

د کویډ ۱۹ په وخت کې معنوي منابع

ه بحراني وخت کې ولي معنوي ابعاد د پام وړ گرځي؟

د کویډ - 19 له امله ډول ډول ستونزې رامنځته شوي دي خو همدارنگه له ستونزو څخه د وتلو لپاره د مرستې مختلف لارې هم شتون لري. زموږ طبي، مالي، ټولنيزي او اروايي ستونزې لرو، په ضمن کې ويلای شو چې زموږ ارزښتونه هم تر گواښ لاندې دي، که څه هم هغه زموږ انفرادي هويت جوړوي، يا گروپي او يا هم ټولنيز. دا ارزښتونه جلا جلا ډولونه لري، لکه ازادې، د ټولنيز ژوند مفهوم، سفر او يا هم کلتو، کله هم چې د ارزښتونو بنسټونه تر گواښ لاندې راشي او يا هم نژدې ته نږدې شي نو خلک معنويت ته ميلان پيدا کوي، انسانان هغه څه کلک نيسي چې هغه څه دوی (انسانان) کلکوي. په «معنويت» باندې څېړنې ښيي چې، د بحران او ناروغۍ په وخت کې معنويت او دين زموږ په بدن او روان باندې مثبت اغېزه کوي. دا چې دا وخت د ورښودلو او زده کولو وخت دی نو ځکه موږ پدې موضوعاتو باندې خبرې کوو، کله زموږ په ټولنه کې معنويت او دين شخصي مسئلې دي او خبرې کول پري ضرور ندي. د روغتيايي سپارښتنو په برخه کې د معنويت د کلمې معنی تر دېنه ډېره پراخه ده، معنويت کولای شو په مختلاخه ده، معنويت کولای شو په مختلو بڼو وپېژندل شي، لکه باورونه او اړيکې څه دي؟ د شتون د خوشالي احساس (يعني چې همدا يې په همدې خوشاله شي) درکوي، چې کولای شي همدا زموږ د ورځنيو چارو تجربو ته بدلون ورکړي، چې له بلې خوا دين بيا په اداري چارو تمرکز کوي.

د معنويت ۱۵ سپارښتنې:

- ۱ غمونه مو نورو سره شريک کړئ، گيلې، نارامې او انديښنې مو بيان کړئ او درد اوښکې پرېږدئ چې وبهېږي.
- ۲ هر څه چې نشي بدلولای پرېږده چې هماغسې وشي، په ژوند کې ډېر شيان د لاسرسې وړ ندي او هر څه چې تاسو غواړئ هغه نېکېږي.
- ۳ باور ولرئ: زه يوازې نه يم، زه په پنا کې يم.
- ۴ خائنه راپادول: څو ځله هر څه بڼه پر مخ تللي دي.
- ۵ په اوس کې اوسېدل: همدې نننۍ ورځې ته پام وکړه، همدا نن ورځ هم ستا ژوند دی، هره ورځ يو نوی پيل وي.
- ۶ د کوچنيو شيانو په لرلو سره هم خوشاله او شکر گزاره اوسئ، همدا شيان چې تاسو يې لرئ همدا حس کړئ او غور پرې وکړئ.
- ۷ وځانده او ووايه چې زه د ټولې دنيا مسئول نه يم.
- ۸ سترگې پرانيزه او سينه پراخه کړه: له خانه وپوښته چې همدا اوس بايد څه شيان بدلونه ته اړتيا لري؟
- ۹ پيوسته ژوند: د فکرونو له دنيا د عمل ډگر ته راشه، د يو د بل د مرستې لپاره لاس پکار شئ.
- ۱۰ ټولنيزه تجربه: د بېلگې په توگه په ټاکلي او مناسبو وختونو کې له يوه بل سره په اړيکه کې پاتې شئ.
- ۱۱ معنوي ارامي ولټوئ: د يوې شېبې لپاره مو سا تم کړئ، د چوپټيا قوت حس کړئ او طبيعت تجربه کړئ.
- ۱۲ هسي بڼه تصويرونه، بڼې سيمې او بڼه ملگري پيدا کړئ چې تاسو ته ارامي او قوت درکړي، همدارنگه چې تاسو يې په ورځنيو چارو کې وليدای شئ او په ټولو حواسو يې درک کړئ.
- ۱۳ خوځند او په حرکت کې اوسئ: گام پر گام پام کوئ او د بڼو کارونو په لور حرکت کوئ.
- ۱۴ د ساه گانو او غږ درمل «دوا» حس کړئ او د زمزمه کولو او موسيقي اورېدلو تجربه وکړئ.
- ۱۵ د کوچنيو شيانو په ډيزاينولو کې خلاق يا پيڅونکي اوسئ.

کولای شئ نورې لارښوونې دلته ومومئ: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

