مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب‌الله زغم

۲۰۲۳/۰۶/۲۷

څرنګه خوشحاله شو؟

د انسان په ماغزو کې یو ځای دی چې د «مکافاتو او مجازاتو مرکز» نومېږي. دغه مرکز د خوندورو تنبیهاتو (لمسونونو) په وجه داسې مواد افرازوي چې په انسان کې د ارضا، خوشحالۍ او پر ځان د باور احساس پیدا کېږي. برعکس دردونکي تنبیهات دغه مرکز اړ باسي چې په انسان کې د خپګان، درد او رنځ احساس پیدا شي. همدارنګه که یو څوک ښه کارونه وکړي، دغه مرکز یې نازوي او **په هغه کې د خوشحالۍ احساس پیدا کوي او که بد کار وکړي، د خپګان، پښېماني او ګناهکاري په اور** یې سوځوي. مور د ماغزو دغه برخه د «وجدان» په نامه پېژنو.

خوشحالي نه په پیسو ده، نه په علم، نه په مقام او نه په ښکلا. خوشحالي یوازې هغه مهال درته پیدا کېږي چې وجدان دې ونازوي. د خوشحاله کېدو لپاره یوه خورا اسانه لاره دا ده چې له نورو سره مرسته وکړو. دا به تاسو هر یو تجربه کړې وي؛ خو مور ډېر کله په خپلو تجربو پسې سر نه ګرځوو او نه یې پالو. مرسته دا معنا نه لري چې ته پیسې یا مال ورکړې؛ بلکې د مرستې معنا خیر رسول دي او دا د هر چا په وس کې وي؛ که هغه غریب وي که خان وي. دلته به یې څو مثالونه وګورو:

که موټر چلوې نو دغه دوه حالتونه سره مقایسه کړه. د کابل په سړکونو روان یې او سخت بیروبار دی. نیم ساعت کېږي چې په لاربندي کې ښتی یې او هر ځل یوازې نیم یا یو متر وړاندې تلای شي. په دې وخت کې یو بل موټر وینې چې یوې فرعي کوڅې ته ګرځي یا ورنه راووځي. اشاره یې لګولې ده او منتظر دی چې څوک لاره ورکړي. ځان سره وایي: «څه بابا زه دې څه کوم. خپله یو ساعت کېږي چې په جلو ناست یم او منزل ته نه رسېږم.» همدا چې مخکینی موټر لږ وړاندې ځي، ته ژر خپل موټر مخته کوې چې هغه بل تېر نه شي. دویم حالت، بیا هماغه صحنه کې یې خو دا ځل وایي: «زما مخه خو هسې هم بنده ده، راځه دغه بل موټر ته لاره ورکړه چې تېر شي.» مخکینی موټر چې حرکت کوي، ته له خپل ځایه نه خوځېږې او دغه بل موټروان ته په لاس اشاره کوې چې راځه. هغه درته موسک کېږي، د مننې په خاطر لاس درته پورته کوي او تېرېږي. اوس نو فکر وکړه چې په اول حالت کې خوشحاله شوې که په دویم کې؟

مور هره ورځ ډېر ځله داسې فرصتونه مومو چې په وړه خبره یا وړ کار ځان خوشحالولای شو. که هر کار او کسب لرې او که په هر عمر کې یې خامخا داسې یو څه مخې ته درځي چې په کولو یې ټوله ورځ خوشحاله شي.

که د مکتب شاګرد یې او معلم درته ویلي دي چې دغه درس ولیکه، هڅه وکړه چې درس پاک ولیکې او ویې لولي. سبا چې مکتب ته لاړ شي، همدا چې معلم دې کتابچه وګوري، افرین درته وایي او ته خوشحالېږې. که په درسونو کې دې تکړه یې، بل ملګري او ټولګیوال سره دې په درس کې مرسته وکړه، دا کار تا خوشحالوي. که معلم یې، نن د سبا درس ته تیاری ونیسه. ځان سره فکر وکړه چې دغه درس څرنګه اسانولای شي. په مثالونو پسې وګرځه، داسې مثالونه چې شاګردان وربانديې په اسانه پوه شي. که دې دا کار وکړ، همدا چې دې

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

درس تشریح کړ، وبه ګوري چې تر پخوا ډېر شاګردان ورباندې پوهېدلي دي، هم شاګردان خوشحاله او هم ته.

که دوکاندار يې او يو ساده سړی درځي، ته داسې مه کوه چې بدل شی د اصل په نامه ورباندې تېر کړې. ته ورسره په صداقت سره سودا وکړه او بيا وګوره چې ځومره خوشحالېږي. که مامور يې، مراجعين مه ځوروه او کار يې بې رشوته ورته خلاص کړه، بيا وګوره چې هغوی ځومره درته دعا کوي او ته ځومره خوشحاله کېږي.

که ډاکتر يې، د ناروغ په معاينه کې دقت وکړه. ناروغي يې سمه تشخيص کړه او که ورباندې پوه نه شوې له بل چا سره چې تر تا ډېره تجربه لري، مشوره وکړه. هغه خوند چې د ناروغ په سمه درملنه کې دی، تا خوشحالوي.

که مور يا پلار يې، ماشومانو ته دی په مينه يوه کيسه ووايه. که دې کيسه نه زده، خپله خاطره، د خپل ماشومتوب کيسه يا بل څه ورته ووايه، د ملګرې په شان ورسره چلند وکړه او د هغوی په خوشحالۍ کې ځان خوشحاله کړه.
ژوند بيا نه راګرځي. نن په خوشحالۍ تېر کړه. داسې کارونه وکړه چې په وجه يې وجدان دې راضي شي او په بدل کې يې د خوشحالۍ جنت درکړي.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ