



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۱/۰۱/۱۱

حسب اشرف

## خانه تکانی

درود دوستان نهایت عزیز و گرانقدر ، درین هفته، بعضی از نظریات بسیار جالب و شفا دهنده خانم «لویزهی» را انتخاب و جمع آوری کرده ام، که از بخش های مختلف تشکیل شده است. من دو بخشش را بصورت فشرده، " خانه تکانی، خانه تکانی ذهن را خدمت حضور تان تقدیم می کنم، خدا کند که مورد علاقه و پسند شما عزیزان قرار گیرد. بخش های دیگر را "تمرین رها کردن، بخشایش، ذهن شما وسیله است، گوش دادن به دیگران، آموزش ذهن، تمجید را بپذیرید، تصمیم برای دگر گونی ..... را در هفته های بعدی، البته اگر علاقه باشد، تقدیم تان می کنم .... پیام اصلی خانم لویزهی این است که : " اگر مشتاق باشیم که روی ذهن خود کار کنیم، تقریباً همه چیز را می توان شفاء داد " .

### خانه تکانی :

کار ذهنی که اکنون به آن سرگرمم، مانند خانه تکانی است . به اتاقهای ذهنم می روم و اندیشه ها و اعتقاداتی را که در آنهاست می آزمایشم. بعضی را دوست دارم و آنها را روشنی ( برق ) می اندازم و جلا می دهم تا سودمندتر شوند. می بینم بعضی از آنها نیاز به جایگزینی و تعمیر دارند و می کوشم تا حد امکان درست شان کنم یا کنارشان بگذارم. بعضی از آنها مانند روزنامه های دیروز و مجلات یا لباسهای کهنه اند و دیگر مناسب نیستند، اینها را به دیگران می بخشم یا دور می اندازم که دیگر جلو چشم نباشند.

ضرورتی ندارم که خشمگین شوم یا احساس کنم آدم بدی هستم که به این کار سرگرمم .

### خانه تکانی ذهنی :

اکنون زمان آن است که اندکی گذشته خود را بیازماییم و به چند اندیشه که بر ما حاکم بوده نظر افکنیم .

د پانو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنی دلیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکې په خیر و لولی

بعضی از افراد این خانه تکانی را بسیار دردناک می یابند. اما لزومی ندارد این طور به آن نگاه کنیم. پیش از خانه تکانی ذهنی باید به اعتقادات پیشین خود بنگریم. اگر بخواهید اطاق را کاملاً پاک ( تمیز ) کنید، هر چه در آن است، بیرون می آورید و می آزمایید. به بعضی از چیز ها با علاقه نگاه می کنید و گرد و خاکش را می گیرید و خوب برق، جلا می اندازید تا بر جلوه اش بیفزایید. می بینید بعضی از چیز ها به لعاب یا تعمیر نیاز دارند؛ پس فهرستی تهیه می کنید که به آن کار ها بپردازید. بعضی از چیز ها از کار افتاده اند و دیگر نمی توانید از آنها استفاده کنید، وقت آن رسیده است که آنها را کنار بگذارید و به دور افکنید. مجله ها و روز نامه های کهنه و بشقابهای کاغذی مصرف شده را با خیال راحت می توان در سطل خاك روبه انداخت. برای پاک ( تمیز ) کردن اطاق، لازم نیست عصبانی شویم.

خانه تکانی ذهنی نیز همین گونه است. برای دور انداختن، چند اندیشه کهنه و قدیمی لازم نیست عصبانی شویم. بگذارید با همان آرامشی که پس از خوردن نان ( غذا ) خرده ریزها را جمع می کنیم و در ظرف کثافت دانی ( آشغال ) می ریزیم، آنها را نیز به همان آسانی دور بریزیم. آیا شما واقعاً حاضرید که برای تهیه نان شب ( شام ) امشب، در زباله های دیشب خود، دنیال غذا بگردید؟

آن وقت حاضرید که با جستجو در کثافت دانی ( آشغالهای ) کهنه ذهنی، تجربه های فردی خود را بیافرینید؟

اگر اندیشه یا عملکردی به دردتان نمی خورد، بگذارید راهش را بگیرد و پشت کارش برود. هیچ نص صریح یا قانون مدنی نگفته است که اگر، روزگاری به اندیشه و یا عملکردی عادت داشتید، مجبورید که این عادت را تا ابدالابد دنیال خود بکشانید.