پوهاند محمد بشیر دودیال

۲۰۲۱/۰۹/۱۷

اروا پوهنه په کړکیچ کې زموږ مرستې ته راځي

(لومړۍ برخه)

اروا پوهنه هغه علم دی چې تر اوسه یې د انسان د رواني تعادل، د دوی د ناخوالو په کمښت، ښوونه او روزنه، دعاداتو په مثبت بدلون او ټولنیز چلند کې مهم رول ترسره کړی دی. څومره چې اوسنیو څو ورځو کې خلکو سره مخامخ کیږم، د دوی حالت ته چې ګورم، ټول راته (وارخطا)، ویریدلی او آن دا چې زیاتره ډیر ناهیلی ښکاري. ځوانانو د سبا ورځې لپاره خپلې هیلې له لاسه وکړې دی او مشران ستومانه او مظطرف ښکاری، سره له دی چې زه هم چندان جوړ نه یم ! نو ځکه مې د اروا پوهنې مطالعه شروع او یو څه ډاډ او روحی سکون مې موندلی ، نو ځکه درنو هیوادوالو ته هم د یوې مشورې او تسلا یا ډاډګیرنې په دود لیکم:

اروا پوهنه د انسان د چلند د څیړنې او مطالعې علم، موضوع یې د انسان دذهنی کړو – وړو او د انسانی عاداتو څیړنه‌ده. نن ورځ په اروا پوهنه کې د لیدو وړ چلند او ذهني فعالیت (نه لیدونکی) دواړه تر کتنې لاندې دي. د بیلګې په توګه فکر کول چې یو ذهني فعالیت دی، په سیده او مخامخ ډول باندې نشی لیدل کیدای، خو د فکر کولو آثار د څیړنې او کتنې وړتیا لری. د سلوک(چلند behavior)دڅیړنی له مخی یو اروا پوه کولای شی چی د یو وګړی ذهن مطالعه کړي د پام وړ شخص د فکر کولو په حال کی دی، خو دا چی ایا نوموړی وګړی د څه په هکله فکر کوی، کومو موضوعاتو باندی په خپل فکر کی اخته دی، په خپل ذهن کی په کومو ذهنی شخړو اخته دی، د دغو شخړو موضوع څه ده؟ او دا چی دا ذهنی شخړی کله او څه وخت راهیسی راپیل شوی دی، ګټی او زیانونه یی څه دی او دا چی په څه ډول باید یو څوک د هغو مثبت اړخونه پیاوړی کړی او له زیانونو یی په څه ډول ځان وساتی او داسی نور مسایل هغه څه دی چی د اروا پوهنی د څیړنی اصلی ټکی جوړوی. په دې باندې پوهیدل چی آیا د پام وړ شخص ذهن کی څه ګرځی راګرځي، د ځانګړو لارو – چارو او تخصصي پوهی په واسطه کیدای شی. په دغه ډول تخصص سره اروا پوه ستونزه باندی پوهیږی او د له منځه وړلو لپاره یی لاره لټوی او خپل مراجعه کوونکی (اروایی ناروغ) ته مشوره ورکوی چی په څه ډول خپله ستونزه حل کړی او خپل روحی صحت، تعادل او روغتیا بیرته په څه ډول ترلاسه کړی.

له سلوک او چلند څخه موخه هغه فعالیتونه دی چی د یوه بل وګړی یا د آزمایلو د وسیلو او آزماینتی دستګاه په واسطه د لیدلو وړ وی او له ذهنی کړو – وړو څخه موخه هغه ډول فعالیتونه دی چی په سیده او مخامخ ډول د مشاهدې او کتنی وړ نه وی، خو اروا پوه کولای شی هغه د وګړی د چلند د آثارو او نښو له مخی استنباط کړی او یوه پایله ورڅخه ترلاسه کړی. په نوره نړۍ کې په ستونزمنو حالاتو کې وګړی اروا پوه او روانی مشاورته مراجعه کوی، خو متاسفانه موږ دا ډول خدمات نلرو، نو ښه لاره یی خودي مطالعه ده. دا چې اوس په افغانستان کې موږ د اروا پوهنې مشاوره نه لرو، ډیره به غوره وی چی ګران هیوادوال؛ په تیره ځوانان د اروا پوهنې مطالعه وکړي. له نیکه مرغه اوس موږ پوره اندازه اخځ لرو(انترنیت، کتاب پلورنځي او کتابتونونه). اروا پوهنه یو په زړه پوری بحث دی چې هرڅوک باید څه ناڅه په دې برخه کې مطالعه ولري.

د اروا پوهنی علم موږ ته څه خدمت کوی؟ زمونږ په ژوند کی کومی ستونزی هواروی؟ او په ژوندکی د ښه تصمیم نیولو او غوره پریکړو په برخه کی موږ ته کومی هیلی پیدا کوی؟ دغه پورتنی پوښتنی هغه څه دی چی مونږ یی ځواب له اروا پوهنی څخه ترلاسه کولای شو. د همدغو موضوعاتو په پوهیدو سره مونږ نسبتاً آرام او ښه ژوند پرمخ بیولای شو.

لطفاً مقالات خود را به این آدرس ارسال بدارید: info@arianafghanistan.com

د ارواپوهنی علم مونږ سره مرسته کوی چی د خپل چلند او کړو وړو اصلی ریښی په ښه ډول سره وپیژنو او د خپل چلند په لامل او اصلی علت باندی وپوهیږو او په دغی پوهی سره د ځان او خپل سازمان او ټولنی چلند په ښه ډول کنترول او اصلاح او مدیریت کړو. مونږ پخپل ژوند کی معمولاً دوه ډوله رول ترسره کوو، یا په بله وینا زمونږ ژوند دوه اړخونه لری، یو یی فردی بل یی ټولیز. په دی دواړو کی له ارواپوهنی څخه کار اخیستل کیږی. هم له خپل ځان سره او هم له نورو سره په تعامل کی له ارواپوهنی ګټه اخلو. هر سړی غواړی خپل ځان سره آرام وی، یو وګړی غواړی چی صادق او ریښتنی وی او خپل د قوت او ضعف ټکی وپیژنی او تل هیله مند او د نشاط لرونکی وی. مونږ ټول غواړو چی پرمختګ وکړو او هر څوک غواړی چی په خپل ټولنیز نقش او رول کی ډیر غوره او بریالی وی. انسان غواړی چی خپل کلی – کور، ښار او سیمه هیواد او آن د نړی په کچه ډیر ښه ښایسته، هوسا او د نیک نوم لرونکی وی. د ارواپوهنی علم مونږ ته د همدغو هیلو او غوښتنو وسایل او لاری راښیی او همدا سوالونه تجزیه او تحلیل کوی، که خدای ناخواسته لږ ناکامی سره مخ شو، د بیرته پاڅیدو او بیا روانیدو چل راښیي، انګیزه او قوت راکوي. د چلند او کړو- وړو، انګیزو او انګیرنو پیژندنه هغه ستونزمن کار دی چی په دی برخه کی د ارواپوهنی علم مونږ سره مرسته کوی. د ارواپوهنی له دغه سوغات څخه په ګټه اخیستو سره مونږ کولای شو چی ډیر ښه هوسا، پتمن او خوشحاله ژوند ولرو. البته مونږ د خپل ژوند بیلابیلو برخو کی له هغو تجاربو څخه کار اخلو چی ترلاسه کړی مو دی، خو غواړ چی خپلی تجربی د ارواپوهنی د پوهی له علمی لاسته راوړنو سره پرتله کړو او هغه نوری هم د عمل ډګر کی په ښه ډول پلی کړو او په آګاهانه او ارادی ډول سره عمل وکړو او په ځان خبري(شعوري) توګه ګام اوچت کړو. همدارنګه به له خپلو تجربو څخه یوه ښه ارزونه ولرو او د ارواپوهنی د علمی پایلو کارولو سره به په خپل فردی او ټولنیز ژوند کی خوشحالی ترلاسه کړو.

که چیری مونږ د آزموینی په ورځ سوالونه ښه ځواب نکړای شو، خپه کیږو، که چیری د خپل ګډ ژوند لپاره ښه ملګری پیدا نکړو ستونزو سره مخامخ کیږو، له خپلو ماشومانو سره په چلند او د دوی په روزنه کی هم ځنډونه مخی ته راځي. که چیری زده کوونکی په ټولګی کی د ښوونکی له لوست څخه خوښ نه وی نو آیا د دی ریښه به څه وی؟ په دی ډول حالت کی طبیعی خبره ده چی د روزنیز او ښوونیز بهیر پایله به ښه نه وی. کله چی یو څوک نشی کولای چی خپلی تحصیلی ځانګی څخه خوښ وی، نو ورځ په ورځ یی ناخوښی زیاتیږی او خپلی چاری په پوره شوق نشی ترسره کولای چی په پای کی یی د ناکامی لامل کیږی، د وګړی په ناکامی سره ټوله اداره او سازمان ناکامیږی. کورنی کی هم همداسي. آیا په رښتیا مونږ کله هم له ځان څخه پوښتنه کړیده چی آیا کوم چلند، تفکر، انګیرنه اوسبک او طرز د دې ډول ناوړه پایلی لامل کیږی؟ کله چی د دغه ډول ناروغیو سمه درملنه وشی، دا ناروغی له منځه ځي. نو آیا د دې وخت نه دی رارسیدلی چی د یوه طبیب په توګه د دغی ذهنی او روحی ناروغی علاج وکړو؟ د ارواپوهنی علم او علمی لاسته راوړنې او هغو پورې اړوند معلومات چې په بیلابیلو وګړو باندی آزمایل شوی دی، مونږ سره په دې برخه کی ډیره زیاته مرسته کولای شی، دا ځکه چی د وګړو تر منځ ورته والی شته او د توپیرونو تر منځ یی یو بلی سره ورته والی زیات دی. د دغو ازمایل شویو پایلو په کار وړل زمونږ د ژوند په ښه کولو کي مونږ سره ډیره مرسته کوی. په دې توګه مونږ د خپل ژوند په فردی او ټولنیزو اړخونو کي او د خپل کار او شغل بیلابیلو برخو کي دغه علم ته اړتیا لرو. د ارواپوهني د علم لاسته راوړني مونږ سره مرسته کوي چي هیلوته مو ورسیږو او تل تازه او خوښ اوسو او هره ورځ مسایلو ته نوي کتنه وکړو. روټین او د هرې ورځې تکراری چارې سړی ستومانه کوی، خو نوښت او بدلونونه ستوماني لمنځه وړی. نویوالی راوستل د ګټورتوب احساس لري. آیا تکراری او بی نوښته ژوند زمونږ کورنی او رسمی ژوند کی څومره ستونزی پیدا کړی دی؟ ممکن ډیري زیاتي وي. په دې توګه زمونږ ډیره انرژي د دغو ستونزو په هوارولو کې لګیږي او پایله یې د کارونو د وروسته پاتیوالی لامل کیږی او د پرمختګ پر ځای شاته ځو. دا چی په څه ډول سره کولای شو چی ژوند ته په ښه نظر وګورو او خپله مینه او لیوالتیا زیاته کړو او نوی نوی نوښتونه ولرو او په هغه څه چی لرو یی خوښ اوسو، د ارواپوهنی علم ته اړتیا لرو.

زمونږ ټولنه کی چی د علمی پوهی تولید او د علمی پایلو دود کول او پرمختیا ډیر لږ لیدل کیږی، د ارواپوهنی علم ډیر لږ پیژندل شوی او ډیر لږ کار پکی شوی دی. آن دا چی د لوړو زده کړو په پروګرام کی ورته ډیره پاملرنه نشته. زمونږ ټولنه د خپل چلند له مخی خپله ځانګړتیا لری. څلور لسیزی موږ په شخړو او جګړو اخته وو، اوس یوه بل ګونګ حالت ته ولویدو. دغه حالت هره کورنی اغیزمنه کړی ده. راتلونکو اقتصادی ستونزو، د کار او زده کړو امکاناتو، فردی آزادی او نورو مسایلو ته ځړت کی یاستو. په دی توګه ویلای شو چی زمونږ ځوانان په رښتیا سره چی مشاورې او

ارسال مقالات: info@arianafghanistan.com

لاربښوونې ته اړتیا لري. کله چې زموږ ذهن پر یو مهال په څو څو ستونزو بښکیل کې وی، طبیعی خبره ده چې زموږ ذهنی تمرکز له منځه ځي. دا ددې مثال لري لکه په فزیک کې چې یوه محصله قوه په څو نورو قوو باندې تجزیه شي، یا په ریاضي کې چې یوه افاده په څو افادو وویشل شي. له همدې امله ده چې زموږ ذهن پر یوه مهال څو موضوعاتو باندې بوخت شي نو اغیزمنتیا یې کمیږي او په اصلي ځایونو، نومونو او ستونزو ډیر لږ تمرکز کولای شي. په دې مهال چې څومره په ځان فشار راوړو، چې د پام وړ موضوع یا نوم راپیاد کړو، نه بریالي کیږو. که څومره خواري کوو پرته له ستوماني څخه بل څه په لاس نه راځي. په پایله کې مو زړه تور او یو بد احساس راته پیدا کیږي.
موږ کولای شو چې د اروا پوهنې له تخنیکونو څخه په خپل شخصي ژوند کې کار واخلو او د خپل ځان مدیریت کول زده کړو او نه یواځې دا چې خپله ستونزه حل کړو، بلکې خپلو ډیرو اوچتو انسانی ظرفیتونو ته هم ورسیږو او پخپل فردی او ټولنیز ژوند کې ډیر غوره تصامیم او عالی پریکړې ولرو.
ولی ځینی خلک خپل شاوخوا په سم ډول نشی لیدلای، یا ډیر خوشبین وی او یا هم ډیر بدبین وی، ولی دوی یا هر څه تور او تیاره ګوری یا یې له حده زیات روښانه ګوری؟ آیا ټول شیان بد یا ډیر ښه دی؟ آیا دغه ډول کتنه سمه ده؟ دا چې یو څه ته په څو ډوله کتنه کوو، ددی لامل څه دی؟ آیا اروا پوهنه په دی برخه کی موږ سره څه مرسته کولای شی چې یوه موضوع یواځې له خپله آنده تحلیل نکړو، بلکی د عمومو خلکو او مقابل لوری له نظره یې تحلیل کړو، آیا داسی څه کیدای شی؟ ولی دکورنی جګړې څخه مخکې مو عواطف، ترحم، تساند، وطن سره مینه، ملی احساس، ایمانداری او تقوا، یوپر بل پیرزوینه، دمشارنو درناوی، میلمه پالنه، جود اوسخا او داسې ډیر نور انسانی او افغانی میزات لرل، ورته وفادار وواو وربانده‌ی فخر مو کاو ، خو نن د کورنیو جګړو او ناوړه حالاتو دغه نیک اوصاف او سجایا راڅخه هیر یا ورته وفادار نه یو، دخپل یو مظلوم هیوادوال په لیدو خپګان او زړه سوی راته نه پیدا کیږی؟ زموږ د پرونی احساس رینه څه وه او د نن ورځې د بی احساسی لامل څه دی؟ په څه ډول سره کولای شو چې د انساپالنی او خواخوږی ځانګړتیاوې زیاتې کړو؟ آیا کولای شو چې له هغو کمو یا زیاتو شیانو څخه چې لرو یې خوښ اوسو او وربانده‌ې رضایت ولرو؟ آیا کیدای شی له خپل دغه حالت څخه چې لرو یې راضی او خوشحاله اوسو؟ ولی تر پرون پورې درواغ ویل او په حقایقو باندی سترګی پټول راته ډیر بد ښکاریدل، خو نن ورځ دا یوه عادی پیښه راته ښکاری (اوسنی بد وضیعت له امله چې یو شمیر خلک له ډیره ناوړه پیښو سره معتاد شوی دی او معافیت یې موندلی خو که شرایط او وضیعت ښه شی بیرته به ارزښتونه ژوندی او قضاوتونه به سم شی) . بل مرض چې پریدو راکې پیدا کړ هغه قوم پالنه سیمه پالنه او ګډوډی اچونه ده. د دغو منفی چلندونو ریښتیانی ریښه چیرته ده او آیا کیدای شي چې انسانی او عالمانه چلند ولرو؟ پرون مو له کورنی او نورو خلکو سره ډیر له ادب څخه ډک چلند درلود، خو نن ناوړه کلمات کاروو او سپکو الفاظو او د تاوتریخوالی ژبی څخه کار اخلو. آیا د اروا پوهنی علم به مرسته وکړی چې یو انساندوست او د غوره اخلاقو لرونکی وکړی راڅخه جوړ شی او خپل ذهن او کړه وړه سم کړو؟
دا اروا پوهنی ته زموږ د نن ورځې د اړتیا یو څو بیلګی وی. آیا موږ څومره خپل ځان پیژنو؟ آیا د خپلو احساساتو په هکله پوهیږو؟ دغه احساسات له کومه راپیدا کیږی؟ آیا په دی ورځو کی مو زغم له لاسه ورکړی او د هغو لامل درڅخه ورک دی؟ په څه ډول سره خپله ذهنی ستومانی او ناهیلی له منځه یوسو؟ آیا کولای شو چې د خپل چاپیریال او شاوخوا خلکو په اړه خوشبین او لیوال اوسو؟ په څه ډول کولای شو چې له یوه بد پخوانی عادت څخه ځان وژغورو. تاسې فکر کولای شئ چې د تکرار کیدونکو خوبونو معنا څه ده؟ دا چې یا کم یا زیات خوراک کوو، خو بیا هم زموږ د بدن وزن کی بدلون نه راځي، لامل یې څه دی؟ آیا ښځې او نارینه یو بل سره په توپیر فکر، احساس او چلند لری؟ ولی نشو کولای خپلی کورنی، خپلوانو، دوستانو او د کار د چاپیریال دوستانو سره ښې اړیکې وساتو؟ آیا دخپلو ماشومانو روزنه کې موپوره توجه کړی او دهغوی عالی او رغنده مهارتونه مواوچت کړی؟ په څه ډول خپلو ماشومانو سره سم چلند وکړو؟ آیا ستاسې په کورنی کې یا ستاسي شاوخوا عصبانی او نارامه خوک شته؟ عصبانی ستومانه او خپه خلک تاسی ته کوم ډول احساس درکوی؟ دغو وګړو سره په څه ډول یو سم چلند کولای شو؟
دا ټولی هغه پوښتنی او د یو شمیر ستونزو بیلګی وی چې ممکن نن ورځ هر افغان سره وی. آیا تر نن ورځې تاسي دغو پوښتنو ته د ځواب پیدا کولو په لټه شوی یاست؟ تاسی د خپلو پوښتنو د ځواب موندلو لپاره کومی لاری چاری څخه کار اخلئ؟ آیا کومه لاره – چاره مو چې غوره کړی ښه پایله یې درلودله؟ ممکن زموږ د هریوه په ژوند کی به داسی وختونه راغلی وی چې په دې باندې پوهیدلي یاستو چې یوه ستونزه په یواځیتوب نشو حل کولای او یوه باوری مشوره ورکوونکی ته اړ یاستو، نو ځینی وخت په داسي حالاتو کې خپل د باور وړ دوست ته چې په اروا پوهنه پوهیږی، تیلیفون

ارسال مقالات: info@arianafghanistan.com

کوو او خپله ستونزه ورته وايو او د زړه خواله ورسره کوو. دغه ډول پوښتني او د دې ډول ستونزو له هواري سره د اروپوهني علم ډيره مرسته کوي او د اروپوهني متخصص او يا هم د اروپوهني دکتابونو، مقالو او مشورو لوستل، مونږ ته ښه مشوره راکولای شي. پورتنی تول ډگرونه او حالات هغه څه دي چي اروپوهني ته اړتيا لري.

(بحث دوام لري)

براى مطالب ديگر پوهاند محمد بشير دوديال روى عکس کليک کنيد