دا به لا ښه وي که د شونتیا په حالت کې ورشئ او له هغه کس سره مخامخ وگورئ. لږ تر لږه دا خو کولای شئ چې کښئ او د بښنې غوښتلو یو لیک یا برېښنالیک ولیکئ او هغه ولېږئ.

د وسوسې پر وړاندې ودرېږئ

د بښنې غوښتلو په اړه یو مهم ټکی شته: څیر اوسئ چې د بښنې غوښتلو پر مهال داسې وسواسي نه شئ چې د کیسې په اړه خپل لیدلوری بیان کړی؛ له ځان څخه دفاع وکړئ او یا خپل تېر چلند توجهه کړئ. یوازې مسؤلیت ومنئ او ووايي چې (متأسف یم) بس همدا. که د چلند په توجهه کولو او پلمې جوړولو پیل وکړئ؛ لومړی پورې ته د ورگرځېدلو له گواښ سره مخ کېږئ او ټول هغه هدف یعنی د ځان آزادول، چې له بښنې غوښتلو مو درلود؛ له لاسه ورکوئ.

په پای کې د اړتیا پر مهال وړاندیز وکړئ په یو ډول یې جبران کړئ. سخاوت من و اوسئ. په یاد ولرئ چې په ژوند کې ښايي ډېرې تېروتنې وکړئ خو هېڅ کله نه شئ کولای له حد لور مهربانه یا عادل و اوسئ.

د ځان او نورو د چټکې او بیا بیا بښنې وړتیا او د نورو پر وړاندې د منفي احساساتو او کینې نه شتون به تاسې د پربښتو په کتار کې ودروي. بښنه به تاسې او ستاسې پوتنشیل آزاد کړي او تاسې به په بشپړ ډول په مثبت کس بدل کړي. امتحان یې کړئ او پایله یې ووينئ.

اوس دا کرنه ترسره کړئ

له خپل تېر وخت نه یو کس وټاکئ چې لا هم کله چې د هغه په اړه فکر کوئ؛ ستاسې د غوسه توب او منفي احساس لامل کیږي. تر ټولو بده خاطره چې تاسې یې لرئ؛ په پام کې ونیسئ. له دې کس او د قهر له احساس څخه د تمرین لپاره گټه واخلي. له دې وروسته هر مهال چې د هغه کس په اړه فکر کوئ؛ د هغه په ښلو پیل وکړئ. دا ومنئ چې تاسې هم په تېرو پېښو کې تر یوې کچې مسؤول یئ. هومره هغه وښئ او تر ټولو ښې هیلې ورته وکړئ چې د هغه په اړه دا منفي احساس په یوه ستره کوټه کې د سیگرېټ د دود په شان ورک شي.

وروسته د هغو ټولو کسانو نوملړ جوړ کړئ چې لا هم ورته غوسه یئ. دا لړ دانه دانه مطالعه کړئ او هر کس بېل بېل وښئ خو په بشپړ ډول سولې، هوساینې او آرامۍ ته ورسېږئ. نور د هغوی په اړه خبرې مه کوئ.

یوه لسم څپرکی

د ځینګښو د ښکلا په لټه کې شی

هغه پېښې چې ستاسې په ژوند کې رامنځته کېږي؛ ستاسې د احساساتو ټاکونکې نه دي بلکې د دې پېښو پر وړاندې ستاسې غبرګونونه دي چې احساسات جوړوي. د ژوند ځینګښې د احساساتو ټاکونکې نه دي بلکې له هغو سره ستاسې د چلند ډول ټاکونکې دي.

دوه کسان ښايي ورته تجربه ولري خو یو کس وده کوي؛ احساسات پرېږدي، هېروي او خپل ژوند ته دوام ورکوي خو بل کس د ډېر وخت لپاره مات، غوسه ناک، خفه او خواشیني وي. یوه پېښه او دوه بېلابېل غبرګونونه.

ستونزې د خنډ کېدلو لپاره نه بلکې د وړزده کولو لپاره رامنځته کېږي.

اسټ فاکس

د (معجزو په اړه لارښوونې) په نوم کتاب کې ویل شوي دي: دا تاسې یې چې هر هغه څه ته مانا ورکوئ چې تاسې یې وینئ. دا په دې مانا ده چې هېڅ شی هېڅ مثبت یا منفي احساس نه لري مګر دا چې تاسې د خپل تفکر له لارې یو احساس له هغه سره تړئ. ښايي ټولو دا پوښتنه اورېدلې وي: که په ځنګل کې یوه ونه ولوېږي او هېڅوک هغه ونه ویني او غږ یې وانه وري؛ آیا په رښتیا هغه ونه لوېدلې؟ که یوه پېښه وشي او تاسې هغې ته هېڅ منفي حس ونه لرئ نو آیا دا پېښه په رښتیا رامنځته شوې ده؟

پرېکړه وکړئ

په مثبت د منفي بدلولو او له تېرو ترخو تجربو د ځان آزادولو تر ټولو چټکه لار دا ده چې پرېکړه وکړئ د پخوا په اړه خپل ليدلوری بدل کړئ. د ځای ناستې قانون په کارونه او د منفي افکارو پر ځای د مثبتو هغو له ځای نیونې سره سملاسي ستاسې احساسات هم بدلون مومي.

د معنویاتو لیکوال وین دایر وایي: هېڅ کله د ماشومتوب د خوشحاله دورې د شتون لپاره ناوخته نه ده. په بله ژبه د ماشومتوب دورې ته په ورگرځېدو او له ترخو تجربو څخه د خپل تفسیر د ډول په بیا کتنه کولی شئ هغه له بدو نه ښو او خرابوونکو نه رغوونکو ته بدلې کړئ او خپل ماشومتوب ته په بشپړ ډول په نوي مثبت نظر وگورئ.

د ژوند ډېر پراوونه

په هندو مذهب کې په څو ځله تناسخ باور شته. هندوان باور لري چې هر څوک د سلگونو او زرگونو کلونو په اوږدو کې بیا بیا نړۍ ته راځي او مړه کېږي. کله چې د هر ژوند په پای کې بل ژوند ته تناسخ کوي؛ تر هغه لوړ پور ته ځي او یا تیت پور ته لویږي او دا په تېر ژوند کې د دوی د چلند په څرنگوالي پورې تړلې ده. دا چې په تېر ژوند کې مثبت یا منفي، ښه یا بد، مرسته کوونکی یا زیان رسوونکی وئ. د هندوانو له عقیدې سره سم د تناسخ د بهیر پایله تر ټولو لوړ پور ته پورته کېدل دي څو هغه ځای ته ورسېږئ چې په ځمکه روحاني کمال ترلاسه کړئ شئ او هغه وخت له بشپړې خوبۍ سره جنت ته پورته کېږئ او په دې سیاره د ژوند او مرگ له نه تمامېدونکي دوران څخه خلاصېږئ. اوس که په تناسخ باور ولرئ او یا یې ونه لرئ؛ داسې تمرین شته چې په مرسته یې کولی شئ تېر وخت ته ولاړ شئ او د ماشومتوب خوشالوونکی دوران ولرئ.

تصور کړئ چې د کایناتو په ډېر لرې ځای کې له دې وړاندې چې نړۍ ته راشئ، د روح په شکل موجود یی او په ځمکه، مو د پلټنې او د مور او پلار ټاکنې توان لرئ. په پرېکړه کې تاسې داسې مور او پلار ټاکئ چې تاسې په یوه نوي حالت کې اچوي څو داسې درسونه زده کړئ چې تاسې ته د ژوند په دې دوره کې ډېر مهم وي. وانگېرئ چې په شعوري ډول مو مور او پلار ټاکلي څو وکړای شئ په همدې کورنۍ کې د لویېدلو ستونزې او کړاوونه تجربه کړئ ځکه دا یوازینۍ لار ده چې په مرسته کولی شئ زده کړئ، وده وکړئ او په یوه غوره کس بدل شئ.

کله چې دا نظریه کاروئ او له دې نظریې سره خپلو والدینو، خویندو، وروڼو او د ماشومتوب تجربو ته گورئ؛ خپل ماشومتوب به په بله بڼه ووينئ. تاسې به هغه درسونه وپېژنئ چې د لویېدو پر مهال مو له هرې ستونزې او سختۍ زده کړي دي. اوس به د دې په منلو چې خپله کورنۍ مو خپله غوره کړې ده؛ خپلې تجربې د یوه ارزښتمن گام په توگه د خپلې ودې او پرمختگ په مسیر کې ووينئ. اوس به خپلې تجربې د منفي او زیانمن تفسیر پر ځای، بیاځلي مثبتې او ښوونکې تفسیر کړئ.

په هغه اغېز فکر وکړئ چې مور او پلار په تاسې درلودلی دی. کولی شئ پوه شئ چې ستاسې د مور او پلار چلند څه ډول ستاسې د تر ټولو سترو پوتنشلونو د ودې لامل شوی او په تاسې کې یې تر ټولو غوره ځانگړنې رامنځته کړې دي؟

هېڅ کله شکایت مه کوئ؛ هېڅ کله روښانتیا مه ورکوئ

ډېر کسان د خپل عمر لسيزې په هغو شکایتونو تېروي چې مور او پلار د دوی د ودې پر مهال ترسره کړي او یا نه دي کړي. دا مسئله په بشپړ ډول زما په اړه هم رښتیا ده. په یاد مې دي چې د ۳۰ کلنۍ په لومړیو کې له یوې ځوانې مېرمنې سره د آشنایې لپاره د باندې تللی وم. د دوډۍ خوړلو پر مهال

مې له پلار څخه گیلې پیل کړې او ومې ویل چې زما د غټېدو پر مهال له ما سره څومره نامهربان او سخت و.

مېرمنې د یو څه وخت لپاره په بشپړه هوښیاری زما خبرو ته غور کېښود؛ وروسته یې زما خبره غوڅه وکړه او ویې پوښتل: برایان، آیا له ژوندي پاته کېدو خوښ یې؟

ومې ویل: البته، په رښتیا له خپل ژوند نه خوند اخلم.

هغې وویل: ښه نو، پلار دې ته دې ځای ته رارسولی یې؛ ځکه نو له گیلو کولو لاس واخله.

په یاد مې دي چې د یوې شېبې لپاره حیران شوم او وروسته مې پام شوو چې هغه په حقه ده. له هغې ورځې وروسته مې هېڅ کله د پلار یا ماشومتوب په اړه گيله او شکایت ونه کړ. که له خپل ژونده خوښ وم؛ حق مې نه درلود له هغو کسانو گيله وکړم چې زه یې نړۍ ته راوړی يم.

تاسې هم کولی شئ همدا کار ترسره کړئ. پلار او مور مو له ترسره شوو او یا نه ترسره شوو کړنو سره سره تاسې نړۍ ته راوړي یئ. دوی تاسې ته تر ټولو ستره ډالۍ یعنې ژوند ښلی دی او باید تل د دې موضوع لپاره له دوی څخه منندوی واوسئ.

تر ټولو ستر ځواک

تصور کړئ چې له کایناتو لوړ یو داسې ستر ځواک شته چې د زړه له کومې له تاسې سره مینه لري او ستاسې لپاره تر ټولو غوره شیان غواړي. دا ستر ځواک غواړي تاسې خوښ، روغ او راضي وئ. دا ستر ځواک غواړي تاسې په خپلو کارونو کې بریالي او سرلوړي وئ.

همدا شان دا ستر ځواک پوهیږي چې تاسې یوازې په زده کولو، حقیقت او اړینو او ځانگړو لارښوونو کولی شئ د ژوند په اوږدو کې د خوښۍ، خوند او بریا لوړو پوړیو ته ورسېږئ. همدا ډول دا ستر ځواک پوهیږي چې تاسې

په ذاتي ډول لوبې خوښوونکي یی او تر هغه وخته څه نه زده کوی چې سر مو په تیره ونه لگيري.

تاسې نه شی کولی د نورو کسانو د تجربو په لوستلو او لیدلو په ژوره توگه زدکړه وکړئ. یوازې هغه وخت زدکړه کولی شی چې درد په احساسی، جسمی یا مالي توگه حس کړئ. باید درد حس کړئ خو پام مو راوگرځي او په هغو درسونو پوه شی چې باید زده یې کړئ.

د دې موضوع لپاره تر ټولو غوره بېلگه له خپلې روغتیا سره د خلکو د چلند ډول دی. ډېر وخت خلک له فکر پرته هر خوندور شی خوري او سپورت نه کوي. کله چې په جسمی ناکراری یا ناروغی اخته کیري؛ خپل چلند بدلوي او له هغه وروسته سم خواړه خوري او د خپل بدن څارنه کوي.

هغه درسونه چې باید زده یې کړئ

د لا ډېرو ښېگڼو لور ته ستاسې د لارښوونې او زدکړې لپاره هغه ستر ځواک تاسې ته داسې درسونه درکوي چې هر یو یې له درد سره دی څو غور ونیسئ او پاملرنه وکړئ. نورمن وینسټ پېل وایي: هر کله چې خدای وغواړي تاسې ته ډالی راولیري؛ هغه په یوه ستوزه کې پیچي. هر څومره چې د هغه ډالی ستره وي؛ په هماغومره ستره ستونزه کې یې تاووي. هر کله چې په ژوند کې هرې ستونزې یا سختی ته د ډالی راوړونکي څه په سترگه وکوری؛ هر څه به بل ډول ووينئ.

ناپلیون هېل وایي: هره ستونزه یا سختي چې تاسې ورسره مخ کېږئ؛ په هماغه کچه یا تر هغه ډېر د گټې تخم له ځان سره لري. ستاسې دنده په گټو او یا بالقوه امتیازونو تمرکز او د حالت په هغو برخو فکر نه کول دي چې تاسې غوسه یا ناآرامه کوي.

د خپل ژوند په تر ټولو سترو ماتو فکر وکړئ. تر ټولو مهم درسونه چې تاسې زده کړي دي څه دي؟ دا درسونه به ستاسې په پرېکړو او ټاکنو کې له تاسې

سره مرسته وکړي؟ په ځانگړي ډول له هغو درسونو سره چې له دې ستونزو
موزده کړي؛ څه گټې مو ترلاسه کړې دي؟

نن د خپلو ستونزو په اړه فکر وکړئ

د دې تمرین د دوام لپاره د ټولو هغو ستونزو په اړه فکر وکړئ چې اوس مو
په ژوند کې وجود لري. فکر وکړئ چې ستونزې د دلۍ یا له خوړو وروسته د
لوبنو په څېر دي چې وړه ستونزه لاندې او تر ټولو ستره مسئله او اندېښنه د
لوبنو په سر ځای لري.

اوس تصور کړئ چې دا ستره ستونزه چې تاسې ته رالېږول شوې ده؛ د یوه
درس په چوکاټ کې د یوې ډالۍ لرونکې ده چې باید هغه زده کړئ خو په
راتلونکې کې ډېر خوښ او بريالي شئ. هغه درس چې د نن په تر ټولو ستره
ستونزه کې پروت دی؛ څه دی؟

په مثبتو احساساتو د منفي احساساتو د بدلولو یا په شهزاده گانو د څینگېنو د
بدلولو تر ټولو پیاوړې لاره دا ده چې له هرې سختۍ او مسئلې سره د
مخامخېدلو پر مهال په یوه ارزښتمن درس پسې وگرځئ. حیرانوونکې ټکي
دا دی چې که په یوه خنډ یا ستونزه کې په یوه درس پسې وگرځئ؛ په هغه
کې تل لږ تر لږه یو او کله ناکله څو درسونه موندلی شئ.

ستر خلک له وړو ستونزو ستر درسونه اخلي.

اېمټ فاکس

تاسې هم کولی شئ د ژوند له راتلونکو ستونزو او یا هغو حالتونو سره د
مخامخېدو پر مهال چې تاسې وپروي؛ له دې چلنده کار واخلي. د یوه نوي
کار ترسره کول د خطر لرلو له کبله له ځان سره وېره او اندېښنه لري. یو وخت
د یوې داسې کمپټې د مشرۍ په فکر کې وم چې زما د خوښې په موضوع یې

تمرکز درلود. په رښتیا مې غوښتل دا مسؤلیت ومنم خو له دې چې باید د ټولو پر وړاندې مې وینا کړې وای؛ وېرېدم. یوه ښه ملگري مې لارښوونه راته وکړه چې هر څنگه وي؛ خامخا یې باید ترسره کړم خو نوې تجربې او مهارتونه ترلاسه کړم چې زما د راتلونکو کړنو او پرمختګ لپاره ګټور دي. د هغه سپارښتنې د وېرې یا اټکلي ماتې پر وړاندې زما نظر بدل کړ او وهڅېدم خو مبارزې ته وروډانګم.

هغه درس چې باید زده یې کړئ

کله چې د نن د تر ټولو سترې مسئلې په اړه فکر کوئ کومه چې ډېر مهال له نورو سره تړلې وي؛ له ځانه وپوښتنئ: هغه درس چې له دې مسئلې یا سختۍ یې باید زده کړم؛ څه دی؟ ښايي ستاسې لومړنی ځواب ساده او سطحي وي. وبه وایئ: باید هغه کار زیات او هغه بل کار لږ ترسره کړم.

خو د کار تر ټولو مهمه برخه دا ده چې له ځانه دا اصلي پوښتنه وکړئ: له دې حالت نه باید نور څه زده کړم؟ له دې پوښتنې سره اړ کېږئ خو لا ژور فکر وکړئ. دا ځل که درسونه دروونکي نه وي؛ مهم او ستر به وي. ښايي اړ شئ بل ډول کار ترسره کړئ یا د بل کار پایله په بشپړ ډول بدله کړئ.

اوس بیا له خپل ځانه وپوښتنئ: له دې حالت نه کوم نور درسونه زده کولی شم؟ په دې ډول به لا ژور ځئ. هر ځل چې دا پوښتنه له سره کوئ؛ ځوابونه به لا اړوند او ژوریري.

که په ژوند کې داسې مهمه ستونزه ولرئ چې د اوږدې مودې لپاره له هغې سره لاس او گربوان یئ؛ په پای کې اصلي درس ته چې باید زده یې کړئ؛ رسېږئ. ډېر وخت اړینه ده ځان بدل کړئ یا له یوه حالت نه ووزئ او یا هغه حالت په بشپړ ډول له منځه یوسئ.

ډېر کله وینو چې د پخوانیو سناریوگانو د تکرار په حالت کې یو. له هغې دندې پرته چې لرو یې؛ یو بل ته ورته کاري ستونزې لرو. په اړیکو کې حتا

هغه وخت چې ملگري بدلیري؛ له هماغو پخوانیو ستونزو سره مخ کېږو. هغه وخت کولای شئ په رښتیا بدل شئ چې د یوې موضوع په اړه ژوره پلټنه وکړئ او له دې نمونو خبر شئ.

په خلکو کې د درملنې یوه تر ټولو ستره موخه له دې نمونو خبرېدنه او وروسته د دې نمونو په تکرار کې د مراجعینو په رول پوهېدنه ده. په معمول ډول د نوې ځوانۍ په کلونو کې منفي تجربې لري او له دې تجربو د ځینو مسئلې لاهم ناحله پاته دي او زموږ ذهنونه یې بوخت کړي دي. موږ د دې تجربو په زړه کې پټ درسونه نه زده کوو او په غیرشعوري ډول د دې حالتونو د رامنځته کېدو سبب کیږو خو هغه تجربې تر هغې تکرار کړو چې په پای کې یې هغه درس زده کړو کوم چې پخوا مو باید یاد کړی وای.

خپل نفس کنټرول کړئ

کله چې په پای کې د خپل سخت حالت په درس یعنی په ژوند کې د ستر بدلون په اړتیا پوهېږئ؛ نفس په چټکۍ میدان ته رادانگي. په پایله کې له موضوع سره له مخامخېدلو تښتئ، انکار کوئ او هیله لري چې حالت سم یا ستونزه حل شي. په داسې حال کې د زړه په تل کې پوهېږئ چې هېڅ کله به هم دا کار ونه شي. کله چې په شته حالت کې له ترخو حقایقو سره زړورتیا ترلاسه او اړینې کړنې ترسره کړئ؛ فوقالعاده پېښه به رامنځته شي. ټولې اندېښنې به له منځه ولاړې شي او د آرامۍ، خوښۍ او هوساینې احساس به وکړئ.

همدا اوس له حقیقت یعنی هغه درس سره چې باید زده یې کړئ؛ مخ شئ. په دې ډول حتا تر لومړي گام اخستلو وړاندې ستونزه تر ډېرې کچې حلیري.

خپلې کلمې بدلې کړئ

په بحراني حالاتو کې په مثبت ذهنیت د منفي ذهنیت د بدلولو له چټکو لارو یوه د کلمو بدلول دي. د بېلگې په ډول د (ستونزې) د کلمې پر ځای (حالت) وکاروئ.

ستونزه منفي لغت دی او سملاسي په ذهن کې کمښت، ځنډ او جنجال راگرځوي خو حالت بې اغېزې لغت دی. کله چې وایئ (په عجیب حالت کې یم)؛ په جمله کې هېڅ منفي احساس نشته. په پایله کې آرام، پیاوړي او له پرانستي ذهن سره له موضوع سره د مخامخېدلو لپاره تیار یئ.

د (ننگونې) لغت تر حالت هم مناسب دی. د ځاني یا کاري ستونزې یا جنجال په توګه د شرایطو د تفسیر پر ځای ووايئ: له عجیبې ننگونې سره مخ یم.

ننگونه هغه څه دي چې تاسې په هغې بریالي کېږئ. ننگونه ستاسې تر ټولو ښې وړتیاوې رابرسېره کوي. ننگونه مثبت او روحيه ورکوونکې ده. موږ د ننگونو ښه راغلاست ته ورځو ځکه د دې لامل کېږي چې وده وکړو او په هغو د بریا په ترلاسه کولو له پخوا څخه هم ښه شو.

د یوې ستونزې د ښوودلو لپاره تر ټولو غوره کلمه (فرصت) دی. له دې وروسته د ستونزو او سختیو په اړه د اندېښنو کولو پر ځای د ژوند ناغوبنتل شوي ځنډونه د ننگونې یا فرصت په نوم ونوموئ. فرصت هغه څه دی چې موږ ټول یې غوښتونکي یو او په لېوالتیا په هغه پسې گرځو. له دې لیدلوري سره به حیران شئ چې وګورئ د ژوند څومره ستر فرصتونه لومړی د ستونزې او سختی په بڼه راڅرګندېږي.

تلل او راگرځېدل

ځینې کسان یوه داسې تجربه لري چې زه هغه (مرګ ته ورته تجربه) بولم. داسې کسان د جراحی د عملیاتو پر مهال تر مرګه پورې ځي. زړه یې دریري او د مغزونو د فعالیت څپه یې له کاره لویږي. له نېکه مرغه د مله ډن طبابت

معجزه هغوی بېرته ژوند ته راگرځوي او د جراحی په تخت بېرته ژوندي کيږي. له دې کسانو ډېرو له مرگه تر راگرځېدو وروسته د سره ورته حالتونو کيسې کړې دي.

دوی لومړی ځانونه د جراحی د تخت د پاسه په داسې حال کې مړه ويني چې ډاکټران او نرسان هڅه کوي د دوی بدن ته ژوند راوگرځوي.

دوهم ټکی چې دوی يې راپور ورکوي؛ د آرامۍ او هوساينې عجيب احساس دی. د دوی د زړه په ژوند کې هېڅ شی مهم نه ښکاري. دوی په بشپړ ډول آرام وي او د خوښۍ حس تجربه کوي.

دریم څه چې دوی يې په اړه وايي؛ په لرې او لوړ ځای کې د رڼا ليدل دي چې دوی په چټکۍ ورنږدې کيږي. څومره چې دې نور ته نږدې کيږي؛ د آرامۍ او خوښۍ حس يې زياتيږي. هر څومره چې رڼا روښانه کيږي؛ دوی په بشپړ ډول د هوساينې او له کایناتو سره د همغږي توب حس مومي.

څلورمه گڼه تجربه چې دوی يې په اړه راپور ورکړی دا وه چې په هغې نړۍ کې له دوی دوې پوښتنې شوې وې. لومړۍ پوښتنه: د ژوند په دې دوره کې مو څه زده کړل؟ دوهمه پوښتنه: څه ډول مو د ژوند په دې دوره کې د مينې کولو وړتيا لوړه کړه؟ وروسته د جراحی په کټ ډاکټران بدن ته ژوند راگرځوي او دا کس ناڅاپه حس کوي چې په ډېره تېزۍ له رڼا څخه د جراحی د تخت لور ته راکشول کيږي او د يوې شېبې لپاره هر څه تياره کيږي. له دې وروسته هغه څه چې د ده په يا دي؛ په داسې حال کې د روغتون په تخت په هوبښ راتلل دي چې د ډاکټرانو ډله او د کورنۍ غړو يې شاوخوا نيولې ده.

ستاسې وروستی ازموینه

ځکه نو مور اوس پوهيږو چې د ژوند په پای کې وروستی ازموینه اخستل کيږي او مور يې څه ناڅه په پوښتنو هم پوهيږو. په ژوند کې له اصلي

هدفونو یو دغو پوښتنو ته د غوره ځوابونو ورکول دي. دا د ژوند تر ټولو ستر کار دی.

کله چې ستونزې یا سختې، ننگونې یا فرصتونه له سره تفسیروئ؛ په دې روږدي کېږئ چې په هر موقعیت کې په ښو څیزونو پسې وگرځئ. کله چې په هغه څه کې چې لومړی ستونزه یا خنډ ښکارېده؛ په ښو شیانو پسې گرځئ؛ تل په هغو کې مثبت ټکی، گټه یا امتیاز مومئ. ښه خبر دا دی چې کله د غوره شیانو په لټه کې یاست؛ ذهن مو خوښوین او مثبت او احساسات مو آرام او تر کنټرول لاندې پاته کېږي. په داسې حال کې چې د ښېگڼو او ارزښتمنو درسونو په لټه کې وئ؛ ناشونې ده چې سټرېس او ناکراري ولرئ.

ستونزې حتمي او د مخنیوي وړ نه دي

مهمه نه ده چې له ستونزو د لرې پاته کېدلو لپاره څومره هڅه کوئ خو ژوند به مو خامخا له بېلابېلو ناپایه ستونزو، سختیو او ننگونو سره یو ځای وي. هغه له دمې پرته د سمند د څپو په شان ستاسې لور ته راروانې دي.

ستونزې او سختې کله هم نه درېږي؛ یوازې شدت یې کم یا زیاتېږي. د ستونزو په ناپایه ټولگه کې یوازینی وقفه بحرانونه دي. که ډېر خوځنده ژوند لرئ؛ ښایي په هرو دوو یا دريو میاشتو کې یو ځل له بحران سره مخ شئ. دا بحران ښایي جسماني، مالي، کورنی یا ځاني وي.

بحران له خپل څرنگوالي سره سم ناڅاپه راځي. بحران نه اټکل کېدونکې ستونزه ده چې نه شئ کولی د راتلو لپاره یې تیاری ونیسئ. اوس پوښتنه دا ده چې څه ډول له بحران سره مخ کېږئ؛ اغېزناک یا بې اغېزې؟

هر څوک په هرو دوو یا دريو میاشتو کې یو ځل له یو ډول بحران سره مخ کېږي. اوس چې دا کتاب لولئ او یا دې خپرونې ته غوږ ږدئ؛ نو یا همدا اوس په بحران کې یئ او یا تازه له بحرانه وتلي یئ او یا به هم ډېر ژر له یوه نوي بحران سره مخ شئ. ستاسې دنده دا ده چې د بحران پر مهال ژوره ساه

واخلی؛ آرام واوسی او بنو پېښو ته منتظر شی. همدا شان د ارزښتمنو درسونو په لټه شی او وروسته د دې بحران د کموالي او یا له هغه د خلاصون لپاره ځینې کړنې تر سره کړی.

نیم ډک گیلاس وگورئ

هر څومره ډېر چې په خپلو غوښتنو او هدفونو فکر وکړئ؛ هماغومره مثبت او خوښ وین پاته کېږئ. خوښ ویني د ستونزو او سختیو په پام کې نه نیولو په مانا نه ده بلکې له هغو سره د مثبت او رغنده مخ کېدلو په مانا ده. هماغه ډول چې هلن کلر وایي: کله چې د لمر لور ته مخ کوئ؛ سیوری مو شاته پاته کېږي. د خپل تفکر په بدلولو هر هغه څه مثبت وویښ چې په ژوند کې ستاسې ناآراموونکي دي. هماغه ډول چې رالف والډو امرسن وایي: کله چې شپه خپل تر ټولو تیاره مهال ته ورسې؛ ستوري ښه لیدل کېږي.

د صفر پر بنسټ تفکر

ډېر کسان تل له ناآرامۍ او اندېښمنتوبه کېږي. له دې ډلې ډېرو کسانو له خپل ناآرام مور او پلاره دا چلند زده کړی دی. له نېکه مرغه ۹۹ په سلو کې هغه څه چې تاسې یې په اړه اندېښمن یئ؛ هېڅ کله نه پېښېږي. هغه څه چې تاسې یې په اړه فکر نه وي کړی؛ د ډېرو خواشینيو لامل کېږي. د ناآرامۍ او منفي احساساتو د له منځه وړلو یوه اغېزناکه لار د ژوند په هره برخه کې د صفر پر بنسټ د تفکر چلند دی. له ځانه پوښتنې: آیا نن داسې کار ترسره کوم چې له اوسنۍ پوهې سره مې هېڅ کله نه پیل کاوه؟ حیرانوونکې ده چې ستاسې ناآرامی او سترېس په هغه حالت کې له شتون څخه سرچینه اخلي چې له اوسنۍ پوهې سره مو هېڅ کله هغه نه پیل اووه. ډېرې زپورتیا او ځواکمن شخصیت ته اړتیا ده څو په دې اقرار وکړئ چې

تېروتنه مو کړې يا مو نظر بدل شوی او له اوسنۍ پوهې او مالوماتو سره هېڅ کله بيا دې شرايطو ته نه ورگرځئ.

ډېر خلک په دې باور کې گير دي چې که يوه کار ته ژمن وي؛ بايد په هره بيه دوام ورکړي. والډو امرسون وايي: جاهلانه استقامت د وړو مغزونو ستونزه ده. په دې اقرار کول چې پرېکړې مو سمې نه دي؛ ستاسې کمزوري نه بلکې ځواکمنتيا په گوته کوي. تاسې تل دا حق لرئ چې د نويو مالوماتو پر بنسټ خپل نظر بدل کړئ.

کله چې پرېکړه وکړئ چې حاضر نه يئ بيا ځان په دې کار بوخت کړئ؛ راتلونکې پوښتنه دا ده چې: څنگه کولی شم د دې مسئلې له شره خلاص شم او څومره وخت به ونيسي؟

له ناوړه حالت نه د وتلو يا د ستونزې د حلولو له پرېکړې سره سم ستاسې اندېښمنتوب له منځه ځي. د شک او زړه نازېرتوب له کبله گام نه اخستل په يوه حالت کې د ډېرې خواشينيو لامل دی. هماغه شپېه چې هوډ وکړئ يو کار ترسره کړئ او ستونزه حل کړئ؛ ستاسې د حرکت مسير ټاکل کيږي او د ډېرې آرامۍ احساس کوئ.

مثبت او رغنده فکر وکړئ

تاسې فوق العاده ذهن لرئ. له هغه سره له تړلې کارونې سره سم هغه کولی شي تاسې خوښ يا ناخوښ کړي. هماغه ډول چې جان مېلټن د ورک شوي جنت په شعر کې وايي: ذهن کولی شي له دوزخ نه جنت او له جنت نه دوزخ جوړ کړي.

همدا اوس هوډ وکړئ چې له خپل فوق العاده ذهن نه گټه واخلي څو د دې په اړه مثبت او رغنده فکر وکړئ چې تاسې څوک يئ؛ څه غواړئ او کوم لوري ته ځئ.

له همدې شپې وروسته د حالتونو له منفي تعبیره لاس واخلي ځکه دا کار د

ناآرامی، غوسې او ناهلیې لامل کیږي. د دې پر ځای په هر خنده او سختې کې په مثبتو ټکو او ارزښتمنو درسونو پسې وگرځئ. هرې مسئلې ته د یوې ننگونې او فرصت په سترگه وگورئ. تر ټولو مهم دا چې هومره د خپلو هدفونو او هیلو په ترلاسه کولو کې بوخت شئ چې نور اندېښنو او ناکرارۍ ته وخت ونه مومئ.

وگرځئ؛ وبه یې مومئ

په امریکا کې خپل ځان جوړکړي منځني میلیونران له شتمن کېدو مخکې دوه تر درې ځله په بشپړ ډول ډېوالي شوي دي خو هغو له دې کبله میلیونران شوي دي چې له خپلو تېرو تېروتنو یې درس اخیستی. که په پخوا کې یې په خپل کسب او کار کې ماتې نه وای خوړلې؛ هېڅ کله به یې د راتلونکو بریاوو لپاره اړین پوهاوی نه وای ترلاسه کړی. هغه وخت ډېوالي توب ستر گوډار و خو د راتلونکي شتمنتوب لپاره یې له ځان سره تخم درلود.

ډېر کسان چې کله له نابریالي واده یا اړیکې سره مخ کیږي؛ په ناخوښۍ، تاوتریخوالي او منفي احساساتو یې پای ته رسوي. وروسته هماغه کس خپل اېډیال شریک مومي؛ اړیکه ټینګوي او پاته ژوند په خوښۍ تېروي.

تېر وخت ته په کتو ډېر خوشحاله متاهل کسان پخوانۍ منفي اړیکه د دې ښې اړیکې د څرګندېدو پرمهال د پېژندلو لپاره اړینه ګڼي. دوی مني چې که په هماغه بده اړیکه کې پاته وای؛ د میاشتو او کلونو لپاره به بدمرغه وای.

درد او کړاو

داسې ښکاري چې د انسان د پوهېدنې یوازینی لار کړاو ګالل دي. دوی د مالي، احساسې او فزیکي کړاو ګاللو له لارې زدکړه کوي. کړاوونه او دردونه د مخنیوي وړ نه دي خو د ډېرې خواشینۍ ځای دا دی چې کسان درد وګالي او له هغه سره یو ځای درسونه زده نه کړي. له دې کار سره د هماغه

او ناخوښ کسان د هغه څه په اړه فکر کوي چې دوی یې نه غواړي؛ په ځانگړي ډول د تېرو پېښو او هغه چا په اړه فکر کوي چې دوی یې د ستونزو له کبله رتلي دي.

په هاروارډ پوهنتون کې استاد ویلیمام جېمز وايي: د ژوند له سختیو سره د مخامخېدلو لومړنی گام د شرایطو د منلو لور ته لېوالتیا ده. ځان ته ووايي: هغه څه چې چاره نه لري؛ باید وزغمل شي.

ځان ته وریاد کړئ چې تاسې قرباني نه یئ. تاسې سرلوري؛ په ځان باوري او په خپلو پښو ولاړ انسان یئ چې په بشپړ ډول په ژوند او راتلونکې ولکه لرئ. د تېرو پېښو او بدلونونو لپاره چې ستاسې له ولکې وتلي او نه شی کولای په هغو اغېز ولرئ؛ له خواشینی او پښېمانی ډډه وکړئ.

لاس ته راوړل یا له لاسه ورکول

په ژوند کې تر ټولو ستره انگېزه د لاسته راوړلو انگېزه ده. دوهمه ستره انگېزه له لاسه د ورکولو وېره ده. د ارواپوهانو په وینا له لاسه د ورکولو وېره، د ترلاسه کولو د شوق دوه تر پنځه برابره ځواکمنه ده. خلک تر ټاکلې کچې د ترلاسه کولو انگېزه لري خو د یو څه د ترلاسه کولو پر مهال ډېر ماتیري.

که تر اوسه مو خوشحالوونکې اړیکه، ښه دنده یا غوره مالي حالت درلود او په هر دلیل مو هغه له لاسه وتلي وي؛ ښایي څو میاشتې یا څو کلونه په خواشینی او غم کې کې راگیر شوي یاست. اوس باید ځان ته وریاده کړئ چې د هغو له لاسه ورکولو مخکې مو ښه ژوند درلود او په راتلونکې کې به هم له هغو پرته ښه ژوند ولرئ.

ستاسې لپاره حل لار دا ده چې د یوې قضیې واقعیت چې هر ډول وي؛ ومنئ او له هغه سره له مقاومت کولو او جنگېدلو ډډه وکړئ. د خپل ځان لپاره له خواشینی ډډه وکړئ او ځان ته دا مه وایئ چې که بل ډول چلند مې درلودای؛ داسې نه پېښېدل.

له لاسه وتل تر سره شوی لگښت وگڼئ

په اقتصاد او حسابدارۍ کې د بېلانس لپاره ډېر لگښتونه ذکر کېږي چې له هغو یو ترسره شوي لگښتونه بلل کېږي. ترسره شوي لگښتونه هغه پیسې دي چې لگول شوې دي او د تل لپاره له لاسه وتلې دي. دا پیسې د تبلیغاتو او وسایلو د پېرلو د لگښتونو په شان د راگرځېدو وړ نه دي. په ژوند کې هم ترسره شوي لگښتونه لرئ. تاسې هم خپل ډېر وخت، پیسې او احساسات د خلکو، کار او یا پانګونې لپاره لگوئ خو ناڅاپه نه غوښتل شوي خنډونه رامنځته کېږي او ستاسې د پانګونې د له منځه تلو سبب کېږي.

هر کله چې هومره ځواکمن شوی چې ووايي: ما ناسم فکر کړی و، ما تېروتنه کړې او ما خپل نظر بدل کړی دی؛ له ناوړه پېښو او د ژوند له خنډونو تېرېدل به ډېر آسان شي او دا پېښې به د خپل شخصیت د ودې او پرمختیا لپاره طبیعي او عادي وگڼئ.

اوس دا کرڼه ترسره کړئ

خپله یوه اوسنۍ ستونزه یا ننگونه په پام کې ونیسئ. په هغې کې د یوه امتیاز د لاس ته راوړلو په لټه کې شئ او د هغې ارزښتمن درس وپېژنئ. د دې ستونزې په تر ټولو بده شونې پایله فکر وکړئ. هوډ وکړئ چې که دا حالت پېښ شي هغه ومنئ او وروسته هر هغه کار ترسره کړئ چې د دې تر ټولو بد حالت له پېښېدلو راوگرځي.

دولسم څپرکی

د مثبت شخصیت درلودلو لپاره اوه اصلي ټکي

پالک ټوماس وايي: داخلي قواوو ته د خلکو په لارښوونه له هغوی سره مرسته وکړئ څو زیاته انگیزه ترلاسه کړي.

نن ورځ پوهېږو چې جسمي رژیم زموږ په روغتیا او انرژي کې ډېر رول لري. که بېلابېل تازه، سالم او کیفیت لرونکي خواړه وخورئ او له زیانمنو خوړو ډډه وکړئ نو ډېره انرژي به ولرئ؛ د ډېرو ناروغيو پر وړاندې به مو د بدن عمومي مقاومت زیات شي؛ خوب به مو ښه شي او د لا ډېرې روغتیا او خوښۍ احساس به کوئ.

په ورته ډول ذهني رژیم په پراخه کچه د شخصیت، خوی او کابو د ژوند د ټولو کړنو ټاکونکی دی. کله چې ذهن په مثبتو لیدلورو، مالوماتو، کتابونو، بحثونو، غبریزو پروگرامونو او فکرونو تغذیه کړئ؛ لا مثبت او اغېزناک شخصیت به مو جوړ کړی وي. په دې ډول به په نورو لا ډېر اغېز ولرئ؛ استدلال به مو پیاوړی شي او په ځان له ډېر باوره به خوند واخلي.

په کمپیوټر کې د بې گټې ننوتڅي او بې گټې وتڅي له اصطلاح گټه اخیستل کیږي. په همدې ډول د دې برعکس هم کېدای شي؛ گټور ننوتڅي او گټور وتڅي.

کله چې په روښانه ډول پرېکړه کوئ چې د خپل ذهن کنټرول په بشپړ ډول په لاس کې اخلئ، هغه منفي احساسات او فکرونه چې ښايي پخوا ستاسې پر وړاندې خنډ وو؛ لرې وغورځوئ او په بشپړ ډول مثبت فکر لرونکی کس کېږئ؛ خپل شخصیت به بدل کړئ.

تر ټولو ډېر ممکن غوره کس شی

ذهني تناسب هم د فزيکي تناسب په شان دی. په زدکړه او تمرين کولی شی په ځان کې مثبت ليد او په ځان باور وروزی. د دې لپاره چې يو بشپړ مثبت کس شی؛ لاندې اووه کړنې ترسره کړئ:

1- **مثبتې داخلي خبرې اترې:** له ځان سره مثبتې خبرې وکړئ او خپلې داخلي خبرې اترې کنترول کړئ. په حال زمانه کې د متکلم له مثبتو تاکيدي جملو کار واخلي. د بېلگې په ډول: زه له ځان سره مينه لرم. زه کولی شم. زه ډېر ښه احساس لرم. زه مسؤل یم.

ستاسې ۹۵ په سلو کې احساسات د ورځې په اوږدو کې ستاسې د داخلي خبرو د ډول له مخې ټاکل کيږي. تريخ واقعيت دا دی که په شعوري ډول له ځان سره رغنده او مثبتې خبرې ونه کړئ؛ په غير شعوري ډول به په خواشينوونکو، ناآراموونکو او غوسه کوونکو څيزونو فکر کوئ.

ستاسې ذهن د بڼې په شان دی. په هغه کې يا گلان او يا وابنه راشنه کيږي خو که په خپله په هغه کې گلان ونه کړئ او د هغو پالنه ونه کړئ؛ له هېڅ هڅې پرته به په هغه کې بېکاره بوټي راشنه شي. ځکه نو له مثبتو داخلي خبرواترو گټه واخلي. تر ټولو مثبتو تاکيدي جمله چې کابو ټولې ستونزې او سختی له منځه وړي؛ دا ده: (زه له هېڅ قيد او شرط پرته له ځان سره مينه لرم). هر څومره چې ډېر خپل ځان له قيد او شرط پرته درته گران وي؛ د ژوند په هره برخه کې به رامنځته کېدونکو پېښو ته له پاملرنې پرته ډېر مثبت شی.

2- **مثبت تجسم:** بنيایي ستاسې تر ټولو ډېره ځواکمنه وړتيا د هدفونو تجسم او د هغو د ليدلو وړتيا وي. تجسم بايد په داسې ډول وي چې گواکي هدفونه مو همدا اوس ترلاسه کړي دي. د خپلو هدفونو او اېډيال ژوند روښانه او هېجاني انځور جوړ کړئ او بيا بيا يې په ذهن کې راوگرځوئ. په ژوند کې ستاسې ټول پرمختگونه د ذهني انځورونو په ښه والي پيل کيږي. هر ډول چې ځان په دننه کې گورئ؛ په بهرنی نړی کې به هم هماغه ډول وئ.

3- **مثبت فکر کوونکي کسان:** د هغو کسانو سمه ټاکنه چې تاسې له هغو سره ژوند، کار او راکړه ورکړه کوئ؛ له بل هر لامل زیات ستاسې په احساساتو او بریالیتوب اغېز لري. همدا نن هوډ وکړئ چې له وړونکو، مثبتو، خوښو وینو او هغو کسانو سره واوسئ چې په ژوند کې ستر هدفونه لري. له منفي کسانو نه په هره بیه لرې واوسئ. منفي کسان د ژوند د ډېرو خواشینيو سرچینه دي. هوډ وکړئ چې سر له اوسه منفي او اندېښمنوونکو کسانو ته په خپل ژوند کې ځای نه ورکوئ.

4- **مثبت ذهني خواړه:** هماغه ډول چې ستاسې د روغتیا کچه په دقیق ډول ستاسې د سمو خوړو او ځان ته د پاملرنې په کچه ده؛ ستاسې ذهني او اروايي روغتیا هم په هماغه کچه ده څومره چې خپل ذهن د ذهني خوړو پر ځای په ذهني پروتینو تغذیه کوئ. الهام بشونکې او انگېزه ورکوونکې مجلې، کتابونه او مقالې ولولئ. ذهن مو په هغو مالوماتو او نظریو تغذیه کړئ چې ستاسې د لوړتیا او خوښۍ سبب کېږي او تاسې د خپل ځان او خپلې نړۍ پر وړاندې ډاډه کوي. په خپل موټر، MP3 یا آی پډ کې رغنده او مثبتو خپرونو ته غوږ کېږدئ. تل ذهن ته مثبت پیغامونه دننه کړئ کوم چې د لاسه فکر، عمل او د دې سبب کېږي چې په خپله کاري څانګه کې لا پیاوړي او کارنده شئ. همدا شان مثبتې تلویزیوني خپرونې او ویډیوګانې ننداره کړئ. د مثبت فکر په آنلاین دورو کې ګډون وکړئ او نورې ټولې هغه هڅې وکړئ چې ستاسې په پوهه یو څه زیاتوي او د خپل ځان او ژوند په اړه مو احساس ښه کوي.

5- **مثبت روزنه او پرمختګ:** زموږ په ټولنه کې کابو ټول خلک له محدودو سرچینو او کله ناکله له هېڅ سرمایې پرته په کار پیل کوي او نږدې ټول عاید د شخصي خدمتونو له خرڅلاوه ترلاسه کوي. ټول هغه کسان چې اوس په تر ټولو لوړ پوړ کې دي؛ یو وخت په تر ټولو ټیټ ځای کې وو او د لوړېدو پر مهال بیا بیا ټیټ پوړ ته لوږدلي وو. د اوږدمهاله ځاني روزنې او پرمختګ

معجزه هغه څه دي چې تاسې له ځمکې نه آسمان، له بېوزلې نه شتمنی او له ماتې بريا او مالي خپلواکۍ ته رسوي. هماغه ډول چې جېم ران وايي: رسمي زدکړې ستاسې د ژوند له لگښتونو سره مرسته نه کوي خو ځاني روزنه او پرمختګ تاسې شتمن کولای شي. کله چې ځان په فکرونو او کړنو کې زده کولو، ودې، ښه والي او کارندوالي ته ژمن کوئ؛ په خپل ژوند بشپړ کنټرول ترلاسه کوئ او د لوړتيا لور ته په خپله چټکۍ کې د پام وړ زياتوالی راولئ.

6- د روغتيا گټور عادتونه: د خپلې فزيکي روغتيا تر ټولو ډېره څارنه وکړئ. همدانن هوډ وکړئ چې تر ۸۰، ۹۰ يا ۱۰۰ کلنۍ به ژوند کوئ او حتا په هغه عمر کې به هم خوځنده اوسئ. ښه، سالم او مغذي خواړه وخورئ خو هغه لږ او په منځني ډول وخورئ. يو غوره غذايي رژيم به ستاسې په احساساتو او تفکر مثبت او سملاسي اغېز ولري. هوډ وکړئ چې په منظم ډول به سپورت کوئ. هره اونۍ لږ تر لږه ۲۰۰ دقيقې پلي تګ، منډې، لامبو، بايسکېل ځغلونې، يا په سپورتي وسيلو کار ته ځانگړې کړئ. کله چې په منظم ډول سپورت کوئ؛ د لا ډېرې خوښۍ او روغتيا احساس به کوئ او د هغه چا په پرتله به د لږ ستړيا او اروايي فشار احساس وکړئ چې له غرمې وروسته ټوله ورځ کښېني او ټلويزون گوري. له دې سره هر وخت په پوره کچه آرام وکړئ. دا اړينه ده چې په منظمه توگه، په ځانگړي ډول د سختۍ او اروايي فشار پر مهال د خپلې انرژي بېترۍ بېرته چارج کړئ. وېنس لومبارډي وايي: ستړيا مور ټول ډارن کوي. د هر ډول منفي احساساتو يو زمينه برابروونکی لامل د روغتيا له ضرري عادتونو، ستړيا، آرام نه کولو، کار او يو مخيزې هڅې سره تړلی دی. په ژوند کې د تعادل په لټه شئ.

7- مثبتې هيلې: د مثبتو هيلو درلودل له ډېرو ځواکمنو تخنيکونو يو دی چې په مرسته يې کولای شئ په مثبت کس بدل شئ او لا غوره او مثبت ژوند ولرئ. ستاسې هيلې ستاسې د راتلونکې وړاندوينې دي. هغه څه چې تاسې يې په ډاډمنه توگه په تمه يئ؛ په ډېره شونتيا ترلاسه کولای شئ. دا چې خپلې

هیلي تاسې خپله ټاکئ، نو تل د تر ټولو غوره څه په تمه واوسئ. په کړنو کې د بریا تمه ولرئ. له نوو کسانو سره د مخامخېدو پر مهال د گرانست تمه ولرئ. د غوره هدفونو ترلاسه کولو او د ځان لپاره د حیرانوونکي ژوند جوړولو تمه ولرئ. کله چې په پرله پسې ډول د مثبتو پېښو په تمه واوسئ؛ ډېر کم به ناهيلي شئ.

لنډیز: عمل هر څه دی

عمل هر څه دی. نن پرېکړه وکړئ چې دا نظریه پلې کړئ. ځینګښه ښکل کړئ او د خپل ژوند له ناخوښوونکو حالتونو سره مخ شئ. په دې ډول به په بشپړ مثبت، خوښ او روغ کس بدل شئ.

1- د ژوند ځینګښې یعنی هغه منفي کسان، حالتونه او خاطرې چې تاسې د منفي احساساتو په ډنډه کې ډوبوي؛ وپېژنئ.

2- په دې وپوهېږئ او ومنئ چې تاسې په بشپړ ډول ښه کس یئ او د فوق العاده ښه ژوند لپاره بالقوه پوتنشل لرئ.

3- نن پرېکړه وکړئ چې د ژوند له منفي حالت سره مخ شئ او په یوه ځل د تل لپاره د هغه له شره بې غمه شئ.

4- هغه لاملونه چې د منفي احساساتو په ځانګړي ډول د غوسې او خواشینۍ لامل کېږي؛ تجربه کړئ او وپېژنئ. هڅه وکړئ خپل تفکر په دې هر حالت کې بدل کړئ. دا جمله بیا بیا تکرار کړئ: (زه مسؤل یم!)؛ څو په باثباته شخصیت بدل شئ.

- 5- د بل هر کس له رټلو، محکومولو او غندلو ډډه وکړئ. د دې پر ځای د هر هغه څه لپاره مسؤلیت ومنئ چې اوس یئ او یا به په راتلونکې کې واوسئ.
- 6- خپل ځان له قید او شرط پرته ومنئ او په ځان باور د دې جملې په تکرار لوړ کړئ: (زه له ځان سره مینه لرم.) یا (په ما خپل ځان له هر قید و شرطه پرته گران دی.)
- 7- په دقیق ډول هوډ وکړئ چې په ژوند کې څه غواړئ او وروسته ټول وخت د هغه په اړه فکر او خبرې وکړئ. په هغو شیانو چې ستاسې لپاره مهم دي؛ هومره بوخت شئ چې هېڅ کله د خنډ کېدونکو څینګښو په اړه فکر کولو ته وخت ونه لرئ.
- 8- د گناهکاری د احساس د څینګښو په وسیله تر اغېز لاندې راتللو او په نورو کې د دې حس له رامنځته کولو ډډه وکړئ او په دې ډول ځان د گناه له احساس نه خلاص کړئ.
- 9- په هره ستونزه، سختی او یا له بلې هرې څینګښې سره د مخامخېدو پر مهال په مثبتو ټکو پسې وگرځئ. تل به د گټې ترلاسه کولو لپاره یوه لاره ومومئ.
- 10- په هر خنډ کې ارزښتمن درس ومومئ او هڅه وکړئ له هر خنډ یا څینګښې نه یو درس زده کړئ.

11- له هر کس سره چې وینئ؛ داسې چلند وکړئ چې
گواکي هغه د نړۍ تر ټولو مهم کس، گلالی شهزاده او یا
ښکلې شهزادگی ده.

12- په بشپړ مثبت کس د بدلېدلو لپاره اووه لارې چارې
تمرین کړئ او خپل بالقوه پوتنشل آزاد کړئ خو په
هغه څه بدل شئ چې وړتیا یې لرئ.

13- تاسې ډېر ښه کس یئ. تاسې د بريالیتوب او سترتوب
لپاره طرحه شوي یاست. ستاسې وړتیا او توان تر هغه
زیات دی چې وکړای شئ د سلو کلونو لپاره یې
وکاروئ. په اصل کې هېڅ داسې څه نشته چې د کافي
وخت په لگولو، زیاته هڅه او په هغه د کار له لېوالتیا
سره ترلاسه نه شي.

کله چې زده کړئ خپل ذهني خنډونه لرئ کړئ؛ هر هغه کس چې تاسې ته
یې یو ډول زیان رسولی، وښئ او ځان دې ته وقف کړئ خو له نورو کسانو
سره په اړیکو او کار کې په تر ټولو غوره کس بدل شئ؛ هغه وخت به د خپل
ځان بشپړ کنټرول په لاس کې ولرئ. له دې کار سره خپلې ټولې وړتیاوې
لوړوئ او خپل ځان د روغتیا، خوښۍ، ښو اړیکو، ډېرو بریاوو او بشپړ
رضایت په تگلوري برابرئ.
بريالي اوسئ او تر ټولو غوره ژوند ولرئ.

پای