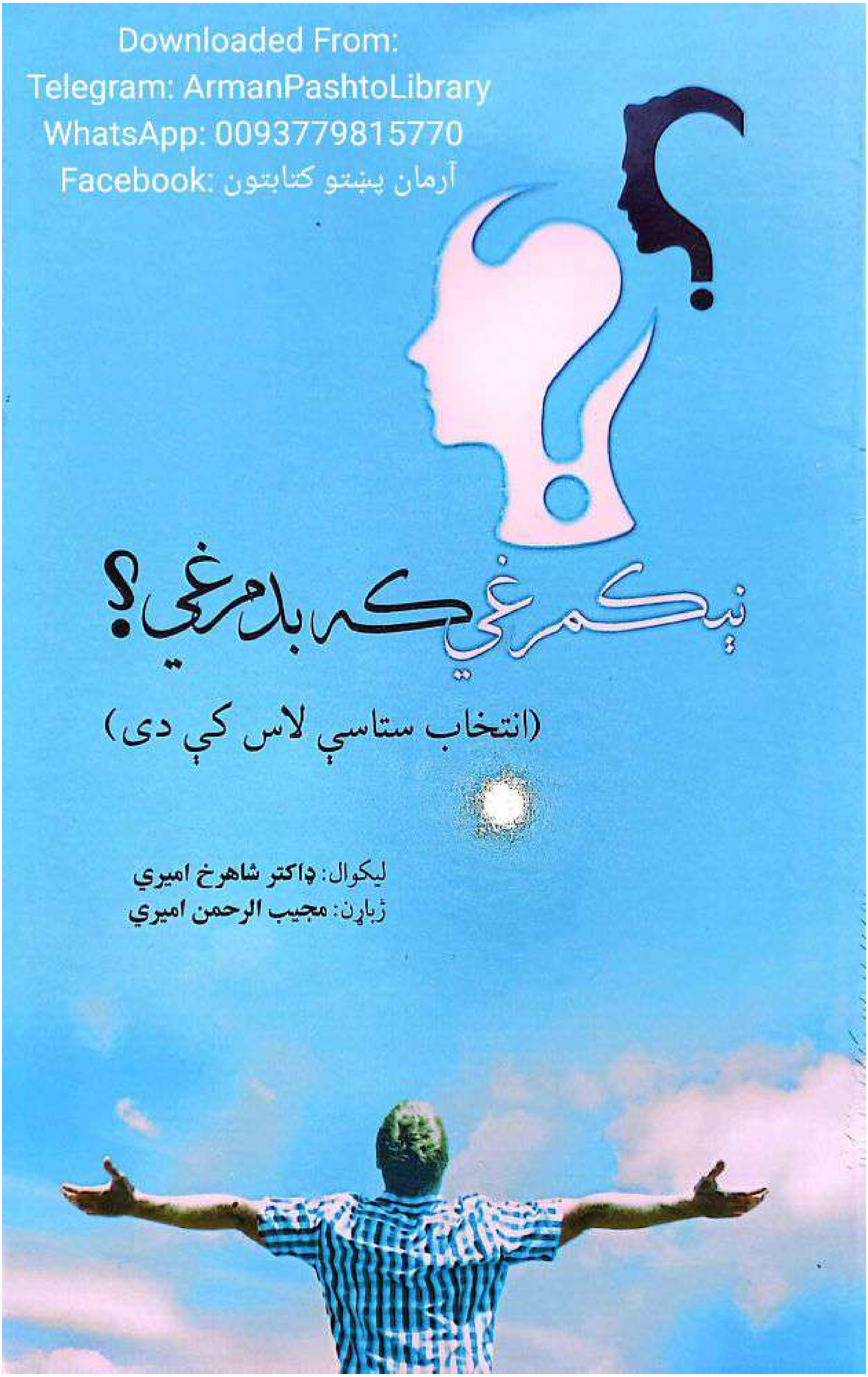
Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون



CamScanner

نېکمرغي که بدمرغي؟

(انتخاب ستاسې لاس کې دی)

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

لیکوال

ډاکتر شاهرخ امیري

ژباړن

مجیب الرحمن امیري

CamScanner

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

بسم الله الرحمن الرحیم

نیکمرغي که بدمرغي؟

انتخاب ستاسې لاس کې دی

لیکوال: ډاکتر شاهرخ امیري

ژباړن: مجیب الرحمن امیري

خپرندوی: دانش خپرندویه ټولنه

چاپکال: ۱۳۹٦ل/ ۲۰۱۷ز

ډیزاین: سپین سهار

چاپشمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپځی: اسد دانش مطبعه- کابل/ ۰۷۰۰۴۴۹۲۹۸

دانش خپرندویه ټولنه

سالنگ واټ، انحصارات، د پخوانی ملي سینما څنگ ته، دانش کتابپلورنځی

+93 (0) 77 11 44 317 - 0799 20 92 72

danish2k2000@yahoo.com - spinsahaar@gmail.com

ددې کتاب د چاپي او آنلاین خپرولو ټولې رښتې له خپرندوی سره خوندي دي

نیولیک

سریزه ۷
نېکمرغي څه شی ده؟.. ۹
د نېکمرغی راز څه دی؟ ۱۲
تېرمهال زموږ د نېکمرغی پر احساس څه اغېزې لري؟ ۱۸
که یوازې نن ژوند وکړو، ایا سبا به پر داسې کارونو افسوس ونه کړو، چې نن یې
ترسره کولی شو؟ ۱۹
ایا د نېکمرغی لپاره باید راتلونکي ته په تمه شو؟ ۲۱
ایا پیسې خوښي او نېکمرغي راوړي؟... ۲٤
له نورو سره د ځان پرتله کول، زموږ پر نېکمرغی څه اغېزه لري؟ ۲۷
ایا نېکمرغي او بدمرغي ذاتي دي؟ ۳۲
له ژونده د رضایت احساس د نېکمرغی له احساس سره څه تړاو لري؟ ۳٤
د نېکمرغی پر احساس د شاوخوا چاپېریال اغېزې ۳۷
زموږ دنده څرنګه کولی شي زموږ له نېکمرغی سره مرسته وکړي؟........... ۳۹
نېکمرغی ته د رسېدو لارې چارې څه دي؟ ٤۳
بنیل او تېرېدل، زموږ د نېکمرغی پر احساس څه اغېزې لري؟............... ٤۷
په ژوند کې هدف درلودل، زموږ د نېکمرغی پر احساس څه اغېزې لري؟........ ۵۰
په ژوند کې تمې او هیلې، زموږ د نېکمرغی پر احساس څه اغېزې لري؟ ۵۲
کورنی زموږ په نېکمرغی کې څرنګه رول درلودای شي؟ ۵٤
د انسان فطرت د هغه د نېکمرغی پر احساس څه اغېزې لري؟................. ۵۷
د نېکمرغه کېدو لپاره تخیل او د نېکمرغی خوبونه . زموږ پر رښتیني نېکمرغی څه

اغېزې لري؟ ٥٩
بدمرغي که نېکمرغي؟ څوك پوهېږي؟ ٦٢
ايا نېکمرغي يوازې خوشحاله ژوند کول دي؟ ٦٤
هغوی چې تل منفي فکر کوي او د خوښۍ احساس نه کوي، بايد څه وکړي؟ ... ٦٦
څرنګه کولی شو خپل بد حالت پر ښه حالت واړوو؟ ٦٨
ايا خپله نېکمرغي بايد نورو ته هم ووېشو؟ ٧١

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

CamScanner

خپلې خبرې

نېکمرغي او بدمرغي دوې متضادې کلمې دي، چې يو بل نفې کوي. د نړۍ پر مخ ټول انسانان په حقیقت کې نېکمرغۍ ته د رسېدو او د نېکمرغه او خوښ ژوندانه هیله لري او هڅې کوي چې تل نېکمرغه وي.
بدمرغي د هېچا نه خوښېږي او هېڅوك نه غواړي بدمرغه وي، خو د يو شمېر انسانانو پر ژوند بدمرغۍ خپل منفور سیوری غوړولی وي او پر هغوی يې ژوند سخت تریخ کړی وي.
په حقیقت کې بدمرغي هم داسې څه نه دي، چې پر وړاندې يې مبارزه او یا يې له منځه وړل ناشوني وي.
بدمرغي خپل د بېلابېلو عواملو له مخې د انسان پر ژوند سیوری غوړوي. دا عوامل ځینې مرئي او ځینې نامرئي وي، خو انسان ته اړینه ده، چې لومړی هغه تشخیص او بیا يې د له منځه وړلو لپاره لاس په کار شي.
زما په اند بدمرغي يوه ناروغي ده، چې ډېری انسانان يې تر خپل پوښښ لاندې راوستلي دي. هغه خلك چې نېکمرغه ژوند نه لري، تل ځان له نورو نېکمرغو خلکو سره پرتله کوي. هغوی فکر کوي چې شتمن او بډای خلك تل نېکمرغه وي، حال دا چې شتمني او بډاینه د نېکمرغۍ عوامل نه دي، نېکمرغي ځانته عوامل لري او هر څوك کېدای شي نېکمرغه شي. دا پرتلنه نه يوازې دوی له جسمي اړخه ځپي، بلکې روحي او رواني سکون يې هم له منځه وړي او د تبعیض، عقدې، کرکې او نفرت ریښې يې په وجود کې ځغلي. دا ډول خلك له نورو سره تل حسادت کوي، حال دا چې دوی د

نېکمرغي پر اصلي مانا او مفهوم نه پوهېږي او فکر کوي، چې نور خلك تر دوی نېکمرغه دي. حال دا چې دوی په خپل ژوند کې ډېر څه لري، چې دوی نېکمرغه کړي. د دوی ژوند ته بدلون ورکړي، دوی ته جسمي او روحي سکون ورکړي او بلاخره په دوی کې د نېکمرغۍ او خوښۍ احساس په پوره مانا رامنځ ته او پیاوړی کړي.

دا کتاب هم همدې ته ورته موضوعګانو ته ځانګړی شوی. د نېکمرغۍ او سوکالۍ رازونه په کې سپړل شوي. هغه لارې چارې په ګوته شوي، چې انسان د نېکمرغۍ په لور رهبري کولی شي او د انسان په وجود کې د نېکمرغۍ احساس را منځ ته کولی او پیاوړی کولی شي. همداشان د نېکمرغۍ او بدمرغۍ عوامل په کې په ګوته شوي. له هغو عواملو د خلاصون لارې چارې وړاندیز شوي او په ټوله کې ربښتینې نېکمرغۍ ته د رسېدو لپاره یو ګټور او اغېزناك لاربښود کېدای شي.

د ژباړې په متن کې مې ښایي ځینې تېروتنې کړې وي، ځکه انسان له تېروتنو خالي نه دی. نو هیله من یم چې لوستونکي مې و بښي او د راتلونکي لپاره زما د ستونزو او تېروتنو په برخه کې را سره مرسته وکړي.

همداشان له قدرمن ورور فضل ولي شیراني څخه هم نړی مننه کوم، چې د کتاب په ایډېټ کې یې را سره پوره مرسته او همکاري وکړه.

درنښت

مجیب الرحمن امیري

سریزه

د ځمکې د کورې پر مخ ټول انسانان د نېکمرغۍ او سوکالۍ په لټه کې دي. که له هر چا وپوښتئ، چې له ژونده څه غواړي، نو هرو مرو به درته وایي چې نېکمرغي! جالبه خو دا ده، چې ډېری به پر دې نه پوهېږي چې د نېکمرغۍ اصلي مانا او مفهوم څه دی.
نېکمرغۍ ته تمایل او لېوالتیا په حقیقت کې یوه نړیواله مسئله ده، چې د بشر په خټه کې اغږلې ده او په کوم ځانګړي کولتور او فرهنګ پورې اړه نه لري. ځینې خلک د خلقت پر بنسټ تر ځینو نورو خوشحاله دي، لکه د ځینو فطري استعدادونه چې له ځینو نورو سره توپیر لري. خو په عین حال کې تر مطلوبو شرایطو لاندې او د پوهې او هڅو پر مټ موږ ټول کولی شو، ځان نور هم نېکمرغه کړو. دا چې نېکمرغي څه مانا او مفهوم لري؟ تاسې د نېکمرغۍ په اړه څومره پوهېږئ؟ څه وکړو څو چې نېکمرغه شو؟ ایا د پیسو په ترلاسه کولو سره نېکمرغه کېدای شو؟ ایا نېکمرغي جبر دی او له اسمانه نازلېږي یا هغې ته رسېدنه د انسان په واک کې ده؟ او ډېرې نورې پوښتنې د همدې کتاب په پاڼو کې ځواب شوې دي.
نېکمرغه او بدمرغه انسانان تر ډېره خپل نېک او بد د خپل فکر او کړنو زېږنده بولي، هر څوک کولی شي د ځان لپاره غوره اقبال جوړ کړي او بدمرغه انسانان کولی شي، نېکمرغه شي، ټول انسانان د نېکمرغۍ مستحق دي او هیله لري، چې نېکمرغه شي، خو ډېری یې بیا هغې ته د

رسبډو په چل نه پوهېږي.
د نېکمرغۍ احساس پخپله په موږ پورې اړه لري او په ژوندانه کې د بدلونونو په راوستلو سره کولی شو نېکمرغۍ ته ورسېږو. که څه هم نېکمرغۍ ته د رسبډو لپاره کومه ځانګړې او ډاډمنه تګلاره نه شته، خو داسې کړنلارې شته، چې له مخې یې کولی شو د نېکمرغۍ پر وړاندې د خپل زړه کړکۍ پرانېزو.
دا کتاب نېکمرغۍ ته د رسبډو لپاره پر ځینو کړنلارو او تګلارو رڼا اچوي او په دې برخه کې ستاسې پوښتنو ته ځواب وايي. هیله من یم چې په لوستو سره یې ستاسې د ژوندانه د کیفیت په لوړوالي او نېکمرغۍ ته د رسبډو په برخه کې مرستندوی پرېوځي.

ډاکټر شاهرخ امیري

نېکمرغي څه شی ده؟

ښايي ځینو ته نېکمرغي او سوکالي په ژوند کې یوه بهرنۍ ناڅاپي پېښه، په ژوند او کور کې یو ډول ځانګړې وضعیت یا د کار مطلوب شرایط او غوره مالي وضعیت او یا هم خپل محبوب او خپلې مینې ته رسېدل وي؟ حال دا چې دا ډول څیزونه هېڅ له رښتینې نېکمرغۍ سره اړه نه لري او له همدې امله حتا هغه خلك چې دا ټول شرایط او امکانات لري، نه شي کولی په خپلو زړونو کې د نېکمرغۍ او سوکالۍ احساس وټوکوي، که څه هم ډېرې هڅې کوي څو ځان د نورو پر وړاندې نېکمرغه او سوکاله وښيي! خو په واقعیت کې د انسان نېکمرغي بل څه ده.

له ډېر پخوا تر اوسه پورې ډېرى پوهانو او متفکرانو د انسان پر نېکمرغۍ خپل ذهن کارولی دی، خو تر ننه هېڅوك نه دي توانېدلي چې حتا هغې ته د رسېدو تګلاره لا څه، چې په سمه توګه يې تعریف کړې هم نه ده.

د نېکمرغۍ لپاره هېڅ قانع کوونکی تعریف نه شته. په واقعیت کې د ژوندانه ډېرې مهمې چارې په دقیق ډول تعریف او اندازه کولی نه شو. د بېلګې په توګه ایا کولی شو، مینه، دوستي یا ورېتیا اندازه یا تعریف کړو؟

د دهخدا قاموس د نېکمرغۍ لپاره درې بېلابېلې ماناوې راوړې دي:

لومړنۍ مانا يې بریالیتوب دی. پرمختګ او سوکالۍ ته رسېدنه، په ځانګړې توګه له اقتصادي اړخه.

دویمه مانا يې خوښي ده. کله چې یو څوك بریالیتوب ته ورسېږي او له مالي پلوه په ښه موقف کې وي او خپلو ډېرو هیلو ته رسېدلی وي.

دربیمه مانا یې، نېکمرغي ده. د شخصي رضایت په پړاو کې واقع کېدل.
اروپوهان د نېکمرغۍ په هکله وايي: پر موجوده وضعیت خوښي
څرګندول، یانې د نېکمرغۍ احساس. یانې مهمه نه ده، چې تاسې
نېکمرغه یاست یا نه، مهمه دا ده چې د نېکمرغۍ احساس وکړئ او همدا
احساس دی چې د نېکمرغۍرنګ راوړي.
نېکمرغي هماغه تفسیر دی چې موږ یې په تېرمهال، اوسمهال او
راتلونکي کې له پېښو، کړنو او اړیکو په خپل ذهن کې انځورو. نو په
حقیقت کې نېکمرغۍ د ژوندانه له بهیره زموږ له ذهني انځورګرۍ پرته
بل څه نه دي.

په بله وینا، هېڅ له مخکې ټاکل شوی کالب او ځانګړی شکل د
نېکمرغۍ د راز او قواعدو په توګه تصوییبدای نه شي. نو نېکمرغي د
انسان د شاوخوا پر وړاندې د هغه لید او نګرش دی او رښتیني نېکمرغه
هغه څوک دی چې د خپل ژوندانه له پېښو او اړیکو د غوره تفسیر ځواک
ولري.

مهمه پوښتنه دا ده، چې ایا کولی شو دا ډول ځواك ترلاسه کړو، څو خپله
ذهني انځورګري کنټرول او په واك کې واخلو؟ او تر ګردو مهمه دا چې
څنګه به وکولی شو نېکمرغي په خپل ذهني عالم کې انځور کړو، څو په
واقعي عالم کې (عیني نېکمرغي) رامنځ ته کړو؟
نېکمرغي نسبي اړخ لري او د هر چا لپاره د هغه د لید له مخې مانا پیدا
کوي.

اوس دا زموږ په وس پوره نه ده چې نړی داسې جوړه کړو، لکه څنګه
مو چې زړه غواړي، خو لږترلږه دا کولی شو، لکه څنګه یې چې غواړو،

ويې وينو. د نېکمرغۍ لپاره پېچليو فلسفي دلايلو ته اړتيا نه شته. په ډېرو ساده دلايلو سره نېکمرغه کېدای شو او دا غوره حس نورو ته وېشلای شو.

ځينې بيا نېکمرغۍ په ارامۍ مانا کوي، حال دا چې هر څوك څنګه آرامۍ ته رسېږي، فرق لري. ځينې له ستونزو د تېښتې او ډېره کولو له لارې ځان اراموي، خو دا کار ښايي لنډمهاله ارامي راولي.

په ورځني ژوند کې ډېرې ستونزې شته، خو له هغو سره ارو مرو مخ کېږو. له دې امله له هغو سره د منطقي چلند لپاره چمتووالی موږ د ښه والي په لور بيايي او موږ ته ډېره ارامتيا را په برخه کوي. که څه هم د نېکمرغۍ په اړه بېلابېل ليدلوري شته، خو هغه څه چې په ټولو فرهنګونو کې مشترك دي، نېکمرغۍ ته د رسېدو لپاره هلې ځلې دي.

د نېکمرغۍ راز څه دی؟

یوه سوداګر خپل زوی (د نېکمرغۍ راز) د زده کولو لپاره یوه هوښیار سړي ته ولېږه. ځوان هلك څلوېښت ورځې په دښته کې مزل وکړ، څو د غره پر سر یوې ښکلې ودانۍ ته ورسېږي. څکه هوښیار سړي په همدې ودانۍ کې ژوند کاوه.

ځوان هلك د دې پر ځای چې له سپېڅلي او هوښیار سړي سره مخامخ شي، داسې یوه تالار ته د ننه شو، چې ډېر ښکلی او د خلکو سخته ګڼه ګونه په کې وه، خرڅوونکي وتل او ننوتل، خلك سره اخوا دېخوا په خبرو لګیا وو، موسیقي غږوونکي هم ارامه موسیقي غږوله، پر مېزونو ډول ډول او خوندور خوراکي توکي سمبال شوي وو. هوښیار سړي هم کله له یوه کله له بل سره خبرې کولې. هلك په همدې کې دوه ساعته په تمه شو، څو له هوښیار سره د خبرو وار ورته ورسېږي.

ځوان هلك هوښیار سړي ته د لیدو کتو دلیل تشریح کړ. هوښیار هم ښه په دقت ورته غوږ نیولی و، د خبرو تر خلاصېدو وروسته هوښیار ورته وویل چې اوس وخت نه لري چې (د نېکمرغۍ راز) تشریح کړي. نو هغه ته یې وړاندیز وکړ چې په ماڼۍ کې وګرځي او دوه ساعته وروسته بېرته هغه ته ورشي. هغه وخت هوښیار ځوان ته یوه کوچنۍ قاشقه په لاس کې ورکړه او په هغې کې یې دوه څاڅکي غوړي واچول او ویې ویل: (د ګرځېدو په ټول وخت کې دا قاشوقه له ځانه سره ساته او پام کوه چې غوړي درنه توی نه شي.)

ځوان هلك پر گرځېدو پیل وکړو، اخوا دېخوا - ښکته پورته - تله، راتله، حال دا چې دوې سترگې یې قاشوقې ته نیولې وې. دوه ساعته وروسته هوښیار ته ورغی.

هوښیار له هغه وپوښتل: (ایا د سهار چای خوړلو د خونې مادرن فرشونه دې ولیدل؟ ایا هغه باغ دې ولید، چې باغوان یوازې لس کاله د هغه په ښایسته کولو تېر کړي؟ ایا زما ارزښتمن مدارك دې ولیدل چې د هوسۍ پر پوست مې لیکلي دي؟) ځوان سر کښته واچاوه او اعتراف یې وکړ چې هېڅ شی یې لیدلي نه دي. د هغه فکر یوازې هغو غوړیو ته وو، چې هوښیار ورته سپارلي وو.

هوښیار وویل: (ښه، نو اوس لاړ شه، زما دنیاگۍ او ښېرازۍ وگوره. سړی نه شي کولی پر چا اعتماد وکړي، مگر دا چې هغه کور چې په کې اوسېږي، وپېژني.)

ځوان هلك دا ځل د تولې مانۍ لیدنه پیل کړه، په داسې حال کې چې قاشوقه یې په لاس کې وه، په پوره پاملرنه او دقت سره یې هغو هنري اثارو ته کتل چې په ډېر ښکلي انداز پر دېوالونو او چتونو نقش شوي وو. هغه باغونه ولیدل او شاوخوا غرونه، د گلونو ظرافت او هغه دقت یې وستایه چې په مطلوب ځای د هنري اثارو د نصب لپاره کارول شوی و، کله چې هوښیار ته بېرته ورغی، هر څه یې له جزیاتو سره هغه ته تشریح کړل.

هوښیار پوښتنه وکړه: (نو هغه دوه څاڅکي غوړي مې چې تا ته سپارلي وو، څه دې کړل؟) ځوان قاشوقې ته وکتل او وې لیدل چې غوړي توی شوي دي.

هغه وخت هوښيار ورته وويل: (د نېکمرغۍ راز) دا دی چې د نړۍ ټولې ښکلاوې ووينې، پرته له دې چې په قاشوقه کې دوه څاڅکي غوړي له ياده وباسې.)

په اوسنۍ ماډرنه نړۍ کې چې د تفريح، لوبو او سرگرمۍ بېلابېل ډولونه او وسايل د انسان په واک کې دي، د بشر يوه ستونزه د ژوند د چارو تکرار او د يو رنگوالي(يکنخواختۍ) احساس دی، دا د يورنگۍ احساس ډېرېږي. په دې ډول حالت کې هر ډول تنوع يوازې لنډمهاله اغېز لري او تر يوې مودې وروسته بېرته سړي ته د مړاويتوب او نهيلۍ احساس پيدا کېږي. واقعاً د انسان ستونزه څه ده؟ ايا د هغه ستونزه پرمختگ دی؟ نه، د انسان ستونزه دا ده چې هغه هېڅ وخت د رضايت احساس نه کوي، هغه تل د خپلې ورکې په لټه کې وي. د انسان ستونزه پخپله د واقعيت په پلټنه کې نه ده، ځکه پلټنه انسان پرمختگ ته بيايي. د هغه ستونزه دا ده چې خپله ورکه په ناسم ځای کې لټوي. انسان د خپل باطن د خوښۍ او سوکالۍ لټه کوي، خو دا خوښي او سوکالي چېرې پيدا کېږي، د انسانانو د نېکمرغۍ راز څه دی؟

څېړنو ښودلې چې نېکمرغه انسانان او بدمرغه انسانان، تر ډېره خپل ښه او بد بخت د خپل فکر او کړنو د ډول زېږنده بولي. هر څوك کولی شي د ځان لپاره ښه بخت جوړ کړي او بدمرغه انسانان کولی شي نېکمرغه شي.

نېکمرغه خلك د قدرپېژندنې يو قوي حس لري او په ژوند کې پر هغو څيزونو تمرکز کوي چې دوی ته ښه برېښي. په حقيقت کې له نېکمرغۍ څخه د برخمن کېدو راز، پر هغو څيزونو شکر ايستل دي، چې انسان يې

په واك كې لري.

هر څوك د خپل ژوند په پړاوونو كې بد چانسونه هم تجربه كوي. كه يو نېكمرغه انسان له يوې ناوړې پېښې سره مخ شي، په دې فكر كوي، چې ښايي په دې كه به يې خير وي.

د بېلگې په توگه كله چې يو څوك د دندې موندنې په يوه انټرويو كې پاتې راشي، له ځانه سره فكر كوي: (ښه، ښايي همداسې به پېښېدل، زه لا هم موكه لرم چې ځان ته غوره دنده پيدا كړم.) او اصولاً دا ډول خلك د خپل ژوند د بيا ارزونې د مرستې لپاره د مهمو څيزونو لكه د (كورنۍ او دوستانو) له اهميت څخه گټه اخلي.

نېكمرغه انسانان د خپل ژوند تصميمونو ته د سموالي يا ناسموالي په سترگه نه گوري، بلكې هغوى له شك پرته خپل تصميمونه نيسي او بيا هڅې كوي، چې له هر موقعيت څخه يوه بريا ترلاسه كړي.

تاسې هېڅكله نه پوهېږئ، كه مو بل تصميم نيولى واى، ژوند به څه ډول كېده. نو د سم تصميم نيولو لپاره ډېره ناغېړي مه كوئ، تصميم ونيسئ او له هغه وروسته غوره پايله جوړه كړئ.

دا سمه ده چې نېكمرغه انسانان سخت كار كوي، خو هغوى د خپل ژوند له كوچنيو خوښيو هم پوره خوند اخلي. برعكس، بدمرغه انسان، اغلب پر ځان سختي راولي، هغوى پرلپسې ورځې په سختۍ سره كار كوي، اما هغه څه چې ترسره كوي يې، چندان زړه وربانديې نه تړي.

نېكمرغه انسانان له نورو سره له ناستې پاستې خوند اخلي، پر دې بنسټ خپلو دوستانو ته اهميت وركوي او د هغوى د حال احوال پوښتنه كوي.

نېكمرغه انسانان خپلې راتلونكې ته ډېر هيله من وي او دا هيله مندي له

هغوی سره د هیلو او موخو په پوره کېدو کې مرسته کوي. که تاسې خپله ورځ پر مثبتو خبرو او افکارو پیل کړئ، له څه مودې وروسته به دا کار په لاشعوري توګه تاسې ته د مثبت والي او له ژونده د رضایت احساس درکړي.

نېکمرغه انسانان د ځان لپاره موخې ټاکي او دا کار له هغوی سره دا مرسته کوي، څو هغو فُرصتونو ته پاملرنه وکړي، چې دوی خپلو موخو ته نژدې کوي.

نېکمرغه انسانان د خپلو ماتو مسوولیت مني. هغوی د دې پر ځای چې پر خپله ماته وژاړي، له تېرو پند اخلي او په را تلونکي کې د ورته تېروتنو د تکرار د مخنیوي په اړه فکر کوي.

نېکمرغه انسانان غواړي د خپل نامساعد بخت مثبت اړخ وویني. هغوی کولی شي تصور کړي چې بد موقعیتونه څومره توانېدلي چې بدتر وي.

دا ډول خلك که له زینې ولوېږي او د پښو ګوته یې تاو شي، احساس کوي، چې واقعاً نېکمرغه دي، ځکه ممکنه وه، چې دواړه پښې یې ماتې شي.

پر دې بنسټ، کله چې له ناسم حالت سره مخ کېدئ، د یوه نېکمرغه وګړي فکر کوئ او روښانه لوري ته ګورئ. د بېلګې په توګه که موټر مو ټکر کاوه، پر دې خوشحاله اوسئ، چې له مرګ او خطره بچ شوي یاست.

نېکمرغه انسانان تل ژوند ته موسکي وي. هېڅکله پر نورو تندی نه تریو کوي او هره ورځ پر خندا پیلوي. هڅه کوي چې په نورو کې د خوښۍ احساس رامنځ ته کړي او نور ځان ته جلب کړي.

ایا نېکمرغي یو احساس دی چې باید پیاوړی یې کړو، که یو ډول مهارت؟

نېکمرغي یو باطني احساس دی، او په هغه څه پورې اړه نه لري، چې لرو یې، بلکې په هغه څه پورې اړه لري، چې څنگه یو. پیسې، موټر، کور او نورې شتمنۍ کولی شي د نېکمرغۍ زمینې برابرې کړي، خو پخپله نېکمرغي کېدای نه شي. څکه ډېر څله مو خلك لیدلي چې د ډېرې شتمنۍ پر لرلو سربېره د نېکمرغۍ او خوښۍ محتاج دي او هغو ته د رسېدو په موخه هڅې او تلاش کوي. نېکمرغي یو احساس دی. کېدای شي موټر ونه لرئ، خو د نېکمرغۍ احساس وکړئ، کېدای شي یو کوچنی او ساده کور ولرئ خو بیا هم د نېکمرغۍ احساس وکړئ، نو څه کېږي لکه څومره چې د خپلو شتمنیو د ډېروالي لپاره له ځانه تېرېدنه وښیو او خپل باطني احساس پیاوړی کړو. هغوی چې د نېکمرغۍ پیاوړی ا حساس لري، اتفاقاً خپلو مادي موخو ته په رسېدو کې هم بریالي دي. د دغه احساس د پیاوړتیا لپاره کولی شئ پر خپلو باطني او بهرنیو نعمتونو فکر وکړئ. دا کار ستاسې روحیه پیاوړې کوي او ستاسې هستۍ ته مانا ورکوي. هغه وخت نېکمرغي ستاسې په باطن کې ریښې ځغلوي او هغه په ټول وجود کې حس کولی شئ.

تېرمهال زموږ د نېکمرغۍ پر احساس څه اغېزې لري؟

په ډېر احتمال یو له هغو دلایلو څخه چې ځینې خلك په خپل ژوند کې ښې ورځې نه لري، دا دی، چې هغوی تل د ژوند پخوانیو ترخو او له ناکامیو ډکو ورځو ته ګوري او د ژوند چارې له هماغو ورځو په الهام مخ ته وړي.

تاسې نه شئ کولی هغه څه ته بدلون ورکړئ چې تر اوسه درته پېښ شوي دي، بلکې کولی شئ، له هغو عبرت واخلئ. له تېرو درس اخیستل د په یاد راوړلو او تکرار په مانا نه دی، بلکې د باخبرۍ او د تېرو تېروتنو د تکرار د مخنیوي په مانا دی. تېرمهال یانې تجربه او راتلونکی مهال یانې جوړونه.

له ځان سره ووایاست: (نن زما د پاتې عمر لومړنۍ ورځ او د بیاجوړولو ښکلی پیل دی.) هڅه وکړئ چې هره ورځ مو تر پرون ښکلې وي او دا له نېکمرغۍ څخه هماغه ښکلی تعبیر دی، هغه مفهوم چې په ساده ګۍ سره ترلاسه کېدای شي، په دې شرط چې یو څه اراده او همت ولرو او باور وکړو چې (تېرمهال د عبرت، اوسمهال د ژوند کولو او راتلونکی مهال د جوړولو ارزښت لري.

له پرونه عبرت اخیستل، د سبا د جوړولو لپاره د ګټورو لارو چارو د موندلو په مانا دي، حتا که تېرمهال هر څومره له ستونزو او کړاوونو ډك وي. موږ له تېرمهال څخه په عبرت اخیستلو سره کولی شو د ژوند لپاره هدف او جهت دواړه وټاکو. د تېرمهال تجربې، یو ارزښتاك میراث دی، چې زموږ په واك دی. هغه که تریخ دی که خوږ، فرق نه کوي، کولی شو له هغو د خپل هویت د ټاکلو او تعریف لپاره ګټه واخلو او دا ومنو چې

(ما سره له دې چې په تېرمهال کې ډېرې شتمنۍ او نیمګړتیاوې، وړتیاوې او ناوړتیاوې، یقین او بې زړه توب او ... درلودل، خو له دې ټولو سره سره کولی شم خپل ژوند ته مفهوم او جهت ورکړم.)
په دې توګه له تېرمهال څخه عبرت اخیستل د خپل برخلیك د جوړولو او پر رښتینو معیارونو ځان جوړولو په برخه کې مهم رول لري.

که یوازې نن ژوند وکړو، ایا سبا به پر داسې کارونو افسوس ونه کړو، چې نن یې ترسره کولی شو؟

دلته د جان هاپکینز مشهور طبي پوهنځي د بنسټګر ډاکتر سرویلیام اوسلر د وینا ځینې ټکي راوړو:
پرون هېر کړئ او سبا هم خښ کړئ. نن ژوند وکړئ، د سبا او پرون بار له خپلو اوږو و غورځوئ، یوازې د نن ورځې بار پر خپلو اوږو پرېږدئ. هممهاله د درېیو واړو زمانو بار به تاسې سم پر ځمکه وولي.
سبا، همدا نن ورځ ده، سبا وجود نه لري. انرژي له لاسه ورکول، ذهني ناارامي او اندېښنې، یوازې په هغو خلکو کې لیدل کېږي، چې د سبا په اړه فکر کوي. نو ژوند په ورځو پورې تړلیو برخو باندې ووېشئ، په حال زمانه کې ژوند د ځان عادت وګرځوئ.
د سبا په اړه فکر مه کوئ، ځکه هغه څه چې نن تاسې خوشحاله کولی شي، ښایي سبا مو هغه په نظر ښه را نه شي.
اما ایا د سبا لپاره باید کار ونه کړو؟ که وغواړو چې د سبا لپاره په غوره بڼه چمتو و اوسو، باید د نن ورځې پر کارونو تمرکز وکړو، په دې صورت کې به حتماً د سبا لپاره هم چمتو یو.

مهمه مسئله دا ده، چې زموږ موخه له نن څخه خوند اخيستل، د سبا هېرول او د سبا لپاره د پلان نه جوړول نه ده، همداشان دا هم نه ده چې پر پرون سترګې پټې کړو او بې تفاوته شو، بلکې بايد له پرونه عبرت واخلو او په ضمن کې د نن له فُرصتونو په ګټې اخيستنې د سبا پلان جوړ کړو.

موږ بايد هر هغه څه ترسره کړو، چې سبا مو سوکاله کولی شي او دا په حال کې د اوسېدو او له ژونده له خوند اخيستلو سره تضاد نه لري. تاسې بايد د سبا په اړه ډېر فکر وکړئ، ځکه تاسې پاتې عمر په راتلونکي کې تېروئ خو په عين حال کې داسې يې طرحه کړئ چې د ټولنيزو او شغلي تعهداتو د ترسره کولو ترڅنګ له ژونده خوند هم واخلئ. له دې پرته هغه څه چې ترلاسه کوئ يې، له هغه څه به ډېر په ټيټ ارزښت کې وي، چې له لاسه يې ورکوئ.

نو د ژوند چارې او وختونه مو په ښه توګه مديريت کړئ، څو له ژونده ډېر خوند واخلئ او په راتلونکي کې هم پر دې پښېمانه نه شئ چې ولې مو هغه دندې په ښه توګه نه دي ترسره کړې، چې را سپارل شوې وې.

CamScanner

آیا د نېکمرغۍ لپاره باید راتلونکي ته په تمه شو؟

د ښوونځي یو زده کوونکی له ځانه سره وایي: کله چې ښوونځی پای ته ورسوم، نور به اړ نه وم چې ستونزې وګالم، هغه وخت به ژوند ډېر ښکلی وي.

ښوونځی پای ته رسېږي، اوس هغه دا تشخیصوي، تر هغه پورې چې څوك ځانته کور ونه لري، نېکمرغه به نه شي. له کوره د پوهنتون په لور ځي او له ځانه سره وایي: کله چې ډیپلوم واخلم، نور غم نه لرم. بلاخره ډیپلوم هم اخلي، هغه وخت بیا وایي څو چې دنده ونه لرم، نېکمرغه کېدای نه شم.

دنده هم ترلاسه کوي...خو لا هم نېکمرغه کېدای نه شي. د پرلپسې کلونو په تېرېدو سره هغه خپله خوښي او نېکمرغي او خپل ذهني سکون تر کوژدنې، تر واده، د کور تر اخیستلو، د دندې تر اخیستلو، د کورنی تر جوړولو، تر زامنو، د زامنو تر ودونو او بلاخر تر تقاعده پورې ځنډوي او مخکې تر دې چې ځان ته د خوښۍ او سوکالۍ اجازه ورکړي، له نړۍ څخه رحلت کوي. د هغه د حال ټولې شېبې د راتلونکي لپاره د پلان پر جوړولو لګېږي.

اما د خوشحاله ژوندانه لپاره باید په اوسمهال کې ښکېل شو، خو موږ د دې پر ځای چې د خپل ژوندانه له چارو خوند واخلو، د راتلونکي کال د خوښیو لپاره نقشې جوړوو.

حقیقت دا دی چې د نېکمرغۍ لپاره، تر اوسمهال بل هېڅ وخت غوره

او ښه نه دی، که چېرې اوسمهال نه وي، نو کله؟ ژوند تل له ننګونو ډك دی.

غوره ده، دا واقعیت ومنو او تصمیم ونیسو چې پر دغو ټولو مسایلو سربېره، خوښ او نېکمرغه ژوند وکړو.

د خپلې خوښې ژوندانه ته د رسېدو لپاره باید د ستونزو او خنډونو د له منځه تلو په تمه و نه اوسو، تجربې ښيي چې ژوند هماغه څه دی، چې موږ هغه ستونزې او خنډونه ګڼو.

دا بصیرت له موږ سره مرسته کوي، څو ومومو چې د نېکمرغۍ په لور کومه جاده نه شته. نېکمرغي خپله همدا جاده ده. نو راځئ له هرې شېبې خوند واخلو. د یوه ښکلي او خوښ ژوندانه لپاره لازمه نه ده چې په تمه و اوسو.

نېکمرغي یو سفر دی، نه یو مقصد. د خوښۍ او نېکمرغۍ لپاره تر اوس بل هېڅ غوره وخت نه شته. ژوند وکړئ او له حال څخه خوند واخلئ، که لږ فکر وکړئ، ژوند ډېر لنډ دی.

د خوښۍ کېلي او د نېکمرغۍ احساس د حال پر شېبو د ذهن متمرکز کول دي. د ماشومانو په اړه یو جالب ټکی همدا دی، چې هغوی تر ډېره بریده ځان په حال زمانه کې ښکېلوي. هغوی په بشپړه توګه پر اوسنیو فعالیتونو بوخت وي. هغه فعالیتونه کېدای شي پر بایسکل سپرېدل، انځورګري، کارټون کتل، د یو څه خوړل یا بل هر څه وي.

خو کله چې لویېږو، په راحتۍ سره د اوس شېبې را څخه تښتي، ځکه چې د تېرمهال پر ستونزو او د راتلونکي پر مسایلو متمرکز کېږو او په دې توګه خپل خوندونه او خوښۍ ځنډوو او د متفاوتې راتلونکې په هیله

کېښنو.

په واقعیت کې زموږ ټوله شتمني همدا شېبې دي. زموږ د ذهني سکون او فردي ځواك کچه د اوسمهال په شېبو کې د ژوند کولو د وړتیا د کچې پر بنسټ مشخصېږي. له دې پرته چې پرون څه پېښ شول او سبا به څه پېښېږي، نن(حال) هغه ځای دی چې تاسې په کې ولاړ یاست.

په اوسمهال کې اوسېدل همداشان په دې مانا دي، چې موږ هر کار په اوسمهال کې ترسره کوو، له هغه خوند واخلو، نه دا چې د هغه د وروستۍ موخې په تمه و اوسو.

باید خپل ژوند تل په حال زمانه کې تېر کړو او د راتلونکو پېښو په خاطر، چې تر اوسه نه دي واقع شوي، اندېښمن و نه اوسو.

نېکمرغۍ ته یوازې په اوسمهال کې رسېدای شو، یوازې اوسمهال دی چې کېدای شي په واقعي مانا نېکمرغه شو، خو له بده مرغه چې ډېر کم شمېر خلك له اوسمهاله خوند اخلي. ډېری انسان تر دې کچې په اقتصادي چارو کې ډوب دي، چې اوسمهال یې حتا بېخي هېر کړی دی.

حقیقت دا دی چې د نېکمرغۍ او سوکالۍ لپاره اړینه نه ده، چې کومه ځانګړې پېښه رامنځ ته شي. کولی شئ همدا اوس د خوښۍ احساس وکړئ، پرته له دې چې کوم ځانګړي دلیل ته اړتیا وي. که چېرې تاسې د خوښۍ او نېکمرغۍ احساس د یوې ځانګړې پېښې رامنځ ته کېدو ته وځنډوئ او هغه پېښه چې اختیاري هم نه ده، واقع نه شي، په هغه صورت کې به تل رنځور او بدبخته وئ.

آیا پیسې خوښي او نېکمرغي راوړي؟

پیسې هغه څه دي چې موږ په ژوندانه کې تر هر څه ډېر د هغو پر وړاندې احساسات څرګندوو. ډېرې خلک دې ته حاضر دي چې د ډېرو پیسو د ترلاسه کولو لپاره، تر پیسو ډېر ارزښتمن څیزونه له لاسه ورکړي. د بېلګې په توګه تر خپل ظرفیت ډېر پر ځان فشار راوړي، د ځان او دوستانو لپاره کافي وخت نه مصرفوي یا حتا د هغو لپاره ځان هم په خطر کې اچوي. زموږ په ټولنه کې پیسې هغه څواکمنه سرچینه ده چې غالباً هغه د ژوندانه د کیفیت د ټاکلو لپاره د یوه معیار په توګه په پام کې نیول کېږي.
خو ډېرې وخت په ژوندانه کې موږ له داسې وګړو سره مخ کېږو، چې پر خپلې شتمنۍ او شهرت سربېره، تر هغه څه کم چې موږ یې تمه لرو، خوښ او نېکمرغه دي. حیرانوونکې ده چې زیات شمېر بدای خلک، څومره چې موږ یې تصور کوو، هغومره نېکمرغه او خوښ نه دي. پیسې او شتمنې هغه څه دي چې ډېرې خلک یې په لټه کې دي او هغه د نېکمرغۍ لامل ګڼي او وینو یې چې د پیدا کولو لپاره یې څومره حرص او منډې ترړې کوي. خو ایا تاسې داسې څوك پېژنئ چې په دې برخه کې تر هغه بریده رسېدلی وي، چې د راحتۍ ساه یې ایستلې وي او ویلي یې وي چې ټولې هیلې او غوښتنې مې پوره شوې دي او نور هېڅ نه غواړم؟!
لرغونو فیلسوفانو عادت درلود، د دې پوښتنې په ځواب کې چې (ایا پیسې نېکمرغي راوړي؟) ځواب ورکاوه، چې حداقل مادي سوکالي د

مناسب خوراك، پوښاك او درملنې د تامين لپاره اړينې دي. خو له څنګه پرته به يې دا خبره ورسره غبرګوله چې يوازې معنوي ژوند او ښکې او د ټولنيزو اړيکو تناسب، نېکمرغۍ ته د رسېدو لار ممکنوي. د شلمې پېړۍ په دويمه نيمايي کې د هر جاپاني وګړي د منځنيو عوايدو کچه شپږ برابره لوړه شوې ده، خو له دې سره بيا هم د هغو وګړو په شمېر کې بدلون نه دی راغلی چې ځان نېکمرغه ګڼي. که انسان نېکمرغۍ ته د رسېدو لار پيسې او شمتنې وګڼي، نه يوازې نېکمرغۍ ته رسېدلی نه شي، بلکې په هغوی کې د وېرې او ډار احساس هم ريښې ځغلوي.

يو کليوال دوکاندار تصور کړئ، چې تمه لري هره ورځ دوه زره افغانۍ ګټه وکړي، خو يوه ورځ د هغه د تمې خلاف لس زره افغانۍ ګټه کوي، هغه شپه له کورنۍ سره په ډېرې خوښۍ تېروي. همداسې پر هماغه ورځ يو لوی سوداګر د هغه د محاسبې له مخې هره ورځ شل مېليونه افغانۍ ګټه کوي، خو هغه ورځ د تمې خلاف يوازې لس مېليونه افغانۍ ګټه کوي. سوداګر بېچاره نه يوازې هغه شپه، بلکې تر ډېره وخته په غم، غوسه او پرېشانۍ کې ژوند تېروي، په دې توګه د مال د ترلاسه کولو لپاره ډېر تمايل، د ناخوښۍ او ناراحتۍ لامل کېږي. البته دا په دې مانا نه ده چې د عوايدو زياتوالی اصلاً مهم نه دی. زموږ موخه دا ده چې د شتمنۍ او د نېکمرغۍ د احساس تر منځ ډېر کم تړاو موجود دی.

البته پيسې مهمې دي او له موږ سره مرسته کوي، چې له ژونده ډېر خوند واخلو، اما په هر حال کې ډېرې پيسې نېکمرغي نه شي راوړلی.

اما ولې پيسې نه شي کولی په موږ کې د نېکمرغۍ تلپاتې حس رامنځ ته کړي؟

اصلي ستونزه دا ده چې د انسان مغز د مثبتو تجربو پر وړاندې شرطي کېږي، د ډېر پیسو ترلاسه کول، چې تمه مو یې نه درلوده، ډېر ښه دي، خو د وخت په تېرېدو سره له هغو سره ستاسې غبرګون عادي ښه غوره کوي. انسان له هر څه سره عادت کوي، له غوره تجربو نیولې تر بدو پورې. کله چې زموږ د ژوندانه لومړنۍ اړتیاوې لکه خواړه، اوبه او ځای پوره نه وي، نېکمرغي هم ځای نه لري، خو کله چې دا اړتیاوې پوره وي، د ډېرو شتو (عوایدو) او نېکمرغۍ ترمنځ تړاو هم له منځه ځي. د رضایت احساس ته د رسېدو لپاره د مالي امکان ټاکلې کچه اړینه ده، خو د ډېرو زیاتو عوایدو ترلاسه کول د دې لامل کېږي، چې د هغو کارونو لپاره ډېر کم وخت پاته شي، چې موږ ته د رضایت احساس را کوي، حال دا چې ډېر وخت یوازې پر هغو کارونو تېرېږي چې موږ نېکمرغه کولی نه شي. مهمه دا ده چې ښادي او نېکمرغي هغه څه نه دي، چې د پیسو په واسطه ورته رسېدلی شو. هغه عوامل چې په څېړنو کې نېکمرغۍ ته د رسېدو د عواملو په توګه پېژندل شوي، لکه مینه، دوستي، سلامتي او نور، په پیسو سره نه ترلاسه کېږي. نېکمرغي هغه څه دي، چې موږ پخپله کولی شو هغه پر هر موقعیت کې چې وو، انتخاب کړو. شرایط او موقعیت چې هر څه وي، زموږ په لید پورې اړه لري، چې ښه یې ګڼو یا بد.

له نورو سره د ځان پرتله کول، زموږ پر نېکمرغۍ څه اغېزه لري؟

معمولاً خلك خپل ژوند له نورو سره پرتله کوي، د هغوی له فرضي یا واقعي نېکمرغۍ سره حسادت کوي. دا یوه لویه تېروتنه ده چې انسانان یې کوي.

ډېری خلك دا نه درك کوي، چې مشهور، بډای او بختور خلك غالباً د بدمرغۍ احساس کوي، یانې هغه څه چې لري، لکه شهرت، شتمني او مجلل ژوند، د نېکمرغۍ عوامل نه ګڼل کېږي.

په همدې هکله یوه بېلګه درته وړاندې کوم:

یوه جوړه (ښځه او مېړه) رستورانټ ته د ډوډۍ خوړلو په موخه روان وو، پر لارو یې سختې لانجې وې، اخوا بله جوړه (ښځه او مېړه) هم د ډوډۍ لپاره رستورانټ ته روان وو، د هغوی تر منځ هم پر لارو مشاجرې روانې وې، خو کله چې دواړه جوړې رستورانټ ته ورسېدلې، د کاذبو خیرو په غوره کولو سره یې دا وښوده، چې ګنې هر څه سم او عالي دي او هېڅ کومه ستونزه نه شته. په همدې حال کې یوه جوړه له بلې هغې پوښتنه کوي: (څه حال مو دی؟) په ځواب کې ورته وایي: (هر څه عالي، ستاسې څه حال دی؟) د ډوډۍ خوړلو پر مهال دواړې جوړې هېڅ مشاجره سره نه کوي او ښه په خوشحالۍ ډوډۍ خوري.

له رستورانته د بېرته وتلو پر مهال لومړۍ جوړه په خپل منځ کې وایي: و

دې لیدل، هغه بله جوړه څومره نېکمرغه ده، ولې موږ داسې نه یو؟ له بله پلوه هغه بله جوړه هم خپل منځ کې مشابه مکالمه کوي او له خپلې نېکمرغۍ د محرومیت خبره کوي.

په دې ترتیب هغوی نه یوازې دا چې دعوا یې کوله چې ناخوښ دي، بلکې سربېره پر هغه له مقابلې جوړې سره د ځان د پرتله کولو له امله هم ناخوښ وو.

په بله وینا دا نا موجه پرتلنه د هغوی لپاره یو بل سرخوړی جوړ شوی و، نو په دې توګه له نورو سره ځان پرتله کول همداسې وي.

تل داسې ډېر کسان شته، چې له هره اړخه، لکه پیسو، ښځې، استعداد، فُرصتونو او ... له اړخه تر تاسې په غوره حالت کې دي، که تاسې ځان له هغوی سره پرتله کړئ، تل به د ناخوښۍ احساس کوئ.

په حقیقت کې تاسې کولی شئ د نېکمرغه خلکو کار ترسره کړئ، یانې هر هغه څه چې لرئ، شکر وریاندې و باسئ. دا په یاد ولرئ ډېر داسې خلك هم شته، چې تر تاسې په ډېر ټیټ او بد وضعیت کې قرار لري.

له نورو سره د ځان په پرتله کولو سره موږ نه شو کولی د ژوندانه په هېڅ یوه اړخ کې هم خپله نېکمرغي زیاته کړو.

په واقعیت کې نېکمرغي د وګړو له ادراك څخه سرچینه اخلي. که ټولې ناراحتۍ د مېز پر سر واچوئ او وروسته بل څوك راشي او خپلې نا راحتۍ د مېز پر سر واچوي، تاسې هرو مرو دې ته ترجیح ورکوئ، چې خپلې نا راحتۍ بېرته واخلئ.

که احساس کوئ چې نېکمرغه نه یاست، له سرطاني ناروغانو، زندانیانو او هغو ناروغانو سره وګورئ، چې په روغتونونو کې ساتل کېږي، څو ډېر

ژر پر خپله نېکمرغۍ اعتراف وکړئ او ښايي دې پايلې ته هم ورسېږئ چې څومره خوش چانسه ياست او وروسته پر خپلو شتو هم شکر وباسئ.
نېکمرغي، له خپلو شخصي شتو په سم او مناسب درك سره ترلاسه کېږي، هغه که زيات وي او که کم.
پر دې بنسټ له ژونده زموږ د رضايت احساس، غالباً په دې پورې تړلی چې ځان له څه ډول کس سره پرتله کړو. البته له شتمنی پرته بل څه هم د پرتلنې وړ گرځوو. لکه ځان له پوهو، ځيرکو، ښکليو او برياليو انسانانو سره پرتله کول، چې دا هم په موږ کې د محروميت، اندېښنې او حسادت احساس پياوړی کولی شي.
خو له همدې اصل څخه په مثبته توگه هم گټه اخيستلی شو. کولی شو ځان له هغو کسانو سره هم پرتله کړو، چې يادې ځانگړنې يې تر موږ په ډېر ټيټ حالت کې دي او په دې توگه د رضايت احساس وکړو او ور پسې په ژوند کې د نېکمرغۍ احساس پياوړی کړو.

آیا نېکمرغي هماغه بریالیتوب دی؟

شخصي بریالیتوب، یانې د هغه څه ترلاسه کول چې غواړئ یې. حال دا چې ځینې خلك سره له دې چې خپلو هیلو ته رسېدلي، خو بیا هم پر خپله بریا د خوښۍ او سکون احساس نه کوي.
په واقعیت کې دغه ناسم باور چې بریالیتوب په اصل کې نېکمرغي ده او دا دواړه یو د بل مترادف دي، نېکمرغۍ ته د رسېدو په لار کې ستر خنډ دی. دا یو حقیقت دی چې انسان کله یوې بریا ته ورسېږي، بېرته ژر خپل جوش او ځوږ له لاسه ورکوي او بلې بریا ته د رسېدو لپاره هیله کوي. د بېلګې په توګه د پوهنتون لپاره په کانکور کې شاملېدل، د پوهنتون د زده کړو پای ته رسول، د یوې غوره دندې انتخاب، مطرح کېدل، مشهور کېدل او ....
پر دې بنسټ هغه خلك چې تر بریالیتوب مخکې نېکمرغه نه وو، نه یوازې د بریالیتوب له ترلاسه کولو وروسته به نېکمرغه نه شي، بلکې نهیلي به هم شي، ځکه هغوی بریالیتوب د نېکمرغۍ معادل ګڼلی دی او له دې امله د بریالیتوب لپاره ډېرې هڅې کوي. هغوی د دغه ناسم فکر له امله د دې پر ځای چې خپله انرژي نېکبختۍ ته د رسېدو په لار کې ولګوي، هغه بریالیتوب ته د خدمت په لار کې لګوي، نوځکه تل ناکام وي او د سترړیا احساس کوي.
البته مادي بریاوو ته د رسېدو په موخه هلې ځلې مشروع کار دی او انسان باید دغو هلو ځلو ته دوام ورکړي، خو هغه باید د نېکمرغۍ مترادف او

یا د نېکمرغۍ لپاره لازم شرط و نه ګڼي.

که مادي برياليتوب د نېکمرغۍ، ارامۍ او امنيت د احساس د پياوړتيا په موخه وغواړو، په دې صورت کې کېدای شي زموږ د نېکمرغۍ احساس پياوړی کړي. په ځانګړې توګه کله چې د زړه سکون د ماديانو په هکله موږ ته فُرصت راکړي، چې په لوړو موخو پسې لاړ شو. اما په مادي برياليتوب پسې لټه او تګ هغه وخت ناسم دی چې د موخې لپاره، نه د نېکمرغۍ د زياتوالي لپاره د وسيلې په توګه مطرح شي.

آیا نېکمرغي او بدمرغي ذاتي دي؟

د یو شمېر خلکو په ذهن کې دا ابهام شته، چې څنګه ځینې انسانان په داسې کورنیو کې زېږي، چې په غوره توګه د هغوی لپاره د ودې او پرمختګ زمینې مساعدې وي، حال دا چې یو شمېر نور له دې ډول امکاناتو بې برخې وي او دا چې د نېکمرغۍ لار هر څنګه چې وي، د ځینو لپاره هواره او د ځینو لپاره نه وي.

هغه څه چې د نېکمرغۍ په مسئله کې باید غفلت ورنه و نه شي، سوکالۍ ته په رسېدو کې د انسان خپلواکي ده. د انسان اراده او اختیار، سعادت او نېکمرغۍ ته په رسېدو کې مهمه ونډه لري، که څه هم نور عوامل هم شته، چې زموږ له واك او ارادې بهر دي.

دا چې هر انسان په ژوند کې څه نا څه مختار دی او کولی شي خپله لاره غوره کړي، اثبات ته اړتیا نه لري. د انسان د مختار توب لپاره غوره دلیل د اختیار د وسایلو او ابزارو په واك کې لرل دي.

که دا ومنو چې نېکمرغي او بدمرغي ذاتي دي او انسان له اختیار او ارادې پرته نېکیو او بدیو ته سوق کېږي، باید دې پایلې ته ورسېږو چې ښوونه او روزنه هسې بې ګټې او بېهوده ده. همداشان د پیغمبرانو راتګ، د اسماني کتابونو نزول، نصیحت، هڅونه، جزا او پاداش هر څه بې ګټې او یا ظالمانه دي.

ښه ده پر دې پوه شو، څومره چې موږ یې تصور کوو، تر هغه زیات ژوند زموږ په خپل لاس کې دی. ژوند د هغو افکارو، احساساتو او کړنو

محصول دی، چې موږ يې هره ورځ ترسره کوو.

په ياد ولرو د يوه بالغ او مسووليت منونکي انسان په توګه کولی شو خوښی او نېکمرغی ته د تمې پر ځای، پخپله خوښي او نېکمرغي و پنځوو.

په واقعيت کې د ژوندانه پر پېښو او وقايعو پورې هيلې تړل او دا چې هر څه به ستاسې له غوښتنو او انتظاراتو سره همغږي شي، داسې دي لکه توپاني سمندر ته د غورځېدو پر مهال دا هيله هم ولرئ چې اوبه به تاسې ته هېڅ تکان او زيان هم نه رسوي.

ټول هغه څه چې د واقعي نېکمرغي په منظور ورته ته اړتيا لرئ، ستاسې په خپل باطن کې دي او ستاسې باطني حالت دا غوره کوي، چې خوښ وئ يا ناخوښ.

ژوند هغه څه دی چې له باطنه پر تاسې حادث کيږي. پام وکړئ چې پېښې (اتفاقات) پخپله نه مثبتې دي نه منفي. په حقيقت کې دا ستاسې تعبير او تفسير دی چې هغه يا پر مثبت يا منفي چلند تبديلوي.

دا تاسې ياست چې پر ژوند بشپړه واکمني او قدرت لرئ. کولی شئ تصميم ونيسئ، څو د نېکمرغۍ احساس وکړئ. د دې لپاره يوازې کافي ده چې ژوند په سمه توګه تفسير کړئ.

په دې ترتيب دا پخپله موږ يو چې کولی شو د ځمکې پر مخ جنت يا دوزخ جوړ کړو. يوازې دا چې څنګه د خپل باطني سکون سرچينه فعاله کړو، کولی شو واقعاً چارې تر خپل واك او اختيار لاندې راولو.

له ژونده د رضایت احساس د نېکمرغۍ له احساس سره څه توپیر لري؟

خوشحالي له هغه څه چې لرو يې او هغه څه چې نه يې لرو د رضايت له احساس څخه عبارت ده. مهمه نه ده چې څومره لرو، مهمه دا ده، چې څومره خوند اخلو، همدا موږ نېکمرغه کوي.

پوهان (له ژونده خوښي) او (د زړه خوښي) د جسم، روح او روان د سلامتيا تر ګردو لوړ پړاو بولي او هغه د نېکمرغۍ معادل ګڼي.

په ژوند کې د زړه خوښي او خوشحالي ډېره لږه د بهرنيو عواملو تر اغېزې لاندې راځي. که چېرې په (قرعه کشۍ کې ګټونکي کېدل) او (په موټر چلوونه کې د ناوړه ټکر پېښه) له وګړي بهر د بهرنيو عواملو په توګه وګڼو، وايي په قرعه کشۍ کې تر ګټونکي کېدو وروسته د مفرطې نېکمرغۍ لومړنی احساس ورو ورو پيکه کېږي. دا مسئله د ټکر په ناوړه پېښه کې هم صدق کوي او د پېښې څښتن چې له يوې ناوړې پېښې روغ وتلی، ژوند ته د لېوالتيا او هيله مندۍ احساس يې د وخت په تېرېدو را ټيټېږي.

په دې ترتيب(له ژونده خوښي) يو نه بدلېدونکی حالت نه دی. د چاپېريال په بدلون، له چاپېريال څخه زموږ د اخځ په بدلون او زموږ د کړنو او ادابو په بدلون سره، کېدای شي د نېکمرغۍ احساس هم بدلون وکړي، يا لوړ شي او يا ټيټ.

پر دې بنسټ تاسې همدا اوس او همدلته هڅه وکړئ، له هر څه چې لرئ

يې خوند واخلئ. له کورنۍ، دوستانو او موقعيت څخه مو خوند واخلئ، له خپل کار او کسب څخه خوند واخلئ، څکه تاسې يې وړ ياست.

خوښی، هيلې، غوښتنې او رضايتونه لاس په لاس ګرځي، ځان ته مه وايئ چې کوم څيزونه نه لرئ، کافي ده د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې پېښېږي او په واك کې مو دي. که پر هغو څيزونو چې لرئ يې، تمرکز وکړئ، له شك پرته به خوشحالي او خوښي در په برخه کړي. د دې پر ځای چې له نورو سره حسادت وکړئ، خپلو شاوخوا خلکو ته وګورئ او هغه څه چې لرئ يې، منکر نه شئ، خپلو شتو ته پاملرنه وکړئ او خپل ژوند مو ښکلی کړئ.

له ژونده خوښي يا رضايت په حقيقت کې موږ ته ډېر شوق او ذوق را کوي، څو ډېر کوښښ او غوره کار ترسره کړو، حال دا چې له ژونده ناخوښي کېدای شي منفي اغېزې ولري او زموږ د نهيلی، مايوسی او ناکامی لامل شي.

په ژوند کې تل، هممهاله د خوښی او ناخوښی لپاره دلايل وجود لري. که چېرې د خپل ژوند پر ستونزو او کميو د فکر کولو پر ځای، پر خپلو شتو او نعمتونو فکر وکړئ، د خوښی او نېکمرغی احساس به وکړئ.

يوې ښوزلې کونډې ښځې دوه زامن درلودل. هغه دومره کمزورې وه، چې د کار او کسب نه وه. زامنو يې عادي او کوچني څيزونه اخيستل او خرڅول. پر همدې يې د ژوند چارې پر مخ وړلې. هغې د خپلو زامنو د کار او کسب لپاره انديښنې کولې او د هغوی لپاره يې د برياليتوب هيله کوله. د هغې يوه زوی چترې خرڅولې، له همدې امله کونډه ښځه هره ورځ سهار وختي چې له خوبه پاڅېدله، لومړنی کار به يې دا و، چې

اسمان ته به يې کتل، که به اسمان خړ پړ او ورېځ و، په خوښۍ سره به يې ويل: (خدايه شکر، نن ښايي څو چترۍ خرڅې کړي.) خو که به اسمان شين او لمر و، نو غمگينه به وه او په دې فکر به وه، چې نن کېداى شي چترۍ خرڅې نه شي. همداسې بل زوى يې لاسي بادپکې خرڅولې.
کونډه ښځه به چې هر سهار وختي له خوبه پاڅېدله، نو اسمان به يې کوت، که به اسمان ورېځ و او د باران احتمال به و، نو به خپه وه او له ځانه سره به يې ويل چې نن ښايي زما له زوى څخه څوك بادپکې وا نه خلي. د هوا ښه والي او بدوالي د کونډې ښځې پر حالت هېڅ اغېز نه درلود. هغې د خپل خپگان لپاره دليل درلود، که به اسمان لمر و، هغې به د ناراحتۍ احساس کاوه، او که به اسمان ورېځ او باراني هم و، د ناراحتۍ احساس به يې کاوه، ځکه بيا يې هم د يوه زوى کار خرابېده او بادپکې نه خرڅېدلې. کونډې ښځې د دې ډول حالت په درلودلو سره ژوند ته يوازې ډېکه ورکوله.
کونډه يوه ورځ له خپل يوه دوست سره مخامخ شوه، هغه ورته وويل: (ته تېروتنه کوې، ته په دواړو صورتونو کې گټونکې يې، نه بايلونکې. که هوا لمرينه وي، خلك بادپکې اخلي او که باراني وي، چترۍ اخلي.) دغه اگاهانه او ساده منطق د ښځې په مغز کې توپان جوړ کړ او هغې ته يې بدلون ورکړ. له هغه وروسته يې تل پر شونډو موسکا او په زړه خوښه او خوشحاله وه.

د نېکمرغۍ پر احساس د شاوخوا چاپېریال اغېزې

موږ ټول د خپلو شاوخوا وګړو او د هغوی له کړنو اغېزمنېږو. لازمه ده ځان ته تکان ورکړو او هغه چاپېریال بدل کړو، چې زموږ لپاره په زړه پورې نه دی.

معمولاً موږ هر یو له خپل چاپېریال سره عادت کوو. ایا تر اوسه په زور داسې یوه ځای ته تللي یاست، چې هلته بد بوی وي او تاسې ځوروي؟ دې ته ځیر شوي یاست چې له څو دقیقو وروسته، نور هغه بوی ډېر درباندې بد نه لګېږي؟ او که تصادفاً تر یوې مودې هلته پاتې شئ، ښایي هغه بد بوی هېڅ حس نه کړئ، دا ځکه چې تاسې له هغه سره عادت کوئ او دا د انسان فطري ځانګړنه هم ده. همداشان که له ناخوښه او بدبخته خلکو سره ناسته پاسته وکړئ، کم کم له بدمرغۍ سره عادت کېږئ او فکر کوئ چې دا یوه طبیعي چاره ده. که چېرې له نېکمرغه او انګېزې ډکو خلکو سره ناسته پاسته ولرئ، تاسې هم خوشحاله او انګېزه درکولی شي او دا چاره تاسې ته بېخي طبیعي ښکاري.

پر دې بنسټ که چېرې ستاسې شاوخوا منفي پال خلک وي او تل له خپله ژونده نلېږي، نو د ځان لپاره څو ښاد او مثبت دوستان پیدا کړئ. همدا نن تصمیم ونیسئ، او خپل شاوخوا چاپېریال بدل کړئ او په دې توګه له مثبتو او خوشحالو خلکو سره یو ځای شئ. پر خلکو سربېره، پخپله زموږ شاوخوا چاپېریال، زموږ د خوښۍ او نېکمرغۍ په احساس کې مهمه ونډه لري. په دې توګه د خپل سکون او رواني سلامتیا لپاره، د

خپل ژوندانه د چاپېریال فضا ته داسې بدلون ورکړئ، چې تاسې ته د خوښۍ احساس درکړي. د ډېرو کوچنیو بدلونونو په رامنځ ته کولو سره کولی شئ خپل کور او خونه پر یوه خوښ او ارام ځای تبدیل کړئ، پر داسې یوه ځای چې تاسې روحاً ارامه او سکون درکړي.
څېړنې ښيي چې په ناسالم او ګډوډ چاپېریال کې خلک ډېر ستړس لري او په مرتبو چاپېریالونو کې د ارامۍ او سکون احساس کوي. نو که غواړئ د خوښۍ او سکون احساس وکړئ، د خپل کور او شاوخوا چاپېریال مرتب کړئ او زاړه څیزونه له مخې لرې کړئ. له بله پلوه له شاوخوا نړۍ سره زموږ د اړیکو ډول، زموږ د ژوند ډول مشخصوي او هغه دا چې ایا د خوښۍ احساس کوو او خوند اخلو، یا له اوضاع څخه ناخوښه یو. نو څکه هڅه وکړئ خپلې اړیکې پیاوړې کړئ، خپلو شاوخوا خلکو ته درناوی وکړئ، د خپلې خوښۍ او لذت احساس له نورو سره ووېشئ، څو د خپل شاوخوا خلکو متقابل ځواب واخلئ او ستاسې د خوښۍ او رضایت حس پیاوړی کړي.

CamScanner

زموږ دنده څرنګه کولی شي زموږ له نېکمرغۍ سره مرسته وکړي؟

شغلي رضایت او د نېکمرغۍ احساس دوې نه بېلېدونکې موضوعګانې دي. زموږ دنده تقریبا زموږ د ورځنۍ ژوندانه نیمایي وخت اخلي. که له خپل کاره خوښ و اوسو، د فراغت پر وخت انرژي لرو او که خوښ و نه اوسو، نو ټول مینه پال احساسات، چې زموږ د خوښۍ او خوشحالۍ لامل کېږي، را څخه کډه کوي.

د نورو موضوعګانو په نسبت د خوښۍ او رضایت احساس په ژوند کې ډېر ارزښت لري. په واقعیت کې په ژوند کې زموږ یوه مهمه موخه همدې احساس ته رسېدل دي او دا پخپله په موږ پورې اړه لري چې د ځان لپاره په زړه پورې او د خوښۍ وړ شغلي رضایت رامنځ ته کړو. موږ خپلې دندې ته له پاملرنې پرته، د ځان مدیون یو، څو هغه کار چې ترسره کوو یې، خوند ترې واخلو او دا کار زموږ په وس پوره دی.

د زړه خوښي له ذهني خوښۍ سره اړه لري. ستاسې ذهنیت هغه څه دی چې څښتن یې یاست او یوازې تاسې پر هغه بشپړ کنټرول لرئ. تاسې کولی شئ تصمیم ونیسئ، چې له خپله کاره خوند واخلئ او دغه لذت ته د رسېدو لار و مومئ. تر ډېره بریده له هغه کاره ډېر خوښ او راضي کېږئ چې په طبیعي ډول ستاسې له طبیعت سره همغږی وي. دلته د استعداد یا خوښې مسئله مطرح ده. کله چې کومه دنده انتخابوئ، چې

ستاسې له طبيعت سره همغږي نه لري، د ځان لپاره ذهني او عاطفي اندېښنې او ناراحتي رامنځ ته کوئ، خو تاسې کولی شئ دا ناراحتي خنثا کړئ او د دې کار لپاره مثبت ذهنيت او تجربې ته اړتيا ده.
د کار له چاپېريال سره همغږي هم مهمه خبره ده. د کار چاپېريال هم بايد د خپل دويم کور په توګه وګڼو او د يو شمېر بدلونونو په راوستلو سره د ځان لپاره د خوښې وړ مناسب چاپېريال جوړ کړو. له خپلې کارې خونې سره مينه ولرئ. دا ستاسې په ذوق پورې تړلې خبره ده. کولی شئ يو ګلدان، يوه عکس او منظره يا بل څه چې تاسې ته د خوښۍ احساس درکوي، ځای پر ځای کړئ.
خپل شاوخوا ته پاملرنه وکړئ. هغه خلك چې له خپله کاره خوند اخلي او هغه چې خوند نه اخلي، سره تمييز کړئ. د هغوی ترمنځ څه توپيرونه شته؟ هغه خلك چې مثبت ذهنيت لري، خوښ او نېکمرغه وي. خپلو شرايطو ته په مثبت نظر ګوري. هغوی خوښيو ته په تمه وي. که چېرې هغه څه و نه ويني چې تمه يې لري، نو اصلاحي اقدام کوي، څو خپلو هيلو او غوښتنو ته ورسېږي. هڅه کوي د خپل کار په هکله ډېر اطلاعات ترلاسه کړي، څو خپله کاري وړتيا لوړه کړي او د ځان لپاره د ډېرې خوښۍ او نېکمرغۍ اسباب چمتو کړي.
خو منفي پال خلك بيا تل پر خپل منفي ذهنيت وړاندې ځي. د ناخوښۍ اور يې سوځوي. هغوی په هر څه کې عيب او نيمګړتياوې لټوي، لکه: کاري ورځ ډېره اوږده ده، دا کار نه شم خلاصولی، سهار چای خوړلو وخت کافي نه دی، د ادارې د رييس چلند ښه نه دی، کافي اندازه حقوق نه راکول کېږي، رخصتۍ کمې دي او ګڼ نور شکايتونه او په دې توګه

منفي ذهنيت د هغوی د وجود پر ټولو اړخونو سيوری غوړولی وي او تل له ستونزو او بدمرغيو سره مخ وي.

تاسې بايد يوازې د مادياتو لپاره کار و نه کړئ. دنده يوازې په دې مانا نه ده، چې د پيسو پيدا کولو وسيله يې وګڼئ. يوازې پيسې انسان نه شي نېکمرغه کولی. البته دا په دې مانا نه ده چې پيسو ته هېڅ ارزښت ور نه کړئ، بلکې دا چې خپله دنده په خوښۍ او رضايت پر مخ يوسئ.

که چېرې د خوښۍ او نېکمرغۍ غوښتونکي ياست، بايد مثبت ذهنيت ولرئ. منفي ذهنيت مو پر مثبت ذهنيت بدل کړئ او د خپلې خوښۍ د تدارك لپاره لار وګورئ.

که له خپلو کاري شرايطو سره مينه او له هغو رضايت ولرئ، داسې ځای ته رسېدلی شئ چې ډېر لږ خلك به له تاسې سره د برابرۍ توان ولري. په دې صورت کې به کار تاسې ته د خوښۍ او رضايت يوه منبع هم وي او تل به خوښ او خوشحاله وئ.

که غواړئ خوښ عمر ولرئ، له کار سره مو مينه ولرئ. پر دې پوه شئ چې ستاسې جسمي روغتيا او سلامتي هم له خپل کار څخه د رضايت په کچې پورې تړلې ده. که مو فکر له منفي احساساتو ډك وي، د مثبتو احساساتو لپاره به ځای نه وي. په دې حالت کې به احساس کوئ، چې غمګيني به تر خوشحالۍ ساده او اسانه وي او دا ښيي چې ولې موږ په سختۍ له منفي افکارو خلاص شو. د منفي افکار د پرېښودلو غوره لار دا ده، چې ځان پر کار بوخت کړو.

د ارواپوهانو په اند، کله چې خلك پر کارونو بوخت وي، ډېر کم غمګين يا اندېښمن کېږي او تر هغه وخته چې پر کار بوخت وي، د منفي افکار

اغېز هم ورباندې ډېر لږ وي، ځکه چې دا چاره د هغوی په وجود کې د مثبتو افکارو د ودې لپاره زمينه جوړوي. د ځان لپاره کار وموميئ. کار ستاسې ذهن له اندېښنو او ناراحتی پاکوي. کار نه يوازې تاسې بوختوي، بلکې له ګټورو فعاليتونو څخه تاسې ته د خوښی او رضايت احساس هم درکوي.

دا ثابته شوې، هغه خلك چې کار کوي، ډېر پياوړي او خوشحاله وي. کار ستاسې ژوند ته اهميت درکوي. کله چې کار تاسې ته اهميت ولري، عصاب به مو ارام او د رضايت احساس به مو پياوړی وي. کار درته د ارزښتمن توب احساس درکوي او دا پخپله د نېکمرغی د احساس لپاره اړين دی.

نېکمرغي ته د رسېدو لارې چارې څه دي؟

لومړی دا چې له ژونده خوند واخلو، باید د خوښۍ د تحقق شرط د ستونزې نشتوالی و نه ګڼو. ستونزې باید د ژوندانه یوه برخه وبولو. پر دې پوه شو چې نېکمرغي زموږ په باطن او فکر کې ده. نېکمرغي زموږ په مادي اجسامو یا تجربیاتو کې نه ده، بلکې له خپلو افکارو او احساساتو په خوند اخیستلو کې ده.

که خپله نېکمرغي له لاسه ورکړو، په اسانۍ سره کولی شو، بېرته یې ترلاسه کړو. یوازې کافي ده، چې د منفي افکارو پر ځای مثبت افکار ځای پر ځای کړو. تاسې کولی شي خپل افکار کنټرول کړئ او ناوړه افکار پرېږدئ.

که چېرې مو په ذهن کې یو ناوړه تصویر رامنځ ته شو، له ذهنه یې وتوږئ او پر ځای یې ښکلی او خوښي ښونکی تصویر ولګوئ. ټول خلک ښې خاطرې لري، چې په یادولو سره یې ژوند ته خوښي ورکولی شي. ستاسې ذهني تصویر د خوښۍ یا غم، بریالیتوب یا ماتې، نېکمرغۍ یا درد احساس درکوي. ستاسې ذهني تصویر کولی شي له تاسې سره مرسته وکړي، څو هغه څه ترسره کړئ، چې خوښۍ او رضایت ته د رسېدو لپاره درته اړین دي. کولی شي درسره مرسته وکړي، څو له ژونده خوند واخلئ، کېدای شي د هغو فعالیتونو او کار په اړه د داډ او پر نفس د اعتماد اسباب وي، چې تاسې یې د خپل فراغت د وخت لپاره ټاکئ.

د خوښ ژوندانه د تېرولو لپاره لاس په کار شئ، د خیرغوښتنې پر ځای

د ځان ارزونې لار خپله کړئ، په ذهن کې د ژوند غوره او زرينې شېبې مجسمې کړئ او له خيال پلو پرته، د ژوندانه له واقعيتونو د مثبت تصوير پر بنسټ د ځان لپاره د خوښۍ انځور وکاږئ.

له ژونده د خوند اخيستلو او د نېکمرغۍ د احساس پر بنسټ خپلې سلامتيا ته پاملرنه وکړئ. د خپل بدن مراقبت وکړئ، خوښ او سالم افکار ولرئ، ځان سالم تصور کړئ او سلامتي د ځان وړ انساني حق وګڼئ.

انسان پر خپلو افکارو او هيجاناتو، خپل جسماني چاپېريال کنټرولوي، هر فکر چې د انسان له ذهنه تېرېږي، فوراً د هغه د بدن پر کيميايي ترکيباتو اغېزه کوي او د هغه په جسم کې د آني غبرګونونو لامل کېږي.

په دې توګه تر ډېره بريده انسان په خپلو افکارو سره د خپلې روغتيا او سلامتيا ټاکونکی دی او ذهن او روان په جسمي پياوړتيا کې مهم رول لري. نو دا په تاسې پورې اړه لري، چې دا چاپېريال د ځان لپاره د ستونزو، ناروغيو، ميکروبونو او بدمرغيو کور ګرځوئ يا يې د سلامتيا او نېکمرغۍ پر معبد بدلوئ.

د نېکمرغۍ د احساس لپاره بايد د (انديښنې) عادت پرېږدئ. موږ ډېرې وختونه انديښنې کوو. د خپلې دندې، کورنۍ او نورو ډېرو شيزونو په هکله انديښنې کوو، حال دا چې دا انديښنې زموږ د روغتيا او سلامتيا لپاره سختې مضرې دي.

ناوړه پېښې، ناروغۍ او اقتصادي ستونزې موږ ټولو ته پېښېږي، ځکه دا يوه طبيعي خبره ده، خو داسې دليل نه شته، چې د هغه څه له امله چې تر اوسه نه دي را پېښ شوي، ټول عمر له ډاره ولړزېږو او د هغې ورځې په اړه انديښنه وکړو، چې تر اوسه نه ده راغلې.

نېکمرغی ته د رسېدو بله لار دا ده، چې څنګه له مایوسی او نهیلۍ سره مبارزه وکړو.

که غواړئ هغه څوك شئ، چې استعداد او استحقاق یې لرئ، هر کار مو چې پر وس پوره وي، ترسره یې کړئ. څومره چې توان لرئ، واورئ، هر څومره چې کولی شئ، ووینئ. دا باید زده کړئ چې له نهیلۍ سره مبارزه وکړئ.

نهیلي ستاسې هیلې او امیدونه له خاورو سره خاورې کوي. نهیلي ستاسې مثبت اخځ (برداشت) منفي او روحي پیاوړتیا مو کمزورې کوي.

د نېکمرغۍ د احساس لپاره باید (واقعیتونه) ومنئ. له هغه څه سره چې پېښ شوي دي او له هغه څه سره چې زموږ تر واك بهر دي، جنګېدل او همداشان د پېښو پر وړاندې د بدمرغۍ احساس هېڅ ګټه نه لري. یوازې زموږ وخت او انرژي مصرفوي، سکون او خوښي مو له منځه وړي.

موږ ټول په ژوند کې له ناوړه پېښو، فُرصتونو بایللو، ناکامیو او ماتو سره مخ شوي یو. دا ډول خنډونه په بېلابېلو ډولونو زموږ پر وړاندې واقع کېږي او موږ باید اجازه ور نه کړو، چې دا ډول خنډونه زموږ ژوند تریخ کړي او زموږ خوښۍ او فکري سکون له منځه یوسي.

ماتې، ستونزې او ناوړه پېښې د ژوند یوه برخه ده او ټل ورسره مخ کېږو، نو باید چې ژوند ورسره وکړو. هغه ناسمې او پرېشانه کوونکې پېښې او موقعیتونه ومنو، چې د بدلون وړ نه دي. دا خیال چې هر څه ته بدلون ورکړو، هسې د وخت ضایع کول دي. نو غوره ده چې د واقعیتونو په منلو سره د ارامۍ او سکون په لور لاړ شو. که واقعیتونه و نه منو، مایوسي او نهیلي مو پر ژوند سیوری غوړوي.

د هغو چارو منل چې تېښته ترې امکان نه لري، د پوهې او قدرت نښه ده.

پر هغو چارو اندېښنه او غوسه ښکاره کول، چې زموږ په واک کې نه دي، هم زموږ قېمتي وخت ضایع کوي او هم مو انرژي له منځه وړي او په پایله کې زموږ ژوند پر یوه دوزخ بدلولی شي.
یو شمېر خلك مورنی جسمي نیمگړتیاوې لري، یو شمېر له ستونزو سره ډغرې وهي، ښایي خپله کورنی را ته په زړه پورې نه وي، ښایي زموږ اولادونه هسې نه وي، لکه چې زموږ هیله ده، ښایي په زړه پورې کاري چاپېریال و نه لرو او سلگونه نور موارد، هغه څه دي چې زموږ ژوند تریخوي او بس.
موږ باید هغه څه چې زموږ تر واك او قدرت لوړ دي او هغه څه چې د بدلون وړ نه دي او د ښه والي لپاره یې زموږ هېڅ هم پر وس نه وي، هغسې ومنو، لکه څنگه چې دي.
د نېکمرغی لپاره یوه بله توصیه دا ده، چې په تېرمهال کې د ژوند کولو پر ځای، په اوسمهال کې ژوند وکړو.
البته اړینه نه ده، چې د تېر مهال ناوړه پېښې او ناراحتی هېرې کړو، مهمه دا ده چې تېرمهال له خپلو ټولو ځانگړنو سره قبول او ومنو.
د چلند دا کړنلاره د دې لامل کېږي چې ناوړه او ناسمې پېښې ورځ په ورځ له موږ څخه واټن واخلي، پیکه شي او موږ ته ډېر ځور را نه کړي.
په ضمن کې موږ د تېر مهال له یو شمېر پېښو او خاطرو د ژوندانه درس اخلو او هغه زموږ لپاره یو غنیمت دی. موږ له هغو درسونو په گټې اخیستنې چې له مخکنیو تجربو مو اخیستي، کولی شو ځان ته بدلون ورکړو، خو باید پر تېرمهال د فکر کولو او د هغه له امله د ځان له ملامتیا ډډه وکړو.

بښل او تېرېدل، زموږ د نېکمرغۍ پر احساس څه اغېزې لري؟

بښل او تېرېدل زموږ د نېکمرغۍ په احساس کې مهم عامل بلل کېږي. ډېرى خلك دې ته پاملرنه نه کوي، چې په نه بښلو سره کوم څيزونه له لاسه ورکوي او په مقابل کې د ځان يا نورو په بښلو سره، کوم څيزونه تر لاسه کوي.

موږ دا زده کړي چې د نورو بښل يو ښه کار دی. دا مو زده کړي چې بښل يو سپېڅلی او معنوي کار دی، خو د (بښلو) لپاره يو بل مهم لامل هم شته. که چېرې نور و نه بښئ، ژوند به مو سخت شي.

داسې وګڼئ چې د ادارې رييس مو درسره ناسم چلند کوي او تاسې ورته وايئ: زه به هېڅکله تاسې د دغه چلند له امله و نه بښم.) له دې موضوع ځوك رنځېږي، تاسې که مو رييس؟ تاسې تل پر لار ځئ، بې خوبه کېږئ او ....حال دا چې ستاسې رييس به احتمالاً په مېلستياوو کې د خوښۍ او خوشحالۍ شپې تېروي.

پر دې بنسټ که نورو ته بښنه و نه کړو، په حقيقت کې موږ پخپله رنځېږو او ځورېږو، نه نور خلك. کينه کول او خصومت موږ ته ناروغي پيدا کوي. زموږ د بدن روغتيا له ګواښ سره مخ کوي. زموږ د بدن د غړيو او ارګانونو طبيعي نظم ګډوډوي او د زړه د حملې، سرطان، سردرد، د معدې زخم، اضطراب او حتا د شکرې ناروغۍ ته لار هواروي.

CamScanner

موږ ټول تېروتنې کوو. باید د نورو تېروتنې وبښو او اجازه ورنه کړو، چې موږ وځوروي. کینه کول، یوازې موږ غمگین او پرېشانه کوي، بله هېڅ گټه نه لري. کله چې موږ د نورو تېروتنې وبښو، دا کار موږ ته د خوښۍ احساس را کوي.

د نورو بښل د دې لامل کېږي چې پر خپله غوسه او رنځ غلبه وکړو او ښه احساس ځان ته پیدا کړو.

بښل زموږ زړه ته سکون او ارامي ورکوي. زموږ ذهن له کرکې او دوښمنۍ پاکوي او زموږ په وجود کې د سکون او ارامۍ احساس پنځوي.

کله چې تاسې یو څوك ښښئ، دا خپله ستاسې زړه ته سکون در ښښي. دا کار تاسې د خپل دوښمن په حق کې نه، بلکې د ځان په حق کې ترسره کوئ. په دې کار سره له خپل ذهنه منفي احساسات توږئ.

عصباني او له عقدې ډك خلك د خوښۍ احساس نه شي کولی. تل رنځور او ژوند یې له ستونزو ډك وي.

منفي احساسات نه یوازې ستاسې پر افکارو، بلکې ستاسې پر جسم او رواني روغتیا هم ژورې اغېزې اچوي. ډېرې جسمي ناروغۍ هم د منفي افکارو او احساساتو له امله رامنځ ته کېږي.

د نورو بښل د نړۍ د انرژۍ تر ټولو لوی مولد بلل کېږي. بښل اروایي سکون رامنځ ته کوي او د غوسې د ناوړه پایلو مخه نیسي. بښل د انسان ژوند ته مانا ورکوي او له ژونده د انسان د رضایت د احساس لامل کېږي.

کله چې د هغو ناروا کړنو پر وړاندې ناراحته او پرېشانه کېږئ، چې ستاسې په حق کې ترسره شوي او زړه ته مو کینې اچوئ، پر دې پوه شئ

چې ځان مو د نورو د لاس اله ګرځولی او په پایله کې د هغوی د کړنو قرباني کېږئ.

کله چې د نورو له ښنلو ډډه کوئ، په واقعیت کې همدا تاسې یاست، چې رنځېږئ. خطا کوونکی وګړی حتا پر دې هم نه پوهېږي، چې پر تاسې څه تېرېږي. که هغه ستاسې دوښمن وي، په حقیقت کې ستاسې پر غمګینی خوشحالېږي. ځکه کله چې تاسې غمګین وئ، هغه ګټونکی دی. نو ایا غواړئ خپل دوښمن ته دا قدرت وبښئ چې ستاسې ژوند تر خپلې اغېزې لاندې راولي او له کړاوونو سره مو مخ کړي؟!

په ژوند کې باید نه یوازې نورو ته ښښنه وکړو، بلکې ځان هم و ښنو. ډېر شمېر خلك د خپلو تېروتنو او غلطیو له امله له رواني او جسمي اړخه ځان تنبیه کوي.

که تر اوسه مو د ګنهکارۍ احساس کاوه، نور دوام مه ورکوئ، ځکه د ګناه د احساس په دوام سره ستونزې نه حلېږي. هڅه وکړئ دا احساس له ځانه لرې کړئ.

د دې لپاره چې ښه ژوند ولرو او د نېکمرغۍ احساس وکړو، باید هم ځان او هم نورو ته ښښنه وکړو.

په ژوند کې هدف درلودل، زموږ د نېکمرغۍ پر احساس څه اغېزې لري؟

تاسې په هغو شرایطو کې کولی شئ د نېکمرغۍ احساس وکړئ، چې ژوند مو د هدف او معنا لرونکی وي. انسان کولی شي د مادي ژوندانه د ډېرو سترو نعمتونو له درلودلو پرته ژوند وکړي، خو دا ستونزمنه ده داسې څوك پیدا کړئ چې په ژوند کې له هدف او معنا پرته د نېکمرغۍ خواږه وڅکي.

که له نورو (وګړو، کورنۍ او دوستانو) او همداشان له کار سره د انسان اړیکه په ښه توګه وټاکل شي، کولی شي ژوند ته ښه معنا ورکړي. د کورنۍ تشکیل او د کورنۍ دننه عاطفي اړیکې تر هر څه ډېر د انسان ژوند ته معنا ورکوي. د نېکمرغۍ د احساس لپاره باید د هرې کړنې لپاره تر اقدام وړاندې وکتل شي چې ایا دا کړنه معنابښونکې ده که نه؟

په ژوند کې هدف او معنا هغه څه دي چې موږ تل په خوښبنت کې ساتي او بشر له هدف پرته ژوند نه شي کولی.

دا په یاد ولرئ چې هدف ته د رسېدو لپاره تر ټولو مهم څیز، په دغه لار کې زده کړې او وده کول دي. هغه څه چې موږ هدف ته د رسېدو په لار کې لټوو، لږ اهمیت لري. مهمه دا ده چې پوه شو د دغې لارې پر طی کولو سره موږ ته د نېکمرغۍ او سوکالۍ احساس لاس راکوي.

پر دې بنسټ، موږ کولی شو په داسې شرایطو او حالاتو کې نېکمرغي

ترلاسه کړو، چې ژوند مو د هدف او معنا لرونکی وي.
په ژوند کې هدفمندۍ او معنا موندنې ته اړتیا، نه یوازې زموږ په نېکمرغۍ کې ستر رول لري، بلکې د انسانیت تر ګردو مهمه او غوره ځانګړنه هم ده او له حیواناتو سره د انسانانو مهم توپیر هم په ګوته کوي.
نېکمرغي ته د رسېدو لپاره دوه بنسټيز باورونه اړين دي. یو دا چې د انسان ژوند معنا لرونکی دی. بل دا چې ژوند په خپل نفس کې معنا لرونکی دی. ډېری متفکر انسانان په خپل ژوندانه کې د شخصي معنا موندنې اهمیت درك کوي، خو شخصي معناموندنه د نېکمرغۍ لپاره کافي نه ده. متفکر او هوښیار خلك باید دا باور هم په ځان کې و پنځوي چې د ژوند نفس هم معنا لرونکی دی.
که چېرې انسان پر دې پوه شي چې له کومه ځایه راغلی، د څه لپاره راغلی او چېرته به ځي، متوجه کېږي چې څه باید وکړي، له هغه وروسته نه سرګردانه کېږي.
ژوند معنا لرونکی دی او هستي بې هدفه نه ده. موږ د تصادف زېږنده نه یو او نه هم عدم ته ور ګرځو. هغه څه چې انسانان له پښو غورځوي، هغه رنځونه او ناسم برخلیك نه دی، بلکې د هغوی لپاره بې معنا ژوند ستونزې او مصیبتونه جوړوي. د ژوند هدف او معنا د هر وګړي لپاره توپیر لري. هر څوك باید د ځان لپاره معنالرونکی او هدفمند ژوند ولري.

په ژوند کې تمې او هيلې، زموږ د نېکمرغۍ پر احساس څه اغېزې لري؟

هيلې، تمې او علايق د غوره ژوندانه نه بېلېدونکې برخه ګڼل کېږي. که موږ د خپلو ټولو هيلو او ارزوګانو پوره کېدل يوه قطعي چاره وبولو او پر هغه څه لاسبرى چې هيله يې لرو د ځان مسلم حق وګڼو، په دې صورت کې دا ډول هيلې او غوښتنې بدبختي رامنځ ته کوي، د ستونزو لامل کېږي او زموږ نېکمرغۍ ته زيان رسوي.

موږ بايد خپلې هيلې او غوښتنې تر ډېره بريده محدودې کړو، څو د نه پوره کېدو په صورت کې د بدمرغۍ احساس ونه کړو. همداشان دا تمه و نه لرو، چې زموږ ټولې هيلې او غوښتنې بايد پوره شي. په دې صورت کې که چېرې زموږ هيلې او غوښتنې پوره نه شي، له غم او ستونزو سره نه مخ کېږو. که زموږ په زړه پورې شرايط مساعد شي، بايد شکر ورباندې وباسو، ځکه شکر او مننه د نېکمرغۍ مهم رکن بلل کېږي.

شکر ايستل د خوښۍ او خوشحالتيا کېلي ده. انسان چې هر څومره ناشکره کېږي، په هماغه اندازه يې د نېکمرغۍ ګېڃ کمېږي.

ټول مثبت خلک شکر ايستونکي دي. له ژونده نلېدل او شکايت کول انسان د بدمرغۍ په لور بيايي. که چېرې له ژونده خپلې هيلې او غوښتنې محدود او معقول حد ته ورسوئ، پر خپلو شتو شکر و باسئ، ډېر ژر به پر يوه نېکمرغه وګړي بدل شئ.

د نېکمرغه خلکو د اشتراك مهمه وجه، د هغوی مثبت افکار او پر خپلو شتو شکر ایستنه ده. دا ډېر کم پیښېږي، چې یو څوك په ژوند کې هر څه لکه څنګه یې چې خوښېږي، و یې لري. دا امکان نه لري چې ټولې چارې زموږ له لېوالتیا سره سمې ترسره شي. موږ باید پر خپلو شتو خوشحال او هممهاله هڅه وکړو چې اوضاع غوره او بهتره کړو.

موږ باید له خپلو شتو او ژونده د خوند اخیستلو لپاره راتلونکي ته په تمه نه شو. له خپلو فعلي شتو خوند واخلو. له هغه څه نارضایتي چې نه یې لرو، له ناوړه بشري افکارو څخه ګڼل کېږي. معمولاً زموږ انسانانو ایراد دا دی چې هر څه ډېر او ډېر غواړو او زموږ د غوښتونو هېڅ پای متصور نه دی. دا ډېر غوښتل یا د بل څه غوښتل د خوشحالۍ او نېکمرغۍ د احساس پر وړاندې ستر خنډ دی.

ډېرې هیلې او ډېرې غوښتنې، هغه بهیر دی، چې پایان نه لري. معمولاً انسانان د خپل عمر ډېره برخه د خپلو شتو د ډېرولو په هیله بې ځایه تېروي او تل غمګین وي. اصولاً باید هغوی پر دې پوه شي چې له ژونده څه ډول خوند واخلي، څو نېکمرغۍ ته ورسېږي.

بې اندازې او بې انتها هیلې او غوښتنې انسان ته سرخوږی جوړوي، ځکه ځینې وختونه دا ډول غوښتنې په اغراق آمېزه توګه پر حرص اوړي او کله چې انسان ورباندې تمرکز کوي، نو دې پایلې ته رسېږي، چې د نهیلۍ، زړه توري، پرېشانۍ احساس وکړي.

قناعت د حرص پر وړاندې غوره پانګه ده. که تاسې د قناعت احساس ولرئ، مهمه نه ده چې خپلو هیلو ته ورسېږئ یا و نه رسېږئ، خو په هر حال له ژونده خوند اخیستلی شئ.

باطني قناعت ته د رسېدو لپاره غوره لار دا ده، څو داسې څيزونه وغواړو او پر شته والي يې شکر و باسو، چې د امکان وړ وي. د داسې څيزونو له غوښتلو ډډه وکړو، چې امکان يې نه وي.

که تاسې فکر وکړئ، د خپلو ستونزو، کميو او نيمګړتياوو ترڅنګ ډېر داسې څيزونه هم لرئ، چې له هغو مناسب درك نه لرئ. ډېرى ستاسې د كور، كورنۍ، ښو دوستانو او حتا د ښې روغتيا څښتن ياست، خو پر هغو شكر نه باسئ. تل پر هغه څه حسرت خورئ، چې نه يې لرئ. حال دا چې د نېكمرغۍ قاعده دا ده، چې د اوضاع پر وړاندې د خپل ليدلوري ته بدلون وركړئ. د دې پر ځاى چې د خپلو كميو او نيمګړتياوو په فكر كې شئ، خپلو وړتياوو او سلامتيا ته پاملرنه وكړئ.

كورنۍ زموږ په نېكمرغۍ كې څرنګه رول درلوداى شي؟

پر دې ټول پوهېږو چې د انسانانو په نېكمرغۍ او سوكالۍ كې ګڼ عوامل رول لري، خو دا په يقين سره و منئ د انسان په نېكمرغۍ كې د كور او كورنۍ رول تر نورو ډېر اغېزناك او مهم دى.

كور هغه ځاى دى چې انسان د خپل ژوند لومړني درسونه په كې زده كوي. وده او نمو په كې كوي او ډېرى وخت يې هم همدلته تېرېږي.

كورنۍ زموږ د شخصيت جوړونې مسووله ده او د كار او ژوند لپاره ځواك او قدرت له هغې سرچينه اخلي.

په كورنۍ كې ستر مسووليت د مور او پلار پر غاړه دى. هغوى د كورنۍ د لويې بېړۍ چلوونكي دي او بايد هغه د مقصود منزل په لور رهبري كړي.

د اولادونو د نېكمرغۍ او سوكالۍ په موخه لومړنى ګام چې بايد مور او

پلار يې پورته کړي، په کورنۍ کې د يوه عاطفي او مينه ناك چاپېريال رامنځ ته کول دي. بې مينې او بې عاطفې چاپېريال اولادونو ته د نامطلوبو احساساتو، غچ اخيستنې، له ټولنې د گوښه توب او بلاخره د بدمرغۍ زمينه برابروي.

مور او پلار د ماشومانو لپاره د جسمي اړتياوو پر پوره کولو سربېره د هغوی روحي غوښتنو ته پر پاملرنې هم مکلف دي. هغوی بايد خپل ماشومان وپېژني، هغوی ته ارزښت ورکړي، د هغوی وړتياوې وگوري او د پياوړتيا او ودې لپاره يې هڅې وکړي.که نيمگړتياوې او کمزوری ولري، بايد د وس تر بريده د هغو په پوره کولو کې ورسره مرسته وکړي.

کورنۍ امنيت، سوله او سوکالي، له ويښتيا او ښه ليدلوري سره اړه لري.

پر دې بنسټ پوه مور او پلار بايد د خپلو ماشومانو پر وړاندې شخړې و نه کړي. البته په ټوليزه توگه د کورنيو شخړو او اختلافاتو مخنيوی ستونزمن کار دی، خو مهمه دا ده چې د شخړو پر سر بايد مور او پلار خپله همغږي په هېڅ وجه له لاسه ور نه کړي.

مور او پلار بايد خپلو ماشومانو ته نېك خويونه، لکه مېړانه، صبر، زغم، ښښل، شهامت او نور ور زده کړي. له خپلو ماشومانو سره په عدالت چلند وکړي، د هغوی ترمنځ توپير و نه کړي او هغوی ته درناوی ولري.

د کور چاپېريال بايد د کورنۍ د ټولو غړيو لپاره په زړه پورې وي. د کورنۍ د غړيو دنده دا ده، چې د نېکمرغۍ په موخه په خپل منځ کې د همکارۍ، صميمت او خوښۍ چاپېريال رامنځ ته کړي.

د کورنۍ غړي بايد يو د بل د روحياتو مواظب وي، يو د بل غوښتنو او سليقو ته درناوی وکړي. له ځانغوښتنې ډډه وکړي او يو له بله ناوړه توقع

و نه لري.

د کورنی اړیکو په هکله ډېرې څېړنې ښيي، هغه خلك چې د خپل ورکتوب له دورې او له خپل مور او پلار څخه خوږې او په زړه پورې خاطرې لري، عموماً په زده کړو کې بریالي، په دندو کې سرلوړي، په ټولنه کې همغږي او په ټولیزه توگه په ژوند کې خوښ او د نېکمرغۍاحساس کوي.

CamScanner

د انسان فطرت د هغه د نېکمرغۍ پر احساس څه اغېزې لري؟

داسې خلك ډېر کم موندلی شئ، چې په بشپړه توگه له يو څه راضي وي. د هغوی د نه رضايت لامل د هغوی وړی طبيعت او فطرت دی، چې هېڅکله په بشپړه توگه نه مړېږي.

په واقعيت د انسان طبيعت پخپله د نېکمرغۍ د لارې خنډ دی. زموږ غوښتنې په هره برخه، لکه پيسو، مينې او ... کې په هره اندازه چې پوره شي، بيا هم نه مړېږو. پر دې بنسټ نېکمرغۍ ته د رسېدو لپاره لومړی گام دا دی، چې انسان له خپل نه مړېدونکي طبيعت سره مبارزه وکړي.

موږ بايد دا اجازه ور نه کړو، چې فطرت او طبيعت مو د نېکمرغۍ ټاکونکی شي. د انسان عقل او پوهه بايد د نېکمرغۍ د کچې ټاکونکي وي.

پر دې بنسټ موږ کولی شو، پر هغه څه چې په واك کې مو دي، ځان نېکمرغه وگڼو. له همدې امله ده چې يو فقير وگړی کولی پر خپلو لږو شتو نېکمرغه او راضي وي او په مقابل کې يو بډای وگړی پر خپلو ډېرو شتو سربېره بيا هم له خپلو شتو راضي نه وي او هېڅکله د نېکمرغۍ احساس نه کوي.

څوك چې پر خپلو لږو شتو د نېکمرغۍ احساس نه کوي، په ډېرو شتو هم نېکمرغه کېدای نه شي.

CamScanner

(په پخوا وختونو کې يوه پاچا پر يوه پراخه ځمکه واکمني کوله، چې د نېکمرغۍ لپاره يې هر څه درلودل: لوی هېواد، سوله او امنيت، ښکلې مېرمن، پياوړي او سالم اولادونه، خو له دې ټولو سره يې بيا هم د نېکمرغۍ احساس نه کاوه!

يوه ورځ يې د خپل هېواد ټول پوه مشران او وتلي پوهان را و بلل او له هغوی يې د نېکمرغۍ تګلاره وغوښتله. ورځې او اونۍ بحثونه او څېړنې ترسره شول، بلاخره دې پايلې ته ورسېدل، که چېرې پاچا د هغه چا کميس واغوندي، چې واقعاً نېکمرغه دی، نېکمرغۍ ته به ورسېږي.

پاچا هم په ډېره بېړه د نېکمرغه سړي د کميس د موندلو لپاره د ملك هرې خوا ته ډېر خلك ولېږل. تر ډېرو هڅو او منډو ترړو وروسته، پاچا و نه توانېد څو داسې څوك پيدا کړي، چې ووايي په بشپړه توګه نېکمرغه دی. تر دې چې له مودو پلټنو وروسته يې په يوه بې وزله کورنۍ کې يو درويش وموند، چې ويل يې، کلونه کېږي له خپلې مېرمنې سره په ډېره خوشحالۍ او نېکمرغۍ کې ژوند کوي، خو هغه دومره بې وزله و، چې کميس يې نه درلود، چې پاچا ته يې ورکړی وای.)

پر دې بنسټ موږ کولی شو، ځان پر هغه څه نېکمرغه کړو، چې په واك کې يې لرو. پر هغو راضي و اوسو. اجازه ور نه کړو چې نارضايتي زموږ نېکمرغي وځپي او بدمرغه مو کړي.

د نېکمرغه کېدو لپاره تخیل او د نېکمرغۍ خوبونه، زموږ پر رښتینې نېکمرغۍ څه اغېزې لري؟

موږ تل داسې لوریو ته کشېږو، چې غالباً د هغو په اړه فکر کوو. اصل دا دی چې: (د هر څه په اړه چې فکر کوئ، د هغه په لور ور گرځئ.) حتا که پر هغو څیزونو هم فکر وکړئ، چې تاسې ته په زړه پورې نه دي، بیا هم د هغو په لور ورځئ.

نو مثبت فکر وکړئ. مثبت ژوند وکړئ، چې نېکمرغه شئ. د مثبت تفکر د رامنځ ته کولو غوره او چټکه لار، د مثبتو او ځواك ښښونکو کلمو کارونه ده.

په واقعیت کې د کلمو ځواك او قدرت ډېر پیاوړی دی. انسان دا وړتیا لري، چې د خپلې خبرې پر مټ ناوړه وضعیت له ځانه اخوا کړي. غم، نهیلي او پرېشاني پر خوښۍ او سلامتۍ بدله کړي.

د مثبت تفکر د رامنځ ته کولو لپاره هڅه وکړئ له مثبتو جملو او کلمو کار واخلئ. هر سهار چې له خوبه پاڅېږئ، تصمیم ونیسئ چې تر ماښامه به مثبت فکر کوئ، مثبتې خبرې به کوئ او په دې سره تل غوره او مثبت ژوند وکړئ.

موږ هغه څه ته رسېږو، چې فکر یې کوو. اوس چې زموږ فکر دا پیاوړی ځواك لري او په دې خاورینه کوره کې هر وگړی، له دغه ځواکه برخمن دی، نو ولې گټه ترې نه اخلو؟ ولې پر منفي افکارو تل ژوند د ځان او نورو لپاره تریخ کړو؟

حقیقت دا دی چې مثبت تفکر رغنده رول لري. د دغه تفکر لرونکي پر خپلو مطلوبو څیزونو فکر کوي او تر ډېره خپلو موخو ته رسېږي. نو تل پر هغه څه فکر وکړئ، چې غواړئ يې. که ارامي او نېکمرغي غواړئ، نو پر هغو فکر وکړئ.

انسانان کولی شي د خپل تفکر د ډول په بدلون سره خپل ژوند سم کړي. که خوښي پنځوونکي افکار په خپل سر کې و روزو، د خوشحالی احساس کوو. که ناسمو او نهیلي کوونکو افکارو ته په خپل ذهن کې ځای ورکړو، د غم او نهیلی احساس کوو.

په واقعیت کې انسانان په هغه اندازه خوشحاله دي، څومره يې چې ذهن خوشحاله دی. زموږ افکار، زموږ احساسات تر اغېزې لاندې راولي. افکار نه یوازې زموږ پر ژوندانه واکمن دي، بلکې زموږ ژوند جوړوي. منفي افکار، منفي پایلې لري. موږ غمگینوي او ارامي را نه اخلي. د دغه وضعیت د بدلون لپاره تر ګردو غوره لار، د منفي افکارو لړۍ ته د پای ټکی اېښودل دي. هڅه وکړئ خپل افکار پر خوښي ښښونکو چارو متمرکز کړئ. نېکمرغی او سوکالی ته د رسېدو لپاره خوښي او رضایت اړین دي. روحي ارامي په تاسې پورې اړه لري. مثبت روحي شرایط د دې لپاره ډېر اړین دي، چې د خوشحالی احساس وکړئ. د خوښی مهم راز دا دی چې د عقل او تدبیر پر مټ په خپل زړه کې د ګلونو باغونه جوړ کړو.

موږ پر ځان واکمن یو او زموږ افکار زموږ د ژوندانه ټاکونکي دي. موږ خپله تصمیم نیسو چې کومو څیزونو ته په ذهن کې ځای ورکړو او پر دې بنسټ د خپلو کړنو د پایلو ټاکونکي يو.

موږ له ژونده هغه څه غواړو، چې تمه يې لرو. خلك په هغه اندازه نېکمرغه دي، چې پخپله يې تصميم نيسي.
(يوه ورځ يوه شهزاده چې ملا يې کړوپه وه، نه شواى کولى نېغ ودرېږي. د هېواد له ماهرو مجسمه جوړوونکو يې وغوښتل چې مجسمه يې جوړه کړي، کټ مټ د ده په شان، په دې شرط چې شا يې هواره وي. شهزاده مجسمه جوړوونکي ته وويل: غواړم خپل ځان داسې ووينم، چې هيله يې لرم.)
ورځې، اونۍ او کلونه تېر شول. د خمکې پر سر عجيبه اوازه تيت شوه: (د شهزاده شا نوره کړوپه نه ده. اوس زموږ شهزاده د ځوانۍ په بڼه ښکاري.) کله چې دا اوازه د شهزاده تر غوږونو ورسېده، په حيرانوونکې موسکا هغه باغ ته لاړ چې تنديس په کې ځاى پر ځاى شو و.
شهزاده چې وليدل، هر څه حقيقت دي، نو اوس يې هغه سالمه څېره درلوده، چې کلونه کلونه يې مجسمه کړې وه.)
تخيل هغه ځواك دى چې افکار په تازه او متفاوت ترتيب سره را ټولوي او داسې ټينګ پر دغو ذهني تصويرونو نښلي، چې هغه عملاً په جسم کې متجلي کېږي.

بدمرغي که نېکمرغي؟ څوك پوهېږي؟

که موږ ټول عمر يوازې په داسې پېښو پورې و تړو، لکه: دا ښه دي، دا بد دي. دا پېښه يوه نېکمرغي ده او هغه يوه بدمرغي او .... نو ژوند مو ستونزمنېږي او د نېکمرغۍ احساس مو سخت زيان ويني.
تر هغو چې د اوضاع پر بد والي ايمان ولرو، زموږ په اوضاع او احوال کې هېڅ ډول بدلون راتلای نه شي.
تر هغه چې په جنګ، دعوا او فرياد سره هره ورځ پيل کړو، په ژوند کې به هېڅ پرمختګ و نه کړو.
کله چې په سمه توګه ژوند ته د کتو ډول بدلوو، هر څه په سمه توګه بدلون کوي. که اوضاع مو په طبعه برابره نه وه، دې ټکي ته پام وکړئ، چې خپله پېښې او اتفاقات ښايي ډېر اهميت و نه لري، بلکې د پېښو پر وړاندې ستاسې ليد او چلند فوق العاده اهميت لري.
که د ډېرې ارامتيا هيله لرئ، د ژوند پر پېښو ښې او بدې ټاپې مه وهئ.
څکه دا کار زموږ خوښي او خوشحالي له منځه وړي او د نېکمرغۍ احساس مو څپي.

دا يوه لرغونې کيسه ده:

يوه کروندګر يو زوړ آس درلود، چې پر هغه يې خپلې ځمکې کرلې. يوه ورځ د هغه آس په يوه کنده کې ولوېد.
د کروندګر ګاونډيانو دا بد خبر هغه ته ورساوه او ويې ويل: (ډېره ناوړه

پېښه او ډېر بد چانس!) کروندګر یې په خوب کې ووېل: (بدمرغي که نېکمرغي؟ څوك پوهېږي؟)
له موده وروسته د کروندګر آس د آسونو له ګلې سره له کندې ایستل کېږي او له ګلې سره یو ځای آس کور ته ورځي.
په دې وخت کې ګاونډیان کروندګر ته د غوره چانس مبارکي وایي او هغه بیا هم هماغه پورتنی ځواب ورکوي.
موده وروسته د کروندګر زوی هغه کوله چې یو وحشي آس اهلي کړي، پر ځمکه ولوېد او پښه یې ماته شوه.
ټولو دا تصور کاوه چې د کروندګر لپاره دا تر ګردو بد چانس او بدبختي ده.
خو د کروندګر ځواب بیا هم همدا ځواب و: (بدمرغي که نېکمرغي؟ څوك پوهېږي؟)
له څو اونیو تېرېدو وروسته په کلي کې اعلان وشو چې ځوانان باید جګړې ته لاړ شي او نوملیکنه وکړي، خو لښکر چې د کروندګر د زوی ماته پښه ولیده، هغه یې معاف کړو.
ګاونډیانو بیا کروندګر ته ووېل: (غوره چانس دی. زوی دې معاف شو.)
خو د کروندګر ځواب بیا هم هماغه تکراري ځواب و.
په ژوند کې هېڅ بدمرغي نه شته، ځکه یوازې موږ د چارو د حقیقت له تشخیص څخه عاجز یو او د ژوند ځینې پېښې پر بدمرغۍ تفسیروو.

آيا نېکمرغي يوازې خوشحاله ژوند کول دي؟

ټول انسانان په ژوند کې غوره څيزونو ته د رسېدو په لټه کې دي. په واقعيت کې په ژوند کې زموږ خوځښت او فعاليت، خوښۍ او نېکمرغۍ ته د رسېدو په موخه دی. خوشحاله ژوند کول زموږ ټولو انسانانو لپاره يو منطقي هدف دی او دغه هدف ته رسېدل هم شوني کار دی.
ځيني خلك نيوکه کوي او وايي که د ژوند هدف وګڼيزې خوشحالۍ ته رسېدل وي، دا يوه ځانغوښتونکې چاره ده، خو په حقيقت کې داسې نه ده.
څېړنې ښيي، چې خوښ او نېکمرغه انسانان تر ډېره د نورو انسانانو په فکر کې وي او تر ډېره له نورو سره مرسته کوي. نېك اخلاق لري، بښوونکي وي او معمولاً د خپلو او نورو خلکو د ستونزو په حل کې له نرمښت څخه کار اخلي.
برعکس غمګين خلك تل پر ځان تمرکز کوي، له ټولنې ګوښه توب کوي، په ځان کې ډوبېږي او له هر څه سره دوښمني کوي.
په ژوند کې د هدف په توګه د خوشحالۍ لپاره لټه کول، نېکمرغۍ ته په رسېدو کې موږ ته انګېزه را کوي او نه يوازې وګړي ته ډېرې ګټې لري، بلکې کورنۍ او ټولنې ته چې وګړی په هغه کې ژوند کوي، خورا ګټې رسوي.
سره له دې چې خوښۍ ته رسېدنه امکان لري، خو خوښي ساده احساس نه دی او زموږ د فکر په ډول او کړنو پورې هم تړاو لري.

که موږ له خپلو مطلوبو شرایطو، لکه: سلامتی او شتمنیو پر مثبت تګلوري له نورو سره مرسته وکړو، هغوی کېدای شي خوشحاله ژوندانه ته د رسېدو په موخه زموږ لپاره اغېزناك عوامل وبلل شي.

البته موږ هم کولی شو له هغو خوند واخلو. خو له سم فکري، روحي او معنوي لیدلوري پرته، دا زموږ د خوښۍ او نېکمرغۍ پر احساس ډېره لږه اغېزه لرلای شي.

د بېلګې په توګه که تاسې په خپل وجود کې د کرکه پاروونکو افکارو یا شدیدې غوسې ته ځای ورکړئ، نو ستاسې سلامتي له ګواښ سره مخ کوي.

همداشان که له روحي پلوه غمګین او ستړي وئ، په دې صورت کې جسمي راحتي ډېره مرسته در سره نه کوي. له بله پلوه که خپله روحي او فکري ارامي وساتئ، په دې صورت کې به ډېر خوښ او خوشحاله وئ. کله چې له جسمي اړخه پیاوړي وئ، یا حتا ډېر متعلقات لرئ، احساس کوئ چې هر څه درته بې اغېزې دي. په دې وخت کې د نړۍ ټول مال او شتمني درته ارزښت نه لري.

دا د دې ښکارندوی دي چې روحي او فکري حالت، یعنې د معنویت عامل زموږ د ورځني ژوند پر تجربو او د خوښۍ پر احساس ډېره اغېزه کوي.

البته خوښي باید له خوند سره یو شان و نه ګڼو، ځکه خوښي له خوند سره توپیر لري. ربښتینې خوښي له زړه او فکر سره تړاو لري. هغه خوښي چې په اصل کې له جسمي لذت سره تړلې وي، ژر تېرېدونکې وي. یوه ورځ وي او بله ورځ نه وي.

هغوی چې تل منفي فکر کوي او د خوښۍ احساس نه کوي، باید څه وکړي؟

منفي افکار، دايمي اندېښنې، نهيلي او مايوسي، د ژوند لپاره د شور او شوق نه درلودل، بې انګېزې توب او د مسووليت نه منل، ټولې د مړاويتوب او افسردګۍ نښې دي.
که تاسې داسې نښې لرئ او پر مثبت فکر کولو قادر نه ياست، اړينه ده له يوه ارواپوه سره مشوره وکړئ.
اوسمهال دا مشخصه شوې، چې د دغو حالتونو لامل د بدن د ننه وي. ښايي په مغز يا وينه کې ماده يا هورمون زيات شوی وي، چې د ځينو درملو په مرسته دغه ډول کيميايي بدلونونه له منځه وړل کېدای شي او په دې توګه بېرته له ژونده د خوند اخيستلو او مثبت فکر کولو وړتيا پيدا کړای شئ.
پر دې بنسټ، کله مو چې فشار لوړ شي، يا مو د سترګو ليد کم شي، په معالجه پسې ځئ، نو که چېرې د افسردګۍ او نهيلۍ موارد يا اضطراب ستاسې د خوښۍ د احساس پر وړاندې خنډ وګرځي، باید ارواپوه ډاکټر ته لاړ شئ، څو د مناسبې درملنې په مرسته مثبت افکار او له ژونده د خوند اخيستلو وړتيا په ځان کې پيدا کړئ.
البته د خوښۍ او نېکمرغۍ د احساس لپاره بايد لنډمهاله کاذبو ارام کوونکو او مسکن کوونکو ته پناه يو نه وړل شي.

کېدای شي دا توکي په کاذب ډول په تاسې کې د خوښۍ احساس وپنځوي، خو د هغو د مصرف د تداوم په صورت کې، د بدن د طبیعي میکانېزم تعادل له ستونزو سره مخ کېږي او تاسې له هغو توکو سره تړاو او روږدتیا پیدا کوئ.

دا سمه ده، چې د خوښۍ او نېکمرغۍ د احساس د رامنځ ته کولو او منفي افکارو د له منځه وړلو لپاره ځینې درمل شته، خو دا درمل باید تل د متخصص ډاکتر تر نظر لاندې وکارول شي.

څرنګه کولی شو خپل بد حالت پر ښه حالت واړوو؟

د عصبي جریان میکانېزم په اصل کې په خپلسرې توګه او غالباً د وګړو له مستقیمې مداخلې پرته کار کوي. په پایله کې کله وګړي په مثبت روحي حالت کې، تازه او له انرژۍ ډك وي او کله هم په منفي روحي حالت کې د کمزورۍ او بې حوصلې توب احساس کوي. ډېری انسانان دا چې د دغو حالتونو دلایل نه پېژني، نو د بدلون او یا مهارولو لپاره یې هم نه شي کولی کوم کار ترسره کړي.

زموږ روحي حالتونه او احساس زموږ د افکارو تر اغېزې لاندې دي، د دې لپاره چې خوښ، فعال او خوځنده وو، اړینه ده خپل افکار مهار کړو او په مثبت لوري یې برابر کړو.

رغنده او مثبت افکار، د خوښۍ او انرژۍ روحیه او احساس پیاوړي کوي. منفي افکار بیا ناوړه احساس او روحیه رامنځ ته کوي. اما ایا کېدای شي په اګاهانه ډول ځان د مثبتو افکارو پر تګلاره برابر کړو او غوره روحیه ولرو؟

بهرنۍ پېښې، زموږ تر کنټرول او واك بهر دي، خو له هغو څخه د اخځ (برداشت) څرنګوالی زموږ په واك کې دی. هر څوك د خپلې پوهې، تجربې، موخې، معیار، اګاهي، قضاوت او جسماني وضعیت له مخې له بهرنیو پېښو بېل بېل اخځ کوي او له هغو سره په تناسب، ځانګړی غبرګون ښیي.

په یقیني ډول، نېکمرغه وګړي څرګندې موخې لري. پوهېږي چې څه

غواړي او باور لري، چې په هڅو او کوښښ سره هغو ته رسېدای شي.
هغوی له بهرنیو پېښو او محرکونو آګاهانه اخځ لري، چې د هغوی د روحیې د پیاوړتیا لپاره پلان شوي دي. په واقعیت کې د نېکمرغه او نورو وګړو ترمنځ توپیر، له پېښو او محرکونو د مغز د اخځ د کنټرول په څرنګوالي کې دی.

نېکمرغه وګړي ځان د خپلې پیاوړې یا کمزورې روحیې د مهاروونکي عامل په توګه پېژني، نه د پېښو او محرکونو بې اختیاره تابع. حال دا چې یو شمېر وګړي نه شي کولی خپله روحیه مهار کړي او د منفي افکارو تر اغېزې لاندې، له پېښو په خپلسرې توګه منفي او نهیلي کوونکي برداشتونه کوي.

په ټولیزه توګه، کله چې د خوښۍ او نېکمرغۍ مسئله له نظره تېروو، له روحي او جسمي پلوه خوشحاله کېږو، حال دا چې که هماغه مسئله له دردوونکي او ناراحتوونکي اړخه انځور کړو، زموږ پر جسم او روان منفي اغېزې کوي، غمګین او ناراحته کېږو.

د بېلګې په توګه، تاسې له یوه چا سره د لیدو - کتو لپاره وخت ټاکئ، خو هغه په هر دلیل چې وي، پر خپله ژمنه وفا نه کوي. د هغه ځنډ یا نه راتګ له موضوع سره ستاسې د چلند په څرنګوالي پورې اړه لري. که په خپل خیال کې د هغه نه راتګ د موټر ټکر فکر وکړئ یا دا چې تصور کړئ هغه تاسې ته بې احترامي کړې ده، له شك پرته به د هغه پر وړاندې ستاسې چلند او غبرګون توپیر ولري.

د هر وګړي، کړنې، چلند او د احساساتو څرګندونه له هغو برداشتونو زېږي، چې د ځان په هکله یې لري او باورونه، فکرونه او ذهني

تصویرونه، د وګړیو کړنو او احساساتو ته شکل ورکوي.
همداشان د وګړیو منفي او مثبت افکار د تکرار له امله، واقعي بڼه خانته غوره کوي. هر څوک په ډېره مینه او علاقه او په ډېرو هڅو سره کولی شي د عمل ډګر ته ووځي او په خان کې بنستیز بدلونونه رامنځ ته کړي. کولی شي خپل افکار مهار، مثبت افکار جذب او منفي افکار له مغزه وتوږي او په پایله کې د غوره روحیې لرونکی او له ژونده خوند واخلي.

CamScanner

آیا خپله نېکمرغي باید نورو ته هم ووېشو؟

نېکمرغي یو مصرفېدونکی څیز نه دی، چې له خلکو یې پټ مصرف کړو، بلکې داسې څیز دی، که له نورو سره یې و نه وېشو، ډېره موده دوام نه شي کولی.
دا شونې نه ده یو څوک په یوازې توګه نېکمرغه شي، حال دا چې شاوخوا خلك یې په رنځ او کړاوونو کې ښکېل وي.
نېکمرغي د انسان له روح او روان څخه سرچینه اخلي، له حقیقت او مینې څخه زېږي. نېکمرغی په ځانغوښتنې او ځانښودنې سره را منځ ته کېدای نه شي. نېکمرغي نه شي کولی په یوازېتوب سره ژوند ته ادامه ورکړي، بلکې غواړي د ځمکې د مخ ټول موجودات په کې ګډون وکړي.
که څوك نه غواړي تر ځان لوړ څوك ووینې، هېڅکله د نېکمرغی احساس نه شي کولی کله چې موږ یوازې د خپل ځان غوښتنې او علایق په پام کې نیسو، احتمالاً ځانغوښتونکي او بې احساسه کېږو. کله چې خپلو شاوخوا خلکو ته پاملرنه نه کوو، غمګین او افسرده کېږو او فکر مو خرابېږي، باطني سکون مو له منځه ځي او هېڅکله د تلپاتې نېکمرغی احساس کولی نه شو.
د نېکمرغی بل راز دا دی، چې په خپلو ګټو وټو کې نور هم شریك کړو. انسان ذاتاً ټولنیز مخلوق دی. هغه باید د خپل ژوندانه د ورځنیو اړتیاوو لپاره له نورو انسانانو سره هم تړاو او متقابلې اړیکې ولري او له هغوی سره کار وکړي. که هغه له نورو سره همغږی نه وي، نه شي کولی څه په

CamScanner

خپل باطن کې او څه د شاوخوا خلکو په اړه د نېکمرغۍ احساس وکړي.
له انسانانو سره د همدردۍ احساس او په خپله خوښۍ کې د نورو انسانانو شریکول، پخپله د انسان د پایښت بنسټ جوړوي او د بشري ژوندانه رښتینی ارزښت په همدې کې دی.
دا یو مسلم حقیقت دی، که له مقصد پرته خپله خوښي هر څومره له نورو سره شریکه کړو، په موږ کې د خوښۍ او نېکمرغۍ احساس اوج ته رسولی شي.
نېکمرغۍ ته د رسېدو یوه ډاډمنه لار دا ده، چې د نورو خلکو د نېکمرغه کېدو لپاره هڅې وکړو. نورو ته په خپلو خوښیو کې برخه ورکړو او هغوی ته د خوښۍ اسباب چمتو کړو. له شك پرته له نورو سره د خپلو خوښیو نه شریکول، زموږ خوښۍ او نېکمرغۍ ته لوی زیان اړولی شي.

پای