پوهاند محمد بشیر دودیال ۲۰۲۱/۰۹/۲۵

اروا پوهنه په کړکیچ کې زموږ مرستې ته راځي

نظم او توازن په هرڅه کې غوره دی

یو نارمل او له رواني کړکیچونو فارغ او په فردی او ټولنیز ژوند کې بریالی انسان هغه دی، چې متعادل او منظم ژوند ولري، یعنی ډیر بنه ځان خپل ټولنیز او طبیعی چاپیریال سره برابر کړي. ممکن ډیرڅه زموږ په خوښه نه وي، خو باید ځیني یي منو، ځیني بدل کړو، له ځینو تیر شو او ځیني اصلاح کړو. ښایی د یو چا به پسرلی، دپسرلی منظری او معتدله هوا خوښیږی، خو د ژمی له یخنی، واورو، زکام او سړو بادونو څخه به په تنګ کیږی، مګر دی باید دا ومنی چې دکال څلور فصلونه د طبیعت جبر دی، ترڅو د ونو او بوټو تخمونه د سړو او یخنی یوه د تفریح دوره تیره نه کړي، ترڅو د اوري لپاره واوره د اوبو د زیرمي په توګه ونه اوری، پسرلی به رانشي او هغه خپل کیفیت به ونه لری، په دې توګه دی ځان له ژمي سره عیاروو. ډیر ځله زموږ وجود هم دغو بدلونو ته اړتیا لري، خو موږ یی نشوو درک کولای او دا هیله لرو چې تل دې پسرلی وي. هغه څه چې چاپیریال او طبیعت پوري اړه لري، هغو سره ځان عیارول کومه ستونزمنه خبره نده، دا ځکه چې انسان په خپله د طبیعت جز دی، نو ورته آسانه ده، اما ځان ته یو نظم جوړول(خوب، خوراک، سپورت، کار، تفریح، موسیقی اوریدل، مطالعه، دوستانو سره کتني دینی فرایض ادا کول او داسي نور) د یوه مهالویش له مخي کیدای شي. ډیر بریالی کسان شته چې دې ټولو ته یې په ډیره بنه بنه نظم ورکړی دی او دا ټول ضرور هم دي.

انسان باید په آګاهانه ډول ډیرڅه ومني، طبیعی او آن دا چې حتمی یی وبولي. ممکن تاسو زیاتره داسي خلکو سره مخامخ شوی یاست چې ستاسو په بنه نیت او ښېګنه ندی پوه او بالمقابل یي د منني او درناوی پر ځای تاسي سره ناوړه چلند کړی وي، او ستاسی نیکی یي په اوبو لاهو کړي وی، مه ورته خپه کیږئ، ټولنه کی هرراز خلک شته، دا د هرچا روزني او د ورکتوب څخه تر لویوالي پوري د ده دشخصیت دتکوین شرایطو پوري تړلي. آن دا چې اروا پوهنه بدکرداره خلک د زړه سوي وړ بولي چې سمه روزنه یی نده اخیستي، اروا پوهنه وایی دغو بیچاره خلکو سره بنه چلند وکړئ چې دوی خواران محروم دي؛ د روزني، عاطفی او ترحُم محتاج او له ډیرو نعمتونومحرومین دي، تاسو یي په زغم درملنه وکړئ.

تیرو ۴۷کلونو کې زموږ ټولنه له ډیرو ناخوالو سره مخامخ شوه، یعنی توازن او هغه طبیعی نارمل مسیر مو له لوړو- ژورو، افراط او تفریط سره مخامخ شو، کوم چې موږ باید وربانډی عادی مزل کړی وای. طبیعی ده چې اوس ډیر غیر نارمل خلک لرو، ستونزی هم ډیرې دي او ممکن ډیر ځله به هغه څه سره مخامخ کیږو، چې تمه یي نه لرو.

اروا پوهنه وایی: انسان باید دا ومنی چې هرڅه په توازن او تعادل کې دي افراط او تفریط ناروغي ده. هغه څوک چې د مدلول په دلیل او د معلول په علت پوه وي، له ناخوالو سره بنه توافق کولای شي. زموږ نیکونو څخه یو له پند څخه ډک متل پاتې دی ، وایی: ژوند سړې او تودې لري. یا ژوند د لوړو- ژورو مزل دی.

باید دا سړې – تودې او لوړې- ژورې د یو نظم په توګه وزغمو. همدا به مو نظم، تعادل او توازن لرلو ته چمتو کړی او هر انسان دا لوړې- ژورې منلی دي، خپل شاوخوا وګورئ هغه کسان چې په ډیر صبر او تحمل ستونزو او ناخوالوسره لاس او پنجه ورکوي، ارام، منظم او بریالی دي. ډیر احساساتی اوسیدل او یا هم ډیر بی احساسه او سوړ- پوړ او

ناسازګاره انسان نه خپله خوش دی او نه یې خلک خوښوي، ډیر خوشبین وګړی، ډیرو هغو شیانوڅخه تل شکایتونه کوی چې ده ته په زړه پوري نه وي، خو بدبین کسان بیا تل نا امیده او په نهیلیزم اخته وي. زموږ مشرانو له خپلو تجربو څخه ویلي دي چې مه ډیر سست څه او مه ډیری چُست (یعني متعادل اوسه) ، یوه بله خبره به مو هم اوریدلی وی چې وایی : مه ډیر خوږ شه او مه ډیر تریخ !

اروا پوهنه د وګړی بریالی ژوند په نظم اوتعادل ساتلو کې بولي. طبیعت په خپله متوازن او منظم دی. په ژوند کی د تعادل لرل نه یواځې دا چې د یوه سالم ژوند د لرلو یو بنسټ دی، بلکی د ټول خلقت او ټولو شیانو بنسټ توازن او تعادل دی. دغه تعادل لکه د یوې ریاضیکي معادلې د تعادل په شان په ژوند کې هم ضروري دی. لمر ډیر ښکلی دی او د نړۍ د انرژي سرچینه ده، د لمر ګرځیدل دومره په ظرافت او دقت سره تنظیم شوی دی چې د هغه په ګرځیدو کې ډیر لږ بدلون، د ټولې نړۍ توازن او تعادل خرابوی، یعنی د ونو – بوټو راشنه کیدل، د شپې او ورځې نظام، د موسمونو تسلسل او د ژوند دوران (life cycle)به ټول ګډوډ شی. دا به داسې وي لکه ځینې وخت چې ټوله نړۍ زمونږ تر سترګو تکه توره شی او له ځان او ژوند څخه بیزاره کیږو. مونږ ممکن ځینې وختونه داسې بدحالت ځان سره تجربه کړی وي او داسې خلک هم شته چې له کبره نورو وګړوته د ټولنی دیو وګړی په سترګه نه ګوري. دغه ټول د بشریت د ژوند تجربې دی چې د متعادل او متوازن ژوند درلودل د سالمې ټولنې بنسټ بولی. هغه وګړی چې د یوې وړې په زړه پورې خبرې یا پیښې په لیدو سره ډیر احساساتی کیږی او د یوې کوچنې ناخوالې په لیدلو سره ډیر ناهیلی کیږی، دوی غیر متوازن وګړي دي چې په ژوند کې به له ستونزو سره مخامخ وي او خپل شاوخوا خلک او چاپیریال به ځوروي. مونږ ټول په یو توازن او تعادل سره توافق کې یاستو، پرته له نظم او تعادل روحاً ځوریږو. که چیری انسان جسماً بی توازنه شی، روحی حالت یی هم توازن له لاسه ورکوی، نو جسم باید ورغاول شی او درملنه یی وشی، تر څو روحی حالت هم بیرته روغ او سم شی. بالمقابل روحی نامتوازنی او بی نظمی جسم له ناورغی سره مخامخ کوي. روحی ناروغی او نارامی باید وقایه شی تر څو وګړی، کورنی او ټولنه کې خپل تعادل ولری. هغې ټولنې کې چې وګړي یې یو بل ته دروغ وایی، مادي او معنوی غلاګانې کوي، بده ژبه لري، ناوتریخوالی او افراط اوتفریط او داسې نورې ناولتیاوی پکی وی، نو معنا یې دا ده چې د دغې ټولنې تعادل له منځه تللی دی.

د انسانانو د ژوند واقعیت دا دی چې ژوند کی هم خوشحالی شته او هم غمونه. خو په دغه هر وضیعت کې پاتې کیدل د بی توازنی لامل کیږی. تاسی خپل شاوخوا ډیر کسان ګورئ چې په روحي رنځ او عذابونو کی دي، هیڅوک نه غواړی تک- راتګ ورسره ولری، آن د دوی خپلوان هم د مجبوریت له مخې ورسره راشه درشه کوي. دوی په حقیقت کی خپل ژوند کی تعادل له لاسه ورکړی دی.

اقتصاد او روزانه لګښتونو کې هم بای مقتصد(میانه رو) اوسو. داسې کسان هم شته چې څه لری، هغه ټول په یوه ورځ کی لګوی، په بله ورځ بیا ګدایی کوی، دا هم نامتوازن چلند دی. ډیر داسی کسان پیژنو چې په نه خبره یا لږه خبره ډیر په غوسه کیږي، داسې کسان هم شته چې د نورو د برخلیک په هکله کوم احساس نلری. داسی خلک هم شته چې لږ صفت یی وکړی، نو یو ځل سرمست شي، دوی هم نامتوازنه دي. که چیرې یو وګړی ته کومه ستونزه پیدا شی، نو ستونزی طبیعی پیښې دي، مهمه دا ده چې ستونزې ته په زغم سره حللاره پیدا کړي او وروسته تر ستونزی څخه جسم او روح بیرته طبیعی حالت او توازن ته راوستل شی. که جسم او روح بیرته لومړنی حالت ته راونه ګرځي، ژوند ستونزو سره مخامخ کیږي. ممکن داسې کسان به هم وي چې د خپل بدن په کوم عضو کې به ستونزه ولری، خو تعادل او سلامتی به هم ولری.د دې لامل دا دی چې دا ډول خلک کولای شی د خپل بدن د کمښت یوه برخه په بله برخه کې بشپړه کړي. د بیلګې په توګه یو څوک د خپل بدن په یوه عضو یا برخه کی یو عیب لری، خو په بل عضو او بله برخه کې یې یو عالی صفت تبارز موندلی دی، دا د دوی کمال دی. بتهوون په موسیقی کې نوم لري، خو په غوږو کوڼ و هیڅ یې نه اوریدل، موږ کابل کې داسې پیغله پیژنو چې دواړه لاسونه یې نشته، خو د رسامی او انځورګری مویک په خوله کې نیسی، داسې میناتور او انځور کاري چې ساری یې نړۍ کې نسته. همداسې روحی برخو کی او داسی نور مثالونه. ډیر داسی کسان به وي چې د سترګو له نعمت څخه بې برخې وي، خو ډیر روښندل دی او حافظه، احساس، غوږونه او نور اعضا یې تکړه دی. دا ځکه چې د خلقت سیستم د کمښتونو جبرانوونکی دی. او د انسان یو کمښت په بل ځای کی پوره کیږي. دغه پیچلتیاوې د خلقت د سیستم یو راز دی چې انسان ته بیرته تعادل وربه برخه کوی. ډیر کسان پیژنو چې د خپلې خیرې د نه ښایست له کبله خپه دی او یا هم له مالی ضعف څخه شکایت کوی، خو کله چې خپل یو شمیر نور

کمالات او صفات ګوري، لکه لوړې زده کړی، زړه سواندی والی، د ښه مدیریت استعداد او نور صفتونه، بیا نو بیرته خپل ډاډ او سکون ترلاسه کوي. دوی ته که د یوې نیمګړتیا پرځای د ډیرو نورو غوره صفتونو ډاډ ورکړل شي، د دوی نظر به د خپل ځان په هکله بدل او د خوښی احساس به وکړي. راځې هم ځانته دا د ژوند شیوه وګرځوو او هم یې نورو ته توصیه کړو.

(بحث دوام لري)

برای مطالب دیگر پوهاند محمد بشیر دودیال روی عکس کلیک کنید

ارسال مقالات: info@arianafghanistan.com