له ډاره تر بریا

مه ویرېږئ، بریالي شئ!

فلسفه | ارواپوهنه | ټولنپوهنه

لیکوال : سباوون ذْرانی

لومړۍ برخه

د فلسفې، ارواپوهنې او ټولنپوهنې په اساس د وېرې پېژندنه

مقدمه: د کتاب په دې برخه کې تاسې د وېرې په اړه د نظرياتو له يو لوی تاريخي سفر څخه راتېرېږئ او په دې پوهېږئ چې له لرغوني زمانې تر بروېښتمې پېړۍ د نظرياتو په دې دومره لويه تاريخي دوره کې وېره څنګه پېژندل شوې؟ د انسان او طبيعت سره د وېرې اړيکه څه ده؟ او مختلفو خلکو د وېرې لپاره ولې مختلف نظريات وړاندې کړي دي؟

د فلسفې تر څنګ د اروپوهنې له هنداري وېرې ته يوه ژوره کتنه شوې او تاسې په دې پوهېږئ چې د انسان په عقل، خوی، کارونو او شخصيت باندې د وېرې اروپوهنيز آغيز څه دی؟ او مختلفو اروپوهانو د وېرې په اړه کوم نظريات وړاندې کړي دي. له هغې وروسته وېره د يوې ټولنيزې پديدې په توګه څېړل شوې او له ټولنې، کلتور، سياست او دين سره يې دوه اړخيزه پرتله شوې.

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

لومړی څپرکی

د وېرې فلسفه

فرض کړئ تاسې اوس د نړۍ د پیل د وخت د لومړنیو انسانانو ځمکه و یئ. خپلې شاوخوا ته ګورئ او د یوې ډېرې لویې او عجیبې نړۍ په منځ کې یو ډېر کمزوري او عادي وجود په حیث ولاړ یئ او شاوخوا مو لوی غرونه، ځنګل، او د ځنګل په منځ کې لوی لوی حیوانات دي، ټول حکومت د ځناورو دی او وحشي حیوانات هم په ډېرې آسانۍ تاسې داړلی شي. ستاسې شاوخوا دغه لویه او له معماوو ډکه نړۍ ده او تاسې د یو ډېر کمزوري او نازک مخلوق په حیث ددې لویې نندارې برخه ګرځول کېږئ. څه فکر کوئ په دغه وخت کې به ستاسې حالت څنګه وي؟ او تاسې به څه احساس کوئ؟

مطمئن یم چې د دومره خطرونو او عجایبو په منځ کې به ستاسې لومړی احساس وېره وي. تاسې به خامخا د نړۍ د لویوالي، په کې د شته خطرونو او خپل بېواکیتوب څخه وېرېږئ او د نورو ټولو لومړنیو انسانانو په څېر به شدیده وېره تجربه کوئ. دغه احساس د لومړنیو انسانانو د ژوند د پیل کېدو سره یوځای پیل شوی او تر اوسه پورې زموږ په ژوند اغېزه لري چې په مختلفو زمانو او کلتورونو کې یې د انساني تجربو په جوړولو، پرېکړو او چلندونو کې مرکزي رول لوبولی دی.

همدا ډول باید یادونه وکړو چې وېرې د کلتورونو او دینونو په رامنځته کولو کې هم مهم رول لوبولی دی. د مثال په توګه په لرغوني زمانه کې د لمر تودوخې او قوت خلک وېرولي وو چې هغوی بیا د خان د ساتنې او د لمر

ځخه د ورېږ په خاطر د لمر عبادت پيل کړ. نورو خلکو د شپې د تيارې د ورېږ له امله د ستورو او سپوږمۍ عبادت پيل کړی وو. همدا ډول په لرغوني مصر کې د نيل درياب د نا اټکل شويو سيلابونو وېرې په مذهبي عملونو آثر کړی وو او د سيند د خدايانو پيدا کېدو او د هغوی عبادت ته يې لاره هواره کړې وه. له دې څرګندو مثالونو څخه ښکاري چې وېرې ډېر دينونه او کلتورونه رامنځته کړي او همدا وېره ده چې ډېری کلتوري او ديني ټولنې يې کنټرول ساتلې دي.

زموږ او ستاسې وطن کې موږ ښکاره ليدلی شو چې وېره له ډېرو پخوانيو وختونو زموږ د افغان کلتور د ځينو خاصو مواردو د رامنځته کېدو او کنټرول لامل شوې ده. د مثال په ډول، له قبرونو او باباګانو څخه وېره چې اوس هم په کليو او لرو پرتو سيمو کې ډېره عامه ده او خلک په دې وېرول کيږي چې که چېرې دې داسې کار ونکړ نو پلانکی بابا به دې ووهي.

دا بايد ومنو چې وېره يوه نړېواله انساني تجربه ده او په هر کلتور او هر وخت کې يې د خلکو فکر او ژوند آغېزمن کړی دی. له همدې کبله د هرې دورې فيلسوفانو د دغه پيچلي او آغېزمن احساس د اصليت، طبيعت او آغېزو په اړه څېړنې کړي او د خلکو د پوهولو په خاطر يې خپل نظريات خلکو ته وړاندې کړي دي. د فلسفې مختلفو پوهانو وېره په مختلفو ډولونو معرفي کړې؛ مثلاً يو عالم ويلي چې وېره يواځې يو داخلي احساس دی، بل عالم ويلي چې وېره له بهرنيو عواملو څخه رامنځته کيږي. ځينې عالمان شايد وېره ښه وګڼي او ځينې نور يې د يو وړاندوونکي او بد احساس په توګه بده ومني، او همداسې نور مختلف آفکار چې شايد د وېرې د سمې پيژندنې لاره زموږ لپاره لږه سخته کړي.

خو موږ ددې څېړکې په اوږدو کې د وېرې په اړه د لرغونو فيلسوفانو څخه نيولې تر معاصرو فيلسوفانو پورې د ټولو نظريات څېړو او د وېرې د سمې پيژندنې په خاطر په دې ځان پوهوو چې دا احساس څنګه درک شوی، تحليل

شوی، او د انسان د پوهې په جوړښت کې مدغم شوی!؟ د افلاطون د کائناتي لیدونو څخه د ارسطو تر تحلیلي مشاهداتو، او بیا د وېرې او اخلاقو تر مېنځ له متقابل عمل څخه نیولې د وېرې د کنټرول لپاره د رواقیونو تر لارښوونو پورې او آن د نیچه د نظریاتو پورې موږ د تاریخ په اوږدو کې سفر کوو ترڅو د انسان په چلندونو او افکارو باندې د وېرې د آغېزو ریښې روښانه کړو او په معما یې ځان پوه کړو. موږ به وپوهېږو چې مختلفو فلسفي مکتبونو د وېرې په اړه څه نظر ورکړی او د وېرې آغېز یې په انساني ژوند څه ډول ګڼلی. د څېرکي په آخر کې د ټولو فلسفي نظریاتو په نظر کې نیولو سره د وېرې په اړه خپل فلسفي لیدلوری او د وېرې په اړه یو کامل او جامع نظر وړاندې کوو.

راځئ چې وېرې ته یو فلسفي لید وکړو او د وېرې په اړه د مختلفو پوهانو نظریات ولولو تر څو د وېرې په اړه ژوره پوهه ترلاسه کړو. د دغې څېړنې پیل د مشهور فیلسوف افلاطون څخه کوو. باید یادونه وکړم چې د یونان د لرغونو فیلسوفانو لومړی مشهور شخص سقراط دی خو دا چې له سقراط څخه مستقیماً لیکلي آثار نه دي موجود نو د هغه د شاګرد افلاطون له نظریاتو څخه پیل کوو.

د وېرې په اړه د افلاطون نظریات

افلاطون چې د لرغوني فلسفې د بنسټ ایښودونکي او لوی فیلسوف سقراط زده کوونکی وو او د هغه ټول نظریات یې په لیکلي ډول تر موږ رارسولي، د نورو ټولو موضوعاتو سره سره یې د وېرې په اړه هم خپل مهم نظریات وړاندې کړي دي. نوموړي په خپل مشهور آثر "تیمیوس" کې وېره د کائناتي نظم او انساني روح د یوې لازمي برخې په توګه معرفي کړې ده. افلاطون په دې نظر وو چې وېره یواځې یو رواني احساس نه دی بلکې وېره یې یوه آسماني یا روحاني پدیده ګڼله چې د ناپوهي او حقیقتونو په اړه د غلط فهمی څخه رامینځته کېږي. د هغه په آند وېره د ترې د اصلیت او حقیقت څخه د ناخبرۍ له امله رامنځته کېږي.

شوی، او د انسان د پوهې په جوړښت کې مدغم شوی!؟ د افلاطون د کتن
لیدونو څخه د ارسطو تر تحلیلي مشاهداتو، او بیا د ویرې او اخلاقو تر منځ
متقابل عمل څخه نیولې د ویرې د کنټرول لپاره د رواقیونو تر لارښوونو پورې و
آن د نیچه د نظریاتو پورې موږ د تاریخ په اوږدو کې سفر کوو ترڅو د انسان په
چلندونو او افکارو باندې د ویرې د اغېزو ریښې روښانه کړو او په معما یې څ
پوه کړو. موږ به وپوهېږو چې مختلفو فلسفي مکتبونو د ویرې په اړه څه نظر
ورکړی او د ویرې اغېز یې په انساني ژوند څه ډول ګڼلی. د څپرکي په آخر کې
د ټولو فلسفي نظریاتو په نظر کې نیولو سره د ویرې په اړه خپل فلسفي لیدلوری
او د ویرې په اړه یو کامل او جامع نظر وړاندې کوو.

راځئ چې ویرې ته یو فلسفي لید وکړو او د ویرې په اړه د مختلفو پوهانو
نظریات ولولو تر څو د ویرې په اړه ژوره پوهه ترلاسه کړو. د دغې څېړنې پیل د
مشهور فیلسوف افلاطون څخه کوو. باید یادونه وکړم چې د یونان د لرغونو
فیلسوفانو لومړی مشهور شخص سقراط دی خو دا چې له سقراط څخه مستقیماً
لیکلي آثار نه دي موجود نو د هغه د شاګرد افلاطون له نظریاتو څخه پیل کوو.

د ویرې په اړه د افلاطون نظریات

افلاطون چې د لرغوني فلسفې د بنسټ ایښودونکي او لوی فیلسوف
سقراط زده کوونکی وو او د هغه ټول نظریات یې په لیکلي ډول تر موږ
رارسولي، د نورو ټولو موضوعاتو سره سره یې د ویرې په اړه هم خپل مهم
نظریات وړاندې کړي دي. نوموړي په خپل مشهور آثر "تیمیوس" کې ویره د
کائناتي نظم او انساني روح د یوې لازمې برخې په توګه معرفي کړې ده.
افلاطون په دې نظر وو چې ویره یوازې یو رواني احساس نه دی بلکې ویره یې
یوه آسماني یا روحاني پدیده ګڼله چې د ناپوهۍ او حقیقتونو په اړه د غلط
فهمۍ څخه رامنځته کېږي. د هغه په آند ویره د نړۍ د اصلیت او حقیقت څخه
د ناخبرۍ له امله رامنځته کېږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

افلاطون وېرې ته د يو داسې تار نسبت ورکړ چې د انسان روح د لوی آسماني نظام يا کائناتو سره نښلوي. هغه په دې باور وو چې کائنات د انساني تجربو څخه لوړ او غوره نه دي بلکې د انسان د ټولو کړنو آغېز او مقابل عمل په کائناتو کې موجود دی او د همدغې مقابل عمل څخه ناخبري زموږ د وېرې تر ټولو لوی لامل دی. وېره د افلاطون له آنده يواځې يو انفرادي احساس يا ادراکي تجربه نه ده بلکې نوموړی وېره د کائناتو د حقيقت او وجود برخه ګڼي او وايي چې د کائناتو په حقيقت نه پوهېدل بشپړه د وېرې منشا او تر ټولو لوی لامل دی.

د نوموړي له آنده وېره ډېری وختونه د ناپوهۍ يا د پوهې له نشتوالي څخه رامنځ ته کېږي. هغه باور درلود چې خلک له هغه څه وېره لري چې دوی پرې نه پوهېږي. له همدې امله، د افلاطون له آنده په وېرې د بريالیتوب تر ټولو غوره لاره فکري روښانتيا او د حکمت تعقيب دی. هغه ويل چې د پوهې په ترلاسه کولو سره، افراد کولی شي د وېرې تياره له منځه يوسي او بيا له همدې لارې د کائناتو څخه پوره خبرداری ترلاسه کړي.

افلاطون استدلال کاوه چې د وېرې طبيعت باندې پوهېدل کولی شي د کائناتو د اسرارو په اړه موږ ته ډېره پوهه راکړي. د هغې په آند په روح باندې د وېرې د آغېزو په پام کې نيولو سره، افراد کولی شي په کائناتو کې د دوی د ځای او د الهي اصولو سره د دوی د تړاو په اړه پوه شي.

همدارنګه افلاطون د وېرې اخلاقي آغېزې هم څېړلي. هغه په دې نظر وو چې وېره خلک د نيک او روحاني ژوند کولو څخه راګرځوي. هغه د دليل په توګه ويل چې انسان په ټولنه کې د خپلو چارو د پايلو او د ټولنيز قضاوت څخه د وېرې له امله شايد هغه کارونه وکړي چې ټولنه يې ترې غواړي او هغه کارونه ونشي کړی چې دوی فکر کوي اخلاقاً سم دي او په دغه توګه ممکن خلک ستاسې د اخلاقي اصولو سره سم عمل کولو مخه ونيسي. په دې معنا، افلاطون وېره د اخلاقي فضيلت او روښانتيا لپاره د احتمالي خنډ په توګه وليده څکه د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

افلاطون د زماني په ټولنو کې ډېرې زیاتې اخلاقي او ټولنیزې ستونزې وې او په هغه وخت کې همدا فیلسوفان وو چې خلکو ته یې د سم ژوند کولو لارښوونې کولې، خو دا چې عامه ټولنه تر ډېره حده پورې په فسادونو کې ډوبه وه د فیلسوفانو لارښوونې یې بدې او د ټولنې د رواجونو خلاف ګڼلې. اوس هم په وروسته پاتې ټولنو کې ډېرې داسې رواجونه وي چې د اخلاقي اصولو سره سم نه وي، لکه زموږ په ټولنه کې په ودونو او خېراتونو کې د بې ضرورته (رواجي) مصارفو رواج. افلاطون فکر کولو چې له ټولنې څخه وېره موږ ډېرې وخت اړ کوي چې غیرې اخلاقي رواجونه ژوندي وساتو او همدا ډول غلط کارونه ترسره کړو.

د افلاطون د فلسفې په اساس دلیل او منطق کولی شي افرادو سره د غیرې منطقي وېرو په لمنځه وړلو کې مرسته وکړي. هغه د ډار سره د مقابلې او فتح کولو لپاره د دلیل کارولو غوښتنه کړې او په دې باور وو چې موږ باید د وېرې پر مهال فلسفي فکر وکړو، د پېښو ژورو ته ځان ورسوو، پوښتنې وکړو او په دلائلو یې ځان پوه کړو. د فلسفي فکر او د علمیت د تعقیب له لارې افراد کولی شي هغه پوهه ترلاسه کړي چې خپلې وېرې پرې لمنځه یوسي او د کائناتو د ترتیب سره ځان تنظیم کړي.

افلاطون په خپلو فلسفي نظریاتو کې د وېرې تړاو د کائناتو د تنظیم سره څکه ورکړی وو چې خلک دې ته وهڅوي تر څو د انفرادي احساساتو، انساني پوهې، او نړیوال نظم ترمنځ د ژورې اړیکې په اړه فکر وکړي. د وېرې په اړه د هغه نظریاتو په فلسفه کې د احساساتو د طبیعت او اصلیت پېژندنې او د انساني وجود د لا ډېرو څېړلو لپاره اساس کېښود او له هغې وروسته نورو فیلسوفانو پدغه برخه کې لا ډېر بحثونه رامنځته او زموږ او ستاسو پوهه یې د احساساتو په اړه زیاته کړه.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د ارسطو نظریات

ارسطو چې له افلاطون څخه وروسته د لرغوني فلسفې یوه بله مهمه څېره ده، د وېرې په اړه یې لا ډېر واضح نظریات څرګند کړل او د وېرې د لا ښه پېژندنې او شننې لپاره یې وېره په دوه ډوله وویشله؛ منطقي وېره او غیر منطقي وېره.

۱. **منطقي وېره:** دا هغه وېره ده چې په واقعیتونو ولاړه وي او د ریښتینیو ګواښونو یا خطرونو څخه رامینځته کېږي. د بېلګې په توګه، په اوبو کې ډوبېدل، د وحشي حیواناتو او یا د زهرجن مار څخه ډارېدل منطقي وېرې دي. په دې حالتونو کې وېره د ژوندي پاتې کېدو د یو مهم میکانیزم په توګه کار کوي او افراد هڅوي چې محافظتي اقدامات ترسره کړي.

۲. **غېر منطقي وېره:** ارسطو په دې نظر وو چې غېر منطقي وېره د تحریف شویو یا بې ځایه لویو شویو اندېښنو څخه رامینځته کېږي. دا وېره په واقعیت کې معقول اساس نه لري. د مثال په توګه، اراکنوفوبیا یا د غنې څخه وېره، په ډېری مواردو کې غېر منطقي ده ځکه چې غنې معمولاً بې ضرره وي او کوم مهم خطر نه لري.

وېره او انساني احساسات:

ارسطو د انساني احساساتو په برخه کې د وېرې د ارزښت په اړه په دې آند وو چې وېره زموږ په چلند او تصمیم نیوّنه باندې ژور آغېز لري.

هغه په دې باور وو چې وېره موږ ته د را پېښو ګواښونو لپاره یو پیاوړی احساساتي خواب دی او کولی شي زموږ د خوندیتوب لپاره د مناسبو عکس العملونو پراخه لړی رامینځته کړي تر څو موږ له شته خطرونو څخه وساتي. بام به مو کړی وي چې د یو لوی داړونکي سپي سره د مخامخ کېدو پر وخت خلک څه ډول د ځان د ساتنې لپاره په عاجله توګه یوه عاقلانه پرېکړه کوي او ځان د سپي له خطر څخه خلاصوي. پدغسې حالاتو کې انسان عاجل عکس العمل ښیي او د سپي څخه د تېښتې لپاره منډه وهي، خو که وګورې چې له

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

سپي څخه ځان په منډه نشي خلاصولی نو کوښښ کوي چې يو لوړ ځای ته وخيژي تر څو سپي ونشي کولای ورته خطر ورسوي. پدغه حالت کې وېره ستاسو بدن کې د اډرينالين په خوشې کولو سره چې د بدن د دفاع هورمون دی تاسې کې د هر ډول عکس العمل ښودلو انرژي پيدا کوي او تاسې هغه کار کوئ چې په عادي حالت کې يې نشئ کولای لکه د سپي څخه د منډې پر مهال په يوه لوی ديوال پورته کيدل چې تاسې يې بيا په عادي حالت کې نشئ کولی.

ارسطو په دې پوهيده چې وېره د معرفت او پوهې سره نږدې تړلې ده او د نړۍ په اړه زموږ ادراک او پوهه په قوي ډول اغېزمنوي. زموږ غلط باورونه او نا سم ادراکات کولی شي غيرې منطقي وېره رامنځته کړي. که موږ چېرته په يو وضعيت باندې سم پوه نشو او وضعيت هغه ډول درک نشو کړی چې په حقيقت کې موجود دی نو ډېر امکان لري چې وېره رامنځته شي. راځئ دغه پديده په ساده مثال کې واضح کړو. فکر وکړئ تاسې د شپې روان يئ او يو ناڅاپه گورئ چې يو سپين موجود ستاسې مخې ته راځي، تاسې وېرېږئ، چغې وهئ او له ډېرې وېرې خپل هوښ له لاسه ورکوئ. د قوي وېرې څخه وروسته چې کله ستاسې ادراکات بېرته عادي حالت ته راوگرځي نو تاسې پوهېږئ چې هغه موجود چې لږ مخکې تاسې فکر کولو پېری او يا هم د خدای کوم بل عجيب مخلوق دی په اصل کې ستاسې د کلي يو مشر وو چې د رڼا لپاره يې لاسي څراغ په لاس کې نيولی وو او په سپينو پاکو جامو کې لمونځ کولو ته روان وو. له دې پيښې تاسې درک کوئ چې ستاسې يو غلط درک کولی شي په تاسې کې وېره رامنځته کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ارسطو له آنده په اخلاقو د وېرې اغېزې:

د ارسطو اخلاقي فلسفه چې د فضیلت اخلاقو په نوم هم پېژندل کېږي، دا په ګوته کوي چې څنګه د وېرې په څېر احساسات زموږ اخلاقي شخصیت ته بڼه ورکوي.

ارسطو زړورتیا یا نه وېرېدل یو اخلاقي فضیلت ګڼه او په دې باور وو چې زړورتیا یو د ستاینې وړ کیفیت دی. هغه باور درلود چې زړورتیا د بې پروایی (د حقیقي خطر په وړاندې د وېرې نشتوالی) او بزدلي (په غیر ګواښوونکو حالتونو کې ډېر وېرېدل) ترمنځ حالت دی چې انسان پکې نه بې ځایه وېرېږي او نه هم بې پروایي کوي. د بېلګې په توګه یو سرتېری چې په ډاډه زړه د جګړې له خطرونو سره مخ کېږي زړورتیا څرګندوي، ځکه چې دوی د خپلو فوځي تمریناتو او عملیاتو پر وخت پر ځان د کنټرول او په هر ډول حالاتو کې د معقول اوسېدلو تجربه لري. دغه د ډار نشتون زړورتیا ده او دا په دې معنا نده چې دغه عسکر به بې پروا دی.

همدارنګه ارسطو بزدلي هغه فکري حالت وګڼه چې له زیاتې وېرې سره تړاو لري. بزدلان ډېر وېرېدونکي دي او ډېری وختونه د غیر منطقي ډار له امله د حالاتو یا مسؤلیتونو څخه تېښته کوي. مثلاً ځېنې انسانان د خلکو مخکې له خبرو کولو او د خلکو له قضاوتونو څخه ځان ساتي او دوی له دې حالاتو څخه په وېرېدلو بزدلي ښیي.

ارسطو باور درلود چې وېره کولی شي هغه انتخابونه آغېزمن کړي چې موږ یې په اخلاقي کړنو کې کوو. فرض کړئ چې تاسو د یو ملګري شاهد یاست چې په غیر عادلانه توګه د هغه کار په اړه تورن شوی چې نه یې دی کړی، خو تاسو دا وېره لرئ چې که چیرته د خپل ملګري د دفاع لپاره شاهدي ورکړئ نو د ټولنیزو ستونزو سره به مخ شئ او خلک به ووایي چې د خپل ملګري په خاطر یې درواغ وویل. اما زړورتیا به تاسو هڅوي چې خبرې وکړئ

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

او د خپل ملګري ملاتړ وکړئ که څه هم خلک ستاسې دا کار بد ګڼي، خو له بلې خوا ممکن بزدلي د دې لامل شي چې د وېرې څخه خاموش پاتې شئ او همدغه په اخلاقو د وېرې آغېز دی.

د وېرې په اړه د ارسطو نظريات موږ ته دا پوهه راکوي چې څنګه دا احساس زموږ په افکارو، چلندونو او اخلاقي شخصيت آغېزه کوي. د هغه پوهه د وېرې، اخلاقو او انساني تجربو په اړه معاصرو بحثونو ته دوام ورکوي. د ارسطو نظريات د وېرې په وړاندې د متوازن ځواب موندلو په اهميت ټينګار کوي، د هغې منطقي او غېر منطقي بڼې پېژني، او د ژوند ننګونو ته د تګ لپاره د زړورتيا په څېر د غوره خويونو د رامنځته کېدو لامل کېږي.

د وېرې په اړه د اپيکورين Epicurean فلسفې نظريات

اپيکورس Epicurus چې يو پخواني يوناني فيلسوف وو په ۳۴۱ ق.م. کې زيږېدلی وو او له افلاطون او ارسطو څخه وروسته يې په ۳۰۷ ق.م. کې د "The Garden" په نوم د فلسفې ښوونځی پرانيست. د نوموړي دغه نظرياتي ښوونځي ته Epicureanism يا هم اپيکورين فلسفه ويل کېږي. اپيکورينيزم په دې ټينګار کوي چې انسانان په طبيعي ډول خوښي لټوي او د درد څخه مخنيوی کوي. اپيکورس په دې باور وو چې موږ کولای شو د انسان ټولې کړنې، د وېرې د تجربې په ګډون، د دې بنسټيزو اصولو په اساس مطالعه کړو او هر څه کې د خوښی پر لټون او له رنځه په خلاصون تمرکز وکړو. په همدې اساس نوموړي د وېرې په اړه يو نوی فلسفي ليد وړاندې کړ او ويې ويل چې وېره په اصل کې د راتلونکې خوښی د لټون او د راتلونکو رنځونو څخه د مخنيوي له امله رامنځته کېږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ویرې په اړه د ایپیکورس په نظریاتو د لا ښه پوهېدو لپاره د ایپیکورس نظریات د بېلابېلو کوچنیو عنوانونو لاندې مطالعه کوو.

۱. ویره د اضطراب د محصول په توګه:

ایپیکورس استدلال وکړ چې ویره د راتلونکو پېښو په اړه د اندېښنې محصول دی. افراد اکثراً د خوښۍ په لټه او د درد څخه مخنیوي کې د نا امنی یا زیان د احتمالي شتون اټکل کوي. دغه د زیان وړاندوینه ویره رامنځته کوي چې د ایپیکورس له نظره یو دردناک احساس دی او آرامي ګډوډوي.

د لا ښه پوهېدو په خاطر د مالي بې ثباتۍ ویره په پام کې ونیسئ. ایپیکورس په دې باور وو چې دا ویره د راتلونکي اقتصادي سختۍ تمه ده کومه چې دردناکه ګڼل کېږي. لکه څنګه چې افراد هڅه کوي خپله مالي هوساینه خوندي کړي، دوی د احتمالي زیان په وړاندې د طبیعي غبرګون په توګه ویره تجربه کوي او تل ویرېږي چې په راتلونکي کې له مالي بې ثباتۍ او غربت سره مخ نشي.

۲. له ویرې څخه د آزادۍ او خوښۍ تعقیب:

ایپیکورینیزم د ژوند نهایي هدف د خوښۍ تعقیب او لاسته راوړل ګڼي. که څه هم ایپیکورس خوښي د خوند اخیستلو او د انساني غرایضو د پوره کېدلو پورې نه تړله خو باور یې درلوده چې ریښتینې خوښي د درد په نشتوالي او د ساده طبیعي خوښیو په کښت کې موندل کېږي.

ایپیکورس استدلال وکړ چې د فزیکي او احساساتي درد په کمولو سره، افراد کولی شي آرام ترلاسه کړي. هغه دغه حالت چې ویره او کړاو پکې نه وي د "اتاراکسیا" په نوم تعریف کړ. اتاراکسیا داسې یو حالت دی چې هېڅ ویره او کړاو پکې موجود نه وي، په دې حالت کې افراد کولی شي د راتلونکي په اړه د بې ځایه اندېښنو پرته د ژوند له ساده خوښیو خوند واخلي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ابیکورس به د معتدلو خوښیو څخه خوند اخیسته لکه ملګرتیا، د خپلو آفکارو تعقیب، او د طبیعت ستاینه چې د هغه په عقیده دا خوښې د قناعت ترلاسه کولو وړ او دوامداره سرچینې دي چې د ویرې څخه پاک وجود ته وده ورکوي او مونږ پکې هیڅکله له ویرې سره نه مخ کیږو.

۳. د منطقي پوهاوي له لارې په ویره بریالي کېدل:

ابیکورس په دې برخه کې د ارسطو د نظریاتو سره سم په دې باور وو چې ویره د منطقي پوهاوي له لارې لمنځه وړل کیدی شي او افراد کولی شي د ویرې د ماهیت په تحلیل کولو او سم پیژندلو سره د دوی په ژوند د ویرې آغېزه کمه کړي. تصور کړئ چې یو فرد په ټولنیزو شرایطو کې د نورو له قضاوت څخه ویره لري او راځي د ابیکورس څخه مشوره غواړي. که چیرې ابیکورس اوس موجود وی نو هغه به دې شخص ته دا مشوره ورکړې وی چې د داسې قضاوتونو پایلې په منطقي توګه وارزوي او په دې پوه شي چې د نورو نظرونه د یو چا په حقیقت او اصلي وجود باندې محدود واک او آغېز لري. دا چې نور زمونږ په اړه څه فکر کوي؛ هیڅ اړینه نده څکه د هغوی فکر نشي کولی زمونږ حقیقت بدل کړي او د همدې په خاطر دغه ویره درواغجنه او بې ځایه ده.

۴. د ساده خوښیو تعقیب:

د ابیکورس لپاره خوښي د "ایوډیمونیا" په نوم یادیږي. د هغه په آند ویره او ذهني ناارامي سره مترادف او یو شان احساسات دي. هغه استدلال وکړ چې د غیرې منطقي ویرو د مینځه وړلو لپاره د ساده خوښیو تعقیبول تر ټولو غوره او مؤثره لار ده. د ابیکورس له آنده هغه شخص چې د ملګرو ملګرتیا خوښوي، فکري بحثونه او له خلکو سره خپل افکار شریکول یې خوښیږي، او د طبیعي نړۍ په ښکلا کې آرامتیا ترلاسه کولی شي د غیر ضروري ویرې له عذاب څخه خلاص دی. د نوموړي له آنده دغه شخص به تل د خوښۍ ژور احساس کوي او له هر ډول ویرو څخه به خلاص وي. برعکس هغه ویل چې که یو څوک

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AsyanPashtoLibrary

ساده ژوند نه خوښوي او په کوچنيو مسائلو نه خوشحاله کېږي نو د نورو خلکو په پرتله به ژوند کې ډېر ویربېږي.

په عمومي توګه د اپیکورس فلسفه د وېرې په اړه یو ځانګړی لید وړاندې کوي؛ د هغه له آنده د ساده خوښیو تعقیب او د درد څخه مخنیوی د وېرې څخه د خلاصون تر ټولو غوره لار ده. اپیکوریزم د داسې ژوند ملاتړ کوي چې له ساده ژوند څخه په خوند اخیستو اضطراب کم کړي. اپیکورس باور درلود چې د وېرې په طبیعي لاملونو پوهېدو او د اعتدال او سادګۍ فلسفې سره په ژوند کولو افراد کولی شي د وېرې آغېز له منځه یوسي او د رضایت او آرامۍ حالت ترلاسه کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د رواقي فلسفې نظریات

د فلسفې په تاریخ کې د افلاطون، ارسطو او ایپیکوریانو وروسته سټویسیزم Stoicism یا رواقي فلسفه د فلسفې یو لوی ښوونځی وو چې بنسټ یې د سیتیم د زینو لخوا ایښودل شوی دی. د هغه نوم زینو وو او د خپل پیدایښت د ځای سره د تړاو په خاطر ورته د سیتیم زینو Zeno of Citium ویل کېږي. رواقي فلسفې د ټولو مهمو موضوعاتو او لویو ستونزو لپاره د وېرې آسانه او آغېزمنې حللارې پیدا کړي دي ځکه د دغې فلسفې اساس منطقي فکر او پر ځان کنټرول دی.

رواقیونو باور درلود چې وېره د منطقي فکر کولو او هوښیارتیا له لارې د خواک په قوي سرچینو بدلیدلی شي. د منطقي او غېر منطقي وېرو ترمنځ په توپیر کولو سره، رواقیونو هڅه وکړه چې افرادو ته ځواک ورکړي تر څو په حکمت او آرامي سره د وېرو مقابله وکړي. د رواقیونو پوهې په خپل وخت کې خلکو سره مرسته وکړه چې له وېرو سره مبارزه وکړي او آن تر نن ورځې پورې په نړېواله سطحه خلکو سره د خپلو وېرو په لمنځه وړلو کې مرسته کوي.

د رواقیونو له نظره وېره څه وه؟

مخکې له دې چې د وېرې په اړه د رواقي فلسفې نظریات وڅېړو، باید په دې پوه شو چې رواقیونو ټول احساسات په دوه کټګوریو کې درجه بندي کړي وو. هغوی هغه احساسات چې منفي دي او موږ ته تاوان رسوي پاتوز Pathos ګڼل او هغه احساسات چې مثبت دي او موږ سره د مسائلو په حل کې مرسته کوي اپاتیا Epathia یې ګڼل. د هغوی د نظریاتو له مخې غوسه چې یو منفي احساس دی په پاتوز کټګورۍ کې راځي او مینه چې یو غوره احساس دی په اپاتیا کټګورۍ کې راځي.

رواقیون وېره د طبیعي انساني احساس په توګه مني او د وېرې طبیعت او په افرادو باندې د هغې په آغېزو قوي معلومات او لارښوونې وړاندې کوي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

رواقيون په دې آند دي چې موږ کولی شو په خپلو ويرو برلاسي شو، ويرې کنټرول کړو او د يو داخلي څواک په توګه ترې ګټه واخلو. رواقيون هم د ارسطو د نظرياتو په تائيد دا مني چې منطقي ډار د حقيقي ګواښونو لپاره يو مشروع ځواب دی. د مثال په توګه، په خطرناک حالت کې د فزيکي زيان ويره منطقي ګڼل کيږي. رواقيون منطقي ويره د "اپاتيا" په درجه بندی کې اچوي، يعنې هغه سالم او مناسب احساسات چې د حقيقي خطرونو په ځواب کې تجربه کيږي او انسان سره د يو دفاعي ميکانيزم په توګه مرسته کوي.

رواقيون بيا غير منطقي ويره د تحريف شويو انګيرنو او قضاوتونو پايله بولي. دا ويره اکثره د منفي پايلو د اټکل کولو څخه رامينځته کيږي کومې پايلې چې شايد هيڅ راپيښې نشي او يا داسې چارې وي چې د يو چا له کنټرول څخه بهر وي. رواقيون غيرې منطقي ويرې د "پاتوز" تر مفهوم لاندې درجه بندي کوي يعنې غير منطقي او غير صحي احساسات. رواقيونو باور درلود چې د انسانانو ډيرې ويرې په دې کټګوری کې راځي او ډيرې کمې ويرې دي چې هغه منطقي او ريښتيني دي.

رواقيون د ويرې په تجربه کې د ادراکاتو په رول ډير ټينګار کوي. د ستويک فلسفې له مخې، دا پخپله بهرنی پيښې نه دي چې د ويرې لامل کيږي، بلکې د دې پيښو په اړه زموږ قضاوت او تفسيرونه دي چې موږ ويروي او يا مو يو معلوم عکس العمل ته مجبوروي. رواقيون په دې آند وو چې موږ په خپلو افکارو او قضاوتونو کنټرول لرو. که څه هم موږ نشو کولی بهرني شرايط کنټرول کړو خو کولی شو د خپل فکر بڼه کنټرول کړو او فرق پکې راولو. راځئ بيا هم د لا بهتر وضاحت لپاره د ويښا کولو ويره په پام کې ونيسو! رواقيون استدلال کوي چې «دا په عامه توګه د خبرو کولو عمل نه دی چې په طبيعي ډول د ويرې لامل کيږي اما د خبرو کولو په اړه د يو چا باور او قضاوت دی؛ دا ويښا کول نه دي چې موږ ويروي بلکې د ويښا کولو په هکله زموږ د فکر بڼه او

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مخکې له مخکې کړی قضاوت دی چې موږ ویروي.۸ هغوی عقیده لري چې د خپل نظر بدلول او په دې باندې پوهېدل چې ویښا کول د ودې او پرمختګ لپاره یو فرصت دی، ویره په مثبتې هڅوونې بدلولی شي.

د ویرې د لمنځه وړلو لپاره د رواقیونو لارښوونې

Stoicism یا رواقي فلسفه هغه عملي تخنیکونه وړاندې کوي چې افرادو سره د ډار په وړاندې په مقابله او کنټرول کې مرسته کوي او په دې توګه ویره د داخلي ځواک او انعطاف پر یوې سرچینې بدلوي.

۱. منطقي ازموینه:

رواقیون د ویرې د منطقي ازموینې ملاتړ کوي او د انسانانو ویرې د انتقادي پوښتنو لاندې نیسي ترڅو د دغه ویرو ریښتینولي، اعتبار او تناسب وټاکي. مثلاً هغوی د ویرې د منطقي ازموینې لپاره لاندې پوښتنې کوي:

- آیا دا ویره د ریښتیني ګواښ پراساس ده؟
- آیا زه کولی شم هغه وضعیت چې دا ویره رامینځته کوي کنټرول یا آغېزمن کړم ؟
- ترټولو بد حالت یا سناریو بې څه کېدی شي او ایا زه کولی شم هغه بیا کنټرول کړم؟

که چیرې موږ د ویرې د اصلیت د پیژندلو لپاره دغه پوښتنې له خانه وکړو، نو موږ به واضح ډول په دې پوهیږو چې دغه ویره حقیقي ده او که نه یواځې زموږ خیال دی. کله چې موږ ددې پوښتنو په ځوابولو دې پریکړې ته ورسیږو چې زموږ ویره خیالي او درواغجنه ده نو د ویرې آغېز پر موږ کمیږي، او نور نشي کولای چې زموږ کړنې او فکر په ژور ډول آغېزمن کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۲. د کنټرول د نښتون منل

د رواقیونو مرکزي نظر دا دی چې ځینې شیان زموږ د کنټرول څخه بهر دي او موږ نشو کولی هغه کنټرول کړو نو په همدې اساس رواقیون اشخاصو ته مشوره ورکوي چې دا بنسټیز حقیقت ومني او خپلې هڅې په هغه څه متمرکزې کړي چې دوی یې کنټرول کولی شي -لکه د دوی فکرونه، قضاوتونه او عملونه. په همدې خاطر ددې په منلو او درک کولو چې ځینې پېښې زموږ او ستاسې د نفوذ او واک څخه بهر دي، موږ او تاسې کولی شو چې هغه غیر منطقي وېره کمه کړو چې د نامعلومو او نه کنټرول کېدونکو پایلو سره تړاو لري. موږ دې ذاتي پریکړې ته رسېږو چې پدغه معلومه پېښه کې موږ څه نشو کولی او چې هر څه پیښیږي نو پېښ دې شي.

۳. فکر او مراقبت:

Stoicism د داخلي آرامۍ د احساس رامینځته کولو لپاره د آرامښت او مراقبې "Meditations" په څېر عملونو ته ترجیح ورکوي. د رواقیون په نظر د ارامښت د تمرینونو او مراقبې له لارې افراد کولی شي خپل فکرونه او احساسات له سمدستي قضاوت یا غبرګون پرته وګوري. کله چې موږ د آرامښت تمرینونه عملي کوو، نو زموږ ذهن له بې ځایه وېرو خالي کېږي او موږ دې ته وخت پیدا کوو چې خپلې ټولې وېرې په خپل ذهن کې په آرامه وسنجوو او د مقابلې لپاره یې کامله ذهني امادګي ولرو.

همدارنګه رواقیون ځینې خویونو لکه زړورتیا، حکمت او انعطاف منلو ته ډېر اهمیت ورکوي. زړورتیا، په ځانګړې توګه، د وېرې په مخنیوي کې اساسي رول لري. رواقیون په دې باور دي چې د زړورتیا په منلو او د وېرې په مقابل کې په ښه توګه عمل کولو سره، افراد کولی شي غیر منطقي وېره فتح کړي او د داخلي خواک احساس ترلاسه کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نوټ: ددې کتاب په پای کې به تاسې ته د مراقبې ځانګړي تخنیکونه او لارې چارې روښانه شي.

د وېرې په اړه د لويو رواقي فيلسوفانو نظريات

د وېرې په اړه د رواقي فلسفې د عمومي نظرياتو څخه وروسته بيا د رواقي فلسفې مشهورو فيلسوفانو لکه اپیکټیټس، سینیکا او مارکس اوریلیس په خپلو لیکنو کې د ستویسزم او وېرې ترمنځ اړیکه نوره هم وڅېړله.

Epictetus چې د رواقي فلسفې تر ټولو مشهور او لوی فېلسوف وو په دې يې ډېر ټينګار کاوه چې باید د ژوند چارې په دوه کټګوريو تقسيم کړو: یو هغه چارې چې زموږ په کنټرول کې دي لکه زموږ فکر او عمل او بل هغه څه چې زموږ په کنټرول کې نه دي لکه بهرنۍ پېښې. اپیکټیټس خلک هڅول چې خپله انرژي په خپلو افکارو او چلندونو مصرف کړي او د وېرې ماهیت او حالت پر ځای د وېرې په وړاندې په خپلو عکس العملونو تمرکز وکړي. هغه د انرژۍ غوره مصرف همدا وګڼه چې باید د خپل فکر په بنه يې مصرف کړو او په هغه څه کې چې موږ واک نلرو، انرژي پرې باید بې ځایه مصرف نه کړو.

سینیکا Seneca چې د رواقي فلسفې یو بل لوی فېلسوف وو په خپلو لیکنو او مقالو کې يې د وېرې اداره کولو په اړه عملي مشورې وړاندېز کړې. هغه د ډار سره د مقابلې په اړتیا ټینګار وکړ، او دا يې اړینه وګڼله چې باید د وېرې سره مبارزه وشي او په ننګونکو حالاتو کې باید د زړورتیا څخه استفاده وشي. سینیکا په خپلو ټولو لیکنو کې په همدې تعلیماتو او پوهه تاکید کړی چې باید د وېرو سره مبارزه وشي او زړور واوسو. هغې تر هر څه زړورتیا او حالاتو سره مبارزه غوره ګڼله او خلک يې هڅول چې باید له هر ډول بهانو پرته له خپلو وېرو سره په زړورتیا مقابله وکړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

همدارنګه مارګس اوریلیس Marcus Aurelius چې د روم یو رواقي واکمن او د رواقي مکتب یو بل مشهور فیلسوف وو په خپل کتاب "Meditations" کې یې په ویرې تمرکز کړی. هغه یادونه کوي چې ویره اکثره زموږ د خپلو غلطو قضاوتونو څخه رامینځته کیږي او دا چې موږ د دې قضاوتونو د بدلولو خواک لرو نو د ویرې په اړه زموږ د افکارو په تکراري ډول بدلولو سره، موږ کولی شو په خپل ژوند کې د ویرې خواک او منفي آغېزې کمې کړو. هغه ټینګار کولو چې موږ باید د حالاتو په اړه د فکر بڼه بدله کړو او په همدې سره کولی شو خپلې ویرې لمنځه ویسو.

د سټویک فلسفې میراث

Stoicism اوس هم په ننی ګړندی او ناخرګنده نړی کې د ویرو سره د مبارزې یو قوي لاربښود دی. دا ثابته شوې چې د سټویک اصولو په پلي کولو سره افراد کولی شي له خپلو ویرو سره مقابله وکړي، د غېرې منطقي اندیښنو برعکس په منطقي اندېښنو او پوهې باندې تمرکز وکړي او په نهایت کې د اضطراب او اندېښنو څخه آرامښت ترلاسه کړي.

Stoicism موږ ته دا درس راکوي چې ویره باید موږ کنټرول نکړي بلکې موږ کولی شو ویره د شخصي ودې او داخلي خواک د خواکمنتیا لپاره د کتلست په توګه وکاروو. د سټویک فلسفې په منلو کې، موږ کولی شو د ویرې پیچلتیاوې د انعطاف، حکمت، او زموږ د احساساتي غبرګونونو په اړه د ژورې پوهې پر مټ آسانه او لمنځه یوسو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د نيوپلاټونک فلسفې نظريات

مخکې له دې چې د وېرې په اړه د نيوپلاټونک فلسفې پر ليد بحث وکړو، بايد پدغه دوره کې د فلسفې په لنډ تاريخ ځان پوه کړو. د لرغونتوب په وروستي وخت کې د دريمې قبل ميلاد پېړۍ څخه وروسته په فلسفي نظرياتو کې کوم ځانګړې نوی والی او نوي افکار رامنځته نشو او يواځې يو فلسفي مکتب چې Skeptisicm نوميده را جوړ شو. البته مور دلته دغه مکتب نه څېړو ځکه د دغه فلسفي مکتب ډېرې توجو د انسان پر علم او نړۍ پيژندنه وه او په احساساتو يې ډېر بحث ندی کړی. د تاريخ په دې دوره کې د امپراطوريو د رامنځته کېدو او لمنځه تللو او د واک د ادلون بدلون له امله د فلسفې پرمختګ پر ځای ولاړ وو. پدغه دوره کې يواځې رواقي فلسفه تر ډېره د خلکو تر منځ عامه وه او د سياسي بدلونونو او ګډوډيو له امله نوي فلسفي ښوونځي رامنځته نشو.

د يوې اوږدې خاموشۍ وروسته په ۲۴۵ ميلادي کال کې د پلاټينوسPlotinus په نوم يو مصري فېلسوف د فلسفې او بيا په ځانګړې توګه د افلاطون د نظرياتو د بيا را ژوندي کولو په موخه په روم کې د فلسفې درسونه پيل او د Neoplatonism فلسفي مکتب يې رامنځته کړ. د پلاټينوس ټول آثار بيا وروسته ددې د زده کوونکي او د نيوپلاټونيزم مکتب د يو بل لوی فېلسوف پورفيريPorphyry لخوا راټول او د "Enneads" په نوم وليکل شو. د دغه فلسفي مکتب تمرکز په الهياتو او اسماني ستر روح يا خدای باندې وو چې په انګليسي کې يې Divine power ګڼي.

نيوپلاټونکي فلسفې د انسان د ژوند او د نړۍ د حقيقت په اړه يو نوی ليد وړاندې کړ، ددوی په آند روح د خدای په لور مزل کوي او غواړي ځان خدای ته ورسوي. په دې صوفيانه روايت کې وېره يو ټيټ مادي احساس ګڼل کيږي چې د واقعيت لوړو ځايونو ته د روح د سفر خنډ ګرځي. نيوپلاټونيستانو هڅه

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

کوله چې د فلسفي فکر او روحاني تمرين له لارې ویره لرې کړي او د اسماني ستر روح یا خدای سره ژور یووالی ترلاسه کړي. د نيوپلاټونيزم د فلسفې له لارې په ویره باندې د بهتره پوهاوي لپاره د نيوپلاټونيزم فلسفې نظريات د مختلفو عنوانونو په ترڅ کې څېړو.

۱. ډار د مادي احساس په توګه:

په Neoplatonic فلسفه کې ټوله مادي نړۍ چې د انسان احساسات لکه ویره هم پکې شامله ده يو ټيټ او کم ارزښته حقيقت ګڼل کیږي. پدغه فلسفه کې مادي نړۍ ذليله او ټيټه ګڼل کيږي او دوی هر هغه څه چې انسان له مادي نړۍ سره تړي بد او حقير ګڼي. ددوی په آند ویره يو بد او بې ارزښته احساس دی چې روح د فزيکي نړۍ سره تړي او د خدای په لور د روح له پورته کېدو مخنيوی کوي. د دوی له نظره ویره د ناپوهۍ محصول او د دنياوي اندېښنو سره تړاو لري. مثلاً د مرګ ویره په پام کې ونيسئ چې یوه عامه انساني ویره ده. نيوپلاټونيستانو دا ویره ددې غلط فهمۍ او ناپوهۍ په اساس وګڼله چې انسان فکر کوي د مرګ سره به يې روح لمنځه لاړ شي. د نيوپلاټونک فکر له مخې دا ډول عقيده چې ګڼې روح د مرګ سره لمنځه ځي، روح د مادي وجود سره تړي چې دا يوه غلط فهمي ده نو په همدې خاطر له مرګ څخه ویره يوه غلطي او دروغ دي.

۲. یووالي ته د روح سفر:

Neoplatonism داسې نظريه وړاندې کړه چې د روح وروستی هدف د لوی روح یا خدای سره د یووالي په لور پورته تلل دي او ددې پورته تګ لپاره بايد د مادي نړۍ له محدوديتونو او په مادي نړۍ پورې تړلو احساساتو څخه تېر شي. د هغوی له نظره ویره په دې سفر کې یو خنډ او محدوديت ګڼل کېده؛ هغه خنډ چې بايد لرې شي. نيوپلاټونيستانو په دې هم باور درلود چې د ویرې او

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نورو مادي احساساتو څخه په تېرېدو سره روح کولی شي د خدای سره یووالی ترلاسه کړي چې دغه یووالی د لوړ مقام استازیتوب کوي.

۳. فلسفي فکر او روحاني عمل:

نیوپلاټونیزم فلسفي فکر او روحاني عملونه هڅول چې د ویرې څخه تېر شي او د خدای سره یووالي ته وده ورکړي. په دې عملونو کې ځان ته راګرځېدل، د ځان په اړه فکر کول، مراقبه کول او په ځان کې د غوره صفاتو رامنځته کول شامل و.

۴. د لوړو اخلاقي صفاتو او فکري روښانتیا رول:

نیوپلاټونیستان همدا ډول په دې باور وو چې د لوړو اخلاقي صفاتو په ځانګړې توګه د حکمت او فکري روښانتیا رامنځته کول د ډار څخه د تېرېدو لپاره اړین دي. اخلاقي لوړوالی اشخاصو ته دا توان ورکوي چې د ویرې او ناپوهی له مادي جالونو څخه ځان خلاص کړي او له ویرې خلاصون یو لوړ اخلاقي عمل دی. هغوی ویرېدل یو ټیټ اخلاقي عمل ګاڼه.

که په لنډه توګه ووایو نیوپلاټونستان په دې باور وو چې د روح په پاکولو او د مابعدالطبیعي اصولو سره په سمون افراد کولی شي د ویرې آغېزې له منځه یوسي او د خدای سره یووالي ته نږدې شي. په دې سره، دوی هڅه وکړه چې د مادي نړۍ له محدودیتونو څخه تېر شي او د روښانتیا او ابدي نعمتونو حالت ته ورسیږي. Neoplatonism د ډار لپاره ژوره او صوفیانه طریقه وړاندې کړه چې پکې د واحد ذات سره د یووالي لپاره یې د روح په لټون کې د ویرې لمنځه وړل د یو مهم ګام په توګه اړین وګڼل.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

وجودي فلسفه په ژوند کې زموږ آزادي او د خپلو پرېکړو د کولو واک پر عذاب ګڼي او دا نظريه وړاندې کوي چې موږ د همدې واک له امله د هر څه مسئول يو.

فرض کړئ د ملائکو ژوند څومره آسانه دی چې د خپلې پرېکړې کولو حق نه لري او له همدې امله ورته د جنت او دوزخ، ښه او بد او نېکۍ او بدۍ هيڅ انديښنه نشته. موږ د خپلو چارو واک لرو او همدا واک دی چې موږ د خپلو ټولو پرېکړو او په ژوند کې د راپېښو شويو پېښو مسئول ګرځوي. وجودي فيلسوفان په دې آند دي چې همدغه اختيار په موږ کې يوه ډېره لويه وېره چې دوی يې وجودي وېره ګڼي رامنځته کوي او همدا علت دی چې موږ د خپل شتون او اختيار څخه وېره لرو.

ايګزستېنشلسټ فيلسوفانو د وېرې د طبيعت په اړه ژور بحثونه وړاندې کړي دي، د انسان وجود، ازادي او صداقت سره يې د وېرې په تړاو ټينګار کړی چې دلته موږ د ډار په اړه د يو څو نفوذ لرونکو مفکرانو نظرياتو ته يوه لنډه کتنه کوو.

۱. د وېرې په اړه د سورن کيرکګارډ Søren Kierkegaard نظريات

سورن کيرکګارډ Søren Kierkegaard چې يو ډينمارکی فيلسوف وو د وجودي فلسفې پلار ګڼل کېږي او خدای سره د انسانانو په اړيکه، انديښنې، او خپګان په اړه يې ژور او قوي نظريات وړاندې کړي دي. د وېرې په اړه د هغې ټول آفکار د وجودي فلسفې په اساس دي. کيرکګارډ وېره د مذهبي او وجودي ليد له اړخه څېړلې او په ځانګړې توګه په خپل آثر Fear and Trembling کې يې پدغې برخه کې کار کړی دی. هغه په خپلې دغه مشهوره څېړنه کې د ابراهيم عليه السلام د رضايت کيسه بيان کړه چې خپل زوی، اسماعيل عليه السلام د ايمان د ازموينې په توګه قربانوي او هغه ددې کيسې په اساس Existential Fear يا د موجوديت وېره روښانه کړه. هغه په دې آند وو چې د ابراهيم عليه السلام مذهبي وېره يا مينه وه چې هغه يې داسې يو لوړ عقيدتي کار

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نه اړ کړي. کيرکګارډ د موجوديت وېره هغه وېره ګڼي چې انسان ورسره د عقيدتي غوښتنو سره د مخ کېدلو پر مهال لاس او ګرېوان کېږي او خانګړو پرېکړو ته بې اړ کوي.

کيرکګارډ په دې نظر دی چې اخلاقي ژوند کوم چې د ټولنيزو نورمونو او اخلاقي اصولو لخوا اداره کېږي او مذهبي ژوند کوم چې د خدای سره شخصي او ايماني اړيکو لخوا اداره کېږي په خپلو کې توپير لري. هغه استدلال وکړ چې وېره له عادي اخلاقي ژوند څخه لوړ مذهبي ژوند ته زموږ په بدلون کې مهم رول لوبوي. د هغه په آند همدا وېره ده چې لومړی موږ د اخلاقي اصولو منلو ته مجبوروي او بيا مو مذهبي ژوند ته وړي او له موږ څخه يو مذهبي انسان جوړوي.

کيرکګارډ د "Leap of Faith" مفهوم د زړور او متضاد عمل په توګه معرفي کړ. په دې مفهوم کې د ناڅرګندتيا، وېرې او حماقت پر وړاندې د دلائلو څخه تېرېدل او د ايمان منل شامل دي. د هغه په باور وېره د ايمان برعکس نده بلکې وېره د ايمان يوه مهمه برخه ده او همدا وېره ده چې ايمان رامنځته کوي او برعکس همدا ايمان دی چې وېره رامنځته کوي. د مثال په ډول، يو شخص چې مسلمان وي او په خدای ايمان ولري نو طبيعي ده چې له خدايه به وېره هم لري خو که ايمان ونلري نو له خدايه وېره هم نه لري. هغه وايي چې ايمان په بشپړه توګه نشي پېژندل کېدلی او نه هم په عقل باندې د پېدا کولو وړ دی او وېره د دغې اړيکې يوه ازلي برخه ده او لکه څنګه مو چې پورته يادونه وکړه هغه د اسماعيل عليه السلام د قرباني ته چمتو کولو پېښې ته پام کوي او ښيي چې دلته په عامه اصطلاح اخلاقي چاره چې د خپل زوی ژوندي پاتې کول وو له ديني چارې چې د زوی قربانول وو ښکته ګڼل کېږي او دغه کار د ديني يا عقيدتي وېرې او يا هم مينې له امله کېږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۲. د ویرې په اړه د فریدریک نیچه Friedrich Nietzsche نظریات

فریدریک نیچه چې یو آلماني فیلسوف و د خپلو نویو او ډېرې وخت جنجالي نظریاتو لپاره مشهور دی چې په معاصر فکر یې د پام وړ آغېزه کړې. هغه د عنعنوي اخلاقو، مذهب او کلتور په اړه د خپلو انتقادونو لپاره مشهور دی او د انفرادیت او فردي بریالیتوب په اهمیت ټینګار کوي. د نیچه آثار لوستونکي تنګوي چې په دودیزو ارزښتونو له سره غور وکړي او د ژوند ټولو مسائلو ته له نویو اړخونو ځخه وګوري. نیچه د ویرې په اړه ډېر پېچلې نظر درلود کوم چې هغه د خپل فلسفي کار په مختلفو اړخونو کې څېړلی دی.

نیچه باور درلود چې ډار اکثره افراد محدودوي او د دوی بشپړ ظرفیت ته د رسیدو مخه نیسي. هغه ویره د یو ځواک په توګه ولیده چې د خلاقیت، ځان ځرګندولو او د انسان د قدرت لرلو او لوړوالي اراده آغېزمنوي. د نیچه د فلسفې مرکزي نقطه "د قدرت یا د واک د ارادې یا Will to Power" مفهوم دی؛ نیچه په دې آند وو چې هر انسان اراده لري چې پر نورو برلاسی شي او پر نورو قدرتمن واوسي. هغه استدلال وکړ چې افراد باید د خپلې ریښتیني وړتیا د درک کولو او د عظمت د ترلاسه کولو لپاره د خپلو ویرو سره مقابله وکړي او بریالي شي.

نیچه همدا ډول د انسانانو مورال هم په دوه ډوله ویشلی دی. یو خوی او مورال چې هغه یې «غلام مورال» بولي له ویرې ځخه رامنځته کېږي. د هغه په آند ددې مورالیتی یا فکر لرونکي خلک تل حقیر، رټل کېدونکي او غیر فعال وي. بل خوی او مورال چې نیچه یې «ماستر مورال» ګڼي هغه وخت رامنځته کېږي چې کله انسان له ویرو او ستونزو ځخه تېرېږي او د خپل ژوند واک په لاس کې اخلي. د هغه په آند ویریدلی انسان تل حقیر او ټیټ دی او نشي کولی په ژوند کې لوی کارونه وکړي بلکې تل به د غلام فکر خاوند وي. برعکس هغه خلک چې په ویرو بریالي شي، تل به په ژوند واکمن او لوی خلک وي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

همدارنګه نيچه د ژوند د پوچوالي او بې معنا توب مسئله هم د انسانانو لويه وېره ګڼله. هغه په دې آند وو چې ژوند په ذات کې هېڅ معنا نه لري او موږ بايد د خپل ژوند لپاره پخپله معنا پيدا کړو چې همدغه چاره انسانان په وېره کې اچوي څکه کله چې يو څوک خپل ژوند ته پخپله يوه معنا ورکوي نو خامخا به ورسره دا وېره وي چې آيا په سمه روان دی او که نه؟ او هغه دا وېره د «ابدي تکرار يا Eternal recurrence» په مفهوم کې په غوره توګه واضحه کړې ده. ددې مفهوم په اساس داسې وګڼئ چې تاسې د ابد لپاره اړ کېږئ خپل ژوند تکرار کړئ. له هر ځل مړه کېدو څخه وروسته بيا را ژوندي کېږئ او اړ يې د خپل لومړي ژوند په څېر ژوند بيا وکړئ. تاسې چې په لومړي ژوند کې څه کړي پکې هيڅکله بدلون نشئ راوستلی او تل بايد په همدې يوه دائره کې پاتې شئ. د نيچه په آند د داسې يو سم ژوند ټاکل چې که چېرې يې موږ د ابد لپاره په تکرارولو محکوم شو او راته عذاب ونه ګرځي ډېر سخت کار دی. په همدې خاطر هغه په دې آند وو چې موږ بايد ژوند ته داسې يوه معنا او طريقه وټاکو چې په هر حالت کې سم وي او موږ پرې پښېمان نشو. د ابدي تکرار نه د هغه هدف دا وو چې که چېرې موږ دې ته اړ شو چې په ابدي توګه په بيا بيا تکرار سره همدغه شان ژوند ولرو نو چې پکې تنګ نشو او يا هم داسې نشي چې بيا راته دغه شان ژوند کول ډېر ستونزمن وي.

نيچه د فلسفې يو ډېر لوی او د ځانګړي فکر خاوند وو نو په همدې خاطر يې د موضوعاتو د تشريح لپاره نوي او سخت مفاهيم رامنځته کړي دي. که د وېرې په اړه د هغه نظريات په لنډه کې ووايو نو نيچه وېره د انسانانو لپاره يو محدودوونکی څواک هم ګڼه او همدارنګه يې د بشري تجربې د يو اړين اوخ په سترګه هم ورته کتل. هغه په دې آند وو چې موږ بايد د خپل برخليک او پېښېدونکو پېښو سره مينه وکړو، ښه يې وګڼو او هر ډول ستونزو ته د خير په سترګه وګورو. که څه هم نوموړي ستونزې او د ژوند وېرې بدې نه ګڼلې خو د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مغوی حل کول او ورسره مخ کېدل يې ډېر ستايلي دي. نيجه هغه فرد ته چې په خپلو ويرو، ټولنيزو رواجونو او تنګونو بريالی شوی وي د «اعلی انسان يا Overman» مفهوم کارولو او دغه خلک يې په خپل وجود او نړۍ واکمن وګڼل ګڼل.

۳. د ويرې په اړه د ژان پال سارتر Jean-Paul Sartre نظريات

ژان پال سارتر چې يو نامتو ايګزستينشلست فيلسوف وو ويره يې د انسان د وجود يو بشپړ اړخ ګڼله او دا يې د بنستيزې ازادۍ له مفهوم سره تړلې ده. هغه په دې باور و چې ويره هغه وخت رامينځته کېږي کله چې افراد د خپلې آزادۍ او په دې آزادۍ پورې د تړليو مسئوليتونو په اړه پوه شي . سارتر په مشهوره توګه ټينګار کوي چې "انسان د آزادۍ لپاره غندل کېږي." هغه په دې باور و چې انسانان بنسټيزه آزادي لري، په دې معنا چې دوی په بشپړه توګه د خپلو انتخابونو او کړنو مسوليت لري. دا آزادي ډاروونکې هم ده ځکه چې دا آزادي په يو شخص باندې د ارزښتونو او معنا د رامينځته کولو بار اچوي.

همدا ډول سارتر د "وجودي غصه يا existential angst" اصطلاح جوړه کړه ترڅو هغه ويره تشريح کړي کومه چې هغه وخت رامينځته کېږي چې کله افراد د خپلې آزادۍ حد په بشپړ ډول درک کړي. وجودي غصه يو غير منطقي يا بې بنسټه ويره نه ده بلکې د پوهېدلو يو منطقي غبرګون دی چې هغه وخت رامنځته کېږي کله چې انسان درک کړي چې د انسان د پرېکړو د لارښوونې لپاره هيڅ بهرنی ځواک يا اخلاقي چوکاټ شتون نه لري.

سارتر د "بد باور" مفهوم هم معرفي کړ ترڅو تشريح کړي چې څنګه خلک کله ناکله د خپلې آزادۍ او مسؤليت څخه د تېښتې هڅه کوي. دوی دا د بهرنيو عواملو يا ټولنيزو تمو لخوا د محدوديت په پلمه ترسره کوي تر څو په آغېزمنه توګه خپله خپلواکي رد کړي او دا وښيي چې دوی په خپلو کارونو کې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

واک نه لري. د مثال په ډول، ځیني خلک د خپلو ماتو او غلطو فیصلو ټوله پړه پر خپلې کورنۍ او ټولنې اچوي او دا بهانه کوي چې د خپلو فیصلو واک يې نه درلود نو په همدې خاطر اوس له ناکامۍ سره مخ دي، خو حقیقت دا دی چې هر څوک د خپلو پرېکړو مسئول دی او دا باید ومنو چې نور خلک زموږ د ژوند مسئول نه دي. سارتر په دې آند وو چې همدغه مطلق واک او اختیار موږ کې د ویرې تر ټولو لوی عامل دی ځکه موږ د غلط انتخاب کولو او د بدو پایلو سره د مخ کېدلو څخه ویره لرو او تل وېرېږو چې زموږ یوه کوچنۍ غلطي کولی شي زموږ ټول ژوند بې معنا او بې خونده کړي. همدغه وېره ده چې موږ تل له پرمختګ او نوښت کولو څخه راګرځوي او تل مو د نویو لارو د آزمائیلو څخه راګرځوي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د تحلیلي فلسفې نظریات

تحلیلي فلسفه یا Analytical Philosophy د فلسفې یو مکتب دی چې د شلمې پېړۍ په پیل کې پیل شوی دی. دغه فلسفي مکتب د ځینو فیلسوفانو لخوا چې فکر یې کاوه پخوانۍ فلسفې خورا ناڅرګندې وې او کافي دقت یې نه درلود رامنځته شو. د دغه مکتب مشهور عالمان ګلبرټ رایل Gilbert Ryle، ډانیل ډینیټ Daniel Dennett، او ډونالډ ډایویډسن Donald Davidson دي.

دغه فلسفي مکتب په وضاحت، دقت، او محتاطانه تحلیل باندې د تمرکز لپاره مشهور دی. تحلیلي فلسفې د مختلفو فلسفي پوښتنو د حل په شمول د وېرې په څېر احساساتو باندې په پوهېدلو کې د پام وړ رول لوبولی دی. وېره یو له خورا اساسي او عامو انساني احساساتو څخه ده چې د تحلیلي فیلسوفانو لپاره یوه مهمه موضوع ده. اوس به په دې پوه شو چې تحلیلي فلسفه د ډار مفهوم ته څنګه ګوري او موږ به دلته د دغې فلسفې په اساس د وېرې په اړه په ټولو اسرارو او د وېرې څخه د ځان د خلاصولو لپاره په مهمو مسائلو پوه شو.

په تحلیلي فلسفه کې وېره

تحلیلي فیلسوفان فکر کوي چې د هر ډول مفاهیمو لپاره خورا روښانه او دقیق تعریفونه اړین دي. کله چې دوی د وېرې په اړه خبرې کوي، دوی غواړي په سمه توګه ووایي چې وېره څه شی دی او د نورو ورته احساساتو لکه اندېښنې او خپګان سره څه توپیر لري، چې موږ سره په وېره باندې ښه پوهېدو کې مرسته کوي. تحلیلي فیلسوفان خوښوي چې شیان په کوچنیو برخو ووېشي او په منطقي توګه یې مطالعه کړي. کله چې د وېرې بحث راځي، دوی ګوري چې موږ سره د وېرې د احساس کولو پر مهال څه پېښېږي!؟ د مثال په توګه، کله

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

چې تاسې گومان کوئ چې یوه بده واقعه به واقع کېږي، ستاسو زړه ممکن په چټکۍ سره درزا پیل کړي.

تحلیلي فیلسوفان هغه کلیمو ته هم پاملرنه کوي چې موږ یې د وېرې په اړه د خبرو کولو په وخت کاروو. دوی په دې آند دي چې د «زه داریږم» اصطلاح د ټولو خلکو لپاره ورته مفهوم نه ارائه کوي څکه کېدای شي چې یو څوک دا اصطلاح هغه وخت وکاروي کله چې یواځې وي او بل شخص شاید په خپله پریکړه د پوره اطمئنان په نه لرلو سره وایي چې زه داریږم. دلته دغه یو شخص په حال کې د یواځیتوب څخه ویریږي او بل شخص د راتلونکي د ناڅرگندتیا څخه وېره لري.

د تحلیلي فلسفې په اساس باید هر څه ته دقیق فکر او تحلیل وشي تر څو برې سم پوه شو. همدارنگه تحلیلي فلسفه ذهن ته هم گوري او غواړي دا واضحه کړي چې د وېرې د درک کولو پر مهال زموږ ذهن په څه ډول کار کوي. تحلیلي فیلسوفان په دې آند دي چې د وېرې پر مهال باید موږ خپل ذهن ته متوجه شو او ځان په دې پوه کړو چې د وېرې پر مهال زموږ په ذهنونو کې څه تېریږي. موږ باید دا پیدا کړو چې د وېرې پر مهال زموږ افکار، باورونه او احساسات څنگه دي. آیا داسې خو نده چې زموږ خپل افکار، باورونه او شته احساسات زموږ د وېرې د رامنځته کېدو لامل کېږي؟

راځئ چې د یو څو مشهورو تحلیلي فیلسوفانو نظریات د وېرې په اړه ولولو:

گلبرټ رایل:

رایل په وېره کې یو ځانگړی لید درلود. هغه د "ډلبندۍ د تېروتنې" په نوم یو مفهوم واضح کړ یعنې د مختلفو شیانو مخلوط کول او یا په غلطه توگه ډلبندي کول. رایل باور درلود چې دا د ډلبندۍ یوه تېروتنه ده چې وېرې ته

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

بواخې د یو داخلي او شخصي احساس په توګه وګورو. پرځای یې، هغه استدلال وکړ چې ویره یوازې یو داخلي احساس او ذهني حالت ندی، بلکې دا احساس زموږ د کړنو او چلندونو سره هم تړلې دی.

تصور وکړئ چې تاسو د کرکټ لوبه ګورئ، او یو څوک له تاسو څخه پوښتنه کوي، "د ټیم روحیه څنګه ده؟" تاسو شاید فکر وکړئ چې دا یوه عجیبه پوښتنه ده؛ څکه چې د ټیم روحیه داسې څه نه دي چې تاسو یې د فزیکي شیانو په څېر خلکو ته وښودلی شئ. رایل وایي چې دا ډول پوښتنه د کټګوري تېروتنه ده څکه چې د ټیم روحیه هغه شی نه دی چې تاسو یې موندلی او لیدلی شئ؛ بلکې دا هغه څه دي چې د ټیم د کړنو او چلندونو له لارې ښودل کیږي. په ورته ډول، رایل فکر کاوه چې ویره یوازې یو داخلي احساس نه دی بلکې ویره هم داخلي احساس دی او هم هغه عمل دی چې موږ یې د ویرې په وخت اجرا کوو.

ډینیل ډینیټ:

ډینیټ لیوالتیا درلوده تر څو دا ثابته کړي چې زموږ ذهنونه څنګه کار کوي او څنګه د کمپیوټر په څېر دي. هغه زموږ ذهن یو کمپیوټر ته ورته ګاڼه. ډینیټ وړاندیز وکړ چې ویره زموږ په ذهنونو کې د یو ډول "پروګرام" په توګه پیژندل کیدی شي او هر وخت چې یو څه ویرونکي پیښیږي، زموږ دماغ د دې پروګرام په چلولو پیل کوي، او له همدې امله موږ د ډار احساس کوو.

فکر وکړئ چې ستاسې ذهن د کمپیوټر په څېر دی او کله چې تاسو یو ډارونکی شی ګورئ نو داسې ښکاري چې ستاسو دماغ د "Fear.exe" په نوم یو ځانګړی فایل خلاصوي. د هغه په نظر همدغه فایل ویرې ته ستاسې عکس العمل کنټرولوي. د ډینیټ نظر دا دی چې ویره یوازې یو احساس نه دی بلکې ستاسو په ذهن کې د پروسو یوه مجموعه ده چې تاسو سره د خطر په وړاندې غبرګون ښودلو کې مرسته کوي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د پراګماتزم لید

پراګماتزم Pragmatism یو فلسفي خوځښت دی چې د نولسمې پېړۍ په وروستیو او د شلمې پېړۍ په لومړیو کې راڅرګند شو او په مختلفو برخو لکه ارواپوهنه، اخلاقو او تعلیم باندې ژورې اغېزې لري. په اصل کې، پراګماتزم د نظرونو او عملونو په عملي پایلو باندې ډېر ټینګار کوي. دوی په پیچلو مسئلو باندې د پوهېدو او حل کولو لپاره د انعطاف وړ چلند څخه ګټه اخلي او معلومې، کلکې او نه بدلېدونکې تیوري ردوي. راځئ اوس په دې پوه شو چې پراګماتزم د وېرې په اړه چې یو پیچلی انساني احساس دی څه نظر لري.

پراګماتیزم دا استدلال کوي چې مفکورې، باورونه او تیوري باید د مطلوبو پایلو په ترلاسه کولو کې د دوی د عملي کارونې او اغېزمنتوب پراساس و ارزول شي. ددوی په آند هیڅ فکر او باور د خپل کیفیت او ډول په اساس ښه یا بد ندی بلکې د یو فکر او باور غوره والی او اغېزمنتوب د هغه فکر څخه په عملي ترلاسه شوې نتیجې پورې اړه لري؛ که چېرې له یو فکر څخه غوره نتیجه ترلاسه شوه، نو غوره فکر دی او که چېرې یې نتیجه ښه نه وه، نو ښه فکر ندی.

پراګماتزم په تجربه پالنې باندې په کلکه ولاړ دی، ددې فلسفي غورځنګ د نظریاتو په اساس شخصي مشاهدې او مستقیمې تجربې د پوهې ارزښتناکه سرچینې ګڼل کېږي کوم چې پدغه فلسفي مکتب کې د باورونو په جوړولو او د پرېکړې په کولو کې د شواهدو او شخصي تجربو اهمیت په ګوته کوي. پراګماتزم د استبداد او د مطلق حقیقت تصور ردوي او دا نه مني چې یو څه دې یا مطلق ښه واوسي او یا مطلق بد. پرخلاف یې، دوی د بدلېدونکو شرایطو او نویو معلوماتو په اساس انعطاف منلو ته ارزښت ورکوي او دوی دا نه مني چې ځینې مسائل او نظریات نه بدلېدونکي دي او په هر وخت کې د منلو او تطبیق وړ دي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

وېره په پراګماتزم کې

پراګماتزم وېرې ته د طبیعي او حالاتو سره د جوړېدونکي انساني غبرګون په توګه ګوري. د ډېری فلسفي مکتبونو خلاف چې وېرې ته د یو رنځ، کړاو او منفي احساس په توګه ګوري پراګماتزم وېره یو ګټور احساس ګڼي. د مثال په توګه، وېره کولی شي د داخلي الارم سیستم په توګه عمل وکړي، موږ ته د احتمالي خطرونو په اړه خبرداری راکړي او دې ته مو وهڅوي چې د خان او نورو د ساتنې لپاره مناسب اقدام وکړو.

پراګماتزم پدغه نظریې کلک باور لري چې وېره د پرېکړې کولو په پروسه کې مهم رول لوبوي. کله چې افراد د ډېرو زیاتو انتخابونو او ناڅرګندتیا سره مخ کېږي، دوی په مکرر ډول د هر انتخاب سره تړلي احتمالي خطرونه او ګټې آرزوي او دا معلومه خبره ده چې وېره کولی شي په دې آرزونو کې د پام وړ آغېزه وکړي. وېره د پرېکړو په کولو کې اشخاصو ته لارښوونه کوي چې د پوره آرزونې پر مټ وکولای شي مثبتې پایلې ډېرې او منفي پایلې کمې کړي. اما دا باید په یاد ولرو چې پراګماتېستان د وېرې په اساس د شوېو پرېکړو او منطقي تفکر ترمنځ په انډول ساتلو هم ځانګړې تاکید کوي او دا مني چې د وېرې په اساس شوې پرېکړې تل سمې نه وي بلکې باید هرې چارې ته تنقیدي او منطقي فکر وشي تر څو غوره نتیجه ترلاسه کړو.

په ورته وخت کې پراګماتزم د وېرو په شتون کې د ربښتینو ستونزو عملي حل باندې ټېنګار کوي. هغوی په دې آند دي چې انسانان باید ربښتینو، عاجلو او د ژوند او شته حالاتو پورې تړلو وېرو او ستونزو باندې تمرکز وکړي او په خیالي او ذهني وېرو باندې خپل وخت او انرژي ضایع نکړي. ددوی دا عملي تګلاره افرادو ته خواک ورکوي چې د عملي کېدو وړ کارونو باندې په تمرکز کولو سره د وېرې مقابله وکړي څکه په دې کار سره افراد کولی شي د وېرې آغېز کم او خپل اضطراب لمنځه یوسي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پراګماتزم د تجربې په اساس ترلاسه شوې پوهې ته ډېر لوړ ارزښت ورکوي. دوی وړاندیز کوي چې افراد کولی شي د مستقیمو تجربو له لارې ارزښتناکه پوهه ترلاسه کړي. د دوی په آند ویروونکې تجربې چې کله د عملي ذهنیت لاندې وڅېړل شي، نو کولای شي د ودې او زده کړې فرصتونه رامنځ کړي. د دوی په عقیده د دې پرځای چې د وېرې رامینځته کوونکو حالتونو څخه مخنیوی وشي، افراد باید په خپلو وېرو د لا ښه پوهېدو او ورسره د مبارزې د لارو چارو د زده کړې لپاره له ټولو وېرووونکو حالاتو سره مخ شي او مقابله یې وکړي.

د پراګماتیزم دریخ اشخاص هڅوي چې د نویو معلوماتو او تجربو پراساس د خپلو باورونو او کړنو بدلولو لپاره انعطاف پذیر پاتې شي او دغه چاره په ځانګړې توګه د وېرې سره د تعامل کولو پر مهال ډېره ارزښتناکه ده. د دوی له آنده زموږ وېرې شاید په زړو یا غیر منطقي باورونو پورې تړاو ولري او که د شواهدو او پایلو په نظر کې نیولو سره وېرې بیا ارزیابي شي نو انسانان کولای شي د وېرو په اړه خپل آفکار او عکس العملونه له سره تنظیم کړي.

راځئ چې د وېرې د مفهوم په اړه د یو څو مشهورو پراګماتیسټ فیلسوفانو افکارو ته پام وکړو:

۱. ویلیم جیمز:

ویلیم جیمز، چې ډېری وختونه د پراګماتزم بنسټ اېښودونکو څخه ګڼل کېږي، په وېره کې یې د پام وړ علم درلود. هغه په دې باور وو چې وېره د نورو احساساتو په څېر باید د عملي پایلو له مخې وڅېړل شي. جیمز استدلال وکړ چې وېره افرادو ته د ګواښونو په اړه خبرداری ورکوي او عکس العمل ښودلو ته یې متحرک کولو کې یې مهمه ونډه پر مخ وړې.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نوموړي په ډېر واضح ډول دا روښانه کړه چې د ربښتینو خطرونو پر وړاندې د وېرې عکس العمل د غېر حقیقي وېرې پر وړاندې د عکس العمل سره متضاد دی او دا دواړه سره ورته نه دي؛ د ربښتینو وېرو او خطرونو پر مهال باید منطقي واوسو او د شته خطرونو څخه مخنیوی وکړو اما د غېر منطقي وېرو د حل لپاره باید په زړورتیا سره عمل ترسره کړو او خپلې وېرې لمنځه یوسو. جیمز خلک وهڅول چې له خپلو غېر منطقي وېرو سره مقابله وکړي او زړورتیا نه وده ورکړي، هغه همدارنګه د وېرې سره په مخ کېدلو کې د عمل پر اهمیت ټینګار کوي او وايي چې د ربښتینو وېرو د لمنځه وړلو لپاره عملي ګامونه اخیستل اړین دي.

۲. جان ډیوي:

جان ډیوي، یو بل آغېزمن پراګماتېسټ فېلسوف وو چې وېره یې د تعلیم او اخلاقي فلسفې په چوکاټ کې مطالعه کړه. ډیوي په دې باور وو چې که چېرې وېرې ته په سمه توګه پام ونشي نو کولی شي چې د زده کړې او ودې مخنیوی وکړي. نوموړي د زده کوونکو لپاره د یو خوندي او هڅوونکي چاپېریال په رامنځته کولو کې د ښوونکو پر رول ټینګار وکړ ترڅو زده کوونکي وکولای شي له خپلو وېرو سره مقابله وکړي او له خپلو وېرو څخه زده کړه وکړي. د ډار په اړه د ډیوي آفکار د تجربوي زده کړې او د عمل په ارزښت باندې د پراګماتزم د فلسفي مکتب له ټینګار سره سمون لري. هغې وېره د زده کړې د پروسې د طبیعي برخې په توګه ولیدله او افراد یې وهڅول چې وېره د شخصي او فکري ودې لپاره د کتلست په توګه وکاروي.

۳. جورج هربرټ مېډ:

جورج هربرټ مېډ چې یو پراګماتېسټ فېلسوف او ټولنپوه وو، وېره یې د ټولنیز ژوند او شخصیتي پرمختګ په چوکاټ کې وڅېړله. مېډ استدلال وکړ چې وېره د انسان د ټولنیز شخصیت سره نږدې تړلې ده. نوموړی ټولنیز

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

شخصیت زموږ د هویت هغه برخه ګڼي چې نورو سره د تعامل له مخې جوړ شوی دی په ساده اصطلاح ټولنیز شخصیت زموږ په اړه په ټولنه کې د خلکو نظر ته ویل کېږي. هغه په دې باور و چې د ټولنې لخوا د ردیدلو وېره انسان دې ته اړ کوي چې د ټولنیزو نورمونو او توقعاتو سره مطابقت وکړي. د میډ څېړنو د وېرې ټولنیز اړخونه په ګوته کړل او وړاندیز یې وکړ چې وېره نه یوازې د داخلي عواملو څخه بلکې د بهرنیو ټولنیزو فشارونو څخه هم رامنځته کېږي.

۴. ریچارډ روټي:

معاصر پراګماتیسټ فېلسوف ریچارډ روټي د سیاست او ټولنې په ډګر کې د وېرې رول مهم ګڼلی. هغه په دې باور و چې سیاسي وېره اکثره د نورو څخه د توپیر او د هوټث د نامعلوموالي له وېرې څخه رامینځته کېږي. روټي استدلال وکړ؛ په هغه حالت کې چې یو شخص نور خلک د ګواښ په توګه پېژني نو د خلکو څخه د بیلوالي او تعصب وېره پکې وده کوي او دغه وېره کولی شي چې د یو بل نه منلو او ټولنیز ویش لامل شي. نوموړي د یوې پراخ فکر لرونکې او خواخوږې ټولنې غوښتنه وکړه چېرې چې افراد کولی شي د خبرو اترو او تفاهم له لارې د توپیر او بېلوالي د خطر وېره له منځه یوسي. د وېرې په اړه د روټي لید د ټولنیزو او سیاسي ننګونو په نښه کولو کې د خلاص ذهنیت او موافقت لپاره د پراګماتزم ژمنتیا منعکسه کوي.

که په لنډه توګه ووایو د وېرې په اړه د پراګماتزم لید د وېرې په عملي کولو، تطبیق، او په رېښتینو تجربو باندې تکیه کوي. د دې برخای چې وېره د نه منلو وړ خنډ یا د ضعف د یوې نقطې په توګه وګورو، پراګماتزم دا د طبیعي دېرې وخت ګټور انساني احساس په توګه پیژني. وېره په تصمیم نیولو، د ستونزو حل کولو، او تجربوي زده کړو کې څو اړخیزمهم رول لري. سربیره پردې، پراګماتزم افراد هڅوي چې خپلې وېرې په عملي حلونو، پراخه ذهنیت او د حالاتو سره په موافقت باندې په تمرکز کولو سره د عملي چارو او افکارو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

څخه په ګټه اخیستې لمنځه یوسي. پراګماتیسټ فیلسوفانو د وېرې په اړه متنوع او بصیرت لرونکي لیدونه وړاندې کړي دي. د وېرې په عملي پایلو باندې د ویلیم جیمز له تمرکز څخه نیولې د زده کړې لپاره د یوې وسیلې په توګه په وېره باندې د جان ډیوي تر ټینګار پورې، ټولو مفکرینو د وېرې په اړه دقیق پوهاوي کې مرسته کړې او دا یې راښودلې چې وېره څنګه ډېری وختونه د انساني ژوند په بیلابیلو برخو کې د یو مثبت کتلست په توګه کار کوي.

د وېرې په اړه د فینومینولوژي فلسفې نظريات

فینومینولوژي Phenomenology، یو فلسفي مکتب دی چې د نوولسمې پېړۍ په وروستیو او د شلمې پېړۍ په لومړیو کې راڅرګند شو، دغه فلسفي مکتب انساني تجربو او د وېرې په څېر پیچلو احساساتو ته له یوې ځانګړې زاویې څخه ګوري. د دغې مکتب ریښې د دوه لویو فیلسوفانو اډمونډ هسرل او مارتین هایدیګر په اثارو کې نغښتې دي. فینومینولوژي هڅه کوي چې د پېښو جوهر یا اصلیت په هغه ډول روښانه کړي څنګه چې زموږ په شعور او فکر کې څرګندېږي او ددې پر ځای چې د یوې پېښې په اړه د خلکو شته نظریات ومني، خلک هڅوي چې خپله یوه پېښه یا Phenomena وڅېړي او د پېښو له پېښېدو وروسته د هغوی په اړه نوې نظریې رامنځته کړي. دلته موږ پوهېږو چې دا فلسفي دود څنګه د وېرې طبیعت، اصلیت او آغېزې روښانه کوي.

د وېرې سره فینومینولوژیکي چلند

فینومینولوژي د شته تیوریو او پخوانیو تصوراتو پرځای په ریښتینو تجربو او دقیقې څېړنې باندې تاکید کوي. ددې پرځای چې د موضوعاتو د حل لپاره په مخکینیو تصوراتو یا مطلقو تیوریو تکیه وکړو، موږ هڅوي چې په مستقیم ډول پخپله د پېښې سره ښکیل شو. که د وېرې په اړه له دوی وپوښتل شي نو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

موږ ته بله راکوي چې زموږ د شعوري تجربې په اساس ددې احساس موجود
اړخونه وپیژنو.

فینومینولوژي خپلواکې ارادې ته په لوړ ارزښت ګوري او ټینګار کوي چې باید موږ په خپله اراده هر څه مخته یوسو. دوی تاکید کوي چې شعور په طبیعي ډول د یو شي یا یوې مینځپانګې په لور جذب کیږي او تل پلټنه کوي چې یوه پېښه پیدا او پکې مصروف واوسي. د وېرې په اړه، دوی دا څرګندوي چې وېره هیڅکله یو جلا وجود او بهرنی احساس نه دی مګر تل د یو څه په اړه رامنځته کیږي. لکه څنګه چې دوی عقیده لري چې شعور یا فکر تل د یو څه لوري ته متوجه او په حرکت کې وي، نو د وېرې شتون هم تل د یو ځانګړي څیز یا وضعیت په لور متوجه وي چې هغه څیز د ویروونکي یا ګواښ په توګه پیژندل کیږي. وېره د پیښې په ساحه کې یو مطلق یا یو اړخیز احساس ندی، بلکې وېره یوه متحرکه تجربه ده چې په کراره کراره ښکاره کیږي. وېره په یو حالت کې د راتلونکو ګواښونو د وړاندوینې، د اوسنیو خطرونو په اړه د پوهاوي او د تېرو تجربو د یادونې سره د وخت په جریان کې رامنځته کیږي.

فینومینولوژیستان د وېرې تجربې په جوړولو کې د خودي (یا ایګو) رول ته پام کوي. د هغوی په نظر موږ په دې احساساتي بهیر کې یو غیر فعال لیدونکی نه یو بلکې زموږ خودي د وېرې په رامنځته کولو او آرزولو کې فعاله ونډه اخلي. موږ اصلاً پخپله د وېرې رامنځته کوونکي یو ځکه زموږ فکري جوړښت د وېره لرونکي څیز یا وضعیت په اړه زموږ درک او عکس العمل آغېزمنوي او زموږ ایګو د دغې پروسې یوه فعاله برخه ده. که په ساده کلېماتو کې ووایو نو موږ د وېرې په مشخصولو، رامنځته کولو، درک کولو او عکس العمل ښودلو کې فعاله ونډه لرو او داسې نده چې موږ په دې کې هیڅ واک نلرو.

فینومینولوژیستان په بشپړ ډول د وېرې جسمي یا فزیکي طبیعت مني او دا هم د طبیعت یوه فزیکي پدیده ګڼي. د هغوی د نظریاتو په اساس وېره یوازې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

په ادراکي پروسو یا احساساتي حالتونو پورې نه محدودیږي؛ دا د بدن په احساساتو، جسمي غبرګونونو، او د لیدلو وړ چلندونو کې هم څرګندیږي او یو فزیکي وجود له ځانه ښیي.

راځئ چې د ویرې په اړه د پدیدوي فلسفې د څېنو مشهورو فیلسوفانو نظریات په بیلا بیل ډول تر څېړنې لاندې ونیسو.

۱. اډمونډ هسرل Edmund Husserlاو د ویرې د جوړښت تحلیل

که څه هم اډمونډ هسرل، چې ډېری وختونه د فینومینولوژي بنسټ ایښودونکی شخصیت ګڼل کېږي، پخپلو لیکنو کې یې مشخصاً د ویرې په اړه څه نه دي لیکلي خو بیا هم موږ کولای شو د هغه فلسفي میتود او بنسټیزې مفکورې د دې پیچلي احساس د تحلیل لپاره وکاروو.

هسرل د Epoche په نوم یو مفهوم معرفي کړ چې په اساس یې انسان باید د پخوانیو تصوراتو او شته قضاوتونو څخه پرته پېښې په خالص شکل مطالعه کړي او د یوې پېښې د پېښېدلو څخه مخکې باید د هغه په اړه د ښه والي، بد والي او یا هم کوم بل قضاوت نه وي موجود. هغه وایي چې پېښې باید بغیر له قضاوت څخه په خپل اصلي وجود کې تجربه شي. که چېرې موږ دغه مفهوم د ویرې په تجربه کې تطبیق کړو نو موږ کولای شو ویره په سم ډول وپېژنو او په حقیقت یې پوه شو. موږ هر وخت یو څه مخکې له مخکې یا ښه ګڼو او یا یې هم بد ګڼو، تاسې د هسرل ددې مفهوم په اساس خپل احساسات د نیکی او بدی، ښه والي او بد والي او مثبت والي او منفي والي پرته په خالص شکل تجربه کړئ تر څو یې په ریښتیني وجود او حقیقت پوه شئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

وجودي صداقت کې ستاسو د ځانګړې هویت منل او هغه انتخابونه شامل دي چې ستاسو د داخلي باورونو او غوښتنو سره سمون لري.

د هیډیګر اصلي نظر دا دی چې د ریښتیني ژوند د کولو لپاره، موږ اړتیا لرو چې د دې وجودي اضطراب سره مخ شو. دا د یو ځانګړې ډار فتح کول نه دي، مګر زموږ د وجود بنسټیزه ناڅرګندتیا منل دي. د هغه چا تصور وکړئ چې تل په ژوند کې خوندیتوب ته ارزښت ورکوي او هیڅکله خطر په غاړه نه اخلي ځکه چې د نامعلوموالي څخه ویره لري. د هیډیګر په وینا، دوی ممکن ریښتیني ژوند نه کوي ځکه چې دوی ډار ته اجازه ورکوي چې ددوی انتخابونه کنټرول کړي. د ریښتیني ژوند کولو لپاره، موږ باید د هغه اضطراب سره مقابله وکړو چې د ژوند د نامعلومو وړاندوینو سره راځي. دا ومنو چې موږ یوه ورځ مرو خو بیا هم هغه انتخابونه چې زموږ د ریښتیني وجود او غوښتنو سره تړاو لري نه پریږدو او کار ورته کوو او په ناڅرګندو حالاتو کې بیا هم زړور پاتې کیږو.

هیډیګر دا هم وڅیړله چې ډار د انسان په ژوند کې د وخت د مفهوم سره په څه ډول تړلی دی. د نوموړي په آند کله چې موږ ویره تجربه کوو، دا ویره یوازې د اوسني شیبې په اړه نده بلکې زموږ د راتلونکي اټکل سره نږدې تړاو لري. فرض کړئ تاسو غواړئ چې په یوځای کې وینا وکړئ خو تاسې ویره لرئ او نشئ کولی وینا وکړئ. د هیډیګر له آنده ستاسو ویره یوازې په سټیج کې د اوسني شیبې په اړه نه ده؛ دا ویره د هغه احتمالي تنګونو او منفي پایلو په اړه ده چې د وینا کولو وروسته ورسره مخ کیږئ لکه ویریږئ چې غلط نشئ او وروسته در پورې خلک وخاندي یا یو کس ددې نه ویریږي چې خبرې به یې ترې هیرې شي او وروسته به ورته خلک د ناپوهه فکر وکړي. هیډیګر وړاندیز کوي چې د ویرې پر وخت دا د راتلونکي لید د ویرې په اړه زموږ د پوهېدو پیچلتیا زیاتوي ځکه دلته ویره یوازې د هغه څه په اړه غبرګون نه دی چې اوس

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پېښېږي بلکې زموږ د اندېښنو او هیلو په اړه هم وېره موجوده ده چې د راتلونکې کې به څه پېښ شي. دا لنډمهاله اړخ زموږ پوهاوی زیاتوي چې څنګه وېره د انسانانو په توګه زموږ له وجود سره تړاو لري.

په نني نړۍ کې فینومینولوژیکي پوهه او فینومینولوژیکي تحلیلونه د وېرې په تجربه کې د معرفت، احساساتو او د وېرې د جسمي شتون ترمنځ د پېچلي تعامل په څېړلو سره د وېرې په اړه موږ ته کافي پوهه په لاس راکوي.

که په لنډه توګه ووایو فینومینولوژي په دې ټینګار کوي چې هره پېښه باید خپله تجربه کړو او وېره د شعور د یوې برخې په توګه وپېژنو. د فینومینولوژیکي لید له لارې د وېرې په څېړلو سره، موږ د ادراکي پروسو، احساساتي غبرګونونو او احساساتو ترمنځ د پېچلي تعامل په اړه ژوره پوهه ترلاسه کوو. فینومینولوژي موږ ته بلنه راکوي چې وېره زموږ د وجود د یو بشپړ او څرګند اړخ په توګه وپلټو او په دې ډول د انساني ژوند د تجربې بډایه اړخونه افشا کړو.

د وېرې په اړه د پوسټ ماډرنېزم فلسفي مکتب نظریات

پوسټ ماډرنېزم Postodernism، یو څو اړخیز او متنازع فلسفي او کلتوري حرکت دی چې د شلمې پېړۍ په مینځ کې راڅرګند شو د وېرې په ګډون په انساني احساساتو باندې د پوهېدو لپاره یې یو ځانګړی لید درلود. پوسټ ماډرنېزم د فکر کولو دودیزې لارې ننګوي او موږ ته بلنه راکوي چې خپل باورونه او مفکورې په انتقادي توګه وڅېړو. په دې برخه کې به موږ دا وڅېړو چې څنګه پوسټ ماډرنېزم د وېرې مفهوم ته نږدې کېږي او څنګه په کلتوري شرایطو، موضوعیت، او د جوړو شویو رواجونو او فکرونو تخریب باندې ټینګار کوي؟!

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پوسټ ماډرنېزم ته یوه لنډه کتنه

د پوسټ ماډرنېزم فلسفه تر ټولو لومړی نړېوال حقیقتونه ردوي. پوسټ ماډرنېزم هغه قولونه او لیدونه چې د نړېوالو حقیقتونو د تشریح کولو ادعا کوي او یا د عمومي حقیقتونو په اړه یو واحد لید وړاندې کوي په کلکه ردوي او په دې باور دي چې په یو وخت کې د یوې موضوع په اړه مختلف حقیقتونه وجود لرلی شي. ددې فلسفې په اساس د یوې موضوع لپاره یو واحد حقیقت نه دی موجود بلکې په مختلفو ځایونو کې ورته مختلفې معناوې او لیدونه پیدا کېدلی شي. همدارنګه دوی په دې آند دي چې حقیقتونه ډېری وخت د هغه خلکو په ګټه رامنځته کېږي چې په واک کې دي. ددوی په آند موږ ته په رسنیو کې هغه حقیقتونه ښودل کېږي چې د واکدارانو په ګټه وي.

د نړېوالو حقیقتونو د رد سره سره پوسټ ماډرنېزم په کلتوري نسبت ډېر ټینګار کوي. دوی دا مني چې معنا او ارزښتونه په شرایطو پورې تړلي دي او کېدای شي په مختلفو کلتورونو او ډلو کې توپیر ولري. دا په دې معنا ده چې د عقیدې او عملونو آرزولو لپاره هیڅ واحد معیار شتون نه لري او هر کلتور د هرې موضوع څخه جلا مفهوم اخلي او په ورته حالاتو کې مختلف معیارونه لري. یو شی چې شاید په یو کلتور کې د ښکلا معیار وي ممکنه ده چې په بل کلتور کې بدرنګي وګڼل شي. د مثال په توګه، زموږ په وطن کې لویه خېټه ډېره بده ګڼل کېږي او فکر کوو چې لویې خېټې سره بد ښکارو خو ځینې داسې افریقایي هیوادونه شته چې لویه خېټه پکې د ښکلا نښه ده او هغه سړی تر ټولو ښکلی ګڼل کېږي چې لویه خېټه ولري. دغه مثال موږ ته رابښیي چې هر کلتور مختلف ارزښتونه او معیارونه لري.

په پوسټ ماډرنېزم کې وېرې ته یوه ژوره کتنه

وېرې ته د پوسټ ماډرنېزم چلند د دې احساس په بدلیدونکي خاصیت، پیچلتیا او موضوعیت باندې د تمرکز له امله مشهور دی. راځئ چې دلته د وېرې په اړه د پوسټ ماډرنېزم فلسفې په نظریاتو ځان پوه کړو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پوسټ ماډرنیزم دا مني چې ویره یوه نړیواله، جامده پدیده نه ده بلکې د کلتوري، تاریخي او ټولنیزو شرایطو څخه په ژوره توګه آغېزمنه ده. مختلف کلتورونه ممکن مختلفې ویرې ولري، او په هغه طریقه چې ویره تجربه کیږي او څرګندیږي کیدای شي په دې شرایطو کې په پراخه کچه توپیر ولري. همدارنګ پوسټ ماډرنیزم د ویرې په موضوعیت باندې هم ټینګار کوي او وایي چې افراد د ویرې خانګړې تجربې لري چې د دوی د هویتونو، تجربو او ټولنیزو موقفونو پر اساس توپیر لري. ویره یو واحد حالت نه دی بلکې یو ژور شخصي او متناسب احساس دی چې له یو شخص څخه بل شخص ته توپیر لري. یو شخص شاید ویره یو ډول احساس کړي او بل شخص یې په بل ډول احساس کړي.

ماډرن مفکرین کوښښ کوي چې د ویرې سره د ټړلو موضوعاتو حقیقت روښانه او هغه کیسې لمنځه یوسې چې عامې ویرې رامنځته کوي. دوی په جدي توګه په دې باندې څېړنه کوي چې څنګه د رسنیو، سیاسي ډلو او ځینو بنسټونو له لوري ویرې رامینځته کیږي او دوام کوي. دوی غواړي د سیاسي او نورو ځواکونو لخوا دغه ویروونکي او د ویرې هڅوونکي بحثونه تخریب او غلط ثابت کړي. دوی په دې آند دي چې ډېری ویرې په قصدي ډول د سیاسي ډلو او حتا قومي مشرانو لخوا رامنځته کیږي تر څو لدغې لارې خپل ټاکلي هدف ته ورسیږي. پوسټ ماډرنیزم په دې اړه هم بحث کوي چې څنګه ویره د کنټرول او لاسوهنې د وسیلې په توګه کارول کیدی شي. دوی د ویرې تر شا د شته قضیو او کیسو په اړه د ژورو پوښتنو په راولاړولو تل کوښښ کړی چې د ویرې حقیقت روښانه او خلک یې له بدو پایلو څخه خلاص کړي. دوی په دې آند دي چې د ډېرو ویرو تر شا معلومې اجنداوې موجودې دي او باید افشا شي تر څو مذهبي او سیاسي مشران ونشي کړی خلک د ویرولو له لارې کنټرول کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پوسټ مادرنېزم دا مني چې وېره يوه نړېواله، جامده پديده نه ده بلکې د کلتوري، تاريخي او ټولنيزو شرايطو څخه په ژوره توګه آغېزمنه ده. مختلف کلتورونه ممکن مختلفې وېرې ولري، او په هغه طريقه چې وېره تجربه کېږي او څرګنديږي کېدای شي په دې شرايطو کې په پراخه کچه توپير ولري. همدارنګه پوسټ مادرنېزم د وېرې په موضوعيت باندې هم ټينګار کوي او وايي چې افراد د وېرې ځانګړې تجربې لري چې د دوی د هويتونو، تجربو او ټولنيزو موقفونو پر اساس توپير لري. وېره يو واحد حالت نه دی بلکې يو ژور شخصي او متناسب احساس دی چې له يو شخص څخه بل شخص ته توپير لري. يو شخص شايد وېره يو ډول احساس کړي او بل شخص يې په بل ډول احساس کړي.

مادرن مفکرين کوښښ کوي چې د وېرې سره د تړلو موضوعاتو حقيقت روښانه او هغه کيسې لمنځه يوسې چې عامې وېرې رامنځته کوي. دوی په جدي توګه په دې باندې څېړنه کوي چې څنګه د رسنيو، سياسي ډلو او ځينو بنسټونو له لوري وېرې رامينځته کېږي او دوام کوي. دوی غواړي د سياسي او نورو خواکونو لخوا دغه وېروونکي او د وېرې هڅوونکي بحثونه تخريب او غلط ثابت کړي. دوی په دې آند دي چې ډېرې وېرې په قصدي ډول د سياسي ډلو او حتا قومي مشرانو لخوا رامنځته کېږي تر څو لدغې لارې خپل ټاکلي هدف ته ورسيږي. پوسټ مادرنېزم په دې اړه هم بحث کوي چې څنګه وېره د شته قضيو او کيسو په اړه د ژورو پوښتنو په راولاړولو تل کوښښ کړی چې د وېرې حقيقت روښانه او خلک يې له بدو پايلو څخه خلاص کړي. دوی د وېرې تر شا د آند دي چې د ډېرې وېرو تر شا معلومې اجنداوې موجودې دي او بايد افشا شي تر څو مذهبي او سياسي مشران ونشي کړی خلک د وېرولو له لارې کنټرول کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ماډرن لید د وېرې تل بدلېدونکې حقیقت باندې هم تاکید کړی او په دې نظر دې چې ډار کولی شي د وخت په تېرېدو سره وده وکړي او بدلون ومومي تر څو د بدلېدونکو شرایطو او کلتوري بدلونونو سره سمون ولري. هغه څه چې په تېرو وختونو کې ویروونکي وو ممکن نن ورځ د پخوا په څېر وېره ونه لري او دا موږ ته رابښي چې وېره تل د بدلون په حال کې ده. د هرې دورې انسانانو مختلفې وېرې لرلې او دغه وېرې اوس هم تل د بدلون په حال کې دي. ممکن له دې وروسته ځینې داسې وېرې رامنځته شي چې مخکنیو انسانانو بې په اړه هېڅ فکر نه وو کړی او که دې موضوع ته ژور فکر وکړو نو داسې قضیې اوس هم پیښې شوي دي. مثلاً پخوانیو انسانانو دا وېره نه درلوده چې دندې به یې روبوټونه واخلي او دوی ته به د دندو پیدا کول ستونزمن شي، خو د اوسنۍ دورې انسانان له خانه سره دا وېره لري چې که د ټکنالوژۍ پرمختګ په همدې ډول روان وي نو یو وخت به د دندو پیدا کول ډېر ستونزمن شي ځکه ټول کارونه به د ماشینونو او روباټونو لخوا ترسره کېږي. همدا ساده مثال موږ ته رابښي چې وېرې تل د بدلون په حالت کې دي او مطلق شکل او وجود نه لري.

راځئ چې د وېرې د مفهوم په اړه د یو څو آغېزمنو پوسټ ماډرن فیلسوفانو نظرونه وڅېړو:

ژان فرانسوا لیوټارډ:

لیوټارډ په خپلو لیکنو کې شته قواعدو ته د شک په نظر کتل. هغه استدلال وکړ چې په معاصره دوره کې دغه جوړ شوي نظریات او شته افکار او قواعد د باور وړ نه دي او دغه وېرې د خلکو د کنټرول او سمولو لپاره رامنځته شوي دي. هغه باور درلود چې د وېرې دغه آفکارخواکمنو خلکو ځان ته د مشروعیت او د خپل واک د چلولو لپاره رامنځته کړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

میشل فوکالټ:

میشل په خپلو څېړنو کې د واک او پوهې د تحلیلونو په اساس په دې رڼا اچولې چې وېره څنګه د ټولنیز کنټرول د یو میکانیزم په توګه استعمالېږي. هغه دا وڅېړل چې څنګه ځینې بنسټونه لکه زندانونه او پناه ځایونه د افرادو ډسپلین او تنظیم کولو لپاره وېره کاروي. د فوکالټ نظریات د وېرې، قدرت او ټولنیزو بنسټونو ترمنځ په اړیکې ټینګار کوي.

جودیت بټلر:

د بټلر څېړنې په محرومو ټولنو کې د وېرې د تجربې په اړه دي. هغه په ډاګه کوي چې څنګه وېره د ټولنیزو نورمونو محصول او د مقاومت او تخریب لپاره وسیله کېدی شي. د بټلر کار په دې اړه پوښتنې راپورته کوي چې وېره څنګه د هویت او ټولنیزو نورمونو سره یو ځای کېږي.

که په لنډه توګه ووایو د پوسټ ماډرنیزم فلسفې په اساس د وېرې څېړنه موږ ننګوي چې د دې پېچلي احساس په اړه زموږ د مخه تصور شویو مفکورو باندې له سره غور وکړو. د وېرې په کلتوري تړاو، موضوعیت، او د وېرې تر شا د شته قضیو د تخریب په ټینګار سره، پوسټ ماډرنیزم موږ ته د وېرې د حقیقت او په اوسنۍ نړۍ کې ورسره د تړلو مسائلو په اړه نوې پوهه راکوي. دوی موږ هڅوي چې د وېرې هڅوونکو خبرو اترو ترشا سرچینې او انګیزې تر پوښتنې لاندې ونیسو او په ټولنه کې د وېرو د رامنځته کېدو موخې او علتونه وپېژنو. په ماډرن نړۍ کې چې هر څوک پکې د قدرت د ترلاسه کولو کوښښ کوي د وېرې په اړه پوهه پکې په دوامداره توګه وده کوي او تل نوې او نا اټکل شوې وېرې رامنځته کېږي لکه د کرونا وایرس څخه وېره، نو موږ باید د یو ماډرن انسان په توګه د ټولو شته پېښو او رامنځته شویو وېرو په اړه انتقادي فکر وکړو او ځان د موضوعاتو تل ته ورسوو تر څو واکداران ونشي کولی د وېرې د ځواک په کارولو پر موږ ظلم وکړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه وروستی فلسفي ليد

موږ د کتاب لمړی برخه کې د وېرې په اړه د افلاطون څخه نيولې تر د پوسټ ماډرنېزم فلسفې د نظرياتو پورې د لويو فيلسوفانو او د فلسفې د مکتبونو نظريې وڅېړلې او د ټولو د نظرياتو شننه مو د وېرې په اړه وکړه، او د وېرې په حقيقت او اصليت تر ډېره پوه شو. اوس بيې وخت دی چې د خپلو وېرو په اړه يو ځانګړی ليد ولیکو او ددې کار د کولو لپاره په لاندې پوښتنو فکر وکړئ. ددې ټولو لويو خلکو د فکرونو له لوستلو وروسته تاسې د وېرې په اړه څه فکر کوئ؟ ستاسې په آند وېره يو ښه احساس دی که بد؟ آيا وېره زموږ په ذهن کې پرته ده او که د ټولنې لخوا په موږ را تپل کېږي؟ آيا وېره يواځې يو شخصي احساس دی او که د کائناتو او نړۍ سره زموږ د تړون يو تار دی؟ وېره موږ ته ګټه رسوي او که تاوان؟ منطقي وېرې له غېرې منطقي وېرو سره توپير لري او که ورته دي؟ او بالاخره له خپلو وېرو د يو خواک په توګه ګټه واخلو او که يې برېږدو چې زموږ په ژوند کې د يو خنډ په توګه زموږ ټولې هيلې را مړې کړي؟

WhatsApp: (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

هیله ده د ویرې په اړه خپل کامل فلسفي نظر دلته ولیکئ:

دوهم څپرکی

د وېرې ارواپوهنه

د کتاب د لمړی برخې په لومړي څپرکي کې موږ د وېرې په اړه د مختلفو فیلسوفانو نظریات ولوستل او د وېرې په معنا او پېژندنه کې مو کافي معلومات تر لاسه کړل، خو د یوې موضوع په اړه یواځې فلسفي افکار نشي کولی د هغې موضوع په اړه موږ ته پوره پوهه راکړي ځکه فلسفه یواځې د یوې موضوع طبعت، اخلاقي آغېزې او د انسان د وجود او نړۍ سره د هغې موضوع د تړاو په اړه بحث کوي خو اروا پوهنه د یوې موضوع له دقیقو څېړلو او لابراتواري آزموینو وروسته د موضوع په ټولو اړخونو بحث کوي او موږ ته یې د حل لپاره دقیقې لارښوونې کوي. دا سمه ده چې فلسفي نظریات موږ د وېرې د حقیقت او معنا په اړه پوهوي، خو زموږ په ژوند، شخصیت او چلندونو باندې د وېرې د نفسیاتي او سلوکي آغېزو د لا ښه پېژندنې او پرې د پوهیدنې لپاره اړینه ده چې وېرې ته د اروا پوهنې د علم له نظره ژوره کتنه وشي.

د اروا پوهنې په اساس د وېرې په اړه پوهېدل خورا مهم دي ځکه چې موږ ته اجازه راکوي چې وېره نه یوازې د یوې مفکورې یا وجودي پدیدې په توګه تحلیل کړو بلکې د یوې داسې کاملې تجربې په توګه یې وڅېړو چې زموږ په چلند، افکارو او احساساتو آغېزه کوي. اروا پوهنه موږ ته د وېرې د اصل، د هغې سره د تړلو حالاتو او بیولوژیکي او ادراکي پروسو په اړه معلومات راکوي نو د همدې په خاطر موږ په دې څپرکي کې د وېرې په اړه د مختلفو مشهورو اروا پوهانو او د اروا پوهنې د مکتبونو نظریات را اخلو او دغه موضوع په تفصیلي توګه څېړو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ویرې په اړه د زیګمنډ فروېډ Sigmund Freud د رواني تحلیل لید

زیګمنډ فروېډ د اتریش هیواد نیورولوژیست او د رواني تحلیل بنسټ ایښودونکی وو چې د رواني تحلیل پلار ګڼل کېږي او د ارواپوهنې په عالمانو کې یو تر ټولو لوی نوم دی. نوموړي د رواني ناروغ درملنې میتود، لاشعور ذهن، په آفکارو کې د جبر میکانیزمونو، او د خوبونو د اهمیت په اړه آغېزمنې تیورۍ رامینځته کړې دي. د فروېډ پلټنې او معلومات موږ سره د انسان د ذهن او د ذهن په پیچلتیاوو باندې پوهېدو کې ژوره مرسته کوي او دا باید په یاد ولرو چې د فروېډ په پراخو څېړنو کې ویره یو له مرکزي موضوعاتو څخه ده او ډېر تمرکز یې پرې کړی دی.

دلته به موږ د ویرې په اړه د فروېډ د ارواپوهنې لنډ لید ته پام وکړو او په دې به پوه شو چې فروېډ په څه ډول د ویرې په اړه یو نوی لید رامنځته او د راتلونکیو ارواپوهانو لپاره یې د تحقیق نوې دروازې پرانیستلې.

د فروېډ په رواپوهنه کې د ویرې آرزونه

د فروېډ د رواني تحلیل تیوري د نوولسمې پېړۍ په وروستیو او د شلمې پېړۍ په لومړیو کې رامینځته شوه او د پام وړ مفکورې یې معرفي کړې چې په ارواپوهنه کې یې انقلاب راوست. فروېډ د انساني چلند، احساساتو، او لاشعور د پیچلتیاو د پوهېدو لپاره لاره هواره کړه او داسې نظر یې وړاندې کړ چې ویره یوازې د بهرنیو ګواښونو په وړاندې عکس العمل نه دی بلکې یو ژور جذب شوی احساس دی چې د انسان د روح له داخلي کارونو سره په کلکه تړلی دی او زموږ په لاشعور کې د تل لپاره پروت دی.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لا شعور او ویره

د فرویډ د تیوریو تر منځ مرکزي تیوري او د نوموړي تر ټولو لویه موندنه د انسان لاشعور ذهن دی. د نوموړي په باور لاشعور ذهن زموږ په دماغو کې د پټو فکرونو، هیلو، خواهشاتو، او ویرو مجموعه ده او زموږ په شعوري چلندونو یعنې عادي ورځنیو چارو باندې غیر مستقیم اما قوي آغېز لري. فرویډ ادعا کوي چې زموږ ټولې ویرې، هیلې، اندیښنې او غوښتنې زموږ په لاشعور کې پرتې دي او زموږ پر افکارو او اعمالو قوي آغېز لري. د نوموړي د ادعا په اساس د یو شخص نا حل شوې شخړې او د ماشومتوب ټولې تجربې په هغه شخص کې غیرې منطقي ویرې او اندیښنې رامینځته کوي.

د فرویډ په وینا، لاشعور د فشار لرونکو فکرونو او احساساتو د یو نامحدودې زیرمې په توګه کار کوي چې د دغې فشار لرونکو احساساتو له جملې څخه یو هم ویره ده. نو په همدې اساس زموږ په فکر کې خوندي شوي احساسات کولی شي په بې شمیره لارو را څرګند او زموږ په عملونو، چلندونو او لیدونو باندې زموږ له پوهاوي پرته آغېز وکړي.

د اوډیپ غوټه او ویره

د فرویډ له خورا مشهورو مفکورو څخه یوه یې د اوډیپ غوټه ده چې فرویډ یکې دې موضوع ته پام کوي چې څنګه ویره د ماشومتوب د جنسي او رواني پراختیا د شرائطو په اساس په انسانانو کې وده کوي. د فرویډ په وینا د فالیک مرحلې (د ۳ څخه تر ٦ کلونو پورې عمر) په جریان کې ځوان هلکان د خپلو میندو لپاره د لیوالتیا شدید لا شعوري احساسات تجربه کوي پداسې حال کې چې خپل پلرونه د سیالانو په توګه پیژني. دا داخلي شخړه د محرومیت ویره رامینځته کوي، څکه هلکان ویره لري چې پلرونه یې د دوی د غوښتنې سرچینه یعنې ددوی مور له دوی څخه لیرې کوي او فکر کوي چې پلار یې ددوی

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

برخه مینه لدوی څخه اخلي او د مور او ددوی د مینې ترمنځ یو سیال دی چې له مور څخه د دوی لرې کولو سره دوی ته سزا ورکوي.

فروېډ استدلال کوي چې دغه وېره د هلک په رواني او جنسي پراختیا کې مهم رول لوبوي او په چلند او شخصیت باندې یې تلپاتې آغېزه کوي. که ځ هم د اوډیپ پیچلې تیوري د کلونو په اوږدو کې له نیوکو او جنجالونو سره مخ شوې ده خو دا د فروېډ د کار یو مهم اړخ دی او دا روښانه کوي چې وېره څنګه په غېر شعوري شخړو او غوښتنو کې ژوره ریښه لرلی شي!؟

د دفاع میکانیزمونه او وېره

فروېډ د دفاعي میکانیزم په نوم یو بل مفهوم د هغې ستراتیژۍ په توګه معرفي کړ چې ذهن یې د خپل ځان د اضطراب او وېرې څخه د ساتلو لپاره کاروي او د ناحلو شویو شخړو څخه رامینځته کېږي. دا میکانیزمونه په غېر شعوري توګه کار کوي او موخه یې وېرې سره د تړلې نا امنۍ کمول دي. فروېډ د انسانانو ځینې عام دفاعي میکانیزمونه په ګوته کوي چې یو یې Repression دی؛ په دې حالت کې انسان د شعوري دردناکو افکارو څخه ځان اوباسي او نه غواړي په هغه افکارو کې بوخت پاتې شي چې خوروونکي دي. ددې میکانیزم په اساس انسان د خوروونکو افکارو او چارو سره د مخ کېدو پر وړاندې دفاع کوي، تر څو ددوی آرامتیا او سکون زیانمن نشي. د مثال په ډول هر وخت چې موږ له یوې داسې موضوع سره مخ کیږو چې موږ خوروي نو زموږ لاشعور کوښښ کوي چې موږ هغه موضوع ته پام ونکړو او تل غواړو ځان پداسې موضوعاتو له فکر کولو څخه راوګرځوو.

دوهم میکانیزم یې د بې ځایه کولو یا د افکارو د انحراف میکانیزم دی چې انسان پکې ویروونکو احساساتو ته په پوښ ورکولو سره ویروونکي احساسات داسې مواردو ته راجع کوي چې لږ ویروونکي وي. د مثال په توګه، فرض کړئ چې یو کس په ماشومتوب کې د پلار لخوا ډېر خوروول شوی دی او

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دا تل د پلار د مطلق واک له امله مجبوراً چوپ پاتې شوی او هیڅکله یې د پلار د مطلق واک په مقابل کې د ودریدو قوت ندی ترلاسه کړی. دغه انسان چې کله لوی شي نو د واک او قدرت څخه د ماشومتوب د دوران ویره ددې په لاشعور کې پاتې کیږي. په دې حالت کې، دوی ممکن په غیر شعوري توګه د خپل مالک یا نورو واک لرونکو شخصیتونو په اړه په ډیر انتقاد کولو سره د بې خایه کېدو دفاعي میکانیزم وکاروي. دغه شخص تل په واک لرونکو کسانو نیوکې کوي او په دې کار باندې خپل فکر د واک لرونکو کسانو څخه د ویریدلو پر ځای پر هغوی په انتقاد کولو مصروفوي او په دې ډول دغه ویره په انتقاداتو کې پټوي. همدا ډول فکر وکړئ یو شخص چې ډیر فاسد او له بد کاریو ډک ژوند یې تېر کړی او نه غواړي چې خلک پرې خبر شي. دغه شخص په دې خاطر چې فکر یې د خلکو د خبریدلو له ویرې څخه واوړي په هغه بدو کارونو تل رد کوي او خلکو ته یې په اړه نصیحت کوي خو دغه نصیحت په اصل کې د دغه شخص ددې ویرې له امله دی چې ګنې خلک به پرې خبر شي او ددې په خاطر چې په خپل ذهن کې ددې ویرې سره مبارزه وکړي نو تل به خلکو ته د یادو کارونو د نه کولو نصیحتونه کوي.

د خوب تحلیل او ویره

فروید کلک باور درلود چې خوبونه لاشعور ته یوه ځانګړې لاره جوړوي او موږ کولای شو ټولې لاشعوري ویرې پکې پیدا کړو. هغې دا په ګوته کړه چې د خوب د تحلیل کولو یو تخنیک چې د خوب تعبیر په نوم پیژندل کیږي، کولی شي د انسانانو پټې ویرې او غوښتنې افشا کړي. د فروید تیوري ټینګار کوي چې د ویرې په شمول د خوبونو محتویات د اضطراب او په لاشعور کې د شته نا حل شویو شخړو او ویرو په اړه مهم پوهاوی وړاندې کوي. په رواني تحلیلي اروپوهنه کې، خوبونه اکثره د ذهن لپاره د یوې وسیلې په توګه کار کوي چې په مرسته یې په لاشعور کې د پرتو ویرو رامنځته کوونکو مواردو سره

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مقابله کېدلی شي. په خوبونو کې د شته نښو او مېنځپانګې په تحلیل کولو سره
افراد کولی شي د خپلو وېرو او اضطراب په اړه ژور پوهاوی ترلاسه کړي او یا د
نتیجې په توګه دغه پوهاوی د درملنې لپاره استعمال کړي. فروېډ په دې آند و
چې د یو انسان د ټولو وېرو او اندېښنو رېښه باید د هغه په لاشعور کې ولټول
شي او د یو انسان ټولې لاشعوري وېرې او غوښتنې د هغه شخص په خوبونو
کې پیدا کیدی شي ځکه خوبونه د لاشعور ذهن څخه رامینځته کېږي او په
اصطلاح د لاشعور کړکی دي.

په معاصره ارواپوهنه باندې د فروېډ د نظریاتو اغېز

پداسې حال کې چې د فروېډ د رواني تحلیلي تیوري ځینې اړخونو د
وخت په تېرېدو سره وده کړې یا د انتقاد سره مخ شوي دي خو د هغه په
لاشعوري ذهن کې د وېرې د ژورو رېښو سپړنې او د وېرې په پراختیا کې د نا
حل شویو شخړو او غوښتنو په رول باندې د هغه ټینګار د وېرې په پراختیا کې
ژور نفوذ ته دوام ورکړی دی. د فروېډ آثار د غېرې شعوري پروسو او وېرې
پورې د اړونده اختلالاتو لکه اضطراب او فوبیا ترمنځ اړیکو کې د پراخه څېړنو
ترسره کېدو لامل شوي دي. برسېره پردې د دفاع میکانیزم مفهوم چې د فروېډ
لخوا معرفي شوی دی په عصري رواني تمریناتو کې د وېرې او اضطراب سره د
مقابلې کولو په لارو چارو کې د خلکو په پوهاوي کې آغېزمن پاتې شوی.

په پایله کې ویلی شو چې د وېرې په اړه د زیګمنډ فروېډ رواني تحلیلي
لید د غېر شعوري پروسو، نا حل شویو شخړو، او د وېرې او پراختیا ترمنځ د
پیچلي تعامل د پوهېدو لپاره یو بنسټیز چوکاټ وړاندې کړی. پداسې حال کې
چې د هغه نظریاتو د وخت په تېرېدو سره وده کړې او توپیر پکې راغلی، خو
بیا هم د وېرې مطالعې او د انسان په ارواپوهنه کې د هغې رول باندې د فروېډ د
نظریاتو دوامداره آغېزه د اروپوهنې په ساحه کې د نوموړي د کار ژور تاثیرات
په ګوته کوي. د وېرې په اړه د فروېډ څېړنې او نظریات په معاصرو رواني څېړنو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

او معالجوي تګلارو باندې ژور آغیز لري او د نوموړي آثار اوس هم د انسان د رواني تحلیل په برخه کې د مخکښو اثارو په توګه کارېږي.

د وېرې په اړه د سلوکي ارواپوهنې لید

د سلوکي اروپوهنې مکتب Behaviorism School چې د اروپوهنې یو مشهور مکتب دی، د شلمې پیړۍ په لمړیو کې د جان بي واټسن John B. Watson لخوا رامنځته او بیا وروسته د یو بل سلوکي اروپوه بي ایف سکینر B.F. Skinner لخوا پراختیا ورکړل شوه. د اروپوهنې دغه مکتب د انسان سلوک او د مشاهدې وړ چلندونه تر مطالعې لاندې نیسي. بي ایف سکینر د انساني چلند، زده کړو، او زموږ د عکس العملونو په جوړولو کې د بهرنیو فکتورونو د رول په اړه د پام وړ نظریات وړاندې کړي دي او دا یې واضحه کړې چې زموږ چلندونه څنګه منځ ته راځي، څنګه بدلون کوي او بالاخره د حالاتو په بدلون سره په څه ډول لمنځه ځي. د نوموړي د نظریاتو په اساس د انسان سلوک اصلاً د چاپېریال د آغېزو او شته حالاتو محصول دی او هر کله چې چاپېریال بدلون وکړي سلوک هم بدلون کوي. راځئ چې د وېرې په اړه د نوموړي نظریاتو ته یوه ژوره کتنه وکړو.

د وېرې په اړه د سکینر لید د سلوکي اروپوهنې په بنسټیزو اصولو کې ژوره ریښه لري چې په آند یې هر سلوک یا چلند د چاپېریال د محرکاتو او پیاوړو آغېزو پایله ده. په سلوکي اروپوهنه کې وېره یو داخلي احساس نه ګڼل کېږي بلکې وېره د ځانګړو حالتونو او خطرونو پر وړاندې د انسان لخوا رامنځته شوی او پر مخ وړل شوی ځواب دی. د سکینر د نظریاتو په اساس وېره یو ربطي احساس دی او کیدی شي د یو خاص غږ، انځور یا حالت په لیدلو او یا حس کولو رامنځته شي او علت به یې هم دا وي چې د دغې غږ، انځور او یا حالت سره به د هغه انسان کومه پخوانۍ وېروونکې حادثه نښتې وي. مثلاً تاسې د شپې یو غږ اورئ چې یو څه په څمکه غورځېږي نو دغه اواز تاسې وېروي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

خو په اصل کې دا غږ ویروونکی ندی بلکې ددې غږ تر شا ستاسې او یا هم د کوم بل چا دردوونکې او وېروونکې واقعه چې شاید تاسې له چا اوریدلې وي او یا مو هم په کوم فلم کې لیدلې وي پرته ده چې همدا واقعه تاسې وېروي.

سکینر په دې نظر وو چې وېره په څېنو عکس العملونو کې ځای په ځای کېږي. هغه په خپلو لیکنو کې د دغې نظريې د لا ښه روښانتیا لپاره د یو سپي مثال راوړي. هغه وایي که چېرې تاسې یو روزل شوی سپی د یو غږ څخه ووېروئ او هغه داسې وروزئ چې دغه معلوم غږ د وېرې معنا لري نو تاسې به وګورئ چې د هماغه غږ په اوریدلو به تل دغه سپی وېرېږي که څه هم کوم حقیقي وېروونکی مورد به موجود نه وي. نوموړی په دې آند وو چې مونږ کولای شو دغه خانګړې ربطي وېرې د خپل سلوک په تغیر کولو سره لمنځه یوسو.

د وېرې د لمنځه وړلو لپاره د چلند درملنه

د سکنر نظریاتو د وېرې پورې د اړوندو اختلالاتو د درملنې لپاره هم ژورې آغېزې درلودې. هغه وړاندیز وکړ چې د وېرې د لمنځه وړلو لپاره باید یو شخص په مسلسل ډول د هغه حالت سره مخ شي چې وېره ترې لري خو البته دا حالت باید پداسې ډول رامنځته شي چې کومه بده پایله پکې موجوده نه وي او کومه حقیقي ویروونکي او خطر لرونکې پېښه رامنځته نه کړي. د سکنر د نظریاتو په اساس د هماغه وېره پاروونکي غږ، انځور او یا حالت سره پداسې حالت کې بیا بیا مخ کېدل چې کومه وېروونکې نتیجه پکې نه وي موجوده کولای شي د وېروونکي عامل په اړه د دغې انسان سلوک تغیر کړي او بالاخره داسې یو حالت ته ورسېږي چې نور له هغه څېز څخه ونه وېرېږي.

د سلوکي ارواپوهنې په چوکاټ کې د ډار په اړه د سکینر نظریاتو یو خانګړی او آغېزمن لید وړاندې کړ چې څنګه وېره د چاپېریالي محرکاتو او پایلو لخوا د یو آغېزمن شوي عکس العمل په توګه درک کېدلی شي. د وېرې د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ربطي اړیکې او د هغه د لمنځه وړلو لپاره د عملیاتي ربط ورکوونې پروسې د وېرې استملاک، ساتنې، او درملنې په اړه زموږ په پوهه کې د پام وړ آغېزه کړې. ډېر څه هم په بهرنیو عواملو او زموږ په ښکاره چلندونو د سلوکي ارواپوهنې تاکید شاید د انسان د احساساتو په اړه موږ ته ژور معلومات رانښي کړي، خو د سکینر کار د وېرې مطالعې او د چلندي مداخلو له لارې د هغې د بدلون په برخه کې یو مهم بنسټ پاتې دی او په لنډه توګه موږ ته دا راښيي چې موږ د وېرونکو حالاتو پر وړاندې د خپل چلند په بدلولو سره خپلې وېرې لمنځه وړلی شو.

د وېرې په اړه د وجودي ارواپوهنې Existentialist Psychology لید

وجودي ارواپوهنه د انسان د وجود ژورو ته ځي او د انفرادي تجربو، ازادۍ، او د معنا په لټون ټینګار کوي. د ډېری نورو رواني ښوونځیو برعکس، وجودي ارواپوهنه د جوړو شویو تیوریو په پرتله موضوعي شخصي تجربو او د معنا لټون ته ډېر ارزښت ورکوي. په دې ښوونځي کې تر ټولو مشهور ارواپوه ویکتور فرانکل Viktor Frankl دی چې د وجودي فکر لاندې یې د وېرې په اړه موثر معلومات وړاندې کړي دي.

د وېرې په اړه د ویکتور فرانکل نظریات

ویکتور فرانکل چې یو مشهور نیورولوژیسټ، د «انسان د معنا په لټه کې» کتاب لیکوال او د لوګوتېراپي Logotherapy یا معنا درملنې کشف کوونکی دی. د هغه مرکزي مفکوره د انسان په ژوند کې د محرک ځواک په توګه د معنا لټه وه. فرانکل استدلال وکړ چې د وجود وېره ډېری وختونه په هغو حالاتو کې رامینځته کېږي چې کله افراد د ژوند له اصلي ناڅرګندتیا او تنګونو سره مخ کېږي. د هغه له نظره وېره یوازې د بهرنیو ګواښونو په وړاندې غبرګون نه دی،

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

بلکې وېره د ژوند د ناڅرګندتیا په اړه د پوهاوي له امله رامېنځته شوېو وجودي اندېښنو ته ځواب دی.

فرانکل باور درلود چې افراد کولی شي د هدف او معنا په لټون کې له هر ډول رنځ او ستونزو څخه تېرېدلو ته چمتو شي. د دغه په آند که چېرې یو شخص د ژوند د معنا په لټون کې د خپلو وړتیاوو او ځانګړتیاوو څخه خبر شي نو د وجود د لمنځه تللو او کمزوري کېدلو وېره د دغه شخص لپاره د ودې په کتلست بدلیدی شي او بیا همدا وېره ده چې دغه انسان هڅوي تر څو لا ډېر کار وکړي. یو څوک چې د لنډمهاله ناروغۍ سره مخ وي ممکن وجودي وېره تجربه کړي، مګر د فرانکل په وینا، که چېرته دغه انسان د ښه کېدلو په مبارزه کې یوه معنا ولري او داسې یو څه موجود وي چې دا باید ورته روغ رمټ شي، یعنې داسې یو علت چې دغې شخص ته معنا او ارزښت ولري نو هېڅ وجودي وېره نه رامنځته کېږي او انسان کولای شي د هر ډول حالاتو سره په زړورتیا مخ شي. دغه انسان په خپله مبارزه کې د معنا په موندلو سره کولی شي وېره لمنځه یوسي او د فکري بشپړتیا احساس ترلاسه کړي

که په لنډه توګه ووایو فرانکل په دې باور وو چې موږ باید د خپل ژوند او چارو لپاره یوه ځانګړې معنا او ارزښت پیدا کړو څکه کله چې موږ ته یو څه معنا او ارزښت ولري نو موږ د هغه څه د ترلاسه کولو لپاره د هر ډول ستونزو څخه تېریدلی شو او هېڅ حالت او خطر موږ نشي وېرولی.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ویرې په اړه د ادراکي ارواپوهنې Cognitive Psychology نظریات

ادراکي ارواپوهنه، د ارواپوهنې یو ښوونځی دی چې د شلمې پېړۍ په نیمایي کې راڅرګند شو او د سلوکي ارواپوهنې چې په بهرنیو عواملو او زمونږ په ښکاره عکس العملونو ټینګار کوي برعکس زمونږ په داخلي ذهني پروسو باندې ټاکید کوي. دغه ارواپوهنه موږ ته دا راښیي چې خلک څنګه معلومات پروسس کوي، فکر کوي، یو څه زده کوي، یاد یې ساتي، او شاوخوا نړۍ درک کوي. د ارواپوهنې په دې ښوونځي کې تر ټولو مشهور ارواپوه آرون بیک Aaron Beck دی چې نظریاتو یې د ویرې په اړه زمونږ د پوهاوي او په رواني روغتیا باندې د هغې د آغېزو په وده کې مهم رول لوبولی دی. دلته به موږ د ویرې په اړه د آرون بیک افکارو ته پام وکړو او په دې به پوه شو چې نوموړی څنګه دغه مفهوم معرفي کوي، او د ادراکي ارواپوهنې په شرایطو کې د ویرې په اړه د هغه آغېزمن لید څه دی.

په ادراکي ارواپوهنه کې ویره

د ډار په اړه د ډاکټر آرون بیک نظریه د ادراکي ارواپوهنې له مرکزي نظریې څخه چې هر څه د ادراک پورې تړي رامنځته شوې ده. د بیک په آند موږ ځینې وخت پیښې نا سمې درک کوو او همدغه ناسم درک د یادو پیښو په اړه زمونږ په ذهن کې ویره رامنځته کوي. په دې نظر کې، ویره د بهرنیو محرکاتو یو غبرګون نه دی بلکې ویره زمونږ د ادراکي پروسو لکه زمونږ د باورونو، توقعاتو او مفکورو پایله ده. که په ساده الفاظو ووایو د آرون بیک په آند ویره په ډېری حالاتو کې زمونږ غلط درک او د پېښو غلط تشخیص دی او کوم بهرنی وجود نه لري.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ادراکي مثلث او وېره

آرون بیک د اظطراب سره تړلي افکار د یو مثلث په توګه معرفي کړي دي. دغه مثلث چې نوموړی یې ادراکي مثلث یا the cognitive triad ګڼي د درې شیانو په اړه زموږ له منفي باورونو څخه جوړ شوی دی. د هغه له آنده موږ لومړی د خپل ځان په اړه منفي باورونو ته وده ورکوو او تل فکر کوو چې موږ کمزوري او ناکام یو. د خپل ځان په اړه د منفي باورونو له رامنځته کولو څخه وروسته موږ د نړۍ په اړه منفي باورونه خپلوو او فکر کوو چې نړۍ یو منفي او ګډوډ ځای دی او بالاخره موږ په درېیم پړاو کې د راتلونکي په اړه منفي باورونه خپلوو او فکر کوو چې راتلونکی له خطرونو او ناکامیو څخه ډک دی. د بیک له آنده زموږ د منفي باورونو دغه مثلث پر یو او بل مستقیم آغېز لري او تل د قوي کېدو په حال کې وي.

د وېرې په شرایطو کې، هغه کسان چې د تحریف شوي ادراکي مثلث سره مخ دي ممکن د ځان په اړه منفي باور ولري د بیلګې په توګه، "زه ضعیف او زیان منونکی یم". د نړۍ په اړه منفي فکر ولري د مثال په توګه، "نړۍ یو خطرناک ځای دی"، او همدارنګه د راتلونکي په اړه منفي نظریات ولري لکه د بیلګې په توګه، "زه به هیڅکله ښه او خوندي ژوند ونلرم". دا منفي باورونه کولی شي د ډېرو او غیر منطقي وېرو او غیرګونونو لامل شي او تر دې پورې چې کېدلی شي د لویو اختلالاتو لکه د عمومي اندېښنې اختلال یا (GAD) لامل شي چې انسان پکې تل په عمومي توګه په اندېښنه کې وي. د منفي نظریاتو دغه سلسله چې موږ یې د ځان، نړۍ او راتلونکي په اړه لرو موږ له همیشنی وېرې او اندېښنې سره مخ کوي او باید له دې وېرې څخه د خلاصون لپاره د خپل ذهن ښه بدله کړو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ادراکي تحریفونه او وېره

آرون بیک همدا ډول د ادراکي تحریفونو مفهوم معرفي کړ چې د هغه له آنده ادراکي تحریفونه د فکر کولو غیر منطقي او تعصبي لارې دي او کولی شي وېرې او اضطراب ته وده ورکړي. د هغه په آند یو له دې تحریفونو څخه د کوچنیو ستونزو لوی ګڼل دي څکه په دې تحریف کې انسان د وضعیت احتمالي منفي پایلې لویې ګڼي او تل تمه لري چې یو بد کار به ورسره وشي. د مثال په توګه، موږ چې به کله په ماشومتوب کې لوبې کولې او د لوبو په جریان کې به کوم کس معمولي ژوبل شو نو موږ ته به وېره راپېریوته چې که دا مړ شي او یا په همیشنۍ ناروغۍ اخته شي نو موږ به څه کوو. موږ به په هماغه لږ ساعت کې په خان مرګ تبر کړ چې اوس به څه کېږي او د ډېرو بدو پېښو د پېښېدو تمه به مو درلوده خو وروسته به مو چې ولیدل، هغه پېښه به په حقیقت کې ډېره کوچنۍ او عادي وه خو موږ به هسې په بې ځایه اندېښنو ځان وژلی وو. ډېری انسانان په ځوانۍ کې هم لدغه ادراکي ستونزې سره مخ دي او هر وخت د یوې بدې پېښې په تمه وي. د مثال په ډول دغه ډله خلکو ته چې هر وخت له نا پېژانده شمېرې څخه زنګ راشي نو له ځانه سره سل پېښې اټکل کوي چې دا به اوس څوک وي او څه به وایي.

بل تحریف چې بیک یې په اړه په خپلو آثارو کې بحث کړی یو اړخه درک یا فکري تعصب دی. د هغه په آند زموږ ذهن ډېری وخت په منفي توضیحاتو تمرکز کوي او د وضعیت مثبت یا عادي اړخونه له پامه غورځوي. زموږ د ذهن د دغې غلطۍ له امله موږ ځینې وخت یوه پېښه کې یواځې منفي اړخ ګورو او مثبتو نقاطو ته یې فکر نشو کولی. هغه دا هم زیاته کړې چې افراد په تور او سپین فکر کې ښکېلېږي او شته وضعیت په بشپړ ډول مثبت یا په بشپړه توګه منفي ګڼي. دا ادراکي تحریف کولی شي د ناکامۍ غیر واقعي وېره رامنځته او د خپلو پېښو په اړه موږ ته د کامل منفي نظر په راکولو سره موږ رووېروي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

وروستی تحریف چې ډاکټر بیک یې په اړه بحث کړی د شخصي کولو تحریف دی چې افراد پکې هر ډول بهرنۍ پېښې خان ته منسوبوي او خان د هر څه مسئول گڼي او د هرې پېښې او خطر په اړه دا فکر کوي چې گڼې دوی به ورسره مخ شي. د مثال په ډول که چېرې یوه خبرتیا خپره شي چې په ښار کې یو داسې ترهگر پیدا شوی چې غواړي پنځه نامعلوم کسان ووژني نو ددې ذهني گډوډۍ په اساس هر څوک فکر کوي چې د دغې ترهگر لخوا به ووژل شي. همدارنگه ددې ذهني گډوډۍ له امله افراد خان د هرې ستونزې او بدبختۍ مسئول گڼي او تل د ملامتیا احساس کوي. زموږ په ټولنه کې داسې وگړي ډېر دي چې د هرې بدې پېښې لپاره خان مسئول گڼي او فکر کوي چې دوی د ټولو بدبختیو لامل دي. دغه ستونزه زموږ په ټولنه کې عامه ده او موږ ټول ددغې وېرې او اندېښنې ښکار یو چې په حقیقت کې یواځې یو ادراکي اختلال یا هم غلط درک کول دي.

د آرون بیک د ذهني تحریفونو مفهوم موږ هڅوي چې د خپلو وېرو سره د مقابلې لپاره خپل ذهني چلند تغیر او وېرو ته له یوه نوي اړخه وگورو. د بیک په آند زموږ ډېری وېرې یواځې زموږ د ذهن گډوډۍ او تحریفونه دي او د لمنځه وړلو لپاره یې باید دا ومنو چې زموږ ذهن موږ ته دروغ وایي او موږ ته بې ځایه غیرې منطقي وېرې را اچوي.

ادراکي چلند درملنه(CBT) Cognitive-Behavioral Therapy

آرون بیک د ادراکي چلند درملنې(CBT) په رامینځته کولو سره مشهور دی چې د وېرې پورې اړوندو اختلالاتو ته د رسیدو او لمنځه وړلو خورا مؤثره معالجوي طریقه ده. دغه طریقه افرادو سره د هغه غیرې منطقي آفکارو او ادراکي تحریفونو په پیژندلو او لمنځه وړلو کې مرسته کوي چې ددوی د وېرې لامل کیږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

په CBT کې، افراد زده کوي چې خپل منفي باورونه او فکرونه له ذهنه وباسي او پر ځای یې داسې افکار ځای پر ځای کړي چې د واقعیت او متوازن لید په اساس وي. بیک په دې نظر وو چې د ادراکي درملنې لپاره باید افراد خپلې وېرې وپېژني او په وېرو د بریالیتوب لپاره باید له وېرو سره مخ شي. نوموړي په دې تاکید کولو چې افراد باید د خپلو وېرو سره په تدریجي توګه ځان مخ کړي او یو ناڅاپه باید د لویو وېرو سره ځان مخ نکړي ځکه په ناڅاپي توګه د لویو وېرو سره مخ کېدل موږ ویروي او دغه چاره د وېرو په لمنځه وړلو کې له موږ سره مرسته نه کوي بلکې لا مو وېرې زیاتوي.

د وېرې په اړه د ډاکټر آرون بیک نظریات په ادراکي ارواپوهنه کې رېښې لري چې د ډار پورې اړوند شرایطو په پراختیا او ساتلو کې د افکارو او باورونو د رول په اړه موږ ته یو نوی لید راکوي. د ادراکي مثلث، ادراکي تحریفونو، او ادراکي چلند درملنې (CBT) په څېر مفاهیمو له لارې بیک له موږ سره مرسته کوي چې خپلې وېرې او ذهني ګډوډۍ وپېژنو او د ادراکي چلند درملنې په مرسته پرې بریالي شو. باید یادونه وکړم چې د وېرې په ادراکي اساساتو باندې د هغه ټینګار نه یوازې په کلینیکي ارواپوهنه آغېزه کړې بلکې افرادو ته هم ځواک ورکوي چې ځان سره د مرستې د ستراتیژیو له لارې د وېرو پورې اړوند فکرونه او احساسات کنټرول کړي. د آرون بیک نظریات د وېرې په اړه زموږ پوهاوي ته دوام ورکوي او له موږ سره مرسته کوي چې په خپل فکر او د ژوند په چارو برلاسي واوسو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د ګستالټ ارواپوهنې Gestalt Psychology نظریات

د ګستالټ ارواپوهنه د شلمې پېړۍ په لومړیو کې د مَکس ویرتیمر Max Wertheimer، ولفګنګ کولر Wolfgang Köhler، او کُرټ کافکا Kurt Koffka لخوا رامینځته شوې ده. د ارواپوهنې دغه مکتب د ذهني پېښو د مطالعې په اهمیت ټینګار کوي او په دې بحث کوي چې انسانان څنګه حسي معلومات د یوې کاملې تجربې په توګه په ذهن کې ځای پر ځای کوي. د دوی د څېړنو په اساس د یوې پېښې پر مهال زموږ ذهن په فعاله توګه ټول حسي معلومات لکه غږونه، تصویرونه، احساسات او نور د یوې مجموعې په توګه راټولوي او د یوې معنا لرونکې تجربې په توګه یې دماغو ته سپاري کوم چې دوی د "ګیستالټ" په نوم یادوي. ګیستالټ د یوې پېښې هغه کامل تصویر ته وايي چې د ټولو محتویاتو او جزیاتو سره یوځای زموږ په ذهن کې ځای پر ځای کېږي. دوی دا روښانه کړه چې د یوې پېښې سره تړلې تصویرونه او غږونه په جدا جدا ډول زموږ دماغ ته نه ځي، بلکې د یوې پېښې ټول محتویات او ورسره تړلې جزیات یوځای کېږي او د یو واحد په توګه زموږ دماغ کې ځای پر ځای کېږي.

په ګستالټ ارواپوهنه کې وېره

پداسې حال کې چې د ګستالټ ارواپوهنه په ابتدايي توګه د احساساتو سره تړاو لري خو ما د دغې ارواپوهانو په اثارو کې مستقیماً د وېرې په اړه څه پیدا نکړل څکه دوی عموماً د ټولو احساساتو په اړه خبرې کړې. اما بیا هم موږ کولی شو د Gestalt د کلیدي اصولو په رڼا کې په دې پوه شو چې څنګه وېره، د یو احساس په توګه، تجربه او تشریح کېدی شي. د همدې په خاطر موږ دلته د دغې اروپوهنې کلیدي نظریات د وېرې په چوکاټ کې څېړو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۱. د قرابت يا نږدېوالي اصل:

د گشټالټ ارواپوهنې د قرابت د اصل په اساس هغه شيان يا عناصر چې يو بل ته نږدې وي د درک کېدو پر وخت سره يوځای گڼل کيږي. ددې اصل په اساس خلک د احتمالي گواښونو سره د مخ کېدو پر مهال د دغه گواښونو پر نږدې والي تمرکز کوي او بيا وروسته هغه مواردو ته يې فکر وي چې ژر پېښېدونکي او ډېر خطري وي. همدغه د خطر د نږدې کولو اصل په موږ کې ډېره زياتوي څکه موږ فکر کوو چې موږ خطر ته ډېر نږدې يو او ژر به له يوې بدې پېښې سره مخ شو.

۲. د مشابهت اصل:

د ورته والي د اصل په اساس هغه توکي يا عناصر چې ورته ځانگړتياوې لري د يو بل سره نښتي دي او زموږ په ذهن کې د يوې تجربې په توگه ثبتيږي. کله چې دغه اصل په وېره باندې تطبيق شي نو موږ ته دا راښيي چې انسانان ځينې وخت د هغه څيزونو څخه وېره محسوسوي چې د پخوانيو وېروونکو مواردو سره يو څه ورته والی ولري. د مثال په توگه، تاسې هر وخت له هغه شيانو ډېره وېره احساسوئ چې د يوې پخوانۍ وېروونکې تجربې سره تړاو ولري څکه ستاسې دماغ په دې وخت کې د مشابهت د اصل په کارولو اوسنۍ پېښه له پخوانۍ ويېروونکې پېښې سره يو شان گڼي.

۳. د تکميلولو يا پوره کولو اصل:

د پوره کولو د اصل په اساس زموږ ادراکات هيڅکله يوه تجربه يا يو حالت په نيمگړي توگه دماغو ته نه سپاري بلکې تل يوه تجربه په مکمل ډول ذهن ته سپاري. ددې اصل په اساس که چېرې يوه تجربه کامله نه وي او ځينې معلومات پکې کم وي نو ستاسې دماغ يې له ځانه ډکوي لکه کله چې تاسې د يوې پېښې په اړه کامل معلومات نلرئ نو ستاسې دماغ د هغه پېښې په اړه له ځانه تصوّرات جوړوي تر څو د پېښې معلومات پوره شي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ددې اصل په اساس د وېرې په حالت کې افراد ممکن د وېره لرونکي وضعيت په اړه نيمګړې معلومات د وېرې په اساس په خيالي ډول ډک کړي. چې همدغه ناسم او خيالي معلومات د احتمالي ګواښونو په اړه د انديښنې او وېرې لامل کېږي. مثلاً تاسې د ماښام پر مهال کور ته روان يئ او وېره درسره ده چې له غلو سره مخ نشئ. په همدې وخت کې تاسې ګورئ چې مخامخ دوه تنه را روان دي او تا ته د رانږدې کېدو پر وخت دا يو خپل اړخ جيب ته لاس وړي. تاسې د را روان کس په دې حرکت سره وېره حس کوئ ځکه فکر کوئ چې له جيبه به وسله راوباسي خو وروسته ګورئ چې هغه له خپله جيبه موبائل راوباسي او د ځنګ ملګري ته د خپل چکر عکسونه ښيي. ددې مثال په اساس تاسې د مقابل کس د جيب په اړه پوره معلومات نلرئ نو ځکه له خپلو خيالي معلوماتو دا معلومات ترلاسه کوئ چې مقابل کس سره وسله ده او له تاسې به د وسلې په زور موبائل واخلي.

۴. د انځور او محتوياتو اړيکه:

ګستالټ ارواپوهان په دې نظر دي چې افراد شايد د اصلي وېروونکي عامل او د هغه شاوخوا محتوياتو او توضيحاتو کې خپل تمرکز تغير را تغير کړي. هغوی وايي انسان د وېرې په حالت کې يواځې د يو مشخص وېروونکي څيز څخه نه وېرېږي بلکې د شاوخوا شته محتويات هم پرې آغېز لري او حتا داسې هم کېدلی شي چې يواځې محتويات وېروونکي وي او په اصل کې بل هيڅ کوم وېروونکی عامل موجود نه وي. مثلاً پداسې يو کور کې چې زوړ وي، غنو پکې جالونه جوړ کړي وي، ديوالونه يې زاړه او خلک پکې د ډېرې مودې لپاره نه وي اوسېدلي، يو عادي موږک يا مرغی هم تاسې په شديده توګه وېرولی شي. په دې حالت کې هغه موږک يا هم مرغی وېروونکې نده، بلکې دغه شته محتويات او توضيحات وېروونکي دي، نو په همدې خاطر ستاسې ذهن دغه ادراکات وېروونکي ګڼي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

که په لنډه توګه ووایو نو ګستالټ اروا پوهنه موږ ته دا رابښیي چې ډېری وخت زموږ وېرې حقیقي نه دي بلکې زموږ د ذهن د خانګړو اصولو د غلط ادراک له امله رامنځته کېږي. موږ باید د خپلو وېرو د حل لپاره په دې پوه واوسو چې زموږ د ذهن ټول ادراکات سل په سله سم ندي ځکه د تېرو تجربو او یا د شته محتویاتو د تاثیر له امله ځینې پېښې غلطې درک کوي او موږ ته د پېښو غلط تصویر وړاندې کوي چې همدغه غلط تصویر زموږ د وېرې لامل کېږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ویرې په اړه د ارتقايي ارواپوهنې نظریات

ارتقايي ارواپوهنه Evolutionary Psychology چې د اروپوهنې یوه نسبتاً نوې څانګه ده د شلمې پېړۍ په نیمايي کې رامنځته شوې ده او د ارتقا یا تکامل پر نظریې باور لري چې له مخې یې هر څه د وخت د ضرورتونو په اساس رامنځته او د وخت په تېرېدو د اړتیا سره سم بدلون کوي او یا هم بیرته لمنځه ځي. دغه اروپوهنه کوم معلوم بنسټګر نه لري خو یو تر ټولو مشهور او مهم عالم یې ډیوېډ بس David Buss دی چې د مختلفو مسائلو په اړه یې مهم نظریات وړاندې کړي دي. ددوی په آند د ویرې په شمول زموږ ټولو چلندونو او احساساتو په ملیونونو کلونو کې چاپیریالي ننګونو ته د شعوري ځوابونو په توګه وده کړې ده او په دې خاطر رامنځته شوي چې زموږ په ژوندي پاتې کېدلو کې مرسته او د خطرونو څخه د بوې دفاع په توګه کار وکړي.

دوی باور لري چې د انسان په بیولوژیکي، فکري او احساساتي اړخونو کې ټول بدلونونه ددې په خاطر راغلي چې ژوند یې اوږد او نسل یې ډېر شي. مثلاً دوی وایي چې زموږ دماغ په ځانګړې توګه د نیوروکارټیکس برخه چې د فیصلې، تحلیل او تولنیزو اړیکو کنټرول کوي لمړیو کې کوچنۍ او قابلیت یې کم وو، خو د وخت په تېرېدو سره دغه برخه لویه او انسانان یې لا ډېر هوښیار او ځیرک کړل.

په ارتقايي اروپوهنه کې ویره

د ویرې په اړه د ډیوېډ بس نظریات د ارتقا یا د تکامل پر نظریې راڅرخي او نوموړی په دې نظر دی چې ویره یواځې یو طبیعي یا ټولنیز احساس ندی بلکې د ارتقا د اصولو په اساس په نړۍ کې د شته خطرونو او فشارونه له امله رامنځته او د وخت په تېرېدو یې پرمختګ او بدلون کړی. د ډیوېډ بس په آند تېرېدو کله چې څینې خلک د ځانګړو خطرونو له امله مړه او یا هم د مرګ له

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

خطر سره مخ شول نو په نورو خلکو کې د ژوندي پاتې کېدو په خاطر له هغه خطرونو څخه ویره پیدا شوه. د ارتقایي ارواپوهنې د نظریاتو په اساس ویره د ژوندي پاتې کېدو یو مهم میکانیزم دی چې زموږ په نیکونو کې د ژوند ګواښوونکو خطرونو څخه د ساتنې لپاره رامینځته شوی او د انسانیت په تکامل او بقا کې یې مهم رول لوبولی دی. د مثال په توګه، د وحشي حیواناتو شتون او یا هم خطرناکه چاپېریال موږ ویروي او همدغه ویره ده چې موږ د خان څخه دفاع کولو ته اړ کوي او زموږ ساتنه کوي.

د ارتقايي اروا پوهنې په اساس د وېرې تطبيقي دندې

د ډیوید بس د نظریاتو په اساس ویره ډېرې تطبیقي دندې ترسره کوي چې موږ یې د ارتقایي اروا پوهنې د نظریاتو له لارې پوهیدلی شو:

۱. **د ګواښ کشف:** ویره د افرادو سره مرسته کوي چې د دوی په چاپېریال کې احتمالي ګواښونه کشف کړي. د خطر په اړه دا لوړ پوهاوی انسان چټک غبرګون ته هڅوي او د ژوندي پاتې کېدو امکانات زیاتوي.

۲. **د جنګ یا تېښتې غبرګون Fight or Flight Response:** کله چې یو فرد درک کړي چې له ګواښ سره مخ دی نو همدا ویره ده چې غبرګون ته یې هڅوي. په ویرونکو حالاتو کې انسانان د خپلې دفاع په خاطر په غېر ارادي ډول «د جنګ یا تیښتې غبرګون» ښیي چې د دغې غبرګون په اساس یاد شخص د خطر سره مقابله او یا هم ترې تیښته کوي.

۳. **د خطر مخنیوی:** د احتمالي خطرونو او منفي پایلو ویره کولی شي ددې لامل شي چې افراد محتاطي پریکړې وکړي تر څو خوندیتوب او بقا ته لومړیتوب ورکړي او خان له احتمالي خطرونو څخه وساتي. په لرغونو ټولنو کې هغه وګړي ژوندي پاتې کېدل چې د راتلونکو احتمالي خطرونو په اړه به یې فکر کاوه، نو په همدې خاطر همدا د احتمالي خطرونو ویره وه چې د خلکو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

سره يې په ژوندي پاتې کېدو کې مرسته کوله او اوس هم وېره زموږ په بدن کې د دفاع او ژوندي پاتې کېدو د يو قوي ميکانيزم په توگه کار کوي.

که په لنډه توگه ووايو ډيويډ بس په دې نظر وو چې وېرې د دفاع د يو ميکانيزم په توگه د انسانيت په پايښت کې مهم رول لوبولی دی. هغه همدارنگه په دې آند هم وو چې وېره په مختلفو ځايونو او وختونو کې فرق لري ځکه وېره د چاپيرپال سره د تطابق په خاطر منځته راځي او دا معلومه خبره ده چې مختلف چاپيرپالونه مختلف خطرونه لري. د ډيويډ بس په آند شايد زموږ لپاره يو وېروونکی څيز د نورو ټولنو او کلتورونو لپاره يو وېروونکی څيز نه وي، برعکس هغه څه چې نور ترې وېرېږي شايد زموږ لپاره عادي وي. دغه پېښه موږ په خپله ټولنه کې ليدلی شو. لکه څنگه چې يو ښاري ماشوم په کلي کې له ځارويو او نورو شيانو څخه ويرېږي، خو يو کليوال ماشوم ته دا هر څه ډېر عادي وي. برعکس يو کليوال ماشوم شايد د ښار له شوره او د موټرو له بيروبار څخه ډېر وويرېږي، خو د ښار د اوسيدونکي يو ماشوم لپاره دا ډېره عادي خبره ده او هيڅ د وېرې احساس ترې نه لري.

بايد يادونه وکړو چې وېرې يواځې د لرغونو انسانانو لپاره د بقا د يو ميکانيزم په توگه کار ندی کړی بلکې د عصري انسانانو لپاره هم د يو قوي دفاعي ميکانيزم په توگه کار کوي. عصري انسانان د مختلفو ننگونو سره مخ دي چې همدا وېره يې کار او د خطراتو سره دفاع ته چمتو کوي. په نننۍ نړۍ کې، ډېرې هغه گواښونه چې لومړني انسانان ورسره مخ وو د نويو پيچلو گواښونو په رامنځته کېدو کمرنگه او يا هم بيخي لمنځه تللي او د دغې بدلون سره د وېرو بڼو هم بدلون کړی. مثلاً لرغوني انسانان به شايد له پيريانو څخه ډېر وېرېدل خو اوسني انسانانو ته د پيريانو څخه دومره وېره نشته څومره چې له ټوپک او بمه ورته وېره او خطر موجود دی. د ښاغلي بس په آند وېرې يواځې عوامل او شکل بدل کړی خو په حقيقت کې اوس هم هماغه پخوانۍ وېره موجوده ده چې موږ د هر ډول خطرونو مقابلې ته چمتو کوي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې په اړه د ټولنیزې ارواپوهنې نظریات

ټولنیزه ارواپوهنه Social Psychology د ارواپوهنې یوه برخه ده چې د افرادو او د دوی ټولنیز چاپېریال ترمنځ پیچلي اړیکې باندې بحث کوي. د ټولنیزې ارواپوهنې بنسټ د کرټ لیون Kurt Lewin لخوا اېښودل شوی خو د احساساتو او بیا په مشخصه توګه د وېرې په اړه د سټینلي میلګرم Stanley Milgram څېړنې د پاملرنې وړ دي چې دلته به موږ د نوموړي له نظریاتو څخه ډېره استفاده وکړو. ټولنیزه ارواپوهنه هڅه کوي هغه لارې چارې رابرسېره کړي په کومو کې چې د انسان افکار، احساسات او چلندونه د نورو د شتون، کړنو او انګېرنو له مخې منخته راځي او یا آغېزمن کېږي.

په ټولنیزه ارواپوهنه کې وېره

په ټولنیزه ارواپوهنه کې وېره اکثره د یو احساس په توګه لیدل کېږي چې کېدای شي د ټولنیزو حالتونو او د دوی په مینځ کې د تعاملاتو لخوا رامینځته یا آغېزمنه شي. د ارواپوهنې د نورو څانګو په څېر چې کېدی شي د وېرې په فیزیولوژیکي یا نیورولوژیکي اړخونو تمرکز وکړي، ټولنیزه ارواپوهنه د وېرې د غبرګونونو په روښانه کولو، رامنځته کولو، پراخولو، یا کمولو کې د ټولنیزو فکتورونو په رول ټینګار کوي. د ټولنیزې ارواپوهنې لید دا مني چې وېره یوازې د یو فرد داخلي تجربه نه ده بلکې د ټولنیزو شرایطو سره ژوره اړیکه لري.

ټولنیزې ارواپوهنې په پراخه کچه دغه شننه کړې چې څنګه د ټولنیز رد یا د خلکو له خندا وېره کولای شي افراد د ټولنیزو نورمونو او توقعاتو سره مطابقت ته مجبور کړي، حتی کله چې دا نورمونه د دوی د شخصي باورونو یا قضاوتونو سره په ټکر کې هم وي. همدا ډول د ټولنیزې ارواپوهنې له اړخه د وېرې په مطالعه کې د واکمنو خلکو د اطاعت او فشار په اړه څېړنې هم شته چې تر ټولو مهمه څېړنه یې د سټینلي میلګرم څېړنه ده. د واک په اړه د سټینلي میلګرم څېړنې غوښتل دا معلوم کړي چې خلک په کومه اندازه د واک لرونکو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

غواړي تل هر څه د خپل کلتور سره پرتله کړي څکه نه غواړي چې خپل هویت له لاسه ورکړي. همدغه ویره د یوې مثبتې انرژۍ په توګه خلک هڅوي چې خپل کلتوري ارزښتونه وساتي او په کلکه د خپلو باورونو دفاع وکړي چې ډېری وختونه د قومي یووالي لامل هم کیږي.

که په لنډو ټکو کې ووایو نو ټولنیزه ارواپوهنه وېرې ته د یوې داسې پدیدې په توګه ګوري چې د ټولنې لخوا رامنځته کیږي او په ټولنه کې زموږ په اړیکو او ټولنیز فکر باندې ژوره اغېزه لري. د همدې له امله ټولنیز اروپوهان په دې آند دي چې افراد باید د خپلو وېرو د ختمولو لپاره په ټولنه کې خپلې اړیکې او فکر سم کړي او ټولنې ته د خپل کور په څېر وګوري. ټولنیز اروپوهان په دې ټینګار کوي چې باید د ټولنې سره داسې اړیکې وساتو چې وېرې ته هېڅ اړتیا پیښه نشي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د وېرې د ارواپوهنې په اړه ستاسې وروستی نظر

د کتاب په دې ځېرکي کې تاسې د وېرې په اړه د مختلفو ارواپوهانو او د ارواپوهنې د مکتبونو نظریات ولوستل او په دې پوه شوئ چې وېره زموږ د افکارو، شخصیت، او چلندونو سره څه تړاو لري. د کتاب په دې برخه کې له تاسې غوښتنه کوم چې د وېرې په اړه خپل اروپوهنیز لید په لنډو ټکو کې ولیکئ:

دریم څپرکی

د ټولنپوهنې په اساس د وېرې پېژندنه

ټولنپوهنه Sociology هغه علم دی چې د ټولنې او په ټولنه کې د شته موارد و په اړه بحث کوي او موږ پکې هر څه ته د یو مجموعي او ټولنیز حقیقت په توګه ګورو او د یوې ټولنې د جوړښتیز عامل په توګه یې مطالعه کوو. له دې مخکې موږ په دې پوه شو چې وېره څنګه زموږ شخصي برداشت دی او موږ ترې په څه ډول آغېزمن کېږو، خو اوس باید په دې پوه شو چې وېره یواځې یو انفرادي احساس ندی بلکې زموږ په ټولنیز ژوند کې ژورې ریښې لري. په همدې اساس په ټولنپوهنه کې وېره یو شخصي او داخلي احساس ندی بلکې یوه رامنځته شوې ټولنیزه پدیده ده چې په ټولنیز ژوند باندې مستقیمه او قوي آغېزه لري.

د ټولنپوهنې په اساس وېره یواځې یو احساس ندی بلکې په کلتور، تاریخ او د واک په جوړښتونو کې یو آغېزمن فکتور دی چې زموږ د ژوند په ټولنیز جوړښت کې په پیچلې توګه اوبدل شوی دی. ټولنپوهان چې د انساني چلند پیچلتیاوې په ټولنیز ژوند کې څېړي او په دې بحث کوي چې څنګه ټولنه په موږ او یا موږ په ټولنې آغېز کوو، په دقت سره یې وېره تحلیل کړې او د وېرې په څو اړخیز طبیعت یې ژور بحثونه کړي دي. ددې علم په اساس موږ کولای شو هغه ټولنیز میکانیزمونه او عوامل مطالعه کړو چې د وېرې په رامنځته کولو او فعالیت کې رغنده رول لري او همدارنګه د هغه ټولنیزو عواملو څخه خبر شو چې په انسانانو کې وېره رامنځته کوي او یا د وېرې له امله رامنځته کېږي.

د کتاب په دې برخه کې موږ د ټولنپوهنې له نظره د وېرې معنا په ژوره توګه څېړو او په دې پوهېږو چې دغه مشترک احساس څنګه په مختلفو کلتورونو، ټولنیزو ډلبندیو، دینونو او د مختلفو عمرونو خلکو تر منځ مختلف دی؟ ټولنیز موارد لکه دین، عمر، جغرافیه، کلتور او نور زموږ په وېرو څه آغېز

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لري؟ موږ به دلته په دې پوه شو چې څنګه ټولنه زموږ د وېرو په رامنځته کېدلو آغېز لري؟ زموږ وېرې څنګه زموږ په ټولنيز ژوند آغېز لري؟ مذهبي ډلې او سياسي مشران څنګه د وېرې څخه استفاده کوي او وېره د ټولنيز کنټرول د يوې وسيلې په توګه کاروي؟ او بالاخره وېره څنګه کولی شي ټولنيزې اړيکې کمزورې يا هم قوي کړي، او يا د بدلون د يوه کتلست په توګه کار وکړي؟

ټولنه او ټولنيز عوامل څنګه زموږ په وېرو آغېزه لري؟!

وېره چې د انسان د لومړنيو احساساتو څخه ده په حقيقت کې د انساني کلتورونو د مختلفو دورو په اوږدو کې په مختلفو بڼو راښکاره شوې او مختلفو کلتورونو او ټولنو په خلکو کې مختلفې وېرې پيدا کړې دي. په اوسنۍ نړۍ کې چې په عين وخت کې يکې د مختلفو کلتورونو او مختلفو دورو خلک ژوند کوي موږ يکې په ډېرې اسانۍ دا څېړلی شو چې څنګه ځينې ټولنيز مسائل لکه کلتور، جغرافيه او نور د خلکو په وېرو آغېز لري. په اوسني دور کې ځينې ملتونه داسې دي چې اوس هم ډېر عادي او د لرغونو کلتورونو په شان ژوند لري او ځينې ملتونه داسې هم شته چې د ژوند معاصره بڼه يې خپله کړې. دغه ډله خلک له لرغوني کلتوري ژوند څخه ډېر پخوا راوتي او اوس د معاصر کلتور په اساس ژوند کوي. ددې مختلفو ټولنو ترمنځ د وېرو ډول هم مختلف دی.

د مثال په توګه، په ځينو افريقايي ټولنو کې چې اوس هم د لرغونو انسانانو په شان فکر او ژوند لري، وېره کيدای شي د پلرونو روحونو سره تړلې وي څکه چې هغوی ځينې داسې کلتورونه لري چې فکر کوي د مړه شويو مشرانو روحونه يې په خانګړو وختونو کې بېرته راګرځي. هغوی د ژمي په موسم کې پدغه شپو کې ټول مړي له خپلو قبرونو راوځي. دوی په دې شپو کې خانګړې

مراسم ترسره کوي او کوښښ کوي د کور له دیوالونو بهر ونه اوځي. دغه دود د هند په ځینو سیمو کې هم شته او هغوی هم د مړیو د راستنیدو ځانګړي مراسم لري. برعکس، په لویدیځو ټولنو کې، د لویدیځې نړۍ د خلکو ویره هیڅکله هم د مړیو راتګ ندی ځکه هغوی داسې مذهبي او کلتوري باورونه نه لري. د هغوی ویره تر ډېره د راتلونکي د ناڅرګندتیا او په راتلونکي کې د مالي ثبات نه لرل دي ځکه هلته هر څوک ویریږي چې د غربت او بد اقتصادي حالت سره مخ نشي.

که پورته مثال ته وګورو نو د نړۍ په دوه اړخونو کې ویره دوه مختلف ډولونه لري او ددې تر شا تر ټولو لوی علت مختلف کلتورونه دي. دغه مثال موږ ته راښيي چې د مختلفو کلتورونو او ټولنو خلک مختلفې ویرې لري او له همدې څخه معلومیږي چې کلتورونه او مذهبونه د ویرو په رامنځته کولو کې مرکزي رول لري.

په دې باید پوه شو چې ویره د کلتور سره متقابله اړیکه لري ځکه یواځې کلتور زموږ په ویرو اغېز نه لري بلکې زموږ ویرې هم د کلتورونو او دینونو په رامنځته کولو کې مهم رول لري. په مختلفو ټولنو کې داسې ډېر کلتورونه شته چې منشا او پیل یې د ویرې له امله شوی دی. لکه اصلاً د انسان د ټولنیز ژوند کولو کلتور هم د ویرې له امله منځته راغلی دی ځکه لمړنیو انسانانو د بهرنیو خطرونو او د حیواناتو د حملو څخه ویره درلوده او د همدغې ویرې څخه د ځان د خلاصولو لپاره یې یو ځای ژوند کول پیل کړل. حتا که په اوسني وخت کې موږ خپل وطن ته وګورو نو هر څوک ځان د یوې کورنۍ او ځانګړي ټبر پورې تړي چې عمده لامل یې د یواځیتوب او کمزورۍ څخه ویره ده ځکه هیڅوک هم نه غواړي چې یواځې واوسې.

ویره زموږ په کلتور دومره ژوره اغېزه لري چې حتا زموږ او ستاسې د کورونو د جوړولو طریقه یې هم اغېزمنه کړې ده. زموږ په وطن کې هغه خلک چې په ښارونو کې اوسیږي او د خطر احساس ورسره نسبتاً کم دی، نو د کورونو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دېوالونه ډېر لوړ نه جوړوي خکه دوی مطمئن دي چې کوم دښمن پرې حمله نه کوي. برعکس په کلیو او بانډو کې د دښمنیو او تربګنیو د وېرو له امله خلک د کورونو او کلاګانو دېوالونه ډېر لوړ جوړوي تر څو مطمئن شي چې د دښمن له خطره خوندي دي.

دا یواځې زموږ او ستاسې د وطن قصه نده بلکې په نوره نړۍ کې هم خلک د مختلفو وېرو له امله په کورونو کې مختلف جوړښتونه رامنځته کوي او د هغوی د کور جوړوونې کلتور یې آغېزمن کړی دی. د مثال په ډول، د یو څېړنیز اثر په اساس، په تایلېنډ او څېنو نورو هیوادونو کې له پیریانو او ارواګانو دومره ژوره وېره موجوده ده چې هغوی د خپلو کورونو په باغچو کې کوچني کورونه یا کوټې جوړوي چې د پیریانو او روحونو د اوسېدو ځای یې ګڼي او د Spirit House په نوم یې نوموي. څېړنې ښيي چې دغه خلک په خپل کور کې پیریانو او روحونه ته ځکه بېل ځایونه جوړوي چې د دوی د اوسېدو اصلي کور ته رانشي.

دغه بېلګه موږ ته په واضح ډول دا راښيي چې وېره څنګه زموږ ټولنیز ژوند او کلتور آغېزمنوي. دلته موږ ته ښکاري چې وېره د خلکو په کلتورونو آغېز لري او په عین وخت کې د خلکو کلتورونه هم د وېرو په ډولونو آغېز لري.

ټولنپوهان حتا په دې باور دي چې د یو کلتور او یوې جغرافیې د اوسېدونکو ترمنځ هم وېره د هر چا لپاره یو شان نه ده. د دوی په آند ستاسې وېره د دې پورې مستقیم تړاو لري چې تاسو څوک یاست او څه شی دربانديي تېرېږي. مشهور ټولنپوه کمبرلي کرینشا د وېرې د تقاطع نظریه وړاندې کوي چې په اساس یې خلک د تبعیض او تاوتریخوالی په څېر شیانو له امله د مختلفو وېرو سره مخ دي. هغه وایي داسې ډېر هیوادونه شته چې د یو معلوم نژاد خلک یکې د نورو خلکو په پرتله ډېره وېره لري ځکه هغوی پوهېږي چې تبیعض

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ورسره کېږي. دا مهمه خبره ده چې موږ په دې پوه شو چې هر څوک مختلفې وېرې لري څکه په دې پوهېدل موږ سره مرسته کوي چې عادلانه او د ټولو اوسیدونکو لپاره آرامه او آمن لرونکې ټولنه رامنځته کړو.

په مذهب او سیاست کې وېره د کنټرول د یوې وسیلې په توګه

وېره له اوږدې مودې راهیسې د ټولنیز کنټرول لپاره د یوې وسیلې په توګه کارول شوې او ریښې یې په مذهبي او سیاسي عقیدو کې هم موندل کېږي چې د انساني عقل له ژورو څخه ګټه پورته کوي. دا مقاله په مذهب او سیاست کې د میکانیزم په توګه د وېرې تاریخي او معاصر اړخونو ته پام کوي. لکه څنګه چې مذهبونه د ډېرې ټولنو بنسټ دي، په تاریخي توګه د وېرې له باور سره تړلي دي. تقریباً په ټولو مذهبونو کې د خلکو د کنټرول او د بدو کړنو څخه د راګرځولو لپاره وېرروونکي نظریات کارېدلي.

اصلاً د انسان کنټرول په دوه شیانو باندې کېږي او که چېرې دغه دوه فکتورونه د انسان له ژوند څخه ووځي نو انسان به له نورو حیواناتو سره هېڅ فرق ونلري. د انسان د کنټرولولو یو فکتور وېره او دوهم فکتور یې انعام دی. که موږ خپل د اسلام مبارک دین وګورو نو له یو طرفه د مسلمانانو د هڅونې او د شیطان سره د مبارزې لپاره د جنت وعده موجوده ده تر څو مسلمانان وهڅوي چې د اسلامي شریعت د قوانینو او قواعدو په رڼا کې خپل ژوند مخته یوسي او بلې لورې ته که وګورو نو د نه منونکو او منکرینو لپاره د دوزخ او پکې د موجودو سختو عذابونو یادونه کېږي تر څو هغوی ووېروي او کنټرول یې وساتي.

مذهبي ټولنپوهان او د جرمونو د برخې متخصصین په دې آند دي چې د ټولنو د غوره والي او د انساني ژوند د ښه کېدلو لپاره مذهبونه او قوانین ډېر اړین دي او دا ډېره مهمه ده چې ټولنه کې باید څینې وېرې او انعامونه موجود وي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ځکه که چیرې دا نه وي نو ټول انسانان به د خپلو شخصي غرایضو او خواهشاتو لپاره د نړۍ نظم ګډوډ کړي ځکه یوه ټولنه چې ځانګړي قوانین ونلري یواځینی قانون پکې د خپلو خواهشاتو او غوښتنو قانون یا په ساده ډول د شیطان قانون وي.

دا مهمه خبره ده چې موږ د ټولنو په منظم ساتلو کې د مذهب، قوانینو، او سیاست په مثبت اړخ پوه شو، خو په دې هم باید پوه شو چې ډیرې وختونه درواغجن سیاسي او مذهبي خلک ویره د خپلو شخصي ګټو لپاره کاروي. دغه ډله خلک درواغجنې ویرې رامنځته کوي لکه یو چاته وایي که د پلانکي بابا زیارت دې ونکړ نو په کور به دې غم راشي او یا هم شته ریښتیني ویرې د خپلو غوښتنو په خاطر غلطې تعبیروي. په دې برخه کې به موږ په دې پوه شو چې څنګه غلط مذهبونه او یا هم درواغجن مذهبي مشران او سیاسیون ویره د خپلو ګټو په خاطر د یو کنټرولوونکي عامل په توګه کاروي.

په لرغونو تمدنونو کې د خدایانو غضب

په پخوانیو تمدنونو کې، د الهي عذاب ویره بنسټیزه ویره وه. په پخوانیو وختونو کې خلکو د هر څه لپاره بیل خدایان منل او له حقیقي رب څخه ناخبره وو. د جهالت په هغه دورو کې واکمنانو د غنج اخیستونکو خدایانو قصې او دینونه عام کړي وو. هغوی به خلک په دې ویرول چې که چیرې معلوم کارونه ونکړي نو خدایان به ترې غچ واخلي او په دې آند وو چې باید د خدایانو د خوشحاله کولو لپاره ځینې ټاکل شوي قواعد ومني.

د مصر د خدایانو په اړه به مو شاید یو څه لوستي وي. په مصر کې د خلکو د ویرولو لپاره کاهنانو د آمون بندګی ته خلک قانع کړي وو، خو آمون چې د هغوی په اصطلاح لوی خدای وو له هغې پرته نور کوچني خدایان یې هم رامنځته کړي وو. کاهنانو به د سفر کولو څخه مخکې خلکو ته ویل چې د سفر خدای یا هم د امو خدای باید خوشحاله کړي او د هغې د خوشحاله کولو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پراخيني لاره کاهنانو ته تحفې ورکول وو. همدا ډول د باران او بلې هرې مهمې موضوع لپاره د خدايانو د غضب مخنيوی او خوشحاله ساتل مهم وو. کاهنانو به خلک د خدايانو له عذاب څخه وېرول او د هر ډول عذاب څخه د مخنيوي په خاطر بې د کاهنانو په معبدونو کې د ډاليو او قيمتي وسائلو کيښودلو ته اړ ايستل.

همدا ډول د ناروی په شاوخوا کې Vikings چې پخواني جاهل او جنګيالي خلک وو څان ته يې خپل دينونه جوړ کړي وو. هغوی هم مختلف خدايان لرل چې اودين، سير او تور يې مشهور وو. د هغوی په دين کې په دې خاطر چې خلک وويروي او جنګ ته يې وهڅوي نو ورته به يې ويل چې د خدايانو د څانګړي تالار چې هغوی فکر کولو له مرګه وروسته ورته زړور خلک ورځي ترې محروم به شي. د هغوی په دين کې هم د خدايانو د قهر وېره موجوده وه. دې خلکو باندې به که کومه سخته راغله او يا به يې هم کوم جنګ وبايله نو فکر به يې کولو چې خدايان په غصه دي او د خدايانو د راضي کولو په نوم به ديني مشرانو خلکو ته ويل چې خپل مالونه او څيني انسانان بايد قرباني کړي. پدغه ډول به دوی له خلکو هم مالونه او قيمتي توکي اخيستل او هم به يې خپل مخالفين په دې نوم وژل چې خدای ته يې قربان کړي.

عموماً په ډېرى مسائلو کې دغه د خدای د عذاب وېره د غلطو دينونو مشرانو د خپلو ګټو لپاره کارولې ده او حتا زموږ په ښکلي حق دين کې چې د الله تعالی حقيقي عذاب پکې د قران کريم په مبارکو آيتونو کې ثابت دی، داسې خلک شته چې د الله تعالی د عذاب په نوم خلک غولوي او د خپلو دنيوي ګټو په خاطر د جنت او دوزخ قصې را ورانديې کوي. يو څه وخت مخکې په فيسبوک کې د پاکستان د يو ملا ويډيو مشهوره شوې وه چې په معبر يو کس ته د رايو کمپاين کوي. هغه ملا خلکو ته وايي چې که پلانکي ته مو رايه ورنکړه نو د خدای دښمنی ته تيار شئ. دغه د خدای د دښمنی او د ابدي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مخالفت کنټرول او د خپل واک د ټینګولو لپاره له ډار څخه کار اخیستی دی. دله مورږ په دې پوهیږو چې سیاسي ډلې څنګه د خلکو ویرې د خپلو ګټو لپاره تحریفوي او یا هم درواغجنې ویرې رامنځته کوي او د خپلو ګټو لپاره ترې کار اخلي. سیاستوال او حکومتونه د خلکو د ملاتړ د ترلاسه کولو لپاره اکثره وختونه د خلکو په شعور کې ځانګړې ویرې رامنځته کوي. ځینې عامې ویرې چې ټولنپوهان فکر کوي حکومتونه او سیاسي مشران یې رامنځته کوي تر څو په خلکو واک وچلوي په لاندې ډول دي.

د سیاسیونو لخوا رامنځته شوې ویرې

حکومتونه په لویه کچه د تروریزم له ویرې ډېر کار اخلي او خلک زیاتره د تروریستي بریدونو څخه ویروي. سیاستوال خلکو ته دا ویره ور اچوي چې که چېرې دوی سختی تبرې نه کړي او په قوي او سختو پالیسیو باندې کار ونکړي نو خلک به د تروریستي حملو او بریدونو ښکار شي او د همدې ویرې په مرسته داسې قوانین او پالیسی جوړوي چې د دغه سیاسیونو ګټې پکې خوندي وي.

همدارنګه ډیری سیاسي مشران، سیاسي ډلې او حکومتونه د اقتصادي سقوط له ویرې هم کار اخلي. دوی خلک په دې ویروي چې اقتصادي سقوط به رامنځته شي، خلک به وږي شي او ژوند به په تپه ودریږي. ډیری سیاسي مشران خلکو ته د ښه وظیفو او غوره اقتصادي ژوند وعدې ورکوي تر څو د هغوی د بد اقتصادي وضعیت له ویرې استفاده وکړي. دغه سیاسي مشران په عین وخت کې خلک له بد اقتصاده ویروي او له بله اړخه وعدې ورکوي چې که چېرې دوی په واک کې واوسي نو د خلکو اقتصاد به ښه وي.

ددې ویرو باوجود ځینې سیاسي مشران د ملي هویت د لاسه ورکولو ویره هم استعمالوي. ددې نظریې په اساس سیاسي مشران خلک ویروي چې دوی به

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

خپل هويت او کلتور له لاسه ورکړي او د پرديو کلتورونو ښکار به شي. د دغې وېرې سره په څنګ کې د خلکو په ذهنونو کې د ملتپالنې له نظريې څخه استفاده کوي او خلک ويروي چې ګنې بې هويته به شي او خلک هم د خپلې ملتپالنې او د ملکيت د احساس په خاطر دغه وېره احساسوي او د هغه سياسي مشرانو د ملاتړ لپاره له ځان او مال څخه تېرېږي.

په دې بايد پوه واوسو چې سياسي مشران د خلکو له وېرو د خپلو ګټو لپاره استفاده کوي او د ملتپالنې په نوم خلک د خپلو اهدافو لپاره کاروي.

په سياسي وېرو کې د رسنيو رول

د ټولنپوهانو له آنده حکومتونه او سياسي ډلې د خلکو د ويرلو او د فکرونو د کنټرول لپاره له رسنيو څخه استفاده کوي. کله چې رسنۍ د جرم يا ناورينونو په اړه ويرووونکې کيسې بيانوي، موږ نور هم ويروي. ددې خبرې ښکاره مثال د کرونا وايرُس د تازه خپرېدو وختونه دي. په هغه وخت کې چې خلک په مطلق ډول قرنطين شول او ټولو خلکو کارونه نه درلودل، د ټولو خلکو تقريباً ډېری وخت د خبرونو په اورېدلو او د ټولنيزو رسنيو په تعقيبولو کې تېرېده. په ياد به مو وي چې ټولو رسنيو د کرونا په اړه راپورونه ورکول او هره ورځ به د زرګونو خلکو د مړينې خبرونه خپرېدل چې دغې خبرونو او د مړو زياتيدونکو ارقامو خلک دومره ويرولي وو چې فکر يې کاوه هيڅوک به هم ژوندي پاتې نشي.

د ټولنپوهانو په آند دغه د خبرونو څخه د خلکو وېرېدل په ذات کې يو دايروي عمل دی. هغوی باور لري چې رسنۍ موږ ويروي، او بيا زموږ وېره د رسنيو په نشراتو او د رسنيو په تمرکز آغيز کوي ځکه هغوی هغه څه خپروي چې خلک غواړي وايې ورې، ويې لولي، او يا يې هم وګوري. له همدې امله هغوی هم ويرووونکو او وارخطا کوونکو خبرونو ته لا ډېره توجه کوي تر څو ډېر ليدونکي يا لوستونکي ولري او همداسې دا لړۍ دوام کوي؛ رسنۍ

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ویروونکي موارد خپروي، دغه موارد ډېر لیدونکي پیدا کوي او ډېر خلک ویروي او بیرته رسنی د لا ډیرو لیدونکو د پیدا کېدو لپاره نور وېروونکي موارد خپروي.

همدا ډول د رسنیو له لارې د سیاسي وېرو د پیدا کولو تر ټولو غوره مثال د شمالي کوریا د حکومت د رسنیو یو لنډ مثال دی. په شمالي کوریا کې رسنی د خلکو د ویرولو او نړی ته د خپل حکومت د طاقت د ښودلو لپاره تقریباً ټول وخت د دولت لخوا د نویو جوړو شویو وسلو ویډیوګانې خپروي. همدا ډول مغوی د خلکو د ویرولو او کنټرول ساتلو لپاره د ځېنو سزاګانو ویډیوګانې په رسنیو خپروي چې په دې کې زیاتره هغه سزاګانې دي چې خلکو ته د حکومت او په ځانګړي توګه د حکومت د مشر د خبرو څخه د انکار له امله ورکول کېږي چې ډېری یې اعدام او یا هم نامعلومو کندو ته د خلکو غورځول وي او په دې ډول ټول خلک ویروي چې باید د حکومت د مشر ټول آوامر ومني او د سرغړوونې جرئت ونکړي څکه که دا جرئت وکړي نو د ورته برخلیک سره به مخ شي.

وېره د ټولنو د یو جوړونکي عامل په توګه

د ټولنپوهانو د نظریاتو په اساس وېره د یوې ټولنې د فلج کولو یا متحرک کولو خواک لري. باوجود ددې چې وېره کولی شي په یوه ټولنه کې د یو کنټرولوونکي او تقسیموونکي عامل په توګه منفي کردار ادا کړي، وېره دا هم کولی شي چې د مثبت ټولنیز بدلون لپاره د یو کتلست په توګه کار وکړي. ټولنپوهان په دې آند دي چې مشترکې ټولنیزې وېرې کولی شي د ټولنو ترمنځ خواخوږي، پیوستون او ګډې هیلې رامنځته کړي. د مثال په ډول کله چې یو ملت د خپل عزت او هویت د لاسه ورکولو وېرې سره مخ شي نو ټول په یوځای د خپل عزت او هویت څخه د دفاع لپاره راپورته کېږي. ټولنپوهان په دې نظر

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دي چې د خلکو د متحد کولو لپاره د وېرې په وړاندې بانديې پوهېدو سره ټولنې کولی شي د دې څواکمن احساس څخه کار واخلي ترڅو د يوې ډېرې رحم لرونکي او مساوي نړۍ په لور ډله ایزې هڅې پر مخ بوځي څکه تاریخپوهان هم په دې باور دي چې وېره د لمړنیو انسانانو لپاره د اتحاد او یووالي یو قوي عامل وو. لمړنۍ ټولنې په اساسي ډول له خطرونو څخه د وېرې له امله رامنځته شوې وې او حتا په اوسنۍ نړۍ کې هم وېره د خلکو ترمنځ د یووالي لوی عامل دی څکه هر کله چې یو ویروونکی حالت رامنځته کېږي خلک له ټولو توپیرونو تېرېږي او یوځای کېږي.

دا معلومه خبره ده چې طبیعي آفتونه، وباګانې، یا ټولنیزې بې عدالتۍ ډېری وختونه په خلکو کې مشترکه وېره راپاروي او دغه وېره په ټولنو کې د نژاد، مذهب، ټولنیز موقف او اقتصادي حالاتو توپیرونه له منځه وړي او هغوی یووالي ته هڅوي. همدغه یووالی بیا د ټولنیزو بدلونونو لپاره د لویو ولسي حرکتونو او خوځښتونو د رامنځته کېدو لامل ګرځي څکه خلک بیا بغیر له دې چې د خپل نژاد، مذهب، ټولنیز موقف او اقتصادي حالت په اړه فکر وکړي په ګډه د وېرو د حل لپاره کار کوي.

پداسې حالاتو کې حتا هغه خلک چې د دغې وېرو او خطرونو ښکار هم نه دي د هغه خلکو سره چې د وېرو ښکار دي خواخوږي ښيي او پدغه غم کې ورسره په یو شکل څان شریک ګڼي. که څه هم ځینې ټولنپوهان په دې باور دي چې دغه خواخوږي هم غېرې مستقیمه وېره ده. مثلاً که یوه ټولنه له جدي وباګانو سره مخ وي او دغې وبا د هغه سیمې خلک په سخت ډول ویرولي وي. د نورو ټولنو خلک ددې خلکو سره پدغه ویروونکو حالاتو کې خواخوږي ښيي، اوړه په اوږه ورسره ودرېږي او مرسته ورسره کوي. په ښکاره ډول دغه کار د خواخوږۍ له امله دی، خو په لاشعوري ډول دغه کار ددې وېرې له امله دی که چېرې په راتلونکي کې همدا مشکل په موږ راشي نو چې یواځې پاتې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نشو او دا ټولنه بيا له موږ سره مرسته وکړي نو په همدې خاطر ددې لاشعوري
ويرې د رفع کولو لپاره دوی له نورو ټولنو سره خواخوږي ښکاره کوي.

همدا ډول د موضوع په دې وروستی برخه کې بايد په دې پوه شو چې
ويره په يوه ټولنه کې د ټولنيزې بې عدالتی د مخنيوي، چاپيريال ساتنې،
اقتصادي ودې، او د ټولنيزو حرکتونو د رامنځته کېدو لامل هم کېږي. دا ويره ده
چې خلک د ټولنې د منظم ساتلو لپاره هڅوي څکه که چېرې په يوه ټولنه کې
نظم نه وي، خلک بې عدالت ونلري، چاپيريال بې ګډوډ وي او اقتصادي
حالت بې ګډوډ وي نو دغه ټولنه کې به ژوند کول واقعاً ويروونکی وي او
خلک به هيڅکه په يو بل باور ونلري او تل به په ويره کې وي، خو دغه د بې
نظمی او نورو مشکلاتو څخه ويره خلک هڅوي چې ټولنيز اصول جوړ کړي
او بيا د همدې اصولو په اساس منظم او سم ژوند وکړي. يو بل سمې لارې ته
دعوت کړي، د يو بل سره مرسته وکړي او که چېرې داسې ستونزې پيښيږي چې
ممکن ټولو خلکو ته مشکل پيښ کړي نو ټول خلک د يو ګُل په حيث د هغې
ستونزې په وړاندې ودريږي، چې ددې ټولو ستونزو د حل تر شا يو لوی عامل
ويره ده.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

اوس د کتاب د لومړۍ برخې د درېیم څپرکي په وروستۍ برخه کې له تاسې هیله کوم چې د وېرې په اړه د یو ټولنیز حقیقت په توګه خپل نظر په لنډو ټکو کې دلته ولیکئ:

دوهمه برخه

د عامو او انفرادي وېرو پېژندنه او ترې د خلاصون لارې چارې

مقدمه: تاسې اوس ددې کتاب ښکلې او مهمې برخې ته راورسیدئ. دا برخه د وېرو څخه د خلاصون او عمل کولو برخه ده څکه دلته به تاسې د انسانانو ترمنځ مشترکې لویې او کوچنی وېرې وپیژنئ، په علتونو او منفي آغېزو به یې پوه شئ او بالاخره به دا هم زده کړئ چې پدغه وېرو څنګه بریالي شئ.

همدارنګه د کتاب په دې برخه کې تاسې د خپلو وېرو څخه د خلاصون لپاره ډېرې ساده او کلینیکي لارښوونې او تمرینونه ترلاسه کوئ چې کولای شي تاسې سره د خپلو وېرو په لمنځه وړلو کې کافي مرسته وکړي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

موږ ددې د کتاب په لمړی برخه کې د ویرې د ماهیت او څرنګوالي په اړه کافي معلومات ترلاسه کړل. په دې پوه شو چې د تاریخ په اوږدو کې له لرغونو تر معاصرو فیلسوفانو د ویرې په اړه څه فکر کولو او د ویرې په اړه د مختلفو فلسفي مکتبونو په نظریاتو له پوهېدو وروسته موږ د ویرې په اړه د مختلفو ارواپوهانو او د ارواپوهنې د مکتبونو په نظریاتو هم پوه شو. له هغې وروسته په دې پوه شو چې د یو ټولنیز عامل په توګه ویره څه شی دی، په ټولنه څه اغېزې لري او برعکس ټولنه پرې څه اغېزې لري.

تاسو به هغه عامې ویرې وپېژنئ او پرې برلاسي به شئ چې ډېری خلک ورسره مبارزه کوي لکه له ویښا کولو ویره، له ناکامی ویره، د خلکو له قضاوتونو ویره، له تیارې ویره او همداسې نورې عامې ویرې. په دې برخه کې تاسې د عامو ویرو ریښې او اصلیت پیژنئ، په حقیقت بې پوهیږئ، هغه منفي اغېزې بې پیژنئ چې زموږ په ژوند بې لري، او د شخصي ودې لپاره پرې د بریالیتوب لارې چارې او میتودونه در ښودل کیږي.

په دوهم څپرکي کې تاسې ته د انفرادي ویرو څخه د خلاصون لارې چارې او پرې د بریالیتوب لارښوونې شوي دي. دلته تاسې ته په خپلو ویرو د بریالي کېدو لپاره ګام په ګام لارښوونې شوي دي او تاسې د معلومو تمرینونو او پړاوونو په سرته رسولو سره په خپلو ویرو بریالي کیږئ.

لومړی څپرکی

د انسانانو عامې وېرې او د هغوی حللارې

غواړم له تاسې يوه پوښتنه وکړم؛ څه فکر کوئ انسان په ډېر کوچنيتوب کې له تيارې ولې وېرېږي؟ په هغه وخت کې چې انسان د رڼا او تيارې هيڅ مفهوم نه پيژني او رڼا او تياره د هغه لپاره کومه معنا نه لري نو بيا هم ولې وېرېږي؟ که يو لوی انسان له تيارې وېره ولري خو دا منطقي ده چې شپه له خطرونو ډکه ده او د غلو او پيريانو ترخنګ د ورکېدلو، وژل کېدلو او همداسې نورو منفي احساساتو څخه ډکه ده څکه موږ داسې کيسې اورو او يا له داسې تجربو تېرېږو چې شپه بکې پخپله ويروونکې کېږي. اما يو ماشوم چې لا خطر او امنيت نه پيژني، لا د غل او قاتل د الفاظو له مفهوم ندی خبر او په دې ندی خبر چې شپه لمر نه لري، رڼا نه لري او د خلکو ازدهام نه وي نو څکه له هر ډول خطرونو څخه ډکه ده. له دې ټولو مفاهيمو څخه د بې خبرۍ باوجود بيا هم ماشومان له تيارې وېره لري آيا کله مو له ځانه پوښتنه کړې چې ولې؟

راځئ مخکې له دې چې په دې وغږېږو چې د انسانانو عامې وېرې کومې دي، په دې ځان پوهوو چې دغه وېرې ولې مشترکې دي. تاسې بايد په دې پوه شئ چې د انسان د عقل يوه تياره برخه د لاشعور په نوم يادېږي. تياره ورته څکه وايو چې لدغې برخې انسان پوره معلومات نه لري او لکه د يوې تياره کوټې موږ ته دا معلومات نشته چې هلته به څه وي. د څېړنو او د ارواپوهانو د تجربو په اساس د انسان په لاشعور کې لايتناهي علوم او تجربې پرتې دي او دا د انسانانو يوه مشترکه خزانه ده. د انسانيت له لمړي ورځې هغه افکار او پېښې چې بيا بيا د خلکو په ژوند کې تکرارېږي د انسان په لاشعور کې ځای نيسي. هر وخت چې يو نسل په مسلسل ډول يو څه تکرار کړي بل نسل د هغه څيز زده کولو لپاره ډيرې خوارۍ ته اړتيا نه لري څکه چې مخکني نسل دغه پوهه په لاشعور کې ورته انتقال کړې وي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ددې پېښې ښه مثال اوسنی عصر دی. دا چې له موږ څخه مخکې سرړ خیرکو موبایلونو او ټکنالوژۍ سره نه وو بلد او دغه تجربه د انسانیت لپاره یوه نوې تجربه وه زده کول یې موږ ته نسبتاً ګران ښکه وو چې له دې تجربې سره انسانیت مخکې نه وو مخ شوی، خو په نوي نسل کې کیسه بدله ده. ماشومان په کور کې به ډېر کوچني ماشومان موبایل پېژني او په ګیم کولو کې به ښه ورسره هم له مخکیني نسل یعنې له خپل نیکه څخه تکړه وي ښکه د موبایل د زده کړې تجربه ددې له پیدایښت سره سمه دده د پلار د پوهې په اساس دې ته انتقال شوې ده.

دا چې لاشعور داسې ډېرې تجربې له خانه سره لري چې مخکینیو نسلونو بیا بیا تجربه کړي، زموږ او ستاسې د ډېرو وېرو سرچینه هم د هماغو لمړنیو نسلونو د تجربو په اساس زموږ او ستاسې په لاشعور کې پرته ده او مخکې له دې چې په ښه بد پوه شو ځينې وېرې له خانه سره مخکې له مخکې لرو لکه له تیارې څخه د ماشومانو وېره، یا له یواځیتوب څخه د ماشومانو وېره او یا هم د ماشومانو هغه وېرې چې ټول انسانان یې په ماشومتوب کې تجربه کوي په حقیقت کې له پخوانیو انسانانو څخه راپاتې دي. په لرغوني زمانه کې دغه ټولې وېرې تر ډېره حده له مرګ سره تړلې وې ښکه تیاره کې به انسانان یا ورکېدل او یا به هم د وحشي حیواناتو ښکار ګرځیدل او یواځیتوب هم مرګ وو ښکه په هغه وخت کې یواځې ژوند کول ممکن نه وو، نو له همدې امله دغه وېرې زموږ او ستاسې په حافظه کې قوي پاتې کیږي او ستاسې عقل په دې خاطر چې تاسې ژوندي پاتې شئ دغه وېرې تل له خانه سره ساتي.

د لاشعوري تجربو پرته زموږ د وېرو د مشترکوالي بل لوی علت هغه ټولنه ده چې موږ پکې ژوند کوو. په وروسته پاتې ټولنو کې د انسانانو وېرې ډېرې وي او علت یې هم د هغه ټولنې د ژوند بڼه او حالت دی. له خانه سره فکر وکړئ چې آیا د اروپا په یوه ښکلي او پرمختللي ښار کې به انسان له ماښام

ځخه وروسته کور ته د راتګ پر مهال د غلو او یا هم قاتلانو څخه ویره ولري؟ تر ډېره حده ممکن هغوی دغه ویره څکه ونلري چې هغوی د ژوند خوندیتوب لري اما برعکس که تاسې زموږ د ښکلي وطن په اړه فکر وکړئ نو موږ اوس هم لکه د سمڅو د وخت د انسانانو غونډې د لمر له ښکته کېدو وروسته چې څومره ژر کولای شو خان کور ته رارسوو څکه دلته اوس هم د هماغه وخت د ټولنو غونډې شپه له خطرونو ډکه ده. او بیا به مو دې ته هم پام وي چې حتا په همدې یو هېواد کې بیا د کلیو او ښارونو ترمنځ هم فرق شته. په کلیو کې خلک اوس هم له تیارې او شپې څخه ډېره ویره لري خو په ښاري ژوند کې دغه ویره یو څه کمه شوې ده او دا ټولې بیلګې موږ ته دا راښیي چې د یوې ټولنې ویرې د بلې ټولنې له ویرو سره توپیر لري.

که څه هم د انسانانو ترمنځ ډېرې مشترکې ویرې شته خو موږ به دلته د کتاب په دې برخه کې هغه عامې ویرې وپیژنو چې زموږ په شخصیت او ژوند ژور آغېز لري او تر ډېره زموږ د ناکامی او وروسته پاتې والي لامل کېږي. دلته به موږ اړینې عامې ویرې وڅېړو او په دې به پوه شو چې لاشعوري سرچینه یې له کوم ځای څخه ده او د ټولنې رول پکې څومره دی. همدا ډول د ویرو د پیژندلو وروسته به یې په منفي آغېزو او بالاخره د حل کولو او لمنځه وړلو په لارو چارو هم تاسې ته ګټورې لارښوونې وشي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۱. له ناکامۍ ویره

د انسانانو ترمنځ یوه ډېره عامه ویره چې د ټولو ژوند یې په سخت ډول آغېزمن کړی له ناکامیدو څخه ویره ده. دغه ویره زموږ له تنکي ځلمیتوب او حتا ماشومتوب څخه موږ سره یو ځای کېږي او بیا تقریباً د عمر تر آخره له موږ سره پاتې کېږي. تاسې د خپل ځان په اړه فکر وکړئ چې تاسې د ژوند په هر نوي پړاو کې له دې ویرې سره مخ شوي یاست که نه؟ دغه ویره زموږ په ژوند کې د پرمختګ یوه قوي موانع ده. هر وخت چې تاسې وغواړئ یو څه وکړئ نو مخکې د هغه کار له کولو ستاسې په ذهن کې قوي ویره تېرېږي او ډېر کم داسې انسانان وي چې له دې ویرې تېرېږي. هغه کسان چې له دې ویرې تېرېږي په نړۍ کې له لس فیصدو څخه کم دي او همدغه تقریباً لس فیصده خلک په ژوند واکمني کوي او بریالي دي.

له ناکامۍ ویره د یوې دوامداري اندېښنې په حیث تعریف شوې او انسان تل فکر کوي چې په خپلو هڅو کې به بریالی نه شي. دا ویره د ژوند په مختلفو برخو لکه شخصي هدفونو، اکاډمیکو خواریو، شخصي او کورنیو اړیکو کې ښکاره کیدی شي. دا ویره ډېری وختونه یو ذهني خنډ رامینځته کوي چې افراد د خطرونو اخیستو یا نویو ننګونو او چیلینجونو سره د مخ کېدو څخه راګرځوي. دغه له ناکامۍ څخه ویره زموږ په لاشعور کې ژورې ریښې لري او لکه د نورو عمومي ویرو په څېر دا هم له لمړنیو انسانانو څخه زموږ په لاشعور کې پاتې ده او زموږ د پیدایښت سره سم زموږ په ذات کې پرته وي.

په لومړیو بشري ټولنو کې ناکامي د خوړو، سرپناه، یا محافظت د نشتون معنا لرله. کوم چې د بقا لپاره خورا مهم وو. دغه ویرې د بقا د یو میکانیزم په توګه کار کولو او لمړني انسانان یې هڅول چې باید د ښکار کولو او سر پناه پیدا کولو لپاره ډېره خواري وکړي څکه هغوی پوهېدل که پدغې چارو کې ناکام شي نو ډېر امکان لري چې ژوند له لاسه ورکړي. د څېړنو په اساس په

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لمړنیو انسانانو کې تر ډېره حده ناکامي له مرګ سره تړلې وه ځکه هلته زیاتره چارې داسې وې چې پکې ناکامیدل خامخا د مرګ لامل ګرځیده. په دې موضوع د لا ښه پوهېدو لپاره، د پخوانیو کیسو او فلمونو په اړه فکر وکړئ. که چېرته په هغه وخت کې دوه کسانو یوه مسابقه کوله نو یو طرف به خامخا مړ کېده، همدا ډول په هغه وخت کې اهلي حیوانات نه وو نو که کوم کس به د ښکار پسې ووته، یا به یې خپل ښکار وژه او یا به دا وژل کېده او د وحشي ځناورو خوراک به ګرځیده. په همدې خاطر په پخوانیو ټولنو کې ناکامي مستقیماً د مرګ له وېرې سره تړلې وه او خلکو ناکامي د مرګ په معنا ګڼله.

که څه هم په معاصره نړۍ کې د هرې ناکامی پای مرګ ندی، خو بیا هم زیاتره خلک خپله ناکامي له مرګ سره تړي او داسې فکر کوي چې که چېرې دغه کار ونشي نو زه باید مړ شم. دغه له ناکامی څخه وېره د مرګ سره تړل هم د لرغونو انسانانو د فکر د بنې سره تړلې ده. د ناکامی وېره له هماغه وخته زموږ په ذهن کې پرته ده او بیا زموږ د ماشومتوب پر مهال د هرې هڅې د ناکامیدو څخه وروسته دغه احساس په موږ کې بیا را ژوندی او تازه کیږي. زموږ په ژوند کې د ناکامی د وېرې ریښې ډېری وختونه د ماشومتوب تجربو، ټولنیزو فشارونو، یا کلتوري توقعاتو څخه دي.

زموږ په ماشومتوب کې د انتقاداتو لومړنی تجربې چې زموږ والدین او ټولنه یې په موږ کوي، د غلطیو سزاګانې چې خلک یې راکوي او یا هم هغه سزاګانې چې طبیعت یې راکوي لکه په اور سوزیدل، یا د والدینو ډېرې لویې تمې ممکن د دې وېرې په پراختیا کې مرسته وکړي.

برسېره پردې، په بریالیتوب او لاسته راوړنو ټولنیز ټینګار هم ددې وېرې د پیاوړتیا یو قوي لامل دی. موږ ټول داسې احساس کوو چې په ټولنه کې زموږ ارزښت زموږ په بریالیتوب پورې تړلی دی او که چېرې موږ ناکام شو نو موږ به په ټولنه کې هیڅ ارزښت ونلرو او ددې ټول علت همدا دی چې په وروسته

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پاتې ټولنو کې د انسان د نوم او عظمت هېڅ عزت نه وي بلکې د مغې نو عزت د بریالیتوب او شتمنۍ پورې تړلی وي. له همدې امله ناکامي زموږ په ذهنونو کې تر ډېره د شرم، بې عزتۍ، بې ارزښتۍ او حتا مرګ سره تړلې ده.

له ناکامۍ څخه د وېرې منفي اغېزې

له ناکامۍ څخه وېره زموږ په ژوند لوېې منفي آغېزې لري. تر ټولو لویه منفي آغېزه چې په موږ یې لري هغه په ژوند کې ناکام پاتې کېدل دي. هغه انسانان چې له ناکامۍ وېره لري هېڅکله بریالي کېدی نشي څکه دوی له هرې چارې مخکې د ناکامۍ د وېرې له امله وارخطا وي او فکر کوي چې خامخا به ناکام شي. دغه خلک تل غېر فعال او فلج حالت کې وي څکه تل همدا فکر لري چې هېڅ کار فائده نه لري او که دوی خواري او سخت کار هم وکړي نو په درد ورته نه خوري. له همدې امله دوی ټول عمر په همدې فکر چې په هر کار کې هسې هم ناکامېږي داسې حالت ته رسېږي چې بیا نور نه غواړي هېڅ کار وکړي. د ناکامۍ وېره په ساده الفاظو زموږ پر خان باور په کامل ډول لمنځه وړي او له موږ څخه یو ناکام او بې باوره انسان جوړوي چې هېڅکله نشو کولای په خپلو وړتیاوو باور وکړو. د همدې وېرې له امله موږ په ژوند کې ډېر فرصتونه له لاسه ورکوو او ډېری حالاتو کې حتا هغه کارونه چې موږ پکې ښه تکړه هم یو په دې خاطر نه کوو چې له ناکامېدو وېره لرو او فکر کوو چې ناکام به شو.

هغه خلک چې له ناکامۍ وېره لري خان ته د استراحت یو معلومه ساحه ټاکي. دوی د استراحت له دې معلومې دائرې څخه نه راوځي څکه دوی فکر کوي چې له دې خایه وتل او له معلومو کارونو پرته نور کارونه کول دوی ته په تاوان دي. هغه تر ټولو لوی تاوان چې ددوی په ذهن کې ګرځېږي ناکامېدل او د خلکو سره د سترګو مخ کولو قابل نه پاتې کېدل دي. همدغه غلط ذهنیت

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ټول عمر د دوی د پرمختګ او کامیابۍ پر وړاندې خنډ ګرځي او دوی نه پرېږدي چې په ژوند کې بریالي شي.

د ناکامۍ له وېرې څخه د خان ویستلو لارې چارې

مخکې له دې چې تاسې د ناکامۍ له وېرې څخه د خلاصون په لارو چارو پوه شئ باید په دې پوه شئ چې ولې باید دغه وېره لمنځه یوسئ. نه غواړم تاسې ته بیا هغه ټولې منفي آغېزې له سره ولیکم چې دغه وېره یې په تاسې لرې بلکې یواځې دا درته لیکم چې که تاسې واقعاً اراده لرئ چې په ژوند کې یو څوک شئ او یا هم واقعاً غواړئ یو بریالی انسان واوسئ نو باید له ناکامۍ څخه خپله وېره لمنځه یوسئ ځکه ددې وېرې په شتون کې ستاسې بریالیتوب ناممکن دی.

تر ټولو لومړی او مهم کار چې تاسې یې باید وکړئ هغه ستاسې د فکر بدلون دی، په دې باید پوه شئ چې ناکامي ستاسې د ژوند سره تړلې څېز دی او تاسې اوس هغه لمړني انسانان نه یاست چې په سمڅو کې اوسېدل او یوه کوچنۍ ناکامي یې د ژوند د پای په معنا وه، تاسې اوس په یوه عصري نړۍ کې ژوند کوئ چې دغه ژوند له بې شمېره موقعوو او چانسونو څخه ډک دی. که تاسې یو ځل ناکام شئ نو ستاسې قصه پای ته نه رسېږي. تاسې بل چانس هم لرئ او که بیا هم ناکام شوئ نو مطمئن اوسئ چې بل چانس به هم وي. په دې فکر مه کوئ چې ګنې تاسې ناکام شوئ او قصه ختمه شوه نه داسې نده. د یو بریالي انسان په ژوند کې د ناکامۍ ډېرې تجربې پرتې وي خو هغه هیڅکله هم ځان ناکام نه ګڼي. زه هر وخت زده کوونکو او ځوانانو ته وایم چې کوښښ وکړئ د اډیسن پشان فکر ولرئ. هغوی له ما پوښتي چې د اډیسن فکر نه مې مطلب څه دی او زه ورته صرف همدا وایم چې زموږ په آند اډیسن د برق په کشف کولو کې ډېر زیات ځلې ناکام شو خو که تاسې همدا خبره چې ما اوس

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دلته ولیکله چې اډیسن څو ځلې ناکام شو اډیسن ته ویلې وه نو هغه به درته ویل چې تاسې غلط پوه شوي یئ او یا هم په دې مسئله بیخي خبر نه یئ! اډیسن په دې فکر وو چې زه هیڅکله هم نه ناکامیږم ځکه زه یو معلوم هدف لرم او هغه هدف ته ځان له مختلفو لارو رسوم. اډیسن په دې فکر وو چې د هغې ناکامې تجربې د هغې ناکامي نه وه بلکې د هغه لارو او فرمولونو ناکامي وه چې دې ترې استفاده کوله او په دې فکر وو چې هدف ته د رسیدو دغه لاره ناکامه شوه نو اوس باید په بله لاره او بله طریقه ورشم.

تاسې هم باید همداسې فکر ولرئ او تل په دې فکر وکړئ چې تاسې نه بلکې یوه معلومه طریقه او یا هم لاره ناکامیږي. د هرې لارې له ناکامیدو وروسته په بله لاره او بله طریقه د خپل هدف په لور حرکت وکړئ مطمئن یم چې خامخا به بریالي شئ.

بل هغه مهم فکتور چې تاسې باید کار پرې وکړئ د سمو او منطقي اهدافو ټاکل دي. هیڅکله داسې اهداف مه ټاکئ چې رسیدل ورته ناممکن وي مثلاً که تاسې ځان ته هدف وټاکئ چې باید یو معلوم کتاب په یو ساعت کې ولولئ او یا هم په یو کال کې د هیواد ولسمشر شئ نو مطمئن یم چې ناکام به شئ خو که برعکس تاسې داسې هدف وټاکئ چې یو کتاب په یوه هفته او یا هم یوه میاشت کې ولولئ او یا هم په راتلونکو دیرشو یا څلویښتو کالونو کې ځان ولسمشرئ ته ورسوئ نو مطمئن یم چې ناکام به نشئ. د حقیقي اهدافو د ټاکلو با وجود کوښښ وکړئ ځان ته مثبت احساس ورکړئ او تل ځان مثبت تلقین کړئ تر څو د ناکامۍ فکرونه ستاسې له ذهن څخه ووځي. وروستی او تر ټولو مهمه سپارښتنه چې زه غواړم تاسې ته یې وکړم هغه دا ده چې باید د مثبتو خلکو سره اړیکې ولرئ ځکه د مثبتو او ښه خلکو مثبت افکار ستاسې په فکر ډېر مثبت آغیز لرلی شي او کولای شي ستاسې فکر تر ډېره حده مثبت او د ناکامیدلو څخه ویره مو لمنځه یوسي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۲. د خلکو لخوا د رد کېدلو وېره

د ځېرنو له مخې بله هغه وېره چې تقریباً په ټولو انسانانو کې ډېره ده هغه د خلکو لخوا د رد کېدلو وېره ده. ددغې وېرې له امله انسان احساس کوي چې نور خلک یې له ځانه سره یو ځای نه مني او ارزښت نه ورکوي. موږ او تاسې ډېری وخت دغه د کمزورۍ او حقارت احساس له ځانه سره لرو او کله کله داسې حالات راځي چې موږ فکر کوو د خلکو لخوا حقیر او ټیټ ګڼل کېږو. له بده مرغه زموږ په وطن کې د دغې وېرې لرونکیو انسانانو فیصدي ډېره زیاته ده او د زیاتوالي علت یې زموږ د ټولنې غلط رواجونه او په واقعي ډول خلکو ته د کمترۍ احساس ورکول دي.

دا ډول انسانان هیڅکله خپلو موخو ته نشي رسیدلی ځکه دوی تل فکر کوي چې دوی به د ټولنې لخوا رد شي او سره له دې وېرې چې د خلکو لخوا به رد شي دغه انسانان د جمعي رد له قوي احساساتو سره مخ کېږي. دوی تل فکر کوي چې دوی به حتا د بخت او د خدای تعالی لخوا هم رد شي او فکر کوي چې ددوی دعاګانې او ټولې هڅې بې فائدې دي. دغه انسانان چې تل فکر لري ځوک به ورته خاص نظر ونکړي د نویو ملګرو په پیدا کولو کې تل له ستونزو سره مخ وي او همدارنګه د وظیفو په پیدا کولو کې هم تر ډېره په دې ناکام وي چې مخکې د کار له شروع دوی په فکر کې دا له ځانه سره لري چې خامخا به ردیږي. دغه فکري حالت چې دوی یې لري هیڅکله هم دوی ته مثبته نتیجه نشي ورکولی ځکه موږ باید په دې پوه اوسو چې د ښه تخم حاصل تل ښه او د بد تخم حاصل همیشه بد وي نو همدارنګه د ښه فکر نتیجه هم تل ښه او د بد او منفي فکر په اساس شوی هر کار به خرابه نتیجه ورکوي.

په دې باید پوه شئ چې دغه وېره هم لکه د نورو عامو وېرو په لاشعوري توګه د لمړنیو انسانانو لخوا چې په سمخو کې اوسیدل موږ ته راپاتې ده. په لمړنیو ټولنو کې به انسانانو د معلومو قوانینو، کورنی ډلبندی، او نورو ټولنیزو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

فکتورونو په اساس په مختلفو ډلو کې یوځای ژوند کولو او له ډلې جلا ژوند کول څکه تر ډېره حده ناممکن وو چې نړۍ د پیریانو او وحشي حیواناتو او نورو خطرونو څخه ډکه وه. په لرغونو وختونو کې به که کوم کس ډېر مشکلات لرل، په ټولنه کې به یې ستونزې جوړولې او که په ساده ډول ووایو چې د ټولنې د مشر خبرو ته به یې درناوی نه کاوه او یا به یې ورسره مخالفت درلودلو نو له ټولنې به شړل کېده. دغه له ټولنې څخه د شړل کېدو وېره د هغه وخت په انسانانو کې تر ډېره حده څکه له مرگ سره تړلې وه چې په هغه وخت کې یواځې ژوند کول ناممکن وو. له هماغه وخته زموږ په لاشعور کې دا وېره پرته ده چې که غواړو ژوندي پاتې شو او خوندي ژوند ولرو نو باید د خلکو او ټولنې لخوا رد نشو او د رد کېدلو د وېرې له امله تل همداسې ویریدلی او د خلکو د اصولو سره سم ژوند کوو.

ددې تر څنگ چې د وېرې دغه احساس لاشعوري ریښې لري، زموږ او ستاسې د ژوند په تجربو او کلتور پورې هم تړاو لري. هغه انسانان چې د کمزوري اقتصاد لرونکي وي او عموماً یې سخت ژوند تېر کړی وي د نورو اشخاصو په نسبت د رد کېدلو ډېره وېره لري. ددې وېرې په رامنځته کولو کې زموږ د ماشومتوب تجربې هم مهمې دي او هغه انسانان چې عموماً په ماشومتوب کې د خپلوانو او ملگرو لخوا د مختلفو عواملو لکه فقر، بدرنگي، معیوبیت، کورني حالت، قومیت، دین، ژبې، کمزورۍ، او نورو په اساس رد شوي وي په خپل ټول ژوند کې دغه د رد کېدلو وېره له ځانه سره لري او تل فکر کوي چې د نورو خلکو سره یې د فکر او ژوند سویه سمه نده.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د رديدلو څخه د ویرې منفي اغېزې:

د خلکو له خوا د رد کېدلو او بې ارزښتي وېره ستاسې په ژوند ډېرې منفي اغېزې لري. تر ټولو لوی منفي آغېز يې د عزتِ نفس يا ځان ته د درنښت او عزت کموالی دی. هغه انسانان چې ددې وېرې ښکار دي تل ځان ټيټ او حقير ګڼي او هميشه فکر کوي چې له نورو څخه کمزوري او په ساده اصطلاح وروسته پاتې دي. دغه انسانان عموماً ډېر کمزوری ټولنيز ژوند لري او هميشه له ټولنيزو مسائلو څخه ځان ساتي، ملګري نه لري او ټول عمر شکمن پاتې کېږي، دوی هميشه په اضطراب او خپګان کې وي او تل فکر کوي چې بې عزتي به يې وشي. ددې ټولو منفي آغېزو په نتيجه کې دغه انسان عقده يي کېږي او تل د نورو په اړه شکمن او منفي انتقادي فکر کوي. ددې وېرې له امله چې نور خلک ددې رد ونکړي او ددې بې عزتي ونشي دغه انسانان له ټولو خلکو کرکه پيدا کوي او تل د نورو په اړه شکمن او منفي فکر لري. ددې ترڅنګ چې د نورو په اړه تل منفي فکر کوي او د هغوی لاسته راوړنې او هر مهارت ورته درواغ ښکاري، دوی له خپل حقيقت څخه د تيښتې په خاطر چې دوی فکر کوي خلک به يې بې ارزښته وګڼي د ځان په اړه تل درواغ وايي او تل کوښښ کوي چې دروغجن مهارتونه او لاسته راوړنې خلکو ته وښيي. د دغه انسانانو ژوند تل په بې باورۍ او حقارت کې تېرېږي چې په آخره کې دغه انسانان تل يواځې او زړه تنګي پاتې کېږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د خلکو له لورې د رد کېدو له وېرې څخه د خلاصون لارې چارې

تر ټولو مهم کار چې پدغه وېره اخته شخص یې باید ترسره کړي د ځان سره سوله کول دي. ځان سره د سولې له کولو مې هدف دا دی چې دغه انسان باید خپل ځان ومني او د خپل ځان په اړه د حقارت احساس ونکړي.

ددې په خاطر چې لدغې وېرې څخه خلاصون ومومو دا مهمه ده چې په ځان باور ولرو او په ځان باور هغه وخت پیدا کیدلی شي کله چې موږ خپل حقیقت ومنو، خپل ځان ته په عزت قائل شو او تل مثبت فکر وکړو. له دې باید ونه وېرېږو چې شاید خلک موږ رد کړي او زموږ بې احترامي به وکړي ځکه که موږ ځان ته په عزت قائل شو نو نور به هم زموږ عزت وکړي. د خلکو سره د جوړیدو او د خلکو د معیارونو سره د جوړیدلو لپاره باید ځان بدل او کمزوري نکړو خپل ځان باید هغسې ومنو چې څنګه یو. بل هغه مهم کار چې موږ یې کولای شو هغه ځان با ارزښته کول دي او په اوسنۍ نړۍ کې هغه انسان با ارزښته دی چې ډېرې پیسې او ښه پوهه ولري نو ددغه دواړو کارونو لپاره باید تاسې په خپلو مهارتونو کار وکړئ او د یو ماهر او پوه انسان په حیث ښکلی ژوند وکړئ.

غواړم ددغې موضوع د ښه وضاحت لپاره د پریزاد په نوم د یو اردو سریال لنډې خبرې درته ولیکم، (د پریزاد په نوم یو اُردو سریال چې د پریزاد په نوم د یو شخص کیسه بیانوي. پدغې سریال کې پریزاد یو غریب او له رنګه تور هلک وي چې هر څوک یې کمزوری او بې ارزښته ګڼي او تل د خلکو لخوا له کرکې او رد سره مخ کېږي، د سریال په جریان کې پریزاد ته د یوې جینۍ مور د نصیحت په شکل وایي چې که غواړې دا خلک دې عزت وکړي نو د خپل لومړي شناخت په اړه فکر مه کوه خپل دوهم شناخت یعنې د ژوند ډول دې ښکلی جوړ کړه او ځان نه یو بریالی انسان جوړ کړه. که چېرې دې دوهم شناخت قوي جوړ کړ نو هیڅوک به دې لومړي شناخت یعنې نوم او قوارې ته ونه ګوري او تل به دې عزت وکړي.) زما په آند موږ ټول باید د خپل دوهم

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ناخت د قوت لپاره کار وکړو او خان دومره بریالی کړو چې بیا څوک زمونږ د
ږد کولو فکر هم ونه کړي.

۳. د خلکو پر وړاندې له خبرو کولو څخه وېره

دغه وېره چې د ګلوسوفوبیا په نوم هم یادیږي د انسانانو یو له لویو وېرو څخه ده او د یوې تولپوښتنې په اساس چې په ۱۹۷۳ کال کې د Bruskin Associates له لورې ترسره شوې وه، د خلکو مخکې له خبرو کولو وېره، د مرګ له وېرې څخه قوي او عامه ګڼل شوې وه. د دغې سروې په اساس خلک له مرګه دومره نه وېریږي لکه څومره چې د خلکو مخې ته له غږېدو څخه وېریږي.

د وینا څخه وېره چې علمي نوم یې ګلوسوفوبیا ده، د ډېرو خلکو د ژوند یوه ډېره بده نیمګړتیا ده. مونږ افغانان په ځانګړي توګه د دغې وېرې تر ټولو زیات آغېزمن شوي قربانیان یو. مونږ قوي قوي نظریات څکه له لاسه ورکړي چې د نظر خاوندانو نشو کولای خپل پیغام په سم ډول انتقال کړي. دغه وېرې له ډېرو مسائلو څخه راګرځولي یو او نه مو پرېږدي چې خپل ژوند په ښه ډول مخته وبسو. مونږ هر وخت غواړو یو څه ووایو خو هر وخت وېرېږو او همدغه وېره مونږ له هر ډول بریالیتوب څخه راګرځوي. ددې وېرې له امله مونږ په ژوند او کاروبار کې تل وروسته پاتې یو او تل په ټولنه کې کمزوري او ناکام پاتې کېږو. له خبرو کولو وېره یوه لویه ستونزه ده چې حل کول یې د یو شخص په ژوند کې د بریالیتوب تر ټولو مهم قدم دی. تاسې له ځانه سره فکر وکړئ چې دغې وېرې څو خلې له خبرو کولو، پوښتنو کولو، د زړه د خبرو ښکاره کولو او د خپلو هر ډول نظریاتو د شریکولو څخه راګرځولي یئ؟

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

تاسې خپل تېر ژوند ته يوه کتنه وکړئ او هغه لحظه را ياده کړئ چې غوښتل مو د يو تعداد کسانو مخې ته خبرې وکړئ. ستاسې تجربه څنګه وه؟ زياتره انسانان له يوې تجربې تېرېږي. دوی غواړي خبرې وکړي خو له خبرو شروع کولو مخکې ددوی زړه په قوي ډول ضربان شروع کوي. دوی غواړي خبرې رامنظمې کړي خو ددوی فکري حالت دومره ګډوډېږي حتا نه پوهېږي چې څه ووايي او د يوې شېبې لپاره فکر کوي چې هيڅ يې هم زده نه دي. همدا ډول دوی غواړي ځان قوي او هوښيار وښيي، خو برعکس د دوی پر تندي حتا په ژمي کې هم خوله راروانېږي، پښې يې لړزه شروع کوي او غږ يې په غېر اختياري توګه ژړغونی کېږي. دغه حالت سخت څکه وي چې دوی غواړي مخه يې ونيسي خو برعکس دوی لا ګډوډېږي او کله چې د خبرو له ځای څخه لېرې کېږي نو وريادېږي چې نيمې خبرې يې کړې او نيمې ترې څکه پاتې دي چې هيڅ يې ذهن ته نه راتللې.

دغه تجربه تقريباً د پنځه نوي فيصده انسانانو ترمنځ مشترکه ده او ممکن تاسو هم د دغه پنځه نوي فيصده خلکو له جملې څخه يو اوسئ. ددې وېرې له امله شايد تاسې ډېر زيات فرصتونه له لاسه ورکړي وي او تل ستاسې ځای هغه خلکو نيولی وي چې د خلکو مخکې يې خبرې کولای شوې پداسې حال کې چې تاسې به له خبرو کولو څخه د ځان ساتلو لپاره مريضتيا او تر ډېره د ستونې درد يا هم نه اماده ګي بهانه کړې وي.

د نورو ټولو لويو وېرو په څېر له ويناوالی يا د خلکو مخکې له خبرو کولو وېره هم لاشعوري سرچينې لري. د خلکو مخکې له خبرو کولو وېره مستقيماً زموږ د نيکونو يا لمړنيو انسانانو څخه موږ ته د يوې وېرې په توګه نده راغلې بلکې د لمړنيو انسانانو نورې وېرې ددې لامل شوې چې موږ د خلکو مخکې له خبرو کولو څخه ووېرېږو.

WhatsApp: (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

باید دا هم له یاده ونه باسو چې د لاشعوري وېرو د آغېزو سره سره زموږ د ژوند تجربې هم په دې برخه کې مهم رول ادا کوي چې موږ به پرې دلته لنډ بحث وکړو. تاسو د وېنا کولو په وخت کې په غېر شعوري ډول له بې عزتی څخه وېرېږئ. انسان د یو عزتمند مخلوق په حبث دې نړۍ ته راغلی او د پیدایښت سره سم د قوي عزت نفس لرونکی وي. هر هغه کار چې د انسان د بې عزتی لامل کېږي، انسان یې له کولو ډډه کوي او د خپل عزت په خاطر هغه کار نه ترسره کوي.

موږ په ماشومتوب کې له داسې ډېرو پېښو سره مخ کېږو چې په خبرو کولو زموږ عزت نفس ته زیان رسوي. مثلاً موږ ماشومتوب کې مېلمنو ته ستړي مشي کوو او د الفاظو په استعمال او یا هم تلفظ کې له موږ څخه غلطي کېږي. زموږ دغه غلطی باندې هغوی خاندي او دغه خندا زموږ عزت نفس ته زیان رسوي او موږ د سپکاوي احساس کوو او بیا دغه د سپکاوي احساس زموږ په لاشعور کې پاتې کېږي. دغه لاشعوري تجربه موږ په ځوانی کې د خلکو مخکې له غږېدو څخه راستنوي او موږ فکر کوو چې د خلکو مخکې غږېدل به یو ځل بیا زموږ د سپکاوي لامل شي. له وېنا د وېرې یوه قوي لاشعوري وېره همدا د سپکاوي وېره ده چې باید پرې بریالي شو. ددې ترڅنګ انسان نه غواړي رد شي. څکه رد کېدل هم ددوی عزت نفس زیانمنوي. نو په همدې خاطر له وېنا کولو څخه وېرېږي.په ساده ډول انسان نه غواړي چې نور یې رد کړي.

همدرانګه د خلکو مخکې له خبرو کولو څخه وېره د خلکو په مخالفت کې له واقع کېدو څخه د وېرې له امله هم ده. انسان تل غواړي بې دښمنه او خوندي واوسي څکه چې مخالفتونه تل د لویو ستونزو لامل ګرځي او زموږ خوندیتوب ګواښلی شي. موږ چې کله د وېنا لپاره ستېج ته څو نو هلته د ټولو خلکو مخکې ودرېږو او په مخالف جهت کې واقع کېږو. دا چې مقابل کې مو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لویه ډله ناسته وي نو موږ د وېرې قوي احساس کوو. څکه په لاشعوري ډول موږ داسې ګڼو چې دغه مقابل اشخاص زموږ دښمنان دي او د دښمنانو د لویې ډلې مخې ته ودرېدل یو آسانه کار نه دی. زما ډېرې زده کوونکي وايي چې کولای شو کوچنیو ډلو ته بغیر له وېرې وینا وکړو خو هر څومره چې د اورېدونکو تعداد زیاتیږي، زموږ وېره هم زیاتیږي. علت یې همدا دی چې د اورېدونکو د تعداد په زیاتېدو تاسې داسې ګومان کوئ چې ګنې لویې ډلې مخالفینو ته په مقابل کې ولاړ یئ. دا وېره زموږ د دماغو د غلط درک له امله رامنځته کېږي څکه په دې وخت کې زموږ دماغ هغه وګړي زموږ دښمنان ګڼي چې په حقیقت کې زموږ دوستان او تعقیبوونکي دي. دا باید په یاد ولرو چې د خبرو کولو پر مهال موږ له ناستو خلکو سره د یوې موضوع په اړه خپل نظریات او پوهه شریکوو او له همدې امله ټول ناست خلک زموږ دوستان او زده کوونکي دي. موږ باید د هغوی سره د یو دوست په شان خبرې وکړو او کوښښ وکړو چې د خپلو خبرو له لارې خپلو دغو دوستانو سره نیکي وکړو. موږ باید هیڅکله د وینا اورېدونکي مخالفین ونه ګڼو او په دې کار سره د وینا کولو څخه خپله وېره لمنځه یوسو.

همدا ډول تاسو د وینا پر مهال له یواځېتوب څخه قوي وېره حس کوئ. یواځېتوب هیڅوک هم نه خوښوي، هر څوک چې یواځې شي وېرېږي. دغه وېره د لرغوني انسان وېره ده چې موږ ته په لاشعوري ډول رارسېدلې ده. لرغوني انسانان د ژوند د مخته وړلو لپاره اړ وو چې د ډلو او ټولګیو په حیث ژوند وکړي. څکه هغه وخت چې وحشي ژوند ډېر وو او په پراخه کچه وحشي حیوانات موجود وو. انسانان هم اړ وو چې د ځان د دفاع او ښکار کولو لپاره په ډلو کې راټول شي، او د یو مجبوریت په اساس ټولنیز او ګډ ژوند مخته یوسي. که کوم وخت به کوم کس یواځې پاتې شو نو د وحشي حیواناتو او یا هم نورو ډلو انسانانو لخوا به وژل کېده. یا هم په یواځېتوب کې به هغوی ورک شو نو د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

زغوني انسان سره دا قوي ويره موجوده وه چې يواځېتوب د مرګ په معنا دی
و که څوک يواځې شو نو فکر وکړه چې مړ شو.
دغه ويره له لرغوني زمانې څخه زموږ په لاشعور کې پرته ده او اوس هم موږ له يواځېتوب څخه په قوي ډول ويره لرو. کله چې تاسو ستېج ته د وينا لپاره پورته کېږئ نو تاسو يواځې پاتې کېږئ او هيڅوک هم ستاسو په څنګ کې نه وي چې دغه يواځېتوب تاسو وېروي. د The British Psychological Society په يو ريسرچ کې چې آغلې Emily Hooker په پنځه اويا ښځو ترسره کړې ښودل شوي چې دغه ۷۵ ښځې پکې د يو قوي فشار لرونکي حالت يعني وينا کولو سره مخ شوي. پدوی کې ښځو ته د وينا کولو څخه مخکې د خپلوانو او نږدې خلکو سره د خبرو او ليدلو وخت ورکول شوی او ښځو ته يې خپلوان او نږدې خلک نه وو راغلي. هغوی چې د خپلوانو له لوري يې د ډاډ پيغامونه ترلاسه کړي وو او يا هم د هغوی شتون يې حس کړی وو، د هغو نورو په نسبت يې کمه ويره او فشار تجربه کړی وو. څکه دوی د يواځېتوب احساس نه درلود او د خپلو نږدې خلکو په شتون ډاډه وې. نو انسان د وينا په وخت کې له يواځېتوب څخه ډېر وېرېږي، دغه ويره بايد ختمه شي څکه له يواځېتوب څخه ويره يوه مرګوني ويره ده.

د خلکو مخکې د خبرو کولو څخه د ويرې لمنځه وړل

ددې ويرې لمنځه وړل چې يوه ډېره مهمه موضوع ده او زموږ په ژوند کې ډېر مهم او لوی بدلونونه راوستلی شي آسانه کار نه دی. ددې په خاطر چې تاسې دغه ويره لمنځه يوسئ تر ټولو لومړی کار چې بايد يې وکړئ ستاسې د فکر بدلون دی. موږ عموماً له خبرو کولو څخه مخکې د خپل ځان او خبرو په اړه منفي فکر لرو او فکر کوو چې موږ د خبرو کولو وړتيا نه لرو. همدا منفي فکر زموږ ټوله مثبته انرژي لمنځه وړي او د منفي فکر په لرلو منفي او ناکامه تجربه ترسره کوو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ددې په خاطر چې دغه ویره ختمه کړئ باید دا فکر ولرئ چې تاسې غواړئ خلکو ته یو څه وړاندې کړئ او تاسې کوم امتحان نه ورکوئ چې باید د خلکو له قضاوت څخه ویره ولرئ. تاسې د ناستو خلکو سره ښه کړئ او هغوی ته خپله پوهه او معلومات وړاندې کوئ نو دلته تاسې یو قوي انسان یئ او باید داسې فکر ونه کړئ چې ستاسې په مخالفت کې ډېر خلک ناست دي. دغه ډېر خلک چې تاسې ته ناست دي ستا په مخالفت کې نه دي ناست بلکې ستا څخه د زده کړې په خاطر ناست دي او تاسې چې ولاړ یئ نو په دغه خلکو کې یو قوي انسان یئ ځکه قوي انسانان تل په لومړي سر کې ولاړ وي. ددې ترڅنګ ستاسې په فکر کې باید دا ویره هم نه وي چې که چېرې تاسې غلطي وکړئ نو خلک به تاسې پورې وخاندي او خدای مه کړه تاسې به بې عزته شئ.

موږ ټول انسانان یو او له ټولو غلطۍ کېږي ځکه موږ د غلطیو او کمزوریو سره یو ځای پیدا شوي یو. دغه کوچنۍ غلطي له هغه عزته ډېره کوچنۍ ده چې تاسې یې د خبرو کولو پر مهال ترلاسه کوئ ځکه تاسې د یو رهبر او قوي لارښود په حیث خلکو سره خپل علم او پوهه شریکوئ او دا د ډېر زیات عزت خبره ده.

د خلکو پر وړاندې د خبرو کولو څخه د وېرې د لمنځه وړلو لپاره ستاسې د فکر د سموالي ترڅنګ تاسې باید په دې پوه واوسئ چې د وینا کولو لپاره بشپړ چمتووالی ډېر زیات اړین او کلیدي رول لري. د موضوع په اړه پراخه څېړنه ترسره کړئ ترڅو باوري واوسئ چې تاسې کافي معلومات لرئ او په خپله موضوع برلاسي یئ. زه هر وخت زده کوونکو ته وایم چې امادګي نه لرل پخپله بې باوري ده او هغه انسان چې یو کار ته آماده نه وي، تل به ناکام وي. همدارنګه د وینا لپاره تمرین کول هم ډېر اړین دي. وینا ته د بهترې امادګۍ لپاره خپله وینا څو ځله تکرار کړئ، که د شیشې مخې ته وي، که د وینا د ثبتولو له لارې وي او که د ملګرو سره د خپلو موادو د شریکولو له لارې وي خو مهمه خبره همدا ده چې باید خپله وینا تمرین کړئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

همدا ډول بايد د ژور تنفس تمرينونه يا Deep Breathing Techniques
چې د ويناوالي په اړه زما په چاپ شوي کتاب کې په تفصيلي توګه ليکل شوي
او همدارنګه يې تاسې د پورته انګليسي عبارت په سرچ کولو په يوټيوب کې
هم پيدا کولی شئ. کولای شي چې تاسې سره د وېرې په کنټرول کې مرسته
وکړي او عادي حالت ته مو راوګرځوي. ددې ټولو تمرينونو ترڅنګ مهمه
خبره دا ده چې تاسې لومړی کوچنيو ډلو ته له خبرو کولو څخه پيل وکړئ او د
مسلسل تمرين له لارې په تدريجي توګه د لويو ډلو پر وړاندې خپله وينا تمرين
کړئ تر څو د ډېر تمرين څخه وروسته تاسې يو قوي ويناوال شئ او دغه وېره
مو په کامله توګه لمنځه لاړه شي.

اړينه يادونه: د ويناوالي له وېرې څخه د خلاصون لپاره تاسې قوي معلوماتو ته
اړتيا لرئ او بايد په دې پوه شئ چې څنګه په ځان کامل باور رامنځته کړئ،
څنګه د فشار پر وخت خپل هورمونونه او عصبي حملې کنټرول کړئ، څنګه د
بدني يا اشاروي ژبې څخه سمه استفاده وکړئ او خپل فشار او د مقابلو
اشخاصو فکر پرې کنټرول کړئ، خپله وينا څنګه منظمه کړئ او همدا ډول
څنګه يو آغېزمن ويناوال شئ چې دغه ټول موضوعات به دلته ليکل ناممکن
وي، خو که چېرې تاسې غواړئ دغه ټول او همداسې نور ګټور او قوي
معلومات ترلاسه کړئ نو د ليکوال يو بل کتاب چې (د يو رهبر وينا) نومېږي او
د سلو څخه د زياتو ساينسي او ټولنيزو څېړنو په اساس ليکل شوی ولولئ تر څو
لدغې وېرې په کامل ډول خلاص او بې غمه شئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۴. له بدلون څخه وېره

له بدلون څخه وېره د انسانانو په ژوند کې د عامو وېرو له جملې څخه يوه بله لويه وېره ده چې تقريباً د نړۍ پنځه اتيا فيصده خلک له بدلون او نويو پېښو څخه وېره لري. د بوې څېړنې په اساس انسان د يو دفاعي ميکانيزم په توګه تل فکر کوي چې هر نوی کار او بدلون به زيانمن او تاواني وي. انسان تل تمه لري چې هرې راتلونکې چارې کې به ورته يو تاوان ور ورسيږي او حتا کله چې بوه خوشحالي او ښه شيبه هم راځي نو فکر کوي او وېره لري چې يوه بده پېښه به ورپېښه شي.

تاسې خپلې کورنی او شاوخوا خلکو ته فکر وکړئ هر کله چې په کور کې يوه خوشحالي او ښه پېښه راروانه وي تل ورسره وېره وي چې شايد يوه بده پېښه به پېښه شي. د همدې وېرې په اساس به انسان تل فکر کوي چې که په ژوند کې يې کوم بدلون راځي نو ډېر امکان دی چې دوی ته به په تاوان وي. له بدلون څخه وېره د ژوند په مختلفو برخو کې انسان ته زيان رسولی شي او د ژوند په چارو کې يې تل ويريدلی او دوه زړی پاتې کوي. ډېری انسانان د هغوی په ژوند کې له هر ډول ښه او بد بدلون څخه وېره لري او په همدې خاطر تل غواړي چې د استراحت په معلومه ساحه کې پاتې شي.

له بدلون څخه وېره هم لکه د نورو وېرو پشان لاشعوري سرچينې لري او د پخوانيو نسلونو څخه موږ ته په لاشعوري توګه رارسيدلې ده. ددغې وېرې د رامنځته کېدو تر ټولو قوي علت د احتياط او قوي تدابيرو نيولو لپاره د انسان هڅول دي. انسان په هر بدلون کې وېره احساسوي او فکر کوي چې که هر څه پېښېږي نو بدترين به وي او په دې توګه دغه انسان بيا د هغه پېښو لپاره ذهناً پوره اماده هم وي. که تاسې فکر کوئ چې په يوځای کې خدای مه کړه تاسې حتماً مړه کيږئ او ستاسې د ژوندي پاتې کېدو هيڅ چانس نشته او يا په هغه ځای کې تاسې ژوندي پاتې شئ. معلومه خبره ده چې پدغه حالت کې که

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

تاسې هر څومره شديد زخمي او خوږ شوي هم يئ نو تاسې به خوشحاله ياست او دغه خوشحالي، اطمنان او ډاډ ستاسې د فکري حالت له امله دی ځکه تاسې د بدترينو پېښو تمه لرله او له هغې هره کمه بده پېښه تاسې ته ښه او بهترينه ښکاري.

ددې وېرې بل لامل ستاسې په ژوند کې تېرې شوې پېښې دي. عموماً انسان له ماشومتوبه د خونديتوب په يوه معلومه ساحه کې پاتې کېږي او په کورنۍ کې هر راتلونکی بدلون دده لپاره ځکه سخت وي چې فکر کوي خپل ارزښت او مينه له لاسه ورکوي. انسان د خپل ذهني خونديتوب لپاره تل ځان له يو شخص او يا هم يو څيز سره تړي. دغه تړاو دومره قوي وي چې انسان فکر کوي د تړاو په دې اړيکه کې حتا کوچنی بدلون هم کولای شي زيان ورته ورسوي په همدې خاطر فکر کوي چې هر څه بايد هغسې وي څنګه چې موجود دي او په دې وېرېږي که د ښه والي په خاطر هم پکې بدلون راولي نو شايد له لاسه يې ورکړي. داسې فکر وکړئ چې يوه لويه تيږه چې د ګرنګ په غاړه يوې کوچنۍ تيږې د خلکو په کورونو له ور ښوييدو څخه نيولې او دغه خلک هم نه غواړي د کوم احتياطي تدبير په حيث ورته بله لويه تيږه يا لرګی کېدي او يا هم ورته کلکه موانع جوړه کړي ځکه دوی همدا فکر کوي چې دغه لويه تيږه همدې کوچنۍ تيږي د خدای په حکمت او فضل نيولې او که چېرې موږ ګوتې ور وړو او يا يې د ښه ټينګېدلو کوښښ وکړو نو شايد را ښويه شي او ټول کورونه وران کړي. انسان هم همداسې فکر کوي چې څينې شيان چې څنګه دي او په څه حالت کې دي نو ښه دي او که چېرې پکې د بهتروالي کوښښ وشي نو شايد خراب شي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

له بدلون څخه د ویرې منفي آغېزې:

له بدلون څخه ویره چې ستاسې په ژوند ډېرې منفي آغېزې لري تر ټولو لویه منفي آغېزه یې ستاسې رکود یا دوه زړي توب دی. هغه انسانان چې له بدلون څخه ویرېږي تل دوه زړي وي او د ژوند په ټولو فیصلو او چارو کې زړه نازړه وي او تل د ژوند په انتخابونو کې ګنګس او ګډوډ وي. فکر وکړئ یو څوک په پنځه زره افغانۍ معاش باندې د خپل کور سره نږدې کار کوي او په لس زره افغانۍ ورته له کوره لرې لېرې وظیفه پیدا کېږي خو دا انسان له هر نوي راتلونکي بدلون څخه ویره ولري، نو ډېر امکان لري چې دغه د ډېر معاش فرصت له لاسه ورکړي څکه ویره لري چې داسې نشي چې خپله دا وظیفه له لاسه ورکړي او هغه نوې وظیفه سمه نه وي. دلته له خلکو سره بلد دی او هلته چې ټول نوي خلک دي نو دا به هلته وخت تېر کړی شي که نه، دا چې له کوره لېرې ځي نو کوم خطر خو به ورپېښ نشي او همداسې نور ډېر فکرونه به یې په ذهن کې راټول شي او بالاخره به د خپلې ویرې له امله دغه فرصت له لاسه ورکړي.

همدا ډول دغه ویره د انسان په ژوند کې خپګان او فشار زیاتوي او تقریباً انسان تل په ویره کې ژوند کوي چې شاید اړیکې، ملګري، حالات، او نور به بدلون وکړي او له همدې امله تل ډېر زیات اندېښمن او د فشار لاندې پاتې کېږي. دغه خلک تل یو ډول بې اعتباره پاتې کېږي او فکر کوي چې هر څه به بدل شي او دوی به هیڅکله هم دغه خوشبختي او ښه اړیکې ونلري چې اوس یې لري. دغه ویره حتا ډېری وخت د نوښت لارې هم نیسي څکه انسان فکر کوي چې که چېرې د چارو د ترسره کېدو په معلوم میتود کې کوم نوښت وکړي نو شاید خراب یې کړي.

تاسې فکر وکړئ د تاریخ په اوږدو کې زموږ په وطن کې تل د سیاسي خوشبختیو او مثبتو بدلونونو د راتګ پر وخت خلکو د خپلو ویرو لپاره تل د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

خوشبختیو مخنیوی کړی او تل هماغسې پاتې شوي چې سلګونه کلونه مخکې وو. کله چې زموږ په وطن کې شاه غازي امان الله خان د نویو بدلونونو د راوستلو کوښښ وکړو نو خلکو هغه ټول نوي بدلونونه د دین او خپل کلتور خلاف وګڼل او مخنیوی یې ترې وکړ او له همدې امله موږ اوس هم د تېرو پنځه زره کلونو په څېر ورځې او تل د نورو خیرات ته ناست خلک یو او ددې بدبختی یو لوی لامل په کلي توګه زموږ له بدلون څخه وېره ده او د همدې وېرې له امله لکه ونې په خپلو ځایونو ولاړ یو.

له بدلون څخه وېرې سره د مقابلې لارې چارې:

لدغې وېرې څخه د مخنیوي په خاطر چې زموږ ژوند بې بدرنګ او بې خونده کړی او تل یې له پرمختګ څخه راګرځولي یو تر ټولو مهم کار بیا هم د خپل ذهنیت بدلون دی. دا بدلون باید تاسې خپل ځان ته په قناعت ورکولو سره وکړئ. د طبیعت قانون همدا دی چې تل به بدلون راځي او که انسانان یې څومره هم مخنیوی وکړي بیا به هم بدلون راځي.

په دې باید پوه شئ چې تیاره که د رڼا د مخنیوي هر څومره کوښښ وکړي نو رڼا به بیا هم راځي. زموږ او ستاسې لوی رب په کلام پاک کې فرمایلي چې «زه د خلکو تر منځ ورځې او شپې اړوم»، نو باید په دې خپل ځان قانع کړو چې ژوند او حالات تل بدلیدونکي دي چې موږ یې هیڅ ډول مخنیوی نشو کولای خو موږ کولای شو دغه بدلونونه د خپل خیر لپاره وکاروو. د هوښیارو او وروسته پاتې خلکو او ملتونو ترمنځ توپیر هم همدا دی چې هوښیار خلک له هر بدلون او اوښتون څخه د یو فرصت په توګه استفاده کوي، ځان ورسره عیاروي، په ځان کې بدلون راولي او د نوې نړۍ مخکښان ګرځي. برعکس وروسته پاتې هیوادونه په هر بدلون کې تاوان کوي او تل د خپل تېر حالت د ساتلو او د بدلون څخه د انکار په نتیجه کې د بدلون سره تر ټولو وروستي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

بدلیدونکي او عیاریدونکي خلک ګرځي چې بیا نړۍ او ټولنه کې نور بدلونونه راغلي وي. په همدې اساس دوی تل له نړۍ وروسته پاتې کیږي.

موږ باید هم په شخصي ژوند کې او هم په ټولنیز ډول د یو ملت په حیث له هر راتلونکي بدلون سره ځان عیار کړو. باید ځان ورسره یوځای مخته یوسو او ځان د بدلون کوونکو انسانانو په توګه په ټولنه او نړۍ کې د راتلونکو بدلونونو لپاره اماده کړو او ګټه ترې واخلو. په دې باید پوه اوسئ چې ستاسې په ژوند کې مختلفې دورې راځي او د هرې دورې په راتګ باید ځان کې بدلون راولې که یو څوک په ځوانۍ کې ماشوم پاتې کیږي او بدلون نه کوي نو په ژوند کې به لوی تاوانونه وکړي.

بل هغه مهم اړخ چې باید موږ ورته پام وکړو هغه تدریجي بدلون دی. یوناځاپي بدلون تل ویروونکی او له تاوانونو ډک دی نو تل باید ځان په تدریجي توګه په کرار کرار بدل کړو او هیڅکله باید په ژوند کې ناڅاپي بدلونونه رامنځته نکړو. تاسې که چیرې په خپل کاروبار، د زده کړو په ساحه او یا اړیکو کې بدلون راوستل غواړئ نو تل کوښښ وکړئ چې ډیر وخت ورکړئ او بدلون مو ډیر خاموش او تدریجي کړئ. که تاسې په کرار کرار فرق راولئ نو نه به د ویرې احساس ولرئ او نه به هم تاوان وکړئ.

همداډول د وروستي سپارښتنې په حیث غواړم دا درته ووایم چې تاسې تیره یا ونه نه یئ چې په یوځای او یو ډول پاتې شئ سره ددې چې تیرې او ونې هم بدلون کوي او تل یو ډول نه پاتې کیږي. که چیرې د بدلون په وړه ځان برلاسی نه کړئ نو تل به همدسې ناکام پاتې شئ او په ژوند کې به مو هیڅ خوشبختي رانشي.

بدلون وکړئ او هره ورځ ځان د نوې نړۍ سره د عیار کیدلو لپاره په نویو مهارتونو سمبال کړئ تر څو یو بریالی انسان واوسئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۵. له انتقاداتو څخه وېره

له انتقاداتو او نیوکو څخه وېره یوه بله هغه عامه وېره ده چې انسانان یې ځورَوي او دې وېرې یې په ژوند او فکري حالت ډېر بد تاثیر کړی دی. موږ تقریباً د ژوند په ټولو چارو کې له هر څه مخکې ددې په اړه فکر کوو چې خلک به څه وایي، یا داسې نشي چې خلک مې دغه کار ښه ونه ګڼي او په ما انتقاد وکړي. لکه څنګه چې موږ مخکې له وېنا کولو څخه د وېرې په اړه وغږېدو په دې باید پوهه اوسو چې د خلکو مخکې له غږېدلو څخه زموږ د وېرې تر شا یوه لویه پرته وېره د خلکو له قضاوتونو او انتقاداتو څخه وېره ده.

زموږ او ستاسې د ژوند په اوږدو کې داسې ډېرې مسائل راځي چې موږ یې د خلکو د انتقاداتو له امله پرېږدو او ددې په خاطر چې خلک به څه وایي موږ ټول ژوند د خلکو د غوښتنو او خواهشاتو سره سم کوو. ډېری هغه کارونه چې زړه مو غواړي ترسره یې کړو نه یې شو ترسره کولی څکه موږ همدا وېره لرو چې خلک به پر موږ انتقاد وکړي. د همدې وېرې له امله موږ د ژوند په چارو کې ډېر محتاط او د خلکو د خبرو تر دایمي آغېز لاندې پاتې کېږو. که چېرې کوم کار ترسره هم کړو نو د خلکو د خبرو څخه د وېرې له امله په خپلو کارونو د پښېماني احساس کوو او بیا داسې یو وخت راځي چې له موږ څخه ټولې چارې پاتې کېږي او تل په ساده او بې خایه کارونو کې مصروف پاتې کېږو.

د خلکو له انتقاداتو څخه وېره هم لکه د نورو وېرو په څېر زموږ له ځینې لاشعوري پېښو څخه سرچینه اخلي. په لمړنیو ټولنو کې خلکو کوښښ کولو چې د ټولنې د اصولو او شته رواجونو سره ځان عیار کړي څکه نه یې غوښتل د ټولنې خلک یې رد کړي او د همدې رد کېدلو څخه د مخنیوي لپاره یې کوښښ کولو چې د خلکو د انتقاداتو او قضاوتونو څخه د ځان ساتلو لپاره ځان

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د ټولنې له اصولو سره برابر کړي. دوهمه موضوع چې ددغې ویرې د زیاتوالي لامل شوی د عزت نفس او په ټولنه کې زموږ د احترام مسئله ده څکه موږ نه غواړو خلک زموږ بې عزتي وکړي او موږ په ټولنه کې بد معرفي شو. همدارنګه موږ نه غواړو چې خلک راته په ټیټه سترګه وګوري نو په همدې اساس کوښښ کوو له هغه ټولو کارونو څخه مخنیوی وکړو چې د ټولنې د ښه اصولو او رواجونو خلاف وي.

د خلکو له انتقاداتو ویره په ذات کې یو ډېر غوره کار دی او خلک غوره ټولنیز ژوند او ښو اخلاقو ته هڅوي، خو په هغو ټولنو کې چې د خلکو ذهنونه وروسته پاتې وي، د ټولنې له انتقاداتو ویره خلک له هر ډول پرمختګ څخه پاتې کوي. په هغه ټولنو کې چې د پرمختګ هر کار او د معاصرې نړۍ د اړتیاوو او غوښتنو سره یو شان ژوند کول ورته یو جرم ښکاري نو خلک یې د خپلو تنګو فکرونو په اساس په هر نوي کار باندې انتقاد کوي، په هر نوي کاروبار انتقاد کوي، د ژوند نوي اصول او لارې ورته د رواج خلاف ښکاري، سائنسي او ټکنالوژیکي پرمختګ ورته د دنیا د ختمیدو او د قیامت د راتلو ښکاره پیغام ښکاري، ښه ګرځېدل او ښې خبرې کول ورته بې حیایي او فحشا ښکاري، او تل فکر کوي چې که چېرې یو څوک ددوی د فکر خلاف کار کوي نو کفر کوي پداسې حال کې چې خپل افکار یې لا هم د قبل المیلاد د انسانانو په څېر وي. پداسې ټولنو کې له بده مرغه د انتقاداتو تر ټولو لوی علت اوزګارتیا او د خلکو د فکر وروسته پاتې والی دی، د داسې ټولنو خوانان تل په هر نیک او بد کار کې له انتقاد سره مخ وي. که په دې ټولنو کې انسانان هر څه وکړي نو بیا به هم خلک وریاندې انتقاد کوي او په هېڅ حالت کې به یې هم ښه ونه ګڼي.

همدارنګه له انتقاداتو څخه د ویرې بل عمده علت زموږ د ماشومتوب بدې تجربې دي. موږ په ماشومتوب کې ډېری وخت خپل نظریات له خلکو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

سره شریکوو او هر هغه څه مو چې په زړه وي نو خلکو ته یې وایو. خو له بده مرغه په یوه وروسته پاتې ټولنه کې د ماشومتوب په دوران کې زموږ په هرې خبرې او کار انتقاد کېږي او د همدې انتقاداتو له وجې موږ په راتلونکې کې تل د خلکو له انتقاد څخه په وېره کې پاتې کېږو.

له انتقاد څخه د وېرې منفي آغېزې:

د دغې وېرې تر ټولو لومړی آغېز چې په موږ یې لري د خان سانسور کول او د خپلو هیلو پټول دي. کوم اشخاص چې د خلکو له انتقاداتو څخه وېره لري تل خپل حقیقت پټ ساتي او په یو ډول د خپل ریښتوني ځان یوه سانسور شوې بڼه ټولنې ته وړاندې کوي. تل په یو نقاب کې پاتې کېږي او د خلکو د غوښتنو او خواهشاتو سره سم د ځان هغه بڼه هغوی ته ښیي چې خلک یې تمه لري. دغه اشخاص تل له خپلو حقیقي هیلو او علاقو څخه تېرېږي او د خلکو لپاره ژوند کوي. همدغه انسانان چې د خلکو د انتقاداتو په خاطر ځان د خلکو له غوښتنو سره یو شان برابروي هیڅکله پرمختګ نشي کولای او تل د انتقاداتو له وېرې له نوښت او پرمختګ څخه وېره لري. دغه ډول انسانان ډېر سخت ژوند کوي او تل په همدې معلومې دایرې کې پاتې کېږي چې خلک به څه وایي.

همدا ډول په هغه ټولنو کې چې انتقادات زیات وي په یو بل باور کول ښکې سخت وي. هغه خلک چې تل د انتقاداتو څخه مخنیوی کوي تل په یو ځانګړي ماسک کې پاتې کېږي او یو کاذب شخصیت ټولنې ته ښیي. د همدغې کاذب او درواغجن شخصیت په لیدلو بړې خلک باور کوي او په آخره کې کله چې حقیقي شخصیت که څه هم شاید یو بد شخصیت نه وي راښکاره شي نو د هغه خلکو باور ته صدمه رسېږي چې په هغه لومړي ښودل شوي کس یې کړی وو. پدغسې ټولنو کې قوي بې باوري موجوده وي او د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ټولو خلکو ژوند شکمن وي څکه فکر کوي چې، لکه څنګه خلکو د انتقاداتو او خبرو څخه د مخنیوي په خاطر درواغ وايي ټول خلک په یو ډول نه یو ډول درواغ وايي. ددې ټولنو خلک رواجونو کې نښتي وي او د پرمختګ ټولې لارې پکې د خلکو انتقاداتو بندې کړې وي.

همدا ډول هغه وروستی منفي آغېزه چې له انتقاداتو څخه په شخصیت لرې د ټولنیز ژوند څخه ګوښه کېدل دي. زیاتره هغه ډېری وخت له انتقاداتو سره مخ شوي وي او په ځوانی کې چې خلک به پرې انتقاد وکړي له ټولنې او ټولنیز ژوند څخه فاصله اخلي. په دې فکر چې ځان له انتقاداتو څخه وژغوري له ټولنې سره ټولې اړیکې کوي او بالاخره د یواځیتوب او ژور خپګان ښکار کېږي. دوی یا تل یواځې واوسي او د خلکو په منځ کې د ناراحتی احساس کوي ټول ژوند کې د ناراحتی له همدې احساس څخه د تېښتې په خاطر ژوند څخه تیښته کوي. دوی تل ګوښه نشین او قید پاتې کېږي پرمختګ نشي کولای.

له نیوکو څخه د وېرې لمنځه وړل:

دغه وېره چې زموږ ژوند یې ډېر بدرنګ کړی او د ژوند څکه بې خونده کړی چې تل خپلې هیلې د خلکو د خبرو څخه خاطر قربانوو د لمنځه وړلو لپاره یې تر ټولو مهم کار چې باید هغه د خپل ذهنیت سم جوړول دي.

زموږ په وطن کې عموماً خلک د خپلې اوزګارتیا او ستاسې نه زغملو له امله ستاسې په کارونو انتقاد کوي. د دغې علت د خلکو اوزګارتیا ده څکه تقریباً د افغانانو نیم ژوند د ژمي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ژوند بې د اوږي سيورو ته اوزګار تېرېږي. ډېری افغانان د ژوند لپاره معلوم اهداف او مصروفيت نه لري او تقريباً ټول عمر بې په دې تېرېږي چې د خلکو په اړه فکر وکړي او د خلکو په کارونو باندې انتقادات وکړي. ددې خلکو په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع د نورو خلکو د ژوند موضوعات او د ژوند کولو طريقه ده، ټول عمر په همدې فکر کې وي چې خلک څه کوي او بيا د خپل ذهن د مصروفيت لپاره ټول وخت د نورو خلکو په اړه په خبرو او فکر کولو تېروي. تاسې نشئ کولای چې په هېڅ حالت کې هم ددې خلکو خوله بنده کړئ او داسې يو حالت رامنځته کړئ چې دوی ستاسې په اړه خبرې او قضاوت ونکړي نو تاسې بايد په دې پوهه اوسئ چې ددې خلکو د اوزګارتيا له امله بايد خپل ژوند بدرنګ نه کړئ او ښه خبره دا ده چې ددې خلکو د انتقاداتو په قصه کې نشئ څکه تاسې که هر څومره کوښښ وکړئ، دغه خلک به له تاسې خوشحاله نشي. په همدې خاطر تاسې خپل ژوند ته ادامه ورکړئ او د خلکو د خبرو او انتقاداتو څخه هيڅکله هم مه وېرېږئ.

دوهمه مهمه خبره چې ستاسې ذهن پرې بايد خلاص وي هغه دا ده چې ددې خلکو د انتقاداتو يو لوی علت دا هم دی چې تاسې ترې مخکې يئ او دوی نشي کولای ستاسې پرمختګ او مخته تګ وزغمي نو په همدې وجه ستاسې هغه کارونه چې هغوی يې نشي کولای نو غواړي چې تاسې يې هم ونکړئ او د همدې په خاطر چې تاسې له پرمختګ څخه راوګرځوي په تاسې باندې انتقادات کوي او ستاسې د مخته تګ مخنيوي کوي. تاسې بايد هيڅکله ددې خلکو د خبرو په کيسه کې نشئ څکه دوی يواځې د خپلې اوزګارتيا او عناد يا قصد په خاطر ستاسې په کارونو او ژوند انتقاد کوي.

بله مهمه مسئله چې تاسې پرې بايد پوه اوسئ دا ده چې تاسې يو نوی کار او نوښت کوئ چې د خلکو د عادي ذهنونو خلاف دی نو څکه په تاسې انتقاد کوي او تاسې بايد دې ته خوشحاله واوسئ چې خلک درباندې انتقاد کوي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

زموږ او ستاسې په پښتو کې يو ساده متل دی چې خلک وايي، «په ميوه داره ونه تل کاڼي وريږي» او دا بلکل يوه سمه خبره ده ځکه که څوک په تاسې انتقاد کوي نو علت يې ستاسې نوښت او غوره والی دی او تاسې بايد دغه انتقادات د يو وياړ او د پرمختګ د يو ثبوت په حيث ومنئ او خوښ واوسئ چې خلک تاسې پسې غږيږي.

همدارنګه د دغې وېرې سره د غوره مقابلې لپاره تل ځان ته داډ ورکړئ چې تاسې په سمه روان يئ او د خلکو خبرې مهمې نه دي. دا يوه مهمه موضوع ده چې ځان ته تل مثبت تلقين ورکړئ ځکه بهرنۍ پېښې او خبرې هغه وخت په تاسې بد تاثير کوي کله چې يې تاسې په خپل زړه کې ځای پر ځای کړئ او ځان پخپله آغېزمن کېدو ته پرېږدئ خو که چېرې تاسې ارزښت ورنکړئ نو دغه خبرې هيڅکله په تاسې منفي آغېزه نه کوي او هيڅکله تاسې خپه کولی نشي. ددې ترڅنګ کوښښ وکړئ د داسې خلکو سره پاتې شئ چې تاسې ته تل مثبتې خبرې او مثبت نظريات درکوي او د هغه خلکو څخه لېرې اوسئ چې په تاسې منفي انتقادات کوي او تل ستاسې نظريات بد ګڼي ځکه که تاسې له مثبتو خلکو سره واوسئ نو تاسې به هميشه د ځان په اړه مثبت فکر ولرئ او هميشه به د خپلو چارو او ژوند په اړه غوره فکر ولرئ او که د منفي فکره خلکو سره کښينئ نو بيا به دا هر څه برعکس وي.

٦. د توقعاتو د نه پوره کېدو وېره

يوه بله هغه وېره چې زياتره انسانان ورسره د ژوند په لومړيو دورو او په ځانګړي توګه د زلميتوب او ځوانۍ پر مهال مخ کېږي هغه د توقعاتو د نه پوره کېدلو څخه وېره ده. زياتره انسانان دا وېره لري چې شايد خپلې او د خپلې کورنۍ هيلې پوره نشي کړی او د خپلې کورنۍ لپاره يو ښه زوی يا ورور نه شي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ددې ډېرې لړونکې انسانان تل کوښښ کوي چې د خلکو د توقعاتو سره برابر ژوند وکړي او د هغوی هیلې پوره کړي که څه هم د خلکو د توقعاتو او هیلو د پوره کولو په خاطر پوره خواري هم کوي خو دا چې ددې هیلو او غوښتنو شتون پدغه انسان تل د یو فشار په توګه پروت وي نو دغه انسان په خپلو زیاترو چارو کې د همدې فشار او د توقعاتو د نه پوره کېدلو د وېرې له امله تل ناکامیږي ځکه ددغه انسان ټول ژوند په وېره کې وي او د کارونو څخه مخکې ددې پرځای چې پخپلې کامیابی فکر وکړي په دې فکر کوي چې که چېرې ناکام شي نو څه به کېږي. دغه انسانان تقریباً خپل ټول ژوند د همدې وېرې له امله ناکام تېروي.

ددې وېرې ریښې د لمړنیو او اوسنیو ټولنو په ځینو بدو عادتونو او رواجونو کې دي. عموماً په ټولنو کې له انسانانو څخه ځینې ځانګړې توقعات موجود وي او د هماغه توقعاتو د پوره کېدو او نه پوره کېدو په بدل کې ورته انعام او سزا ورکول کېږي.

ډېری وخت په کورنیو کې له ماشومتوبه یو چا ته ویل کېږي چې باید ځینې معلومې لاسته راوړنې ولري، لکه ورته ویل کېږي چې باید ډاکتر شي، باید انجنیر شي، باید په ښوونځي کې اول نمره شي، کورنۍ ترې باید خوشحاله وي او همداسې نورې ډېرې تمعې ترې لري چې د یو ماشوم لپاره شاید دا یوه ډېره سخته او له قوي فشار څخه ډکه تجربه وي. دا چې زموږ د ژوند حالات معلوم نه دي او تقریباً زموږ ټول ژوند په نامعلوم ډول روان دی نو دغه ماشوم پخپل ټول ژوند کې همدا وېره لري چې شاید د کورنۍ توقعات پوره نشي کړی او تل د همدې وېرې له امله د فشار لاندې وي. بیا وروسته د ځوانۍ په دوره کې له موږ نورې تمعې هم پیدا کېږي ځکه موږ د ټولنې فعاله برخه ګرځو، ملګرې پیدا کوو او په ژوند کې نوې مسئولیتونه راسپارل کېږي چې بیا دغه ټول مسئولیتونه او توقعات له خانه سره نورې وېرې لري. که موږ غواړو یوه دنده

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ترلاسه کړو نو موږ سره دا وېره موجوده وي چې آيا د هغه ځای توقعات به پوره کړی شم او که نه؟ همدا ډول له موږ څخه زموږ ملګري مختلفي تمعې لري او موږ تل همدا وېره لرو چې آيا ددې ملګرو غوښتنې او توقعات به پوره کړی شو او که نه؟ او په همدې ډول موږ د ژوند په مخته تګ د پلار کېدلو په صورت کې له نورو تمعو او نورو وېرو سره مخ کېږو چې تقريباً زموږ ټول ژوند کې له موږ سره وي او زموږ فکر او روان ته صدمه رسوي.

د توقعاتو د نه پوره کېدو د وېرې منفي آغېزې:

دغه وېره هم د پورته ټولو وېرو په څېر چې موږ پرې بحث وکړ زموږ په ژوند لويې منفي آغېزې لري، خو هغه لويې آغېزې چې زه غواړم تاسې پرې دلته پوه شئ دوه دي.

لمړی او تر ټولو لويه منفي آغېزه يې په کارونو کې ځنډ دی. هغه انسانان چې د توقعاتو د نه پوره کېدلو وېره له ځانه سره لري تل په کارونو کې دوه زړي وي او هيڅکله هم نشي کولای چې د يو کار د کولو او يا هم نه کولو قاطع تصميم ونيسي. دغه خلک تل په منځني حالت کې وي او د فيصلو په کولو کې دوه زړي وي ځکه ويرېږي چې که چېرې يو کار وکړي او يا يې هم ونه کړي نو د خلکو تمو او غوښتنو ته خو به صدمه نه رسيږي.

زه زياتره وخت زده کوونکو ته وايم چې دغه خلک هيڅکله هم سم ژوند نشي کولای ځکه دوی ټول ژوند د خلکو د غوښتنو او تمو سره د ځان په برابرولو تېروي او په همدې کوښښ کې يې ژوند ختم شي خو هيڅکله هم د خلکو غوښتنې او توقعات پوره نشي کړی.

د څېړنو په اساس بله لويه روحي ستونزه چې د خلکو له انتقاداتو څخه د وېرې له امله پېدا کېږي د Perfectionism يا هر څه کمال ته د رسولو مفکوره ده. دا خلک تل په همدې فکر کې وي چې څنګه کولای شي هر څه پداسې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

شکل وکړي چې هيڅ ستونزه پکې نه وي. تل کوښښ کوي چې هر څه کمال ته ورسوي او په دې کوښښ کې ترې ټول کارونه پاتې وي. دوی زياتره کارونه د همدې له امله په منځ کې پرېږدي چې غواړي ډېر يې بهترين کړي او د ډېر کوښښ کولو په نتيجه کې هم دوی هيڅکله له خپل کار څخه نه قانع کېږي.
دغه خلک هيڅکله په بل چا باور نشي کولای ځکه تل غواړي چې هر څه دې Perfect يا کامل او اعلی واوسي او که چېرې غواړي چې هر څه بيخي کامل او بهترين واوسي نو مجبور دي خپله يې وکړي ځکه فکر کوي چې بل څوک به يې هغسې ونکړي څنګه يې چې دوی غواړي. دا واضحه خبره ده چې په دې نړۍ کې هيڅ هم کاملاً سم او د توقع وړ نه جوړېږي او دا خلک چې تل غواړي هر څه کاملاً سم واوسي په اخره کې هيڅ هم نشي کولای ځکه دوی هيڅکله هم نه راضي کېږي.

د توقعاتو د نه پوره کېدلو له وېرې څخه د وتلو لارې چارې:

دغه وېره چې زموږ په مسلکي او شخصي ژوند د پام وړ منفي آغېزې لري د لمنځه وړلو لپاره يې تاسې بايد لاندې لارې چارې وکاروئ.

تر ټولو لومړی کار چې بايد يې وکړئ هغه د خپلو نظرياتو درناوی او د همدې درناوي په خاطر خپل ځان ته رېښتيني اهداف ټاکل دي. بايد دا ومنئ چې تاسې ژوند د ځان لپاره کوئ نو په همدې خاطر ځان ته رېښتيني اهداف وټاکئ. بايد د خلکو د توقعاتو او د هغوی لخوا د ټاکل شويو اهدافو په کيسه کې نشئ ځکه تاسې او هغوی فرق لرئ. هغوی که کومې تمې غواړي پوره کړي نو پخپله دې ورته کار وکړي، تاسې بايد يوازې هغه څه ته کار وکړئ چې تاسې او ستاسې نږدې خلک يې له تاسې لري او دغه اهداف بايد مشخص او د ترلاسه کېدلو وړ وي.

ستاسې له ځانه تمې بايد منطقي وي ځکه غېرې منطقي تمې لکه په يوه ساعت کې دوه سوه صفحې کتاب لوستل پخپله د ځان ناکامول او د خپل عزت

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

نفس کمول دي. بله مهمه موضوع چې زه غواړم تاسې پرې کار وکړئ هغه د نتیجې پر ځای په هڅو تمرکز کول دي، موږ ټول عمر کارونه د معلومو نتیجو د ترلاسه کولو لپاره کوو او تمعه مو دا وي چې د دغې کار له ختمولو سره سم باید تاسې دغه معلومه نتیجه ترلاسه کړئ خو که چېرې یې ترلاسه نکړئ نو معنا دا چې تاسې هغه معلومې تمعې پوره نکړې او په اصطلاح ناکام شوئ.

دغه نظریه چې موږ باید د یو معلوم کار څخه معلومې متوقعه پایلې ترلاسه کړو غلطه ده. تاسې باید په دې پوه واوسئ چې تاسې یواځې د کار او هڅو د کولو مسئول یئ او د نتیجو په برخه کې تاسې مسئولیت نه لرئ ځکه نتیجې ټول د خدای تعالی په لاس کې دي. موږ خپل بریالیتوب او ناکامي یواځې له خپلو هڅو څخه معلومولی شو نه له نتیجې څخه.

زه په دې باور یم چې که چېرې مې یو کار کې پوره خواري او هڅه کړې وي نو زه بریالی یم، له ځانه مې خپلې تمې پوره کړې او هیڅکله هم د نتیجې په اړه فکر نه کوم ځکه زه پوهیږم چې ما هڅه کړې او همدا هڅه کول زما بریالیتوب دی. که چېرې نتیجه د توقع خلاف هم راووځي زه ورته نه خپه کیږم ځکه زه یې مسئول نه یم او د کوم څه چې زه مسئول نه یم نو ولې ورته خپه شم او یا ترې وویریږم. تاسې هم باید همدا فکر ولرئ او ټول د نتیجې پر ځای په خپل کار تمرکز وکړئ.

بله مهمه مسئله چې تاسې پرې باید پوه واوسئ دا ده چې تاسې د خلکو توقعات هیڅکله هم نشئ پوره کولای او دا کومه بده خبره نده. موږ نشو کولای په عین وخت کې هر انسان خوشحاله کړو او که چېرې هر څومره کوښښ هم وکړو نو د خلکو ټولې تمعې چې له موږ څخه یې لري نشو پوره کولای نو همدې خاطر باید ډېر د خلکو د تمعو په قصه کې نشو بلکې یواځې په دې فکر

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

او کار وکړو چې ښځه یو ښه انسان واوسو او خپله د خپل ژوند معقولې تمعې پوره کړو او له خپل لیده یو غوره انسان له خانه جوړ کړو.

۷. له ناځرګندتیا او نامعلوم راتلونکي څخه وېره

د انسانانو یوه بله مشترکه وېره د راتلونکي له ناځرګندتیا څخه وېره ده. ددې وېرې له امله انسان تل وېره لري چې په راتلونکي کې به ورسره څه پېښ شي، څوک به له لاسه ورکړي، کوم تاوانونه به ورته ورسیږي، څه رقم حالاتو سره به مخ شي، بریالی به شي که ناکام به شي او بیا تر ټولو لویه وېره دا چې مالي حالت به یې څنګه وي!؟

اروا پوهان د راتلونکي له ناځرګندتیا او مالي بې ثباتي څخه وېره د انسانانو یوه له لویو وېرو څخه ګڼي او په څېړنو کې ثابته شوې چې د معاصرې نړۍ په ځوانانو کې دا ستونزه له بله هره وخته ډېره ده. ددې وېرې له امله انسان تل فکر کوي او دا تمه لري چې یوه ډېره خرابه او ګډه وډه آئنده به ولري.

ما په همدې کتاب کې مخکې هم یادونه کړې چې انسان تل له پېښو څخه د بدترینو نتیجو تمه لري او تل فکر کوي چې کارونه به یې ګډوډ او بدترینې پېښې به ورته پېښې شي. دغه د بدترین د واقع کېدلو وېره هم زموږ په روان ډېر منفي آغېز لري خو له دې څخه ډېر منفي آغېز ددې وېرې دی چې موږ د راتلونکي له ناځرګندتیا وېرېږو او هیڅ ډول داډ نلرو.

دغه وېره هم لکه د نورو لویو وېرو په څېر له لمړنیو انسانانو څخه موږ ته راپاتې ده. انسانان د بشریت له پیل څخه تر اوسه پورې له ناځرګندتیا څخه خان ساتي او وېرېږي ترې څکه دوی په دې باور دي چې که چېرې راتلونکی نامعلوم وي نو موږ ورته هیڅ ډول امادګي نشو نیولی.

په لمړنیو ټولنو کې چې به کله انسانان ځنګلونو ته د ښکار لپاره تلل نو دا وېره به ورسره په قوي ډول موجوده وه چې څه به کېږي. هلته د نړدې راتلونکي

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پېښې تر ډېره ناځرګندې وې او هر څه ممکن وو چې واقع شي. په ګڼو ځنګلونو کې دا ممکنه وه چې وحشي ځناور په دوی حمله وکړي، زهرجن ماران يې وچيچي، ورک شي او همداسې نور... نو له همدې امله به هغوی له دغه ناځرګند او مبهم حالت څخه وېرېدل.

تاسې به خپله هم تجربه کړې وي چې کله تاسې داسې حالت کې واقع شئ چې هيڅ نه پوهېږئ څه به کېږي نو ستاسې ستريس زيات، د زړه ضربان مو تيز او حالت مو خراب وي په ځانګړي توګه کله چې تاسې يو نا آشنا ځای ته لاړ شئ. دغه وېره له ځانه سره ګڼې وېرې لري او تاسې په يو وخت کې د مختلفو خطرونو څخه وېره احساس کوئ.

ددې وېرې يو ځانګړی اړخ د مالي بې ثباتۍ څخه وېره ده. موږ د راتلونکي د ناځرګندتيا څخه مختلفې وېرې لرو خو تر ټولو لويه وېره يې د مالي بې ثباتۍ څخه وېره ده. موږ وېره لرو چې خدای مه کړه په راتلونکي کې داسې حالت ته ونه رسېږو چې وږي او غريب پاتې شو. په وروسته پاتې هيوادونو او بيا په هغه هيوادونو کې چې عمومي کمزوری اقتصاد ولري لکه افغانستان نو د مالي بې ثباتۍ وېره پکې زياته وي. تاسې به ليدلي وي چې موږ په عمومي ډول ښه شيان او ښه خوراک ساتو، دا عادت چې موږ تل کوښښ کوو د سبا ورځې او راتلونکي کال لپاره سپما ولرو، د همدې وېرې له امله په موږ کې پيدا شوی چې فکر کوو د نيستۍ او غربت سره به مخ شو. زموږ د ټولنې په ځېر ټولنو کې تل له راتلونکي څخه يوه وېره موجوده وي او خلک تل کوښښ کوي په هر څه ځان ډېر قانع او شکرګذاره وښيي تر څو په غېرې شعوري ډول راتلونکو سختو حالاتو ته چمتو وي.

د ناځرګندتيا د وېرې منفي آغېزې:

دغه انسانان چې تل د نامعلومو پېښو له پېښېدو څخه وېره لري لوی تاوانونه کوي خو تر ټولو لوی منفي آغېز چې دغه وېره يې په يو انسان باندې کولای شي هغه له اندازې څخه زيات محتاط اوسېدل دي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دغه ډول انسانان تل کوښښ کوي چې په خپل ځانګړي ذهني چوکاټ کې پاتې شي ځکه تل ویره لري چې د نوښت په کولو او نویو لارو په امتحانولو به له ناځرګندو شرائطو سره مخ شي. دوی تل کوښښ کوي چې پلانونه جوړ کړي او د ډیرو پلانونو په نتیجه کې بیا هم ویره لري چې شاید په راتلونکي کې به له ګڼو بې ثباتیو په ځانګړي توګه له مالي بې ثباتی سره مخ شي. ارواپوهان په دې آند دي چې دغه ډله انسانان د ژوند ډېر وخت په پلانونو او احتیاطي تدابیرو تېروي او هیڅکله هم د خپل ژوند څخه خوند نشي اخیستلی. پرته له دې چې له ژونده خوند نشي اخیستلی، تل چوکاټي فکر لري یعنې ځان ته یې د ژوند او چارو یو معلوم چوکاټ جوړ کړی وي او فکر کوي چې له هغې چوکاټه وتل او کوم نوی کار آزمائل ددوی د وسې کار ندی. دوی تل د پرمختګونو او نویو لاسته راوړنو څخه ویره لري او کوښښ کوي چې د خپلې فکري نا امنی د مخنیوي په خاطر په یو حالت کې پاتې شي.

تاسې به لیدلي وي چې ځینې انسانان ډېر ژر له نورو کسانو یا هم ځینې ځایونو سره عادت کېږي او قوي تړون ورسره پیدا کوي چې بیا نه غواړي ترې بېل شي. دوی فکر کوي چې، که لدغې معلوم شخص یا اشخاصو څخه بېل شي نو ژوند به ورته ناممکن وي. د مالي بې ثباتی ویره بیا په ځانګړي توګه دغه خلک محتاط ساتي او تل په یو ډول اندېښنه کې وي چې څه به کېږي. د همدې اندېښنې له امله تل په ځان سخته تېروي او کوښښ کوي چې تل راتلونکي ته قوي آمادګي ونیسي، دومره قوي امادګي چې خپل حال پرې ګډوډ کړي.

د ناځرګندتیا له ویرې د خلاصون لارې چارې:

د نورو ویرو په څېر ددې ویرې څخه د خلاصون لپاره هم ستاسې د فکر بدلون اړین دی. که چیرې تاسې دغه ویره لرئ نو باید خپل فکر تغیر کړئ او په دې باور شئ چې راتلونکی د لوی رب په لاس کې دی چې ما ته تل د نیکی او

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

خیر فیصله کوي. همدغه کوچنی او ریښتونی داو ددې وېرې د لمنځه وړلو لپاره په کامل ډول کافي دی.

همدارنګه زه تل زده کوونکو ته وایم چې هغه خلک تل ناکام وي چې راتلونکی یې په کامل ډول نامعلوم وي. تاسې باید یو راتلونکی ځان ته وټاکئ او د هماغې لپاره کار وکړئ. ددې پر ځای چې په دې اندېښنو او فکرونو خپل زړه وخورئ چې په راتلونکې کې به څه کېږي برعکس په دې فکر وکړئ چې په راتلونکې کې باید څه وشي. د یو معلوم راتلونکي لپاره کار وکړئ او تل په دې فکر وکړئ چې باید څه ډول راتلونکی ولرئ. تاسې د خپل ژوند د راتلونکي مسئول یئ او ددې راتلونکي لپاره باید کار وکړئ که چېرې یې تاسې بواخې قسمت ته پرېږدئ او خپله ورته هیڅ کار ونکړئ نو معلومه خبره ده چې راتلونکی به مو نامعلومه وي. که چېرې دا وېره لرئ چې په راتلونکې کې به مالي ثبات ولرئ او که نه!؟ نو ساده خبره ده، تاسې د راتلونکي مالي ثبات لپاره کوم کارونه کړي؟

که چېرې یو څوک واقعاً غواړي چې په راتلونکې کې غریب او وږی نه وي نو باید د معاصرې نړۍ د اړتیاوو سره سم نوي مهارتونه زده او ځان د یو ښه راتلونکي وړ کړي. بله مهمه خبره چې زه غواړم تاسې ورته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ او په همدې کتاب کې ترې مخکې یادونه هم شوې هغه د نتیجې پر ځای په اعمالو تمرکز کول دي. زه تل زده کوونکو ته وایم چې تاسې په هغه څه تمرکز وکړئ چې توپیر پکې راوستلی شئ، د هغه څه په اړه بې ځایه اندېښنې مه کوئ چې تاسې یې هیڅ ډول کنټرول په لاس کې نه لرئ. تاسې هم همدا ستراتیژي وکاروئ او ددې پرځای چې د راتلونکې په اندېښنو زړه وخورئ د نن ورځې ښه والي ته کار وکړئ او د یو ښه ژوند لپاره نن ورځ کار وکړئ. زه مطمئن یم هغه خلک چې هره ورځ په ځان کار کوي او هره ورځ د یو فعال انسان په حیث ژوند کوي هیڅکله به هم له بدبختیو او ګډوډیو سره مخ نه شي خکه لوی رب هیڅکله هم د بنده ګانو خواري او زحمت نه بې ځایه کوي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د لا قوي ثبات او د ژوند د څرګندتیا لپاره څان ته قوي پلان جوړ کړئ داسې یو پلان چې ستاسې د راتلونکي تضمین پکې وي او مالي اړخونو ته مو پکې پام کړی وي. د بریالیو انسانانو په څېر پکې د اضطراري حالاتو لپاره څانګړې بودیجه ولرئ او د یو منظم پلان په لرلو خپل راتلونکی تنظیم کړئ خو پلان مو باید قاطع او مطلق نه وي. د پلان په جوړولو کې دې ته پام وکړئ چې تاسې باید انعطاف پذیره واوسئ او پلان مو داسې نه وي جوړ کړی چې مخته ورل یې ناشوني وي. کوښښ وکړئ هر څه ته پکې وخت ورکړئ او هر ډول بدلونونو او د پلان بدلون ته اماده واوسئ. یوه مهمه موضوع چې غواړم یادونه یې وکړم هغه دا ده چې کوښښ وکړئ تل په پلانونو تکیه ونکړئ او په څېنو حالاتو کې د کارونو د ښه والي او د نوښتونو او بدلونونو د راوستلو لپاره له پلانونو تېر شئ. نه غواړم تاسې بې پلانه کارونه وکړئ خو هیڅکله هم په پلانونو دومره تمرکز مه کوئ چې کار درڅخه پاتې وي. د پښتو ستر تصوفي شاعر رحمان بابا په یو بیت کې وایي چې:

ګل وسواس له احتیاطه پیدا کیږي – زه له ډېرې هوښیارۍ نه لیونی شوم

نو زه هم غواړم چې تاسې دې موضوع ته پوره پام وکړئ او کله کله په نامعلومو او ناڅرګندو لارو څکه لاړ شئ چې نوي شیان تجربه کړئ او له نویو پېښو او ازمایښتونو سره مخ شئ تر څو یو زړور او ډاډه انسان واوسئ او د ډېر احتیاط په وجه څان ته په قوي ستریس او فشار سره تاوان ونه رسوئ.

څیني کوچنۍ عامې وېرې

د نړۍ د ټولو انسانانو ترمنځ د ذکر شویو لویو وېرو پرته نورې کوچنۍ مشترکې وېرې هم شته چې ډېری انسانان یې لري او د دوی د ژوند په څېنو معلومو ساحو یې بده آغېزه کړې. ددغه وېرو منشا او عوامل هم تر ډېره سره ورته دي. تاسې باید په دې پوه واوسئ چې انسانان د یو ګل په څېر له ورته

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

حالاتو او فکري ګډوډیو څخه تېرېږي. ډېری انسانانو ته دغه ویرې له لرغونو انسانانو او یا هم اوسنیو ټولنو کې د شته مشترکو ستونزو او رواجونو له امله پیدا شوي دي. راځئ چې دغه کوچنیو ویرو کې تر ټولو عامو ویرو ته یوه لنډه کتنه وکړو.

۱. له لوړوالي ویره (اکروفوبیا)

ډېری خلک اکروفوبیا یا له لوړو ځایونو څخه ویره تجربه کوي او کله چې د لوړو ودانیو یا لوړو ځایونو سره مخامخ کېږي نو د ویرې او وارخطایی احساس کوي چې شاید ستاسې په ملګرو او کورنی کې هم داسې شخص وي چې له لوړوالي څخه ویره ولري. د دې ویرې لرونکي اشخاص ممکن د شدید اضطراب یا ناراحتی احساس وکړي.

ددغې ویرې عمده لامل له لوړو ارتفاعاتو سره د موجودو خطرونو لکه د غورځېدلو خطر او نورو په اړه فکر کول او انګیرل وي. دغه ویره له ځانه سره د فشار بې نظمي، سر درد او ګنګسیت لري چې انسان دې ته مجبوروي تر څو ژر تر ژره له لوړ ځای څخه رابکته شي او ددې ویرې د لمنځه وړلو لپاره بایډ انسان په تدریجي توګه لوړو ساحو ته لاړ شي تر څو په ډېر ځل ورتګ سره یې دغه ویره لمنځه لاړه شي.

۲. له سپیو څخه ویره (ارکنوفوبیا)

ارکنوفوبیا Arachnophobia د څېړنو په اساس د انسانانو ترمنځ یوه بله عامه ویره د سپیو څخه ویره ده چې تر ډېره د سپیو له ظاهري بڼې څخه ویره پکې موجوده ده. دغه ویره چې پخوانی ریښه لري له حیواناتو څخه د لرغونو انسانانو له عامې ویرې یې منشا اخیستې ده او تر ډېره د داړلو او د سپیو لخوا د حملې ویره له ځان سره لري. پدوی کې هغه خلک چې کله له داسې کومې تجربې سره مخ شوی وي چې سپي داړلی او یا هم ورپسې شوی وي نو ددې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ویرې سره ډېر مخ کېږي او تل د سپیو په لیدلو د ویرې قوي احساس کوي. دغه ډله خلک تل د سپیو څخه د ځان د دفاع په خاطر د کاملې امادگۍ او ویرې په حالت کې وي او تل فکر کوي چې کوم سپی به یې وداړي. ددې ویرې د حل کولو لپاره هم مهمه خبره ده چې انسان لداسې تجربو سره مخ شي چې دغه ویښې ورته عادي شي او که چېرې بیا هم دغه ستونزه موجوده وي نو د ځان د ساتلو او رواني مرستې اخیستلو میکانیزمونه باید پکار واچوي.

۳. له مارانو ویره (اوفیدوفوبیا)

اوفیدیوفوبیاOphidiophobia یا د مارانو ویره هم د نورو کوچنیو ویرو له ډلې یوه عامه ویره ده. دغه ویره تل د مار د زهرجن طبیعت او ورسره د مرگ او شدید درد له ویرو څخه رامنځته کېږي. ډېری انسانان چې داسې یو ځای ته لاړ شي چې هلته ډېر بوټي وي او ځای گډوډ وي نو دوی ته دا ویره پیدا کېږي چې کوم مار به یې ونه چیچي. ستاسې د پوهې په خاطر باید ووایم چې ددغې ویرې علت هم له مار څخه د لمړنیو انسانانو ویره او زموږ په ژوند کې تېرې شوې تجربې او یا هم د خلکو لخوا ویل شوې قصې دي. ددې ویرې تر ټولو گټور اړخ د انسانانو دې ته هڅول دي چې د مارانو په ډولونو او د زهرو د علاج په طریقو کار وکړي لکه د مار د زهرو ضد واکسین جوړول. د همدې ویرې له امله په معاصره نړۍ کې ډېر کم کسان د مار د چیچلو له وجې تر مرگه رسیږي.

۴. له پرواز ویره (اویوفوبیا)

اویوفوبیا یا له الوتنې ویره چې ډېری انسانان یې لري او نه غواړي چې په طیاره کې سفر وکړي عموماً د لوړ ځای څخه د ویرې، په طیارې د کنټرول نشتون، د ماشین د جام کېدلو او په عمومي ډول د راغورځېدلو او مرگ له ویرې په انسانانو کې رامنځته کېږي. تاسې به لیدلي وي چې ډېری انسانان د هوایي سفر څخه ویره لري او نه غواړي چېرته پکې سفر وکړي. ددې ویرې د حل لپاره

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

هم د انسانانو ذهنیت جوړول او دا ډاډ ورکول چې طیاره او پیلوټ دواړه د باور وړ دي ګټور تمامیدلی شي.

۵. له تیارې وېره (نیکټوفوبیا)

نیکټوفوبیا، چې عموماً د تیارې څخه د وېرې په نوم پېژندل کېږي، یوه عامه او ډېرې وختونه طبیعي وېره ده چې تقریباً له پنځه نوي فیصده څخه زیات خلک یې تجربه کوي. ددې وېرې عمده لامل له تیارې سره د موجودې ناڅرګندتیا شتون دی. په تیاره کې موږ خپل شاوخوا او چاپیریال په سم ډول نشو لیدلی او د پیښیدونکو خطرونو د مخنیوي لپاره کوم تیاری نشو نیولی نو څکه وېره لرو. ددغې وېرې ریښې د سمڅو د وخت انسانانو ته ځي او زموږ په لاشعور کې له هماغه وخته پاتې دي.

د سمڅو د وخت انسانان به د لمر تر پریوتلو مخکې خپلو سمڅو ته تلل څکه هغوی د شپې له تیارې وېره لرله. د شپې په تیاره کې به یا د حیواناتو ښکار ګرځېدل او یا به هم ورکېدل. په هغه وخت کې د تیارې سره د مرګ مفهوم مستقیماً تړلی وو او فکر یې کولو چې تیاره وژونکې ده. له همدې امله موږ له ماشومتوبه چې په هیڅ هم نه پوهېږو له تیارې څخه وېره لرو او فکر کوو چې د تیارې پر وخت به خامخا له کومې داسې پېښې سره مخ کېږو چې زموږ په خیر به نه وي.

دغه وېره د خلکو د قصو او د خیالي خطرونو په اړه د فکر کولو پر مهال لا زیاتیږي او د مخنیوي او لمنځه وړلو لپاره یې منطقي فکر کول او ځینې وختونه په تیاره کې پاتې کیدل ګټور دي تر څو انسان د تیارې په حقیقت پوه شي او دا ډاډ ترلاسه کړي چې که کور او کوټه رڼا وي او که تیاره، یو شان محفوظ دي. له دې پرته باید دغه انسانان د تیارې پر مهال له بهر وتلو او داسې خایونو ته له تللو څخه ډډه وکړي چې احتمالي خطرونه له ځانه سره ولري څکه که دوی د

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ډارې له وجې له کومې پېښې مثلاً غلا سره مخ شي نو بيا ددوی وېره لا زیاتیږي او حتا کېدلی شي چې دوی ته رواني ستونزې پیدا کړي.

۶. له پیریانو او نامعلومو مخلوقاتو څخه وېره (فاسموفوبیا)

د پیریانو او نامعلومو مخلوقاتو وېره، چې د فاسموفوبیا په نوم پیژندل کېږي، یوه پیچلې او ژوره وېره ده چې ډېری وختونه د کلتوري افسانو، فولکلور، او خیالي مخلوقاتو په اړه د فکر کولو څخه سرچینه اخلي. زیاتره وخت انسانان وېره لري چې له پیریانو او یا هم ارواحو سره به مخ شي او هغوی به ورته ضرر ورسوي. دغه وېره هغه وخت لا زیاتیږي چې د انسان فکري حالت سم نه وي او ذهناً نارامه او ستړی وي ځکه د ذهن د ستړیا او ذهني فشار پر وخت ستاسې اعصاب له کوچنیو بې نظمیو سره مخ کېږي.

د ډېرې ستړیا پر مهال دماغ د خیالي تصویرونو ادراکات ترلاسه کوي او له همدې امله انسان فکر کوي چې له خیالي مخلوقاتو سره به مخ شي. دغه وېره په هغه خانګړو حالاتو کې لا زیاتیږي کله چې د پیریانو او ارواحو قصې او خبرې ډیرې وشي. مونږ زیاتره وخت د مشرانو له قولونو قصې اورو چې پیریانو یا هم شیشکانو پکې خلک وژلي او یا خوړلي وي او ډېری وخت کله چې داسې قصې واورېدل شي یا هم ویروونکې فلمونه ولیدل شي نو زمونږ ذهن د تصور کولو د ځواک په لرلو له خانه تصورات شروع کوي او تاسې په تیار وېریدلي حالت کې له هغه شیانو هم وېرېږئ چې شاید ویروونکي نه وي.

زه غواړم د لا وضاحت لپاره خپله یوه شخصي تجربه درته ولیکم. په کوچنیوالي کې یوه شپه په حجره کې له میلمنو سره ناست وم چې له کلي راغلي وو او د چای څښلو پر مهال ټول بحث د پیریانو او شیشکانو په اړه وو. ټولو هغه قصې کولې چې خلکو ورته کړې وې او د خلکو په خیالي کیسو یې درته خپلو کې قسمونه خوړل. دا چې زه له کوچنیتوبه یو څه ډاړه وم او تر ډېره مې د وېرې احساس نه کولو ددوی خبرې راته ټوکې او ددوی سادګي ښکاریدله او فکر

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مې کاوه چې دوی د خلکو په خيالي قصو غوليدلي خو له بله اړخه دا چې زه کوچنی وم دې خبرو مې په غېر شعوري ډول په ذهن آغېز کړی وو بايد دا يادونه وکړم چې د ويرې حالات په هر ډول انسان باندې آغېز لري خو ځينې ويربدلي پاتې کيږي او ځينې ترې راوځي. زه د چای اچولو په خاطر تر يو څه ناوخته پورې په حجره کې ناست وم خو کله چې لږ ناوخته شو نو د خوب کولو لپاره کور ته روان شوم. کله چې داخل د کور ته روان شوم او د حجرې تر څنګ له کوچنی دروازې د کور انګړ ته داخل شوم نو مخامخ په برنډه کې يو سپين مخلوق په هوا کې ولاړ وو او لاسونه يې خوځول. ما چې کله اول دغه مخلوق وليده نو د ويرې قوي احساس مې وکړ او د زړه ضربان مې تيز شو خو دا چې غوښتل مې له نږدې يې وګورم او د عادت له مخې مې ځان داړه ښوده نو ورنيږدې شوم. کله چې ښه نيږدې ورغلم نو ځان پورې مې ښه ډېر وخندل ځکه هغه سپين مخلوق چې ما فکر کولو په هوا کې ګرځي او خوځيږي د ګروپ لاندې زما د پلار اوتو شوي سپين کالي وو چې په ديوال کې راځوړند وو او دا چې کوم چا اوتو تازه خلاص کړی وو نو پکی ترې چالان پاتې وو چې زما د پلار کالي يې خوځول.

هغه وخت دې تجربې ما ته راوښودل چې که چېرې زموږ په ذهن کې تيار پيريان، روحونه، او عجيبه مخلوقات ګرځي نو بهر نړۍ کې به کالي او هر څه موږ ته پيريان ښکاري. زه باوري يم چې تاسې به هم لداسې تجربو څخه تېر شوي ياست او وروسته به مو ښه ډېر خندلي وي. دا چې کتاب مو تر دې ځايه لوستی نو زه له تاسې غواړم چې همداسې يوه جالبه خاطره مو همدا اوس د فکري رغون فيسبوک پاڼې ته وليږئ تر څو زموږ ټيم يې خپره او د نورو ملګرو لپاره هم د خندا يو لامل شي. تاسې کولای شئ زموږ فيسبوک پاڼې نوم او لوګو د کتاب په وروستي برخه کې پيدا کړئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دوهم څپرکی

له انفرادي ویرو خلاصون

موږ په دې پوه شو چې د انسانانو تر منځ عامې ویرې کومې دي او دا ممکنه ده چې تاسې به په هغو عامو ویرو کې ځینې او یا هم ټولې ولرئ، خو له دې پرته د انسانانو شخصي تجربې توپیر لري. هر انسان په خپل ژوند کې د عمومي ویرو پرته ځینې ځانګړې ویرې هم لري او دغه ویرو دوی له پرمختګ څخه راګرځولي او ژوند یې ورته بدرنګ کړی. د کتاب په دې وروستی برخه کې ستاسې په شخصي ویرو باندې ځانګړې کلینیکي کار کیږي. ددې څپرکي له لوستلو وروسته به تاسې د خپلو ټولو ویرو څخه د خلاصون لارې چارې پیدا او د بریالي ژوند لپاره به له ټولو ویرو خلاص شئ. د کتاب دغه څپرکی ځکه ډېر اړین دی چې دلته تاسې خپلې ستونزې حلوئ او کوښښ وکړئ چې ټولې لارښوونې یې په سم ډول عملي کړئ تر څو ددې کتاب له لوستلو وروسته تاسې د ژور بدلون احساس وکړئ او د ژوند په راتلونکو مسائلو کې له ویرې پرته زړورې پریکړې او کارونه وکړئ.

لومړی ګام: خپلې ویرې مشخصې کړئ!

د هر منفي احساس، ناروغی، ستونزې او کړاو علت او اصلیت پیژندل د هغه احساس، ناروغی، ستونزې او کړاو د لمنځه وړلو لپاره تر ټولو اړینه مسئله ده. په دې باید پوه شئ چې ویره ډیری مهال د یو ناڅرګند خواک په حیث ستاسې پر فیصلو خپل آغېز کوي او ډیری وخت نه پوهیږئ چې تاسې ځینې فېصلې د ویرې له امله کړي او که نه کوم بل علت یې هم تر شا موجود وو. د څېړنو په اساس دا ثابته شوې چې تقریباً زموږ د ژوند د ټولو چارو او فیصلو تر شا ویره پرته ده. موږ په کورني ژوند، شخصي اړیکو، د مینې په اړیکو، ورځنیو چارو، د مالي مصارفو په تنظیم او نورو ټولو چارو کې مختلفې ویرې لرو، لکه

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

تاسې د یو شي یا د یو شخص د ګرانښت پر مهال تل ویره لرئ چې له لاسه به يې ورکړئ او همدا ویره تاسې تل خوروي او همداسې نور ډېر زيات مسائل شته چې تاسې پکې نامعلومې ویرې لرئ. دا چې ستاسې ویرې مشخصې نه دي او تاسې ترې مکمله شعوري خبرتيا نلرئ نو ځکه تاسې ته د پټ دښمن په حيث ډېر زيان اړوي. د ويرو د حل لپاره تر ټولو مهم او اصلي قدم همدا لومړی قدم دی. که غواړئ دغه دښمن مو له منځه یوسئ نو اول یې باید په کامل ډول وپېژنئ. تاسې د نامعلومو ويرو سره د مقابلې لپاره هيڅکله هم په آغېزمن ډول عمل نشئ تر سره کولی ځکه تاسې به هغه څه څنګه لمنځه يوسئ چې په اړه یې پوهاوی نلرئ، نو دا مهمه ده چې لومړی خپلې ويرې مشخصې کړئ او یا يې لمنځه یوسئ.

څنګه خپلې ويرې وپېژنو:

لومړی پړاو: د ویرو د پېژندلو لپاره تر ټولو لومړی کار چې تاسې يې بايد ترسره کړئ خپلو فیصلو او عکس العملونو ته جدي پاملرنه کول دي. تاسې په خپل تېر ژوند فکر وکړئ او دا وګورئ چې تاسې په اړیکو، کاروبار، خانګړو پیښو، او د ژوند په مهمو چارو کې کوم ډول فیصلې کړي او یا مو څه ډول عکس العمل ښودلی. تېر ځل چې تاسې ته د يو کاروباري فرصت، يو سکالرشيپ، په يو ځای کې د ويښا، يو چا ته د پيسو ورکولو، د يو امانت ساتلو او يا هم نورو مسائلو ويل شوي وو نو تاسې څه ډول عکس العمل ښودلی وو. همدا اوس په دې موضوع فکر وکړئ (که چېرې چای لرئ يو دوه ګيلاسه چای هم پکې وڅښئ! ☺) او تر هغې مو چې په دې موضوع فکر نه وي کړی کتاب نور مه لولئ ځکه د دغې کتاب موخه ستاسې په ژوند کې بدلون راوستل دي او دغه بدلون هغه وخت ممکن دی چې تاسې يې اراده ولرئ او لیکل شوي لارښوونې په سم ډول عملي کړئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دوهم پړاو: آیا فکر مو وکړ؟ که مو فکر کړی وي نو زه باوري یم چې تاسې به ډېری داسې مسائل پیدا کړي وي چې تاسې ترې وېره لرئ او که مو نه وي پیدا کړي نو د کتاب نور لوستل ستاسې لپاره د وخت ضایع ده څکه د کتاب شته معلومات مو ترلاسه کړي او کلینیکي کار ته یې اړتیا نه لرئ، دغه برخه یواځې د هغه خلکو لپاره ده چې وېرې ولري. که چېرې د کتاب په تېره برخه کې د عامو لیکل شویو وېرو کومې وېرې ولرئ یا له هغې پرته که ستاسې کومې وېرې موجودې وي نو دغه ټولې وېرې په منظم ډول ولیکئ. که چېرې ونه لیکل شي نو تاسې ددې وېرو په لمنځه وړلو نه بریالي کېږئ. تاسې ته لاندې خای خالي پرېږدم دلته مو خپلې ټولې لویې او کوچنۍ وېرې په منظم ډول لست کړئ. که چېرې مو فکر کولو چې دلته به ځای نشي هیڅ ستونزه نشته، ددې ځای له ډکېدو وروسته یوه بشکلې سپینه ورقه راواخلئ او په هغې خپلې پاتې وېرې ولیکئ. کله مو چې ټولې وېرې په یوه ورقه ولیکلې نو هغه ورقه د کتاب په همدې پاڼه کې کېږدئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

دوهم ګام: د خپلو وېرو په اړه څان پوه کړئ!

تاسې په لومړي قدم کې خپلې وېرې معلومې کړلې او په دې مو ځان پوه کړ چې تاسې کومې مشخصې وېرې لرئ. که مو نه وي کړی نو اوس هم وخت دی چې باید اول هغه کار وکړئ. باید ووایم چې وروسته وخت ته یې مه پرېږدئ بیا در څخه پاتې کېږي. راځئ اوس د دوهم ګام د اخیستلو وخت دی، اوس د خپلو وېرو په اړه قوي پلټنه وکړئ. د ځېرنو لمځې وېره ډېری وخت د ناپوهی او یا هم بې پامی له وجې وي نو له همدې امله تاسې باید د خپلو وېرو په ټولو اړخونو او نامعلومو عواملو ځان پوه کړئ.

فکر وکړئ تاسې په یوه تیاره کوټه کې له یوې نامعلومې بلا سره جنګېږئ او تاسې د هغې بلا په اړه هېڅ ډول معلومات نلرئ، د کمزوری او قوت نقطې یې درته معلومې نه دي نو آیا دا ممکنه ده چې لمنځه یې یوسئ!؟ معلومه خبره ده چې ممکنه نده! نو له همدې امله تاسې باید د وېرو دې تیاره کوټې ته د پوهې رڼا له ځانه سره یوسئ تر څو په رڼا کې دغه بلاګانې لمنځه یوسئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د خپلو وېرو په حقیقت خان پوه کړئ

لومړی پړاو: د خپلو ټولو وېرو په اړه جلا جلا فکر وکړئ او د هغې سره تړلې ټولې پېښې ارزیابي کړئ تر څو تاسې د وېرې په عواملو، بنه او بدو اړخونو، آغېزو او رامنځته کوونکو شیانو په اړه پوهه ترلاسه کړئ. د هرې وېرې جلا جلا څېړنه وکړئ او خان یې په هر اړخ باندې پوه کړئ. دې ته فکر وکړئ چې دغه وېرې له کومو لویو وېرو سره تړاو لري او یا یې ترې سرچینه اخیستې.

د انسانانو عامې لویې وېرې پورته ټولې ذکر شوې دي او ستاسې ټولې وېرې له هماغه لویو وېرو سره په مستقیم او یا هم غېر مستقیم ډول تړاو لري. فکر وکړئ یو کس له مشرانو سره د ستړي مشي کولو پر مهال د وېرې احساس کوي او تل د ستړي مشي پر مهال وارخطا کېږي. د دغې وېرې د ریښې په پیدا کولو پسې که چېرې موږ د مخکې ذکر شویو لویو وېرو لیست ته لاړ شو نو دا د ناکامي، رد، او د خلکو لخوا د قضاوت د وېرو څخه سرچینه اخلي. پدغه وخت کې انسان فکر کوي چې داسې کوم کار ترې ونشي چې مقابل لوری ددې شخصیت او خوی رد کړي نو ځکه د وېرې او وارخطایی احساس کوي. که چېرې تاسې د هرې وېرې د منشا پسې لاړ شئ او خان پرې پوه کړئ نو باوري یم چې تاسې به د خپلو وېرو په ټولو اړخونو او علتونو پوه شئ.

په دې باوري واوسئ چې حتا پدغې دوهم پړاو کې هم ستاسې ډېرې وېرې لمنځه ځي ځکه تاسې د وېرې د ټولو اړخونو له څېړلو وروسته پوهېږئ چې ډېری وېرې غېر منطقي او دروغجنې دي. کله چې تاسې د خپلو وېرو په اړه قوي فکر وکړئ نو پوهېږئ چې د دغې وېرې تر ټولو لوی علت ستاسې خپل فکر او د مسائلو په اړه نیمګړي او غلط معلومات دي.

که څه هم ددې دوهم ګام موخه ستاسې د وېرو کامل حل ندی، خو بیا هم تاسې شاید له څېنو کوچنیو وېرو څخه خلاص شئ. دا چې تاسې د خپلو وېرو په اړه کامل پوهاوی ترلاسه کړ نو اوس د وېرو په دې خانګړې برخه کې د خپلو وېرو مهم اړخونه ولیکئ. کوښښ وکړئ هغه وېرې چې علتونه او ورسره

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ترلې آغېزې یې ورته وي په یوه ډله کې ولیکئ. بله مهمه خبره چې باید ورته پام وکړئ دا ده چې که فکر کوئ ځینې وېرې ډېرې لوېې دي او د نورو سره یې په ګروپ کې یوځای لیکل حل سختوي نو هغه لوېې وېرې په لومړي سر کې بیاخې ولیکئ.

د آسانتیا لپاره لاندې جدول ډک کړئ.

شماره	وېره او ورسره تړلې نورې وېرې	علتونه یې	آغېزې یې	ورسره تړلې حالات
نمونه:	د خلکومخکې له خبرو کولو ځخه وېره چې ورسره له بې عزتی، د خلکو له قضاوت او له ناکامی ځخه وېرې تړلې دي.	د کورنی لخوا د خبرو کولو اجازه نه راکول او دمیلمنومخکې خبرو کولو ته نه پرېښودل.	د وظیفې له لاسه ورکول، د خپلو نظریاتو له ځرګندولو ځخه وېره چې تل مو هره خبره په زړه پاتې کېږي، د مشری چانسونه له لاسه ورکول.	لړزېدل، خوله کېدل، وراخطایي، د خبرو ګډوډېدل، د معلوماتو هېرېدل او داسې نور.
۱				
۲				

له واره تر بریا

				۳
				۴
				۵
				۶

خپل بریالیتوب تصور کړئ!

درېم ګام: په وېرو د خپلو وېرو د مشخصولو او د هغوی په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو وروسته اوس باید تاسې له خپلو وېرو سره مقابلې ته چمتو شئ. دغه مقابله چې تاسې بې کوئ اسانه نده او له تاسې په قوي اراده، فکري خواک او خواري غواړي. ددې لپاره چې تاسې دې مقابلې ته په ښه ډول چمتو شئ نو د تصور کولو له خواک څخه ګټه واخلئ. مخکې له دې چې تاسې عملاً له خپلو وېرو سره مخ شئ لومړی باید په خپل ذهن کې په وېرو د بریالیتوب یو کامل تصویر ولولئ. مثلاً که تاسې د خلکو مخکې له خبرو کولو څخه وېره لرئ نو په ذهن کې یو خیالي تصویر جوړ کړئ چې د خلکو مخکې خبرې کوئ او ډېر خلک درته ناست دي. که څه هم تاسې په حقیقت کې د خلکو مخکې له خبرو کولو وېره لرئ خو بیا هم په خپل ذهن کې داسې یوه صحنه جوړه کړئ چې تاسې پکې د زرګونه خلکو پر وړاندې ولاړ یاست او خبرې کوئ!

زه پوهېږم همدا اوس به ستاسې په ذهن کې دا سوال راځي چې خیال او تصور به نو زموږ په ژوند کې څه فرق راولي؟ ددې پوښتنې د حل لپاره فرض کړئ چې تاسې په خپل ذهن کې له پیریانو هیڅ ډول وېره نلرئ خو که یا هم چا د پیریانو قصې درته وکړې نو شاید بوجې یا هم په کور کې کوم بل عادي څیز درته پیری ښکاره شي. اوس لازمه بولم چې تاسې د تصور کولو په خواک او فلسفه باندې په لنډه توګه پوه کړم. البته که غواړئ قوي پرې پوه شئ نو زما په لومړي آثر د یو رهبر وېنا کتاب کې تاسې د تصور کولو د خواک او فلسفې په اړه پوره معلومات لوستی شئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

د تصور فلسفه

تصور کول چې د لویو شخصیتونو لخوا یوه منل شوې وسیله ده ستاسې په بریالیتوب کې مهمه ونډه لرلی شي. تصور کول موږ سره د وېرو په حل کې هم مرسته کولی شي او کله چې موږ خپل ځان په بریالیتوب سره د خپلو وېرو سره مخ کړو، موږ له خپل ذهن سره کومک کوو چې د وېرو سره د جګړې لپاره یو تصوراتي خواک ترلاسه کړي. مشهور ارواپوه ویلیم جیمز وایې، "زما د نسل تر ټولو لویه موندنه دا ده چې انسانان کولی شي د خپل ذهن د چلند په بدلولو سره خپل ژوند بدل کړي." هغه دا خبره څکه کړې چې هغه د تصور په خواک پوهېږي او دا مني چې که چېرې موږ په خپل ذهن کې د یو څه تصویر بدل کړو نو حقیقت یې هم زموږ له ذهني غوښتنې سره یو شان تغیر کوي.

البرټ انسټاین هم په خپل ذات کې د تخیل په اهمیت ټینګار کاوه او ویل یې، "تخیل تر پوهې ډېر مهم دی، څکه چې پوهه محدوده ده، په داسې حال کې چې تخیل ټوله نړۍ رانغاړي."

دغه مفکوره یواځې یوه فلسفي او فکري موضوع نده بلکې د ساینس نه هم ثابته ده. د زیګمنډ فروېډ او نورو ارواپوهانو د نظریاتو او د ځېنو لابراتواري څېړنو په پایله کې دا ثابته شوې چې دماغ د روښانه تصور شوي خیال او ریښتیني تجربې ترمنځ د پام وړ توپیر نه کوي. دا چې دماغ د حقیقت او خیال ترمنځ توپیر نشي کولای نو زموږ خیالات زموږ د دماغ وړتیاوې له سره تنظیموي. کله چې موږ مثبت تصورات کوو نو زموږ دماغ په تنظیم شوي شکل فعالیږي او د بریا لپاره یو ذهني چوکاټ رامنځته کیږي. همدا ډول ډاکټر الوارو پاسکول لیون چې د هارورډ میډیکل سکول کې د نیورولوژي پروفیسور دی په یوه څېړنه کې یې ثابته کړې چې زموږ خیالي تصورات کولای شي زموږ د دماغ هغه برخې چې د کار او فعالیت د کولو چارې پر مخ وړي په قوي ډول فعالې کړي. هغه په دې باور وو چې که چېرته موږ د یو کار لپاره درست ذهني تصویر ونلرو نو موږ نشو کولای هغه کار ته خپل دماغ چمتو کړو.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

یوه بله مهمه موضوع چې تاسې باید پرې پوه شئ منفي ذهني تعصب دی. زموږ عقل په لمړیو وختونو کې د ژوندي پاتې کېدو د یو میکانیزم په توګه پخپل فعالیت کې یو منفي ذهني تعصب لري. د منفي ذهني تعصب نه هدف منفي پیښو ته زموږ د دماغو زیات ارزښت او وزن ورکول دي. ستاسې به پام شوی وي چې عموماً منفي پیښې زموږ حافظې ته په اسانۍ ننګته کېږي او یا د نسبتاً اوږد وخت لپاره زموږ په یاد پاتې کېږي. دغه منفي تعصب زموږ د ویرو په لویولو او د ویرو پر وړاندې زموږ په کمزوري کولو باندې ژور اغېز لري. دا چې موږ په خپلو ویرو د بریالیتوب لپاره باید دغه تعصب لمنځه یوسو نو مهمه خبره ده چې مثبت تصورات وکړو.

مشهور ارواپوه او لیکوال ډاکټر ریک هانسن په خپلو آثارو کې لیکي چې د ذهني تعصب د لمنځه وړلو لپاره باید په مکرر ډول مثبت تصورات وکړو تر څو زموږ ذهن د تکراري مثبتو پیښو سره د مخ کېدو له امله اړ شي چې دغه تعصب لمنځه یوسي.

نو که تاسې واقعاً غواړئ چې د خپلو ویرو سره د مقابلې او بیا د بریالیتوب لپاره ځان کاملاً چمتو کړئ نو د یوې یوې ویرې د نښه کولو څخه وروسته د هغوی په اړه مثبت ذهني تصویرونه جوړ کړئ. ددې ذهني تصویرونو د جوړولو لپاره تاسې په خپل ذهن کې داسې صحنې انځور کړئ چې تاسې پکې په خپلو ویرو بریالي شوي یاست. کوښښ وکړئ چې د ذهني تصویر په مهال خپل ټول حواس پدغه خیال کې راټول کړئ کوښښ وکړئ هر څه په هغه ډول احساس کړئ څنګه یې چې تصویر کوئ حتا خیالي اوازونو او د هوا تودوخې خیالي درجې ته هم پام وکړئ او ځان ورسره عیار کړئ. بله مهمه خبره چې باید ورته پام وکړئ هغه دا ده چې په یو ځل ستاسې ستونزې، سخت ژوند، د وطن دودونه، دماغ او بیا په ځانګړي ډول پښتون دماغ له خپل دریځ څخه نه تېرېږي او دا درسره نه مني چې په ویره برلاسی شې نو په همدې خاطر کوښښ وکړئ چې دغه مثبت تصورات بیا بیا تکرار کړئ تر څو د مسلسل

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

تکرار څخه وروسته ستاسې ذهن ددې خبرو په منلو قانع شي او ستاسې په ذهني ډول په خپلو وېرو بريالي شئ.

اړينه يادونه: تاسې بايد په لومړي او دوهم قدم کې د خپلو وېرو يو منظم لیسټ او يا د هغې په اړه کامل جدول جوړ کړی وي مخکې له دې چې څلورم گام ته ولاړ شئ بايد د هرې وېرې په اړه حد اقل يو يو ځل يو خيالي تصوير جوړ کړئ. اوس لپاره د يو يو ځل تصور کولو څخه وروسته څلورم گام ته ولاړ شئ خو دا بايد په ياد ولرئ چې په وېرو د برياليتوب تصور تل له خانه سره ولرئ او تل په خپل فکر کې مخکې له دې چې کوم کار وکړئ د هغه په اړه يو کامل تصوير جوړوئ او خان پکې بريالی تصور کوئ.

اوس راځئ چې تر ټولو مهم او اړين گام ته لاړ شو!

څلورم گام: له خپلو وېرو سره مخ شئ!

څلورم او تر ټولو مهم گام چې په خپلو وېرو د برلاسي کېدلو لپاره يې بايد تاسې وکاروئ هغه د خپلو وېرو سره مخ کېدل دي. د خپلو وېرو سره مخ کېدل په ژوند کې د بدلون او په وېرو د برياليتوب لپاره تر ټولو قوي وسله ده. که تاسې له خپلو وېرو څخه تېښته کوئ نو تل به همداسې وېريدلي پاتې شئ. په ساده ډول درته ووايم که يو څوک له يو امتحان څخه وېره ولري او نه غواړي ورسره مخ شي نو تر هغې به وېرېږي تر څو چې دغه امتحان سره مخ شوی نه وي او پرې تېر شوی نه وي. ستاسې په ژوند کې به داسې ډېرې پېښې تېرې شوې وي چې تاسې شايد له يو څه په قوي ډول وېريدلی خو کله چې هغه پېښه تېره شوې وي نو تاسې به پوه شوي ياست چې ستاسې وېره دروغجنه وه. د همدې لپاره بايد د خپلو وېرو سره مخ شئ او تر هغې چې له دې مشکل څخه تېښته کوئ تر هغې به دا مشکل درته نور هم غټيږي.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

زه ډېری وخت زده کوونکو ته وایم چې مشکلات داسې دي لکه بوټي، که چېرې تاسې غواړئ چې یو داسې بوټی چې په خراب ځای کې راشوی وي او یا مثلاً مرداربوټی وي لمنځه یوسئ، نو تاسې یې باید په هماغه لمړي ورځ باندې له بیخه وباسئ او ختم یې کړئ. که چېرې تاسې د دغې بوټې لمنځه وړل وځنډوئ او یا یې په موقتي ډول غوڅ کړئ نو نور به هم لوی شي او یو وخت به مثلاً هماغه کوچنی د اغزیو بوټی چې ستاسې د کوټې مخې ته په خراب ځای کې ولاړ دی په لویه ونه بدل شوی وي. که چېرې تاسې بیا هم هغه بوټی له بیخه ونه باسئ نو یوه ورځ به راشي چې د هغې په څنګ کې له توی شوي تخم به نور بوټي راشنه شوي وي چې بیا به ددې مسئلې حل کول ستاسې لپاره ډېر سخت کار وي. وېرې هم همداسې دي، لومړی کوچنی وي خو چې تاسې ترې خومره لیرې تبنتئ او ځان ترې پټ او وېریدلی ساتئ نو لا لوییږي څکه ستاسې دماغ ورپسې نور ویرووونکي خیالات هم ور تړي او تاسې لا زیات وېریږئ. د څېړنو په اساس ټول انسانان په ورته ډول ویرووونکي حالات تجربه کوي خو ځیني انسانان وېریدلي پاتې کیږي او ځیني خلک له ځانه زړورتیا ښیي او په خپلو وېرو بریالي کیږي.

زړورتیا او د خپلو وېرو سره مخ کېدل د تاریخ په اوږدو کې د مختلفو فیلسوفانو او ارواپوهانو لخوا یو ستایل شوی عمل دی او ټول په دې باور دي چې بریالي اشخاص هماغه دي چې په خپلو وېرو د برلاسي کېدو او ورسره د مخ کېدو زړورتیا ولري.

د مثال په ډول لوی فیلسوف ارسطو وایي، زړورتیا تر ټولو لوی جوهر دی او نور ټول پرمختګونه او مهارتونه له همدې اصلي جوهر څخه سرچینه اخلي. همدا ډول لوی فیلسوف فریدریک نیچه په دې باور وو چې له خپلو وېرو سره په هر ځل مخ کېدلو موږ د یو اتل په حیث یو قوي داخلي خواک ترلاسه کوو او همدا وېرې دي چې موږ ته د لویو بدلونونو د راوستلو خواک راکوي. د نیچه

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

یو مشهور قول چې ددې نظریې د لا ښه اثبات لپاره یې وېلی دلته لیکم. نیچه وایي، "هغه څه چې تاسې ونه وژني، ځواکمنوي مو!" د نیچه د نظریې په اساس که تاسې له یو څه دومره وېرېږئ چې فکر کوئ وبه مو وژني، نو د وژلو پر ځای به تاسې ځواکمن او قوي کړي یعنې که تاسې د مرگ د وېرې سره هم مخ شئ او مړه نشئ نو تاسې به ډېر زیات داخلي ځواک ترلاسه کړئ. همدا ډول B.F سکینر چې د سلوکي ارواپوهنې د بنوونځي سره تړاو لري او موږ یې په اړه د کتاب په دوهم څپرکي کې هم خبرې کړې په دې باور وو چې د وېرو سره مخ کېدل ستاسې سلوک او عملونو ته پرمختګ ورکوي. هغه په دې باور وو چې د وېرو سره مخ کېدل داسې دي لکه یو څوک چې د بایسکل د چلولو چل زده کوي. په هر ځل کوښښ کولو تاسې قوي کیږئ او بالاخره داسې وخت راځي چې تاسې نور له بایسکل چلولو څخه نه وېرېږئ او د یو اتل او بریالي انسان په حیث په خپلو وېرو بریالي کیږئ.

په دې باید پوه شئ چې د وېرې سره ستاسې مخ کېدل د وېرې په حقیقت پوهېدل دي. تاسې په لومړي او دوهم څپرکي کې د وېرې په اړه د مختلفو فیلسوفانو او ارواپوهانو په نظریاتو کې دا ولوستل چې وېرې عموماً په دوه ډوله دي: منطقي وېرې او غېر منطقي وېرې. کهٔ چېرې تاسې له خپلو وېرو سره مخ شئ نو تاسې اصلاً د وېرو اصلي څهره تجربه کوئ او هغه حالت درک کوئ چې تاسې یې حتا له تصور کولو هم وېره لرئ. زه باوري یم چې یا ته او یا به هم ستا داسې کوم ملگری وي چې فکر کوي د خلکو مخکې له خبرو کولو مرگ اسانه دی ځکه زه له ډېرو زده کوونکو سره مخ شوی یم چې فکر کوي په ستیج او یا د یوې لویې ډلې مخکې وینا کول له مرگ هم بدتر دي. څه فکر کوئ همداسې یو انسان چې له وینا کولو قوي وېره ولري او د خلکو مخکې خبرو کولو ته ودرېږي مړ به شي؟ باوري یم چې نه مړ کیږي ځکه دا چې دده په ذهن کې ددې کار په اړه څومره وېره موجوده ده له حقیقت سره ډېر توپیر

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لري او ددې پېښې پسې يې خيالي لري، ددغه سړي فکر يواځې منفي تعصب لري او ددې پېښې پسې يې خيالي خطرونه او ستونزې ور ترلې دي. کله چې دغه انسان د وېرې خانګړی حالت تجربه کړي، د خبرو پر مهال خوله شي، پښې يې ولړزيږي، د زړه ضربان يې تيز شي او د وېرې حالت په کامل ډول تجربه کړي نو پوهيږي چې دا کار مغومره ويرونکی او خطري ندی څومره چې يې په اړه فکر کاوه، د خبرو پر مهال يې حالت په کرار کرار عادي کيږي او بالاخره له همدې ويرونکي حالت سره د بيا بيا مخ کېدلو په نتيجه کې ددې شخص وېره په کامل ډول لمنځه ځي.

له وېرې سره د مخ کېدلو نظريه کوم خيال او فرضيه نده، بلکې په ريښتوني نړی کې ترې وګړو ډيرې مثبتې نتيجې اخيستي. داسې فکر مه کوئ چې دا ګنې يواځې کتابي خبرې دي او په حقيقي نړی کې هيڅ کومه ګټه نه لري خکه يواځې زما په کلاسونه کې په لسګونو زده کوونکو له وېنا کولو څخه خپله وېره لمنځه وړې او همغه شاګردانو چې د ټولګي په لمړی ورخ د خان په معرفي کولو قوي وېره تجربه کړې وه د ټولګي په وروستی ورخ يې غونډې نه وينا کړې او د وېرې احساس يې نه درلوده. تاسې هم همدا تجربه لرلی شئ. لومړی به وېريږئ خو يو وخت به داسې راځي چې وېره به مو په کامل ډول لمنځه تللې وي.

وېرو سره د مخ کېدو لپاره اړين نقاط:

د خپلو وېرو سره مخ کېدل يو ډېر سخت کار دی څکه تاسې که له يو څه څخه کلونه کلونه ويريدلي ياست نو په يو ناڅاپه ورسره مخ کېدل اسانه کار ندی. ددې کار لپاره تاسې بايد لاندې نقاط په نظر کې ونيسئ.

۱. قوي اراده: د وېرو سره د مخ کېدلو لپاره قوي اراده تر ټولو اړينه خبره ده څکه که تاسې قوي اراده ونلرئ نو د دغې کار کول درته ناممکن دي. دا ستاسې د ريښتيني ارادې پورې تړاو لري چې غواړئ دغه ستونزه حل کړئ او که نه تل همداسې ويريدلي پاتې شئ او هيڅلکه هم په خپلو وېرو بريالي نشئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

زموږ په هېواد کې عامه ستونزه همدا ده چې موږ د یو مشکل حل غواړو خو د حل کولو لپاره یې هیڅکه عملي اراده نه ښیو، تل غواړو بدلون راشي خو هیڅکله د هغه بدلون د راوستلو لپاره کار نه کوو، که تاسې هم قوي اراده ونکړئ او په وېرو د بریالیتوب لپاره همدا نن مبارزه شروع نه کړئ نو د نورو وېرو ستونزو په څېر به دا ستونزه هم همداسې پاتې وي او هیڅکله به یې حل نه کړئ. د بریالیتوب لپاره تل قوي اراده اړینه وي او ددې ارادې قوت د نن ورځې څخه د پیل کولو څخه ښکاري. موږ ډېرې وخت اړین کارونه او پلانونه د سبا په نوم نامعلومې مودې ته سپارو. تل وایو چې سبا به پیل وکړم او په همدې بهانه تل د ستونزو څخه تیښته کوو.

اړینه یادونه: په یو وخت کې یواځې د یوې وېرې د حل لپاره کار وکړئ داسې مه کوئ چې په ټولو وېرو یو وار کار پیل کړئ ځکه چې دا کار تاسې بې زړه کوي او خپل باور له لاسه ورکوئ.

۲. تدریجي عمل: زموږ بله ستونزه همدا ده چې غواړو ډېر کارونه په لږ وخت کې ترسره کړو او د همدې ستونزې له امله هر څه په تیزۍ سره کوو. د وېرو سره د مقابلې لپاره دا اړینه ده چې تاسې په تدریجي توګه په ځانګړو چاپیریالونو کې د کنټرول لاندې له خپلو وېرو سره مخ شئ. فکر وکړئ د وېنا کولو څخه وېره چې ډېره عامه ده او یو ځوک غواړي لمنځه یې یوسي نو اړ دی چې لومړی کوچنیو ډلو ته وېنا وکړي که چېرې یو ځوک مستقیماً د لویو ډلو پر وړاندې وېنا کولو ته ورمخته شي نو شاید له ستونزو سره مخ شي او بیا هیڅکله ونه غواړي چې دغه کار وکړي. ددې لپاره چې دغه وېره او نورې وېرې لمنځه یوسو نو باید لومړی داسې حالات تجربه کړو چې دومره ویروونکي نه وي او په تدریجي توګه داسې تجربو سره مخ شو چې لا زیاتې ویروونکي وي نو په آرامه آرامه موږ دومره قوي کېږو چې بیا به تر ټولو سخت حالات هم راته ویروونکي نه ښکاري.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۳. له خلکو مرسته: په وېرو برلاسي کېدل یو عادي کار ندی او څومره چې وېرې لويې وي نو ورسره مخ کېدل هم هماغومره سخت دي. د دغې سخت کار لپاره تاسې باید له مسلکي خلکو او یا هم نږدې ملګرو څخه مرسته واخلئ. که چېرې همدا له وړېا څخه د وېرې مثال راواخلو نو که تاسې په یوه داسې ډله کې واوسئ چې ټول ورته ستونزه ولري نو په یوځای به پدغې ستونزه برلاسي کېدل آسانه وي. د مبارزې دغه جګړه په یواځې ځان نه ګټل کیږي او تاسې ددې مبارزې لپاره یوې ډلې ته اړتیا لرئ. تل کوښښ وکړئ د اکاډیمیکو او مثبت فکره خلکو ملګرتیا وکړئ تر څو تاسې د هرې وېرې پر وړاندې وهڅوي.

پنځم ګام: وېرو سره له مخ کېدلو وروسته باید څه وکړئ؟!

هر وخت چې تاسې خپلې وېرې وپېژنئ، د حل لپاره يې پوره وځېږئ، د فکر بڼه مو تغیر کړئ او بالاخره له خپلو وېرو سره مخ شئ نو له هغې وروسته باید تاسې هر ځل له وېرې سره د مخ کېدلو وروسته دوه کارونه وکړئ. لومړی او تر ټولو مهم کار له هرې ویروونکې تجربې څخه زده کړه او په اړه يې فکر کول دي. موږ ډیری وخت د خپل ژوند په تېرو شویو مسائلو فکر نه کوو او داسې ګڼو چې یو څه تېر شو نو باید پرې خپل سر خوږ نه کړو. د وېرو څخه د کامل خلاصون لپاره اړینه ده چې په هرې ویروونکې تجربې باندې دقیق فکر وکړئ. دا وګورئ چې تاسې دا وېره ولې تجربه کړه، د وېرې تر ټولو سخت او لوړ حالت چېرته وو، کومو عواملو د دغې معلومې وېرې په رامنځته کولو کې ونډه لرله او داسې نورو ټولو اړخونو باندې يې فکر وکړئ خو په دې پوه واوسئ چې د یو څه په اړه یواځې فکر کول داسې دي لکه په هوا کې دود یا لوګی، لږ ساعت وي خو ډېر ژر ورک شي. ستاسې افکار هم همدا ډول دي او په اوږد مهال کې له تاسې سره څکه مرسته نشي کولی چې تاسې په نورو مسائلو فکر کول شروع کوئ او دغه افکار لمنځه ځي، نو ددې لپاره چې د خپلو وېرو په اړه

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

مو کامله او دایمي حللاره پیدا کړې وي، د هرې ورېرې تجربې ولیکئ. تاسې له دې مخکې هم ددې عملي گامونو په لمړي او دوهمه برخه کې د خپلو وېرو په اړه لیکل کړي وو، خو دلته تاسې د وېرو په اړه لیکل نه کوئ بلکې د هغې حالاتو په اړه یې کوئ چې تاسې د وېرې پر مهال تجربه کړي او د وېرې د رامنځته کېدلو سبب گرځیدلي. دا چې دلته به یې لیکل ډېر زیات ځای ونیسي نو ښه خبره دا ده چې یا ورته یوه ځانگړې کتابچه جوړه کړئ او یا یې هم په یوه سپینه ورقه کې ولیکئ او د کتاب په همدې پاڼه کې یې خوندي کړئ.

دوهم هغه کار چې تاسې یې باید د وېرو سره د مخ کېدلو څخه وروسته وکړئ هغه د خپلې زړورتیا ستاینه ده. له بده مرغه موږ یو عادت لرو چې تل خپلې ټولې لاسته راوړنې ډېرې عادي گڼو او ستاینه او نمانځنه یې نه کوو چې همدا د لاسته راوړنو نه نمانځل زموږ لاسته راوړنې بې خونده کوي. له هغه څه سره چې تاسې ترې مخکې وېره لرله او ورسره مخ شوئ نو باید د دغې قوي آرادې او زړورتیا ستاینه وکړئ او په دې قانع اوسئ چې تاسې یو غوره کار کړی، چې د وخت په تېریدو به یې گټه لا زیاته شي. دغه خوشحالي او نمانځنه چې تاسې یې باید د یو ښه او ستر کار له کولو وروسته وکړئ په اسلام کې یو ډېر زیات ستائل شوی عمل دی. موږ په اسلام کې د خپلو لاسته راوړنو نمانځنو ته شکر وایو، او موږ ته تل امر شوی چې شکر وباسئ او کفر مه کوئ. په اسلام کې شکر ویستل د ټولو خوشبختیو او ناشکري کول د ټولو بدبختیو اساسي عامل گڼل شوی. تاسې باید په دې پوه اوسئ چې تاسو د خپل ژوند له لویو وېرو سره مبارزه پیل کړې او ددې مبارزې لپاره مو عملي گام پورته کړی نو دا یو لوی کار دی، نمانځنه یې وکړئ، خوشحالي ورته وکړئ، ستاینه یې وکړئ، او پر ځان ویاړ وکړئ.

باید په دې پوه اوسئ چې دغه کار د ارواپوهنې په اساس هم ستاسې د روحي او فکري قوت لامل گرځي. د اروپا د اروپوهانو د اتحادیې د قول

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

لمحې او همدا ډول د مختلفو څېړنو په اساس ثابته شوې چې د خپلو کارونو ستاینه په ځان باور او عزت نفس زیاتوي. همدا ډول ډېرو څېړنو ثابته کړې چې شکر ویستونکي تل بریالي او په خپل فکر کې د کار لپاره ډېره زیاته مثبته انرژي لري. ددې ټولو مسائلو په پام کې نیولو سره تاسې باید د وړو سره د مخ کېدلو څخه هم تجربه ترلاسه کړئ او هم باید د خپل پرمختګ ستاینه وکړئ تر څو یو واقعي بریالی انسان شئ.

شپږم ګام: د زړورتیا او قوت لپاره ذهن آرام کړئ!

تاسې باید په دې پوه واوسئ چې د ستړیو او مشوشو دماغو لرونکي خلک د آرامو دماغو لرونکو انسانانو په پرتله ډېره وېره تجربه کوي. او د وېرې څخه له هر ځل مخ کېدلو وروسته تل ویریدلی پاتې کېږي او ځان له ویریدلي حالت څخه نشي راویستلی. دغه ګام ستاسې لپاره ځکه اړین دی چې ددې په مرسته تاسې نه یوازې د وېرې څخه د ځان د خلاصون لپاره ځان آرامه کوئ بلکې د ژوند د هر ډول مشکلاتو او چیلینجونو سره د مخ کېدلو لپاره داخلي ځواک ترلاسه کوئ.

زه تل زده کوونکو ته وایم که چېرته تاسې واقعاً غواړئ چې په ژوند برلاسي واوسئ نو باید ذهنونه مو آرام کړئ ځکه د یو نا آرامه ذهن لرونکی انسان هیڅکله هم نشي کولی پر خپلو ستونزو برلاسی واوسي او یا هم د خپلو پرېکړو او اعمالو کامل کنټرول په لاس کې ولري. ددې لپاره چې خپل ذهن آرام کړئ لاندې لارښوونې عملي کړئ باوري یم چې تاسې به ورسره د کامل آرامتیا احساس وکړئ ځکه دغه د آرامتیا تمرینونه ما په خپلو صنفونو کې په لسګونو زده کوونکو باندې عملي کړي او هغوی ته یې ډېره ګټه رسولې ده. له دې پرته زه چې هر وخت ناآرامه یم او یا مې هم ذهن له تشویشونو ډک وي نو دغه تمرینونه کوم او ځان پرې آرامه کووم.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۱. د قرانِ عظیم الشان تلاوت ته غوږ نیول

د قران عظیم الشان په مبارکو آیتونو کې زموږ لوی رب کامل سکون اچولی دی او که چېرې موږ څومره هم ناراحته یو نو د قران عظیم الشان تلاوت کول او یا یې هم تلاوت ته غوږ نیول کولای شي موږ ته ډېره آرامتیا راوبخښي.
زه خپله پر یوتیوب د قران کریم د تلاوت د یو ځانګړي سبک چې Lofi Quran Recitation نومیږي او ډېر زیات آرام او په ښکلي غږ قران کریم تلاوت کوي، ډېر زیات مینوال یم او هر وخت چې ما بل هیڅ هم آرام نشي کړی نو دغه تلاوت مې آرامه کوي. تاسې هم د خپلې ذهني آرامتیا لپاره تل د قران عظیم الشان آرامه او په ښکلي غږ تلاوت ته له زړه او په کاملې توجه غوږ ونیسئ تر څو قوي داخلي آرامتیا ترلاسه کړئ.

۲. ژوره ساه اخیستل:

شاید تاسې ته به نوې او عجیبه ښکاره شي خو بدن ته د اکسیجن د داخلیدو اندازه د ویرې، سټریس او نا آرامتیا سره مستقیم تړاو لري. هر وخت چې تاسې د ویرې او یا هم د فشار حالت تجربه کوئ نو ستاسې د زړه ضربان ډیریږي او ستاسې د دماغو حجرو ته په کامل ډول اکسیجن نه رسیږي. که چېرې تاسې د ژورې ساه اخیستلو تمرین هره ورځ ترسره کړئ نو تاسې به د سټرس او نورو ډیرو ناروغیو څخه خلاصون ومومئ.
هر وخت چې تاسې په خپلې ساه اخیستلو تمرکز وکړئ نو تاسې په اوسنۍ شیبه کې ژوند کول تجربه کوئ څکه کله چې تاسې خپلې ساه اخیستلو ته توجه کوئ نو ستاسې ذهن له نورو ټولو بې ځایه او ګډوډوونکو افکارو څخه خالي کیږي او تاسې کامله روغتیا ترلاسه کوئ. د هرمن هس په نوم مشهور لیکوال او مفکر په دې آند دی چې د بشر لپاره د طبیعت تر ټولو لویه ډالۍ د منظم ساه اخیستلو په واسطه د خپل ذهن د طوفان سمبالول دي. همدارنګه د نړۍ ګڼ ارواپوهان او د زړه د ناروغیو متخصصین په دې آند دي چې د منظمې

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

ساه اخیستلو په تمرین سره تاسې کولای شئ خپل ټول روحي فشارونه کنټرول او حتا د زړه د ناروغیو علاج ترسره کړئ. همدا ډول د بودایي دین مشر ګوتما بودا په دې آند وو چې موږ کولای شو د سم میډیټیشن او خپلې ساه اخیستلو او کارونو ته په کاملې توجو سره بشپړه داخلي آرامتیا ترلاسه کړو. د لا غوره پوهېدو لپاره تاسې د ژورې ساه اخیستلو دغه تمرین تجربه کړئ.

۸, ۷, ٤ د ژورې ساه اخیستلو میډیټیشن یا تمرین

دغه میډیټیشن د اضطراب په کمولو، د غصې په کنټرول، د لیوالتیا په عادي کولو، د خوب په راوستلو او آرامښت کې مرسته کوي او کولای شي ستاسې په بدن کې د فشار او وېرې هورمونونه په قوي ډول کنټرول کړي. د دغې تمرین د کولو پر مهال تاسې باید په نسبتاً آرام ځای کې کښېنئ او سترګې مو بندې کړئ. که مو سترګې بندې نه وي نو شاید تاسې هغومره آرامتیا ترلاسه نکړئ څومره چې اړینه ده.

تګلاره یې په لاندې ډول ده، چې باید یې څلور ځلې تکرار کړئ:

۱. خپلې سږې خالي کړئ او ساه مو کاملاً بهر کړئ.

۲. د پزې په واسطه د څلورو ثانیو لپاره آرامه ساه کش کړئ. تاسې کولای شئ د ګوتو په واسطه حساب ونیسئ.

۳. د اووه ثانیو لپاره ساه په سږو کې وساتئ یعنې ساه مو چې اخیستې مه یې بهر کوئ او داخل یې قید کړئ.

۴. اووه ثانیې د ساه له داخل ساتلو څخه وروسته، د اته ثانیو په اوږدوالي دغه ساه له خولې څخه پداسې ډول رابهر کړئ چې د ووشش آواز وکړي لکه تاسې چې د ډېرې ستړیا او یا هم د حوصلې د نه شتون په وخت اوږد اسویلی کوئ.

۵. دغه عمل څلور ځلې تکرار کړئ او خپل ټول فکر مو خپلې ساه ته وساتئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۲. د زین مراقبه یا میډیټیشن

د زین مراقبه له بودا څخه راپاتې او سانسکریټ ریښې لري. پدغې مراقبه کې مونږ خپل بدن ته کامله توجه کوو او ددې په مرسته کولی شو داخلي آرامتیا ترلاسه کړو. دې ته مه ګورئ چې دا د بودا څخه راپاتې عمل دی او ګڼې دا به د اسلام خلاف وي ځکه په دې کې د عقیدې اړوند هیڅ هم نشته او بودا د اسلام د مبارک دین له ظهور څخه وړاندې ژوند کړی، هغه خپل ټول ژوند د سکون او آرامتیا په لټه تېر کړی او د ذهني او روحي آرامتیا د ترلاسه کولو لپاره یې مختلف تمرینونه ترسره کړي. دغه تمرین د نړۍ د مختلفو لابراتوارونو څخه هم ثابت شوی او اوس وخت کې په ټوله نړۍ کې او په خانګړې توګه چین او جاپان کې د ذهني آرامتیا په ټولو کلبونو او د روغتیا په مرکزونو کې عملي کیږي.

ددې مراقبې د اجرا کولو لپاره لاندې لاربنود عملي کړئ:

۱. په ځمکه یا څوکۍ کې مستقیم کښېنئ.

۲. خپلې پښې په یو باثباته او راحته شکل راټولې کړئ لکه آرامه پلتۍ چې وهئ.

۳. لاسونه مو په دایروي شکل داسې راتاو کړئ چې ستاسې د زنګونو سر سره ونښلي. کولای شئ هر ډول یې ونیسئ خو مهمه خبره دا ده چې راحته واوسیږئ.

۴. سترګې پټې کړئ او یا یې هم لږې خلاصې کړئ پداسې شکل چې لاندې ګورئ او سترګې مو ډېرې کمې خلاصې وي.

۵. آرامه ساه واخلئ او پرېږدئ چې د ساه اخیستل په خپل طبیعي حالت کې وي، خو اړینه ده چې خپلې ساه اخیستلو باندې تمرکز وکړئ.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

۶. خپل هر تنفس په کامل ډول وڅارئ چې څنګه ستاسې د بزې له لارې داخلیږي او ستاسې تر سږو رسي او بيرته له سږو څخه راوځي او تاسې يې به خوله يا پزه بيرته خارجوئ.

۷. خپلو افکارو ته پام وکړئ چې اوس ستاسې ذهن ته کوم افکار راځي. دې ته توجه وکړئ چې دغه افکار څنګه ستاسې ذهن ته راځي او بيا څنګه نور افکار ددوی ځای نيسي.

۸. خپلو افکارو ته له يو څه توجو څخه وروسته کوښښ وکړئ خپل فکر خالي کړئ او د هيڅ څه په هکله هم فکر ونکړئ.

۹. خپله ټوله توجو اوسني حالت ته کړئ او کوښښ وکړئ په خپل تصور کې ځان په يو داسې ځای کې تصور کړئ چې کاملاً روښانه او خالي وي.

۱۰. کوښښ وکړئ چې کامل مطلقيت او په اوسني حالت کې ځان تصور کړئ. د تېر او راتلونکي افکار له ذهن څخه اوباسئ او يواځې د اوسني شېبې په اړه فکر وکړئ او له خپل کامل موجوديت او د ژوند ددې موجودې لحظې څخه خوند واخلئ، د خپل زړه درزا ته غوږ ونيسئ، د خپل وجود د هرې برخې په اړه فکر وکړئ او پدغه شيبه کې ځان د ټولو کائناتو مرکز وګڼئ.

د همدې فکر په حالت کې پاتې شئ او د يو څو شيبو فکر څخه وروسته بيرته خپلو عادي چارو ته په ډېر آرام دماغ ور وګرځئ. دغه تمرين په مسلسل ډول ترسره کړئ او کوښښ وکړئ چې د وخت په قصه کې نشئ ځکه تاسې به په اول وخت کې شايد دغه کار د پنځه دقيقو او يا هم تر لسو دقيقو وکړئ خو د وخت په تېريدو دغه موده خپله زياتيږي او تاسې لا زياته آرامتيا ترلاسه کوئ.

اړينه دا ده چې دغه تمرين دايمي وکړئ او پداسې ځای او وخت کې يې وکړئ چې تاسې ډېر ګنګس او ستړي نه یاست او شور هم کم وي. زما په آند د سهار وخت ددې تمرين لپاره تر ټولو غوره وخت دی.

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

اړینه نقطه: د آرامه دماغو لپاره آرام بدن اړین دی!

پورته ټولې لاربښوونې له تاسې سره مرسته کوي چې خپل فکر او دماغ آرام کړئ خو دا اړینه ده چې تاسې باید د خپل بدن آرامتیا او روغوالي ته هم پاملرنه وکړئ څکه سالم عقل په سالم بدن کې وي. که چېرې تاسې فزیکي نا آرامي ولرئ نو ستاسې ذهن هیڅکله هم آرامیدلی نشي. غواړم لنډې لاربښوونې درته دا ولیکم چې خوراک او خوب مو منظم کړئ او که مو کولای شول نو ډېره غوره ده چې فزیکي تمرین وکړئ او د خپلې فزیکي روغتیا لپاره د ډاکټرانو او ددې برخو د پوهانو لاربښوونې ولولئ او ځان روغ وساتئ.

اووم ګام: د خپلو وېرو ژورنال جوړ کړئ!

د کتاب تر دې ځای تاسې د وېرې په اړه مختلف نظریات ولوستل، د انسانانو په مشترکو لویو وېرو پوه شوئ او اوس په دې وروستی برخه کې د خپلو انفرادي وېرو د حل لپاره تاسې خپل اووم او وروستی ګام پورته کوئ. له اووم قدم وړاندې په شپږو لمړیو قدمونو کې تاسې خپلې وېرې مشخصې کړې، په اړه یې پوه شوئ، د حل لپاره مو یې بریا تصور کړه، د عملي ګام پورته کولو لاربښوونې مو ولوستې، په دې پوه شوئ چې له وېرو سره د مخ کېدلو څخه وروسته باید څه وکړئ او بالاخره په دې پوه شوئ چې د خپلو وېرو او ټولو مشکلاتو د حل لپاره ځان څنګه آرام کړئ. اوس په دې وروستي قدم کې تاسې باید په دې پوه شئ چې د خپلو وېرو او ددې ټولې پروسې منظم ریپورټ او ژورنال ولیکئ. په دې تمرکز وکړئ چې ستاسې لویې وېرې کومې دي او تاسې یې د حل لپاره څه کړي. کومې وېرې داسې دي چې د نورو لویو وېرو د حل کولو څخه وروسته خپله حل شوي وي. همدا ډول دا هم بکې ولیکئ چې تاسې د یوې وېرې د لمنځه وړلو څخه وروسته څنګه احساس کولو.

تاسې به فکر کوئ چې، که وېرې لمنځه تللې نو د ژورنال او نوټ لیکلو ته څه اړتیا ده؟ ځواب دا دی چې دغه کار کولای شي تاسې راتلونکو ټولو غټو

WhatsApp (00971501455350)
https://t.me/AryanPashtoLibrary

پيښو او د ژوند لويو ستونزو ته اماده کړي. دا په ياد ولرئ چې د قوي فکر لرونکي انسانان تل په ژوند کې د تېرو پيښو شويو پيښو ژورنال ساتي او هر وخت چې فکر کوي له يوې ستونزې څخه خلاصون نشي موندلی او يا هم د ناهيلی احساس کوي نو د ډاډ تر ټولو قوي او غوره زيرمه يې همدا ژورنال وي. دلته تاسې په تېرو شويو پيښو او حالاتو بيا کتنه کوئ، په ښه او بدو يې پوهېږئ، په خپلو وړتياوو او نيمګړتياوو پوهېږئ او د راتلونکي ژوند لپاره له ځانه سره د خپل ژوند د تېرو شويو پيښو يو قوي ماخذ لرئ چې تاسې تل کولای شئ د سختی او ناهيلی پر وخت پناه ور وړئ.

قدرمن لوستونکیه/لوستونکې!

زه غواړم تا ته دا یادونه وکړم چې ته د افغانستان په اوسني نسل کې له قوي انسانانو څخه یو یې، ته اوس په داسې حالاتو کې د کتاب وروستي پاڼې اړوې چې د وطن زیاته فیصدي خلک مو په عبثیاتو مصروف دي؛ د اوړي په غرمو کې د ونو سیورو ته خوبونه کوي او د ژمي په لمر کې د یو ترموز شین چای سره پیتاوي ته ناست وي. که په دوی کې څوک فکر هم کوي او د ورځې کومه برخه په فکر او بحث کولو تېروي نو د بدبختۍ او ورانۍ په اړه فکر کوي. ددوی افکار او ټول ژوند د دوکانداري، پټي، غواګانو، ترېوروليو، منافقت، دوکې ورکولو او د نورو د ښکته غورځولو څخه ډک دی. ته د یو بېخي متفاوت انسان په توګه دا دی د کتاب وروستي پاڼه اړوې او د خپل ژوند د لویو ستونزو په حل لارو پوه شوې، نو باید ته د خپل ژوند د راتلونکو اعمالو په انتخاب کې هم متفاوت واوسې. تا زده کړل چې څنګه له خپلو وېرو سره مخ شې او لمنځه یې یوسې، که دې دغه وروستي اووه قدمونه نه وي عملي کړي نو بیا یې ولوله او عملي یې کړه څکه د یو لیکوال په توګه زما ددې کتاب موخه ستا په ژوند او فکر کې بدلون راوستل دي. غواړم دا درته ووایم چې حتماً د وېرو له حل څخه وروسته یو ژورنال جوړ کړه او کولای شې دغه ژورنال د نورو سره د مرستې په خاطر په مجلو، ټولنیزو رسنیو او یا هم د یو منظم ژورنال په توګه د یو کتاب په حیث خپور کړې. البته دا تا پورې تړاو لري چې غواړې خپور یې کړې او که نه خو دا مهمه ده چې د خان لپاره د مشکلاتو د حل یو قوي ادرس ولرې او تل د لارې ورکولو او ناهیلی پر وخت ورشې او ګټه ترې پورته کړې.

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group