زه
پـــــه
«زه»
پسې گرځـــــم

ليکوال: قاهر اڅکزی
هالـيـنډ: اکتوبر/۲۰۰۹

اهـدأ

زه دغه کتاب
خپلي مور او مورنۍ میني ته
ډالۍ کوم

د کتاب پیژنـد نـه

د کتاب نوم : زه په « **زه** » پسی ګرځم
لیکوال : قاهر اڅکزی
د چاپ ځای :
د خپریدو نیټه :
د چاپ شمیر :
کمپوز :

د چاپ ټول حقوق د لیکوال سره محفوظ دی.

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

شماره	عنوانونه	مخونه
	سرلیک	
	کتنه..	
	لومړی باندار په هر وخت او هر ځای کی پسی ګرځم......................................	
	دوهم باندار هم دباندی، هم دننه کتابو کی پس ګرځم......................................	
	دریم باندار په تولنه کی، په کوڅو او بازارو کی پسی ګرځم...........................	
	څلورم باندار په »اوس« کی، په شیبو او په لحظو کی پسی ګرځم.......................	
	پنځم باندار په خپلو ځانی تجربو کی پسی ګرځم..	
	شپږم باندار په مفکورو او نظریو کی پسی ګرځم..	
	اووم باندار په «نفس» ، په ځان غوښتنه او ځانمنی کی پسی ګرځم....................	
	اتم باندار د «نه – زه» او «نه ـ فکر کولو» په حالت کی پسی ګرځم............	

نهم باندار

هم په جسم، هم دماغ کی پسی گرځم...

لسم باندار

په تپ ولاړ حالت کی، په میدیتیشن کی پسی گرځم.........................

یولسم باندار

د زړه په تل کی، په انسانی فطرت کی پسی گرځم..........................

مأخذ ونــــــه...

سرلیک

ځیني کسان یوکتاب لیکي، ددی دپاره چی هغوی په هغه څه چی په خپله پوهیږي، غواړي نور خلک هم په پوه کړي. خو ځیني کسان بیا داسي هم سته چی یو کتاب لیکي، ددې د پاره چی هغوي تر هرڅه د مخه غواړی خپل ځان په پوه کړي، او زه پخپله ددغي دوهمي ډلي څخه یم.

ما ددې کتاب لیکل را پیل کړه، ددې د پاره چی ترهرڅه لومړی خپل ځان په پوه کړم او مهمه لا دا چی خپل ځان په کی پیدا کړم، چی خپل ځان په کی تجربه کړم او چی خپل اصلي او ریشتینی « زه » هممهلته په کی وپیژنم.

ما لومړی د کتاب نوم « زه په ځان پسې ګرځم » کښیښود. خو وروسته کله چی می په دې اړه تر خپله وسه مطالعه او څیړنه وکړه او یو شمیر آثار می پر وکتل نو په دې پوه سوم چی په نړۍ کی د ډیر پخوا څخه خورا ډیر کسان او زیات شمیر پوهان په خپل ځان پسې ګرځیدلي دي او لا پسې ګرځي، او دا پروسه همداسي ادامه لری.

« ځان پیژندنه » خو په حقیقت کی یو ډیر پراخ او ځو اړخیز مبحث دی چی په بیلو بیلو علومو کی ډیري څیړني او زیاتي خبري پر سوي دي او مختلفو پوهانو په دې اړه مختلفي نظریې وړاندي کړي دي. خو د هغوي د نظریو په ترڅ کی زه دې ټکي ته متوجه سوم او دا سوال راته پیدا سو چی آیا څوک کولای سی د نورو په نظریو باندی خپل اصلي ځان وپیژني؟

یوازي د نورو په مفکورو او نظریو سره « خپل اصلي ځان » پیژندل یو ډیر مشکل حتی ناشونی کار راته ښکاره سو. او دا ځکه چی « خپل ځان » خو باید څوک په خپله وپیژني. مګر کوم ځان؟ هغه ځان چی نور یې په اړه فکر کوي او که هغه اصلي « ځان » چی په خپله د همهغه چا دی او همهغه څوک یې باید چی په خپله وپیژني؟

په دې توګه نو « ځان پیژندنه » هم دوه اړخه پیدا کوي: یو د نورو له خوا او د نورو په واسطه د ځان پیژندل دي او بل په خپله دخپل « اصلي ځان » پیژندل دي. او ددغه

کتاب هدف هم دادی چی څوک په خپله خپل ځان د « ځان » په واسطه وپیژني، نه فقط د نورو په واسطه.

له بله پلوه څرنګه چی « ځان » او« زه » دوه بیل بیل مفهومونه دي، نو د کتاب د نوم په اړه زما نظرهم واوښت او اوس می نوم « زه په " **زه** " پسې ګرځم » پر کښیښود.
خو دلته غواړم دا هم ورپســـې زیاتــه کړم چـی دغه دوهم " **زه** " چی ما په غټو تورو لیکلی او په قوسینو کی می نیولی دی او اوس په دغه کتاب کی ورپسې ګرځم، هغه یواځـي زما د پاره نه، بلکی د هر چـا دپاره یو« زه » دی. هغه یو اصلي « زه » دی او په دې ارزي چی څوک ورپسې وګرځي، هغه کشف او پیدا یې کړی.
نـو راځئ چی ټول یوځای او په ګډه ورپسې وګرځو.

څرنګه چی په « **زه** » پسې د ګرځیدو موضوع پیچلې او سخته ښکاري اوددې د پاره چی هغه ساده او آسانه او هم یو څه په زړه پوري او دلچسپه سوې وي، نو زه دغه کتاب ددیالوګ په ډول لیکم، څو په دې توګه وکولای سم اوږدې او پیچلي خبري په لنډ او ساده ډول په سوال او جواب کی توضیح کړم. زه او زما انډیوال یو دبل سره مجلسونه او باندارونه کوو او غواړو چی د خپلو خبرو اترو په ترڅ کی خپل اصلي اوریشتینی « **زه** » پیدا کړو.

د موضوع د روښانه کولو د پاره غواړم دا هم ووایم چی زما دغه انډیوال په واقعیت کی وجود نه لري. هغه کوم ژوندی شخص نه دی. هغه زما یو خیالي انډیوال دی او ما په خپل تخیل کی ددې د پاره را پیدا کړی دی چی باندار ورسره وکړم او اوږد او پیچلی متن ورسره لنډ او آسانه کړم. او څرنګه چی زه اوس په هالینډ کی اوسیږم نو می په خپل ذهن کی خپل دغه انډیوال هم یو هالینډی شخص انځور کړی دی.

په دې کتاب کی موجود یوولس باندارونه دي چی په ظاهره سره بیل او جلا جلا ښکاري خو په حقیقت کی هغوی یو د بل سره مربوط او پیوند دي. نو زما هیله داده چی ګران لوستونکی یې د شمیرې له مخي ولولي څو موضوع ورته ښه ترا روښانه او څرګنده سی.

ما ددغه کتاب ګوټی په برابرولو کی چی د کومو آثارو څخه استفاده کړې ده، د هغو نومونه می د کتاب په پای کی د مأخذونو په توګه راوړي دي. دلته باید دا هم ووایم چی کومي خبري چی په دغو باندارونو کی راغلي دي، د همدغو کتابونو د اصلي متنونونو څخه را اخیستل سوي دي، خو ما د هري خبري سره د کتاب یا د لیکوال نوم نه دی ذکر کړی او نه می د هغوی خبري په مستقیم ډول په قوسینو کی نیولي دي،

بلکی د کتابونو څخه دغه را اخیستل سوي خبري ما او زما اندیوال په خپله خوله د سوال او جواب په توګه بیان کړي دي.

په پای کی یوه بخښنه او یوه غوښتنه: په دغو باندارونو کی ټول **هغه څه چی** د موضوع په هکله یې ویل لازم دي شاید نه وي **ویل** سوي، یا دا چي په سمه توګه په پوره وضاحت او فصاحت سره نه وي **لیکل** سوي او یا دا چي نوري ډیري نیمګړتیاوي به هرومرو په کی موجودي وي، نو بخښنه غواړم. او غوښتنه می داده چی ګران لوستونکی هم داسی یوڅه په نظر کی ولری او هغه دادی چی وايي:
« تاسي یوائي **هغه څه چی ویل** کیږي، فقط هغه ته غوږ مه نیسئ، بلکی **هغه څه چی نه ویل** کیږي، چی د خبرو په منځ کی پراته دي، **هغه** هم واورئ او غوږ ورته ونیسئ. همدا رنګه تاسي یوازي **هغه څه چی لیکل** کیږي ـ هغه توري، کلیمې او جملې چی د کاغذ پر مخ پرتې دي، فقط هغه مه لولئ، بلکی **هغه څه چی نه دي لیکل** سوي، هغه خالي ځایونه چی د تورو په منځ کی پراته دي او هغه فاصله چی د لیکو ترمنځ موجوده ده، هغه هم ولولئ. یعنی داچی **نه لیکل سوی** هم ولولئ او **نه ویل سوی** هم واورئ اوغوږ ورته ونیسئ. »
په درناوي.

قاهر اڅکزی

د ښاغلي قاهر اخکزي
« زه » تـــــه يوه کتنــــــــــه

زه په دې وياړم چي داسي يو اثر چي ډيري پيچلي مسالې په آسانو عباراتو او تعبيراتو په کي څيړل سوي دي او هرڅوک په آسانۍ سره په پوهيدلای سي، مخکي له چاپيدو ګورم. زه فکر کوم داسي يو اثر به چي ډيرو سختو سوالونو ته جوابونه وايي، مخکي په پښتو ژبه چا نه وي ليکلی او زما دا خبره به لوستونکی هغه وخت ومني چی دا کتاب له سره تر آخيره پوري ولولي.

دا کتاب که څه هم چي مختصر او په يوولسو فصلونو کي چي هر فصل ته ليکوال د « باندار » عنوان ورکړی ليکل سوی دی، خو د محتوا له مخي پوره تفصيلات لري او هره موضوع چي په هر باندار کي ياده سوې په وضاحت سره څيړل سوې ده.

ليکوال وايي چي زه په « زه » پسې ګرځم چي ځان وپيژنم. نه وايي چي زه په « انسان » پسې ګرځم چي انسان وپيژنم. ددې علت به داوي چي دی ځان د نورو انسانانو څخه بيل بولي، لکه څنګه چي يې د انسان د تعريف په باب په دوهم باندارکي د پوهانو د نظرونو د يادولو په لړ کي د (رابرټ زيند) نظر داسي ذکر کړی دی:
« يو شی په ټولو انسانانو کي مشترک دی او هغه داچي ټول انسانان يو د بل سره توپير لري. »

په ريښتيا هم لکه څنګه چي د انسانانو د لاسونو د ګوتو نښي يو دبل سره فرق لري، همداسي يې د خويونو او عاداتو ترمنځ هم توپير موجود دی. خو ليکوال بيا هم چاره نه لري چي د خپل ځان يا لکه چي دی وايي د خپل « زه » په پيژندلو کي انسان ونه پيژني.
او په دې اړه هغه د خپل انډيوال سره په خپلو « باندارونو » کي په حقيقت کي په مستقيم يا غير مستقيم ډول انسان څيړي چي خپل « زه » پيدا کړي. خو څرنګه چي هر نوی اثر په اول سر کي بشپړ نه وي، نو کيدای سي په دې اثر کي هم يو څه نيمګړتياوي موجودي وي چی ليکوال په آينده کي هغه اصلاح کولای سي.

د مثال په ډول ليکوال په همدې دوهم باندار کي د يوه بل پوه نظر چي ماته مهم ښکاري ذکر کړيدی. دغه پوه (سي بيډينګ) نوميږي او هغه داسي وايي:

« د انسانانو او حيواناتو تر منځ توپير دادی چی حيوانات خپلي غريزې ته غوږ نيسي او انسانان خپل عقل ته غوږ نه نيسي. »

ددې څخه داسي ښکاري چې په انسان کي علاوه پر انساني صفاتو او عاداتو حيواني صفات هم موجود دي چي کله کله يې پر عقل باندي زورور او مسلط سي او ليکوال د خپل « زه » په پيداکولو کي د انسان په دې حيواني عاداتو او خصوصياتو باندي ډير څه نه دي ويلي. شايد دا موضوع به يې چي خپله ډير اوږد بحث دی آينده څيړنو ته پرې ايښې وي، خو زه هغه داسي راسپړم:

که دهشت ته لاره خلاصه د انسان سي
نو څيرونکی په څو چنده تر حيوان سي
ذمه ووهي د سلو ککريو
يوه بله ورسره يې د خپل ځان سي

او هم يې داسی څيړم:

انساني ماغزه که يو واري وحشي سي
نو اعمال يې نه د وحش نه د سړي سي
هيڅ وحشي حيوان لا ښکار د خپلو نه کړي
دی د خپلو همنوعانو پوخ ښکاري سي

په دريم باندار کي د انسان د خويونو او خصوصيتونو ډير ښه تحليل او څيړنه سوې ده او په دې لړ کي دا توضيح سوي دي چي دا خصوصيتونه څنگه د هغه د ټولنيز او اقتصادي دريځ په بدليدو سره بدليږي، او دا پېچلې مساله يې په ساده الفاظو چي هرڅوک په آسانی سره په پوهيدلای سي، توضيح کړې ده.

په څلورم باندار کي غواړي خپل « زه » په « وخت » کي ولټوي او داسي وايی:

« په دغه شيبه کي زه « زه » يم. زه هميشه په اوس کي يم. زما ليده کاته، زما ملاحظات او مشاهدات او زما ټول فعاليتونه يوازي په اوس کي صورت نيسي... »

ليکوال دوام ورکوي او وايي:

« په هغه ورځ چي زه په ښوونځي کي شامل سوم هغه وخت اوس و، په هغه ورځ چي ما واده وکړ هغه هم اوس و، کله چي زه وزيرېدم هغه شيبه هم زما دپاره اوس وه او کله چي زه مرم هغه به هم اوس وی. »

په دې ډول ليکوال درې زماني حالتونه چي ماضي، حال او آينده ده، ټول په يوه حالت

« حال » کي راغونډوي. خو ددې دپاره چي د ماضي او آينده څخه بيخي منکر نه سي نو د يوې نظريې ذکر کوي او وايي چي دغه درې زماني حالتونه « ماضي حال »، « حال حال » او « آينده حال » بللای سو او دا ځکه چي زموږ خاطرات چي ماضي ده، زموږ مشاهدات چي حال دی او زموږ هيلي او توقعات چي آينده ده، ټول په حال کي سره يوځای کيدای سي. او ددې په تعقيب ليکوال وايي:

« تل يا هميش " اوس " دی او " اوس " هميش دی. »

خو دا چې دا نظريه د چا ده، ليکوال يې ذکر نه دی کړی. داسی ښکاري چي دا دده د خپلو څيړنو او مطالعاتو محصول دی. او که څوک هغې ته ښه ځير سي، نو د قناعت وړ ټکي په کي پيدا کولای سي.

په پنځم باندار کي د تضادونو مساله را اخيستل سوې او داسي مطرح سوې ده:

« موږ وينو چي په مجموع کي ژوند د تضادونو څخه ډک دی. موږ په هرڅه کي ـ هم په طبيعت کي او هم زموږ په ژوند کي د مخالفو او تضادو قطبونو سره مخامخ يو، ځکه نو زموږ دماغ هم ددغو تضادونو پر بنسټ فکر کوي. مثلا دا چي کوم شی ښه او کوم شی بد دی، څوک ښايسته او څوک بدرنگ دی، دلته رڼا او هلته تياره ده، ژوند او مرگ او نور او نور. له همدې کبله موږ نه سو کولای چي بيله مخالفو قطبونو څخه او پرته له مقايسې او پرتلې کولو څخه فکر وکړو. په دې ډول نو موږ په هرڅه کي خپل شخصي قضاوت او خپل ځانگړي نظر ته ځای ورکوو. موږ خپل ځان ته خپل تعبيرونه لرو، ځکه نو هر شی د خپل تعبير او قضاوت له مخي يا ښه او يا يې بد بولو، يا يې ښايسته يا يې بد رنگه بولواو په دې توگه نو موږ خپل دماغ د مقايسو او تعبيرونو او د خپلو قضاوتونو او نظرونو څخه ډکوواو...»

دا خو د ټول پنځم باندار يو کوچنی عبارت دی چي ما دلته رانقل کړ چي دا وښيم چي د تضادونو پيچلي مساله په څومره ساده الفاظو بيان سوې ده، او که لوستونکی دې باندار ته ځان ورسوي او د هغه په مطالعه شروع وکړي نو زه باور لرم چی په خوند خوند به يې تر آخيره ورسوي او د هيڅ ستړيا احساس به ونه کړي.

په شپږم باندار کي د پوهانو او فيلسوفانو نظريې بيان سوي دي چی مطالعه يې ارزښتناکه ده. په تيره بيا هغه برخه چي د انسان ارتباط د کائناتو سره توضيح کوي، ددې باندار اهميت زياتوي.

لیکوال چي په اووم باندار کي د خپل « زه » د پیدا کیدو پلټني کوي، نو په دې لړ کي د « نفس » سره مخامخ کیږي چي لار یې ورته نیولې ده او نه یې پریږدي چې نور پرمخ ولاړ سي. لیکوال او انډیوال یې دواړه په دې باب بحثونه کوي، خو بیا هم مجبوریږي چې د ځینو پوهانو نظریو ته مراجعه وکړي. په دې لړ کي هغه څه ته چي زیاته پاملرنه اوړي هغه بحثونه دي چې لیکوال او انډیوال یې د انسانی نفس په باره کي کړي دي او دا یې څیړلي دي چې نفس په انسان کي څنګه او څه وخت جوړیږي.

دوی نفس پر دوو ډولو- قوي نفس او کمزوري نفس ویشي او خصوصیتونه یې بیانوي او وایي چي « کمزوری نفس تر قوي نفس ښه دی... »

په داسي حال کي چي موږ تراوسه په دې فکر وو او یو چی « قوي نفس » ښه او « کمزوری نفس » ښه نه دی. او دا خبره په خلکو کي عامه ده چي وایي:« نفس دي قوي وساته »، یا دا چی: « هغه څوک د قوي نفس خاوند دی او هغه بل بیا کمزوری نفس لري. » معنی داچي د قوي نفس خاوند یو پیاوړی انسان دی او پرخپل نفس باندي کنټرول لري او هغه بل بیا چي کمزوری نفس لري نو په ژوند کي یې نیمګړتیا موجوده وي. مګر لیکوال د انسان دا پیاوړتیا د هغه په کمزوري نفس کي لټوي او دا نظر په دلایلو ثابتوي.

په دې کتاب کي یو بل ډیر جالب باندار لسم باندار دی چی د « میډیټیشن » په باره کي بحثونه په کي سوي دي. داسي ښکاري چي لیکوال دې لغت ته چي اصلي ریښه به یې شاید لاتیني ژبه وي، په پښتو کي سم لغت نه دی پیداکړی او ترپایه پوري یې هغه په خپل اصلي شکل ذکر کړی دی. زه فکر کوم چي « ریاضت » به یې ښه ترجمه وي، او زموږ خلک یې « مکاشفه » هم بولي.

خو هغه توضیحات چي لیکوال په دې اړه ورکړي دي موضوع په ډیر ښه ډول روښانه کوي او دا څرګندوي چي میډیټیشن یعني څه؟ هغه پر څو ډولو دی او څومره ګټي لري؟

لیکوال په یوځای کی خپل انډیوال ته داسي وایي:

« میډیټیشن کومه عقیده یا کوم دین او مذهب نه دی او نه د کوم دین او مذهب دپاره کومه خاصه وسیله ده. میډیټیشن یوه طریقه ده چي د هري عقیدې او مذهب پلویان استفاده ځني کوي. میډیټیشن اصلا د " روحانیت " سره اړه پیدا کوي او ددې دپاره چي روحانیت وپیژندل سي نو... »

خو انډیوال يې جواب ورکوي او ورته وايی:

« هو، په دې باندي زه پوهيږم چي روحانيت، عرفان او تصوف په اسلام او نورو اديانو کي څه ته ويل کيږي او د ميډيټيشن سره څنګه ارتباط پيدا کوي، چی پر دې ټولو باندي بحث کول ددې باندار په وس نه ده پوره. خو زه به یوازي دومره تاته ووايم چي څوک چي په « زه » پسې ګرځي او کله چي خپل دا اصلي « زه » پيدا کړي او هغه وپيژني، نو هغه خپل ځان هم پيژندلای سي او څوک چي خپل ځان وپيژني، هغه خپل خالق هم پيژني. »

په دې لنډو خبرو کي ډيره لويه معنی ځای سوې ده او په کي د انسان هغه معنوي طاقت توضيح سوی دی چی غير له انسان څخه په نورو مخلوقاتو کي نه دی ليدل سوی.

په يوولسم باندار کي که ليکوال خپل « زه » نه دی پيدا کړی، نو خپل « زړه » يې پيدا کړی دی. هغه د زړه وظيفې بيان کړي او ويلي يې دي چی زړه برسيره په فزيکي وظيفو نور کارونه هم په بدن کي اجرا کوي، او د زړه او دماغ ترمنځ چي کوم
فرق موجود دی هغه يې هم د خپلو باندارونو په ترڅ کي څيړلی دی ـ ټولي نوي او دلچسپي خبري دي.

يوولسم باندار ته چي راورسيدم نو په هغه کي مي په يوې ډيري مهمي موضوع باندي چي ما مخکي يوڅو څلوريځي هم پر ليکلي دي، په ښه شان سرخلاص سو. هغه مينه او محبت دی چي انسان يې انسان کړی دی. ما که خپلي څلوريځي سطحي او په اصطلاح سرسري ليکلي دي، خو ښاغلي قاهراځکزي په خپل دې اثر کی ډير ژور بحث پر کړی دی. هغه په يو ځای کي خپل انډيوال ته داسي ويلي دي:

« مينه ستا په دننه او ستا د زړه په تل کي غوړيږي او هلته وده کوي. مينه د هغي انرژۍ په واسطه چي زموږ په دننه کي پټه پرته ده سر را پورته کوي...»

ليکوال ريشتيا وايي، خو داچي دا مينه چي زموږ په دننه کي پټه پرته ده څه شی ده او څنګه سر راپورته کوي، زه يې داسي بيانوم:

پيوستون ته د دوو زړونو تلوسه ده
هم سور اور دی داحساس هم سره لمبه ده
مقناطيس دی مخلوقات پيبلي ساتي

مځکي تل کي زوروره جاذبه ده

ليکوال د ميني او بيري په اړه وايی:

« بيره د ميني د نشتوالي څخه راپيدا کيږي، مينه او بيره يو د بل په مخالف جهت کي قرار لري. د ميني په موجوديت کي بيره له منځه ځي او په نه موجوديت کي يې منځ ته راځي .»

دا خبري د پيړيو پيړيو او حتی د زرګونو کلونو هغه داستانونه او افسانې ريښتيا کوي چی ډير خلک تر اوسه لا هم په شک ورته ګوري او درواغ يې بولي. دا هغه خلک دي چی د ميني پرځای يې په زړونو کي کرکي ځای نيولی دی. او د ليکوال دا خبري هم د منلو وړ دي چی وايي:

« کرکه په انسان کی هغه وخت راپيدا کيږي چي د ميني په لار کي يې خنډونه را منځ ته سي. کرکه اصلا د ميني په نشتوالي کي راپيدا کيږي او د انسان په ځان غوښتنه او ځانمني اړه لري. »

ليکوال زياتوي او وايي:

« کله چي ته د يوچا د کرکي سره مخامخ کيږې، نو دا په ياد ولره چي دغه شخص چي کرکه کوي، يو علت يې داهم دی چی هغه په خپل ځان کي دننه مينه نه لري، هغه خپل ځان هم کرکجن احساسوي او د خپل ځان څخه کرکه کوي.»

او د ليکوال ددې خبري څخه به هم څوک انکار ونه کړي چی وايي:

« مينه لکه رڼا او بيره او کرکه لکه تياره غوندي دي. او لکه چي تياره يوازي په رڼا ورکيدای سي، نو داسي هم بيره او کرکه په مينه ورکيدای سي.»

په دې څو جملو کي لويه معنی ځای سوې ده چی پر هري يوې يې کتاب څه چي کتابونه ليکل کيدای سي، خو زه يې فقط په دې الفاظو تاييدوم:

مينه وينه ده بهيږي په رګو کي
د انسان د ژوند په مزو او تاروکي
مخلوقاتو کي دا يو ځکه انسان سو
چی قيد سوی دی د انس په دې رشتو کي

ليکوال چي ددې کتاب په هره برخه کي کوم نوی نظر يا کومه نوې مفکوره توضيح کړېده، نو سمدستي يې خپل انډيوال ته ويلي دي چي ګوره دغه ما د کتابونو د مطالعې څخه پيدا کړي او تاته مې ويلي دي، چې دا د ليکوال دا ادعا ثابتوي چې وايي د پوهانو د نظريو په استناد يې خبري کړي دي او په عين حال کې يې خپل نظر هم په کي ځای کړی دی.

ليکوال چې وايي زه په « زه » پسې ګرځم، داسي ښکاري چې دی په خپل خلقت پسې ګرځي او کوشش کوي دا معلومه کړي چي دی څنګه جوړ سوی دی، د بدن جوړښت او ساختمان يې څنګه دی او رابطه يې په دې جهان کې چي ژوند په کي کوي تر کوم ځای پوري رسيږي. هغه دا رابطه دلته زموږ په نړۍ کي محدوده او منحصره نه پريږدي، بلکي ټول شمسي نظام او د هغه څخه وتلو نظامونو او کهکشانونو ته يې رسوي.

ددې رابطې د پيدا کولو د پاره ليکوال يو وار د خپل وجود ډيري کوچنۍ ذرې ته چي ژوندۍ حجره يا سلول دی او په تشو سترګو نه سي ليدل کيدای او شمار يې تر شميرلو اوښتی دی ګوري. بيا د همدې کوچنۍ حجرې څخه زموږ نړۍ، زموږ شمسي نظام او زموږ کهکشان ته چې په کي په مليارډو ستوري موجود دي او هر ستوری يې زموږ د لمرپه شان نظامونه او جهانونه لري، خپل نظر ځغلوي. او په آخير کي زموږ د کهکشان رابطه نورو کهکشانو ته چې د هغو شمير هم نه دی معلوم رسوي.

ليکوال په همدې اړه په نهم بانډار کې د خپل انډيوال څخه پوښتنه کوي او ورته وايي:

« ته چي د خپل جسم په باره کي راته وايې چې دغه جسم زما دی يا دغه جسم « زه » يم، دا سمه ده، خو جسم که ستا دی، ته هغه نه يې. ستا جسم خو په حقيقت کي ددغه ټول جهان، ددغو کائناتو او ددغه کهکشان اومه مواد دي چې په کار اچول سوي دي. دا خو هماغه خاوره، هوا او اوبه دي چې د مځکي په ونه کي هم سته او د آسمان په ستوري کي هم، نو ته ولي يوې وني يا يوه ستوري ته نه وايې چي دا زما جسم دی؟ »

ليکوال ددې موضوع څيړلو ته نور هم دوام پسې ورکوي، خو دا وار نوبت خپل انډيوال ته ورکوي چې هغه ورته وايي:

« د انسان جسم خو هم ډير عجيب او هم ډير پيچلی او مغلق دی. ما په کوم کتاب کي لوستي و چي د انسان جسم يو وړوکی کهکشان دی، هماغسي حيرانونکی او هغومره پيچلی دی. خو ددواړو ترمنځ توپير يوازي په غټوالي او کوچينيوالي کي دی. »

ليکوال د خپل انډيوال خبره قطع کوي او په خپله داسي دوام ورکوي:

«هو، د انسان جسم د مليارډو مليارډو حجرو څخه جوړ سوی دی چی هره حجره ځان ته ژوند لري او حتی شعور او ذکاوت لري، په خپل دننه کي د خپل کار ټاکلی نظم او ديسپلين لري. »

هغه خبرو ته دوام ورکوي او وايي:

« د ځينو علمي څيړنو له مخي د انسان جسم د څه دپاسه ٦٦ مليارډ حجرو څخه جوړ دی. او عجبه لا داده چي ددغو حجرو څخه هره يوه يې په يو يا بل ډول د نورو حجرو په کړو او اجرااتو باندي پوره پوهيږي او هم په دې پوهيږي چي په خپله ددې څخه د څه کولو توقع کيږي. کله چي د جسم کومه برخه زخمي کيږي او ځيني حجرې يې تاوان ويني، نو ګاونډي حجرې يې په دې پوهيږي چي څه بايد وکړي چي جسم بيرته خپل اصلي حالت ته راوګرځوي. »

ليکوال چی خپل « زه » د ٦٦ مليارډ حجرو څخه جوړ بولي او د هري حجرې لياقت او قابليت هغه حد ته رسوي چی خپله ټول جسم يې په عمومي توګه لري، نو دلته دا سوال پيدا کيږي چي د جسم دغه ترټولو کوچنۍ ذره چي تر اوسه کشف سوې ده آيا ځان ته نوري اجزاوي نه لري چی هغې ته يې دا استعداد او قابليت ورکړی دی چی ځان منسجم کړي او انسان لا ددغو اجزاو په کشفولو نه دی بريالی سوی؟ څوک څه پوهيږي چی دا اجزاوي به هم په مليارډو نه وي؟

او که يې دا بل سر راواخلو چی ليکوال د خپل « زه » يا انسان رابطه ستورو او بې شميره کهکشانو ته رسوي او په هر کهکشان کي بې شميره ستوري موجود دي، نو دا رابطه هم دونه غځيږي، دونه اوږديږي او دونه پراخيږي چی هغې ته هم انسان په خپل علم جواب نه سی ويلای او ځکه نو ليکوال د خپل « زه » په پيدا کيدو کي د خپل انډيوال سره د هر باندار په آخير کي موضوع همداسی نا حله پريږدي او ورته وايي چي دا به په بل باندار کي سره څيړو.

خو داسي هم نه ده. ليکوال د خپل « زه » ډيره دقيقه څيړنه کړې او ډير مهم ټکي يې پيدا کړي دي. هغه ډيري پيچلي مسالې په ساده سوال او جواب کي را سپړلي دي چي د لوستونکي تکليف يې ورکم کړی دی.

ليکوال د خپل انډيوال سره چي په واقعيت کي موجود نه دی او په خپل ذهن کي يې پيدا کړی او ملګری کړی دی بحثونه او باندارونه کړي دي او ددې دپاره چي په دې لار کی ورک نه سي، نو په هر بحث او په هر باندار کي يې د پوهانو- هغو پوهانو چی هغوی هم ددې لاري دپيدا کيدو کوششونه کړي، نظريې بيان کړي دي.

خو دا لار به څوک پيدا کړي چی نه يې د کوچينيوالي حد معلوم دی او نه يې د لوی والي. ډيرو خلکو ددې لاري په پيدا کيدو کي د عاجزۍ اعتراف کړی دی، خو نورو بيا د زور څخه کار اخيستی دی او هغه يې د عقيدې په ډول په خلکو باندی تحميل کړې ده.

ليکوال چی کله د کتاب آخير ته رسيږي، متوجه کيږي چی انډيوال يې د خيالي نړۍ څخه ورک سوی دی. او کله چی زه د کتاب د لوستلو په وخت تر دې ځای پوري را ورسيدم، نو ليکوال ته مي تليفون وکړ او ورتهومي ويل چی دا دونه اوږده لار چی تا ووهله او تر آسمانو او کهکشانو پوري دي ځان ورساوه چي خپل « زه » پيدا کړې، نو هغه دي پيدا کړ؟

جواب يې ددې کتاب وروستۍ جمله وه او هغه دا چی:

« په ريشتيني " زه " پسې مي لا د ګرځيدو سفر دوام لري. »

طاهر اځګزی
ويرجينيا، امريکا   د ۲۰۰۹ کال د نومبر ۲۲

لومړی بانـډار

په هر وخت او په هر ځای کی
پسې ګرځــم

تر روغبړ وروسته کله چی مي انډيوال لا نه و کښينستلی او په داسي حال کی چی خپل کوټ يې پر کوټبند ځړاوه، ماته يې ځير ځير وکتل او بيا يې داسی راته وويل:

« نن ماته فضا بل ډول ښکاري. ته ډير چورتي يې. څنګه په داسي ژورو فکرونو او سوچونو کی ډوب يې؟ بيخی لکه يو فيلسوف غوندي را ته ښکارې! ببر ويښتان، خلاص ګريوان، لاس تر زني لاندي، سترګي يوه ټکي ته وچي کلکي نيولي، څه درپيښه ده؟ »

بيله ځنډه مي ورته وويل:

« زه په يوه شي پسې ګرځم.»

« کوم شی دي ورک کړی دی؟ »

«هو، همداسي يې وبوله.»

انډيوال می په خندا کي راته وويل:

« نو ولی دلته پسې ګرځې؟ دلته څنګه؟ ښايي دا به په دې خاطر وی چی د باندي ساړه دي، باران اوري او تيز باد چليږي؟»

په جواب کی مي ورته وويل:

« يا، داسي هم نه ده. خبره خو داده چی...»

انډيوال مي خبري ته پرې نه ښودم. خندا يې پسې اوږده سوه او بيا يې يوه ټوکه وکړه او دا سی يې وويل:

« یو وخت د یوه سړي ښځه د شپې په تیاره کی پیسې ورکی سوی وې. ددې د پاره چی پیدا یې کړي نو د سړک پر غاړه د بریښنا تر څراغ لاندي پسې ګرځید. یو لاروې پر راغی او ځني ویې پوښتل چی څه پیښه ده؟ سړي ورته وویل چی پیسې مي ورکي کړی دي. لاروي هم ورسره په ګرځیدو شروع وکړه، خو په عین حال کی یې پوښتنه ځني وکړه چی پیسې دي همدلته د بریښنا تر څراغ لاندي ورکي سوي دي؟
هغه ورته وویل چی یا، زما ښځه هلته تر هغی وني لاندی پیسې ورکی سوي دی.
لاروي په تعجب پوښتنه ځنی وکړه:
نو بیا ته ولي دلته پسې ګرځې؟
سړي ورته وویل :
دا ځکه چې هلته تیاره ده، هیڅ شی نه ښکاری او د لته خو دادی روښنایې ده. »

اندیوال مي ددې ټوکي ښځه وروسته خپلو خبرو ته دوام ورکړ او داسي یې راته وویل:

« ته هم اوس داسي کوې. په توده کوټه کی پر دغه پسته چوکی ناست یې او په هغه څه پسې ګرځې چی در ښځه ورک دی. څنګه داسی نه ده؟ »

ما لومړی په غټو سترګو ورته وکتل او بیا مي په لوړ آواز داسي ورته وویل:

« یا، داسي نه ده. اول خو دا چي ما پیسې نه دي ورکي کړی او نه مي د پیسو غوندي نور څه دلاسه ور کړي دي. او دوهم دا چي په هغه څه پسې چي زه ګرځم ، نو زه هم دلته او هم هلته پسې ګرځم. زه هم د ننه او هم دباندي پسې ګرځم. نه یواځي دا چي په اوس کی پسې ګرځم، هم په ماضي او هم په آینده کی پسې ګرځم. زه په هر زمان او په هر مکان کی پسې ګرځم. اوس په پوه سوې که نه؟ »

اندیوال مي ومسل او بیا یې داسي وویل:

« نو دا به ښایي چی یو ډیر خاص او بیخي مهم شی وي. مګر نو څه شی به وي دا دومره مهم شی؟ دا به په حقیقت کی څه شی وي؟ »

په جواب کی مي ورته وویل:

« په دې زه هم نه پوهیږم چی دا به څه شی وي، په ریشتیا هم چی نه په پوهیږم. »

اندیوال می په حیرانتیا راته وویل:

« اوه، دا خو لا نوره راته مشکله سوه. ته په يو شي پسې گرځې، خو ته په خپله نه پوهيږې چی په څه شي پسې گرځې، دا ځنگه کيدای سي؟ »

په جواب کی مي ورته وويل:

« هو، بيخي همداسي ده. په هغه څه پسې چي زه گرځم، زه يې نه پيژنم. بلکل يې نه پيژنم. خو داسي يو احساس را پيدا سوی دی چی زما په ځان کی يو بل داسي ځوک را سره دی چی هغه هم په يو څه پسې گرځي او يا ښايي په هغه څه پسې چی زه گرځم هغه هم گرځي، خو موږ نه سره پوهيږو. موږ اصلا نه سره پيژنو خو بيا هم سره يوځای يو.»

انډيوال می ژر وپوښتل :

« ځنگه؟ ځنگه بل ځوک؟ »

پسله يوڅه ځنډه مي داسي ورته وويل:

« زه په خپل ټول ژوند کی کله چی په ځان پوه سوی يم، هيڅکله يوائي نه يم پاته سوی. فکر کوم چی هميشه يو ځوک زما سره سته، ډير نژدې ماته، بيخي زما سره يوځای. هغه ماته سلا مشورې راکوي، کله امر را باندي کوي، ځيني وخت سخته رويه لري او کله نرمه، کله وايی دا وکه او کله وايي دا مه کوه او کله کله مي لا بيروي هم او... »

انډيوال می پرته له دې چی متوجه سي، بې اختياره يې وويل:

« اوه، بيرول! نه، نه، بيرول نه دي ښه. »

همدومره يې وويل او بيا چوپ سو. او ما خپلو خبرو ته داسی ادامه ورکړه:

« او هغه زما په قضاوتونو کی برخه اخلي. زما په نظريو، زما په مفکورو او عقايدو کی زما سره يوځای دی. هغه نه يوازي دا چی زما په ککری کی زما سره يوځای دی، بلکی زما په زړه کی هم ژور تللی دی، زما په احساساتو کی، حتی زما په مينه کی لا هم راسره دی او... »

انډيوال مى خبري راپرې کړې او په تلوار يې داسى وويل:

« صبر وکړه، يو ګړى ښه ځير سه! دا چى ته وايى دا ځوک دى؟ دا خو بل ځوک کيداى نه سى، دا خو ته پخپله يې. دا خو ستا خپل ځان دى. »

په جواب کى مى ورته وويل:

« په دې چى هغه ځوک دى، زه هم نه پوهيږم او نه يې پيژنم. خو زه د هغه شته والى احساسوم، د هغه موجوديت په ځان کى درک کوم. »

انډيوال مى راته وويل:

« پس نو ته په خپل ځان کى د يو بل چا احساس هم کوې، او يا دا چى خپل ځان دي لکه دوه ګون داسي احساسوې؟ »

جواب مي داسي ورکړ:

« هو، همداسي ده. د موضوع د وضاحت د پاره به زه دلته دغه ځوک، دغه ناپيژندلى ځوک « دوهم زه » وبولم. »

انډيوال مى يوازى ومسل او نور يې هيڅ ونه ويل، خو ما د خبرو په ادامه کى داسي ورته وويل:

« ګوره، زه اوس زه يم او ته مى پيژنې او « دوهم زه » هم « زه » دى، خو هغه يو داسي « **زه** » دى چى نه يې ته پيژنې او نه يې زه پيژنم. »

انډيوال مى يوڅه چورتي سو، او تر لږ چوپتيا وروسته يې داسي وويل:

« تاخو موضوع نوره هم پسې پيچلې کړه. په هرصورت، زه پخپله زيات علاقمند يم او غواړم ستا څخه په دې باب نور ډير څه واورم. زه غواړم پوه سم چى ته اصلا په څه شى پسى ګرځې او څنګه پسې ګرځې؟ او اوس خو دادى ته يواځي هم نه يې، او تاسي دواړه به اوس څنګه پسې ګرځي او... »

خبره مى ورقطع کړه او په خندا کى مى ورته وويل:

« یا، موږ دواړه نه، موږ درې سره! ته به هم زما سره، یا په بله وینا « زموږ » سره یوځای په دغه لټون کی برخه اخلې او موږ به په ګډه په دې پوه سو چی موږ په څه شی پسې ګرځو او څنګه پسې ګرځو. »

اندیوال می په لنډ جواب کی راته وویل:

« هو، سمه ده. »

په عین وخت کی زه متوجه سوم چی دده تلوار دی. دوه پلا یې ساعت ته وکتل او بیا یې داسي وویل:

« وبخښه، زه باید ولاړسم، همدا اوس! ځکه چی ما بل ځای هم وعده کړې ده. »

« هوکې، سمه ده . تربیا لیدو پوري. »

« د خدای په امان. »

دوهم با نـــډار

هـــم دباندی هـــم دننه کتا بـو کی
پسـی ګـرځـــم

انډیوال می راغلی دی، خو ما نه ویني او ناريږ وهي چی:

« قاهره! ته چیري يې؟ »

جواب می ورکړ:

« راځه، را تیرسه! زه خو دادی دلته يم. »

په حیرانتیا کی یې داسي راته وویل:

« اوه، دا څه وینم، دا دومره ډیرکتابونه! تا خو خپل ځان تر کتابو لاندي کړی دی او په کتابو کی بیخی پټ يې. دا ټول دی د کتابتون څخه پور کړی دي او که دي خپلي الماری را چپه کړي دي؟ غواړې چی کډه وکړئ که څنګه؟ »

جواب می ورکړ:

« یا، کډه نه کوو، خو زه په یو چا پسې ګرځم. »

ډير ژر يې راڅخه وپوښتل:

« په یو چا پسې او که په یو شي پسې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« زه په انسان پسې ګرځم. »

انډیوال می اوريږ پورته وغورځولې، په بې پروا ډول يې چی په عین حال کی تعجب هم ورسره و، داسی راته وویل:

« ښه، ښه، په انسان پسې...؟ په انسان پسې ګرځې؟ د کتابو په منځ کې پسې ګرځې؟ ډېرښه، ډېرښه. »

یو ګړی چوپ پاته سو او بیا یې ژر پسې را غبرګه کړه:

« مګر تر هرڅه دمخه زه یوه پیاله کافي یا یو ګیلاس اوبه غواړم. »
په خندا مي ورته وویل:

« کافي خو نه سته، خو اوبه دا دي تیاري دي، در وایې خله! »

پسله یوې لنډې وقفې څخه په داسي حال کې چې انډیوال مې د اوبو وروستی غوړپ تیراوه، داسي یې راته وویل:

« ښه نو اوس وایه چې څه خبره ده او ته په څه جنجال اخته یې؟ »

په جواب کې مي ورته وویل:

« وګوره، دا زما پر شاوخوا باندي راګرځېدلي کتابونه، دا کوټي کوټي کتابونه، دغه نوي او زاړه، دغه غټ او کوچني کتابونه! دغه ټول چې ما را غونډ کړي دي، دا یوازي د یوې موضوع په باره کي دي. دا ټول د انسان په باره کې لیکل سوي دي. موږ وینو چې د تاریخ په اوږدو کې، تقریبا په هر وخت کې ډېرو پوهانو او عالمانو په تیره بیا د بیولوجۍ پوهانو، ټولنپوهانو، فیلسوفانو، روان پوهانو، لرغون پیژندونکو، تاریخ پوهانو او ډېرو نورو داسې هڅي کړي دي چې انسان توضیح کړی او هغه په بشپړ ډول وپیژني. »

انډیوال مې غوښتل یوڅه ووایي، خو ما خبري ته پرې نه ښود او په خپله مې داسي ادامه پسې ورکړه:

«... او که موږ موضوع ته ښه ځیر سو، بیا هم وینو چې په بیلو بیلو تاریخي دورو کې، د نړۍ په مختلفو تمد نو کې ً انسان ً د موضوع اصلي مرکز، هسته او زړې جوړوي. همدارنګه که نړۍ وال ادبیات وګورو نو هغه هم دداسي مطالبو څخه ډک دي چې زیاتره یې د انسان په باب دي او د انسان د پیژندلو هڅي او تلاښونه په کې سوي دي. »

زه چوپ سوم. انډیوال می هم خپل د اوبو ګیلاس پر میز باندي کښېښود او پرته له دې چی کتابو ته وګوري، ماته یې په ځیر ځیر وکتل او بیا فقط لکه د ښونځي یو ښونکی چی وي، زما څخه یې داسي وپوښتل:

« آیا تا یو څه په کی پیدا کړل؟ آیا ته اوس انسان پیژنې؟ »

په لنډ ډول می ورته وویل:

« یا تراوسه پوري نه. »

انډیوال می یو کتاب را پورته کړ، په داسي حال کی چی یواځي یې عنوانونه کتل، داسي یې راته وویل:

« په ریشتیا چی دا خو د هرچا د پاره یو سخت کار او یوه غټه ستونزه ده. »

او بیا یې په لوستلو پیل وکړ. ما هم یو کتاب را واخیست، سرسري می وکوت او داسي می ورته وویل:

« په کتابوکی سطحي او سرسري کتل او یا په اصطلاح د کتابونو بویول هم یو مهم کاراوهم ښه مشغولا ده، که نه؟ »

انډیوال می په خندا راته وویل:

« دا کارخو نه یوازي دا چی مهم دی، بلکي اړین او ګټور هم دی. »

دواړه چوپ کښیناستو او بې اختیاره مو د کتابو په لوستلو پیل وکړ. ښه تر ډېره مو بیل بیل کتابونه وکتل. ښه زیات وخت تیر سو. وروسته می انډیوال په خپ او ډډ آواز سره چی تر ژور ستوني یې په زحمت ږغ را ووت، داسي راته وویل:

« کوم انسان؟ مقصد می دادی چی څه ډول انسان؟ د انسان په باب خو خورا زیات او بیل بیل تعریفونه او انځورونه سته... ځینی یې داړونکی حیوان بولي او ځینی نور بیا ورته افزار جوړونکی حیوان وایي . د هستۍ تاج او د اشرف المخلوقات عنوانونه هم ورکړه سوي دي. دا چی کوم یې سم او کوم یې نا سم دی اویا داچي انسان ته څه شی باید وویل سی او کوم انسان ته کوم او څنګه عنوان ورکول سی او... »

د انډیوال خبره می ونیوله او داسی می ورته وویل:

« اوداسي هم کیدای سی چی انسان ته یوازي انسان ووایو، یوعادي انسان. نه حیوان او نه ملایکه، نه شیطان او نه رحمان. یوازي یو عادي انسان. یو عادي انسان چی هم د ښو او هم د بدو مجموعه ده. »

زما ددې خبري په جواب کی می انډیوال یو پنډ کتاب راواخیست. او بیا یې داسي راته وویل:

« که ته غواړې چی یوازی یو عادي انسان وپیژني او د انسان په تعریف پوه سې، نو واخله دغه قاموس وګوره، دا خو آسانه خبره ده. دادی دلته هم د انسان په باره کی ډیر څه لیکل سوي دي او دانسان تعریف یې هم کړی دی. که یې ته غواړې زه به یې پخپله درته ولولم. »

په جواب کی می ورته وویل:

« یا، لوستلو ته یې حاجت نسته. مننه! »

یو ګړی چوپ سوم او بیا می داسي ورته وویل:

« په هر صورت موږ ټول په دې پوهیږو چی انسان د نړۍ پرمخ د ژوند په ټولو ساحو کی تر ټولو ډیر مهم موجود دی. او که هرعلم راواخلو د انسان د پاره خپل ځانګړی تعریف لری او... »

انډیوال می بیا هم په کتابو کی کتل او پرته له دې چی زما خبري ته یې سمه پاملرنه کړې وي، داسي یې راته وویل:

« دلته خو دادی ځینی نور داسی کتابونه هم سته لکه د انسان په باره کی د پوهانو ویناوي، شعرونه او نور او نور. که ته غواړې زه به یو څو لنډي ویناوي زما په خپل ږغ کی درته ولولم، څنګه ؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« سمه ده ستا له خوا انتخاب سوي ویناوي به ستا په ږغ کی واورم. »

انډيوال مى غاړه تازه کړه او بيا يې داسى راته وويل:

« (جې. پي. سارټي) وايي: انسان هغه څوک دى چى په خپله دى يې د خپل ځان څخه جوړوي.
(رابرټ زيند) وايى: يو شى په ټولو انسانانو کى مشترک دى، هغه داچى ټول انسانان يو دبل سره توپير لرى.
(پابلو پيکاسو) ويلي دي چى د انسانانو په منځ کى اصلي انسانان لږ خو کاپي سوي انسانان خورا ډير دي.
(اناتولي فرانس) بيا وايي چى دا د انسان په طبيعت کى ده چى عاقلانه فکر کوي خو احمقانه عمل کوي. »

انډيوال مى غوښتل چى همداسي ادامه پسې ورکړى، خو زه يې په خبرو کى ورولويدم او ورته ومي ويل:

« ددغه ډول ويناوو په ويلو سره لکه چى ته غواړې دا ووايې چى د " انسان " د پاره کوم مشخص تعريف او يا توضيح نه سته . »

انډيوال مى ومسل او په داسي حال کى چى کتاب ته يې کتل، ژر يى داسي راته وويل:

« تعريف ولى نه سته. د مثال په توګه يو روسى ليکوال (داستايوفسکي) داسي وايي:
" زما په عقيده د انسان د پاره ډير ښه تعريف دادى: " پر دو پښو تلونکى يو ناشکره جنجالي مخلوق. "

يو بل ليکوال (سي بدينګ) بيا وايى چى " د انسانانو او حيوانانو تر منځ فرق دادى چى حيوان خپلي غريزې ته غوږ نيسي، خو انسان خپل عقل ته غوږ نه نيسي."
(جورج سيمپرن) يو بل پوه بيا داسي وايي: " انسانان تاريخ جوړوي خو نه پوهيږى کوم تاريخ ". »

انډيوال مى ناڅاپه متوجه سو، ماته يې وکتل او په دې پوه سو چى زه نوره علاقه نه لرم چى يوازې ويناوي واورم. ځکه نو دى هم چوپ سو. د يو ګړي د پاره موږ دواړه چوپ پاته سولو. زه په فکر کى ډوب سوى وم چى انډيوال مى داسي وپوښتل:

« په څه چورت کى يې؟ ته اوس دلته يې که په کوم بل ځاى کى راته ګرځې؟ »

په جواب کى مى ورته وويل:

« زه خو په خپله دلته یم، خو فکر می دلته نه سته. »

بیا یې وپوښتل:

« نو ته په څه کی او یا په څه شي کی فکر کوې؟ »

جواب می ورکړ:

« زه فکر کوم، په هغه څه پسې چی زه ګرځم هغه دلته په دغو کتابو کی نه سم پیدا کولای. »

پوښتنه یې وکړه:

« مقصد دي' انسان' دی؟ »

جواب می ورکړ:

« هو، انسان! مګر مور. خو نه سو کولای چی ' انسان' یوازی د کتابو په منځ کی پیدا کړو. »

انډیوال می بیا وپوښتل:

« نو ته غواړې چیری ور پسې وګرځې؟ »

ډیر ژر می داسی جواب ورکړ:

« په کوڅو او بازارو کی، په میخانو او معبدو کی، په فابریکوکی، په کلیو او بانډوکی، په ښوونځیو او په د فترو کی، او... »

په داسی حال کی چی د انډیوال په تندي کی څو ګونجي پیدا سوي وې، په بې خوندی یې داسي راته وویل:

« بس! بس! همدومره کفایت کوی. »

او بیا یې په یوه مصنوعي غوندي خندا کی پسی زیاته کړه:

« ته ولاړ سه، هر ځای ته چی ځې هلته ولاړ سه او په هر چا پسې چی ګرځې، پسې ګرځه! خو ته باید یواځي پسې وګرځې او زه به ستا سره نه یم ملګری. پوه سوې؟ »

ما هیڅ جواب ورنه کړ، چوپ پاته سوم. هغه ودرید، یو ګړی همداسي په پښو ولاړ پاته سو، بیرته کښیناست او هیڅ یې ونه ویل. بیا ولاړ سو، څو ګامه مخ او شاته ولاړ. خو کله چی یې زما څخه هیڅ وانه وریدل، نو بیرته کښیناست او بیا یې په کراره داسی راته وویل:

« ګوره، زه هم هغه څه غواړم چی ته یې غواړې. زه هم غواړم په هغه څه پسې وګرځم چی ته ورپسې ګرځې. مګر نو څنګه؟ دا خو یوه معما ده. انسان په خپله د انسان د پاره یوه معما ده. موږ څنګه کولای سو چی په کوڅو او بازارو کی په انسان پسې وګرځو؟ په نړۍ کی خو نن ورځ تر شپږ ملیارډه زیات انسانان ژوند کوي او دوی ټول یو د بل سره توپیر لري. یعنی دا چی شپږ ملیارډه انساني افراد چی هر فرد یې ځانګړی دی په دې نړۍ کی موجود دي. »

په جواب کی می ورته وویل:

« دا صحیح ده. خو بیا هم هر فرد یې یو انسان دی که نه؟ »

انډیوال می د کوم فیلسوف خبره داسي راته تکرار کړه:

« په نړۍ کی ' انسان ' نه سته. په نړۍ کی ' انسانان ' سته. پوه سوې. »

زه یو ګړی چوپ پاته سوم، او بیا می داسی ورته وویل:

« که موږ دغه راز فلسفي مقولې د یوه ګړي د پاره هیري کړو، نو کولای سو یو بل ډول هم فکر وکړو. د مثال په توګه: موږ کولای سو انسانان پر ډلو، طبقو، ګروپونو او مسلکونو باندی وویشو. »

انډیوال می په خوله کی را ولوید او داسی یې راته وویل:

« مقصد دي څه دی؟ »

« ډېر ساده. مثلا ته کولای سې په آسانۍ سره په دغو طبقو او قشرونو کی پوه سې
چی څوک کارګر او څوک کارفرمادی، یاڅوک بزګر او څوک دوکاندار دی. »
انډیوال می په بې صبرۍ داسی وویل:

« موږ خو په 'انسان' پسې ګرځو. نه په کارګر او دوکاندارپسې. »

پرته له دې چی د انډیوال خبرې ته می توجه کړې وی، خپلې خبرې می داسې پسې
اوږدې کړې:

« ګوره، که ته وغواړې چی یو دوکاندار توضیح کړې او په عین حال کی
ددوکاندارانو څخه کوم یو ستا آشنا وې نو ته وایې چی هغه یو دوکاندار دی، احمد
جان
نومیږی، بوټونه خرڅوي او نور او نور... نو په دغه راز توضیح سره په حقیقت کی
تا یو دوکاندار نه، بلکی خپل یو آشنا دی موږ ته را وپیژاند. خو که چیرې ته د ډېرو
نورو دوکاندارانو خویونه او خصوصیات را ټول کړې او په یوه ' دوکاندار ' کی یې
سره یوځای کړې، بیانو ته کولای سې چی یو اصلي او ټیپیک دوکاندار موږ ته را
وپیژنې. په دې توګه نو یو څوک کولای سی چی ددوکاندارانو په یو زیات شمیر
خصوصیاتو کی ' یوډول والی ' را پیدا کړی. مثلا خوشحاله څیره، تود او دوستانه
سلوک چی مشتریان را جلب کړی او داسی نور او نور. »

انډیوال می پسې راغبرګه کړه:

« هو خلک خو وایی چی که څوک خندلای نه سی، نو هغه باید دوکان خلاص نه کړی.
خو ستا مقصد دلته څه شی دی؟ که چیری ته د مشترکو خصوصیاتو له مخې غواړې
انسان وپیژنې نو دلته خو د قدرت او واک یادونه پرځای ده. ځکه چی واک غوښتنه
داسی یو خصوصیت دی چی په ټولو انسانانو کی مشترک دی. هرڅوک قدرت
غواړی. واکمني د انسان همیشنۍ هیله ده. په هر حالت کی او د ژوند په هر پړاو کی
انسان واک غواړی او د همدې واک د پاره جنګیږي. »

د انډیوال د خبرو په تایید کی می وویل:

« هو، همداسی خو ده. انسان نه یوازې دا چی د شتمنۍ او قدرت پر سر جنګیږي، د
ایدیالوجۍ او عقیدې په خاطر هم یو بل سره وژني. که د بشر تاریخ ته وګورو، خورا
زیات شمیر انسانان په خپله د انسانانو له خوا د خپلو عقیدو او ایدیالوجیو په
خاطروژل

سوي او له مينځه تللي دی. »

انډيوال می بيا نوبت واخيست او داسي يې راته وويل:

« هو، قدرت غوښتنه او د ايډيالوجی پر ضد او يا د هغې په پلوي جنګيدل خو يو انساني خصوصيت دی. مګر مورږ خو بيا هم نه سو کولای چی يوائي ددغه راز خصوصياتو په ذکر کولو او يادولو سره انسان وپيژنو... زه خو داسی فکر کوم. »

په جواب کی می ورته وويل:

« ته ښه وايي. زه هم داسی فکر کوم. مګر نو څه بايد وسی؟ اوس بايد يوه بله لار ه غوره کړو. څنګه؟ »

انډيوال می ځانته يو خاص دريځ ونيو. په داسی حال کی چی په څيره کی يې د مايوسی نښې هم ښکاريدې، داسي يې راته وويل:

« اوس نو ولاړ سه، پسې وګرځه، تلاښ او پلټني دی وکړه او څيړنو ته دي ادامه ورکړه. ولاړ سه په انسان پسې وګرځه، په کوڅو او فابريکو کی، په معبدو او ميخانو کی، لکه څنګه چی تا دمخه وويل. خو زه نه سم کولای. زه نه درسره ځم، لکه څنګه چی ما هم دمخه درته وويل.»

تر لږ چوپتيا وروسته مي انډيوال ولاړ سو او داسي يې راته وويل:

« او اوس...، اوس بايد زه ولاړ سم. »

کله چی يې څو ګامه واخيستل نو د لنډي فاصلې څخه يې را ږغ کړه او په خندا يې داسي راته وويل:

« او ګوره! په ټولو ځايو کی به ګرځې، په ميخانو کی به هم خامخا ور پسې ګرځې. زما خبره دی سمه واوريده؟ »

« هو، وامی وريده. همداسی به وکړم. »

« په مخه دی ښه. تر بيا ليدو پوري. »

« د خدای په امان. »

دریـــم بانـډار

په ټولنه کی، په کوڅو او بازاروکی
پــسې ګرځــــــم

دمخه تردې چې انډیوال می روغبړ راسره وکړي، یا سلام واچوي، یا سهار په خیر ووایي، په ډېر تلوار یې داسي راته وویل:

« وبخښه، پرما باندی ناوخته سوی دی. »

په جواب کی می ورته وویل:

« پروا نه کوي، زه په خپله په داسي سوچونو او چورتونو کی ډوب وم، په داسي معمایي چورتونو کی چی اصلا د وخت په تیریدو هیڅ نه یم پوه سوی. »

ژر یې را څخه وپوښتل:

« ولي؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ستا د " ولی " په جواب کی خو یو " څکه " نه، چی ډېر" څکه " سته. خو د مخه تر دې چی ستا د " ولی " جواب درته ووایم، په خپله ستا څخه یو سوال کوم. »

په لړ وارخطا حالت یې وپوښتل:

« څنګه سوال؟ »

سوال می دادی:

« زه څوک یم؟ »

« اوه، دادي څنګه سوال را څخه وکړ. تا خو په دې سوال سره زه هم د خپل ځان په شان په معمايي چورتونو کی واچولم. »

انډيوال می يو ګړی چوپ پاته سو او بيا لکه يو شی او يا لکه يوه موضوع چی بيخي ورته واضح او څرګنده وی او فقط تکرارول ځني غواړي، نو يې په دوامداره مسکا او په يوه ساه داسي راته وويل:

« ته زما انډيوال يې، ته قاهر اڅکزی يې، ته پښتون او افغان يې، ته دلته په هالينډ کی يو پناهنده يې او ته... »

په خوله کی ورولويدم او ورته ومی ويل:

« هوکی، کفايت کوي ، همدومره بس دي. په دې ډول پيژندګلوي سره خو نه ته ما پيژندلای سې او نه زه په خپله خپل ځان پيژندلای سم. »

تر يوې لنډي وقفې وروسته می داسي ورته وويل:

« هغوي هم د خپلو ځانو په پيژندلو کی ددغه ډول جملو څخه کار اخيستی. په داسی حال کی چی په ځان پيژندنه کی خو دغه راز عبارات کومه ګټه نه لری. »

انډيوال می وپوښتل:

« د "هغوي" څخه دي مقصد څوک دي؟ »

« هغوي چی په ټولنه کی دي، چی په کوڅو او بازارو کی ګرځی.»

د انډيوال می دلچسپي پيدا سوه او ژر يې داسي راته وويل:

« هو، ښه وايې، اوس پوه سوم. دا خو تيره اونۍ وه چی تا غوښتل چی ولاړ سې، وګرځې او په کوڅو او بازارو کی پوښتني وکړې.
ښه اوس نو دا راته ووايه چی څه دي وکړل؟ چيري ولاړې؟ د چا سره دي خبري وکړې؟ کوم څوک دي پيدا هم کړ که نه؟ او کومه نتيجه دي هم تر لاسه کړه که نه؟ او... »

انډيوال مى لا خپلي پوښتني نه وې خلاصى کړي او لا يي غوښتل چى بله پوښتنه هم وکړي خو ما په ځان کى يوڅه نا آرامي احساس کړه، خبري مى ور پرې کړې او ورته ومي ويل:

« دومره ډيري پوښتني مه راڅخه کوه او په اصطلاح " سوال پيچه " کوه مى مه. زه به په لنډ ډول درته ووايم چى يا، ما هيڅ کومه نتيجه تر لاسه نه کړه. »

انډيوال مى په ټينګار راته وويل:

« زه غواړم يو پلا بيا وپوښتم چى ولي؟ »

په جواب کى مى ورته وويل:

« ګوره انډيواله، کله چى ته د يو چا سره په کوڅه او بازار کى ملاقات کوې نو ته خو د دغه شخص دباندى خوا وينې؛ ته خو د هغه څيره او د هغه قواره وينې؛ ته خو د هغه په اصطلاح "ظاهر" وينې نه د هغه " باطن". که څه هم چى د هر انسان په سترګو او څيره کى د ډيرو کيسو او داستانو نښي نښانې ليدل کيږى؛ که څه هم چى هر انسان د خپل ځان په اړه د ځان سره ډيري کيسې لري او ددغو کيسو نښي نښانې يې په خپل ځان کى هم مشاهده کيدلاى سى، خو بيا هم ته نه پوهيږې چى هغه به څه ډول وي... مثبتي به وي او که منفي؟ د هغه د پاره به هيله مني وى او که به مايوسه کونکي وي او داسي نور او نور. »

انډيوال مى وغوښتل يو څه ووايى خو ما ورته چانس ور نه کړ او خپلو خبرو ته مى همداسى ادامه پسى ورکړه:

« د " انسان " په توګه خو موږ يو د بل سره توپير نه لرو، ټول انسانان يو. مګر موږ داسى عادت سوي يو يا داسى روزل سوى يو چى موږ يو او بل ته د " انسان " په توګه نه بلکى د يو " فرد " په توګه ګورو. کله چى يو څوک په کلونو کلونو او د خپل عمر په ټوله موده کى دا اوري چى هغه يو " سړى " دى ، نو کله چى هغه خپل ځان تعريفوي هم يې د يو سړي يا د يو فرد په توګه تعريفوي نه د انسان په توګه. »

انډيوال مى په کراره وپوښتل:

« د همدې دليل په وجه نو ته ماته داسي وايې چى ګواکى کومه نتيجه دي تر لاسه نه کړه ؟ »

پرته له دې چې د انډیوال دغی پوښتني ته می یو مشخص جواب ویلی وی، داسي می ادامه پسې ورکړه:

« له یوې خوا خو به داسي وی، خو له بلي خوا بیا مور وینو چی هر څوک د خپل اقتصادي او ټولنیز دریځ له مخي عمل کوي. انسانان د خپلو ځانګړو دریځونو سره سم خبري کوي او د هغوی مطابق فکرکوي. د مثال په توګه شتمن خلک داسي فکر نه کوي لکه نیستمن خلک چی یې کوي. دا ښکاره ده چی یو رئیس یو کارګر نه دی او هر یو ځانته موقف لري. او موقفونه هم توپیر سره لری. زه به حتی ونه کړای سم د هغو خلکو سره چی په ډیرلوړموقف کی قرار لري، فقط یوه عادي لیدنه کتنه دی لاهم ورسره وکړم. ځکه نو... »

زه چوپ سوم او فکر می کاوه چی یوڅه نور هم پسی ووایم، خو د انډیوال می حوصله لږ سوه او ژر یې داسي راته وویل:

« ښه نو پر مخ ولاړ سه، ولي ودریدې مقصد دي وایه. »

« ګوره انډیواله، ته یو هالینډی یې او زه یو افغان یم. زمور هم ژبه، هم کلتور او هم مو دین توپیر سره لري، مګر بیا هم دادی زه اوته یو دبل سره ملګري او انډیوالان یو. آیا داسي نه ده؟ »

جواب یې راکړ:

« هو، همداسي خو ده. »

دده تر دغی موافقې وروسته می خپلو خبرو ته داسی دوام ورکړ:

« اوس به داسي فرض کړو چی د لاټرۍ هغه ټکټ چی تا تیره اونۍ زما مخ ته رانیوی او هغه د څو ملیون ایرو جایزه لری، نوکه چیري همدغه غټه جایزه په راتلونکې اونۍ کی تاته را ووځي او ته یو ملیونر سې، نو بیا د هماغه ورځي څخه وروسته ته زما انډیوال نه یې. »

د انډیوال پر شونډو خندا سپره سوه او بیا یې داسي پوښتنه را څخه وکړه:

« ولي؟ ته ولي داسي فکر کوې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« په عمل کی خو همداسي ده. موږ وینو چی یو ملیونر نه ددې وخت لری، نه ددې سره علاقه لری او نه دې ته اړتیا لری چی د یوه خواره بوښکي انسان سره دي اړیکي ټینگي کړی او بیا دي د هغه سره په عادي ډول راشه درشه وکړی. ځکه نو ستا اړیکي د یوه ملیونر په توگه هم زما سره او هم د نورو سره ډیر ژر تغییر کوي. ستا مشغولاوي، ستا ملاقاتونه، ستا ملگري، او ستا نور ډیر څه په مجموع کی اساسي بدلون مومي. که ته وغواړې او که ونه غواړې ستا دریځ دا ایجابوي چی ته باید نور نوي او شتمن ملگري پیدا کړې او د پخوانیو او نیستمنو انډیوالانو د پاره نور ته هیڅ وخت نه لرې.»

انډیوال مي په جواب کی داسي راته وویل:

« پریږده ستا دغه راز خیالونه. او اوس ته دا راته ووایه چی تا تیره اونۍ څه وکړه او یا داچی څه دي باید کړي وای چی کومه نتیجه پر بنا سوې وای؟ »

جواب می ورکړ:

« د مخه تر دې چی زه ستا دغه سوال ته جواب ووایم، غواړم چی په خپله ستا څخه یو وړوکې سوال وکړم: کله چی ته خلک وینې، دا مهمه نه ده چی چیری... په کوڅو او بازارو کي او که په کوم بل ځای کي، نو ته اصلا څه شی وینې؟
آیا ته اشخاص وینې او که ته شخصیتونه وینې چی روان دي؟ آیا هر شخص خپل اصلي شخصیت د ځان سره وړی؟ آیا هر څوک په ریشتیا خپل اصلي شخصیت د ځان سره لری؟ ته په دې هکله څه فکر کوې؟ »

انډیوال می یو گړی چوپ پاته سواو فکر یې کاوه او بیا یې په داسي حال کی چی د سر په ویښتانو کی یې لاس واهه، داسي وویل:

« دا خو لکه څنگه چی ته وایې یو وړوکی سوال نه دی، بلکی یو غټ سوال راته ښکاري. ښه نو زه باید فکر پکی وکړم. اوس به راسو لومړی شخصیت ته: شخصیت خو په حقیقت کی د یو شخص د ټولو خصوصیاتو او مشخصاتو مجموعه ده. څنگه همداسي نه ده؟ »

انډیوال می چوپ سو، خپل سوال یې بیرته ماته راجع کړ، او بیا ما داسي ورته وویل:

« هو د شخصیت په باب خو ډیر څه ویل سوي دي او هم زیاتي تیورۍ ګاني موجودي دي چی یوه یې هم د " پیاز تیوري" ده. »

انډیوال می په تعجب وپوښتل:

« د پیاز تیوري؟ »

جواب می ورکړ:

« هو،" د پیاز تیوري"، مګر دا نوم په دې خاطر نه دی پر اینښودل سوی چی ګواکي ددې تیورۍ تیوریسن ' پیاز' نومیږي. بلکی نوموړې تیوري لکه څنګه چی د نامه څخه یې ښکاری، د هر انسان شخصیت د یوه پیاز په شان انځوروي. کله چی د پیاز څخه د هغه ټول پوستکی او پوستونه ایسته او یو دبل څخه بېل سي نو هلته یوازي یوه هسته پاته کیږي. د انسان د شخصیت څخه هم که ټول پوستونه ایسته سی، نو په پای کی یوازي یوه هسته یا یو ریشتینی " زه " پاته کیږي. که څه هم چی پوهانو د بیلو بیلو علومو په مرسته د دغو پوستونو د ایسته کولو یا بربنډ کولو د پاره تر ډیري اندازې پوري کار کړی دی، خو په دې مورد کی بیا هم زیاتي ستونزي او مشکلات موجود دي. زموږ د ټولو شخصیتونه البته چی یو دبل سره توپیر لري او هر څوک ځانته ځانګړی کرکټر اختیاروي او بیا د همدغه کرکټر په وجه خپل ځان د بل چا څخه بیلوي، خو په دې اړه بیا هم وینو چی خورا ډیري ستونزي په مخکی پرتې دي. »

زه چوپ سوم د انډیوال جواب ته می کتل، خو هغه غوږ نیول غوره بللی وو او څه یې نه ویل ځکه نو ما هم داسي دوام پسې ورکړ:

« شخصیت، کرکټر، او هویت خو هغه څه دي چی په اشخاصو کی توپیر سره لري. مګر دغه توپیر نه یوازې دا چي په عینیت کی وجود لري، بلکی یوبل غټ توپیر بیا په ذهنیت کی هم موجود دی او هغه دا چی ' شخصیت ' په خپله د یوه شخص په نظر کی یو څه او د بل په نظر کی بل څه دی. د مثال په توګه: دا خو طبیعي خبره ده چی زما د ګاونډي شخصیت زما د شخصیت سره توپیر لري، خو بل توپیر بیا دادی چی همدا زما د ګاونډي ' شخصیت ' په خپله زما د ګاونډي د پاره او یا د هغه په سترګو کی یو ډول دی او زما په سترګو کی بل ډول دی. په دې توګه نو زه کولای سم ووایم چی زما ' زه ' زما له نظره یو څوک او ستا له نظره بل څوک او بیا د نورو په نظرکی بل څوک دی. او همدا راز په مجموع کی د ټولني له نظره بیا یو بل څوک دی. په دې ډول نو موږ ویلای سو چی... »

انډیوال مي خبره را پرې کړه او داسي يې وپوښتل:

« ځکه نو ته داسي فکر کوې چې يو څوک نه سي کولای چې يو انسان د هغه د شخصيت له مخي وپيژني؟ څنگه همداسي نه ده؟ »

په جواب کی مي ورته وويل:

« هو، همداسي يې وبوله! که چيري موږ د ' شخصيت ' د لغت ريښه وپلټو، وينو چې دا لغت اصلا په لاتين ژبه کی د **پرسونا** ترجمه ده او د پرسونا لغت د لوبغاړي په رول کی د يوه ماسک يا نقاب په معنا راغلی دی. د لرغوني يونان په تياترو او ډرامو کی دا رواج و چې لوبغاړو به خپل هويت يا اصلي څيره پټوله، نو ددې مقصد دپاره به يې د کوم حيوان يا کوم بل انسان د څيرې نقاب په خپل مخ واغوست او د هغه رول به يې ادا کاوه. په دې اساس ويلای سو چې ' شخصيت ' د ريشتيني « زه » د پاره يو نقاب دی، نه په خپله ريشتينی « زه ».
په ټولنه کی هر څوک يو شخصيت دی، هر څوک د نورو سره د راشه درشه ټاکلې طريقه لري او د سلوک د ځانگړي ميتود څخه کار اخلي. په دې حساب نو وينو چې هر « زه » خپل ځانته خپل ځانگړی شخصيت لری او هغه داسي استعمالوي لکه يو لوبغاړی چې د خپل رول د اداکولو د پاره د ماسک څخه کار اخلي. »

انډیوال می پسې راغبرگه کړه:

« هو، داسي خو ده. موږ کولای سو چې زموږ ورځنی عادي ژوند هم په عين حال کی د لوبغاړو د رول د اداکولو سره پرتله کړو. په ژوند کی هر څوک يو رول لري. خو يو ښه لوبغاړی په خپل وار سره کولای سی يو کرکټر ځانته خلق کړی، په هغه کی ژور ولاړ سی او ځان په ټوله معنا ورسره عيار کړي. لوبغاړی اول شخصيت جوړوي او بيا هغه لوبوي. يو ښه لوبغاړی نه يوازې دا چې يو ټاکلی کرکټر لوبوي، بلکی په خپله هم کټ مټ هغه کرکټر سی. پس نو ستا د تير سوال په اړه بايد ووايم چې په کوڅه او بازار کی اشخاص نه، بلکي شخصيتونه گرځي را گرځي. »

کله چې می انډیوال خبري بس کړې، نو يې ماته پام سو چې زه په چورتونو کی ډوب وم، لاندي می کتل او دده خبرو ته می هم چندان توجه نه وه، نو يې سمدستی داسي راته وويل:

« ښه نو، دغسي خبري دي. اوس نو ته څه په کی وايې؟ »

ما دده سوال که څه هم چی اوریدلی و، خو بې جوابه می ورپریښود او همداسي چوپ پاته سوم. زما چورتونه د نا امیدئ سره یوځای سول او دا فکر راته پیدا سو چی زه به ښایی ونه کولای سم په هغه څه پسې چی ګرځم پیدا یې کړم. ښایي زما دغه هڅه او تلاښ، زما دغه پلټنه او څیړنه به بې ګټی وي. خو کله چی می انډیوال دوهمه پلا را باندی ږغ کړ چی « ښه نو څه پیښه ده؟ ولی چوپ یې؟ » نو می د فکرونو او چورتونو لړئ سره خطا سوه، او په خندا می ورته وویل:

« هیڅ هم نه ده پیښه، هر څه سم دي. خو څرنګه چی ته خبر یې، زه نن یو بل ځای ته هم ځم. یو څه کار لرم، ځکه نو موږ باید وختي سره رخصت سو. »

انډیوال می وویل:

« هو، ښه وایې، تا مخکي راته ویلي و. اوس نو ته باید ولاړ سې. که څه هم چی هوا ښه نه ښکاري، باد او باران دی. خو په مخه دي ښه. تر بیا لیدو پوري.»

« هوکې، تر بیا لیدو. د خدای په امان. »

څلورم بــانــډار

پــه "اوس" کــی، په شيبو او په لحظو کی
پسې گرځـــــــــــم

انډيوال می د گيلې په ډول راته وويل:

« ډير وخت کيږی چی ته می هيڅ نه يې ليدلی. »

د گيلې په جواب کی می ورته وويل:

« هو، ډير وخت کيږی. خو ما بيا ته هيڅ نه يې ليدلی. »

راته ويې ويل:

« ښه نو، راسه چی داسی سره ووايو: ډير وخت کيږی چی موږ دواړو يواوبل نه دي سره ليدلي. سمه ده؟ »

کله چی می د سر په ښورولو د"هو" جواب ورکړ نو سمدستي يې داسي راته وويل:

« په هر صورت، زه بايد ستا څخه يو ځل بيا مننه وکړم چی د نوي کال د مبارکی د پاره دی يو ښائيسته کارټ راليږلی و. ښه نو ته اوس دا راته ووايه چی په دې نوي کال کی د هاليندديانو په اصطلاح ستا voornemen(فورنيمن) څه شی دی؟
په موږ کی خو داسی يو رواج دی، او ښايې چی په ډيرو نورو ځايونو کی به هم دغه معمول موجود وی چی يو څوک د نوي کال د پاره يو نوی تصميم نيسی او موږ ورته همدغه اصطلاح استعمالوو. آيا تا هم د نوي کال د پاره کوم يو نوی تصميم نيولی دی که نه؟ »

د انډيوال دې سوال ته می په مسکا داسی جواب ورکړ:

« هو، زه هم یو (فورنیمن) لرم. ما هم د نوي کال د پاره یو نوی تصمیم نیولی دی، او زه داسی فکر کوم چی دا به زما دپاره یو ډیر مهم تصمیم هم وی... تصمیم می دادی چی زه خپل اصلی « **زه** » پیدا کړم، چی زه خپل اصلی ځان وپیژنم. زه به په دغه کال کی د خپل وس سره سم ډیري هلی ځلی وکړم، ټول امکانات به په کار واچوم، د شپې او د ورځی به زما هڅه دا وی چی زه خپل " اصلي زه " پیدا، کشف او ويې پيژنم. »

انډیوال می لومړی هیښ پیښ او په ردو سترګو راته وکتل او بیا یې ښایي داسی فکر کړی وی چی دی د یوه عادي او نورمال شخص او یا د یوه هوښیارملګري سره نه دی مخامخ. که څه هم چی هغه ډیر کوښښ وکړ چی خپل دغه احساس پټ وساتي او ما په پوه نه کړی، خو زه د هغه د بې نظمو او هولکي حرکتونو څخه ښه پوره وپوهیدم. ځکه چی هغه په وارخطایي سره ناړي په غړیچ تیري کړې، سترګي یې رپیدلې، ویښتان یې ژر ژر د لاس په ګوتو سره خلاص کړل او بیا یې په ډیر احتیاط داسی راته وویل:

« ته خو دادی دلته یې، زما مخ ته ناست یې او زه دی وینم که نه. او ته په خپله هم په دې پوهیږې چی همدا " ته " ته یې. او زه هم وایم چی همدغه ته یې. نو بیا ته ولی داسی فکر کوې چی ستا څخه خپل ځان او یا خپل " اصلي **زه** " ورک دی او غواړې چی پیدا یې کړې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« په موږ کی یو متل دی چی وایی: " پلانی پر خره سپور دی خو خریې ځني ورک دی." او دا متل په دې معنا هم دی چی نوموړی څوک په یوه ټاکلي مکان او زمان کی موجود خو دی، مګر په خپله هلته حاضر نه دی. نو که یو څوک مثلا په اوس کی او دلته موجود وی مګر بیا هم نه په اوس کی وی او نه هم دلته حاضر وی، نو بیا...»

انډیوال می غوښتل چی یو څه ووایی خو ما یې خبره په دې جملې سره ور پرې کړه:

« دلته، په هالینډ کی بیا کولای سو ووایو." پلانی پر بایسکل سپور دی، خو بایسکل یې ځنی ورک دی." څنګه ، تاته په خپله هم کله داسی نه ده پیښه سوې؟ »

انډیوال می په خندا جواب راکړ:

« ولی نه. داسی خو ډیر پیښیږي، هم ماته او هم فکر کوم هر چاته. یوازي د بایسکل چلولو په وخت کی نه، بلکی د نورو کارو د اجرا کولو په وخت کی هم داسي پیښیږي. زه په خپله ډیر ځله په دي پوهیدلی یم او پوهیږم چی زه په اوس کی نه یم.او... »

په خوله کی ورولویدم او ورته ومی ویل:

« ښه نو ته چی په " اوس " کی نه یې، او بل هر څوک چی په اوس کی نه وی، هغه نو اصلا په " واقعیت " کی نه وی، ځکه چی واقعیت خو همدا اوس دی. یا په بله وینا داسی ویلای سو: څرنگه چی ته په اوس کی نه یې نو ته خپل " اصلي **ته** " نه یې. »

د انډیوال می تلوار سو او ژر یې داسي وپوښتل:

« ددې څخه دی مقصد څه دی؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« گوره، که چیری موږ دغي موضوع ته په دقیق ډول او د بیلو بیلو اړخونو څخه وگورو، وینو چی زموږ د پاره په واقعیت کی "ماضي" او "راتلونکی" یا مستقبل نه سته. البته هغه په " واقعیت " نه سته، خو زموږ په فکرونو کی بیا سته. کله چی موږ وایو ماضي یا تیره زمانه، مقصد مو یوازي زموږ یادونه او زموږ خاطرې دي. پرون خو تیر سوی دی او د هیچا د پاره " پرون " په واقعیت کی نه سته. همدا رنگه آینده یا راتلونکی زمان را واخله: دا خو یوازي زموږ پلانونه، زموږ هیلي، امیدونه او توقعات دي چی موږ آینده یا راتلونکی زمان ورته وایو. سبا خو نه سته. د هیچا د پاره په واقعیت کی سبا نه سته او کله چی راسي نو هغه به " اوس " وی.
دا صحیح ده چی ته کولای سي د تیر وخت خاطرې او یادونه په عمل کی تجربه کړې، خو دا عمل او تجربه به بیا هم یوازی او یوازی په اوس کی وی. ته کولای سې چی د آینده د پاره پلانونه جوړ کړې، هیلي او آرزوگاني ولرې، خو دا ټول څه به بیا هم یوازی په اوس کی کولای سې، او کله چی آینده راسی، هغه به بیا هم اوس وی. »

انډیوال می په دلچسپۍ سره داسي وپوښتل:

« په دې ډول نو ته غواړې داسي ووایي چی ماضي او راتلونکی په " واقعیت " کی نه، بلکی په فکر او خیال کی وجود لری؟ آیا ستا مقصد هم دادی؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« زه باید لومړی داهم ووایم چې وخت دوه ډوله دی: یو کرونولوجیک وخت او بل سایکولوجیک وخت دی. په کرونولوجیک وخت کی خو ټولي پیښي یو په بل پسې په تاریخي ډول راځي، او ټول شیان هم یو په بل پسې د وخت په تیریدو سره بدلیږي او تغییر کوي. خو په سایکولوجیک وخت کی بیا ډیر ځله داسي نه وی. ته مثلا په اوس کی یا په حال کی موجود یې. خو اوسیږې په ماضی یا آینده کی. »

کله چې می ولیده چی انډیوال می څه نه وایي او غوږ یې راته نیولی دی، نو ما هم خپلو خبرو ته داسي ادامه پسې ورکړه:

« او ستا د سوال په جواب کی باید ووایم چې "اوس"، همدا اوس، دغه یو واقعیت دی، خو ماضي او آینده هم خپل موجودیت یا د خپل وجود واقعیت د "اوس" څخه تر لاسه کوي. کله چی ته په ماضي یا په آینده کی فکر کوې، نو دا کار فقط په اوس کی کولای سې. هر څه چی ته په عمل کی تر سره کوې، یوازي "اوس" یې تر سره کولای سې. موږ هرڅه په اوس کی کوو، نه په بل وخت کی. ځکه چی هر وخت همدا اوس دی. خو موږ وینو چی په دې برخه کی بیا هم ډیري ستونزي موجودي دي. یوه غټه ستونزه هم داده چی موږ ددغو ټولو سره سره بیا هم نه سو کولای چی په "اوس" کی پاته سو او یا په " اوس" کی په بشپړ ډول حاضر واوسو. او زه فکر کوم چی ددغه ډول ستونزي سره به هرڅوک مخامخ وي. »

انډیوال می ژر وپوښتل:

« ته ولی داسي فکر کوې چی دا یوه ستونزه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« زه فکر کوم چی دا یو ډیر غټ مشکل دی. نه یوازي زما د پاره بلکی د هر چا د پاره. زه به یو مثال راوړم: په هالینډ کی خو ته پوهیږې چی د بایسکلانو د استعمال رواج بیخی ډیر دی. زه هم کله کله چی هوا او فضا ښه وی، د بایسکلانو پر خاصي او ښکلې لاري باندی بایسکل چلوم. ددې لاري پر دواړو خواؤ ښایسته ګلان را شنه دي. هرڅه ښکلي او زړه وړونکي دي. خو زه دغه ټول ښایست نه وینم، ځکه چی زه حاضر نه یم. زه په " اوس " کی نه یم. زه په ماضي کی ژوند کوم، زه د تیرو وختونو په ناخوالو کی فکر کوم. او دا خو تاته معلومه ده چی فکرکول مستقیما پر **احساس** اغیزه کوي. مثلا که ته غمجن فکر وکړې نو د غمجنی احساس به درته پیدا سی او عملا به هم غمجن سې، او که بر عکس د خوښی فکر وکړې نو خوشحالي به احساس کړې. نو په دې اساس زه هم د خپلو افکارو تر اغیزې لاندی راځم او غمجن کیږم.

چې په نتيجه کې يې، په يوه ښکلي او په زړه پوري چاپيريال کې يو نا خوښه او خوا وهونکې حالت راته پيدا کيږی. دا ولی؟ دا ځکه چې زه په " اوس " کې نه يم. زه په ماضي کې يم او بله پلا بيا زه راتلونکي او آينده ته ورځم او هيڅکله هم په اوس کې ژوند نه کوم. »

انډيوال مې يو پلا بيا داسې وپوښتل:

« پس نو موږ کولای سو داسې ووايو چې که چيرې يو څوک د خپلو فکرونو او خيالونو سره مشغول وی، نو هغه بيا د " واقعيت " سره هيڅ مشغولا نه لری. همداسې ده که نه؟ »

په جواب کې مې ورته وويل:

« زه بيا غواړم داسې ورپسې زياته کړم: که چيرې يو څوک يوازي په خپلو انديښنو او فکرونو کې اوسيږي نو هغه په " واقعيت " کې نه اوسيږي. خو موږ په عين حال کې په دې هم پوهيږو چې فکرونه خو په هر حالت کې د هر چا د پاره لازم او ضروري هم دي. هرڅوک چې په هر حالت کې وی فکر کوي او د خپلو فکرونو او انديښنو سره سروکار لری. که څه هم چې د هرچا د فکرکولو په طرزاوطريقه کې به خامخا توپيرونه موجود وی، هرڅوک به خپل ځان ته د فکرکولو ځانګړې طريقه لري، ځيني به په يو ډول او ځيني نور به په بل ډول فکر کوي. خوکله چې يوڅوک په اوس کې نه وی، نوهغه بيا داسې هم وی چې په خپلې ماضي کې پښيمانی احساسوی او د خپل راتلونکي يا مستقبل څخه بيريږي. ډير کسان داسي وی چې خپله ګذشته د پښيمانيوڅخه په خپله ډکوي او وايي چې کاشکي او کاشکي مې داسي نه وای کړي، او هم داچې خپله آينده په خپله د بيري او ډار سره يوځای کوي او وايی چې که يو پلا داسي پيښه سوه نو بيا...
اوس نو که موږ په دې اړه نور هم ژور پسې ولاړ سو، وينو چې تقريبا هر انسان په لوی لاس يا داچې پخپله په خپل لاس په خپل ځان کې دننه يو شمير غيرضروري او غير ګټور فکرونه ساتي، که څه هم چې هغه شخص پخپله هم په دې باندی پوهيږي، خو بيا هم هغه دغه ډول زيانمن فکرونه پخپله روزي او په خپل ځان کې دننه پخپله وده ورکوي. خو دلته بايد داهم ووايم چې فکرونه او انديښنې داسي دي چې په خپله او پرخپل سر په دوامداره توګه د انسان مغز ته راځي او... »

د انډيوال مې حوصله تنګه سوه، نور يې پرې نښودم چې مخ ته پسې ولاړ سم، د خبرو په منځ کې يې داسي راته وويل:

« که چیري موږ دغو اندیښنو او فکرونو ته ښه ځیر سو، وینو چی هغوی په خپله هم نه سی کولای چی موږ خوشحاله او خوشبخته کړی او بل داچی هغوی خو په خپل سر او په دوامداره توګه د سیل په شان زموږ ماغزوته راروان دي او موږ بیا هم نه سو کولای چی د هغوی مخه ونیسو او یا یې جریان وربند کړو... »

دا ځل بیا زه د انډیوال په خوله کی ورولویدم، داسی لکه موږ چی فقط د خبرو سیالي را اخیستې وی. د هغه خبره می ورپرې کړه او بیا می داسي ورته وویل:

« او بل داچی ددغو فکرونو په ذریعه نه سی کیدای او یا دا چی څوک نه سی کولای په خپله د خپل ځان " اصلي **زه** " او یا د بل چا " اصلي **زه** " په ریشتینې توګه وپیژني. »

انډیوال می ژر راڅخه وپوښتل:

« ځنګه ؟ زه پوره په پوه نه سوم؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ګوره، په دې خو موږ پوهیږو چی د هر چا په فکرونو کی د هغه شخص تعبیرونه او قضاوتونه او هم د هغه خپلي ځانګړي نظریې شاملي وي. همدارنګه د مقایسې او پرتله کولو دپاره د هغه ځانګړې مقایسوي طریقه او میتود او حتی د هغه خپل ځانی احساسات او د هغه خپله خاصه سلیقه هم د هغه په فکرونو کی وجود لری. ځکه نو هر څوک د خپل ځان د پاره یوه فکري ځانګړې " بیلګه " را پیدا کوي. اوس نو ته ، یا زه او یا بل هرڅوک چی وی نه سی کولای چی د خپلي دغي مشخصي او ځانګړي بیلګې په ذریعه خپل ځان او یا بل کوم څوک په ریشتیني توګه وپیژني.
د مثال په توګه که چیری یو څوک کوم وخت زما څخه وپوښتي او داسي راته ووایي چی " ته څوک یې؟ " زه به ډیر ژر په جواب کی ورته ووایم چی دا په ما اړه نه لري، دا اصلا په تا اړه لري چی ماته ووایې چی زه څوک یم. ځکه که ته ماته په تشه ککرۍ وګورې، مقصد می دادی چی که ته ماته په خالي ذهن وګورې، نه په ډک ذهن، نو زه یو څوک یم. خو که چیري ته ما په خپلو شخصي نظریو او عقایدو باندي اول رنګ کړې او بیا راته وګورې نو په دې صورت کی بیا زه یو بل څوک یم، او که چیري بیا ته زما په هکله ددوستۍ یا دښمنۍ کوم احساس او یا کوم نظر ولرې، نو بیا زه بیخي یو بل څوک یم. اوس نو زه دلته هغه څوک یم چی ته می بولې. زه داسی یم لکه ستا خپل انځور چی دی، لکه ته چی خپله خپل ځان په ما کی وینې. ځکه نو تر هر

څه دمخه دا په تا اړه پیدا کوی چی راته ووایې چی زه څوک یم. دا ته یې چی ما څرنگه وینې او زما په اړه څنگه فکر کوې. »

انډیوال می زما د خبرو د اوریدو په حال کی و، خو یوازې یې دومره راته وویل:

« اوه ! دا بیا یو بل مشکل. »

په عین حال کی ماته داسی وبریښیدل چی انډیوال می په بشپړه توگه زما سره نه دی موجود. که څه هم چی ماته یې کتل خو فکر یې بلې خواته تللی و. هغه په " اوس" کی حاضر نه و. یوگړی وروسته یې زما څخه ناڅاپه داسی پوښتنه وکړه:

« اوس نو ته دا راته ووایه چی په خپله فکر د وخت سره څه اړیکې لري؟ »

زه یو گړی چوپ پاته سوم او بیا می په ډېر احتیاط سره داسی ورته وویل:

« وخت او فکر ؟ د وخت په باب خو موږ کولای سو فکر وکړو او هم کولای سو چی وخت اندازه کړو، خو ددې معنا بیا هم دا نه ده چی موږ وخت په ټوله معنا پیژنو او په دې پوهیږو چی په واقعیت کی وخت څه شی دی. په هر صورت ، موږ وایو چی وخت د ماضي څخه حال ته راځي او د حال څخه آینده ته ورروان دی. په جهان کی ټولي پیښي او هر څه په وخت کی پیښیږي. په دې ډول نو زموږ فکرونه هم په ټاکلي وخت کی را پیدا کیږي؛ په وخت کی حرکت کوي، په وخت کی ځي او راځي. زموږ په مغز کی د فکرونو یو جریان موجود دی ـ یو نه شلیدونکی، یو دومداره جریان. دا فکرونه یو پر بل باندی کوترم کیږي او یا یو دبل سره یوځای کیږي. موږ کولای سو چی په دې پوه سو چی زموږ په مغزو کی او یا ښه به دا وی چی ووایم زموږ په ذهن او دماغ کی څه پیښیږي. موږ کولای سو خپل دماغ ته غوږ ونیسو، موږ خپلو فکرونو ته شکل او بڼه ورکوو. ځیني یې منو او ځیني یې نه منو، ځیني یې د قناعت وړ او گټور گڼو او ځیني نوریې برعکس زیانمن بولو. طبیعي ده چی دا هرڅه موږ په یوه ټاکلي وخت کی ترسره کوو. خو په کوم وخت کی او کله؟
دا ټول څه البته چی په " اوس " کی، په "حال" کی تر سره کیږي، نه په " ماضي " او نه په " آینده " کی. که چیري ته په فکرونو کی ماضي ته ولاړ سي، نو ته اصلا خپله انرژي ضایع کوې. ته نه سې کولای چی په ماضي کی خپل " اصلي ځان " پیدا کړې. ته باید په اوس کی واوسیږې، ته باید " حال " ته راسې. او یوازی په حال کی ته کولای سې چی خپل اصلي" زه " پیدا کړې او هغه وپیژنې. »

انډیوال می د لږ دلچسپۍ سره داسی وویل:

« پس نو وخت د هر شي د پاره، د هري پديدې او هري پيښي د پاره او د هر موجود د موجوديت د پاره لازم او ضروري دی. ته هم غواړې دا ووايې او بيا پر" اوس " باندی ټينګار وکړې؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« هو، همداسی ده. هر څه او دا ټول څه چی هست دي، په زمان او مکان کی هست دي. ماده هم په زمان او مکان کی وجود درلودلای سی. پرته له زمان څخه ماده وجود نه لری او بيله مادې څخه زمان وجود نه لری. وخت هم زموږ څخه دباندی دی او هم زموږ په دننه کی دی، (مقصد می دادی چی هغه زموږ په فکرونو کی هم دی.) زه نه سم کولای بيله وخت څخه وجود ولرم او وخت بيله ما څخه وجود نه سی درلودلای. »

په عين حال کی ما د انډيوال په سترګو کی د شک او ترديد څو نښي وليدلې. هغه که څه هم چی پوره باوري نه ښکاريدی، خو هيڅ يې ونه ويل، همداسی چوپ پاته سو. خو کله چی ما خپله وروستۍ جمله بيا ورته تکرار کړه ، نو يې دا پلا په جواب کی داسی راته وويل:

« دغه مفاهيم خو ماته عجب ښکاره سول، خو ته دا راته ووايه چی ته اصلا په دې سره څه غواړې چی توضيح يې کړې؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« ګوره زه اوس په " اوس " کی يم. زما مقصد همدغه ګړی او همدغه شيبه ده. په دغه شيبه کی زه " زه " يم. مثلا په دغه شيبه کی زه قاهر يم، خو دغه شيبه زما د پاره نوره نه پاته کيږی. زه نه سم کولای چی همدا شيبه ټينګه ونيسم او د ځان سره يې وساتم. پس نو زه نه سم کولای چی خپل ځان هم ددغی شيبې سره يو ځای او همزمان ټينګ ونيسم. زه د وخت سره يوځای ځم، زه نورو شيبو ته ورځم. دغه جريان دی او مخ په وړاندی روان دی. خو زه تل بيا هم په " اوس " کی يم. زما ليده کاته، زما مشاهدات او ملاحظات او لنډه داچی زما ټول فعاليتونه يوازی په اوس کی صورت نيسی. کله چی زه په لومړۍ ورځ ښوونځي ته ولاړم هغه وخت " اوس " و، په هغه ورځ چی ما واده وکړ هغه هم " اوس " و، کله چی زه وزيږيدم، د زيږيدو هغه شيبه هم زما دپاره " اوس " وه. او کله چی زه مرم نو هغه شيبه به هم " اوس " وی. »

انډيوال مى غوږ نيولى و، په حوصله يې زما خبري اوريدلې، خو په عين حال کى يې غوښتل چى په دې باب په خپله هم يو څه ووايى، او کله چى يې وار راورسيد نو يې داسى راته وويل:

« داسى يو نظر هم موجود دى چى وايى: ماضي، حال او آينده يو درې ګون يووالى دى چى د انسان په دماغ کى په يو ځاى والي کى منعکس کيږى. مثلا ددې پرځاى چى موږ ووايو چى درې زمانه يعنى ماضي، حال او آينده سته... موږ داسى وايو چى درې زمانه په دې ډول سته:
لومړى ـ د ماضي زمان حال دى (چى زموږ يادونه او خاطرې دي.)
دوهم ـ د حال زمان حال دى (چى زموږ مشاهدات دي.)
دريم ـ د آينده زمان حال دى (چى زموږ هيلي او توقعات دي).»

کله چى مى انډيوال چوپ سو، نو ما ژر ورپسې غبرګه کړه:

« زه فکر کوم چى بايد همداسى وي، ځکه چى زموږ يادونه چى"ماضي" ده، زموږ مشاهدات چى" حال " دى او زموږ توقعات چى آينده ده، درې واړه په حال کى سره يوځاى کيداى سى. يعنى په " اوس" کى.
موږ نه يوازى دا چى په اوس کى مشاهدات کوو، بلکى يادونه، خاطرې او توقعات مو هم په اوس کى تر سره کيږى. پس نو هميشه " اوس" دى او اوس" هميش " دى. »

انډيوال مى يو ګړى وروسته داسى راته وويل:

« د وخت په باب ما يو وخت داسى هم لوستي وچى: " انسانان وخت په سوبجکتيف يا ذهني ډول تجربه کوي. مثلا که د يو چا په هر وخت او په هر څه کى تلوار وى، نو د هغه بيولوجيکي ساعت هم ژر ژر څرخي. خو که د چا سره بيا په ذهن کى داسى يو احساس موجود وى چى هغه هميشه د هرڅه دپاره او د هرکارد پاره خورا ډير وخت لرى، نو د هغه بيولوجيکي ساعت هم کرار کرار او ورو ورو حرکت کوى. »

انډيوال مى ماته وکتل او کله چى پوه سو ما په دلچسپۍ غوږ ورته نيولى دى نو يې داسى ادامه پسې ورکړه:

« يو وخت د آينشتاين څخه چا پوښتنه وکړه چى خپله د " نسبيت " تيوري په يوه ډيره ساده او عاميانه توګه څنګه توضيح کولاى سې؟ آينشتاين په جواب کى ورته وويل: که چيري زه خپل لاس پر دغه ډيره توده بخارۍ باندى د يوې ثانيې د پاره کښيږدم چى وسوځي، نو دغه ثانيه زما د پاره " هميش " دى. خو که چيرى زه د يوې ډيري

ښايستې ښځې سره هميش يوځای يم، نو دغه هميش زما دپاره لکه يوه ثانيه داسی تيريږي او راته کافي نه وي. »

انډيوال می چوپ سو. يو گړی يې ماته په ځير، ځير وکتل او بيا يې داسی راځخه وپوښتل:

« ښه، که چيري موږ داسي فرض کړو چی ته اوس په " اوس " کی يې، يعنی دا چی ته په واقعيت کی يې، نو ته به وکولای سې چی په آسانی سره، پرته له کوم خنډ او مانع ځخه خپل ځان په بشپړه توگه وپيژنې؟ »

کله چی می انډيوال دغه پوښتنه را ځخه وکړه نو زه سمد ستي په يو ژور فکر کی ډوب سوم. په هماغه وخت کی زما د ذهن په ژورو برخو کی په پرله پسې توگه دغه سوال راته پيدا کيده چی زه ځوک يم؟ او دا سوال په وار وار راته تکراريده چی زه په واقعيت کی ځوک يم؟ مگر دا چی دغه سوال چا د چا ځخه کاوه، په دې زه نه پوهيدم. خو په دې ترځ کی ما داسی احساس کاوه چی دلته بايد دوه " زه " موجود وی. يو هغه "زه" چی دغه سوال کوي او بل هغه "زه" چی دغه سوال ته بايد جواب ووايی. زه د خپلو دغو فکرونو سره اخته وم چی انډيوال می بې صبره سو، ژر يې ږغ را باندی وکړ او داسی يې راته وويل:

« واه، انډيواله! ته چيری يې او پر کومو وطنو راته گرځې؟ ته خو د لته او زما سره بيخی نه يی. »

په جواب کی می ورته وويل:

« ولی نه، زه بيخی هم دلته او هم ستا سره حاضر يم. خو ما غوښتل چی خپل ځان وپيژنم. زه په خپله ډير سخت مشغول وم او په دې باندی بوخت وم چی زه ځنگه وکولای سم چی خپل " اصلي **زه** " پيدا کړم. »
انډيوال می بې اختياره د خندا شين سو. په پرله پسې ډول يې په لوړ آواز وخندل او بيا يې د حيرانتيا په حال داسی راته وويل:

« ته غواړې چی خپل ځان وپيژنې؟ اوس دستي، همد لته؟ په دومره آسانتيا سره؟ »

ددې خبري سره سم هغه د يوه گړي دپاره چوپ سو، د خندا ځخه ورپيدا سوي اوښکي يې پاکي کړې او بيا يې د يوه ځيرک پوښتونکي په څير داسی وپوښتل:

« ښه نو اوس دا راته ووايه چې ته څنګه کولای سې په دومره آسانۍ سره او داسی ژر خپل ځان وپيژنې؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« په ريشتيا چې " ځان پيژندنه " خو کوم ساده او آسان کار نه دی او نه داسی ژر ممکن کيدای سی. خو زه اوس د خپل ځان په اړه درته وايم او هغه داچې زه همدا اوس داسی فکر کوم چې زه بايد په ځان کی دوه " زه " ولرم. يو هغه " زه " چې غواړی دغه پوښتنه طرح کړی چې زه څوک يم؟ او بل هغه " زه " چې همدغي پوښتني ته بايد جواب ووايي. »

زه چوپ سوم. خو انډيوال می پرې نه ښودم او ډير ژر يې داسی راته وويل:

« ښه نو ادامه پسې ورکړه. زما د پاره خو دا ډير په زړه پوری او دلچسپ ښکاري. »

او بيا ما داسی ادامه پسی ورکړه:

« ګوره، د مثال په توګه زه اوس خپل ځان درښيم. زه د خپل شعور په واسطه خپل ژوند تجربه کوم او د خپلو تجربو په واسطه نور ټول شيان او هغه څه چې پيښيږي، هغه زه مشاهده کوم او احساسوم يې. او بيا زه دغه ټول شيان پر دوو برخو ويشم، چې يوې ته يې عيني او بلي ته يې ذهنی وايم. او په عين حال کی زه ددغو ټولو تجربو په مرسته په خپله ککرۍ کی يو انځور جوړوم، او دغه انځور زما خپل انځور دی.
فکر کوم چې دا به د هر چا په مورد کی همداسی وی. ته هم او نور هم داسی کوي. که چيري موږ په دقيق ډول او ډير ژور وګورو ، نو وينو چې هر څوک په خپله ککرۍ کی او يا داچې په خپل دماغ کی د خپل ځان د پاره يو انځور جوړوي او د ځان د پاره يو"زه" لری، خو هغه داسی " زه " دی چې په خپله يې د ځان د پاره جوړ کړی دی.
ځکه نو دا يو ذهنی" زه " دی. موږ ټول په خپلو فکرونو کی داسی يو" زه " جوړوو، داسی يو انځور خلق کوو، او بيا موږ په خپله ددغه خپل جوړکړي " زه " سره لاس او ګريوان يو. او ددغه راز" زه " سره ډيري ستونزي او ډول ډول مشکلات لرو. »

انډيوال می په تلوار وپوښتل:

« څنګه ستونزي او مشکلات؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« گوره، پرته له دې چې په بهر کی یعنی زموږ د ذهن څخه دباندی کوم ټاکلی علت موجود وی، بیله دې چې په عینیت کی کومه پیښه واقع سوې وی؛ موږ ناخوښ او غمجن یو. دا ولی؟ دا ځکه چی زموږ دغه د خپل ځان له خوا او یا د خپل ځان په واسطه خلق کړی انځور او یا زموږ په لاس خپل جوړ کړی " زه " خورا ډیري غوښتني او زیات توقعات لری او غواړي چی هغه ټول باید ترسره سی. په داسی حال کی چی ټول توقعات خو هیڅکله نه ترسره کیږی.
دا خو د یوې خوا، او د بلي خوا وینو چی دغه خپل جوړ کړی انځور په خپله یو ډول فانتیزي، یا په اصطلاح یو خیال پلو دی. او څرنگه چی خیال پلو هروخت په واقعیت باندی نه بدلیږي، نو له دې کبله په دې اړه بیا نور مشکلات را پیدا سی. »

انډیوال می په داسی حال کی چی خپل ساعت ته یې کتل او سر یې کښته اچولی و، ماته یې داسی وویل:

« هو، یو مشکل پر بل مشکل! او یو بل مشکل بیا دا چی زه باید همدا اوس ولاړ سم. وگوره څونه ناوخته سوی دی. »

« اوه ښه وایې، ته باید ولاړ سې. »

او بیا می انډیوال وخندل او د خندا په حال کی یې داسی راته وویل:

« اوس نو زه حیران یم چی د چا څخه ـ مقصد می دادی چی ستا د کوم "زه" څخه اجازه واخلم او رخصت سم؟ »

ما هم په خندا جواب می ورکړ:

« تر اوسه لا ماته هم نه را معلومیږی. زه لا تر اوسه پخپله هم په دې نه پوهیږم چی کوم یو به... »

انډیوال می په خوله کی را ولوید او پسی زیاته یې کړه:

« ښه نو هر وخت چی زموږ دغه جاري تلاښ او څیړني کومه مثبته نتیجه ور کړه، بیا به نو موږ ته دا پوره څرگنده سی چی کوم یوه ته باید " اصلي زه " وویل سی. همداسی ده، که نه؟ »

زړه نا زړه مې جواب ورکړ:

« هو، فکر کوم چې همداسې ده. »

بیا مې انډیوال ولاړ سو او ویې ویل:

« ښه نو، زه ځم. د خدای په امان. تر بیا لیدو پورې! »

ما هم خدای په اماني ورسره وکړه او رخصت مې کړ.

پنځـــم بانـــدار

پـه خـپـلو ځـاني تجـربو کی
پسې ګرځـــم

وروسته له هغه چی انډیوال می په عین الفاظو دوه واره روغبړ راسره وکړ، په خندا یې داسی راته وویل:

« په تیره اونۍ کی ستاسو څه حال و، مقصد می دادی چی ته د خپل دوه ګون"زه" سره څنګه وې؟ »

جواب می ورکړ:

« زه ښه وم او هم ښه یم. تیره اونۍ هم ښه تیره سوه. د اونۍ په جریان کی زما هڅه دا وه چی زه د خپل دوه ګون " زه " تر منځ یو انډول یا یو ډول پخلاینه او همغاړیتوب را پیدا کړم. زما تلاښ دا و چی دوی څنګه باید یو او بل ته قناعت سره ورکړی او یو د بل څخه راضي واوسي. »

انډیوال می په تلوار وپوښتل:

« نو تیره اونۍ ستا د پاره د جر او بحث اونۍ وه؟ د خبرو اترو اونۍ؟ ستا په دماغ کی دننه بحثونو دوام درلود او دلایل پورته او کښته کیدل، همداسی ده؟ »

لنډ جواب می ورکړ:

« هو، همداسی ده. یو دیالوګ و، یو داخلي دیالوګ. ددوی ترمنځ او یا په بله وینا زموږ په منځ کی خبري اتري وې. »

انډیوال می بیا ژر داسی و پوښتل:

« زه غواړم ستا څخه اوس یو بل سوال وکړم او هغه دا چی: دا څنگه کیدای سی، مقصد می دادی چی ته څنگه کولای سې چی په خپل ذهن کی او یا په خپل دماغ کی دوه داخلي "زه" کشف کړې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ډیر ساده، بیخي عادي. او زه باید لومړی دا ووایم چی دا زما خپله تجربه ده. دا کوم کشف نه دی، لکه څنگه چی یې تا پوښتنه وکړه. گوره، موږ خو پوهیږو چی د یوې شخصی تجربې او دیوه کشف او اختراع تر منځ غټ توپیر موجود دی. مثلا ته یوشی په خپل ځان کی، د خپل ځان په واسطه، په خپل دننه کی تجربه کوې، پس نودا ستا شخصي تجربه ده. او دا ډول تجربه همیشه داخلي وی. خو یو کشف یا یوه اختراع او یا د هغه په هکله یوه علمي تجربه بیا داخلي نه، بلکی د باندنی او عیني وی چی وروسته بیا هرڅوک کولای سی د یوه ټاکلي میتود او طریقې له لاري هغه وپیژني او ځان په پوه کړی، خو شخصي تجربه داسي نه وی. »

اندیوال می یو پلا بیا داسي وپوښتل:

« پس نو ددې معنا داده چی هغه څه چی تا تجربه کړي دي او یایې تجربه کوې، نو په هغه باندی باید چی بل څوک پوه نه سی، که څنگه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« زه غواړم په دې هکله یو څه نور تفصیل پسې ورکړم، که ستا خوښه وي... »

داسی جواب یې راکړ:

« ولي نه، بیخي کولای سې. او زه هم حاضر یم چی په ډیره حوصله دی واورم. »

او بیا ما داسی ادامه پسې ورکړه:

« گوره، زه اوس په یو شي پسې گرځم. په دې خو ته پوهیږې. مگر دا چی زه په څه شي پسې گرځم، دا لا تر اوسه پوري نه ده معلومه. ته یې اوس داسي فرض کړه چی زه په خپل ځان پسې گرځم، او بیا یې داسي فرض کړه چی همدا اوس پسې گرځم، او اوس ددې وخت دی چی زه غواړم خپل ځان وپیژنم، نو دا کار باید څوک وکړی؟

دا کار باید زه په خپله وکړم. پس نو زه په " زه " پسې ګرځم. زه خپل ځان باید په خپله تجربه کړم. زه باید په خپله په دې پوه سم او هم په خپله دا احساس کړم چې زه څوک یم. دا کار خو زما څخه دباندي ممکن نه دی او نه یې بل څوک پرته له ما څخه تر سره کولای سی. ځکه نو دا یوه دباندنۍ تجربه نه ده. ښه نو اوس زه څه کوم، او یا څه باید وکړم؟

زه د یوې خوا ځان په خپله په خپل دننه کی تجربه کوم او دبلي خوا زه د موضوع په ارتباط نور بیل بیل کتابونه لکه د روان پیژندني، انسان پیژندني، فلسفې، روح پیژندني او داسی نورمطالعه کوم او د پوهانو بیلي بیلي مفکورې په نظر کی نیسم. خو په عین حال کی زه دغه مفکورې نه تاییدوم او نه یې ردوم. او یوازې غواړم چې د هغوی له لاري خپلي تجربې په وضاحت سره څرګندي کړم. زه غواړم چې ددغو مفکورو او د هغوی په ارتباط د مروجو مفهومونو او عباراتو او هم د مربوطو اصطلاح ګانو څخه په استفادې سره خپله تجربه بیان کړم او یا یې د کاغذ پر مخ باندی کښیږدم. »

اندیوال می غوښتل چې په دې ترڅ کی یو څه ووایی، خو ما بریک ورته ونه نیوی، هسی چې روان وم، هممغسې روان پاته سوم. او بیا می داسی ورپسې زیاته کړه:

« او برسیره پردې موږ داسې هم ویلای سو چې د یوه علمي کشف او یوې ذهني پدیدې تر منځ یو بل څرګند توپیر داسی هم موجود دی، چې مثلا کله یو عالم یو کشف او یوه اختراع کوي، نو په عین حال کی هغه د خپل کشف د پاره یو فارمول راباسي او خلکو ته یې وړاندی کوي، چې وروسته بیا هرڅوک کولای سی چې د ټاکلي فارمول له مخي په نوموړي کشف یا اختراع باندی پوه سی. خو یوه ذهني یا روحي پدیده داسي نه وي. دا ډول پدیدې که څه هم چې تجربه کیږي، خو دا یو کشف نه دی. ویلای سو چې دا یو" حالت " دی. یو حالت هم باید تجربه سی او هم باید احساس سی. په دې ډول نو زه هم اوس " ځان پیژندنه " د یوه حالت په توګه د خپلي ککرۍ په دننه کی تجربه کوم. »

اندیوال می په دقت غوږ راته نیولی و. کله چې زه چوپ سوم، نو یې سمدستي داسي راته وویل:

« ښه نو ته اوس غواړې د یوه " زه " په واسطه بل" زه " وپیژنې او یا د یوه "حالت" په واسطه بل" حالت " تجربه کړې؟ »

په جواب کی می یوازي دومره ورته وویل:

« هو، همداسي ده. زه غواړم داسي وکړم، خو دا یوسخت او ستونزمن کار دی. »

په دې وخت کی موږ دواړه ناڅاپه، بیله کوم دلیل څخه چوپ پاته سولو. انډیوال می هسی مازی یوې او بلې خواته کتل. بیا یې یوه مجله چی پر میز پرته وه را واخیسته او پرته له دې چی ویې لولي، د هغې پاڼې یې همداسي سره اړولې، خو وروسته له یوې لنډی وقفې څخه یې چوپتیا په خپله ماته کړه او زما څخه یې بیا داسي وپوښتل:

« تا دمخه یو پلا په خپلو خبرو کی داسی راته وویل چی ستا " ددوه ګون زه " په منځ کی یو دیالوګ جریان درلود. اوس نو ته دا راته ووایه چی دا څنګه دیالوګ او د څه شي په باره کی و؟ »

کله چی مي انډیوال دغه پوښتنه را څخه وکړه، ما سمدستي داسي احساس کړل چی زه باید یو څه وخت ولرم چی وکړای سم د انډیوال دغي پوښتني ته جواب ووایم. نو می ځان ایسته او دوری کی، دوه درې واره می غاړي تازه کړې او بیا می څو واره غیر ضروري حرکتونه وکړل. خو کله چی می د انډیوال سترګو ته وکتل، نو پوه سوم چی هغه خامخا او ډیر ژر جواب غواړي. ځکه می نو داسي ورته وویل:

« هو، یو دیالوګ و، یو په زړه پوري دیالوګ! خو دا یوازي دغه یو ځل نه و چی زما " ددوه ګون زه " تر منځ خبري اتري وسوې. دغه راز داخلي دیالوګونه خو ډیر ځله پیښ سوي دي. مګر زه په خپله دا ځل بیا په دغو داخلي خبرو کی دریم څوک نه وم. په داسي حال کی چی زه باید دریم څوک واوسیږم. زه باید ددریم شخص په حیث هغوی په جلا جلا ډول ملاحظه کړای سم. خو دغه کار زه نه سم کولای، ځکه نو زه په خپله ددغه " دوه ګون زه " څخه " یو زه " پاته کیږم. کله یې یو او کله یې هغه بل یم. خو دلته ډیره مهمه داده چی یو څوک څنګه باید وکولای سی د خپل ځان په دننه کی ددغو دوو تر منځ یو توپیر احساس کړي او یا یې په خپله را پیدا کړي څو وکولای سی چی ځان د هغوي څخه جلا کړی. ددغه ډول توپیر پیدا کول او ددغسي یو بیلتون ایجادول هم ډیرمهم اوهم مشکل کار دی. »

انډیوال می یو پلا بیا وپوښتل:

« څنګه بیلتون؟ »

او کله چی یې دغه لنډ سوال را څخه وکړ، ناڅاپه یوه مفکوره هم ور په زړه سوه او بیا پرته له دې چی زما جواب ته منتظر سی، په خپله یې داسي ادامه پسې ورکړه:

« د موضوع په اړه داسي يو نظر او يا مفکوره هم سته چی وايي:" يو څوک يوازي يو وار' يو څوک ' نه دی، بلکي څو واره ' يوڅوک ' دی." په دې ډول نو که چيري يو څوک ووايي چی" زه يم ". د هغه د پاره يو" زه " وجود نه لري. هغه ډير"زه" لري. او په ډير شمير کی(ايګو) يا شخصيت لري. سهار يو" زه " لري، غرمه بل" زه " لري او ماښام بيا بل" زه " لري. خو په خپله همدغه څوک په شعوري ډول په دې نه پوهيږي چی هغه دي دا دومره ډير" زه " ولري. »

انډيوال می چی کله دا وويل نو چوپ سو. په دې هيله و چی زه بايد هم دده مخکني سوال ته جواب ووايم او هم دغي مفکورې ته پام ورواړوم. بيا ما دده په چوپتيا کی داسی ورته وويل:

« هو، په دې اړه خو ډيري مفکورې او نظريې موجودي دي، خو زما مقصد دلته د بيلتون او جلاوالي څخه لکه څنګه چی تا هم پوښتنه وکړه يو بل شی دی. د جلاوالي څخه مقصد دادی چی که يو څوک وکولای سی د خپل "دماغ" او خپل "وجود" تر منځ يوه فاصله او واټن ايجاد کړی. نو ددغه واټن ايجادول په اساس کی دخپل ځان او خپل دماغ ترمنځ د جلاوالي راوستل دي. که چيري يو څوک وکولای سی دغه جلاوالی يوازي مشاهده کړی او د يوې فاصلې څخه خپل دماغ ته وګوري او فقط په دې پوه سی چی دده په دماغ کی څه پيښيږي، په هغه صورت کی به نوموړی پر ځان باندی پوره تسلط او حاکميت پيدا کړی او کولای به سی چی خپل دماغ د يوې وسيلې په توګه په کار واچوي او کله چی د يوچا دماغ د يوه افزار غوندي سی او د" ځان "څخه جلا سی نو بيا يې استعمال هم د هغه شخص تر اختيار لاندی راځي. بيا نو هغه څوک پر خپل دماغ باندی واک پيدا کوي او کولای سی خپل ټول فکرونه تر خپل کنټرول او ولکې لاندی راولي.
په بله وينا، که څوک وکولای سی چی دخپل دماغ څخه دباندی واوسيږی او خپل دماغ ته د يوه ناظر په توګه وګوري، په دې صورت کی د هغه ټول دماغي مشکلات او پرابلمونه هم په خپله په خپل سر له منځه ځي، ځکه چی د هغه دماغ په خپله د هغه شخص په واک او اختيار کی راځي. دماغ د شخص تر کنټرول لاندي کيږی او خپله ځانګړې واکمني له لاسه ورکوي. مګر دا خو بياهم کوم آسانه کار نه دی. »

انډيوال می زما ددې خبرو په جواب کی داسي وويل:

« ددې د پاره چی موضوع نوره پسې پيچلې نه سی، زه به بيرته هغه پخواني سوال ته راسم او ستا څخه به يو پلا بيا ستا دداخلي ديالوګ په اړه پوښتنه وکړم. ښه نو راته ووايه چی دغه ديالوګ د څه شي په باره کی و او ستا ددوه ګون" زه " تر منځ څنګه خبري اتري وسوې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« سمه ده. زه به درته ووایم چی دیالوگ د څه شي په باره کی و. خو مخکي له هغه غواړم چی یو ځل داسي ووایم: موږ گورو چی په مجموع کی ژوند د تضادونو څخه ډک دی. موږ په هرڅه کی ـ هم په طبیعت او هم په خپل ژوند کی د مخالفو او متضادو قطبونو سره مخامخ یو، ځکه نو زموږ دماغ هم ددغو تضادونو پر بنسټ فکر کوي. مثلا دا چی کوم شی ښه او کوم شی بددی، ګوک ښایسته او ښوک بدرنگه دی، دلته رڼا او هلته تیاره ده، ژوند او مرگ او نور اونور. له همدې کبله موږ نه سو کولای چی بیله مخالفو قطبونو څخه او پرته له مقایسې او پرتلې کولوڅخه فکر وکړو. په دې توگه نو موږ په هر څه او هر شي کی خپل شخصي قضاوت او خپل ځانگړي نظر ته ځای ورکوو. موږ خپل ځان ته خپل ځانگړی تعبیرونه لرو، ځکه نو هر شی د خپل تعبیر او خپل قضاوت له مخي یا ښه او یایې بد بولو؛ یایې ښایسته او یایې بدرنگه، یا یې په زړه پوري او یا یې خوا وهونکی گڼو. په دې توگه نو موږ خپل دماغ د مقایسو او تعبیرونواو د خپلو شخصي قضاوتونو او نظرونو څخه ډکوو او... »

اندیوال می بې حوصلې سو او ژر یې داسي وپوښتل:

« ستا ددې خبرو څخه داسي ښکاري چی دغه دیالوگ هم باید ستا د ځاني قضاوتونو او نظرونو څخه ډک واوسي. همداسي نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« یا، زما د نظرونو څخه نه، بلکی زما ددوه گون" زه " څخه د یوه نظر داو چی ... مثلا هغه ددیالوگ په جریان کی داسی ویل: ته نه سې کولای چی خپل ځان وپیژنې (یا داچی زه نه سم کولای خپل ځان وپیژنم.) اوبیا یې خپل دغه نظر زموږ په مشترکه ککرۍ کی داسی را منعکس کړ: ته خپل ځان اصلا نه سې پیژندلای. دا صحیح ده چی ته به د خپل ځان په باره کی څه نا څه پوهیږې. ته به لږ او ډیر په دې پوهیږې چی ته ګوک یې. خو ستا دا پوهه غیر مستقیم ده، ځکه چی دا د نورو له خوا تا ته ویل سوي دي چی ته ګوک یې. نور خلک تاته وایی چی ستا " هویت " څه دی. په داسی حال کی چی ستا اصلي او حقیقي هویت دا نه دی چی نور خلک یې ستا د پاره ټاکي. هغوی خو په دې کار سره نور څه نه کوي یوازی پر تا باندي یوه ټاپه وهي او بیا درته وایی چی ته همدغه ګوک یې.
کله چی د لومړي ځل د پاره ته پیدا سې، نو پر تا باندی یو نوم ایښودل کیږي. یوازي خو دا نوم نه دی. ستا د خپل" ځان " انځور لا هم حتی د ټولني له خوا تا ته درکول

کیږی. هغوی تاته وایی چی ته ښه یې او یا دا چی ته بد یې. هغوی تا ته وایی چی ته ښایسته یې او یا دا چی ته بد رنګه یې او نور او نور. ستا هویت اصلا د هغوی له خوا ټاکل کیږي او ته په خپله نه پوهیږې چی ته په حقیقت کی څوک یې. پس نو ته همداسي " ناپیژندلی " پاته کیږې. »

انډیوال می په تلوار وپوښتل:

« دغه څه چی تا وویل، دا خوهم یو نظر دی او ستا نظر هم دا دی. آیا داسي نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« یا، زما نظر بیا هم دا نه دی. زه خو اوس په یو شي پسې ګرځم. یا په بله وینا په یو څه پسې د ګرځیدو او لټون په حال کی یم. ځکه نو سمدستي کوم نظرهم نه لرم، خو په عین حال کی زما بل "زه" بیا داسی وایي: هغه څه چی په ټولنه کی پیښیږي هغه یو څه او ته بل څه یې. یعنی ته هغه څوک نه یې لکه څنګه چی په ټولنه کی یې. ته له بهر نه، مقصد می دادی چی ته د دباندي له خوا اصلا پیژندل کیدای نه سې. دا صحیح ده چی د یو شی په هکله به څوک یو څه وایی او خپل قضاوت به څرګندوي، خو د یو شی په باره کی د نظر درلودل او یا د قضاوت څرګندول په خپله د هغه شی کټ مټ حقیقت نه دی. ځکه نو دغه ټاپې چی د نورو له خوا لګول کیږي او یا هغه نظرونه ، فکرونه او قضاوتونه چی زما او ستا په باره کی کیږي، دا ټول یو څه دي، خو زما او ستا د خپل" ځان " اصلي حقیقت بل څه دی. »

ما ولیدل چی انډیوال می په دقت غوږ راته نیولی دی، ځکه نو زه هم همداسی مخ ته پسې ولاړم او داسی می پسې زیاته کړه:

« زما یو" زه " راته وایی: ته هغه یې، هغه څوک یې چی فکر کوې. ته هغه یې، هغه څوک یې چی یو څه کوې. ته هغه څوک یې چی یو څه احساسوې، هغه څوک یې چی یوڅه ګورې، هغه څوک یې چی په یوڅه پوهیږې او داسی نور. مګر زما بل " زه " بیا وایی چی یا، ته یوازی دغه نه یې چی وویل سول. بلکی ته تر دغه لا هم ډیر یې. ته تر هغه څه چی فکر کوې یا لکه څنګه او څومره چی ښکارې، نور هم پسې زیات یې. ته ځانته یو بیل او د نورو موجوداتو څخه جلا موجود نه یې. بلکی ته د ټولو کائناتو او د ټولي هستۍ سره مربوط یې. ته د ټول جهان او د ټول کهکشان سره تړلی یې. ته په حقیقت کی یو وړوکی کهکشان یې. ته چی ژوندی یې، د ټولو سره په پیوند کی ژوندی یې او د ټولو سره په ارتباط کی ژوندی یې. ژوند پخپله په خپل ځان کی

ډیر زیات رازونه او اسرار لری چی پیژندل کیدای سی، او که يې څوک وپیژني او په پوه سی نو هغه بیا خپل " ځان " او خپل ژوند هم پیژندلای سی. »

ما داسی احساس کړل چی انډیوال می په عین حال کی د یو بل شي په باره کی د فکر کولو په حال کی دی. نو کله چی ما خبري بس کړې، هغه سمدلاسه وپوښتل:

« زه غواړم داسی یو سوال وکړم: که چیري ته وغواړې چی ستا خپل یو احساس یا خپل یو فکر دي پیدا کړې، نو ته چیري ور پسې گرځې؟ »

ما هم سمدستي داسي جواب ورکړ:

« طبیعي ده چی په خپل دماغ کی ور پسې گرځم. »

انډیوال می لومړی یو څه په فکر کی سواو بیا يې داسي راته وویل:

« هو، په دماغ کی. مگر چیری دی دا دماغ؟ دا خو یو داسی سوال دی چی دپیړیو پیړیو راهیسي د انسان سره موجود دی.
اوس به يې داسی فرض کړو چی که څوک د یوانسان ماغزه په هره علمي طریقه چی وی را وسپړي، سره خلاص يې کړي او ورته وگوري. آیا هلته به په دننه کی څه افکار، اندیښنې، احساسات یا د روان پوهني نوري پدیدې په کی پیدا کړای سی؟ که چیری یو جراح د انسان ککری ور خلاصه کړی، نو هغه به هلته نور څه نه، یوازي به خړاو سور بخون او سپین رنگه ماغزه وويني او مغزی ماهیچې به ووینې چی یو په بل کی سره جاروتلي او تاو سوي دي. هغه به هلته هیڅکله فکرونه، اندیښنې او احساسات پیدا نه کړی. نو دا ټول څه چیري دي؟ په داسي حال کی چی موږ پوهیږو چی دا ټول څه موجود هم دي. ځکه چی موږ يې هروخت په خپل ورځني ژوند کی تجربه کوو. مگر نو چیري دي دا ټول څه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« په ریشتیا چی دا یو سوال دی، یو غټ سوال چی دپیړیو پیړیو راهیسی د انسان سره موجود دی. خو دا سوال یوازی یو جواب نه لري. په دې هکله خو ډیری او بیلي بیلي نظریې او تیوری گاني موجودي دي. ځیني پوهان داسي نظر لری چی وايي ماغزه او دماغ سره یو دی. دغه پوهان په دې باور دي چی دماغ یو معلول دی او د انسان د جسم د فعالیت نتیجه ده. »

انډیوال می په مقابل کی داسی وویل:

« مگر دا خلک، پخپله دا انسانان در ښیم، دوی په خپله په دې باورنه دي. او په خپله انسانان دا منلای نه سی چی انساني سلوک او دانسان دماغي پدیدې دی یوازي او یوازي د بیولوژیکي پدیدو معلول واوسي. »

کله چی می انډیوال په دې پوه سو چی زه یې خبري په دلچسپۍ سره اورم، نو یې په ډاډه زړه داسي ادامه پسې ورکړه:

« طبیعي ده چی په نړۍ کی خورا زیات شمیر تیورۍ گاني، نظریې او مفکورې موجودی دي. خو یوازي د مفکورو په واسطه څوک نه سی کولای چی حقیقت پیدا کړی. مثلا د " شعور" په هکله ته فکر وکړه. شعور یو ډیر مهم مفهوم دی. موږ ټول په دې پوهیږو چی شعور سته، خو دا ډیره سخته ده چی موږ وکولای سو هغه وپیژنو. زما شعور زما په دننه کی موجود دی. هغه زما خپل دی. په ما پوری تړلی او مربوط دی او هغه زما خپله تجربه ده. خو پر دا ټولو برسیره زه د همدغه شعور د موجودیت سره سره بیا هم په خورا زیاتو دماغي او جسمي پدیدو باندی په **شعوري توگه** پوهیدای نه سم. آیا داسی نه ده؟ »

د انډیوال دې ناڅاپه سوال ته می داسی جواب ورکړ.

« هو، همداسی خو ده. مگر بیا هم موږ وینو چی په ټول جهان کی، چیري چی موږ ژوند کوو، قوانین موجود او مسلط دي. په طبیعت کی هم قوانین حکومت کوی. علت او معلول وجود لري او ځکه نو علم راپیدا کیږي. په دې حساب نو په شعور کی هم باید قوانین موجود وي، چی د هغو پیژندنه په خپله د ځان پیژندل دي او په دې ډول نو" ځان پیژندنه " هم... »

انډیوال می زما خبره را پرې کړه او په عین حال کی یې کوښښ کاوه چی د یو شعر ترجمه راته واوروي. چورت یې وواهه چی ورپه یاد یې کړی او تر یوڅه فکر کولو وروسته یې داسي شروع په وکړه:

« زه راغلی یم، خو نه پوهیږم له کومه؟ /
زه یم، خو نه پوهیږم څوک یم؟ /
زه ځم، خو نه پوهیږم چیري؟ /
زه مرم، خو نه پوهیږم کله؟ /
زه حیران یم، په دې چی بیاهم زه خوشحال یم! »

بیا می انډیوال په خندا کی راته وویل:

« دا زما شعر نه دی. دا د منځنۍ پیړۍ د کوم شاعر اثر دی چی زما را په یاد سو. او دادی اوس می تاته په یوه ساه ووایه. »

او بیا یې ډیر ژر داسي پسې زیاته کړه:

« او ددغه شعر د ویلو سره سم، غواړم ستا څخه همدا اوس دستي په دستي رخصت واخلم. په راتلونکي صحبت کی به بیا د موضوع په اړه نوري خبري سره کوو. څنګه، ستا هم داسي خوښه ده؟ »

« هو، سمه ده. همداسي به وکړو. »

« ښه نو زه ولاړم. »

« په مخه دی ښه. تر بیا لیدو پوري! »

« د خدای په امان! »

شپېږم بانـــډار

په مفکورو او نظـريو کی
پسې ګرځـــم

نن ورځ کله چی موږ بیا سره ولیدل، نو مو یو او بل ته خورا تود هرکلی ووایه او ټینګ روغبړ مو سره وکړ او بیا مو داسی احساس کړل چی ګواکی موږ دواړه د خبرو اترو د پاره تیار یو او هم ډېره انرژي ورته لرو. خو تر روغبړ وروسته دواړه سمدستي لکه ګونګیان چوپ پاته سوو. داسی ښکاریدل چی هرڅه مو د ماغزو څخه الوتي وي. یو وار مو یو او بل ته مخامخ او نیغ په نیغه سره وکتل او بیا مو په غیر ارادي توګه او پرته له کوم هدف څخه شاوخوا په کتلو پیل وکړ. یو پلا به مو د میز پر سر پراته ګلدان ته پام واوښت او بیا به مو په آلماریٰ کی پرتو کتابونو ته کتل. خو ما د یوې نسبتا لنډي وقفې څخه وروسته دا چوپتیا ماته کړه او داسي می ورته وویل:

« ښه نو، زما او ستا خبري تر کومه ځایه رسیدلي وې او کوم سوال ته مو باید جواب ویلی وای؟ »

انډیوال می پرته له دې چی زما د پوښتني جواب راکړی ژر یې داسي راته وویل:

« ماته اوس یو بل څه په خپل ذهن کی را وګرځیدل او هغه به ښایي چی هم ستا سره د " زه " په پیداکولو کی او هم زموږ دواړو سره ددغه لټون په پروسه کی مرسته وکړی. »

په زیاته تلوسه می پوښتنه ځنی وکړه:

« ښه نو، هغه به څه وی؟ »

سمد ستي یې جواب راکړ:

« مفکورې! »

او بیا یې ژر داسې ورپسې زیاته کړه:

« د روان پوهانو، د فیلسوفانو او د نورو نورو مفکورې. موږ به عالمان او پوهان وپوښتو چې هغوی په دې کې څه وایي او یا یې تر اوسه څه ویلي دي. »

په خپل وار مې داسې ورته وویل:

« ډیر ښه، دا خو یو ښه نظر دی. زه هم په دې هکله ستا سره موافق یم. خو لکه څنګه چې یې ته وینې، موږ اوس هم کټ مټ همداسې کوو. موږ د فیلسوفانو او پوهانو مفکورې په نظر کې نیسو، د هغوی څخه استفاده کوو او کله کله که لازمه سې نو د هغوی دا نظریې او مفکورې را نقلوو هم. »

خو انډیوال مې داسې راته وویل:

« هو، زه په دې پوهیږم چې موږ هم همداسې کوو. خو زه بیا هم دا ګټور بولم چې ځیني مفکورې را واخلو او کټ مټ یې بیان کړو او بیا یې سره پرتله کړو او ژور فکر په کې وکړو. موږ به دغه مفکورې البته نه تاییدوو او نه به یې ردوو، لکه څنګه چې تا هم په تیرو بحثونو کې پر دې ټکي باندې ټینګار کړی و. ردول یا تاییدول او یا پر هغوی قضاوت کول زموږ کار نه دی. موږ به هغوی ته خپل پام ورواړوو، سره پرتله به یې کړو او فکر به په کې وکړو. »

د انډیوال دغوښتني په تایید کې مې داسې ورته وویل:

« ډیر ښه، راځه چې همدا اوس یې را پیل کړو. »

وروسته مې ژر ورپسې زیاته کړه:

« خو که چیري موږ وګورو ، وینو چې په تاریخ کې خورا ډیر فیلسوفان تیر سوي دي. د لرغوني یونان څخه را نیولې بیا د منځنیو پیړیو تر فیلسوفانو پوری او بیا د شلمي او یوویشتمي پیړۍ فیلسوفان. همدا رنګه په ختیځ کې پخوانیو تمدنونو خپلي خاصې فلسفې درلودلي دي. اوس یې نو موږ د کومه سره او د چا څخه را پیل کړو؟ او همدا رنګه... »

انډیوال مې خبره را پرې کړه او بیا یې ژر داسې وویل:

« هو، داسی خو ده. په جهان کی خو ریشتیا هم چی زیات فیلسوفان او ډیري مفکورې موجودي دي، خو زموږ موضوع که څه هم چی عامه ده خو بیا هم محدوده ده. په مجموع کی که " انسان " زموږ موضوع وی، خو په اوس کی موږ یوازي د" زه " په باره کی خبري کوو او ته هم دادی سمدلاسه په "زه" پسې ګرځې. آیا داسی نه ده؟ »

کله چی می دده سوال ته د سر په ښورولو د " هو " جواب ورکړ نو ده هم ډیر ژر داسی راته وویل:

« زه فکر کوم، ځکه نو زه یم. »

اندیوال می ماته وکتل چی زه به یوڅه ورته ووایم، خو څرنګه چی ما دا خبره مخکی هم اوریدلې او څیړلې وه، نو می پریښود چی مخته پسې ولاړ سی او بیا ده داسی پسې زیاته کړه:

« دا ما نه دی ویلی. دا خو یوه فرانسوي فیلسوف (رینی دیکارت) داسی ویلي دی. هغه داهم ویلي و چی " که څوک په ریشتیا غواړی حقیقت پیدا کړی نو باید په خپل ژوند کی لږ تر لږه یو ځل پر ټولو شیانو باندی شکمن واوسی." په دې ډول نو هغه په خپله هم همداسی وکړل. دیکارت به په خپل ژوند کی ډیر شک کاوه. پرهر شي باندی به شکمن سو. خو پر یوه شي باندی به ټل مطمئن او ډاډه و او هغه دا چی دی په خپله هست او موجود و. دده دغه ادعا چی "زه فکر کوم، ځکه نو زه یم" دده د پاره به همیشه یو حقیقت و. حتی کله چی به یې خوب لیدی هم، او حتی کله چی به خپلو حواسو خطا ایستی هم، او حتی چی کله به خبره د یوه نامعلوم تهدید وه، بیا به هم دده د پاره دده خپله دغه ادعا چی: " زه فکر کوم، ځکه نو زه یم " یو حقیقت و.
دیکارت دا کشف کړه چی هغه اطمینان چی دی یې په لټه کی و، هغه په خپله دده په دننه کی دی. او بیا هغه په دې پوه سو چی دده " ځان " دده په شعور کی موجود دی. په دې توګه نو دیکارت پخپله د خپل " زه " یعنی دده ددغه " فکرکونکي شي" او د نور ټول طبیعت تر منځ یو ډول توپیر را پیدا کړ. »

اندیوال می خبري بس کړې او زما عکس العمل ته منتظر پاته سو. ما که څه هم چی سمد ستی څه ونه ویل، خو تر یوې لنډې وقفې وروسته می داسی ور پسې زیاته کړه:

« فیخته چی یو المانی فیلسوف دی وایی:
" زه " او " ته " چی کله سره یو سی نو ددوی یووالی په اخلاقي نړۍ کی " موږ " جوړوی. د مثال په توګه کله چی موږ وایو چی موږ نه سو کولای چی شیان د زمان

او مکان څخه جلا وويىنو. فيختته دغه رول د انسان دماغ ته ورکوي. د هغه دپاره دغه دماغ او دغه متفکر ذهن او دغه " زه " يو ټول ټاکونکی فکتور يا عامل دی. د فيختته په نظر" زه " اصلا يو پړاو دی، يو داسی تخليقونکی پړاو چی پيژندنه او شناخت ممکن کوی. دغه " زه " پر نورو برسيره " مفهومونه "هم را پيدا کوی او بيا ددغو مفهومونو په مرسته کولای سی هم ځان او هم جهان وپيژني. فيختته دا نظر درلود چی " زه " نه سی کولای پرته له بل څه يا بل شي څخه " زه " واوسی. همدغه " زه " يو " نه زه " ته ضرورت لری. ځکه نو همدغه " زه " بايد چی په جهان ورننوزي. »

کله چی ما خبري بس کړې، متوجه سوم چی انديوال می هم په عين حال کی لګيا دی يوه بله داسی مفکوره چی د موضوع سره اړه ولری را پيدا او بيا يې دلته را نقل کړی. له لږ فکر کولو وروسته يې داسی وويل:

« يوه فرانسوي فيلسوف (دي لاميتري) ويلي دي چی: " انسان يو ماشين دی."
دغه فيلسوف انسانی سلوک په ميخانيکي او فيزيولوجيکي مفهومونو او اصطلاح ګانو باندی توضيح کوي. نو طبيعي ده چی د هغه په دغه ډول توضيح کی د يوې آزادي ارادې او د اخلاقي مسئوليت د پاره کوم ځای نه سی پاته کيدلای. د (دي لاميتري) په نظر روح يوه خالصه فيزيولوجيکي پديده ده. انسان يوه ګيډه لری ددې د پاره چی خواړه په کی هضم کړی، سترګي لری ددې د پاره چی په ووينې او روح لری ددی دپاره چی د روحي تاثيراتو او اغيزو د پاره يې په کار واچوي. که چيري دغه روح ښه کار ونه کړی نو درلودونکی يې هم بد يږي. يعنی د هغه د ښتن څخه يو بد انسان جوړيږی، ځکه نو بد کول يا بدوالی د اخلاقو سره کومه اړه نه لری، بلکي دا ټول څه زموږ د جسمي جوړښت او زموږ د بدني وضعي سره اړه پيدا کوی. »

کله چی ما خپل انديوال ته وکتل چی هغه په دې اړه نور څه نه وايی، نو ما نوبت واخيست او داسی می ورته وويل:

« راځه چی وګورو (کارل مارکس) څه وايی؟ هغه وايي: " د هري ټولني تاريخ چی تراوسه موجود دی، هغه د هغې ټولني د طبقاتي مبارزې تاريخ دی."
د انسان په اړه هم کارل مارکس ويلي دي: " انسانان د هغوی د توليداتو سره همزمان او په عين وخت کی را پيدا کيږی، نو انسان هم په هغه څه چی توليدوي يې او هم په هغه طريقه چی په هغې باندی توليد کوی اړه لری. يعنی انسان هم په توليد او هم د توليد په ډول او طريقې پوري مربوط دی. پس نو انسان لکه څنګه چی يې مارکس ويني داسی يو موجود دی چی د ټولنيز چاپيريال څخه جلا پيژندل کيدای نه سی. او هم داچی نه سی کيدای چی يو انسان د هغه د کار او د هغه د ژوند د نورو فعاليتونو څخه بهر وپيژندل سی، او يا د هغه د پيژندلو په هکله دی څه وويل سی او يا... »

اندیوال می په خوله کی را ولوید او په چټکۍ یې داسی راته وویل:

« (ایدموند هوسیرل) بیا وایی: " زه یم او نور ټول هغه څه چی ' زه نه یم ' هغه فقط هسی مازی ساده پدیدې دي چی د نورو ټولو پدیدو په شان دي او هغوی هم د نورو پدیدو سره یوځای او د هغوی سره په پیوند کی له منځه ځی." »

اندیوال می یو وار ماته وکتل او بیا چوپ سو. او بیا ما پرته له دې چی دده په غوښتنه ځان پوه کړم داسی می ورته وویل:

« (روسو) وایي: " انسان آزاد پیدا کیږی خو وروسته بیا له هري خوا په ځینځیرونو تړل کیږي."
او (ایف شیلینگ) یو آلمانی فیلسوف بیا وایی: " انسان د طبیعت یوه برخه ده. ځکه نو د انسان ابتکارات او نوښتونه هم طبیعي دي، د طبیعت د تولیداتو څخه ګڼل کیږی او د طبیعت یوه برخه ورجوړوی. انسان د طبیعت له لاری او د طبیعت په واسطه د خپل ځان معرفت او پیژندنه کوی." »

زما د خبرو څخه وروسته می اندیوال داسی وویل:

« خو (چارلس ټیلور) یو کاناډایي فیلسوف بیا داسی وایی: " ددغه سوال جواب چی زه څوک یم؟ مشابه دی د هغه سوال د جواب سره چی ووایی زه چیری ولاړیم؟ او هغه زیاتوی زما هویت او زما څرنګوالی زما د هغو مسئولیتونو له مخي چی زه یې احساسوم اوهم د هغو اړیکو په واسطه چی زه یې د نورو سره لرم، ټاکل کیږی." »

اندیوال می چی کله دا وویل نو د یو ګړی دپاره چوپ پاته سو، خو وروسته یې داسی پوښتنه را څخه وکړه:

« ښه نو ته نور څه په کی وایې؟ او ته اوس دستي په څه شي کی فکر کوې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« په هیڅ شی کی نه. اوس دستي خو زه په کوم خاص شي کی فکر نه کوم. »

خو څو شیبې وروسته می داسی ورته وویل:

« او ښه وايي... دادی اوس دستي می د (پاسکال) یوه خبره را پیاد سوه چی غواړم درته ویې وایم. هغه وايي: " د انسان ټولي ناخوالي یوازی یوعلت لری او هغه دا چی انسان نه سی کولای چی یوازی په یوه کوټه کی آرام او ساکت کښیني." »

که څه هم چی انډیوال می غوښتل زما څخه نور څه هم واوری، خوما پرهمداغه ځای باندی بس کړل او نور می هیڅ ورته ونه ویل. موږ دواړه ښه تر ډیره چوپ پاته سوو، خو په پای کی می انډیوال موجوده چوپتیا ماته کړه او داسی یې راته وویل:

« راځه چی بیرته ولاړ سو " زه " ته. موږ خو دادی تر یوې اندازې پوری د پوهانو مفکورې رانقل کړې. زه فکر کوم چی د اوس د پاره به همدومره بس وی. ځکه چی موږ خو ددغو مفکورو تجزیه او تحلیل هم نه کوو او نه مو د هغوی ردول او یا تاییدول هدف دی. نو موږ به بیرته خپل لټون پسې راواخلو او په " زه " پسې به د ګرځیدو کارته دوام ورکړو. څنګه، همداسی یې سمه نه بولې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، ته ښه وایې. موږ به همداسی وکړو. موږ به پخپله په " زه " پسې وګرځو او دې کار ته به پخپله خاصه طریقه ادامه ورکړو. »

او بیا می ژر داسی وروپسې زیاته کړه:

« ښه نو ته اوس دا راته ووایه چی یو انسان کله ـ زما مقصد دادی چی د ژوند په کوم سن او په کوم عمر کی په دې پوهیږی چی هغه یو " زه " لری؟ »

انډیوال می په تلوار داسی راته وویل:

« اوه، دا خو دی داسی یوسوال را څخه وکړ چی زه یې پخپله په جواب نه پوهیږم، ځکه چی زما خپل ځان په خپله هم نه دی په یاد چی کله او په کوم وخت کی ما خپل ځان ته " زه " ویلي دي. خو داسی کسان به هرو مرو وي چی په دې پوهیږي چی په کوم وخت کی یې خپل ځان ته " زه " ویلي دي. »

او بیا می انډیوال په خندا کی داسی پسې زیاته کړه:

« ښایي د ځینو کسانو به حتی خپل زیږیده لاهم په یاد وي. دا خو به ممکن نه وي، مګر ښایی چی د ژوندانه ډیر وختي پړاونه او ډیر پخوانی وختونه به یې په حافظه او

په خاطرو کی ورته پاته وي. بنه نو اوس غواړم ستا څخه په خپله ستا خپل سوال وپوښتم: آیا ستا خپله په یاد دي چی تا کله او په کوم وخت کی خپل ځان ته " زه " ویلي دي او یا دا چی ته کله په خپل " زه " باندی پوهیدلی یې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« دا خو زما په خپله هم سم نه دي په یاد، خو کله نا کله چی زه په دې هکله فکر وکړم، نو ماته هغه ورځ را په یادیږي چی زه د لومړي ځل د پاره ښوونځی ته ور شامل سوم. په هغه ورځ چی یې کله ماته کتابونه را کړل او زه په لومړی ټولګي کی کښیناستم، نو ما په خپل ژوند کی د اول پلا د پاره داسی احساس کړل چی زه دادی اوس په ریشتیا " زه " یم. او بیا ما خپل ځان ته په همدغه ورځ داسی وویل چی: "اوه، وګوره! دا خو زه یم." او زه اوس دادی یو " زه " لرم. خیر دا خو د هغه وخت څخه را پاته یوه خاطره وه. خو که اوس موږ په دې باب ژور فکر وکړو، وینو چی که یو څوک د لومړي ځل د پاره خپل ځان ته داسی وایی چی زه یو "زه" لرم نو په همدې وخت کی دده د پاره په خپله " دوه زه " را پیدا کیږی. مقصد می ددوه ګون " زه " څخه دی. »

اندیوال می ډیر ژر خبره را غبرګه کړه او په تلوار یې داسی را څخه وپوښتل:

« " دوه زه " ؟ آیا دا هم هغه دوه ګون " زه " نه دی چی موږ دمخه هم خبري پر کړي وې؟ »

جواب می ورکړ:

« یا، کټ مټ خو هغه نه دی. مګر په هر صورت بیا هم اړه ورسره پیدا کوی. د موضوع د روښانه کولو د پاره به موږ دلته یو " کوچنی زه " او بل به " غټ زه " وبولو. »

اندیوال می بیا ژر وپوښتل:

« " کوچنی زه " او " غټ زه " دا څنګه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« گوره، دا خو طبيعي خبره ده چې ماشوم هم يو" زه " لرى. او مور به دلته دهغه دغه " زه " ته يو" كوچنى زه " ووايو. مور وينو چې كله يو ماشوم دغي نړۍ ته راځي نو په دې پيل كوي چې دغه جهان په خپلو سترگو وويني او په اصطلاح د خپل ليد په كړكۍ كې دغي نړۍ ته وگوري. دغه د ليد كړكۍ د زيږيدو په وخت كې خلاصيږي او بيا د مرگ په وخت كې بيرته تړل كيږي. انسان د همدغي كړكۍ څخه هم خپل ځان او هم جهان ته گوري او هم ټول كائينات د همدغي وړې كړكۍ څخه ويني. " كوچنى زه " يوازې د ماشوم توب " زه " نه دى. دا هغه " زه " دى چې اصلا قوى نه دى، ځكه نو ورته " كوچنى زه " وايي. دغه " زه " په لا يتناهي زمان او مكان كې يوه ذره ده، د اټمونو څخه جوړه يوه كوچنۍ ذره او يوه ژر تيريدونكې تصادفي پديده ده.
خو" غټ زه " بيا داسې نه دى. هغه يو بلكل يو بيل " زه " دى. او" غټ زه " هغه زه دى چې فيلسوفان ورسره علاقه لرى او ورته " لا يتناهي زه " هم وايي. دا ځكه يې لايتناهي زه بولي چې كه چيري مور اوس خپلي مځكي ته وگورو، وينو چې دا يوه سياره ده چې د لمر پر شاوخوا را څرخي او زمور د شمسي نظام يوه برخه جوړوي. او كه مور لمر ته وگورو نو لمرهم نور څه نه دى، يوازې يو ستورى دى... د هغو ملياردو او په ملياردو ستورو څخه چې زمور كهكشان را جوړوي يوازې يو ستورى دى. بيا نو پوهيږو چې يوازې دغه يو كهكشان نه دى، نور په ملياردو ستوري او كهكشانونه وجود لرى چې هيڅوک به په هيڅ وخت كې ونه كولاى سى ددغو بې شميره ستورو حساب وكړى او ددوى ترمنځ د ملياردو ملياردو رڼايي يا نوري كلونو فاصلې معلومې كړى. (نوري كلونه د نور په سرعت اندازه كيږى او نور په يوه ثانيه كې درې سوه زره كيلومتره واټن وهي.)
اوس نو دغه لايتناهي هستي او دغه بې سرحده جهانونه ، دا ټوله خو دادى موجود دى. دلته نو دا "كوچنى زه" نه، بلكې دا "غټ زه" دى چې ددغي لايتناهي هستۍ موجوديت معلوموي او يا يې درک كوى او هم ددغي هستۍ په هست او موجوديت كې خپل ځان هست او موجود بولي. د ځينو پوهانو په نظر ددې معنا دا هم ده چې دغه "غټ زه" لكه يو تسكين او يا لكه يو وياړ داسې دى، ځكه چې په هر جنين كې يو نوى كهكشان را ټوكيږى او پونگه وهي. »

كله چې ما خبري بس كړې، انډيوال مې يو اوږد اسويلى وكيښ او بيا يې د يوې اوږدې اررمۍ سره يو ځاى داسې راته وويل:

« ښه ښه، نو داسې ده... مگر زه چې ورته گورم په ځان پيژندنه كې كه "كوچنى زه" يا كه "غټ زه" په نظر كې ونيول سى، بيا هم هلته يو متضاد حالت تر سترگو كيږى او هغه دا چې انسان په خپله په خپل ځان كې په دې پوهيږي چې څوک دى، څه كوي

او يا څه لري. خو کله چې يو بل څوک پوښتنه ځني وکړی چې هغه څوک دی؟ نو بيا نه سی کولای چې خپل اصلی ځان لکه څنګه چې دی هغسی توضيح کړی. »

د انډيوال د خبري په تاييد مې داسی ورته وويل:

« هو، همداسی خو ده. متضاد حالتونه خو په هر صورت کی وجود درلودلای سی. مګر که چيري مونږ وغواړو چې خپل اصلي "ځان" توضيح کړو او يا که وغواړو چې ووايو اصلا " شعور" څه شی دی. نو مونږ بايد په اساس کی دا ومنو چې شعور کوم ثابت يا يو بې حرکته واحد نه دی، بلکی دا يوه پروسه ده. ځکه نو هغه څه چې مونږ غواړو توضيح کړو هغه په خپله شعور نه دی، بلکی "شعوري کيدل" دي او يا د شعوري کيدو پر خوا يو جريان او يا يوه پروسه ده. شعور داسی يوه پروسه ده چې هر څوک په هر وخت کی او هره ورځ ورسره مشغول وی. دا پروسه په دوامداره توګه حتی د يوې شيبې څخه تر بلي پوری په تغيير کی وی او مخ په وړاندی روانه وی. ځکه نو وايو هرڅه چې ژوند کوی هغه وده هم کوی. »

کله چې ما دا وويل، انډيوال مې داسی پسې زياته کړه:

« هو، همداسی ده. يوماشوم چې کله دې نړۍ ته راځي، نو لومړی هغه يوازي د يوې جينيټيکي نمونې په ډول، يا د يوې نطفې په شکل کی را څرګند يږي. په دې نمونه يا نطفه کی دده يعني ددغه ماشوم ټول کيفي مشخصات چې دده خپل دي ورسره موجود وی. دغه کيفي مشخصات بې نظيره او بې ساري وی او د يوه فرد اصلی جوهر ور جوړوي. يو ماشوم دا زده کوی چې څنګه پر خپل موجود چاپيريال باندی تر يوې ټاکلي اندازې تسلط پيدا کړی او تر خپل کنټرول لاندی يې راولی. او همدا تسلط دی چې وروسته بيا دده د شخصيت د پرمختګ اساس ورجوړوی. »

انډيوال مې يو پلا ماته وکتل، د يوې شيبې د پاره يې دمه وکړه او بيا يې داسی ور پسی زياتــه کړه :

« او همدا رنګه په ځينو حالاتو کی که څه هم چې ماشوم غواړی پر خپل چاپيريال باندی د تسلط پيدا کول زده کړی، خو په عين حال کی دا هڅه هم کوی چې د غه تسلط د فانتيزی او تخيل له لاری تر لاسه کړی. ځکه نو د هغه دشخصيت په جوړښت کی تخيل يا په اصطلاح خيال پلو يو مهم عامل ګرځي. »

انډيوال مې چوپ سو او زما عکس العمل ته منتظر و، خو کله چې يې زما څخه هيڅ وانه وريدل نوبيا يې په خپله داسی راته وويل:

« ښه نو موږ باید بیرته " کوچني زه " او " غټ زه " ته ولاړ سو او ... »

او په عین حال کی یې ماته داسی وویل:

« ته هم خپل ساعت ته ډیر ډیر مه گوره. زه پوهیږم چی نا وخته سوی دی، خو...»

ژر می ورته وویل:

« یا داسی نه ده. زه غواړم ستا خبري په مینه مینه واورم. ښه نو ادامه پسې ورکړه. »

اندیوال می له یوگړي چوپتیا وروسته داسی راته وویل:

« زه خوهم اوس دستي نور څه نه لرم چی په دې هکله یې درته ووایم، خو یوازي می د " اروا‌پوهني " او یا په بله وینا د " رواني لاری " او یا " روحاني لاري " په اړه داسی یوڅه را په یاد سول چی وایي: دا لار هم د کار او هم د عمل لار ده. عمل کوی، خو پرته له دې چی د هغه پر نتیجې باندی ټینگار وکړی. او بل دا چی دا لار د " کوچني زه " د هیرولو او د " غټ زه " د کشفولو پر خوا ور روانه یوه لار ده. »

کله چی می اندیوال خپله وروستۍ جمله ختمه کړه، ما سمد ستی داسی ورپسې زیاته کړه:

« د ځینو پوهانو په نظر دغه " کوچنی زه " د "ایگو"، "ځانمنۍ"، " ځان غوښتني" او د نفس سره بلکل یو شی دی او... »

ما غوښتل چی یو څه لا نور ورپسې زیات کړم، خو دا ځل بیا اندیول خپل ساعت ته وکتل او زه یې په دې پوه کړم چی مقصد یی څه دی. او ما هم سمدستی ورته وویل:

« ښه نو فعلا د خدای په امان. تر بیا لیدو پوری. »

ده هم په تلوار وویل :

« هوکې، تر بیا لیدو، د خدای په امان. »

اووم بانـــــــــډار

په نفس، په ځان غوښتنه او ځانمنۍ کې
پسې ګر ځــــــــم

انډیوال ته مې د روغبړ په وخت کې داسې وویل:

« سهار په خير ! »

او هغه په خندا کې ژر راته وویل:

« یا، سهار نه . ماپښين په خير ! »

« اوه، ما وخت غلط کړی دی، وبخښه! »

« خير دی، فرق نه کوي. کله نا کله خو داسې هم پيښيږي. د هر چا څخه وختونه ګډوډيږي. »

او بيا کله چې يې خپل ځان په چوکۍ کې سره سماوه، داسې يې راته وويل:

« ښه نو، دادی بيا زه او ته پر ټاکلي وخت او ټاکلي ځای کې سره يوځای کيږو او غواړو چې... »

په خوله کې ور ولويدم:

« او غواړو چې همهغه څه پيدا کړو چې لا پسې ګرځو. »

بيا مې انډيوال داسې راته وويل:

« هو، ښه وايې اوس را په زړه سول. تيره پلا خو تا غوښتل چې د ايګو- " نفس " يا " کوچني زه " په باره کې يو څه راته ووايې او بيا څرنګه چې وخت کم و، نو موضوع همداسې پاته سوه. زه فکر کوم چې دا اوس يې وخت دی چې ورباندی وږغيږو. څنګه؟ »

« سمه ده همداسې به وکړو. »

او بيا مې تر يوې لنډې وقفې وروسته ورته وويل:

« د **ايګو** لغت په لاتيني ژبه کې د " زه " په معنا دی، او ځيني لا دا لغت د " شخصيت " په معنا هم استعمالوي. اوس به پر دې خبري وکړو چې ايګو يا نفس په روان پوهنه کې، په تيره بيا د (زيګموند فرويد) له نظره څه شی دی؟
ايګو- " نفس" په يوه شخص کې د خوندونو او مسئوليتونو تر منځ د يوه منځګړي نقش ادا کوی او يا په بله وينا، ايګو په يوه شخص کې د ميني او محبت او هغه غوښتني چې ټولنه يې د هغه څخه لری، تر منځ يو ډول پخلاينه را ولی. »

او کله چې ما د خپل انډيوال دلچسپي احساس کړه نو مې داسې ادامه پسې ورکړه:

« په لرغوني يونان کې داسې فکر کيده چې ټول انسانان لوبغاړي دي او په هغو ډرامو کې خپل خپل رول لوبوي، چې د دوی د خدايانو په واسطه ليکل سوي دي. د (فرويد) دپاره زه او ته هم داسې عادي لوبغاړي يو چې په يوه ډرامه کې کار کوو. هغه وايي چې هر څوک په هغه ډرامه کې چې د هغه په روحي نړۍ کې روانه ده خپل رول ادا کوي. هر څوک د خپلو غوښتنو او هوسونو په واسطه په حرکت او فعاليت راځي او بيا د خپل وجدان په واسطه درېږي او بيريک نيولو ته مجبوره کېږي او د خنډونو سره مخامخ کېږي. »

کله چې مې انډيوال ته وکتل، يوه سوم چې هغه غوږ نيولو ته ترجيح ورکوي، نو مې بيا داسې پسې زياته کړه:

« د (فرويد) په نظر د يوه فرد شخصيت ددرو مهمو برخو څخه جوړ دی:
۱- ايد : د ټولو تحريکاتو، هوسونو او جنسي غوښتنو مجموعه ده. هغه کوم دليل او استدلال نه مني، اخلاقي نورمونه په نظر کې نه نيسی او يوازی د خوند اخيستلو د پرنسيپ څخه کار اخلي.

۲ـ ایگو یا "زه" : ایگو غواړی چی د "اید" دغو سرکښو هوسونو ته جلو ور واچوي او هغوی کنټرول کړی. او په عین حال کی غواړی چی " ستر زه " هم قانع کړی. په دې توگه نو ایگو یا " زه " د یوه منځګړي رول لوبوي.
۳ـ " ستر زه " یا سوپر ایگو: " ستر زه " چی ورته وجدان هم ویلای سو، دیوه شخص سلوک، د هغه کردار او اعمال یا تاییدوي او یا یې ردوي. په دې ډول نو هغه یو شخص پر یوه تنگه او سیده لار برابروي. »

زه چوپ سوم، خو انډیوال می دا چوپتیا ډیر ژر داسی ماته کړه:

« نو چی "اید" زموږ د تحریکاتو سر چینه ده او " ستر زه " بیا زموږ وجدان دی، معنا دا چی " ستر زه " د وجدان د پاره دوهم نوم دی. نو اوس دا هم یو سوال دی چی په خپله دغه وجدان له کومه را پیدا کیږی؟ »

« هو، دا خو هم یو سوال دی. او په دې اړه (فروید) وایی چی زموږ " وجدان " په لومړي سر کی زموږ د مور او پلار او یا د بلي کومي داسی منبع څخه چی پر موږ باندی تسلط او قدرت لری، را پیدا کیږی او بیا وروسته په هره اندازه چی موږ وده او نمو کوو، په هغه اندازه موږ خپل ځان ته خپل ځانګړی معیار پیدا کوو. »

انډیوال می یو پلا بیا داسی وپوښتل:

« " اید " خو همدا رنگه زموږ هغه ټولي، په اصطلاح د زړه له کومي هیلي، زموږ غوښتني او هوسونه او نور داسی څه په ځان کی لری چی باید اقناع سی. څنگه همداسی نه ده؟ اوس نو دا بیا یوسوال دی چی په خپله دغه ډول هیلي او هوسونه او غوښتني له کومه را پیدا کیږی؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« فروید په دې اړه وایی چی ددغو هیلو او هوسونو ډیره غټه برخه د یوه انسان د شخصیت په یوه ډیره ژوره ساحه کی پټه ده چی هغه ته همدا " اید " ویلای سو. په " اید " کی د انسان هغه لومړنۍ او حیواني غوښتني ځای لري چی د اقناع کولو د پاره یې انسان هڅه او تلاش کوي. ځکه نو د یوه انسان د شخصیت ډیره غټه برخه ددغو هیلو او هوسونو او د هغوی د اقناع کولو د پاره د هڅو او تلاښونو څخه جوړه ده. »

انډیوال می ورپسې زیاته کړه:

« په دې توګه نو ایګو یا نفس په خپله ددغو هوسونو او د هغوی په مقابل کی د خنډونو
تر منځ د یوه منځګړي نقش لوبوی که نه؟ او ددې خبري معنا دا هم کیدای سی چی په
خپله " زه " چی موږ ورپسې ګرځو، هغه هم یو منځګړی دی. همداسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، که چیری موږ " نفس " او " زه " دواړه په دقیق ډول یو شی وبولو، بیا نو د
فروید د نظریې په اساس " زه " هم یو منځګړی دی. »

زه یو ګړی چوپ سوم او بیا می داسی ورپسې زیاته کړه:

« راځه چی موږ اوس پر ایګو یا " نفس" باندی د نورو خواو څخه او د نورو اړخونو
په ارتباط هم خبري وکړو. ځنګه، خوښه دی ده که نه؟ »

انډیوال می ژر جواب راکړ:

« هو، ولی نه. بیخي می خوښه ده. تر یو اړخیز خو څواړخیز تحلیل ښه دی. »

او بیا می داسی ورته وویل:

« د ایګو- نفس یا ځانمنی په باب دوه بیل بیل نظرونه موجود دي، یا داچی ددغي
موضوع تحلیل په دوه ډوله کیږی: ځیني کسان داسی وایی چی موږ باید یو ډیر قوی
او غښتلی " نفس " ولرو. که نه نو موږ نه سو کولای د نورو په مقابل کی ودریږو او
د هغوی سره سیالي یا مسابقه وکړو. او څرنګه چی ژوند د ډیرو زیاتو سالیو او
رقابتونو څخه ډک دی، نو موږ یوه سخت او پولادي " نفس " ته ضرورت لرو. خو
نور کسان بیا وایی چی یا، داسی نه ده. هغوی وایی چی نفس یا ځانمني او یا ځان
غوښتنه یوه ډیره ستره ناروغي ده چی انسان ورسره مخامخ دی. »

ما چی بس کړه نو انډیوال می سمدستي راته وویل:

« ښه نو، ولی چوپ سوې؟ دا خو فقط یو لنډیز راته ښکاره سو، څنګه؟ »

او بیا ما تر لږ فکر کولو وروسته داسی ورته وویل:

« ښه، راځه چې اوس موږ یو وړوکی ماشوم په نظر کې ونیسو. هر ماشوم چې کله د مور په نس کې وی، داسې ښکاری چې هغه آرام او خوشبخته دی. هغه د خپلې مور سره په بشپړ انډول او همآ هنگۍ کې ژوند کوی. هغه هیڅکله په دې نه پوهیږی چې یو وخت به د مور څخه جلا کیږی هم. ددغه وخت ماشوم د پاره " ته " نه سته. نو ځکه د هغه د پاره " زه " هم نه سته. خو کله چې ماشوم وزیږي نو ورو ورو په دې پیل کوی چې خپل سرحدونه ، حد او حدود وپیژنی. خپل بدن او دبدن غړي وپیژني او بیا د هغوی په اړتیاو باندی ځان پوه کړی. وروسته تر دې نودغه ماشوم ځان کله خوښ او کله ناخوښ احساسوي، کله راضي او کله ناراض وی. او اوس نو څرنگه چې هغه د خپلې مور څخه جلا سوی دی، په دې تلاښ کې دی او غواړی چې پوه سی چې هغه اصلا څوک دی یا څوک ده. »

انډیوال می د خبرو په منځ کې په خندا سو او بیا یې داسې راته وویل:

« او اوس خو دادی موږ په خپله هم ددغه ماشوم غوندی په دې مشغول یو چې پوه سو چې موږ څوک یو. په دې ډول نو هرڅوک باید د ژوند تر پایه پوری په دې هڅه او تلاښ کې وی چې پوه سی چې دی څوک دی، یا دا څوک ده. او په ریشتیا چې دا خو یو ډیرمهم او اساسی سوال هم دی. »

د انډیوال په تایید کې می ورته وویل:

« هو، ستا خبره صحیح ده. خو اوس به موږ بیرته هغه ماشوم ته ولاړسو او وبه گورو چې په ماشوم کې نفس یا ځانمني او یا ځان غوښتنه څنگه وده کوی.
یو ماشوم لومړی د " زما " او " ماته " په مفهوم پوهیږی، بیا د " ته " په مفهوم او وروسته د " زه " په مفهوم ځان پوهوی. په دغو مفهومونو باندی پوهیدل په یوه ماشوم کې کټ مټ او دقیقا په همدغه ذکر سوي ترتیب سره صورت نیسی. دغه مفهومونه په ماشوم کې یو په بل پسې او په خپل وار وده کوی او په نتیجه کې یې د هغه نفس یا ځانمني جوړیږی.
د مثال په توگه ماشوم لومړی وایی: دغه زما د لوبو شیان دي. دغه زما مور ده. ماشوم یې اول د مالکیت او د درلودلو څخه را پیل کوی. د " زما " څخه یې را پیل کوی. وړو ماشومانو ته وگوره، هغوی څومره حسود دي. او ددرلودلو غوښتنه یې څومره قوي او پیاوړې ده. هر کوچنی هڅه کوی چې خپل د لوبو شیان د نورو څخه خوندي وساتي. دا هرچاته څرگنده ده چې د انسان په دننه کې تر ټولو دمخه د خپلولو او تصاحب هوس را پیدا کیږی، او دا ډول هوس البته چې یو زهرناک هوس دی. یو ماشوم لومړی وایي: دغه زما دی. او سمدلاسه کله چې د " زما " مفهوم د انسان دماغ

ته ور داخل سی، نو یې د ژوند څخه هم د سیالیو، شخړو، مخالفتونو، تیریو او د زور زیاتیو ډګر جوړیږی. »

انډیوال می داسی ښکاریدی چی نورنو زما د زیاتو خبرو د اوریدو حوصله نه لری او غواړی په خپله هم یو څه ووایی، نو یې سمدلاسه داسی راته وویل:

« دا جهان، دغه ټول کائینات ـ دا ټول سره تړلي او یو واحد دی. ټوله د نورو ټولو سره په ارتباط کی دي، او ددې معنا داده چی یو ډیر ستر او یو ډیر غټ ارتباط او پیوند موجود دی. " حقیقت " هم په ټول کی یو دی. په داسی حال کی چی " زما " او " ستا " مفهومونه داسی مفهومونه دي چی موږ د حقیقت څخه جلا کوی. څنګه، داسی نه ده؟ »

انډیوال می د یو ګړي دپاره چوپ سو او بیا یې داسی وپوښتل:

« آیا ته هم غواړې همداسی ووایې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی خو ده. که یو څوک ووایی چی " زه "... مثلا ته د لومړي ځل د پاره داسی ووایې چی " زه " . نو ته خو د " زه " په ویلو سره خپل ځان د " ټول " څخه بیلوې او خپل پیوند د کل څخه شکوې. ته خو البته چی په واقعیت کی دا کار نه کوې، ځکه که په واقعیت کی ته خپل ارتباط وشکوې، نو بیا خو ته بیخی ژوند نه سې کولای او مرې. مګر ته په " واقعیت " کی نه، بلکی په خپل " فکر" کی خپل ځان جلا کوې او په خپل ذهن کی دغه پیوند شکوې او وایې چی زه " زه " یم. مګر دغه د " زما "، " ماته "، " تاته " او " زه " مفهومونه لکه څنګه چی مو مخکی هم خبري پر وکړې او دا مو وویل چی یو ماشوم یې پر همدغه ترتیب چی دی، زده کوی او تجربه کوی یې. او دا کار باید چی هم وکړی، ځکه چی بیله دې خو یو ماشوم نه پوهیږی چی هغه څوک دی. په داسی حال کی چی هرماشوم خو په عین حال کی یوهویت ته هم اود ځان پیژندګلوي ته هم ضرورت لری.
مګر په دې هکله بیا هم یوه غټه ستونزه موجوده ده او هغه دا چی: دا خو اصلا نور خلک دي چی تاته هویت درکوی. دا خو بیا هم نور کسان دي چی هر څه ستا په اړه وایی او ته هم د هغو پر بنسټ د ځان د پاره یو ټاکلی تصویر یا انځور جوړوې. ته خو په خپله په خپل دننه کی نه ګورې چی درته معلومه سی چی ته اصلا څوک یې. او دغه تصویر یا انځور چی ته یې د نورو د خبرو او نظرونو په اساس د ځان د پاره ټاکي، طبیعي ده چی دا یو غیر واقعی او ناسم انځور دی، ځکه چی بل څوک خو نه

سی کولای په دې پوه سی چی ته اصلا څوک یې. او ددې وجه هم داده چی ستا داخل ته، ستا دننه واقعیت ته خو د بل چا د ننوتلو لاره نه سته. بل څوک خو نه سی کولای هلته ورسی. دا خو یوازی ته یې چی هلته ورتلای سې. یوازی ستا د پاره ستا خپل داخلی حقیقت د شناخت او پیژندني وړ دی. بل څوک خو اصلا په دې پوهیدای نه سی چی ته... »

انډیوال می په خبرو کی راولوید او داسی یې وویل:

« او زه... زه به اوس یو څه نور د ایگو یا نفس او ځانمني په اړه درته ووایم:
نفس خطا ایستونکی دی. آیا داسی نه ده؟ گوره، نفس یا ځانمني هغه څه اوری چی په خپله یې غواړی وایې وري او هغه څه وایی چی په خپله یې غواړي ویې وایی. نفس یا ځانمني په حقیقت کی هغه څه چی ریشتیا او واقعی وي، هغه نه ویني او خپل ځان یې د " واقعیت " د پاره نه وی پرانیستی. هغه څوک چی قوی نفس یا ځانمني لری، هغه د یوې پردې شاته ژوند کوی او دغه پرده ثابته هم نه وی، په حرکت کی وی.
هرڅه چی ددغي پردې پرمخ راځي په خپله د هغې په واسطه تغییر ورکول کیږی.
دغه ډول کسان د خپل ځان د پاره د خپل فکر خاصه دنیاگۍ لری او ددغي دنیاگۍ په مرکز کی یې نفس یا ځانمني قرار لری. هغوی د خپل نفس پر شاوخوا خپله ځانگړې نړۍ جوړوی او دا نړۍ یوازي او یوازي ددوی د پاره وی، فقط دوی هلته په کی اوسیږی، نه کوم بل څوک. »

انډیوال می پر دغه ځای باندی بس کړه او بیا یې یو گړی وروسته داسی پوښتنه وکړه:

« ولی هرڅوک غواړی چی یو نفس یا ځانمني او یا یو " ځان " د ځان د پاره ولری او هغه بیا د خپل ځان سره ټینگ وساتی؟ »

او بیا می انډیوال پرته له دې چی زما څخه یو څه واوری، په خپله یې خپل سوال ته داسی جواب ووایه:

« شاید دا به په دې خاطر هم وی چی څوک نه سی کولای خپل حقیقي " ځان " وپیژنی. او څرنگه چی پرته له ځان پیژندلو څخه ژوند کول هم یو سخت او مشکل کار دی، ځکه نو موږ د ځان د پاره یو مستعار " ځان " جوړوو او د اصلی " ځان " په عوض کی یې په کار اچوو. »

انډيوال مى خپلي خبري پر همدې ځاى بس کړې. په داسى حال کى چى په خپل ذهن کى لا مشغول ښکاريدى، ماته په کتو سره منتظر پاته سو، او بيا ما تر يوې لنډې وقفې وروسته داسى ورته وويل:

« موږ په حقيقت کى د نفس او ځانمني سره ډيري ستونزي لرو... هم په خپله د نفس او ځانمني سره مشکلات لرو او هم د هغو په پوهيدو کى ستونزي را سره دي. که چيري موږ موضوع ته په پوره غور او دقت سره وگورو، وينو چى ايگو، نفس، ځانمني او ځان غوښتنه اصلا د " وخت " سره اړه پيدا کوى.
د هرچا نفس او ځانمني د هغه د ژوندانه تيره زمانه ده، د هغه گذشته ده او د هغه د تير سوي ژوند هيلي او غوښتني دي. نفس او ځانمني يوازى په خاطراتو او يادونو کى وجود درلودلاى سى. يعنى دا چى ته څوک يې، له کومه راغلى يې او په چا پورى اړه لرې، د کومى کورنۍ يې او دود او کلتور دى څه دى. لنډه دا چى ټول هغه څه چى ستا په تير ژوند کى پيښ سوي دي، د هغوى ټولو مجموعه ده چى ستا نفس او ځانمني درجوړوى. يو ماشوم چى نوى زيږيدلى وى، هغه په بشپړ ډول نوى او سوچه دى. هغه گذشته نه لرى، ځکه نو هغه نفس او ځانمني هم نه لرى. نفس او ځانمني برسيره په دې چى د گذشته سره اړه لرى، ستا د راتلونکي او آينده سره هم په ارتباط کى پاته کيږى. په هغو غير واقعي اميدونو پورى اړه پيدا کوى چى ته يې د آينده د پاره په خپل نفس او ځانمنى کى ساتې. ځکه نو نفس او ځانمني د وخت په لحاظ يوازى په گذشته او آينده کى وجود درلودلاى سى، نه په " اوس " کى... تکراروم يې چى : په " اوس " کى، په اوسنۍ شيبه کى په هيڅ ډول وجود نه سى درلودلاى. خو يوازى هغه وخت چى ته په خپله گذشته کى فکر کوې، نو ستا نفس او ځانمني او يا ستا په واسطه ستا جوړ سوى" زه " خپل سر را پورته کړى، او بيا کله چى ته غواړې د آينده په اړه فکر وکړې، نو ور سره يوځاى همدا نفس او ځانمني او همدا " زه " را پيدا سى. »

انډيوال مى په دقت سره غوږ نيولى و او په ځير ځير يې راته کتل، او کله چى ما بس کړه نو سمدستى يې داسى وپوښتل:

« اوس نو دا راته ووايه چى دغه " دځان پوهيدل " بيا څه شى دي؟ يا، زما سوال دا نه دى، زما مقصد دادى چى يو څوک کله په دې پوهيږى چى... ښه به دا وى چى ووايم يو ماشوم څه وخت په " ځان پوهيدلو " پوهيږى؟ »

انډيوال چى مى کله دا پوښتنه وکړه، بيله دې چى ماته انتظار وباسى، په خپله مختته ولاړ او خبرو ته يې داسى ادامه پسې ورکړه:

« زه سپی نه لرم او پوهیږم چی ته یې هم نه لرې. خو تا به کله په کوم وخت کی خامخا داسی یو سپی لیدلی وی چی په هینداره کی خپل ځان ته گوری. هغه یو ځل خپلي ځیرې ته غاپی او بله پلا بیا چوپ او کرار ودریږی او خپل مخ ته حیران حیران په هینداره کی گوری. سپیان دا استعداد نه لری چی خپل ځان دی په هینداره کی دوباره وپیژنی. ځینی روان پوهان په دې نظر دي چی دغه د ځان دوباره پیژندنه یوازی د انسان قابلیت او استعداد دی. که څه هم چی د ځینو ځیړنو په نتیجه کی دا ځرگنده سوې ده چی شمپانزي بیزو هم کولای سی چی په هینداره کی خپل ځان دوباره وپیژنی.
مگر، آیا موږ انسانان د زیږیدو په وخت کی په " ځان پوهیدو " باندی پوهیږو؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« د روان پوهانو نظر خو په دې اړه دادی چی یو ماشوم د زیږیدو په وخت کی په ځان نه پوهیږی، خو پنځه یا شپږ میاشتي وروسته په ماشوم کی ځینی داسی شیان وده کوی چی نښي نښانې یې " ځان پوهیدو " ته ورته والی لری. »

کله چی می ولیدل چی اندیوال می پوره راته ځیر دی نو می داسی ادامه پسې ورکړه:

« یوه داسی طریقه هم سته چی هغې ته " د هینداری میتود " وایی. نه یم خبر چی د هغې په باب دی څه اوریدلي دي که نه؟
دا یوه داسی طریقه ده چی روان پوهان کار ځینی اخلی او غواړی چی په شیدو خوړونکو ماشومانو کی، او یا تر هغوی په لږ غټو کوچینیانو کی د شعوري ودي اندازه معلومه کړی. ددغه آزمویښت یو آسانه شکل دادی چی شیدې خوړونکي ماشومان د هینداري مخي ته کښینوي او بیا د هغوی عکس العمل ته په ډیر دقت سره گوری. د بیلو بیلو ځیړنو په نتیجه کی دا ځرگنده سوې ده چی هغه ماشومان چی عمر یې د پنځو څخه تر شپږو میاشتو پوری وی، په خپلو کوچینیو لاسونو باندی هغه تصویر چی په هینداره کی یې وینی، لمس کوي او داسی فکر کوی چی د یو بل ماشوم او یا د یو بل شي سره په تماس کی دی او... »

اندیوال می زما خبري را پرې کړې او داسی یې وویل:

« ښه، اوس به دا ماشومان او په هینداره کی د هغوی تصویرونه پریږدو او بیرته به لویانو ته ولاړ سو. گوره، نه یوازی په روان پوهنه کی بلکی د ژوند په نورو ډیرو اړخونو کی په مجموع کی یو ډول تاکید او ټینگار موجود دی چی وایی: " ته خپل ځان واوسه! ته باید خپل ځان واوسیږې. دغه خپل ځان اوسیدل څه معنا لری؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« په دې اړه خو بیا هم بیلي بیلي نظریې موجودي دي. د مثال په توګه یوه هم د (فیر هولست) نظریه ده. هغه وایی: " خپل ځان اوسیدل " یعنی دا چی ستا دداخلی نړۍ او ستا د خارجی نړۍ تر منځ همیشه باید یو ډول آشتی او پخلاینه موجوده وی. نوموړی ادامه پسې ورکوي او وایی: دا خبره چی " ته خپل ځان اوسه " زما د پاره دا معنا لری چی " واقعی " واوسه او په دې واقعی اوسیدو باندی هم ته او هم نور خلک پو هیدلای سی. مثلا ته کولای سې دا احساس کړې چی یو څوک په واقعیت کی او په ریشتیا سره ستا دپاره یو څه کوی او که هسی مازي او فقط ددې د پاره یو رول لوبوی چی تا خوښ وساتی؟ »

په دې وخت کی می انډیوال داسی راته وویل:

« لکه څنګه چی موږ احساس کوو هم هغسی عمل کوو، یعنی موږ د خپل احساس مطابق عمل کوو. دا چی موږ خواشیني یو، یا ډاریږو او یا پر کوم چا باندی مین کیږو او داسی نور او نور... دغه ټول احساسات او هیجانات دي چی زموږ پر کړو او زموږ پر سلوک باندی تاثیر لری. په موږ کی خو هریو ځانګړی شخصیت لری او دا شخصیت یې هم بی ساری او بې مثاله دی او هر یو ځان ته د ژوند جلا کیسه لری چی دغي ځانګړي کیسې ته یې باید پاملرنه وسی، هغه کشف او څرګنده سی. د هرچا په ځانګړې کیسه کی د یوې خوا د هغه هیلي، غوښتني او ارمانونه وجود لری، خو د بلي خوا بیا د هغه بیره او ډار او دهغه شک او بې باوري هم موجوده وی. »

انډیوال می یو ګړی په چورت کی سو او بیا یې داسی وویل:

« خو (روسوم) بیا وایی: دغه " خپل ځان " په حقیقت کی خالی او خیالی دی. اصلی " خپل ځان " داسی نه دی لکه یو شی چی وی. هغه ځانته کوم ساختمان او جوړښت نه لری، بلکی یوازی یو سمبولیک ارزښت لری. کله چی ځینی خلک وایی چی موږ د " خپل ځان " په اړه څیړنه کوو، مقصد یې دادی چی هغوی نو نور د خپل ځان سره کوم ارتباط نه احساسوی. هغوی اصلا یو خالی او خیالی احساس لری او د " ځان " په هکله کوم نظر هم نه لری. »

انډیوال می غوښتل چی خپلو خبرو ته ادامه پسې ورکړی، خو ما مداخله وکړه او په خپل نوبت کی می داسی ورته وویل:

« مگر (جیمز) بیا موضوع داسی څیړي او وایی چی د "مادی ځان"، "اجتماعی ځان" او "روحی ځان" تر منځ توپیر موجود دی. ستا مادی ځان ستا جسم، ستا کالي، ستا کورنی، ستا کور او داسی نور دي. خو ستا اجتماعي ځان بیا هغه شناخت او پیژندنه ده چی ته یې د نورو په هکله لرې، او هم ستا هغه انځور دی چی نور یې ستا په هکله لری. د (جیمز) په نظر یو څوک کولای سی تر یوه زیات " اجتماعي ځان " ولری. د مثال په توگه ته د خپلي میرمني د پاره یو ډول شخص یې، مگر خپلو همکارانو او ملگرو ته بیا یو بل ډول شخص یې. همدا رنگه ستا اولادونه ستا په اړه بل انځور لری خو ستا د مشتریانو په نظر بیا ته یو بل ډول شخص یې. او دریم بیا ستا
" روحي ځان " دی چی هغه ستا داخلی او ذهنی وجود دی. هغه ستا د متفکر ځان په اړه فکر کول دي او په حقیقت کی د انعکاس نتیجه ده. (جیمز) وایی چی ته کولای سې د خپل ځان دغه مرکزي برخه احساس کړې. او ورپسې زیاتوی چی هر وخت که ته هغه پیدا کړې نو بیا یې احساسولای هم سې. »

کله چی زما خبري خلاصي سوې، نو متوجه سوم چی انډیوال می نه غواړی پر همدغی موضوع باندی نور څه ووایی، ځکه یې نو خبره واړوله او داسی یې راته وویل:

« موږ خو دادی تر اوسه پوری هم د نفس او ځانمني په اړه او هم مو د " ځان " او " خپل ځان " په اړه په کافی اندازه خبري وکړې او د هغوی پر بیلو بیلو اړخونو مو په اصطلاح رڼا واچوله، نو راسه چی اوس بیرته " زه " ته ولاړ سو. »

او بیا یې ژر داسی پسې زیاته کړه:

« یا، اوس نه، ځکه چی اوس خو موږ نور بحث ته پوره وخت نه لرو. په راتلونکي لیدو کی به خبري پر کوو. ښنگه، همداسی سمه نه ده؟ »

« هو، زما هم در سره خوښه ده. »

« ښه نو، تر بیا لیدو پوری ، د خدای په امان! »

« په مخه دی ښه. »

اتـم بانـــــــډار

د « نه ـ زه » او « نه ـ فکر کولو » په حالت کی پـسی ګـــــــرځـــــــم

« سهار په خیر ! »

« ستا یې هم سهار په خیر ! »

او بیا می انډیوال په خندا کی راته وویل:

« دا پلا د وخت په اړه څه نه درته وایم. که سهار وی که غرمه، باک یې نه سته. خو غواړم چی زه او ته اوس بیا د " زه " په اړه چی مخکی مو هم خبري پر کړي دي، یو څه نور وړ.غیږ.و. »

انډیوال می د یو ګړي د پاره چوپ او په فکر کی سو او بیا یې په یوه نا امیده لهجه داسی راته وویل:

« ما او تا خو تر اوسه پوری ښه ډیرڅه سره ویلي دي، د نورو مفکورې او نظرې مو هم را اخیستي دي، په خپله مو هم بحثونه پر کړي دي، سوالونه مو هم طرح کړي او جوابونه مو هم ورته ویلي دي... څنګه داسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی ده لکه څنکه چی وایې. خو په هغه څه پسې چی موږ ګرځو، هغه خو مو لا تراوسه نه دي پیدا کړي... څنګه داسی نه ده ؟ »

انډیوال می موسکی سو او داسی یې راته وویل:

« بیرته دی زما غوندی پوښتنه وکړه او سوال دی هم ماته راجع کړ. ګوره، لومړی خو تا غوښتل چی په یوه بنده کوټه کی خپله څیرنه او پلټنه پیل کړې. بیا دی دې ته پام سو چی په کتابونو کی پسې وګرځې، د پوهانو نظریې او مفکورې پیدا کړې. وروسته

بیا بهر ته را ووتې . په کوڅه او بازار کی، په دوکانو او فابریکو کی پسې وګرځيدې.
او په پای کی دی وغوښتل چی په خپل ځان کی ـ د خپل ځان په دننه کی پسې وګرځې.
پلټنه، پلټنه او بیا هم پلټنه! خو... »

انديوال می چوپ سو او ماته يې په خاموشو سترګو ځير ځير کتل. هغه نه پوهيدی چی په خپله نور څه پسې ووايي او که زما عکس العمل ته منتظر پاته سی. تر لږ ځنډ وروسته يې داسی را غبرګه کړه:

« زه فکر کوم چی په دې مورد کی تر هرڅه زيات ستا خپله شخصی تجربه ډيره مهمه او د ارزښت وړ ده. ځکه چی ته به په خپله خپل " زه " لومړی تجربه کوې او بيا به يې پيژنې... او ښه وايي، دادی اوس دستي را پیاد سول چی تا خو دمخه د خپل " دوه ـ زه " يا " دوه ګون زه " په اړه راته ويلي و چی ماته ډيره په زړه پوری هم وه او هم ده. اوس غواړم په دې پوه سم چی تا د خپل دغه " دوه ګون زه " سره څه وکړل؟ زما مقصد دادی چی څرنګه او په څه ډول دی دا تجربه وکړه او دا تجربه دی لا تر اوسه روانه ده که نه؟ »

ما سمدستي جواب ورنه کړ او هغه می يو ګړی په انتظار کی پريښود او بیا می داسی ورته وويل:

« هو، ښه سوال دی. او دا يو داسی سوال دی چی مفصل جواب ته ضرورت لری. خو زه به اوس تا ته په لنډ ډول يوازی دومره ووايم چی زه غواړم د دغو دو څخه يعنی د خپلو دغو دو" زه ـ ګانو " څخه يو " زه " يې خوشی کړم، ايله يې کړم او ځان ځنی خلاص کړم. ما تر اوسه پوری په دې اړه يو څه کړي هم دي او غواړم چی نور هم مخته پسې ولاړ سم. زما هڅه اوس دا ده چی نور نو زه يوازی يو " زه " ولرم. مقصد می خپل حقيقي " **زه** " يعنی خپل اصلي " ځان " دی. »

انديوال می په حيرانتيا کی ډير ژر وپوښتل:

« څنګه؟ ته څنګه کولای سې چی خپل " زه " خوشی کړې، هغه پر لويه لار ايله کړې او ځان ځنی آزاد کړې؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« هو، داسی کیدای سی. که څه هم چی دا یو سخت او مشکل کار دی، خو په عین حال کی کیدونکی او ممکن هم دی، ځکه چی منطقی دی. او هر کار چی منطقی وی، هغه ممکن هم وی. ځکه نو ویلای سم چی دا کار که مشکل دی، خو ناممکن نه دی.»

انډیوال می بیا وپوښتل:

« د منطقی څخه دی مقصد څه دی؟ څنګه منطقی دی؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ګوره، زه فکر کوم، پس نو زه یم. زه فکر نه کوم، پس نو زه نه یم. »

بیا می په خندا کی ورته وویل:

« دا خو مازی ما د یوې ټوکي په ډول یو لنډ جواب درکړ. »

زه منتظر سوم چی انډیوال به می یو څه ووایی، خو هغه کوم عکس العمل ونه ښود، ځکه نو ما همداسی ادامه پسې ورکړه:

« هو، زه په دې هڅه کی یم او غواړم چی زما هغه " زه " چی ما په خپله جوړ کړی دی، هغه چی زما په واسطه زما خپل انځور دی ـ هغه خوشي کړم او د هغه څخه ځان آزاد کړم. ما د فکر کولو په واسطه په خپل دماغ کی یو " زه " منځ ته راوړی دی. نو کله چی زه فکر نه کوم، زما دغه " زه " په خپله له منځه ځي. »

انډیوال می ژر داسی وویل:

« ځکه نو ته وايي چی دا خبره منطقی ده؟ اوهغه هم په دې خاطر چی هغه " زه " چی ستا د" فکر کولو" په واسطه را پیدا سوی دی، ستا د " نه فکر کولو" په واسطه بیرته له منځه ځی او ورکیږی. همداسی ده؟ »

د سر په ښورولو می د " هو " جواب ورکړ.

خو انډیوال می بیا وپوښتل:

« ښه نو بیا؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« بیا نو ته په خپل " حقیقی " ځان باندی پوهیږې. بیا نو ته خپل اصلی ځان یا خپل هغه " ریشتینی زه " پیژنې، کوم چی تا په خپل فکر سره نه دی جوړ کړی، او نه ته د هغه جوړولو ته ضرورت لرې. ځکه چی هغه، ته په خپله یې. ته د هغه سره یوځای را پیدا سوی یې او ته همدا اوس هم هغه یې. ته هغه نه جوړولای سې او نه یې جوړوې. ته باید یوازی هغه " کشف " کړې. »

اندیوال می بیا وپوښتل:

« پس نو ته غواړې چی خپل اصلی " زه " کشف کړې او خپل غیر اصلی " زه " خوشی کړې او ځان ځنی خلاص کړې؟ »

جواب می ورکړ:

« هو. همداسی ده. »

او اندیوال می بیا پسې راغبرگه کړه:

« او یا په بله وینا ته غواړې چی ستا " کوچنی زه " یا ستا نفس او یا ستا ځانمني اویا ستا ځان غوښتنه خوشی کړې او خپل " غټ زه " دی کشف کړې؟ »

جواب می ورکړ:

« هو، بلکل همداسی ده. »

او هغه بیا راته وویل:

« اوس نو ته یو شی له لاسه ورکوې او بل شې پیدا کوې، او یا دا چی یو شی بایلې او بل گټې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، زه يو غير واقعی شی ـ هغه څه چی په واقعيت کی وجود نه لری، خو يوازی په فکر کی سته، له لاسه ورکوم او يو واقعی شی لاس ته راوړم، چی دا په اصل کی بايلل نه دي، دا گټل دي. »

انډيوال می وويل:

« دا ماته په زړه پوری ده. زه غواړم په دې اړه ستا څخه نور څه هم واورم. »

دده ددې غوښتني سره سم می داسی ادامه پسې ورکړه:

« گوره، که زه يم، که ته يې او که بل هر څوک ـ په موږ کی هر يو په دوو دنياگيو کی ژوند کوی ـ يوه دنياگۍ خو په کافی اندازه واضح او څرگنده ښکاری. مثلا ته خپلي شاوخواته گورې، وينې چی دا ټول مادي شيان دي چی ستا په چاپيريال کی موجود دي. يا کوچني او يا غټ دي، يا ليری يا نژدې دي، يا کلک او يا پاسته دي، او داسی نور او نور. دا ټول هغه شيان دي چی ته يې د خپلو پنځو حواسو په واسطه وينې او يا يې لمسوې. لنډه داچی هغه ټول احساسوې او په پوهيږې چی هغه ستا څخه بهر دي او ستا دباندنی دنياگۍ درجوړوی.
خو ته يوه بله دنياگۍ هم لرې چی هغه ستا داخلی دنياگۍ ده. ته په دې دنياگۍ کی هم ژوند کوې چی دا هم ستا دهغي بلي دنياگۍ په شان ستا د ژوند دنياگۍ ده. خو په دې دنياگۍ کی چی کوم څه پيښيږی، په هغو باندی پوهيدل يوڅه گران او مشکل کار دی. ته نه سې کولای چی په آسانی سره د خپلي دغي دنياگۍ پيښي تعقيب کړې، په هغوی پوه سې او په ښه توگه يې توضيح کړای سې.
ستا په دغه داخلی نړۍ کی ستا فکرونه، خيالونه او انديښنې، ستا احساسات او هيجانات، ستا انځورونه او ستا خوبونه موجود دي. ستا په دغه دنياگۍ کی يو" زه " يو داسی مرموز شخص چی موږ يې نه وينو، موجود دی. دغه مرموز شخص او يا دغه " زه " هم زموږ داخلی دنياگۍ او هم زموږ دباندنی دنياگۍ وينی، هم يې مشاهده او هم يې ملاحظه کوی. نو څوک دی دغه مرموز شخص، دغه چی زموږ په دننه کی ژوند کوی؟ له کومه او څنگه زموږ داخلی دنياگۍ ته راغلی دی، او موږ څنگه کولای سو چی هغه...؟ »

انډيوال می بې حوصلې سو. زما خبري يې را قطع کړې او بيا يې داسی راته وويل:

« زموږ سوال خو دا نه و. سوال خو اصلا دادی: " ته څنگه کولای سې چی خپل يو " زه " خوشی کړې او ځان ځنی خلاص کړې؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« که ته خپل فکرونه او انديښني خوشی کړې، نو ستا په واسطه دغه جوړ سوی " زه " په خپله خوشی کيږی. »

زه چوپ سوم خو انډيوال می چوپتيا ته پری نښودم او ژر يې داسی وپوښتل:

« مگر څنگه؟ سوال خو بيا دادی چی څنگه؟ »

« هو، څنگه؟ څنگه خو په ريشتيا چی يو سوال دی. »

تر يوې لنډي وقفې وروسته می داسی ورته وويل:

« راځه چی ما او تا يو ځل خپلي داخلی دنياگۍ ته سره ولاړ سو. زموږ د فکرونو او انديښنو، داحساساتو او انځورونو دنياگۍ ته... که موږ هلته ډير ژور او په دقت سره وگورو، نو وينو چی زموږ په دغي دنياگۍ کی زموږ فکرونه او انديښني هيڅکله په ټپه نه دريږی او تل په جريان کی وی. دغه فکرونه او انديښنې ځي او راځي ـ هم د ورځي، هم دشپې او هم داستراحت په وخت کی ـ حتی زموږ په خوبونو کی لا هم په حرکت کی وی. هغوی هيڅکله نه غواړی چی آرام وکړی او خاموشه پاته سی. که چيری ته په خپله دا هڅه وکړې او وغواړې چی خپل ذهن دی په زور سره آرام وساتې او هغه " نه فکر کولو" ته مجبوره کړې، نو ته به په دغه هڅه کی هيڅکله بريالې نه سې. ستا دغه کار په حقيقت کی برعکس نتيجه ورکوی، ځکه چی په زور او جبر څوک نه سی کولای چی د فکرونو د جريان مخنيوی وکړی. په دې کار سره ستا ذهن لا نور ډير تحريک کيږی او لا نوري ډيری انديښنې او فکرونه ستا دماغ ته راځي، او هلته پورته کښته او ايسته دوری کيږی. نه يوازی دا چی ستا په ذهن کی فکرونه او انديښنې د يوې نکتې څخه بلي ته خيزونه او ټوپونه وهی، بلکی ستا په ذهن او دماغ کی يو شمير نظرونه او باورنه، خاطرې او هيجانونه هم ځای پر ځای کيږی. هغوی هلته ځان ټينگوي او غواړی چی په دوامداره توگه هلته پاته سی او هم هلته ځاله جوړه کړی. ځکه نو ويلای سو چی فکرونه او انديښنې ډيري مهمي دي او بايد چی زياته پاملرنه ورته وسی او... »

انډيوال می د خبرو په منځ کی وپوښتل:

« ښه نو که موږ پاملرنه هم ورته وکړو او مهمي يې وبولو، نو بيا څه وکړو؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« نو بیا موږ همداسی خپلو فکرونو ته دقیقه توجه کوو، لکه څنګه چی دي، هغسی یې قبلوو، خو د هغوی په مقابل کی نه دریږو، د هغوی نه خند کیږو او مخنیوی یې نه کوو. هغوی ته ښه راغلاست وایو او پریږدو یې چی راسی او ولاړي سی. خو یوازی دیوه څارونکي او ناظر په توګه ورته ګورو. »

اندیوال می داسی راته وویل:

« په دې ډول نو که ته داسی وکړې، زه فکر کوم چی ته به هیڅکله ونه کړای سې چی هغه ستا په واسطه جوړ سوی " زه " یا خوشی کړې او یا ځان ځنی خلاص کړې. ځکه چی ته خو به تل د خپلو فکرونو او اندیښنو سره مشغول پاته یې. »

په جواب کی می ورته وویل:

« یا، داسی نه ده. که چیری موږ خپلو فکرونو ته پاملرنه وکړو، البته یوازی پاملرنه، نه مداخله. نو همدا پاملرنه ددې سبب کیږی چی فکرونه او اندیښنې کرار کرار کمي سی او هم خاموشي او آرامي سی ـ داسی لکه خړي او خیرنی اوبه چی که پر خپل حال پریښودل سی او لاس په کی ونه وهل سی، نو خیري او چټلي یې ورو ورو کښته کیږی او تل ته ځی او پر سطح باندی یې یوازی پاکي او ځلالي اوبه پاته کیږی. »

یو ځل می اندیوال ته هسی وکتل او بیا می داسی ادامه پسې ورکړه:

« او له بلي خوا داسی هم ده کله چی موږ فکر کوو نو موږ زیاتره په دباندنی نړۍ کی فکر کوو، او بیا کله چی سترګي پټی کړو بیا هم د دباندنی نړۍ انځورونه او شکلونه او د هغو اغیزې زموږ په فکرونو کی پاته کیږی. په حقیقت کی همدا دباندنی نړۍ ده چی زموږ په داخلي نړۍ کی انعکاس پیدا کوی، که څه هم چی موږ د خپلو فکرونو نړۍ په دننه کی بولو او ورته داخلی نړۍ وایو، خو هغه لا بیا هم د باندنی نړۍ ده، ځکه چی دغه زما او ستا " زه " هلته د یوه جلا شاهد په توګه موجود دی. هغه زما او یا ستا د فکرونو او اندیښنو نظارت کوی او داسی ورته ښکاری چی دا فکرونه او اندیښنې د بهر څخه ورته را رواني دي. نو زما یا ستا " زه " په حقیقت کی د یوه ناظر رول ادا کوی. »

کله چی ما بس کړل، اندیوال می داسی وپوښتل:

« که ته په یو چا پسې ګرځې او یا د کوم شي پلټنه کوې او هغه ستا څخه دباندی وی په دې صورت کی نو ته د خپل ځان څخه دباندی په هغه پسې ګرځې. خو ته څنګه کولای سې چی په خپل " ځان " پسې پخپله په خپل " ځان " کی دننه وګرځې؟ ته خو نه سې کولای چی خپله دغه د ځان پلټنه هم په هغه طریقه تر سره کړې لکه څنګه چی د بل شي یا د بل چا پلټنه کوې. ځکه چی په دې صورت کی خو اصلا د پلټونکي او د هغه شي تر منځ چی پلټنه یې کیږی، هیڅ توپیر نه دی موجود. یعنی پلټونکی او د پلټني شی دواړه یو دی. څنګه داسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی ده. خبره خو اصلا د پلټني په طریقه کی ده، او د پلټني په ډول کی یو عمده توپیر موجود دی. ته چی کله ددې نړۍ د مادی شیانو پلټنه کوې، مثلا ته په دباندنی نړۍ کی غواړې یو شی پیدا کړې، نو دهغه شي پلټنه د خپل ځان څخه دباندی تر سره کوې. خو که ته وغواړې چی خپل " ځان " پیدا کړې او د ځان پلټنه وکړې نو ته باید چی اصلا په هیڅ شي پسې ونه ګرځې. او همدا په هیڅ شي پسې نه ګرځیدل په خپله د پلټني یو ډول دی. ته هیڅ هم نه کوې، یوازی آرام، کرار او چوپ پاته کیږې. هیڅ تشویش نه کوې، خاموش او ساکن یې. دا چی ته څوک یې، په دې یوازی ته هغه وخت پوهیدلای سې چی خپل ځان دی په بشپړه توګه د اندیښنو او فکرونو څخه تش او آزاد کړې وی او... »

انډیوال می په خوله کی راولوید او ژر یې داسی وپوښتل:

« خو زه بیا وایم چی څنګه؟ ته اصلا دا کار څنګه کولای سې؟ او دا په بشپړه توګه د اندیښنو څخه ځان آزادول یعنی څه؟ »

زه پوه سوم چی انډیوال می یولنډ جواب را څخه غواړی، نو ما هم یوازی داسی ورته وویل:

« ته کولای سې چی د اندیښنو څخه ځان آزاد کړې او دې حالت ته د میډیټیشن له لاری کولای سې ځان ورسوې. »

له یوې لنډي وقفې وروسته می داسی ورته وویل:

« او له بله پلوه داسی هم ده چی " فکر کول" او " میډیټیشن" یا تامل په دوو مخالفو جهتونو کی حرکت کوی. د یوه مسیر د دباندی خوا ته او د بل مسیر د دننه خواته دی." فکر کول" داسی یوه طریقه ده چی ته غواړی بل څوک یا یو بل شی وپیژنې، نو حرکت یې ددباندی خواته دی. او " میډیټیشن " داسی یوه طریقه ده چی ته غواړې خپل ځان وپیژنې، نو حرکت یې ددننه خواته دی. »

(د میډیټیشن د پاره ما په پښتو کی کوم معادل لغت پیدا نه کړ، خو په ډیکشنري کی په " تامل" ترجمه سوی دی.)

ما ولیدل چی انډیوال می په دقت غوږ راته نیولی دی، نو زه هم همداسی مخته پسې ولاړم:

« میډیټیشن معنا دا چی ته " د نه فکرکولو " په حالت کی واوسیږې. میډیټیشن دادی چی ته اصلا هیڅ هم نه کوې، مگر ته بیا هم یو څه یې. او دغه څه چی ته یې، دغه په خپله ستا خپل " ځان " دی. او یا دا چی ته داسی هم ویلای سې: موږ د " فعالیت " په واسطه ددباندی نړۍ سره تماس پیدا کوو، خو د " نه فعالیت " په واسطه موږ د خپل ځان سره تماس پیدا کوو. که موږ په یوه ټاکلي وخت کی هیڅ هم ونه کړو، موږ به په دې پوه سو چی دغه څوک چی هیڅ نه کوی، هغه په خپله څوک دی؟ او موږ باید په دې وخت کی د فکرونو او اندیښنو د حالت څخه را وتلي او د " نه فکرونو " او" نه اندیښنو" حالت ته ور داخل سوي یو. »

انډیوال می داسی وویل:

« په دې هکله خو بیا هم ډیر سوالونه او زیاتي ستونزي موجودي دي:
لومړی خو دا چی ته نه سې کولای خپل فکرونه او اندیښني دي په ټپه ودروې. ستا فکرونه هم ټوله شپه او هم ټوله ورځ جریان لری او ته دغه جریان بلکل نه سې بندولای، که حتی د ډیر لږ وخت د پاره هم وی. او بل دا چی فکرونه خو اصلا ددماغ فعالیت دی او ته نه سې کولای خپل دماغ دی خاموش او ساکن کړې. ستا دماغ خو په حقیقت کی ته په خپله یې. »

کله چی می انډیوال چوپ سو نو ما ډیر ژر داسی ورته وویل:

« یا، زه په خپله زما دماغ نه یم او ته په خپله هم ستا دماغ نه یې. دماغ خو یو ډول افزار دی، یوه وسیله ده. دماغ هم لکه ستا لاسونه او پښې داسی افزار دي، خو یوازی یو توپیر یې تر منځ موجود دی او هغه دا چی مثلا ته پر خپلو لاسو او پښو امر کوې

چی حرکت وکړی او هغوی هم حرکت کوی او ستا امر مني. ته د هغوی آمر يې او هغوی ستا امر منونکي.
خو دماغ داسی نه دی. دماغ زياتره وختونه ستا امر نه مني. مثلا ته غواړې چی بيده سې خوستا دماغ نه غواړی چی ته دی دغه کار وکړې. ته غواړې چی په يوشي کی فکر ونه کړې، خو ستا دماغ فکر کولو ته ادامه ورکوی. ستا دماغ هم ستا دوست دی او هم ستا دښمن دی. خو دا بيا هم ته يې... ته په خپله دا کولای سې چی دخپل دماغ څخه هم دوست جوړ کړې او هم دښمن. دماغ فقط وسيله او افزار دی او ته هغه په کار اچوې. که موږ خپل دغه افزار يا دماغ په سمه توګه استعمال او په سم ډول يې په کار واچوو، بيا نو دماغ يو آمر نه بلکی يوخدمتګار دی. دماغ د يوه خدمت کونکي په توګه ستر او غټ دی ، خو د يوه آمر په توګه ډيرخطر ناک دی. »

انډيوال می په فکر کی داسی ډوب سوی و چی ما احساس کړل هغه اصلا زما سره حاضر نه دی، خو هغه حاضر و او حتی ډير ژر زما په دغه احساس لا هم پوه سو او وروسته يې داسی راته وويل:

« زه دلته يم، ستا سره حاضر يم، خو په فکر کی ولويدم. ما هم ددماغ په اړه فکر کاوه. او هغه داسی چی: که چيری موږ ورته ښه ځير سو وينو چی دماغ په حقيقت کی" نفس" او " ځانمني " ده. هغه " کوچنی زه " دی، هغه " زه " چی موږ په خپله جوړ کړی دی او د خپل دماغ په وسيله مو جوړ کړی دی ـ زموږ نظريې، زموږ قضاوتونه او تعبيرونه، زموږ عقيده او باور او زموږ مفکورې او نور ـ دا ټول چی سره يوځای کړې نو زموږ د پاره يو " زه " را جوړوي.
اوس نو دغه " زه " چی موږ دمخه هم خبري پر وکړې، دغه چی ستا ددماغ په واسطه جوړ سوی دی، ته غواړې چی هغه خوشي کړې. معنا دا چی ته غواړې خپل دماغ تر خپلي ولکي يا کنټرول لاندی راولې، د هغه په خپل سر فعاليت ور لږ کړې او يا يې د يو وخت د پاره په ټپه ودروې. همداسی ده؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« هو، همداسی ده. کله چی دماغ تر کنټرول لاندی راسی او په ګټوره توګه استعمال سی، نو د هغه څخه واقعا چی ډير قوی افزار جوړيږی. خو ډيره مهمه داده چی موږ بايد مخکی لا د فکر کولو په اصلي خاصيت يعنی ددماغ په اصلي فعاليت باندی پوه سوي يو. په دې هکله ويلای سو چی دا کوم يوشی نه دی بلکی دا يوه پروسه يا يو جريان دی. که څه هم چی فکرونه جلا جلا او په ځانګړې توګه دغه جريان ته داخليږي، خو ددوی حرکت دومره چټک دی چی څوک نه سی کولای د هغوی تر منځ واټن يا فاصله ووينی او يا د هغوی په منځ کی خلا احساس کړی. خو بيا هم که يو

ځوک ډیر با هوښه او ځیرک وی، کولای سی چی د خپل ژور لید په مرسته د فکرونو تر منځ فاصله ووینی. مثلا هغه کولای سی دا ووینې او یا یې احساس کړی چی دادی دا یو فکر زما دماغ ته راغی، او بیا دادی اوس هغه بیرته قطع سو او بل را پیدا سو. او دادی بیا په هغه پسې یو بل ځانګړی فکر را پیدا سو. په دې توګه نو هغه ته د خپلو فکرونو او اندیښنو په منځ کی فاصله ورمعلومیږی او... »

کله چی ما ولیدل چی انډیوال می په حوصله غوږ راته نیولی دی او سمدستي کوم سوال هم نه لری، نو ما هم داسی ورپسی زیاته کړه:

« او زه فکر کوم چی دا کار د هر چا د پاره ممکن دی. زه او ته یې هم کولای سو. مثلا ته کولای سې خپلو فکرونو او اندیښنو ته چی پر خپل سر ستا دماغ ته راځی او مسلسلي را رواني دي، جدی پام وکړې. د خپلي پاملرني او پام ساتني په مرسته به ته دا احساس کړې چی څنګه هغوی ستا په دماغ کی آواره او لالهانده ایسته دوري ګرځي او را ګرځي. هغوی په خپل سر ځي او راځي. وروسته ته کولای سې چی د هغوی د تلو را تلو تر منځ وقفې احساس کړې. خو دا هغه وخت کولای سې چی که ته خپلو فکرونو ته یوازی د یوه ناظر په توګه وګورې، نه دا چی ته هغوی پسې تعقیب کړې او د هغوی سره یو ځای ولاړ سې. اوس نو که ستا دغه د ناظر په توګه کاته په کافي اندازه دوام وکړی، ته به وکولای سې دا هم ووینې چی د هغوی تر منځ دغه وقفې څنګه ورو ورو پسې اوږدیږی او ددوو فکرونو ترمنځ واټن څنګه پسې پراخیږی. او دا هم ځکه چی هر فکر د بل فکر څخه جلا وجود لری، هره خبره د بلي څخه جلا ده او هم هر توري د بل توری څخه بیل دی. »

په دې وخت کی می انډیوال ناڅاپه داسی وویل:

« که ته په خپله ونه غواړې چی فکر وکړې، خو بیا هم ستا دماغ ته فکرونه راځي. ځکه نو فکر کول یو څه او د فکرونو را تګ بل څه دی. فکرونه د بلي خوا څخه په جلا جلا ډول را روان دي. خو فکر کول فعل دی، یو داسی عمل دی چی ته یې په خپله باید ترسره کړې. همداسی ده، که نه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی ده. په پورته مثال کی، ته په خپله فکر نه کوې. ته د فکرونو سره نه ځې، بلکی ته یوازی هغوی ته ګورې، ته هغوی مشاهده کوې. فکرونه ستا څخه جلا وجود لری او لاس په لستوني ستا سره کوم پیوند هم نه لری. هغوی ځي او راځي او ته ځای پرځای موجود یې. یعنی ته پرخپل ځای یې، حتی که ته په خپله هم وغواړې

چې خپل ځان دې پر کوم فکر باندې ټينګ ونيسې او په هغه پورې ځان وتړې، بيا هم ته نه سې کولای چې دغه کار ته دې تر ډېره وخته دوام ورکړې. ځکه چې نوموړی فکر بايد ولاړ سی، هغه نور نه سی پاته کيدلای. هر فکر ځانته ژوند او مرګ لری. فکرونه هم زيږي او هم مري. پس نو... »

انډيوال مې زما خبره ونيوله او داسې يې وويل:

« پس نو فکرونه جلا جلا وجود لری. او دا فکرونه او انديښنې... دا ستا نه دي، ستا څخه جلا دي. ځکه چې ته په خپله فکر نه کوې، خو هغه بيا هم درته را روان دی. فکرونه تل ددباندی څخه تاته راځي او ته يوازې لکه يو کاروان سرای داسې يې چې د فکرونو او انديښنو کاروانونه تاته راځي او بيا بيرته ستا څخه ځي. همداسې ده؟ »

په جواب کې مې ورته وويل:

« هو، همداسې ده. او بل داچې وايې فکرونه ستا څخه په هغه اندازه ليرې او دباندې دي لکه شيان چې ستا څخه ليری او دباندی دي. ته کولای سې چې فکرونه دې ايسته ليری وغورځوې، لکه شيان چې ايسته ليری غورځوې. مثلا ته کولای سې چې د خپل فکر په واسطه يو څوک پر سر ووهې، فقط هغسې لکه څنګه چې ته يو څوک په يوه شي باندی دهغه پر سر وهې. دا ټول جهان چې وينې د **فکرونو** او د **شيانو** څخه ډک دی او دوی ټول يو دبل سره تړلي او يو ځای دي. **شيان** د فکرونو فزيکي برخه ده او **فکرونه** د شيانو دماغي برخه ده. »

کله چې ما خپلې خبرې بس کړې، انډيوال مې هيڅ عکس العمل ونه ښود. هغه همداسې چوپ پاته سو او پرته له دې چې په خوله څه ووايي، ښه تر ډېره يې ماته کتل. خو وروسته له يوې اوږدې وقفې څخه يې داسې راته وويل:

« ښه، ښه داسې ده. په زړه پوري او دلچسپه ښکاری. غواړم چې په دې باب نور هم سره وږغيږو، خو څه وکړم چې وخت نه سته. زه بايد ولاړ سم، د بل چا سره د کتلو وعده لرم. ما مخکې هم تا ته ويلي و. »

په جواب کې مې ورته وويل:

« هو، ښه وايې اوس را په زړه سوه. ښه نو چې ځې، په مخه دي ښه. »

بيا مې انډيوال په خندا کې داسې راته وويل:

« زه ځم، خو یوازې ددغه ځای څخه او ستا څخه ځم. مګر د فکرونو د نړۍ څخه خو زه تللای نه سم. زه به هلته یم. په راتلونکي باندار کی به بیا هغې نړۍ ته سره ورسو او پر فکرونو او اندیښنو باندی به خبري سره وکړو. »

« هوکې، سمه ده. تربیا لیدو پوری د خدای په امان. »

« په مخه دی ښه. »

نــهـم بانـــــډار

هـم په جســـــم ، هـم دماغ کـی
پسې گــــرځـــــم

انډیوال می تر روغبړ وروسته سمدلاسه داسی راته وویل:

« تیره پلا که ستا په یاد وی، کله چی ما رخصت در څخه اخیست نو می درته وویل چی زه ځم خو یوازی ستا څخه ځم، نه د فکرونو د نړۍ څخه. ځکه چی د فکرونو او اندیښنو څخه خو زه ځان نه سم خلاصولای. ښه خیر، اوس چی دادی بیا موږ پر ټاکلي وخت سره یوځای سوي یو، نو راځه چی بیرته د فکرونو او اندیښنو نړۍ ته سره ولاړ سو او بیا به د هغوی څخه د خلاصون د پاره هم که لازمه وی لاري چاري ولټوو. څنگه، ستا هم داسی خوښه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، دا خو ښه خبره ده. خو زما په نظر، ښه به لا دا وی چی موږ نه یوازی د فکرونو په اړه بلکی د جسم په اړه هم هغه څه چی لازم وی، سره ووایو. ځکه چی موږ خو او په عامه توگه هر انسان خو یوازی د فکر څخه نه، بلکی د جسم څخه هم جوړ دی. د فکر او جسم تر منځ اړیکي او یا ښه به دا وی چی ووایو ددماغ او د بدن تر منځ اړیکي او ددغو اړیکو تر منځ اندول کولای سی چی د " ځان " او یا د " زه " په پیژندنه کی ډیر مهم او د پام وړ نقش ولوبوي. »

زه چوپ سوم او د انډیوال جواب ته په انتظار کی وم. خو انډیوال می هیڅ نه ویل او لاندی یې کتل او داسی ښکاریدی چی د خپلو تیرو اندیښنو سره مشغول دی. وروسته له یوې لنډي چوپتیا څخه یې داسی راته وویل:

« په تیره پلا کی تا راته وویل چی فکرونه ځي او راځي. هغوی خپل ځانته ځانگړی ژوند لری، زیږي او مري. خو زه اویا ته ځای پر ځای موجود یو او د هغوی څخه بیل یو. پس نو موږ فکرونه نه یو. یو څوک چی فکر او اندیښنه نه وی، نو هغه به یو جسم وی، که څنگه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« زه به اوس تاته یوازی دونه ووایم چی یا.
په لنډ ډول به اوس داسی سره ووایو چی مثلا: زه " زه " یم. او " زه " هغه څوک دی اویا داسی یو څوک دی چی هم جسم لری او هم دماغ لری. پس نو " زه " نه جسم یم یوازی او نه هم دماغ یم یوازی. »

د انډیوال می ځیره سره ګونجي سوه او شونډي يې سره وځړيدې او بیا يې په تریو تندي داسی راته وویل:

« تا خو موضوع بیا سره ونغښتله او نوره دی پسې مشکله کړه. ته اوس ماته یوازی دا ووایه چی دغه...، دغه " زه " اصلا څوک دی؟ »

ما چی د انډیوال لږ څه خپمیدلي حالت ته وکتل، نو می ورته وخندل او بیا می په ورین تندي داسی ورته وویل:

« خو اصلي ستونزه او د مشکلاتو اصلی علت هم دادی چی موږ نه پوهیږو چی موږ څوک یو او یا دغه " زه " اصلا څوک دی؟
کله چی یو څوک ستا څخه پوښتنه کوی چی ته څوک يې، نو ته البته خپل ځان اول د خپل نوم په ویلو سره ورته معرفي کوې، او بیا نو نور تفصیل ورکوې چی زه هغه یا دغه یم. مثلا ورته وایې چی زه افغان یم، یا زه هالینډی یا ترکی یم، زه د کوم شرکت رئیس یا په کوم ځای کی دوکاندار یم. دغه جوابونه چی ته ورکوې، دا خو یوازی ستا خپل انځور دی او یا ستا په اړه ددباندی څخه د نورو انځور دی. یعنی ستا نوم، ستا وطن او ستا چاپیر یال دی او داسی نور او نور. او یا داچی ته داسی هم کولای سې چی خپل ځان دی یوازی خپل جسم وبولې او ووایې چی دغه زما بدن دی، دغه زما غوښي او هډوکي دي او دغه زما د بدن نورغړي دي. همدغه زما جسم دی او زه هم دغه زما جسم یم.
خو ددې نظر په وړاندی بیا دستی دا نظر را پیدا کیږی چی وایی: ښه نو دا ستا جسم بیا څه شی دی؟ او ته ولی دا وایې چی دغه جسم " ته " يې؟
جسم که ستا دی خو ته هغه نه يې. ستا جسم خو په حقیقت کی ددغه ټول جهان، ددغو کائناتو او ددغه کهکشان اومه مواد دي چی په کار اچول سوي دي. دا خو همهغه خاوره، هوا او اوبه دي چی د مځکي په یوه ونه کی هم سته او د آسمان په یوه ستوري کی هم سته. نو ته ولی یوې وني یا یوه ستوری ته نه وایې چی دا زما جسم دی. طبیعي ده، څرنګه چی ستا جسم تاته تر نورو ټولوشیانو ډیر در نژدې دی، نو ځکه ته داسی وایې چی دادی زه خو په دې پوهیږم چی همدغه " زه " یم. او بیا داسی فکر کوې چی

همدغه ستا فزيکي ځای او مکان دی، او ستا فزيکي مرکز هم همدا ستا تر پوست لاندی، په دغه چاپيريال کی کوم ځای دی. ځينی وايی چی مرکز په ککری کی دی او ځينی نور بيا وايي چی مرکز په زړه کی دی. خو په علمی توګه د " زه " مرکز نه دی معلوم سوی چی په کوم مکان او کوم زمان کی دی او... »

ما وليدل چی انډيوال می غواړی يو څه ووايی، نو ما هم خپله خبره پرې کړه او انډيوال ته می موقع ورکړه، او بيا هغه سمدلاسه داسی راته وويل:

« ښه، فعلا به موږ داسی سره ووايو چی " زه " يوازی جسم نه دی. ځکه که موږ د هر چا څخه پوښتنه وکړو چی ته څوک يې؟ هغه داسی نه وايی چی زه دغه جسم يم. هغه داسی وايی چی دغه جسم " زما " دی. يا وايی چی دغه زما لاس يا دغه زما پښه ده. نو ددې څخه داسی ښکاری چی جسم هم داسی دی لکه د يوچا شتمني چی وی. زما جسم زما شتمني ده. خو دغه څوک چی وايی " زما "... دغه " زما " چی وايی، دغه بيا څوک دی؟ »

د انډيوال د سوال په جواب کی می داسی وويل:

« راځه چی دغه سوال اوس پر همدغه ځای باندی همداسی پرېږدو، ځکه چی دغه سوال خو لا تراوسه پوری ما او تا ته سم نه دی حل سوی. فعلا به موږ، که ستا خوښه وی، لومړی خپله پر جسم او بيا به د جسم او دماغ تر منځ پر اړيکو سره وږغيږو. وروسته به ښايی ددې سوال دپاره جواب هم په خپله راپيدا سی. څنګه، ستا هم داسی خوښه ده؟ »

د انډيوال می دا خبره خوښه سوه او بيا يې په خپله داسی وويل:

« د انسان جسم! د انسان جسم خو هم عجيب او غريب او هم ډير پيچلی او مغلق دی. ما کوم ځای کی داسی لوستلي وه چی د انسان جسم يو وړوکی کهکشان دی. همهغسی حيرانونکی او هم هغومره پيچلی دی. خو ددوی تر منځ توپير يوازی په غټوالي او کوچينيوالي کی دی. »

د انډيوال ددې خبري په تاييد کی می ورته وويل:

« هو، همداسی خو ده. مګر موږ تل خپل جسم يوازی ددباندی څخه وينو او يا داچی په هينداره کی ورته ګورو. خو که چيری موږ وکولای سو چی دننه يې هم ووينو او هغه کارونه او اجراات چی هلته په جسم کی دننه ترسره کيږی، هغوی ټول يو په يو

مشاهده کړای سو، بیا نو په ریشتیا هم چی زموږ جسم د یوه وړوکي کهکشان غوندي دی چی عجایب او غرایب کارونه په کی پیښیږي.
د انسان جسم د ملیارډو ملیارډو حجرو یا سلولونو څخه جوړ دی. هر سلول خپل ځانته ژوند لری. په خپل ځان کی حتی شعور او ذکاوت لری، په خپل دننه کی د خپل کار ټاکلی نظم او دیسیپلین لری. کله چی ته ډوډۍ خوری، همدا ستا بدن دی چی هغه په وینه، پوست او هډوکي باندی بدلوي. همدا ستا جسم دی چی ستا خواږه مغز ته رسوي او بیا ته کولای سې چی فکر وکړې. »

انډیوال می د خبرو څخه ډک ناست و، غوښتل یې یو څه ووایی، خو ما نوبت ورته ورنه کړ او خپلو خبرو ته می داسی ادامه پسې ورکړه:

« که موږ ښه ځیر سو، وینو چی جسم هم شعور او هم ذکاوت لری. هغه په خپله ډیر مهم کارونه په خپله غاړه اخیستي دي او ددغو کارونو اجرا او ترسره کول یې زما او ستا دماغ ته نه دي ورپرې ایښي. د مثال په توګه ساه کښل، د زړه حرکت، د ویني جریان او داسی نور او نور... دا هغه چاري دي چی زموږ جسم یې په خپله په خپل ذکاوت تر سره کوی. که ته ویښ یې که بیده او که دا شپه وی او که ورځ، په هر حالت کی ستا سږي کار کوی، ساه کاږي او ستا زړه حرکت کوی او وینه دی په رګو کی در ځغلوي. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می په خندا داسی راته وویل:

« دا خوډیره ښه خبره ده چی زموږ جسم دا کارونه پرخپله غاړه اخیستي دي. که یې چیری زموږ فکر او دماغ ته ورسپارلي وای نو ددې ډیر امکان موجود و چی زموږ حافظي سم کار نه وای کړی او یا مو دماغ په بل فکر او چورت کی وای او زموږ څخه خپل ساه کښل هیر سوي وای، او یا د خوب په وخت کی مو خپل زړه بیخی له یاده وتلی وای چی ولاړ دی او که حرکت کوی. »

انډیوال می یو ځل هسی ماته وکتل او بیا یې خپلو خبرو ته داسی ادامه پسې ورکړه:

« او په خپله مغز ته وګوره ـ د جسم یوه کوچنۍ برخه چی یوازی زموږ په ککرۍ کی ځای سوې ده، مګر څومره ډیر ظرفیت لری. ددنیا ټول کتابتونونه چی سره یوځای کړې او د ټولو کتابتونونو معلومات چی سره راغونډ کړې، بیا هم په دې کوچني مغز کی ځائیږی، او هرڅومره ستر او چټک کمپیوټر چی جوړ سی بیا به هم سیالي ورسره ونه کړای سی.

ما کوم وخت په کوم ځای کی داسی لوستلي وو چی د انسان مغز چی کوم ظرفیت لری، د هغه څخه تراوسه پوری یوازی ۱۲ فیصده کار اخیستل سوی دی او نور ټول یعنی په سلو کی ۸۸ برخي یې همداسی بې استفادې پاته دي. »

انډیوال می بیله دې چی ماته وګوری، همداسی مخته پسې ولاړ:

« او برسیره په دې که موږ د خپلي معدې فعالیت ته وګورو، وینو چی هغه هم څومره عجیب دی. پوهان وایی چی که موږ وغواړو ټول هغه کارونه چی په دغه وړه ګیډه کی د خوړو د هضمولو د پاره تر سره کیږی، اجرا کړو، نو موږ به یوې ډیری ستري فابریکې ته ضرورت ولرو. هلته به موږ بیل بیل خوراکي مواد د خپلو انواعو او ډولونو له مخي یو دبل څخه جلا کوو، مختلفو لارو ته به یې لیږو، هلته به کربښي او لینونه هري خواته سره غځیدلي وی، مزي او تارونه به سره جار سوي وی، نلونه به سره تیر سوي وی، د مغز سره به اړیکي ټینګی سوي وی، حتی سترګو او غوږو ته به لا هم لینونه کش سوی وی، د وینو څخه ډک، غټ او کوچیني پایپونه به هري خواته غځیدلي وی او داسی نور او نور. »

انډیوال می په خپله دې ته متوجه سو چی خبري یې اوږدې سوې دی، نو یې سمدستي بریک ونیو او تر یوې لنډی وقفې وروسته یې داسی راته وویل:

« نور دی نو څه سر پر له ګرځوم. لنډه دا چی د انسان په جسم کی دننه بیخی ډیری حیرانونکي پیښي تر سره کیږی، او دا چی وایی د انسان جسم یو وړوکی کهکشان دی، دا پرځای خبره ده. »

د انډیوال د خبرو په دوام کی می ورته وویل:

« او دا خبره هم پرځای ده چی وایی د انسان جسم شعور او ذکاوت لری. د ځینو علمي څیړنو له مخي د انسان جسم د څه دپاسه ٦٦ ملیارډ حجرو یا سلولونو څخه جوړ دی. او عجبه لا داده چی ددغو سلولونو څخه هر یو یې په یو یا بل ډول د نورو سلولونو په کړو او اجراآتو باندی پوره پوهیږی او هم په دې پوهیږی چی په خپله دده څخه د څه کولو توقع موجوده ده. کله چی د جسم کومه برخه زخمی کیږی او د هغې برخي حجرې یې تاوان وینی او زیانمني کیږی، نو ګاونډي حجرې یې په دې پوهیږی چی څه باید وکړی چی جسم بیرته خپل اصلي او روغ حالت ته راوګرځوي.
داچی زموږ جسم دومره ذکی او هوښیار دی، نو باید چی موږ د هغه سره خبري پیل کړو - هرهغه څه چی راته وایی هغه واورو او غوښتنو ته یې هم غوږ ونیسو. »

انډيوال مې سمدلاسه وپوښتل:

« څنګه؟ څنګه کولای سو چې خپل جسم ته غوږ ونيسو؟ »

په جواب کې مې ورته وويل:

« په ډيري آسانۍ سره کولای سو. مثلا ته کولای سې چې خپل جسم تعقيب کړې او پوه سې چې هغه څه درته وايي او يا څه د رڅخه غواړي. خو دا بايد يوازې د هغه تعقيبول وي، نه داچې ته دا هڅه وکړې چې هغه تر خپلي ولکې او تسلط لاندې راولې او بيا پوه سې چې هغه څه غواړي. که چيري زه او ته وکولای سو د خپل جسم سره خپلي اړيکي ټينګي کړو او هغه ته په سمه توګه غوږ ونيسو، ډيري ستونزي به په خپله حل او له منځه ولاړي سي. خو موږ بيا هم دا کار نه کوو. موږ خپل جسم ته هيڅ غوږ نه نيسو. د مثال په توګه، جسم درته وايي: بس ده! نور نه خورم، خو ته بيا هم خوړلو ته ادامه پسې ورکوې. ته په حقيقت کې جسم ته نه، بلکې دماغ ته غوږ نيسې.
دا ستا دماغ دی چې درته وايي: واه واه ډير خوندور خواړه دي، ډيره ښه مزه لري. يوڅه لا نور پسې وخوره! خو ګيډه دې وايي چې بس دي همدومره کفايت کوي، زه ستړې او ستومانه سوې يم. خو دماغ دې درته وايي چې وګوره څومره خوندور دي، يو څه لا نور...
په دې ډول نوموږ جسم ته هيڅ توجه نه کوو، خو ددماغ خبره بيا منو. »

انډيوال مې وپوښتل:

« نو موږ ولې داسې کوو؟ ولې خپل جسم ته غوږ نه نيسو؟ »

په جواب کې مې ورته وويل:

« علتونه خو به ډير وي ، خو يوه وجه يې داده چې موږ په همهغه وړکتوب کې لا د خپل جسم څخه ليري او پردي پاته سوي يو. موږ خپل جسم ګنګس او سربداله کړی دی. د مثال په توګه: يو ماشوم ژاړي، وږی دی شيدې غواړي. خو مور يې ساعت ته ګوري. ځکه چې ډاکټر ورته ويلې دي چې ماشوم ته بايد درې ساعته وروسته شيدې ورکړه سي.
مور خپل ماشوم ته توجه نه کوي، يوازې ساعت ته ګوري. په داسې حال کې چې ماشوم په خپله يو ښه او واقعي ساعت دی. هغه په دې وخت کې وږی دی او ژاړي، خو مور يې بيا هم ساعت ته ګوري او ماشوم ته شيدې يا غذا نه ورکوي. او بيا ددې د پاره چې هغه ډير ونه ژاړي، نو په يوه پلاسټيکې چوشک يې خطاباسي. ماشوم د

چوشک سره بیدیږی او کله چی دري ساعته پوره سول نو هغه بیا د ژور خوب څخه راکښینوي او شیدې ورکوی. په دې ډول نو د ماشوم په وجود کی موجود نظم او انسجام ورو ورو ګډوډ کیږی او وروسته ماشوم د خپل جسم څخه په تدریج لیری او پردی کیږی، او یو وخت داسی راځی چی هغه نه پوهیږی چی جسم یې اصلا څه شی غواړی. آیا هغه خواړه غواړی، وږی دی او که موړ دی هیڅ هم نه غواړی. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می په داسی حال کی چی یو څه چورتي ښکاریدی داسی وپوښتل:

« ښه نو چی داسی ده، نو ددې معنا خو بیا داده چی موږ ګواکی نه سو کولای د خپل جسم سره خبري وکړو او د هغه غوښتنو ته غوږ ونیسو؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ولی نه، که وغواړو کولای سو. تا نه دي اوریدلي چی وایی که تاوان پر هرځای راوګرځول سی بیا هم ګټه ده. موږ باید تماس ورسره ونیسو. »

انډیوال می ژر وپوښتل:

« څنګه؟ »

ورته ومی ویل:

« ګوره، که موږ ښه متوجه سو، وینو چی موږ د خپل جسم د غړو سره اصلا تماس نه لرو، مازی یې د ځان سره یوې خوا او بلي خواته بیایو. تماس نیول دا معنا چی د خپل جسم د غړو سره په ژوره توګه حساس واوسیږو. ښایی ډیر کسان به داسی وی چی خپل جسم حتی هیڅ هم نه احساسوي. موږ یوازی د ناروغۍ په وخت کی د جسم احساس کوو.
کله چی زموږ پر سر درد سی، نو خپل " سر " احساسوو او تماس ورسره نیسو، او کله چی مو پښه خوږیږی، نو دپښې سره تماس ټینګوو. او که ټول شیان سم وی او هیڅ کوم پرابلم یا ناروغي موجوده نه وی، نو موږ هم هیڅ ډول تماس د خپل جسم سره نه نیسو.
په دې ډول نو د جسم سره زموږ تماس اصلا د ناروغۍ سره تماس دی، نه زموږ د جسم د غړو سره. موږ اصلا د " سر " سره نه، بلکی د " سر ددرد " سره تماس ټینګوو. د " سر " سره یوازی هغه وخت اصلی تماس نیول کیدای سی چی د سر درد

نه وی موجود او هرڅه سم وی. خو موږ دا توان او قابلیت له له لاسه ورکړی دی، چی کله هرڅه سم وی موږ هیڅ تماس نه لرو، خو چی کله مو په بدن کی کومه ناروغي را پیدا کیږی، نو سمدلاسه تماس ټینګوو او هغه هم ددې د پاره چی علاج او دارودرمل یې وکړو.
پوهانو د ځینو تجربو او پلټنو په نتیجه کی دا څرګنده کړې ده چی د انسان په جسم کی د ځینو ناروغیو نښی نښانې حتی شپږ میاشتي مخکی لا راپیدا کیږی او جسم موږ ته د هغوی اشارې او سیګنالونه په پرله پسې توګه رالیږی، خو موږ نه په پوهیږو. »

کله چی ما خبري بس کړې، انډیوال می په خپل وار کی داسی راته وویل:

« غواړم چی په دې اړه زموږ دا څو خبري داسی رالنډي کړم: موږ باید چی د خپل جسم سره حساس واوسیږو، د هغه سره تماس ټینګ کړو او غوږ ورته ونیسو. هغه موږ ته ډیر څه په پرله پسې توګه وایی، خو موږ یې نه اورو او سیګنالونو ته یې پام نه کوو. زموږ جسم هم پوه دی او هم زموږ دوست دی. هرڅه چی وایی سم او درست یې وایی، ځکه چی هغه خپل ځانته خاصه او طبیعي هوښیاری او ذکاوت لری. موږ باید د خپل جسم په ژبه ځان پوه کړو او که موږ یو ځل جسم ته دننه ولاړ سو او د خپل جسم کتاب
پرانیزو او پاڼې یې یو په بل پسې واړوو، نو به د ژوند په ډیرو اسرارو باندی پوه هم سو. څنګه، داسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی ده. ډیر ښه لنډیز دی وواپه. خو زه بیا غواړم دا هم ورپسې زیاته کړم چی پرخپل ځان باور لره! او ددې کار د پاره باید څوک درې شیان په نظر کی ونیسی: لومړی دا چی خپل ډیر ژور او باطني آواز او یا په اصطلاح د زړه د کومي څخه راوتلي آواز ته غوږ ونیسی، چی دا کار بیا هم د میډیټیشن یا تامل له لاری ممکن دی. دوهم دا چی هیڅ کوم ماسک او یا نقاب په هیڅ وخت کی د ځان سره ونه لري. مثلا کله چی یو څوک خوابدی او خپه وی نو هغه دی په دې وخت کی په مصنوعي توګه نه خاندی، ځکه چی دا په خپله د جسم د پاره یو ډول بې باوري منځ ته راوړی. مګر موږ ته خو دا راښودل سوي دي چی خیر دی په خپګان کی هم ځان خوشحاله ونیسه، مسکا او خندا کوه. خو که موږ دا کار وکړو، نو زموږ خندا او مسکا به جعلي او ساختګي وی، نه حقیقي. او دا یو ډول نقاب دی، یو ماسک دی چی موږ خپل جسم په خطا باسو. دا څنګه کیدای سی چی د یو چا تندی دي تریو او ګونجي ګونجي وی، خو پر شونډو یې خندا سپره وی؟ ځکه نو موږ باید ماسک ایسته کړو او ریښتیني واوسو. او دریم دا چی یو څوک باید چی په " اوس " کی واوسیږی، ځکه چی همدغه

" اوس " یو واقعیت دی. او " غیر واقعیت " خو یا د ماضي او یا د آینده څخه موږ ته راځي... هغه څه چی تیر سوي دي، هغه خو تیر سوي دي او بیا نه راګرځي. نو که څوک د تیري زماني دروند پیټی پرخپلو اوږو ګرځوي او د هغه په اړه بیځایه او بې ګټي تشویش کوی، نه سی کولای چی په " اوس " کی ریشتینی او واقعي واوسیږی. د بله پلوه آینده چی لا نه ده راغلي، نو د هغې په اړه هم غیر لازم تشویش ددې سبب کیږی چی د چا " اوس " ور ګډوډ کړی او هغه بیا هم ونه کړای سی چی په " اوس " کی بشپړ او ریشتینی واوسیږی. »

اندیوال می په دې وخت کی ومسل او بیا یې داسی راته وویل:

« ګوره، دا زما مسکا ساختګي وه، باور مه پر کوه. خیر دا خو هسی یوه ټوکه وه. خو دخندا په اړه ما هم داسی اوریدلي دي چی وایی که د یو چا خندا ریشتینې وی نو هغه خندا د جسم له دننه څخه راوځی او د زړه له کومي خندا وی، نه فقط د شونډو پر سر خندا. په داسی خندا کی د انسان " جسم " او " دماغ " دواړه سره یوځای کیږی او په ګډه سره خاندی، نو په دې وخت کی نقاب په خپله له منځه ځی او هیڅ کوم ماسک یا نقاب ته ضرورت نه پاته کیږی. »

اندیوال می د یوې شیبې د پاره چوپ پاته سو او بیا یې داسی وویل:

« موږ خو دادی اوس د جسم په باب په کافی اندازه خبري سره وکړې او ددماغ په اړه مو هم مخکی لا څه ناڅه سره ویلي وو، نو اوس به راسو دې ته چی د انسان جسم او دماغ یو د بل سره څنګه او کومي اړیکي لری؟ په دې کی ته څه وایی؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« جسم او دماغ خو یو دبل سره دومره نژدې دي چی ویلای سو د یوې سیکې دوه مخه دي. دماغ د جسم دننه خوا او جسم ددماغ دباندی خوا ده. ځکه نو هرڅه چی په دماغ کی پیښیږي، کیدای سی چی د جسم دننه ته ولاړ سی او هر هغه څه چی د جسم په دننه کی پیښیږي، کیدای سی چی ددماغ دننه ته ولاړ سی. که څه هم چی موږ ناروغۍ او نور روغتیایې پرابلمونه یو دبل څخه په روحي (سایکولوجیک) او جسمي (فیزیولوجیک) لحاظ سره جلاکوو. په حقیقت کی پرابلم یا ناروغي چی هرڅه وی، وی به، خو د هغې ناروغۍ سم علاج اودرمل هغه وخت ممکن کیدای سی چی ناروغي ددواړو خواو څخه په نظر کی ونیول سی، او ددواړو لارو څخه په عین وخت کی ور داخل سی. پس نو ویلای سو چی جسمي پیښي پر دماغي پیښو او د ماغي پیښي پر جسمي پیښو نیغ په نیغ او مستقیم اثر لری. »

اندیوال می په خپل نوبت داسی راته وویل:

« ریشتیا چی همداسی ده. ډیر ځله داسی پیښیږی چی ناروغي په ښو کی وی، خو رینه او علت یې په سر کی وی او کله بیا ناروغي په سرکی وی، خو علت یې په پښو کی موجود وی.
د انسان " بشپړ وجود " بیخی سره تړلی او هرڅه یې په پیوند او اړوند کی دي. او...»

پرته له دې چی اندیوال ته متوجه سم، پر خپل سر می نوبت ځینی واخیست او داسی می ورته وویل:

« او د انسان په " بشپړ وجود " کی هم جسم، هم دماغ او هم شعور راځی. نو کله چی خبره د جسم وی، جسم ته دی غوږ ونیسه. کله چی خبره د فکرکولو یعنی منطق، دلایلو، مفکورو او پلانونو وی، نو بیا دی دماغ ته غوږ ونیسه. او که خبره د " بشپړ وجود " وی نو بیا د خپل ځان په دننه کی ژور ولاړسه، دخپل زړه تل ته ورسه او هلته غوږ ونیسه، خپل زړه ته غوږ ونیسه... هلته داسی یو آواز سته چی موږ یې نه اورو، ځکه چی موږ ورته غوږ نه نیسو. په حقیقت کی خو موږ نه سو کولای چی غوږ ورته ونیسو، ځکه چی زموږ په دماغ کی زیاته ګڼه ګوڼه ده او موږ په خپله ککرۍ کی داسی غالمغال جوړ کړی دی چی نه سو کولای د خپل زړه آواز په خپله واورو. »

اندیوال می ژر پسې راغبرګه کړه:

« یوه مقوله هم سته چی وایی: " زړه " خپل ځانته ځینی داسی دلایل لری چی " سر " هیڅ نه په پوهیږی . »

هغه یو ګړی چوپ سو او بیایې داسی ادامه پسې ورکړه:

« دا خو صحیح ده چی جسم معلوم او څرګند دی ـ هم لیدل کیږی، هم لمس او هم احساسیږی، خو شعور نه لیدل کیږی او نه لمس کیږی او د هغه د پیژندلو د پاره که څوک غواړی څیرنه وکړی، نو باید په ځان کی دننه ډیر ژور ولاړ سی او د خپل وجود په دننه کی کیندني وکړی. مګر ددې کار د پاره خو هغه بیا هم خپل جسم ته اړتیا لری که نه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، مګر جسم خو په خپله په دې پوهیږی چی ته څه شي ته اړتیا لرې. او بل داچی
هغه انرژي چی ستا په جسم کی جریان لری، هغه خو فقط د برېښنا انرژي نه ده، هغه
یوه شعوري او ژوندۍ انرژي ده چی په طبیعی ډول ستا په جسم کی ددې دپاره
موجوده ده چی تا جوړ او روغ رمټ وساتی، چی ستا جسم د بیلو بیلو میکروبونو او
وایروسونو سره مبارزه وکړای سی.
اوس نو دلته زموږ خبره یوازی پر انرژۍ نه، بلکی د انرژۍ پر انډول ده. »

انډیوال می ژر وپوښتل:

« څنګه انډول؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« د روحیاتو د ځینو پوهانو نظر دادی چی وایی د انسان " بشپړ وجود " د جسم، دماغ
او شعور څخه جوړ دی چی دا درې واړه انرژۍ ګاني دي. او یا داچی د انرژۍ
مختلف شکلونه دي چی باید په تعادل او انډول کی سره راسی.
مثلا لومړی جسم را اخلو: جسم د هرچا د پاره د لیدو وړدی او لمس کیږی، نو جسمي
انرژي هم د هرچا د پاره د لیدو او پوهیدو وړ ده.
دوهم دماغ دی: د ماغ د جسم غوندی نه دی چی ولیدل سی یا لمس سی، خو بیا هم کله
چی ته سترګي پټي کړې، نو ته کولای سې چی خپل فکرونه اواندیښني دی ووینې او
په پوه سې چی ستا په دماغ کی څه شی ګرځی. ستا دماغ داسی نه دی لکه ستا جسم
چی د هرچا دپاره دلیدو وړ دی، بلکی ستا دماغ په خپله ستا دپاره او یوازی ستا دپاره
د لیدو او پوهیدو وړ دی.
دریم شعوردی: هغه نه ستا دپاره او نه دبل چا دپاره د لیدو او پوهیدو وړ دی، خو هغه
بیا هم انرژي ده. اوس نو که دغه درې واړه انرژۍګاني په یوه تعادل او انډول کی او
په یوه منسجم او هم آهنګ حالت کی سره راسی، په ګډه او په توافق کی عمل سره
وکړی، نو ته به هم روغ رمټ او هم به د یوه " بشپړ وجود " لرونکی انسان یې. او
که داسی نه وی، نو به هم ناروغ او هم به نیمګړی یې. »

انډیوال می په چورت کی سو، داسی ښکاریدی چی غواړی کومه پوښتنه وکړی، خو
د پوښتني پر ځای یې په خپله داسی وویل:

« پس نو زما او یا ستا " بشپړ وجود " د جسم، دماغ او شعور څخه جوړ دی او دا
درې واړه انرژۍ ګاني دي ـ (جسمي، دماغي او شعوري انرژۍ ګاني) او کله چی

دغه درې واړي انرژۍ ګاني په یوه شخص کی په یوه برابر او هم آهنګ حالت کی او په توافق کی سره راسی، نو بیا دغه شخص کولای سی چی خپل " اصلي زه " هم وپیژنی. همداسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، همداسی ده. »

بیا یې ژر را څخه وپوښتل:

« مګر نو څنګه؟ »

د هغه دې لنډ سوال ته می داسی لنډ جواب ورکړ:

« د میډیټیشن یا ژور فکر کولو په واسطه. »

انډیوال می یو ګړی چوپ پاته سو او بیا یې داسی راته وویل:

« دغه د " میډیټیشن " توری می ستا څخه په څو پلا اوریدلی دی، خو هره پلا په ډیر لنډ ډول. زه غواړم چی مونږ په دې اړه ډیر څه سره ووایو. که څه هم چی د میډیټیشن په باب خو ډیر څه ویل سوي هم دی او ډیر کتابونه هم پر لیکل سوي دي، خو زما د پاره بیا هم دغه موضوع په زړه پوری ده. او لا ډیره مهمه زما دپاره داده چی یوه سم څوک څنګه کولای سی چی د میډیټیشن له لاري خپل " اصلي زه " پیدا کړی او بیا هغه وپیژني؟ »

« په جواب کی می ورته وویل:

« دمخه تردې چی د میډیټیشن په باب سره وږغیږو، غواړم ستا څخه یو سوال وکړم: آیا ته کولای سې یوه شي ته د یوه ټاکلي وخت د پاره، پرته له کوم قضاوت څخه، هسي مازي وګورې؟ »

ډیر ژر یې جواب راکړ:

« هو، ولی نه. دا خو یو آسانه کاردی. یوه شي ته ګورم او هسي مازي ورته ګورم. »

د انډیوال خبره مې ور رد کړه او ورته ومې ویل:

« یا، دا یو آسانه کار نه دی. ته نه سې کولای هسې مازې وګورې. کله چې ته یوه شي ته ګورې، نو ته سمدلاسه د هغه په اړه په خپل ذهن کې قضاوت کوې. هغه ته یا ښه او یا بد وایې، یا یې ګټور یا یې زیانمن ګڼې، یایې ښایسته یا یې بدرنګه بولې. او که ته چیرې... »

انډیوال مې په خوله کې راولوید:

« او که زه چیرې ونه غواړم قضاوت وکړم، نو بیا یې نه کوم. آیا داسې نه ده؟ »

جواب مې ورکړ:

« یا، داسې هم نه ده. ته که وغواړې او که ونه غواړې، ستا ذهن په خپله د خپلو تعبیرونو سره سم قضاوت کوی، خو که بیا چیرې ستا پام بلې خواته واوړی، نو بیا طبیعی ده چې ستا قضاوت هم بلې خواته ځی. »

او زه به اوس یوه بله پوښتنه هم در څخه وکړم:

« آیا مونږ کولای سو چې په خپلو دغو تعبیرونو او قضاوتونو سره د یوه شي او یا د یوه شخص اصلي بڼه ووینو او هغه وپیژنو؟ »

انډیوال مې په خندا راته وویل:

« نن دی ولې خپل ټول سوالونه زما خواته راڅرمه کړي دي؟ زه باید لومړی فکر وکړم او بیا جواب درکړم. »

د انډیوال څخه مې نوبت واخیست او بیا مې داسې ورته وویل:

« ګوره، مونږ خو په دې پوهیږو چې زما دماغ اوستا دماغ او یا د بل هرچا دماغ چې وی، د شخصي تعبیرونو او مفکورو څخه ډک دی. هرڅوک په خپل ذهن کې ځانته ټاکلي معیارونه لری، هرڅوک خپلې خاطرې او تجربې لری، ځانګړې سابقه او د شناخت او پیژندنی ټاکلې اندازه لری. لنډه داچې د هرچا دماغ په یوه او یا بل ډول د بیلو بیلو شیانو څخه ډک دی. اوس نو که یو څوک یوه شي ته او یا یو چا ته په خپل دغه ډک دماغ ګوري، نو هرو مرو خپل دغه ډک دماغ په هغه شي او یا په هغه

شخص کی منعکس کوی. په دې ډول نو دغه د ډک دماغ ښتن د یوه شي یا د یوه شخص اصلی ښه نه وینی، بلکی هغه ښه یې وینی چی په خپلو تعبیرونو او قضاوتونو یې ور لړلې او رنګ کړې ده.
اوس نو که زه په خپله وغواړم چی خپل " اصلي زه " پیدا کړم او هغه وپیژنم، زه نه سم کولای چی په خپل دغه ډک دماغ سره دا کار وکړم. ځکه چی زه خو خپل شخصي تعبیرونه په هغه کی منعکس کوم. او ته هم نه سې کولای چی په خپل ډک دماغ دی خپل " اصلي زه " پیدا کړې او ویې پیژنې. آیا داسی نه ده؟ »

اندیوال می یو ګړی په چورت کی سو او بیا یې داسی وپوښتل:

« نو ځنګه کیدای سی چی موږ لومړی خپل ډک دماغ تش کړو او وروسته بیا خپل " اصلي زه " پیداکړو او ویې پیژنو؟ او آیا دا کار هم موږ د میډیټشن په واسطه تر سره کولای سو؟ »

پرته له دې چی د اندیوال سوال ته می جواب ویلی وی، خپل ساعت ته می دوه درې واره وکتل او بیا می داسی ورته وویل:

« اوس خو داسی ښکاری چی زموږ د نن ورځي د باندار وخت پرختمیدو دی. په راتلونکي باندار کی به پر میډیټیشن باندی په تفصیل وږ غیږو. ستا ځنګه خوښه ده؟ »

اندیوال می هم ساعت ته وکتل او بیا یې داسی راته وویل:

« هو، زما هم همداسی خوښه ده. او ځرنګه چی دغه موضوع هم دلچسپه او هم پیچلې ده، نو په بله پلا کی به په سړه سینه او پوره آرامی سره پر وږ غیږو. »

او بیا ما ورته وویل:

« ښه نو، زه ولاړم. د خدای په امان. »

« په مخه دی ښه. بله ورځ به سره ګورو. »

لسم بـــانډار

په تېپ ولاړ حالت کې، په ميډ يټيشن کې
پسې گـــر ځــــــم

نن چې مې انډيوال وليد، ډېر خوشحاله ښکاريدی. په خندانه څيره يې روغبړ راسره وکړ او بيا يې څو ورسره کتابونه پر ميز باندی داسی پاشلي وغورځول چې زما پام ډېر ژر ورواړوی، او وروسته يې په خورا وياړ سره داسی راته وويل:

« گوره، دغه ټول مې په يوه اونی کې هم ولوستل او هم مې د هغو ځيني تمرينونه عملی کړل. »

که څه هم چې زه دده په مقصد پوه سوی وم، خو بيا مې هم پوښتنه ځنی وکړه:

« ته غواړې د څه شي په باره کې خبري وکړې؟ »

ډېر ژر يې راته وويل:

« ولي، د ميډيټيشن په اړه! زموږ دنن ورځي موضوع خو هم همداده که نه؟ »

په جواب کی مې ورته وويل:

« هو. ښه وايې، اوس مې را په ياد سول. »

او بيا مې داسی ورته وويل:

« او ځکه نو تا دادی دمخه لا ځان ورته تيار کړی دی... ښه نو چې داسی ده، راځه چې پيل يې کړو. لومړی به ته د ميډيټيشن تعريف راته وکړې او بيا به نوري خبری پروکړو. څنگه؟ »

انډيوال مې سمدلاسه په خندا سو، خو زه يې د خندا په علت پوه نه سوم او ده يې هم علت راته ونه وايه. خو تر خندا وروسته يې داسی راته وويل:

« او دا سوال چې تا وکړ، همدا پخپله هغه ډېر سخت سوال هم دی. که څه هم چې د مېډېټېشن تعریفونه خو ډېر سوي دي، مګر داسې یو مشخص او ټاکلی تعریف چې مېډېټېشن پوره په وپېژندل سی، نه دی سوی. ځکه چې دا خو یو حالت دی او حالت تجربه کېږی او یا داچې احساسېږی، نه داچې تعریفېږی. آیا داسې نه ده؟ »

په جواب کی مې ورته وویل:

« که چېرې موږ مېډېټېشن ته د لیری څخه وګورو، نو داسې راته ښکاري چې:
که یو څوک په کوم ځای کی کرار او ساکن کښېنی او هېڅ هم ونه کړی، نو دغه مېډېټېشن دی. خو دغه څوک چې هلته کرار ناست دی او هېڅ هم نه کوی، آیا هغه د خپلو پټو سترګو تر شا څه شی وینی؟ په څه شي کی فکر کوي؟ څه شی احساسوي او څه شی تجربه کوي؟ دا ټول داسې سوالونه دي چې د مېډېټېشن تعریف یې په ریشتیا هم چې مشکل کړی دی. »

انډیوال مې ژر نوبت واخیست او داسې یې وویل:

« هو، همداسې ده. حتی ځینې لا مېډېټېشن تجربه هم نه بولي او وایی چې دا خبره سمه نه ده. هغوی یې یو تخنیک بولي او داسې یې تعریفوي: " مېډېټېشن یو داسې تخنیک دی چې ' جسم ' د یوه متشنج او نا آرامه حالت څخه خلاصوي او ' دماغ ' د اضافي فکرونو څخه آزادوي او استراحت ورکوي. مېډېټېشن داسې مهارت دی چې څوک کولای سی هغه زده کړی ـ لکه د موټر چلول چې زده کېږی. که څوک یو ځل د مېډېټېشن هغه اصلي اساسات زده کړی او په بنسټونو یې سم پوه سی، بیا نو کولای سی خپل دماغ هم تر کنټرول لاندی راولي او پر خپلو فکرونو باندی حاکم سی. »

د انډیوال ددې خبرو څخه وروسته مې سمدستی هغه ته داسې وویل:

« او بل دا چې مېډېټېشن یو هنردی، داسې یو هنر چې څوک څنګه وکولای سی دلته اوپه " اوس " کی پاته سی. »

او بیا مې ژر ورپسې زیاته کړه:

« د مېډېټېشن یو ښه خصوصیت دادی چې هغه ډېر ساده او آسانه کار دی. ټول هغه څه چې ته یې باید وکړې دادي چې ولاړ سه یو ځای کرار کښېنه او هېڅ هم مه کوه او یوازې دي خپله پاملرنه د خپل ځان دننه ته ورځرمه کړه او نور هېڅ هم مه کوه.
مېډېټېشن تر فکرکولو آسانه دی او... »

انډیوال می په خوله کی راولوید او داسی یې راته وویل:

« نو چی داسی ده ، دا دومره ډېرو کتابونو ته څه ضرورت وو چی په اړه یې لیکل سوي دي؟ دا دومره کورسونه د څه د پاره؟ او دا دومره زیات ارزښت ولی ورکول کیږی؟ »

هغه پرته له دې چی زما جواب ته انتظار وباسی، په خپله یې داسی ادامه پسې ورکړه:

« که غواړې پوه سې چی میډیټیشن څنگه کار کوی، نو خپل دماغ ته دی وگوره او هغه د یوه کمپیوټر سره پرتله او مقایسه کړه. ته یې داسی وبوله چی ستا دماغ یو ډېر پیچلی او مغلق کمپیوټر دی - یو بیولوژیکي کمپیوټر - چی د ورځې او د شپې فعال دی او کار کوی.
موږ پوهیږو چی کمپیوټر ته ځانگړي پروگرامونه وراچول کیږی او بیا هغه ددغو پروگرامونو سره سم کار کوی. اوس نو موږ گورو چی زموږ دماغ هم همداسی دی. زموږ د ماغ ته او یا زموږ دغه بیولوژیکي کمپیوټر ته هم موږ په خپله او هم زموږ د ژوند شرایطو یو ټاکلی پروگرام وراچولی دی، خو دا یو داسی پروگرام نه دی چی موږ وکولای سو د هغه په مرسته او یا د هغه مطابق په خپل ځان کی دننه روحي آرامتیا او خوشحالي تجربه او یا احساس کړو، بلکی برعکس موږ په بیره کی اوسیږو او یو متشنج او ناآرامه حالت لرو.
اوس نو که ته یې، که زه یم او که بل هرڅوک، په خپل ځان کی ددې توان او قدرت لرو چی د خپل دغه کمپیوټر پروگرام ته تغییر ورکړو او دا کار موږ د میډیټیشن په واسطه کولای سو. »

انډیوال می چوپ سو، پرته له دې چی کوم سوال وکړی او یا نور څه ووایی هسی یې ماته کتل او بیا ما په خپل وار داسی ورته وویل:

« تا خو ښه مثال راوړ. موږ کولای سو خپل دماغ د کمپیوټر سره مقایسه کړو. خو د میډیټیشن هدف یوازی مقایسه او پرتله کول نه دي. میډیټیشن ستا څخه غواړی چی ته باید خپل دغه کمپیوټر هره ورځ د څو دقیقو دپاره بند کړې. ستا دماغ چی د ورځی او دشپې فعال دی، نو استراحت ته هم ضرورت لری. دماغ ته استراحت ورکول په حقیقت کی میډیټیشن دی. که ته وکولای سې هره ورځ یوازی د شلو دقیقو یا نیم ساعت د پاره خپل د فکرکولو جریان ودروې، یعنی داچی د کمپیوټر بټن دی ووهې او هغه د څو دقیقو دپاره بند کړې، نو همدغه د میډیټیشن موخه او هدف دی. »

انډیوال می په خندا سو او بیایې داسی راته وویل:

« کاشکی زموږ دماغ هم د کمپيوټر غوندي د مړه کيدو او لګيدو بټن درلوداې. په دې صورت کی به نو په هر وخت کی چی زموږ زړه غوښت، دا بټن به مو وروهلای او استراحت به مو ورکولای سوای.
خو اوس داسی نه ده. زموږ دماغ نه يوازی دا چی کوم بټن نه لری، بلکی هغه زموږ په اختيار کی لا هم نه دی. هغه پر موږ باندی حاکم دی، نه داچی موږ پر هغه باندی حاکم واوسو. »

ژر می خبره ورغبرګه کړه او داسی می ورته وويل:

« خو د ميډيټيشن هدف هم دادی چی ته ځنګه وکولای سې پر خپل " فکرکولو " باندی حاکم سې، نه داچی ستا فکر پر تا باندی حاکم وی. همدا ستا فکر اصلا ستا اصلي سيال دی. »

کله چی می انډيوال ته وکتل چی په پوره حوصله يې غوږ راته نيولی دی، نو می داسی ادامه پسې ورکړه:

« ګوره، کله چی موږ ددماغ په اړه خبري کوو، ددې معنا داده چی موږ د " فکرکولو " پر جريان ږغيږو. دماغ او فکرکول خو سره تړلي دي. نو کوم وخت چی دماغ د بشپړ استراحت په حال کی وی، معنا يې داده چی د فکرکولو پروسه هم دوام نه لری او د فکر کولو جريان بند وی. ددماغ فعاليت " فکر کول " او نه فعاليت يې " نه فکر کول " دي.
دلته مهمه خبره داده چی په خپله دماغ کولای سی ستا سره په دې هکله مرسته وکړی، نه ته. په خپله دماغ کولای سی خپل ځان آرام او ساکن کړی او خپل فعاليت ودروی، نه ته. خو که چيری ته وغواړې چی په خپل سر او په خپل زور سره د فکرکولو جريان او پروسه بنده کړې، هيڅکله به دا کار ونه کړای سې، ځکه چی ستا همدغه هڅه په خپله د ډيرو نورو فکرونو دراپيدا کيدوسبب کيږی. خو که ته ددماغ څخه مرسته وغواړې او دا کار هغه ته ورپريږدې او په خپله هيڅ ونه کړې، نو د فکرونو پروسه هم کرار کرار آرامتيا ته نژدې کيږی.
فکرونه ورو ورو لږيږي او ځنډيږي او ته په خپله د " نه فکرکولو " حالت ته وررسيږې. دماغ په دې وخت کی استراحت کوی، خو ته په شعوري ډول ويښ او بيدار يې. غوږ په هوا، هوښيار او حساس يې. او دغسی يو حالت د ميډيټيشن حالت دی. »

کله چی زه چوپ سوم، انډيوال می داسی وويل:

« د مطالعې څخه په استفادې سره غواړم داسې ادامه پسې ورکړم:
د میډیټیشن دغسې یوه حالت ته د رسیدو د پاره دوه امکانه موجود دي:
لومړی امکان دادی چې ته کولای سې خپل فکري فعالیت ورو ورو او په تدریج سره کم کړې. د مثال په ډول: زما یا ستا دماغ یوه داسې کوټه ده چې د فرنیچر څخه ډکه ده. میزونه او چوکۍ او داسې نور ډیر سامانونه په کې پراته دي او ته غواړې چې دغه کوټه تشه کړې، نو کله یو میز او کله بیا کومه چوکۍ او کله هم کوم بل شی ددغې کوټې څخه دباندی باسې او غواړې چې په وار وار ټول سامانونه وباسې. کله چې کوټه بیخي تشه سی، نو هلته بل هیڅ شی نه پاتیږی، یوازی یوه تشه فضا او یو تش ځای پاته کیږی. خو دغه تش ځای په حقیقت کې په دې خاطر نه دی پیدا سوی چې تا فرنیچر ایسته وغورځاوه. تش ځای خو تل هلته موجود و او هم موجود دی، مګر د فرنیچر په واسطه هغه اشغال سوی و. اوس نو که ته فرنیچر دباندی وباسې، په خپله " ځای " نه ورسره ځي. ځای هلته و او دی، خو فرنیچر دغه ځای نیولی و او په خپل اختیار کې یې ساتلی و. اوس چې فرنیچر نه سته ، نو ځای ستا په اختیار کې راځي.
دماغ هم په خپل دننه کې یو ځای دی چې د فکرونو په واسطه اشغال سوی دی. ته کولای سې چې د یوه یا څو فکرونو په ایسته کولو سره، همداسې لکه د فرنیچر په ایسته کولو سره، هلته لږ او بیا ډیر ځای لاس ته راوړې او که ته دې کارته ادامه پسې ورکړې، نو " ځای " لا نور پسې تشیږي او لا نور پسې پراخیږي او په دماغ کې ددغسې یوه " تش ځای " په لاس راوړل میډیټیشن دی. »

انډیوال مې چوپ سو، خو ما یې دا چوپتیا داسې ورماته کړه:

« ښه نو، تا خو دمخه وویل چې دوه امکانه موجود دي. دا خو دی اوس یوازې یو امکان راته ووایه. »

اوهغه ژر داسې وویل:

« هو، ښه وایه. دوهم امکان بیا دادی چې ته کولای سې ټول فرنیچر په یوه پلا ایسته وغورځوې او کوټه په یو دم تشه کړې. خو دا کار ډیر سخت دی، ځکه چې فکرونه خو ستا عادت ګرځیدلی دی او ته نه سې کولای چې ټول عادتونه په یوه دم او په یوه پلا د ځانه لیرې کړې او یو " تش " ځای جوړ کړې.
په دماغ کې فکرونه د شرطونو په اساس جریان لري. هغوی یو پربل باندی مشروط دي او دغه ډول مشروط فکرونه عادت کیږی. مثلا که څوک خپل ماشوم هره ورځ په ناز او په " للو للو " ویلو سره بیدوي، نو کله چې دا ناز او للو للو ویل نه وي، ماشوم ته خوب نه ورځي. دغه " شرط " دی چې وروسته په عادت باندی اوړی. موږ ته هم مثلا په یوه نا آشنا کوټه کې ، یا په یوه پردۍ بستره کې خوب نه راځي. دغه ټول شیان

اصلا د خوب سره څه اړه نه لری، خو څرنگه چی عادت گرځیدلی دی او د عادتونو پر ځای کول یو ډول آرامتیا راولي، نو ځکه موږ ته هم د هغو د پرځای کولو په صورت کی خوب راځی.
په دماغ کی د فکرونو ثابت ډولونه او نمونې هم عادت کیږی. د مثال په توگه ته خپل ځان هغه وخت ډیر ښه احساسوې کله چی ته هره ورځ په عین طریقه باندی فکر کوې او په اصطلاح عین سندره وایې. نو دغه تکراري حالت تا ته دا احساس درکوي چی گوا کي هرڅه سم، پرخپل ځای او پر خپل حال دي. »

اندیول می چوپ سو او داسی یې وښودل چی غواړی ماته نوبت راکړی، بیا ما له یوې لنډې وقفې وروسته داسی ورته وویل:

« بیرته دماغ ته راځو او وایو چی دماغ ته استراحت ورکول د میډیټیشن کار دی. خو ددې معنا دا نه ده چی نور نو موږ ددماغ څخه هیڅ کار نه اخلو، بلکی لا ښه او لا ډیر کار ځنی اخیستلای سو او علت یې هم دادی چی که چیری ته په دماغ پوری ځان وتړې نو ته د هغه څخه دومره ښه کار نه سې اخیستلای لکه په هغه صورت کی چی تا هغه آزاد پرې ایښی وی. مثلا که ته په هر وخت کی د دماغ سره څلیرویشت ساعته تړلی او نښتی واوسې، نو ستا دماغ نه د استراحت د پاره څه وخت لری او نه د کوم " ابتکار " او " خلاقیت " د پاره موقع ورته پیدا کیږی. او ته خو پوهیږې چی حتی فلز لاهم ستړی کیږی، نو د فکرکولو دغه حساس ماشین به څنگه نه ستړی او نه ستومانه کیږی. خو موږ دغه ماشین تل پرته له کوم ضرورته او بیله کومې گټی په کار اچوو او دا هیروو چی هغه استراحت ته هم اړتیا لری. خو که بیا چیری موږ هغه ته هره ورځ یو یا دوه ساعته یا تر دې یوڅه زیات یا یوڅه کم استراحت ورکړو او آزاد یې پریږدو نو هغه خپل ځان په خپله نوی کوی، لا نور پسې ځوانیږي، ذکاوت یې ډیریږي، کفایت یې زیاتیږي او مهارت یې وده کوي. »

اندیوال می زما ترخبرو وروسته داسی وویل:

« هو، داسی خو ده. دماغ ته استراحت ورکول د هرچا دپاره مهم او لازم دی، خو د فکرونو دغه حساس ماشین ته استراحت ورکول هم کوم آسانه کار نه دی. »

اندیوال می لږ چوپ سو او بیا یې داسی وویل:

« موږ اصلا د خپلو فکرونو په اړه دوباره فکر نه کوو، یعنی دا چی موږ په دې اړه اصلا فکر نه کوو چی موږ ولی دغه یا هغه ډول فکر کوو. زموږ دماغي ستونزي زیاتره د هغو وهمونو او خیالونو څخه را پیدا کیږی چی په کلونو کلونو زموږ سره

موجود دي. دا چی موږ ولی د خپلو فکرونو په اړه بیا فکر نه کوو، ښایی یو علت یې دا وی چی فکرونه سریع او چټک دي. یو فکر په بل پسې په دومره چټکتیا حرکت کوی چی موږ ته دا نامکنه ښکاری چی وکولای سو خپل فکرونه یو په بل پسې تعقیب کړو. او دوهم علت به یې ښایی دا وی چی زیاتره فکرونه ډیر خصوصی وي او یا دا چی ددومره کښتي سطحي فکرونه وي چی حتی څوک نه غواړی هغه " خپل ځان " ته لا هم روښانه او څرګند کړی. همدا علت دی چی ځینی کسان نه غواړی چی خپل ځان بیخي یوازی کړی. هغوی ددې څخه بیریږی چی په خپل ځان کی دننه ژور وګوری او یا داچی د خپلو فکرونو په اړه دوباره فکر وکړی... »

د انډیوال خبره می ونیوله او داسی می ورته وویل:

« خو میډیټیشن په خپله فکر کول نه دي. میډیټیشن اصلا " نه ـ فکر کول " دي. که چیری ته کله په یو ځای کی آرام کښینې او خپل پام دی یوازی یوې خواته ورڅرمه کړې. مثلا فقط خپل ساه کښلوته متوجه سې، نو په دې وخت کی به ته وکولای سې هر هغه څه چی ستا په ذهن کی پیښیږي، مشاهده کړې. ته به وکولای سې پر خپل دماغ باندی د یوه مشاهد په توګه واوسې. ته په خپله فکر نه کوې، خو خپل فکرونه به مشاهده کوې. ستا فکرونه به کله خوشحاله او کله به غمجن وی، کله به د موسم په باره کی وی او کله به هم د مینی په هکله وی او کله به بیا د کور، کالیو او ډوډۍ په باب وی. خو ته هغوی یوازی مشاهده کوې او دغه مشاهده اصلا ډیر مهم کشف دی. ځکه چی ته په دې وخت کی خپل اصلی ځان پیژندلای سې. ته په دې پوهیږې چی ته د یوه آګاهانه او شعوري شاهد په توګه موجود یې. ته فکرونه مشاهده کوې، خو ته په خپله فکر نه یې. په دې توګه، نو موږ کولای سو پوه سو چی موږ ددې توان لرو چی په هروخت کی خپلو فکرونو او سوچونو ته تغییر هم ورکړو. »

ما داسی احساس کړل چی انډیوال می په یو بل څه کی فکر کوی او زما سره نه دی حاضر، نو می ږغ پر وکړ:

« ته لکه چی په نورو فکرونو او خیالونو کی ډوب یې، که څنګه؟ »

ژر یې راته وویل:

« یا، داسی نه ده. زه بیا هم د میډیټیشن په باب فکر کوم. که موږ ښه ورته ځیر سو میډیټیشن اصلا " تمرکز" هم نه دی. ځکه چی تمرکز خو بیا هم ددماغ کار دی او میډیټیشن نه دماغ دی او نه فکر کول دي. میډیټیشن اصلا د تشنج څخه د خلاصون

دنیا ده. مډیټیشن د خپل ځان په دننه کی کتل دي ـ سوچه او خالص کتل. میډیټیشن
یوازی یو تخنیک نه دی بلکی د ژوند یوه طریقه ده. میډیټیشن یو هنر دی.
ګوره، دا خو ریشتیا ده چی هر څوک په خپل ژوند کی ځانته یو هدف لری، خو دا
ناممکنه ده چی یو څوک دی خپل هدف وپیژنی، پرته له دې چی خپل ځان یې پیژندلی
وی. نو په هروخت او حتی په هره کومه شیبه کی که یو څوک وکولای سی خپل ځان
پیدا کړی او هغه وپیژنی، په همهغه شیبه کی خپل هدف هم پیدا کولای سی. او هغه
طریقه چی څوک خپل ځان په پیژندلای سی هغه میډیټیشن دی.
میډیټیشن د " خپل ځان د صاحب کیدو " هنر دی، په " اوس " کی او په " دلته " کی د
اوسیدو هنر دی. »

کله چی می انډیوال خبری بس کړې، نو ما داسی ورته وویل:

« اوس نو که ستا خوښه وی، لومړی به د میډیټیشن پر ګټو باندی خبري وکړو. یعنی
دا چی کومي یې جسمي او کومي یې دماغي او روحي ګټی دي؟ او بیا به د هغه پر
ډولونو او طریقو باندی وړغیږو او وروسته که وخت و، یو تمرین به یې هم راواخلو
او د هغه په اړه به هم څه نا څه سره ووایو. څنګه؟ »

انډیوال می په جواب کی راته وویل:

« هو، بیخي سمه ده. »

او بیا یې په خپله داسی ادامه پسې ورکړه:

« د میډیټشن طریقې او ډولونه خو بیخي ډیر دي ـ دومره ډیر چی فکر کوم زموږ په
دغه باندار کی نه ځائیږی، خو د ګټو په اړه به یې زه په لنډ ډول داسی درته ووایم چی
میډیټیشن د هرچا د پاره ګټور دی... پر " روحانیت " او " ځان پیژندني " برسیره په
ورځنی ژوند کی یې جسمي او دماغي ګټي دادي:
د زړه چټک حرکتونه کراروي، د وینې لوړ فشار کښته کوي، ژور خپګان یا روحی
فشار له منځه وړي، په مغزي څپو کی کراروالی او آرامتیا راولي، د دماغ فعالیت
همزمان او په عین وخت کی تنظیموي او نوځرنګه چی په دې وخت کی د مغز ښئ
نیمه برخه او کیڼه نیمه برخه په یوه وخت او یوځای فعالیت سره کوی، نو څوک
کولای سی مثبت او خلاق کارونه هم ترسره کړی. په بدن کی د کولیسټرول اندازه
کموي. او څرنګه چی د انرژئ مصرف کمیږی، نو آکسیجن ته هم لږ اړتیا احساسیږی
او د ساه کښلو جریان ورو ورو ترسره کیږی، د بدن ټول غړي او عضلات یو آرام
حالت پیدا کوي او ددردونو د شدت اندازه کمیږی. »

بیله دې چی انډیوال ته وګورم، ژرمی داسی ځنی وپوښتل:

« دا خو خورا زیاتي ګټي لری او آیا دا ټولي ګټي یې تجربه سوي هم دي؟ »

په جواب کی یې راته وویل:

« هو، په ډیرو هغو کسانو کی چی میډیټیشن کوي، دا ډول تجربې ترسره سوي دي اوددې تجربو په نتیجه کی دغه راز ګټي هم راڅرګندي سوي دي ـ دا خویې تقریبا جسمي ګټي دي. او روحي ګټي یې دادي:
ډیره خوشحالي را پیدا کوي، د هیجاناتو په شدت کی کموالی راولي، منفی احساسات لږ‌وي، د ځان د ودوي او غوړیدواستعداد زیاتوي او د خلاقیت توانایی ډیروي، حساسوالی زیاتوي او د ادراک قوت ډیروي، د بیري او ډار اندازه را ټیټوي، په پسیکوتیراپی او نورو روحی علاجونو او درملونو کی او په تیره بیا د نشه یې موادو د اعتیاد په له منځه وړلو کی استفاده ځینی کیږی. »

کله چی می انډیوال چوپ سو، ما یې د خبرو په تایید او ادامه کی داسی ورته وویل:

« د میډیټیشن طریقې او ډولونه لکه څنګه چی تا وویل په ریشتیا هم بیل بیل او خورا ډیر دي او د مختلفو هدفونو د پاره کار ځنی اخیستل کیږی، خو هر څوک باید په خپله د ځان د پاره یوه سمه او موافقه طریقه ولټوي. ټول تخنیکونه به شاید مناسب وی، خو ټول به یې د یوه شخص د پاره مناسب نه وی. د یوه شخص د پاره یوازی یو یا دوه تخنیکه سم او مناسب ګڼل کیدای سی. له بلی خوا یو څوک کولای سی د خپلو شرایطو او خپل موقعیت سره سم میډیټیشن وکړی. خو د سم تخنیک پیدا کول ګټور دي ځکه چی د هغه په استعمال سره ته کولای سې د ځان د پاره وخت او انرژي وسپموې او بې ځایه یې مصرف نه کړې او همدارنګه... »

انډیوال می خبره ونیوله او داسی یې راته وویل:

« د میډیټیشن په اړه خو ډیر څه سته چی باید وویل سی، خو زه فکر کوم چی د ټولو یادول به زموږ ددې بانډار تر حوصلې لوړه خبره وی، نو ښه به دا وی چی یوازی یوه طریقه د بیلګې په ډول راوړو او خبري پر وکړو. څنګه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، سمه ده. خو زه غواړم دلته یوازی دا خبره هم وکړم چی میډیټیشن کومه عقیده یا کوم مذهب نه دی او نه د کوم خاص مذهب د پاره کومه خاصه وسیله ده. میډیټیشن یوه طریقه ده چی د هري عقیدې او هر مذهب پلویان استفاده ځنی کولای سی.
مډیټیشن اصلا د " روحانیت " سره هم اړه پیداکوی، او ددې د پاره چی روحانیت وپیژندل سی نو ... »

انډیوال می بیا په خوله کی راولوید او داسی یې وویل:

« هو، په دې باندی زه پوهیږم چی روحانیت، عرفان او تصوف په اسلام او نورو مذهبونو کی څه ته ویل کیږی او د میډیټیشن سره څنګه ارتباط او تړاو پیدا کوي، خو پرهغوی باندی بحث کول بیا هم زموږ د باندار په وس کی نه ده.
زه به یوازی دومره تاته ووایم: څوک چی په " زه " پسې ګرځي، نو کله چی هغه خپل اصلی" زه " پیدا او وپیژني، نو هغه خپل خالق هم پیژندلای سی... « څوک چی ځان پیژني، خالق پیژني. »

انډیوال می بس کړه او چی ما څه ونه ویل، نو هغه له یوې لنډي وقفې څخه وروسته ادامه پسې ورکړه:

« اوس به زه دلته د بیلګې په ډول د یوه تمرین یادونه وکړم. او د دغه تمرین نوم دی: " په شعوري ډول ساه کښل ". اودا اصلا د میډیټیشن یوه ډیره مهمه طریقه هم ده چی موږ یې د نمونې په ډول دلته یادولای سو.
د ساه کښلو میډیټیشن ډیر ساده او آسانه، خو په عین حال کی یو قوی او بنسټیز میډیټیشن دی. که چیری ته وغواړې یوازی د یوځل دپاره په شعوری ډول ساه وکاږې، ښایی دا به تاته یو آسانه کار وی، خو که ته مثلا لس پلا خپله ساه دننه او دباندی وکاږې، پرته له دې چی ستا فکر بلي خواته ولاړ سی، نو داکار به درته سخت وی. خو که څوک وکولای سی چی دلسو دقیقو د پاره په شعوری ډول ساه وکاږی، بیله دې چی په کوم بل څه کی فکر وکړی او یا یې فکر بلي خواته ولاړ سی، نو په دې صورت کی به هغه په خپل ځان کی یو مهم تغییر احساس کړی.
د شعوری ساه کښلو د مډیټیشن لومړۍ مهمه نتیجه داده چی ته بیرته خپل " ځان " ته ورګرځې، په اصطلاح خپل ځان ته بازګشت کوې.
موږ په خپل ورځني ژوند کی د ځان په اړه بې توجه او بې پروا سوي یو او هرڅومره چی دا بې پروایی او بې غوری ډیریږی په هغومره اندازه موږ د " ځان " څخه پردي او بیګانه کیږو. او دوهم داچی ددغه تمرین په واسطه موږ د خپل ژوند سره په اوسنۍ یا موجوده شیبه کی په تماس کی راځو او همدا د تماس ټینګولو دپاره یوازنۍ شیبه ده.
او کله چی موږ ساه کاږو، نو په اوس کی یې کاږو نه په ماضي او نه په آینده کی. او

کله چی موږ په شعوری ډول یعنی داچی په پوره توجه او پاملرنې سره ساه دننه او دباندی رسوو، نو یو ډول آرامتیا هم احساسوو. »

انډیوال می چوپ سو او داسی ښکاریدی چی غواړی ماته نوبت راکړی او ما هم د موضوع په اړه داسی ورته وویل:

« په دغه راز میډیټیشن کی د " تنفس تعقیبول " هم راځی او هغه داچی تمرین کونکی چی کله اوږده ساه کاږی یا کله هم لنډه ساه کاږی، نو هغه پخپله په خپل دغه کار پوهیږی، یعنی هغه په شعوری ډول په دې پوهیږی چی ساه یې یا اوږده او یا لنډه ده او څومره وخت دوام کوی. همدا رنګه هغه کولای سی چی دغه ساه کښل وشمیری یا د شمیرلو سره سم ساه وکاږی. دا ډول تمرین په دې خاطر دی چی ددماغ پام یوازی یوې خواته یعنی د ساه کښلو خواته ورواړول سی او په بل هیڅ شي کی فکر ونه کړی. په دې ډول نو په خپله " دماغ " او " ساه کښل " دواړه سره یوځای کیږی. نه یوازی دا چی ساه کښل او دماغ سره یوځای کیږی بلکی " جسم " او" دماغ " هم سره یوځای کیږی.
په ورځني ژوند کی خو داسی ښکاری چی جسم او دماغ سره جلا دي، ځکه چی زموږ جسم دلته وی خو دماغ مو په کوم بل ځای کی ګرځی. او د وخت په لحاظ هم زموږ جسم په " اوس " کی وی، خو دماغ مو یا په ماضي او یا په آینده کی سرګردانه او لالهانده ګرځی، خو ددغي توجه او پاملرنې په واسطه او د شعوری ساه کښلو په مرسته موږ کولای سو چی د جسم او دماغ یووالي ته تحقق ورکړو او یو بشپړ وجود واوسو او... »

انډیوال می خبره ونیوله او ژر یې داسی پسې وویل:

« او که زموږ " ساه کښل " غیر منظم وی، نو " جسم " مو هم آرامتیا نه سی تر لاسه کولای او کله چی مو جسم نا آرام وی، نو طبیعي ده چی " دماغ " مو هم ورسره نا آرام وی. هرکله چی زموږ ساه کښل منظم سی، په تعادل او انډول کی راسی، بیا نو موږ په خپله ددې احساس کوو چی دادی ساه دننه ولاړه او د جسم ټولي حجرې یې آرامي کړې. او کله چی ساه دباندی را باسو، دا احساسوو چی تشنج، بیره او ډار زموږ د جسم څخه دباندی راوځي. په دغه ډول څوک کولای سی بیرته خپل " ځان " ته وروګرځي او د ځان سره تماس پیدا کړی. خو که موږ خپل اصلي ځان ونه اوسو، که سره جلا او ویشل سوي واوسو، نو د خپل ژوند سره به هم په ریښتیني توګه تماس ونه لرو. نه به په " اوس " او نه به په حاضره شیبه کی موجود یو او... »

انډيوال ته مې انتظار وايست چې نور به څه پسې ووايي خو هغه چوپ سو، او بيا ما دهغه دخبرو په ادامه کې داسې ورته وويل:

« او برسيره په دې زموږ احساسات او د هغو پيژندل هم زيات اهميت او د پام وړ ارزښت لري. موږ پو هيږو چې درې ډوله احساسات موجود دي:
په زړه پوري (خوښ)، غير په زړه پوري (ناخوښ) او خنثی.
دغه تمرين موږ ته دا را ښئي چې موږ څنگه کولای سو خپل احساسات وپيژنو او تماس ورسره وساتو. کله چې هغه را پيدا کيږي، نو موږ يې يا د ځان سره ساتو او يا يې د ځان څخه ليری کوو او ايسته يې غورځوو. خو کله چې يو ناخوښه احساس را پيدا کيږي، نو تمرين کونکی نه سی کولای هغه سمدلاسه او ډير ژر د ځان څخه ليری او ايسته کړي. په دې صورت کې هغه بايد بيرته خپل " شعوري ساه کښلو " ته ولاړ سی او هلته بيا خپل احساس په پوره توجه او پاملرني سره مشاهده کړي.
په شعوري ډول د احساساتو مشاهده کول دا معنا لري چې ته د احساساتو د سيند پر غاړه ورته ناست يې، هر احساس چې درته راځي، ته هغه تشخيصوې چې څه ډول احساس دی او گورې چې د هغو څخه يې ځيني په څه ډول وده کوی او پخيږي او نور يې بيا څنگه ورکيږي او له منځه ځي. داحساساتو په مشاهده کولو سره ته کولای سې د هغو اصلي ريښې ووينې ـ کيدای سی چې احساسات يا فزيکي، يا فيزيولوجيکي او يا سايکولوجيکي ريښې ولري. خو زموږ عادتونه، وخت او زمان او هم زموږ ځاني سايکولوجي د هغو په ريښه کې وجود لري. کله چې موږ په پوره پاملرني سره خپل احساس ته گورو، کولای سو چې په هغه کې نه يوازې موږخپل شخصي عادتونه بلکې زموږ د ټولني عادتونه لاهم ووينو. »

يو ځل مې انډيوال ته وکتل چې دی خو به څه نه په کې وايي، خو هغه چوپ پاته و او غوښتل يې چې زه مخته پسې ولاړ سم. بيا ما خبروته داسې دوام پسې ورکړ:

« ددماغ مشاهده کول په خپله په دماغ کې داسې دي لکه د جسم مشاهده کول په خپله په جسم کې، يا لکه د احساساتو مشاهده کول په خپله په احساساتو کې.
موږ په پوره توجه او بشپړې پاملرني سره ددماغي پديدو راتگ، د هغو پاته کيدل او بيا د هغو ورکيدل گورو او دې ته (دماغي جوړښتونه) وايو. موږ د هغو تشخيص او پيژندنه کوو او د خپل " شعوري ساه کښلو " په مرسته يې معلوموو. موږ تر آخيره پوري په ژوره توگه د هغو د شته والي پلټنه کوو، ترڅو چې په ماضي کې د هغو په ريښه او په آينده کې د هغو په ميوه باندی پوه سو.
لنډه داچې د ميډيټيشن هدف دا نه دی چې څوک دا دنيا بيخی پريږدی او د نړۍ څخه وتښتي، بلکې اصلی هدف يې دادی چې څوک خپل ځان وپيژني. »

دلته مې انډیوال ډیر ژر په خبرو راګډ سو او په تلوار یې راته وویل:

« هو، ښه وایې. موږ باید بیرته راسو" زه " ته. اوهم به دا ووایو چې موږ څنګه کولای سو خپل ځان یا خپل " اصلي زه " د میډیټیشن له لارې وپیژنو؟ »

زه یو ګړی چوپ پاته سوم او بیا مې په جواب کې داسې ورته وویل:

« د میډیټیشن له لارې " ځان پیژندل " هم آسانه او هم سخت کار دی. آسانه په دې دی چې ته اصلا هیڅ شي ته اړتیا نه لرې چې زده یې کړې. ته په حقیقت کې ځیني شیان هیروې او هغه دادي چې:
اول ته تشویش کول او " وسواس " هیروې. دوهم ته دا هیروې چې خپل فکرونه دي تر فشار لاندې راولې. او دریم هغه څه دي چې پخپله راپیدا کیږي او هغه د " شاهد " په توګه مشاهده کول دي. »

انډیوال مې پوښتنه وکړه :

« د " شاهد " په توګه مشاهده کول یعنې څه؟ او شاهد څنګه په خپله راپیدا کیږي؟ »

په جواب کې مې ورته وویل:

« زه باید یوپلا بیا دا ووایم چې دا هرڅه چې زه تاته وایم او یا مې درته ویلي دي، دا مې ټول د کتابونو څخه را اخیستې دي. ما هم ستا غوندې ځیني کتابونه په دې هکله مطالعه کړي دي چې وروسته به زه ددې کتابونو او د هغو د لیکوالانو نومونه د مأخذونو په توګه یاد کړم او... »

انډیوال مې ژر زما خبره ونیوله او داسې یې راته وویل:

« هو، پوهیږم. زه به هم همداسې وکړم. خو ته دې اوس خپلو خبرو ته دوام پسې ورکړه. »

دده ددې غوښتني سره سم مې داسې ورته وویل:

« ګوره، لومړی به یې د مشاهده کولو څخه راپیل کړو: ته مثلا په یوځای کې کرار کښیني او یوې ونې ته ګورې. نو ته کوشش وکړه چې ونې ته همداسې په رڼو او ویښو سترګو وګورې او د هغې په اړه هیڅ فکر ونه کړې. یعنې دا چې ته داسې مه وایه چې

دا څه ډول ونه ده؟ مه وایه چې دا ښایسته او یا بد رنګه ده. مه وایه چې ژیړه او یا زرغونه ده. او مه پرېږده چې تاته په دې اړه نور فکرونه در پیدا سی. ته یوازی کښیني او ونې ته ګورې.
په لومړی سرکی دا کار ډیر سخت او مشکل دی، خو وروسته ستا په دماغ کی " وقفې " را پیدا کیږی او په دې وقفو کی فکرونه کرار کرار له منځه ځي. ته به په دغسې یوه ساده تجربه کی ووینې چی هلته هیڅ نه ده پیښه سوې، خو بیا هم ته د خوښۍ احساس کوې. ونه پر خپل ځای ولاړه ده، ته هم هلته موجود یې، خو ستاسو دواړو په منځ کی یوه خلا را پیدا سوې ده، یوه فکری خلا. اوس نو ستاسو په مینځ کی هیڅ " فکرونه " نه سته او همدغه د فکرونو نشتوالی ستا دپاره د یوډول خوشحالۍ سبب ګرځیدلی دی.
اوس به موږ دغه ته لومړی پړاو ووایو. یعنی داچی ته یې په دغه پړاو کی د شیانو څخه راپیل کوې، لکه ونه او یا نور مادی شیان. نو کله چی ستا او د یوه شي ترمنځ اړیکی او یا ستاسو تر مینځ یوډول پیوستون راپیدا سی او کله چی ته ځیني داسی شیبې احساس کړې چی په هغو کی فکرونه بیخي نه وی او له مینځه تللی وی، نو بیا ته کولای سې په دوهم پړاو کی ګام کښیږدې.
په دوهم پړاو کی ته سترګی پټوې او هر فکر چی تاته راځی ته هغه ته یوازې توجه او پاملرنه کوې، پرته له دې چی ته په هغه کی بیا فکر وکړې ـ کله به شاید د یوچا څیره ستا ددماغ پر پرده راښکاره سی، یا به اوریځی ستا ددماغ پر شنه آسمان ایسته دوري را پیدا سی. او یا که بل هر شي او هر څه ستا دماغ ته راځي، نو ته هغه ته یوازی ګوره او فکر مه په کی کوه. دغه پړاو تر لومړي پړاو یوڅه مشکل دی، ځکه چی " فکرونه " خو د " شیانو " غوندی سخت او مادي نه دي. او څرنګه چی فکرونه
غیرمادي دي نو مشاهده کول یې هم سخت او مشکل کار دي. خو بیا هم که چیری تاته په لومړي پړاو کی څه پیښ سوي وي، په دوهم پړاو کی هم هرومرو یوڅه پیښیږی او ته د خوښۍ احساس کوې. خو دا پړاو وخت ته اړتیا لری. ته همداسی ادامه پسې ورکړه او خپلو فکرونو ته وګوره. یو وخت داسی راځی چی ته ناڅاپه دې ته متوجه کیږې چی ستا دماغ ته نور " فکرونه " نه راځی. په دې وخت کی ته د تشنج څخه د خلاصون یو آزاد حالت پیدا کوې. ته په دې وخت کی پرته له کوم دلیل څخه خورا زیاته خوښی احساسوې. چی دغه ته موږ دوهم پړاؤ ویلای سو. کله چی تا په دغه پړاو کی یوڅه احساس کړل، نو بیا کولای سې په دریم پړاو کی ګام کښیږدې.

په دریم پړاو کی نو اوس هلته هیڅ شی هم نه سته ـ نه کومه ونه سته، نه کوم بل مادي شی او نه کوم فکر سته. شیان هم تللي او فکرونه هم تللي دي. اوس نو یوازی ته پاته یې او ته په خپله مشاهده کونکی یې. اوس نو ته په خپله کتونکي ته ګورې. په لومړي سرکی دا بیا هم یو مشکل کار دی، ځکه چی موږ خو په دې عادت سوی یو او یوازی

په دې پوهيږو چې څنګه يوه شي ته وګورو او يا څنګه يو فکر مشاهده کړو. اوس خو دادی حتی " فکر " لا هم نه سته چې مشاهده يې کړو. اوس خو هيڅ شی نه سته. يوه مطلقه او بشپړه خلا ده. اوس خو يوازې مشاهده کونکی پاته دی او اوس نو ته بايد دغه مشاهده کونکي ته وګورې، ته بايد خپل " ځان " ته وګورې، ته بايد مشاهده کونکی مشاهده کړې.
دا يو حيرانونکی او د اسرارو څخه ډک يو حالت دی، خو ته همداسی ادامه ورکوې. ته لکه څنګه چې يې، همداسی پاته کيږې. ته په دغه شيبه کی او دلته موجود يې او په " اوس " کی پاته کيږې. او همدغه پړاو اصلا د " ځان پيژندني " پړاو دی. »

کله چې ما خبری بس کړې، متوجه سوم چې انډيوال می په ډير غور او زيات دقت غوږ راته نيولی و، خو برسيره پر دې يې بيا هم خپل ساعت ته وکتل او داسی يې راته وويل:

« که څه هم چې اوس زما د پاره ناوخته دی، خو زه بيا هم غواړم تر ډيره پاته سم څو په دې اړه نوری خبرې هم سره وکړو، ځکه چې ماته دا موضوع دلچسپه او په زړه پوری ده او... »

خبره می ورونيوله او ورته ومی ويل:

« او داسی هم کيدای سی چې موږ نوری خبرې راتلونکي بانډار ته وساتو. »

د انډيوال می راسره خوښه سوه او ويې ويل:

« هو، دا ښه خبره ده. په راتلونکی بانډار کی به موږ ټول هغه څه چې لازم وی سره ووايو. خو اوس غواړم دا خبره پر زياته کړم چې موږ بايد راتلونکی بانډار يوڅه وځنډوو، اويا يې ښه ډير وځنډوو. »

ژر می پوښتنه ځنی وکړه:

« ولی؟ »

په جواب کی يې راته وويل:

« ګوره، موږ خو تر اوسه پوری د ميډيټيشن پر تيوری او نظريې باندی زياتي خبرې کړې دې، په داسی حال کی چې ميډيټيشن خو اصلا تمرين ته هم اړتيا لری. که څه هم

چی ما او تا خو په عملی برخه کی یو څه کار هم کړی دی، خو فکر کوم چی نور تمرین ته به هم ضرورت وی. څنګه، همداسی نه ده؟ »

په خندا کی می ورته وویل:

«هو، لکه څنګه چی وایې، همداسی ده. »

انډیوال می ژر را غبرګه کړه:

« نو چی داسی ده، زه ولاړم. د خدای په امان. »

« په مخه دی ښه! »

يوولسـم بـــــانډار

د زړه په تل کی، په انساني فطرت کی
پسې ګـــر ځـــــم

تر روغبړ وروسته می د انډیوال څخه سمد ستی داسی پوښتنه وکړه:

« آیا تا کله هم مینه کړې ده؟ »

انډیوال می حیران سو او هک پک یې راته وکتل. مرۍ مرۍ سترګی یې رډولې، په ویښتانو کی یې لاس واهه او داسی یې راته وویل:

« دا دي څنګه سوال راڅخه وکړ؟ او ولی دی دا سوال راڅخه وکړ؟ »

ژرمی ورغبرګه کړه:

« ته به زما څخه پوښتنه نه کوې، یوازی به زما د پوښتني جواب راکوې. او همدا اوس به یې راکوې. »

انډیوال می په چورت کی سو، ناړي یې تیري کړې، یوه اوږده ساه یې وکښله او بیا یې داسی راته وویل:

« مینه، هو مینه! مګر څنګه مینه او کومه مینه؟ مینه خو به می کړې وی، مګر مین سوی نه یم. خو زه بیا هم ستا څخه دا پوښتنه کوم چی ستا دغه سوال ته څنګه او ولی پام سو؟ »

جواب می ورکړ:

« ما خو یو پلا درته وویل چی ته به نن زما څخه پوښتني نه کوې. ته به یوازي زما د پوښتنو جوابونه راکوې.
ښه نو، ته اوس دا راته ووایه چی ستا په نظر مینه څه شی ده؟ »

انډیوال می بیا په چورت کی سو او تر یوې لنډي وقفې وروسته یې داسی راته وویل:

« زما په نظر خو مینه اصلا تعریف نه لری او که یې څوک تعریفوي، نو هغه فقط د خپل ځاني میني یو ځاني احساس بیانوي، نه داچی د میني د پاره یو جامع او هراړخیز تعریف وړاندی کوي. ځکه چی مینه خو په حقیقت کی یو حالت او یوه تجربه ده. مینه خو په اصل کی احساسیږي او تجربه کیږي، نه داچی تعریفیږي. او بل داچی... »

انډیوال می ناڅاپه خپله خبره پرې کړه او بیا یې ژر په خندا کی داسی راته وویل:

« او بل داچی ته پخپله لکه چی په دا سپینه ږیره مین سوی یې، که څنګه؟ تا لکه چی په خپله کومه مینه احساس کړې او یا دی تجربه کړې ده که څنګه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« ګوره، ماخو درته ویلی و چی ته به نن پوښتني نه کوې، ته به یوازي جوابونه وایې، خو تا داسی ونه کړل. حتی خپلي خبري دی لا هم نیمګړي پریښودې او یو پلا دی بیا زما څخه پوښتنه وکړه، ښه خیر. راځه چی زه او ته اوس په دواړو لومړی د مینی په باب څو اړخیزي خبري سره وکړو، د مینی په اړه به یوڅه په تفصیل سره وږغیږو او وروسته به ښایی زموږ د سوالونو د پاره جوابونه هم په خپله راپیدا سی. څنګه، ستا هم همداسی خوښه ده که نه؟ »

انډیوال می د سر په ښورولو سره د " هو " جواب راکړ او بیا ما هم داسی ادامه پسې ورکړه:

« د میني په اړه د نورو خبرو تر څنګ یوه مهمه خبره داده چی موږ ته داسی زده کړه
راکول سوې ده او یا دا چی موږ ته دا ویل سوي دي او یا دا چی زموږ بیولوجیکي کمپیوټر ته داسی پروګرام وراچول سوی دی چی حتی " مینه " لا هم باید چی موږ د " فکرکولو " له تولیداتو څخه وګڼو. په داسی حال کی چی مینه اصلا د زړه کار دی او د زړه څخه راوزي.
خو په اوسنیو ټولنو کی " زړه " بیخی ایسته غورځول سوی دی او هیڅ کوم ارزښت نه ورکول کیږی او دلیل یې هم دا راوړی چی وایی " زړه " منطقي نه دی، عقلی نه دی. او له بلي خوا بیا زموږ د فکر کولو سیستم موږ ته دا راښودلي دي او یا دا روزنه یې راکړې ده چی وایي ټول هغه څه چی منطقي او عقلي نه وي، هغه غلط دي. ځکه

نو زمونږ په دماغ کی یعنی زمونږ ددغه بیولوجیکي کمپیوټر په پروګرام کی د " زړه " دپاره هیڅ ځای نه سته او یوازي پر فکرکولو باندی حساب کیږی. " زړه " بیخی چوپ او ساکن پاته سوی او حتی زمونږ د هستی څخه ورک سوی دی. " زړه " ته هیڅ دا فرصت نه ورکول کیږی چی وغوړیږي او وده وکړي او خپل اصلي ظرفیت او کیفیت ښکاره کړی. ځکه چی ددماغ لاس پر بر دی. د ماغ ښه دی کله چی خبره د شتمنیو او د پیسو وی، دماغ ښه دی کله چی خبره د سیالیو او د جنګو وی، دماغ ښه دی کله چی خبره د ځانمنی او ځان غوښتني وی.
خو کله چی خبره د میني وی نو بیا دماغ ته هیڅ اړتیا نه پاته کیږی. ته نه سې کولای چی مینه هم د شتمنیو، جنګونو او قدرت غوښتنو په کتار کی راولې. مینه ستا په وجود کی یو خاص ځای او یوه ځانګړې سرچینه لری چی هلته هرڅه په سوله او آرامی کی قرار لری او هیڅ داسی شی هلته نه سته چی هغه دی په جګړو او سیالیو اخته وی. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می ژر نوبت واخیست او داسی یې وویل:

« ستا مقصد خو به د زړه څخه یوازي دغه د غوښي ټوټه نه وي؟ دغه چی وینه پمپوي او په رګونو کی یې ځغلوي؟ دا خو یوازي... »

د انډیوال خبره می ژر وریرې کړه او بیا می داسی ورته وویل:

« مونږ خو اصلا " زړه " د یوه سمبول په توګه استعمالوو. د زړه سمبولیک مفهوم ډیر پراخ دی. مثلا مونږ وایو: ما د زړه په خوله وکړه، دزړه له کومي ورسره مینه لرم، زړه می پرسوځي، زړه می داسی راته وویل او داسی نور او نور. دلته خو " زړه " یوازي یو سمبول دی، که څه هم چی داټول شیان خو په ماغزو یا دماغ کی صورت نیسی. خو مونږ بیا هم احساسات، هیجانات او نور ډیر څه په زړه پوری تړلي بولو. د زړه سمبول په دې معنا هم دی چی مونږ زړه پاک، بې ریا او ریشتینی ګڼو. کله چی څوک د زړه له کومي یوڅه غواړی، یا یوڅه وایي او یا یو څه کوي، نو د هغه په کړو او په ویلو کی حقیقت او ریښتیا موجود وی او کوم چل ول نه په کی ځائیږي. په داسی حال کی چی په فکرکولو او په دماغ کی ډیر چلونه او تیرایستني راپیدا کیږي. زړه د " احساس " سره سروکار لری، نه د " فکر " سره. د زړه هرڅه سوچه او اصلي وي. زړه نقاب نه پیژني او هیڅکله ماسک نه اغوندی چی څیره بدله کړی، ځکه نو زړه د ریشتیني میني ځاله یا خزانه هم بلل کیږی. »

زه چوپ سوم او انډیوال ته می داسی وکتل چی ګواکی غواړم نوبت ورته ورکړم. هغه هم پوه سو او په خپلو خبرو یې داسی شروع وکړه:

« تا دریشتیني میني خبره وکړه. ریشتینې مینه خو اصلا **اړیکي** هم نه دي. جنسي اړیکو ته هم موږ مینه نه سو ویلای. په اړیکو کی خو تل **راکړه** او **ورکړه** موجوده وی. یعنی داچی یو وایی دومره درکوم یا داسی درسره کوم او په عوض کی یې دومره غواړم یا به داسی راسره کوې. په دې توګه نواړیکي او روابط پر راکړه- ورکړه او پر شرطونو بنا کیږی، په داسی حال کی چی په مینه کی شرطونه اصلا ځای نه لری. په شرطونو کی څوک آزاد نه وی او په سل ګونو ځینځیرونو تړل سوی وی. شرطونه مصیبتونه منځ ته راوړی، دښمنۍ او نفرتونه راپیدا کوي. ځکه نو ویلای سو چی راکړه ورکړه او شرطونه ددماغ کار دی، خو ریشتیې مینه په زړه پوری اړه لری. څنګه، همداسی نه ده؟ »

انډیوال ته می د " هو " جواب ووایه او بیا می داسی ادامه پسې ورکړه:

« په نړۍ کی تقریبا هرڅوک د یوه شي دپاره زیات هیله من وي او هغه " مینه " ده. او په نړۍ کی بیا هم هرڅوک د یوه شي څخه زیات شکایت کوي او هغه هم " مینه " ده. هرڅوک په هر وخت کی شکایت لری او وایی چی: مینه یې نه ده تر لاسه کړې اویا داچي مینه نه ده ورسره سوې. ټول نړۍ وال مینه غواړی او ټول بیا دا هم وایی چی د بل چا مینه یې نه ده لیدلې، خو هیڅوک د خپل ځان څخه دا سوال نه کوي چی آیا دا ممکنه ده چی یو څوک په خپل ځان کی دننه " مینه " ونه پیژني، چی څوک خپل زړه ته ور شوه نه شی او د خپل زړه په تل کی مینه پیدا نه کړی، نو بیا څنګه کولای سی د نورو څخه مینه وغواړی او بیا ولی یوازی د نورو څخه د میني توقع کوی؟ مینه خو د انسان طبیعي شتمني ده. په نړۍ کی هر څوک د میني سره یوځای پیدا کیږی. یو ماشوم د میني سره یوځای زیږی ـ نه د پیسواو د نورو شتمنیو سره. مینه د انسان د پیدایښت حق دی، د انسان شخصي او داخلي ملکیت دی. مینه د انسان د سفر ملګرې ده. مینه د انسان د زیږیدو په وخت کی را پیدا کیږی او د ژوند تر پای پوری ورسره ملګرې وی. خو ددې سره سره بیا هم لږ داسی کسان سته چی غواړی " مینه " په خپل ځان کی دننه کشف او پیدا کړی، چی خپل زړه ته ورشوه سی او د خپلي دغي داخلي شتمنۍ څخه ځان خبر کړی. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می موسکی سو او داسی یې راته وویل:

« که ښه ورته ځیر سو، دا په حقیقت کی یو لوی مشکل دی، ځکه چی هرڅوک د بل څخه مینه غواړی، هرڅوک دا هیله لری چی پر بل چا باندی ګران واوسیږی او بل څوک مینه ورسره ولری. فکر کوم چی ددغسي یوې غوښتني اصلی ریښې زموږ د ماشومتوب د وختونو څخه راپیل کیږی.

کله چې یوڅوک ماشوم وی، نو نه سی کولای بل چا ته کوم څه ورکړی، بلکی غواړی هرڅه د بل چا څخه ترلاسه کړی. ماشوم په لومړی سر کی مینه هم داسی تجربه کوي لکه هغه چې یو شی وی ـ داسی یو شی چې باید ترلاسه سی. باید چې هم یې د مور او پلار څخه، هم یې د خوندو او وروڼو څخه، هم یې د میلمنو او هم یې د پردیو څخه ترلاسه کړی او ترلاسه کوی یې هم.
کله چې ماشوم ته دا مینه ور ورسیږی، نو د هغه په تحت شعور کی دغه پیښه د یوې تجربې په توګه ژور ځای نیسی او بیا ماشوم په دې باور پیدا کوي چې مینه خو دادی ترلاسه کیږی. اوس نو دغه د یوه مشکل په توګه ځکه راڅرګندیږی چې هر چا د ماشومتوب وختونه تیر کړي دي او دا ضرورت یې احساس کړی دی چې مینه باید ترلاسه کړی. او بل څوک خو بیاهم په عین ډول راپیدا سوی او هغه هم ماشوم اوسیدلی دی، ځکه نو هغه هم عین غوښتنه لری. پس نو هیڅوک داسی پاته نه سو چې یوبل چاته مینه ورکړی، بلکی هرڅوک پخپله غواړی مینه ترلاسه کړی. خو که چیری بیا یو څوک په شعوري ډول وغواړی چې دغه مشکل حل کړی، نو باید چې لومړی یې د خپل ځان څخه راپیل کړی. په دې ډول چې هغه باید " راکړه " بیخي هیره کړی او یوازي " ورکړه " په نظر کی ونیسی. »

کله چې می انډیوال چوپ سو، ما سمدستي داسی ورته وویل:

« ته پوهیږې چې پرته له مینې څخه " خوشحالي " هم نه سته. مینه او خوشحالي دواړه یو خاص حالت دی، یو داخلي حالت، د انسان د موجودیت یو حالت دی. پرته له مینې څخه څوک تش وی، خالي او بې محتوا وی ـ د یوه خالي لوښي په شان وی. خو که څوک په یوه مینه ناک حالت کی واوسیږي، نو هغه څوک به د خوشحالۍ څخه هم ډک وی. او که بیا په یوه بې مینې حالت کی قرار ولری، نو خوشحالي په خپله د هغه څخه تښتی. خوشحالي د مینې څخه پیدا کیږی. د مینې سیوری دی او مینه تعقیبوي او خوشحالي... »

انډیوال می خبره ونیوله او داسی یې وویل:

« د خوشحالۍ په اړه که فکر وکړو، په خپله خوشحالي هم لکه مینه داسی ده. د خوشحالۍ د شته والي او موجودیت د پاره هم څوک نه سی کولای کوم دلیل پیدا او یا کوم دلیل ورته وتراشی. او که څوک ورته کوم دلیل پیدا کوی نو بیا هغه اصلا خوشحالي نه ده. خوشحالي پرته له کوم دلیل څخه موجوده وی، مګر نه موجودیت یې باید دلایل ولری. د بیلګې په توګه موږ دلته کولای سو د روغتیا او ناروغۍ مثال راوړو او هغه ورسره پرتله کړو:

روغتیا طبیعي ده ، یعنی په طبیعت کی موجوده ده. ته ډاکټر ته ددې دپاره نه ورځې چی ورته ووایې زه ولی روغ رمټ یم، خو کله چی ناروغ سې نو ډاکټر ته ورځې او ورته وایې چی زه ناروغ یم او د خپلي ناروغۍ په باب معلومات ورکوې او غواړې چی دارو درمل یې وکړې. پس نو ستا روغتیا طبیعي ده، خو نه روغتیا یا ناروغي دي عوامل لری.
خوشحالي هم داسی ده. خوشحالي سته او موجوده ده. او کله چی نه وی نو ته یې باید د نه موجودیت علت یا علتونه پیدا کړې چی ولی نه سته. خو دهغې په شته والي کی ته نه سې کولای چی کوم علت ورته وتراشې، ځکه چی هغه همداسی سته او موجوده ده. او که چیری ته د خپلي خوشحالی د پاره علتونه وښئې، هغه نو بیا ستا حقیقي او ریښتینې خوشحالي نه ده، ستا د زړه له کومي، اصلي او باطني خوشحالي نه ده. هغه ستا په دننه کی جریان نه لری. بلکی یوه دباندنی او پروګرامي خوشحالي ده. او هغه داسی ده چی ته په خپله غواړې داسی وښئې چی ګواکی ته خوشحال یې او ددغسي خوشحالی د پاره نو بیا ته کولای سې هم دلیلونه ورته جوړ کړې او هم علتونه ورته پیدا کړې. خو ریښتینې خوشحالي یو حالت دی. ستا په وجود کی دننه یو حیرانونکی حالت دی. »

انډیوال می ماته وکتل او بیا چوپ او منتظر پاته سو. او غوښتل یې چی دخبرو نوبت ماته راکړی. ما هم دده د خبرو په تایید داسی ورته وویل:

« مینه هم داسی ده. مینه هم یو حیرانونکی داخلی حالت دی. مینه داسی یو څه نه ده چی ته یې باید یوازی ددباندی څخه وغواړې او بل چاته په انتظار کی واوسې. مینه ستا په دننه کی، ستا په ځان کی او ستا د زړه په تل کی غوړیږی. مینه باید همهلته وده وکړی. مینه د هغې انرژۍ په واسطه چی زموږ په دننه کی پټه پرته ده، سر را پورته کوی. انسان دغي نړۍ ته د میني سره یوځای راځي او د همهغه وړوکتوب د وخت څخه د میني د پاره یو فطري میلان او طبیعي غوښتنه لری. خو کرکه او نفرت د انسان سره په طبیعي ډول نه راپیدا کیږي. کرکه هغه وخت را پیدا کیږی چی د میني په لار کی خنډونه را منځته سی. کرکه اصلا د میني په نشتوالي کی راپیدا کیږی او د انسان په " ځان غوښتني " او ځانمنی اړه لری. کله چی ته د یوچا د کرکي سره مخامخ کیږې، نو دا په یاد ولره چی دغه شخص چی کرکه لری او دا کرکه بهر ته راباسی، یو علت یې دا هم دی چی هغه په خپله په خپل ځان کی دننه " مینه " نه لری. هغه خپل ځان په خپله هم کرکجن احساسوي او په خپله هم د خپل ځان څخه کرکه کوي. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می داسی وویل:

« بيره هم همداسی ده. بيره هم د ميني د نشتوالي څخه را پيدا کيږی. مينه او بيره يو دبل په مخالف جهت کی قرار لری. مينه هست ده او وجود لری، خو بيره؟ بيره هغه وخت چی مينه نه وی راپيدا کيږی. د ميني په موجوديت کی بيره له منځه ځي، خو په نه موجوديت کی يې منځ ته راځي. آيا داسی نه ده؟ »

په جواب کی می ورته وويل:

« هو، د يوه په شته والي کی د بل نشتوالی دی. او يا داچی د يوه هستي د بل نيستی ده. وايی چی مينه او بيره لکه رڼا او تياره داسی دي. کله چی رڼا وی، نو هلته تياره نه وی. يوازي د رڼا په نه موجوديت کی تياره راپيدا کيږی. رڼا خو خپل ځان ته منبع او سرچينه لری، مگر تياره يې نه لری. د تيارې موجوديت فقط د رڼا په نه موجوديت کی امکان لری. که چيری موږ وغواړو تياره ايسته کړو، نو موږ د تيارې سره په خپله هيڅ هم نه سو کولای. موږ د تيارې سره هيڅ کار نه لرو. زموږ اصلا د رڼا سره سروکار دی او... »

انډيوال می زما په خبرو کی راولويد او بيا يې پخپله داسی وويل:

« او يو ډير ساده مثال يې هم دادی چی په يوه کوټه مثلا ډيوه سته، خو بيا هم هلته تياره ده. اوس نو دا په تا اړه لری چی که ته وغواړې تياره له منځه يوسې، بايد چی ډيوه ولگوې او رڼا راولې. او که بيا وغواړې چی تياره سی، نو ډيوه بيرته مړه کوې. پس نو ته اصلا د تيارې سره نه، بلکی د ډيوې او د رڼا سره مشغول يې او... »

دا ځل بيا ما د خپل انډيوال خبره ونيوله او داسی می ورته وويل:

« او عين خبره د ميني او د بيري په هکله هم ده:
مينه رڼا او بيره تياره ده. کله چی بيره پر تا مسلطه وی ته هيڅ حل نه سې ورته پيدا کولای، که ته هرڅومره کوشش هم وکړې هغه له منځه نه ځی، ځکه چی ته د تيارې سره په جنگ يې. په داسی حال کی چی ته په تيارې باندی هيڅ هم نه سې کولای تر څو چی رڼا ورته رانه ولې.
همدا رنگه د کرکي او نفرت په باب هم ويلای سو چی ته نه سې کولای کرکه په کرکي سره له منځه يوسې. کرکه تياره ده، بايد رڼا ورته راولې. ته بايد مينه ورته راولې. په مينی سره کولای سې چی هم کرکه او هم بيره له منځه يوسې. تياره يوازي او يوازي په رڼا سره ورکيږي. او بس. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می سمدستي څه ونه ویل. د یوه ګړی د پاره همداسی چوپ و. کله به یې ماته او کله به یې کښته کتل. وروسته یې غاړي تازه کړې او داسی یې وویل:

« لنډه داچی مینه د انسان په فطرت کی وجود لری او یو فطري خصوصیت دی. او ځکه نو باید چی میني ته موقع ورکړه سی چی جریان پیدا کړی او راڅرګنده سی.
د مینی زیرمه هیڅکله نه تشیږی. که څوک د خپلي دغي زیرمي څخه هرڅومره ډیر ورکړی، هغومره ډیر به بیرته ولری. او که هرڅومره لږ ورکړی، هغومره لږ به ولری. او که هیڅ هم ورنه کړی، نو خپل فطرت، یا خپل فطري خصوصیتونه به دلاسه ورکړی. په دې معنا چی دا خصوصیتونه یې یو په بل پسی ډبرین او متحجر کیږی، او بیا کله چی وده نه کوي نو مري او له منځه ځي.
مینه او خوشحالي هم همداسی ده. باید وویشل سی، ورکړه سی او هیڅ سپما په کی ونه
سی. مینه کوم یوشی نه دی. مینه کمیت نه دی، مینه کیفیت دی چی په ورکړي سره وده کوي او په نه ورکړي سره مري. »

کله چی می انډیوال خبري بس کړې، ما داسی ادامه پسی ورکړه :

« مینه یوازي شوق او علاقه، یا کوم هیجان نه دی، مینه یو ډیر ژور مفهوم دی چی انسان بشپړوي، مینه تاته آزادي در بخښي، مینه هغه نه لیدونکی او نامرئي قوت دی چی نه یوازي انسانان بلکی ټول کائنات سره نښلوي او سره یوځای کوي یې او... »

په دې وخت کی می انډیوال ته وکتل، پوه سوم چی هغه نه غواړی نور ډیر څه په دې اړه واوری، او په عین حال کی غواړی چی په خپله هم یوڅهووایی، ځکه نو زه چوپ سوم او انډیوال ته می نوبت ورکړ. هغه هم سمدستي داسی شروع په وکړه:

« زه غواړم چی بیرته زموږ د نن ورځي د خبرو پیل ته ورسم او خپل هغه لومړنی سوال یو ځل بیا تکرار کړم او هغه داچی: تا ولی او څنګه د میني موضوع رامنځ ته کړه؟ په داسی حال کی چی زموږ خبري خو اصلا پر دې وې چی موږ څنګه کولای سو چی خپل " ریشتینی زه " وپیژنو او بیا هغه " زه " چی زموږ انځور دی، چی موږ په خپله جوړ کړی دی، چی زموږ ځان غوښتنه او ځانمني ده خوشي کړو او ځان ځنی خلاص کړو. همداسی ده، که نه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، بلکل همداسی ده. خو د میني موضوع می ځکه رامنځ ته کړه چی مینه اصلا " زه " نه پیژني. دغه " زه " چی زموږ ځان غوښتنه، ځانمني، نفس او یا " ایگو " راجوړوي. دغه " زه " اصلا په مینه کی وجود نه لری او مینه هغه نه سی پیژندلای.
مینه نه سی کولای چی د ځانمنۍ سره یوځای سی. ځانمني هم لکه تیاره داسی ده. ځان غوښتنه او ځانمني د میني په نه موجودیت کی راپیدا کیږی. هلته چی مینه نه وی ځانمني قوي وی. په چا کی چی مینه وجود ونه لری، په هغه کی تل د " زه " آواز منعکس کیږی او دغه آواز د هغه په ټول ځان کی ازانگه کوی. نو په هره اندازه چی د " زه " آواز په یو چا کی ډیره ازانگه وکړی، په هغه اندازه د نوموړي شخص د پاره دا مشکله کیږی چی په خپل ځان کی دننه مینه پیدا اویا یې کشف کړی.
هرڅومره چی " ځان غوښتنه " حاضره وی، په هغه اندازه " مینه " غیرحاضره وی.
او چی ځان غوښتنه په چا کی ډیره وده وکړی او په اصطلاح بشپړه سی، نو مینه بیخي مري او په بشپړه توگه له منځه ځي. په دې حالت کی مینه ځکه له منځه ځي چی د " زه " د ږغ ازانگه په پرله پسې توگه منعکس کیږی او په څلیرویشت ساعتو کی بیله انقطاع څخه اوریدل کیږی. دغسی یو څوک چی تل د " زه " سره ساه کاږي، د " زه " سره خوراک او چیښاک کوی او ټول کار او معامله یې د " زه " سره وی، نو هغه په خپل ژوند کی بیله " زه " څخه د بل هیچا او هیڅ شي د پاره ځای نه وی پرې ایښی او فقط د " زه " سره تړلی وی او... »

اندیوال می زما خبره ونیوله او ویې ویل:

« هو، همداسی خو ده، مگر... »

هغه بیرته چوپ سو، نه پوهیده چی سمدستی څه شی ووایی. خو تر یوې لنډي وقفې وروسته یې داسی وویل:

« یو وخت د فلمي نړۍ یو ستر او نامتو ستوری مړ سو او د نړۍ د گوټ گوټ څخه ډیر مشهور کسان د هغه د جنازې او فاتحې په مراسمو کی د گډون کولو د پاره سره راغونډ سول. د یوې غټې فلمي کمپنۍ یوه لوی رئیس ددغه ستوري د معرفی کولو د پاره وینا وکړه او داسی یې وویل:
دا زه وم چی دغه شخص می د فلم په کمپنۍ کی شامل کړ، دا زه وم چی د هغه څخه می یو ستر لوبغاړی جوړ کړ، دا زه وم چی د هغه په لومړني رول باندی می کره کتنه وکړه، دا زه وم چی د هغه ستاینه می وکړه او په ټوله نړۍ کی می مشهورکړ او دا زه وم چی... زه، زه او بیا هم زه.
وروسته ټولو گډون والو ته دا څرگنده سوه چی دغه لوی رئیس صاحب غواړی خپل ځان معرفی کړی، نه هغه فلمي ستوری چی مړ سوی دی.

دا ريښتيا ده چې په هرچا کې دوه ډوله ړ.غونه اوريدل کيداى سى. که چيرى يو ځوک يوازي د " زه " ځخه ډک وى، نو د هغه ځخه فقط د " زه " ړ.غ را وزي نه د ميني. او که د ميني ځخه ډک وى نو بيا " زه " هيڅ نه پيژني. »

کله چې مې انډيوال چوپ سو، ما سمدستي د هغه د خبرو په ادامه کې داسې پسې زياته کړه :

« هو، " مينه " او " زه " يو دبل سره نه پيژني او هيڅکله نه سى سره يوځاى کيداى. دوى هم لکه تياره او رڼا داسې دي. د يوه هستي د بل په نيستي کې ده. يو ځوک داسې وى چې د ميني د احساس سره يوځاى کار او ژوند کوى. بل ځوک بيا د ځانمنۍ او ځان غوښتني او يا د " زه " سره يوځاى ژوند او فعاليت کوى. نو داسې يو ځوک چې يوازى د " زه " د پاره يې کور جوړ کړى وى، په هغه کور کې به هيڅکله مينه ونه ويني، ځکه چې د کور دروازې به يې تل د مينى د پاره تړلي وى. د هغه په زړه کې به د مينى موسيقي هيڅ وخت ونه ړ.غيږى او د زړه تارونه به يې د ميني آوازونه نه زمزمه کوى. زړه به يې د ميني د پاره بند او تړل سوى وى. »

ما خبري بس کړې او انډيوال ته په کتو سره منتظر پاته سوم، خو هغه يوازي دومره وويل:

« نو له همدې کبله ويلاى سو چې ددغه ډول " زه " پيژندل او د هغه ځخه د ځان خلاصول د هرچا د پاره هم مهم او هم لازم دي، که نه؟ »

په جواب کې مې ورته وويل:

« هو، همداسې ده. خو که چيرى مو.ږ ښه پوره ورته ځير سو، په حقيقت کې ددغه ډول " زه " پيژندل هم ډير ساده او هم ډير آسانه کار دى. ته کولاى سې په خپل ځان کې دننه په دغه " زه " پسې وګرځې، هغه کشف کړې او ځان په دې پوه کړې چې دغه " زه " ځوک دى، ځنګه را پيدا سوى دى، ځه کوي، چيرى دى او ځه شى دى؟ خو که ته په ډير غور او دقت او ډير ژور پسې وګرځې، ته به حيران سې، تعجب به وکړې او دا به مشاهده کړې چې دغه " زه " په واقعيت کې نه سته. دغه " زه " خو اصلا ما او تا په خپله په خپل ذهن او خپل دماغ کې جوړ کړى دى او په حقيقت کې وجود نه لرى. البته دغه " زه " درښيم، دغه چې زما او ستا انځور دى، دغه چې زما او ستا " ځان غوښتنه " او زما او ستا " ځانمني " ده. دغه " زه " په واقعيت کې وجود نه لرى. دا خو مو.ږ په خپله په اصطلاح خپل ځان پرسولى دى او دغه ډول يو " زه " مو جوړ کړى دى، په داسې حال کې چې دا خو زمو.ږ ددماغ يوه لوبه ده او يو

تخیل دی. او هروخت چی څوک فقط په دې پوه سی چی دا ددماغ یوه لوبه ده، یو خیال دی، نو هغه په خپله له منځه ځي. »

انډیوال می اوږده ساه وکښله او بیا یې تر یوڅه فکر کولو وروسته داسی وویل:

« ما داسی اوریدلي دي چی ځیني نوابغ او هم ځینی هنر مندان چی د " خلاقیت " سره سروکار لری لکه یو نقاش یا انځورګر چی کوم انځور خلقوي، یا یو شاعر چی کوم شعر جوړوي او یا کوم موسیقی پوه چی یو نوی کمپوز منځ ته راوړي، هغوی په دې وخت کی خپل ځان بیخی هیروي او یوازي خلاقیت په هغوی کی جریان پیدا کوي. " ځان غوښتنه " او " ځانمني " یې له منځه ځي او " زه " یې ورکیږی. همداسی ده که نه؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« هو، لکه څنګه چی وایې هغسی ده. خو دا هغه وخت ممکن کیدای سی چی کله یو څوک په ټوله معنا، په خپل ټول وجود، په خپل رګ او پوست او دزړه له کومی د یو شي سره مشغول وی. او که دغه مشغولا یې په پوره شدت او حدت سره وی، نو په دې وخت کی هغه د خپلي مشغولا سره یو کیږی، په هغې کی ډوبیږی او ددوی تر منځ فاصله له منځه ځی او " زه " یې ورکیږی.
په مینه کی هم همداسی ده. کله چی ته مین کیږې، نو د مینی په شدت او حدت کی ستا خپل ځان ستا څخه هیریږی. ستا " زه " ورکیږی. ته هلته نور نه یې. هلته بل څه نه یوازي مینه وی.
داسی هم پیښیږی چی ته کله مثلا په قهراوغصه یې، یا سخت عصباني یې، نو ددغه عصبانیت په شدت او حدت کی هم ته په ځان نه پوهیږې. ته هلته نور نه یې، هلته بل څه نه یوازي عصبانیت موجود وی. اوس نو که ته په یو څه کی په بشپړ ډول ورداخلیږې او په ټوله معنا ورسره مشغولیږې، نو په داسی یوه صورت کی ته خپل ځان هلته نه سې پیدا کولای. ستا " ځان " یوازي هغه وخت هلته وی چی ته په اصطلاح " نیم زړه " یې. ته په نیم زړه ورداخل سوی یې. په دې صورت کی نو پاته نیمایی ستا " ځان " دی. خو که چیری ته د نقاشۍ یا موسیقی او یا بل کوم څه سره په ټول وجود یوځای کیږې او په هغه کی په " بشپړ زړه " ورننوزې، نو ته به هلته په خپله دا مشاهده کړې چی ستا خپل ځان ستا څخه تللی دی. ستا ځان هلته نه سته، خو ستا " نه ـ ځان " بیا هلته سته. »

انډیوال می ژر وپوښتل:

« نه ـ ځان ! دا څنګه توضیح کولای سې؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« دا هغه شیبې دي چی یو څوک په غیر ارادي ډول ورسره مخامخ او یا ورسره یوځای کیږی. تا به ښایی په خپله هم څو ځله داسی یو څه احساس کړی وی او دا ډول شیبې به دی تجربه کړی وی. خو نه په عمدي او ارادي ډول بلکی په غیر ارادی او طبیعی ډول. ته به هم ښایی کله په یوه ډیره ښائیسته منظره کی، یا په یوه ښکلي لمرخاته او یا لمر لویده کی اوسیدلی یې او هغه به تاته دومره په زړه پوری او زړه وړونکي واقع سوي وي چی تا به خپل ځان په هغو شیبو کی بیخی هیر کړی وی. نو په دغه ډول حالاتو کی او په داسی شیبو کی ته هلته نه یې. هلته په بشپړ ډول یو بل کیفیت موجود وی. هلته یوڅه وی خو داسی څه نه وی چی څوک " زه " ورته وویلای سی. هلته د" ځان غوښتني " او " ځانمنۍ " کنګل او منجمد حالت وجود نه لری. هلته مشاهده کونکی نه وی. مشاهده کونکی په خپله په مشاهده یا په ننداره کی ورک وی او په هغه کی حل او ویلي سوی وی.
او په میډیټیشن کی هم څوک کولای سی ددغه ډول شیبو سره مخامخ سی. »

زه یو ګړی چوپ سوم او چی پوه سوم انډیوال می غوږنیول غوره بللي دي، نو می همداسی ادامه پسې ورکړه:

« لنډه دا چی په مینه، په ښکلا، په موسیقي او نورو کی دغه ډول حالت یا حالتونه او یا د ځان هیریدو داسی شیبې تجربه کیږی. دغه شیبې که ډیري وی که لږ، په طبیعي توګه او بیله ستا د ارادې څخه را پیدا کیږی او بیا بیرته ورکیږی. ته نه سې کولای دغه شیبې چی کله ته په کی موجود یې په علمی ډول تر څیړنی او مطالې لاندی ونیسې، ځکه چی هغوی په خپله او په خپل سر راځي او په خپل سر بیرته ځي. دغه ډول حالتونه پرته ستا له فکرکولو څخه او بیله ستا له تصمیم نیولو څخه را پیدا کیږی. خو په هره دغه تجربه کی ته د خپل ځان څخه خالی یې. (مقصد می دلته د " ځان " څخه ستا " ځان غوښتنه " او " ځانمني " ده.) اوس نو یو څوک د میډیټیشن په واسطه هم کولای سی خپل ځان د " زه " څخه خالی کړی. د هغه " زه " څخه چی د هغه خپل انځور دی، چی هغه په خپله را پیدا کړی او پخپله یې منځ ته راوړی دی، چی د هغه خپله ځان غوښتنه او د هغه خپله ځانمنی ده. »

کله چی زه چوپ سوم، انډیوال می سمدلاسه داسی پوښتنه وکړه:

« ښه نو بیا؟ کله چی څوک وکولای سی دا کار وکړی او د خپلي ځان غوښتنی او ځانمنۍ څخه ځان خلاص کړی، نو نور هلته څه شی پاته کیږي؟ »

په جواب کی می ورته وویل:

« کله چی یو څوک د خپل زړه تل ته ورشوه سی او په خپل ځان کی ډیر ژور فکر وکړی او خپل هغه " زه " چی ده په خپله په خپل فکر کی جوړ کړی دی وپیژنی او بیا د هغه سره یوځای دده خپله ځان غوښتنه او ځانمني یا ورکه او یا په اصطلاح صیقل سی، نو په داسی یوه حالت کی چی " ځان غوښتنه " نه وی، هلته یوازي یو شی پاته کیږی او یوازي یو " احساس " را پیدا کیږی. »

انډیوال می په ډیره تلوسه وپوښتل:

« د څه شي یو احساس؟ »

ما هم ډیر ژر جواب ورکړ:

« د مینی یو احساس! »

زه می انډیوال ته منتظر سوم، خو د هغه له خوا می هیڅ وانه وریدل. بیا می په تاکید ورته وویل:

« هو، هلته مینه او د میني یو احساس پاته کیږی. وپوهیدې؟ »

زه بیا په انتظار کی پاته سوم، خو د انډیوال څخه می بیا هم هیڅ وانه وریدل. نو می یو وار بیا داسی ورته وویل:

« چیری چی " ځانمني " او " ځان غوښتنه " نه وی موجوده، هلته " مینه " په خپله راپیدا کیږی. هلته د سوچه میني یو سوچه احساس را پیدا کیږی. اوس په پوه سوې؟ »

عین خبره می یو ځل بیا ورته تکرار کړه، خو انډیوال می بیا هم هیڅ ونه ویل.

وروسته زه متوجه سوم او پوه سوم چی انډیوال می په خپله هم نه سته. نه یې جواب سته او نه می خپل انډیوال سته!

زما دغه انډیوال خو اصلا یو خیالي انډیوال و چی را پیدا سوی و او یا داچی ما په خپله په خپل ذهن او خپل تخیل کی ددې د پاره را پیدا کړی و چی سوال او جواب ورسره وکړم او موږ په دواړو دغه بانډارونه او خبري اتري پرمخ سره بوزو. خو اوس دادی هغه نه سته، زما انډیوال نور زما سره نه سته.
زما دغه خیالی انډیوال زما د خیالی نړۍ څخه بیخی ورک او تری تم سو...

ښه خیر، اوس چی هغه نه سته، زه خو بیا هم بیخی یوازي نه یم. زما گران لوستونکي خو دادی راسره دي. او زه غواړم چی همدا اوس خپلو لوستونکو ته داسی ووایم:

« که څه هم چی په ریشتینی " **زه** " پسې د گرځیدو سفر لا ادامه لری، خو زه غواړم خپل دغه کتاب همدا اوس پر همداغه ځای باندی پای ته ورسوم او ستاسو ټولو څخه رخصت واخلم. »

د خدای په امان، گرانو لوستونکو!
خوشحاله او نیکمرغه اوسئ!

مأخذ ونــــــه

1. De mens in de Filosofie van de Twintigste Eeuw.
   J. Sperna Weiland
   Meulenhoff bv. Amsterdam, 1999
2. Apotheek voor de Ziel. Osho
   Vertaling van: Pharmacy for de Soul
   Vertaald door: Iksha Pas. Amsterdam, 2005
3. Zo mediteren. Charles Bowness
   Oorspronkelijke titel: The practic of Meditation
   Vertaling: Ankie Klootwijk. Deventer, 2006
4. Leven in Liefde. Deepak Chopra
   Oorspronkelijke titel: The pad to Love
   Vertaald door: Vivian Franken. Utrecht, 2005
5. Psychologie voor Dummies. Adam Cash, PsyD
   Wiley Publishing, Inc. 2002
6. Body/Mind Balancing. Osho
   Vertaling uit het Engels: Iksha Pas en A.K.Onnes
   Amsterdam, 2004
7. Van harte jezelf zijn. Roger Rundqvist
   Uitgeverij Ankh-Hermes bv. Deventer, 2004
8. Word wat je bent. Alan Watts
   Oorspronkelijke titel: Become What You Are
   Vertaling: Samsara uitgeverij bv. Hillegom, 2004
9. De Adelaar in zijn vlucht. J. Krishnamurti
   Oorspronkelijke titel: The flight of the eagle
   Veltaling: H.W. Methorst. Den Haag, 1974
10. Geluk en wijsheid voor beginners. Jos Kessels
    (Inleiding in de kunst van het filosoferen)
    Amsterdam, 1999
11. de kracht van het NU. Eckhart Tolle
    Oorspronkelijke titel: The Power of Now
    Vertaling: Peter Roelofsen. Deventer, 2005

12. Spiritualiteit voor Dummies. Sharon Janis
Wiley Publishing. Inc.
Pearson Education Benelux, 2003
13. Tussen Twee Gedachten. Patty Harpenau
(Een ingang naar wijsheid) Baarn, 2000
14. Het kleine abc van liefde. Osho
Vertaling van: Questions of Love
Amsterdam, 2003
15. Denken vanuit je hart. Marie – Thérése Lip
Uitgeverij Ankh-Hermes bv. Deventer, 2005
16. Absoluut gelukkig. Michael Domeyko Rowland
Vertaling: Gerdie Brongers
Uitgeverij Ankh-Hermes bv. Deventer, 1996
17. Filosofie zonder voetnoten. Friedhelm Moser
Oorspronkelijke titel: Kleine Philosophie fur Nichtphilosophen
Vertaald door: Ko Kleisen. Kampen, 2001
18. Filosofen lexicon
Auteurs: Ruben Heijloo en Erno Estens
Utrecht, 2003
19. Verstilde geest (Een introductie tot meditatie). Alan Watts
Oorspronkelijke titel: Stil the Mind.
Vertaling: Vivian Franken. Deventer, 2001