

بسم الله الرحمن الرحيم

### د ټولنې معنوي، اخلاقي او ټولنيز اروڼه

عموماً که موږ او تاسې وگورو د رنگ او ذات له پلوه د نړۍ ټول انسانان سره يو رنگ دي. همدا رنگه په ټوليزه توگه د ټولو انسانانو کره وړه هم يو رنگ دي، انسان کارکوي، آرام کوي او داسې نور... د انسانانو پر دې برابري د افاقيت او تلپاتي کېدو بنسټ کېښودل شوی دی، همدارنگه د انسانيت او ورورگلوۍ نظام مخ پر وړاندې روان دی؛ خو که په عملي توگه موږ که په نړيواله کچه وگورو؛ نو انسان پر بېلابېلو مدارونو روان دی. د ځينو هيوادونو انسانان مخ پورته روان دي او ځينې بيا ډېر ټيټ او پاتې دي. همدارنگه گورو د هر هېواد طبقاتي او ټولنيز نظام هم داسې دی، ځينې يې ډېر مهذب او لوستي دي او ځينې يې بيا د ټولنيزو ناخوالو او پديدو له لاسه وروسته پاتې دي.

زموږ لويه بد قسمتي داده، چې د ژوند په بهير کې له پېړيو پېړيو راهيسې غير اسلامي هيوادونو موږ دې ته نه يو پرېښي، چې موږ دې په خپلې ټولنې اسلامي او ټولنيز اروڼه عملي کړو، همدا وجه ده، چې زموږ له اخلاقي اقدارو سره سره کولتوري روايات هم مسخه شوي دي. زموږ حاکمې ټولنې د پرديو د تقليد او تبليغ په پايله کې موږ په پرله پسې توگه له اخلاقي اقدارو غورځولي يو. اوس زموږ لپاره هر ښه حاکم داسې حېثيت لري؛ لکه تېرو چې درلود. پخوا که د ټولنې وگړو له حاکمانو رنگ اخېسته، اوس حاکمان او آمره طبقه د ټولنې له خلکو رنگ اخلي. د دې يو بل علت دا هم کېدای شي، چې اوس نړۍ د يو کلي ښه غوره کړې ده. اوس هر څوک کولی شي، چې بل هېواد ته لاړ شي، خپل بچيان ورسره بوځي د هغه ځای کولتور او رسم ورواج عملي کړي، هماغه کولتور دلته راوړي، که لرې پسې لاړ نه شو اوس موږ کولای شو پخپل کور کې دا هر څه وگورو، ځکه چې نږدې په هر کور کې کمپيوټر، انټرنېټ، گڼنده تيلي فون، تلویزیون او نورې خبري رسنۍ شته، چې موږ شېبه شېبه د نړۍ له حالاتو نه خبروي. اوس موږ له هر لوري د غير اسلامي نړۍ په تقليد کې ښکېل يو، په پای کې گورو چې زموږ ځوان نسل د يوې لويې اخلاقي تباهي پر لور روان دی.

اوس پوښتنه دا راولاړېږي، چې موږ د دې تقليد، ساينس او وسايلو برسېره ولې دومره نا ارامه او نهيلې يو؟ دې تقليد موږ ته څه راکړل. او څه مو دلاسه و رکړل؟ دا هغه پوښتنې دي، چې موږ يې ټول ځوابولی شو؛ خو ځکه يې په سر سترگو منو، چې دا زموږ د ژوند يوه لويه برخه جوه شوې ده، موږ که دا وسايل ونه کاروو، ژوند مو په ټپه درېږي. موږ دې ته تيار يو، چې اسلامي او اخلاقي اقدار دې ونه لرو؛ خو چې بې وسايلو نشو، موږ ښه پوهېږو، چې په همدې وسايلو موږ خپل اسلامي، اخلاقي او ټولنيز اقدار جوړولی شو؛ خو نه يې جوړوو؛ ځکه چې له مادياتو او مادي خوښيو بې برخې پاتې کېږو.

# Ketabton.com

### جنسيت او پر کوچنيانو يې اغېزې

له خوراک او څښاک نه وروسته جنس د انسان د ژوند يوه مهمه برخه تشکيلوي؛ بلکې که په جنسي توگه يو انسان صحت مند نه وي؛ نو هغه به د رزق په لاسته راوړلو کې هم په پور توگه بريالی نه وي؛ لکه څرنگه چې انسان ډوډۍ د ژوندي پاتې کېدو لپاره يوه اړتيا بولي، همدارنگه که چېرې په انسان باندې که په غير صحي انداز کې جنسيت غالب شي؛ نو هغه يې د جبران لپاره دگناه، جرم او زياتي لور ته مايله کېږي، د خوراک او پوښاک لپاره، چې انسان په غير قانوني لارو کوم جرمونه او گناوې کوي، پر هغې د جنسيت جرم، گناه او ستړي زياته وي.

د جنس په اړه بايد زموږ هڅې د ماشومانو د ښې روزنې لپاره داسې گړندۍ وي؛ لکه څرنگه يې چې د حلال رزق لپاره کوو. موږ نه غواړو، چې زموږ کوچنيان دې بې کاره او چټل شيان وخورې؛ ځکه چې د هغوی د صحت غم راسره وي، همدارنگه بايد د دوی روزنيز، اخلاقي او جنسي نژاکتونه په نظر کې ونيسو او د

دوی پالنه داسې په سمه توګه وکړو؛ لکه د صحت غم یې چې کوو، مونږ نه چې خپل ماشومان د جنسیت په اړه پوښتنه وکړي، موږ هغوی ښکښو او رټو یې. د دوی په ذهن کې هماغه بې ځوابه پوښتنې نورې رېښې هم غزوي، په دې ډول د دوی جنسي او غیر فطري هڅې لا پسې ګړندی کیږي او یو وخت ارو و مرو ګناه ته مرتکب کیږي. د دوی خپل فطري غوښتنې او بدني بدلونونو د دوی عادي ژوند هم بدل کړی وي. دوی په ټولنه کې دا تقلید ډېر لیدلی وي او د جبران لارې چارې یې لټوي.

همدارنګه ذهني پوښتنې او هڅې دوی د بې لارېتوب پر لوري لا ګړندی کوي او په بد اخلاقه ناستو پاستو، نشو او غیر اخلاقي فلمونو خپلې غریزې سروی. موږ له پېړیو پېړیو راهیسې په دې بدګوماني کې ښکېل یو، چې وایو جنس یوه غیر مهذب سکالو (موضوع) ده او پر دې بحث نه دی پکار. همدارنګه، چې په جنسي توګه په یو ماشوم کې کوم بدلونونه راځي، په دې اړه باید ماشوم خود مختاره وي، د جنس په اړه باید خپله روا پرېکړه وکړي او له چانه ونه پوښتي. له بده مرغه، چې موږ په لوی لاس د دوی جرمونه یو په دوه زیاتوو. نه دوی ته په دې اړه څه لارښوونه کوو او نه دوی ته دا زړورتیا ورکوو، چې خپلې مسلې رانه وپوښتي.

### د ماشومانو جنسیت او پالنه

دا یوه ډېره لویه موضوع ده؛ خو له بده مرغه چې د غیر مهذبو خلکو په څېر موږ هم دې مسلې ته هیڅ توجه نه ده ورکړې. موږ ته چې د اسلام مبارک دین د جنسیت په اړه کومې لارښوونې کړې دي له هغې نه د انحراف (سرغړوي) له امله موږ له بېلابېلو بدني او اروايي ستونزو سره مخ یو. عجب خبره داده، چې بیا په خپلو ګناهونو پرده هم اچوو او بېلابېلې پلمې ورته جوړوو.

اسلام مونږ ته خدای پاک یو پوره دین رالېږلی دی، که له کومو ستونزو او مسایلو سره مخ کیږو، د دې ټولو حکیمانانه حل په اسلام کې شته؛ مګر موږ په حقایقو سترګې پټوو، د دنیا د نور کاروبار او راشه درشه کې چې څه رنگ دروغ وایو، همدارنګه د جنس په پېچلې معامله کې هم دروغ وایو. اسلام مونږ ته وایي، چې رښتیا ووايي که ستاسې سر هم ځي.

لکه وړاندې وویل شول، چې د جنس موضوع د کوچنیانو لپاره هم ډېره جالبه او په زړه پورې وي، دوی په دې عمر کې د شنو لښتو په څېر وي. هر لوري ته مو چې زړه وغواړي کېږي، مونږ باید د دوی روا او معصومي پوښتنې بې ځوابه پرېږدو؛ خو داسې یو چاپېریال هم ورته جوړ نکړو، چې دوی په لوی لاس د جنسي تمایلاتو، عیاش او لوڅ فلمونو او یا د داسې منظرو لېدو لوري ته وهڅوو، چې جنسي بې لارېتوب رامنځته کوي. کوچنیان له هرې ښې او بدې پېښې او کیسې ډېر ژر اغېزمن کیږي. د دوی پر وړاندې باید زموږ د کورني چاپېریال مجلسونه، خبرې او کره وړه داسې وي، چې د دوی لپاره مستقیماً د درس ښه ولري، په زیاتو کورنیو کې لوستې سړي او مېرمنې وي، چې په خپل منځ کې لکه مېرمن او خاوند یې بې هوده مجلسونه کوي، لاس اچوي او داسې نور....

له دوی ځنې بیا ځینې داسې وي، چې کوچنیانو ته په دې سترګه ګوري، چې ګني دوی ماشومان دي، په دې خبرو سم نه پوهیږي. برعکس مونږ ګورو، چې د دوی لپاره موږ په لوی لاس یو داسې چاپېریال رامنځ ته کوو، چې د دوی د بې لارېتوب سبب ګرځي.

همدارنګه مونږ که په کور کې تلویزیون ګورو او یا کمپیوتر، چې نږدې اوس په هر کور کې شته، باید داسې څه پرې د کوچنیانو پر وړاندې ونه ګورو، چې د دوی د جنسي او اخلاقي بې لارېتوب لامل وګرځي. نن سبا د ماشومانو پر ادبیاتو ډېر ښه کار روان دی په انټرنېټ کې ځانګړې ګورت پانې ورته جوړې شوي دي، زیاتو لیکوالو کتابونه پرې کښلي دي، شاعرانو د دوی په معصومه ژبه سندرې او شعرونه ورته ویلي

دي، همدارنگه د آرت ( فن ) په نړۍ کې ورته په زړه پورې تابلوگانې انځور شوي دي. په فلمي نړۍ کې ورته ډېر جالب او له درس څخه ډک فلمونه جوړ شوي دي.

د ماشومانو لپاره دا نړۍ او په نړۍ کې هر څه نوي دي هغوی د هر څه په اړه د تجسس جذبه لري. د لرگي يو عادي مېز، د لويانو لپاره يو عادي شى وي، هغه د يو ماشوم لپاره ډېر زړه راښکونکى وي. مور د دوى په ژوند کې گورو، چې د ماشومانو د لوبو څيزونه؛ لکه نانځکې، توپونه، کوچنۍ موټرې او داسې نور څيزونه زموږ پر وړاندې هماغه د لوبو شيان دي او بس؛ مگر د دوى لپاره ډېر څه دي، ورته ژاړي، ورته خاندي، له لويانو څخې يې په زور او په ژړا غواړي. هغوی زموږ د مېز په اړه هيڅ معلومات نلري. د هر څه په اړه د دوى په ذهن کې پوښتنې وي، همدا د دوى د بڼې او بدې زده کړې ورځې وي. په دې زمان کې د دوى ذهنونه د يوې سپينې تختې په څېر وي، په داسې مهال که چېرې د دوى دتندې او تجسس مطابق ددوى پوښتنې سمې ځواب شي؛ نو د دوى ذهنونه يې د تل لپاره ساتي. البته د دوى پوهول بايد د دوى په ژبه وشي. مانا دا چې په ساده او عام فهمه ژبه کې بايد دوى وپوهول شي. له دې لارې د ماشومانو ذهني صلاحيت او استعداد زياتيږي، د هغوى په زړونو کې له زده کړو سره مينه زياتيږي، که بر عکس ماشوم بې عزته او ټکول شي؛ نو دوى ته ډار پيدا کيږي او په همدې کم عمري کې چې ددوى کوم استعداد او پوښتنې وي هغه پخپل ځاى پاتې شي. دلته دوى د خپلې کم علمي په وجه له ډېرو څيزونو څخه ډاريږي او تل يې په ذهنونو کې اذانگې خوري وي.

کله کله داسې هم کيږي، چې ماشوم د يوې داسې پېښې په اړوند وپوښتي، چې د دوى له عمر او تجربو څخه لرې وي. په داسې حالاتو کې هم بايد دوى ونه رټو او په عامه ژبه کې دوى وپوهوو. کېدای شي يو وخت له تاسې نه د خپل وجود د خاصو برخو په اړه وپوښتي، چې دا څه شى دى؟ يا د خپل کوچني ورور او خور د پيدا ايست په اړه وپوښتي، چې دا مې مور له کومې راور؟ داسې پوښتنې کول ددوى فطري حق دى، د داسې پوښتنو ځوابونه؛ لکه وړاندې وويل شول د دوى د عمر او ذهني استعداد مطابق ورکول پکار دي. که تاسې دا بده محسوسوئ يا يې د دوى د عمر وړ پوښتنې نه بولئ؛ نو دا د دوى په ذهنونو ډېرې بدې اغېزې ښندي او د دوى ټول راتلونکى له پوښتنو پوښتنو سره مخ کيږي.

مور ځينې خلک گورو، چې ډېر ډارن او بې زړه وي، په داسې خلکو کې هم ځوانان وي او سپن گيري، مانا دا چې د عمر قيد شرط نه دى پکې، که د داسې خلکو شننه وکړاى شي؛ نو جوته به شي، چې دوى فطري داسې نه دي؛ بلکې د دوى ددې کردار په تشکيل کې د دوى د کوچنيوالي د پېښو ژور اثر دى. کوم ماشومان، چې په کراتو کراتو وهل ټکول او بې عزته کيږي د هغوى په زړونو کې ارو مرو يو ډار رازرغون وي، هغوى چې لويان شي؛ نو د عادي کسانو په څېر نه وي، هغوى يا د تل لپاره ډارن او بې زړه وي او يا هم نافرمان او بې باکه وي.

د هر انسان د کړنو وضعيت د دده په کوچنيوالي کې جوړيږي، که په کوچنيتوب کې يو ښه چاپېريال ومومي؛ نو چې لوى شي هم زړور او خوش طبعېته وي، هغه نه ډاريږي او نه هم ځان سپک ايسوي؛ بلکې پخپل ځان يې پوره پوره باوري وي.

### د نجونو جنسيت او ستونزې

زموږ ټولنه يوه بله غټه نيمگړتيا دا لري، چې د هلک پر نسبت انجلۍ ته ډېر سپک گورو، په کوم کور کې، چې انجلۍ وزيري؛ نو په ځاى د دې چې خلک پرې خونبسي وکړي د وير يو تغر خور شي. که د چا زامن وي هم ښه ده او که پرله پسې خداى پاک لونه ورکړي؛ نو د ناشکري نارې مو تر آسمانه پورې رسيږي. د هلک په نسبت له جينۍ سره لږه مينه کوو، د هلک غوښتنې ورپوره کوو او د انجلۍ شاته غورځوو. جينۍ د پښو

پېزار گڼو او يوازې يې د جنسي غريزو د سرولو يوه آله گڼو، د هغوی حقونه غصب کوو او پر ارمانونو يې خاورې اړوو.

زيات خلک په دې سبب د نجونو له بنوونې او روزنې سره زړه رابښکون نه لري؛ ځکه چې دوی د پرديو کورونو وي. نجونو ته داسې يو سپک احساس ورکول د دوی راتلونکي د ډېرو پوښتنو سره مخ کوي، هغوی د پرديو کورونو په اړه رنگا رنگ سوچونه کوي. د دی هيلې، چې په خپل کور کې ترسره نشوي؛ نو په پردي کور کې به څه ترسره شي، د هغه ځای له بېگانه چاپېريال څخه هغه د پلار په کور کې ډار يري.

د نجونو ژوند او راتلونکي دلته له يو بل گواښ سره هم مخ وي، هغوی ته دا تصور ورکول کيږي، چې په دې ټولنه کې يوازې له بنایسته نجونو سره مينه او ودونه خلک کوي، له بدرنگې انجلۍ سره يې خاوند مينه نه کوي. په زياتو کورنيو کې د مور پلار او کورنۍ لخوا ناوړه نومونه اېښودل کيږي، د گړنگنې، سپگنې، کرې، لنډۍ او ..... نومونه له هغوی نه په پېغلته کې هم نه لري کيږي. په پای کې د چم گاونډ خلک هم هماغه نوم ورته کاروي. وايي چې خپل مال په چا سپک وي؛ نو په ټولې دنيا سپک شي، يا خلک متل کوي، چې: د خپل کور پېغله گړنگنه وي.

داسې بېځايه تصورات او رسمونه د نجونو په عملي ژوند هم بدې اغېزې بندي او د دوی ازدواجي ژوندون هم له گواښ سره مخ کوي. دا په ياد لرئ، چې پر ماشوم د نورې کورنۍ پر نسبت د مور اثر زيات وي، په ځينو ماشومانو کې اروايي نيمگړتياوي د مور له لوري په ميراث کې پاتې کيږي. دا لړۍ همداسې پسې غزيرې، همدا انجلۍ چې مور شي؛ نو د دې بچيان؛ لکه مور او نيا يې چې وه، په رنگا رنگ اروايي ناروغيو اخته کيږي.

د هلکانو پر نسبت د نجونو تربې او روزنې ته زياته پاملرنه پکار ده، په نجونو کې، چې په جسماني توگه کوم بدلون رامنځته کيږي، هغه د جنس له لوري له هلکانو سره ډېر توپير لري. نجونې په داسې بدني بدلون باندې ډېرې يريري. د يوې ښې او هونسيارې مور دا فرض دي، چې خپلې لوني د هغوی د بدني او جنسي بدلون په راز ښې پوهې کړي، په دې موخه، چې هغوی ته په راتلونکي کې ډار او ستونزې نه وي. جنسي ځواک د هر انسان د شخصيت يوه اړينه برخه وي، چې له سترگو پناه کول يې د دوی راتلونکي له بېلا بېلو گواښونو سره مخ کوي. په کم عمر کې مونږ کو چنيان له جنس او د هغوی له بدني بدلونونو څخه په ډېرې آسانۍ سره پوهولی شو؛ مگر دا اړينه ده، چې خپله مور او پلار او په ټولنيز چاپېريال کې يو سالم او صحت مند تصور موجود وي، بايد نه دوی له دې نوم څخه وډار شي او نه هم خپلو ماشومانو ته داسې بدرنگه تصور ورکړي.

د پورتيڼو خبرو لپاره دا اړينه ده، چې پلار خپل زوی د يو غلام په ځای يو ښه دوست وگڼي او چې لور يې پېغله شي په جنسي ځواک او د دې په پايلو ورته کيسې وکړي. همدا رنگه يې مور بايد؛ لکه يوه همزولې د هغې په رازونو کې ورسره شريکه شي او روغې لارښوونې ورته وکړي.

### د ماشومانو د بې لارېتوب آسباب

ځينې وخت مونږ په لوی لاس د ماشومانو د بې لارېتوب اسباب جوړوو، هغوی ته مو دومره واک او اختيار ورکړی وي، چې هغوی په خپل سر تر لري لري ځي، د همزولو ودونو ته ځي، په ښارونو کې بې ځايه گرځي او بې ځايه لگښتونه کوي، اصل خبره داده، چې د نورې کورنۍ او د خپلو اعمالو او کړو وړو د مهال وېش په څېر بايد پلار هم له خپل زوی او لور سره حساب کتاب وکړي. د هغوی ملگري او ناستې پاستې ځای او ملگري وپېژني. د جاهلو خلکو له صحبت او بې هوډه مجلسونو څخه بايد ماشومان وژغورو. په خپلو ماشومانو تردې بريده هم باور نه دی پکار، چې سبا د بې لارېتوب يوې ژورې کندي ته پريوتې وي.

زمونږ د دې بې وسه ټولني اکره پلاران د نړۍ په نورو هیوادونو کې د مزدوری لپاره په سفر تللي دي، هغوی له هغه ځایه د خپل زوی او لور لپاره د خپل کور او نورو وگړو پر نسبت زیاته مینه لري. له هغه ځایه، چې هر وخت کور ته تیلی فون کوي؛ نو پر خپلو بچیانو غږ کوي، چې درس وایی، نور مو چې هر څه پکار وي، زه یې درلېږم. دا چې نن سبا د فحاشۍ ډېر اسباب راغلي دي؛ لک تلویزیون، سي ډي، کمپیوتر، گرځنده تیلیفون او داسې نور، هر ماشوم غواړي، چې پخپل کور کې دې دا ټول وسایل ولري. په کور کې داسې څوک نه وي، چې دې الاتو د سمې کارونې لارښوونه ورته وکړي. هغه وي، چې په لوی لاس مو خپل بچیان بې لارې کړي وي. همدارنگه گورو، چې پلاران له هغه ځایه پېسې هم د خپلو بچیانو په نوم رالېږي. میندې چې اکثره یې زمونږ د ټولني نالوستې دي، هغوی په بېلا بېلو پلمو غولوي او پېسې یې ځایه لگوي.

### په نجونو او هلکانو کې د بلوغ د لومړیو پېښو آغېزې

انساني ژوند له بېلا بېلو مدارونو څخه تیرېږي، کوچنیتوب، ځواني او بوډاتوب، هر زمان ځانگړې ارزښت لري، دا بې ځایه ده، چې ووايو د عمر فلانۍ برخه بارزښته ده، البته هغه مهال، چې ماشومتوب پای ته رسېږي او ځواني پیل کېږي، مانا دا چې هلک بالغېږي دا د ژوند تر ټولو بارزښته او نازکه مرحله وي. په دې دور کې په انسان کې ذهني او بدني بدلونونه رامنځته کېږي، دا بدلون ارو مرو یو ښه یا بد غبرگون رامنځ ته کوي، دا بدلون تعمیرې هم کېدای شي او تخریبې هم. له بده مرغه، چې زموږ په ټولنه کې د دې غبرگون د بدو په کتار کې راځي.

زمونږ د ټولني ځوانان او نجونې په دې عمر کې د خپلو جنسي عقودو او اورونو سرلو لپاره شپه ورځ خیالي مانی جوړوي. هغوی ددې په لټون کې نه ستړي کېږي او بالاخره یې د ژوند دا بارزښته او په زړه پورې دوران په عشق، ارمان، جهالت او بې لارېتوب تمام شي.

یاد لرئ، چې د فحاشي او جنسي غوښتنې له یو بل سره نږدې دي؛ مگر دا دواړه بېلا بېل څیزونه دي. د جنسي جذبې په اړه د خیالاتو او افکارو تبادله پر فحاشي گډېږي، په دې مقام باندې، چې کوچنیتوب پای ته رسېږي او ځواني پیل کېږي، ځوانان او نجونې له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، چې د هغې ځینې څرگند سببونه دي، د هغې یو سبب دا دی، چې په جنسي جذباتو کې لذت (خوند) وي او انسان په فطري توگه لذت خوښوونکی دی، له بده مرغه چې د دې عمر کسان له بلوغ پېل کېدو سره خپل جنسیت او جذبات بې ځایه کاروي، دا به وروسته درته په گوته کړم، چې د بلوغت په پېل کې باید کوم احتیاطي تدبېرونه په نظر کې ونیول شي.

د نجونو بدني بدلون تر هلکانو زیات روڼ او څرگند وي، دا مهمه نه ده، چې دلته دې د هغې یادونه په تفصیل سره وکړو؛ ځکه چې په دې ټولې میندې او نجونې پوهیږي. زه دلته میندو ته دا یادونه کوم، چې په نجونو کې کوم بدلون چې ډېر بوږنوونکی دی، هغه د حیض (میاشتنی عادت) لومړی څاڅکی دی. په څوارلس کلنو یا پنځلس کلنو نجونو کې د حیض نښې پیل کېږي. موږ باید د دې بدلون تقدس (سپېڅلتیا) مطالعه وکړو. خدای پاک نجونو ته د دې بدلون په راوستو سره د مور جوړېدنې زېږی ورکوي، چې یوه ډېر لوی نعمت دی؛ ځکه هغه به یوه مور جوړېږي.

### په نجونو کې بدني او جنسي بدلون

هغوی د دې بدلون په لېدو ډېرې بریږي، له خپل ځان نه د وینې په وتو یې یو رنگ وحشت له ځانه سره واخلي، دا چې هغه وینه د دوی له شرمگاه څخه وځي په دې اړه څو موږ گورو، چې په دې اړه د دوی له یو چا سره خبرې کول هم عیب ښکاري. له بدن نه پرته په ذهن کې هم تغیر راځي، چې د بدني بدلونونو په نسبت ډېر

بارزبنسته دی. دا په یاد لرئ، چې ذهن او خیالات پر بدن باندې دومره اثر کوي، چې بدن له بېلا بېلو ناروغيو سره مخ کوي.

همدارنگه په ذهن کې هم بدلون راځي، چې د بدني بدلون پر نسبت ډېر د پام وړ دی، دا په یاد لرئ، چې د ذهن پر باندې دومره اغېز وي، چې بدن له بېلا بېلو ناروغيو سره مخ کولی شي، په همدې اساس په ذهني بدلون ډېره توجه پکار ده. د بلوغت لومړنۍ مرحلې ځکه مهمې او د پام وړ وي، چې د کوچنیتوب بې فکري له منځه ځي او د ژوندانه حقایق رامنځته کېږي، مسولیتونه رامنځ ته کېږي او یو نوی ژوند پیل کېږي. دا چې مونږ کوچنیان له خپلو دې مسولیتونو لپاره نه وي آماده کړي؛ نو گورو چې دې ځای ته په راتگ سره د دی د تېبستې لاره غوره کوي. د دی د تېبستې دوه لاملونه وي، خود لذتي (له ځان څخه خوند اخیستننه) مانا دا چې له خپل ځانه په غیر اصولي لارو خوند اخلي، داسې یې د جرم احساس په ضمیر باندې سپور وي او تر پایه ورسره کېږي.

د تېبستې دویم کیفیت داسې دی، چې د انسان په فطرت کې خپل سري او سرکشي (سرغړونه) پیدا شي، دا کیفیت په هلکانو کې ډېر زیات وي، په نجونو کې هم دا کیفیت وي؛ خو هغوی د شرم، پردې او کورنیو بندیزونو په وجه خپل سري او سرکشي نشي کېدلای، البته دا شرم، پرده او کورني بندیزونه د نجونو دا سرکشي او خپل سري له منځه نشي وړلای یو څه نرمېست پکې راوستلی شي، د دې غیرگون عموماً ښه نه وي، له دې امله نجونو ته اروایي ناروغۍ ورپېښېږي او د جذباتو د نه سپرولو له امله له بېلابېلو ناروغيو سره مخ کېږي.

تاسې به لېدلي وي، چې په دې عمر کې هلکان ډېر جذباتي وي، د دې علت دا وي، چې باندنۍ چاپېریال ډېر خراب دی، په همدې خاطر د هلک د خپل ذات ننی چاپېریال هم خرابېږي. د دې نینګر تیا یوه لویه وجه د کورني بېکاره چاپېریال ده او دویمه وجه یې د خپل نفس بې ځایه غوښتنې دي. هغه تر آخره غواړي، چې بې فکره او بې مسولیته و اوسي، د دی دا زیار او هڅه شعوري نه؛ بلکې غیر شعوري وي، هغوی ته دا جوتنه نه وي، چې د ودی د بلوغت له دې دوران او ډار نه په تېبسته کې دي او شاتگ کوي. دا یو غیبی ځواک وي، چې دوی پر مختگ ته نه پرېږدي.

ځینې داسې ماشومان هم وي، چې له اړتیا زیاته پاملرنه او مینه د کورنۍ لخوا ورسره کېږي. مور او پلار یې بې ځایه نازوي، دا رنگ ماشومان چې ژښتوب ته دا خلیږي؛ نو په دوی بیره راخوره شي، دوی نه پوهیږي، چې دا ډار او بیره د څه ده. ځینې ماشومان بیا داسې وي، چې هغوی ته ډېره توجه او مینه نه ترلاسه کېږي. مور و پلار او کورنۍ یې هر وخت سره په خپلو منځونو کې لاس او گریوان وي، دوی ته چې څومره پکار دی شفقت او مینه نه ترلاسه کېږي، هر وخت وهل، ټکول او بې عزته کېږي، دا رنگ ماشومان بلوغ ته په رسېدو د یوه نا مالوم ډار سره مخ کېږي، هغوی په لاشعوري توګه د مینې لټوونکي وي. دا چې له کوچنیانو سره مینه د هر انسان خاصه وي؛ خود وی ترې بې برخې وي او راتلونکی یې له بېلا بېلو ستونزو او کړاوونو سره مخ شي.

### د بلوغت په پیل کې

انسان چې د کوچنیتوب کوم اثرات په لاشعور ذهن کې ځای پر ځای کوي، هغه د بلوغت په زمان کې وارد واره راوړېږي او د انسان د روغ فکر کولو مادې تخریب کړي، دا په یاد لرئ، چې ستاسې په لاشعور ذهن کې چې کوم یادونه او خاطرې خوندي دي دا له هغه وخت راهیسې راپیل شوې دي، چې تاسې د خپلې مور شپږې رودلې، دې خاطر و ستاسې شعوري فکرونه او خوښتونه د ځان تابع کړي دي. دا یوه اروایي پېښه ده، چې قدرتي راپیدا کېږي. د دې مخنیوی ناشونی دی، البته که سړی یې په غبرګو کې یو څه محتاط و اوسي؛ نو یو څه کولی شي.

گورئ! وړاندې يادونه وشوه، چې د بلوغت په دوران کې د کوچنيوالي اثرات شدت پيدا کوي، په نجونو او ځوانانو کې د دې غبرگون بېلابېل کېدای شي، ځينې ځوانان او نجونې سرکشه او بې لارې شي له خپله کوره بې زړه تور شي، که په علمي چاپېريال کې وي، يا بې کورنۍ پابنده وي، بيا هم غبرگون ډېرېدنه وي. که چېرې بې کورنۍ چاپېريال پراخه وي، شايد ډېرې بدې لاسته راوړنې ولري. په داسې هلکانو او نجونو کې ډېرې داسې وي، چې د مرگيانو ناروغي ورته پيدا شي انجونو ته يو ډول بله ناروغي (هسترياکي) پيدا شي. دا ناروغي که د بلوغ په پيل کې پيدا شوې؛ نو وپوهېږئ، چې ستاسې په ځوانانو او نجونو د کوچنيوالي بدې اغېزې په دې شپو کې رابرسېره شوې؛ خو له بده مرغه، چې اوس يې دوی د جبران يوه لاره هم نه وينې.

يادې شوې دواړه ناروغي د جنسي بې لارېتوب زېږنده هم گڼلې شو، له بده مرغه چې زموږ په ټولنه کې د دې درملنه مرگونې وي، پرته له دې چې د دې ناروغيو د پيدا کېدو سبب پيدا کړو، بېلابېلو رنځپوهانو ته د درملنې لپاره ورځو. هغوی مجبوراً راته د آرام او اعصابو درمل ليکي، چې د دې پايلې زموږ کاروباري ژوند ډېرې بدې پېرېځي يا ډېرې خلک په تاويزونو او زيارتونو د دې درملنه کوي هغوی بېلابېل پرهيزونه ورکوي، په داسې حالاتو کې يې د کورنۍ سترگې هم د دوی لوري ته مرکوزې وي. يوه لوري ته دوی نشي کولای، چې مناسب خوراکونه وکړي؛ ځکه چې پير، فقير او يا هم د زيارت کوم منجور پرهيز ورکړي وي او بل لوري ته داسې ناروغ د ځان لپاره د آزاد گرځېدو او له ملگرو سره د بندار کولو وخت او موقع نشي پيدا کولی، هغه په دې خاطر، چې کورنۍ يې په دې وخت کې پرې يرېږي، چې چېرته راپرې نه وځي يا کومه بله ستونزه ورته پيدا نشي.

تاسې په دې وپوهېږئ، چې دا ناروغي ولې رامنځته شوې دي، د دې اصل علت دا دی، چې ناروغ د بلوغ په پيل کې جنسي او جسماني تغير نه دی منلی او د جنسي بې لارېتوب پر رسي. يې منگولې نسخې کړې دي. په نجونو کې د بلوغت پيل تر دې هم له خطر ځنې ډک وي، دا چې زياتې نجونې شرم کوي او خپل راز او ناروغي د شرم له وجې له چا سره نشي شريکولی، کله چې کومه انجلۍ په لومړي ځل خپله د حيض وينه وگوري؛ نو هغه له شرمه خپلې مور ته هم زړه نه ښه کوي، چې ورته ووايي. دا چې په دې ورځو کې ځانگړی پرهيز او آرام ته اړتيا وي، د لا علمي په سبب نجونې هغه تر سره نکړي، چې د دې پايلې هغه وخت څرگندېږي، څه مهال چې انجلۍ واده شي په زياتو نجونو کې داسې زخموڼه پيدا شي، چې بيا يې يا اولاد نه کېږي او يا هم نورې بدې ناروغي ورته پيدا کېږي.

### د ځوانانو او نجونو د مور وپلار مسوليتونه

نه پوهېږم زموږ ميندې او پلرونه تر اوسه پورې ولې د خپلې تېرې زمانې سوچونه زموږ د دې زمان د بچيانو لپاره کوي؟ سمه ده هغه وخت دومره بې حيايي نه وه، په يوه کوټه کې به پلار، تره او دوه درې وروڼه، چې ودونه به يې هم درلودل سره اوسېدل، نجونې او هلکان به يو ځای سره گرځېدل، لوبې به يې سره کولې، غرونو ته به سره تلل او داسې نور.....

اوس خو موږ تاسې گورو ټولو ته څرگنده ده، چې د اوسنۍ زمانې د هرې ټولني چاپېريال څنگه دی، دوی غواړي، چې د خپلو پخوانيو ذوقونو په کنډوليو کې پر مونږ هم هغه اوبه وڅکي؛ خو داسې نه ده، اوس وخت د جنس او جنس پرستي پر تورو يو درې کلن څلور کلن ماشوم هم پوهېږي دويمه لويه تېروتنه د پلرونو او ميندو داده، چې هغوی ته خپل اولادونه بيخي بې لارې نه ښکاري، هغوی چې په هر عمر کې وي راپورته کېږي او خپل مور وپلار په بېلابېلو بهانو غولوي او نورې خپلې عقدې په بې لارېتوب سرېوي. دوی ته که څوک يار دوست ورپاڼه کړي، چې زوی يا لور دې داسې کوي، نو په ځای د دې چې پلټنه يې وکړي، د دوی پر دماغو لا بدې اغېزې ښندي. زموږ د ټولني مور وپلار دانه کوي، چې د خپلو بچيانو د ناستې پاستې ځايونه

درک کړي، د هغوی نیمگړتیاوې وگوري، بچیان یې د ښوونځي او کورس په پلمه په زرگونو پیسې ترې اخلي یا یې هم ورته له خارج څخه رالیري او هغوی پرې خپلې عیاشي کوي. لکه وړاندې چې یادونه وشوه، چې د بلوغ په پیل کې ځوانانو او نجونو ته دوه لارې وریاتې وي، یوه هغه تیاره لار ده، چې دوی پکې یو چاته د مسیحا په څېر سترگې پر لاروي؛ خو څوک ونه مومي او دویمه یې د بې لارېتوب او د خپلو غریزو د سرولو لار ده، چې دوی ته تگ پرې ډېر ستونزمن نه وي. دا چې هیڅوک یې لارښود نه وي؛ نو گورو چې ځوانان، لکه اوبه خپله د ځان لپاره لاره باسي. له بده مرغه چې دا لاره نه وي، یو ځنګل وي، یوه لویه کنده وي، چې هغه پکې غورځي پرځي. که نور یې هیڅ زور نه رسیږي یوه لاره خوښه ورمالومه وي، چې هغه خولذتې یانې له ځانه څخه خوند اخیستل دي. دا چې دا لاره څومره له ازغیو ډکه ده او پایلې یې څومره له کړاوونو ډکې دي، دا دوی ته تر هغې نه څرګندېږي تر څو یې چې ټکرې نه وي خوړلې.

### ځوانان او نجونې ولې جنسي بې لارېتوب ته مخه کوي؟

وړاندې د بلوغ په پیل کې د ځوانانو او نجونو د جنسي بې لارېتوب او له ځان څخه د خوند اخیستنې په اړه خبرې وشوې، غواړو چې پر ځینو نورو برخو یې هم دلته وغږیږو، دلته یو ځل بیا هماغه خبر تکراروو، چې ستاسې اولاد ستاسې د لاروایي په سبب د بې لارېتوب لاره نیولې ده. هغوی چې په بل ځای کې خپلې جنسي غریزې نشي سرولي؛ نو مجبور دي، چې د خپلو بې لارې ملگرو په مرسته او لارښوونه له خپل ځان څخه د شهواني قوت د ترلاسه کولو هڅه وکړي. ستاسې بچیان او نور ټول انډیوالان یې ارو مړو په کور کې کپېل، ډش اتن، کمپیوټر او یا هم انټرنېټ لري، دا اسباب د بې ځایه کارولو په سبب دوی د فحش او بې لارېتوب لوري ته په منډو بیایي. گورئ! جنسي غوښتنې د انساني فطرت هغه غوښتنې دي؛ لکه مور او تاسې، چې خوراک او څښاک ته اړتیا لرو، هر انسان د دې تر وړ او نا وړو اغېزو روغ پاتې نه دی.

هلکان بلوغ ته تر رسېدو وړاندې د جنسي جذباتو د پارولو هڅه کوي، ځینې هلکان د بلوغ هغه صحنې، چې انسان یو ناڅاپه او په فطري ډول پرې پېښیږي، دوی تر هغې وړاندې هغه ځای ته ځانونه رسولې وي. داسې هلکان بیا د بې لارېتوب تر پولو اوږدېږي وي. دلته پر دوی یو بل ځواک بری ومومي، هغه ځواک د پېښماني او بېرته کوچنیتوب ته د ستنېدنې هڅه ده، اوس نو دوی د حیرانۍ په داسې برید ولاړ وي، چې یوه لوري ته هم لاره نه مومي. یواځې یوه داسې لاره وریاتې وي، چې تر دې هم مرگونې او له ضرره ډکه وي، هغه لار خیالي محلو نه جوړول، فحش فکرونه کول او بې ځایه تصورات کول دي. دوی په دې ځای کې د نړۍ ښکلا، خوند او مزه له ځانه څخه په خوند اخیستو کې گوري، دا په دې خاطر چې نور یې چاته لاس نه رسیږي. زیاتو ځوانانو په دې موخه، چې هلکانو سره بې ځایه مینه وکړي او یا هم جنسي اړیکې ورسره ټینګې کړي، خپله د دې ښکار شي، چې خپل جنسیت له نورو قربان کړي، مانا دا چې داسې اموخته شي، چې نور خلک په زور هڅوي تر دې چې پیسې هم ورکوي، پدې موخه چې هغوی ورسره لواطت وکړي. دا ناروغي وخت د وبا بڼه غوره کړي، خپله خو یې چې څومره ژوند تیرېږي، د خلاصون هیڅ اسباب نه ویني نور هغه وگړي هم، چې له نوموړي سره دا عمل کوي، هغوی هم د داسې ناوړه عملونو عادتې شي. کرار کرار یې دا اثر پر خپلې کورنۍ او له وخت په تېرېدو سره پر بچیانو هم پرېوځي.

وړاندې یادونه وشوه، چې د دې ټولو ناروغيو او بد بختیو لاملونه له اولاد څخې د کورنۍ او مور وپلار بې پروایي د لوڅو فلمونو لیدل او د خپلو بچیانو د ناستې پاسټې ځای نه څارل دي. داسې دا فکر وکړئ، چې ستاسې په کورونو کې د عیاشۍ اسباب، لکه تلویزیون، ډش اتن، کمپیوټر او انټرنېټ نشته؛ نو مو بچیان نشي کولای، د فحاشي لور ته لاړ شي؛ خو داسې نه ده ستاسې په چم گاوند کې به ستاسې د بچیانو داسې ډېر انډیوالان ارو مړو وي، چې هغوی دا وسایل لري. تر دې چې تاسې به پرې خبر هم نه وای، چې ستاسې بچیان اکثر له ښوونځي پټیږي او له ناوړه ملگرو سره د هغوی په کورونو حجرو او په بازار کې په



سينماگانو کې بېلا بېلا فلمونه گوري، اوس خو هېچرته هم د تگ اړتيا نشته، چې هلکان په فحاشۍ پسې ولاړ شي. اوس خو له هر هلک او نجلی سره دا وسایل پخپل جېټ کې دي، اوس له هر چا سره گرځنده (موبايل) شته هر څوک کولی شي، چې په اسانۍ سره هر ډول سندري او فلمونه خپل تېليفون ته ولېږدوي. نن سبا د ځوانانو د بې لارېتوب او له مطالعې څخه د سرغړونې په موخه يو بل شی هم په بازار کې سرعام پلورل کېږي او زموږ د ټولني لوستي ځوانان يې په ډېره مينه او پرمسلسل ډول رانيسي، هغه څه دي؟ فحش او لوڅ ناولونه، چې په بازار کې نږدې په هر کتابتون کې تر لاسه کېږي. دا نو داسې بېکاره اموخت لري؛ لکه د يوې په زړه پورې ډرامې يا سريال، چې په نيمه کې يې پرېښودل چاته خوند نه ورکوي، نن سبا خود دې ناولونو پلورنکي او خوروونکي دومره سپين سترگې شوي دي، چې د دې ناولونو پر پښتو يې لوڅ انځورونه هم چاپ کړي وي، هر څومره يې چې پښتۍ (ټايتل) ښکلی، جذاب (زړه راښکونکی) او له فحش انځورونو ډک وي، هومره يې بازار تود وي.

د ځوانانو او نجونو د فحاشۍ او بې لارېتوب يوه بله بېلگه د نن زمان لباس او جامه ده، زموږ پلرونه او مېندې په دې وياړي، چې لور يې نرۍ جامې کړې دي، پروني يا شال يې د سر په ځای له غاړې تاو کړې دي. په بازار کې گرځي، چې کومه نوې کپړه (رخت) وويني د خپلې لور لپاره يې راوښيي، که په ډېرو ځايونو کې وگورو پلاران دومره وخت نه لري، چې خپلو لویو ته دې د هغوی د خوښې پېزار او جامې راوښيي، هغوی انجونو ته پيسې ورکوي او هغوی يې پخپله خوښه په بازار کې رانيسي او د خپلې خوښې په خياط يې ځانته گنډي. هغه تر ټوله ښه خياط دی، چې په ډېر هنر سره داسې کميس وگنډي، چې د وجود خاصې برخې ترې ښکاري.

موږ که هر څومره خبرې د ځوانانو او انجونو پر بې لارېتوب او تباهي وکړو، بيا هم د کورنۍ او موږ پلار د تعاف او بې پروايي لوري ته راگرځو. زموږ د ټولني د ځوان نسل په بې لارېتوب کې زيات لاس زموږ د پلرونو او مېندو دی. تر هغې چې د ټولني هر وگړي له خپلې کورنۍ څخه د دې ناروغۍ د ورکېدو هڅه ونکړي، زموږ دا ټولنه به تر اېده د تباهي په لور روانه وي.

### مور وپلار بايد له بچيانو سره په دوستانه چاپېريال کې واوسي.

د مور وپلار لپاره دا اړينه ده، چې له خپلو بچيانو سره او د کورنۍ له نورو غړو سره دوستانه بې تکلفي او اړيکې وساتي. پوهان په دې باور دي، چې لور، زوی او زده کوونکي په سخت دريښي، قيوداتو (بنديزونو) او لکچر باندې له بې لارېتوب نه رامنع کېږي. يو زوی پر خپل پلار باندې خپلې غوښتنې ترسره کولی شي؛ خود هغې غبرگون ته نشي تم کېدلای. پلار ته يې دا بيخي نه جوتېږي، چې د زوی غبرگون به يې څه وي. د ځوانۍ په لومړيو مرحلو کې هر هلک د باغي توب لا شعوري انتقامي جذبه لري.

اړينه دا ده، چې پلار په کوچنيوالي کې له خپلو بچيانو سره يو دوستانه چاپېريال ولري او د هغوی جذبې وڅاري، خبرې يې واورې. هغه کيسې او خبرې که د هغوی د جنسيت په اړه هم وي، پلار يې بايد بده پرې ونه مني. پلرونه بايد د خپلو بچيانو د جذبو اظهار ته غوږ شي، ما شومان نشي کولای، چې د جنسيت په اړه کوچنۍ خبره هم د خپل پلار يا د کورنۍ د نورو غړو په وړاندې وکړي. زه دا نه وایم، چې يوازې د جذباتو او جنسيت په اړه دې د دوی خبرې واورو او بس، نه زموږ دوستانه چاپېريال بايد داسې وي، چې دوی ته د هر ننگ خبرو د اظهار موقع ورکړو په کور کې که سياسي بحث و، هغوی پرېږدئ، چې څه پکې ووايي، دا فرض نه ده، چې دوی دې سم قضاوت وکړي، که د کورنۍ ستونزو په اړه يې کومه خبره کوله تاسې هغه ته په درنه سترگه وگورئ، خبرې يې واورئ، همدارنگه دوی ته موقع ورکړئ. چې د ښوونځي، ښوونکو او ټولگيو الو په اړه درسره خبرې وکړي. نن راته فلاني ښوونکي داسې وويل، فلانکي شاگرد يې په ځواب کې داسې وويل، نن زموږ د فلاني مضمون درسي موضوع داسې وه.....

له دې سره يوه لور ته د هلك او انجلی هغه عقدي سپري، چې بايد يو خوک ورسره همدردی وکړي، خبرې يې واورې، شاباسی ورکړي بل لور ته يې هماغه درس په ذهن کې لانه انځور يې. د کورنۍ نور غړي هم له هغې موضوع ډېر څه زده کوي. په دې ټولو سربېره يې زغم او حوصله زياتيږي او د پلار د شفقت تنده يې هم ماتېږي.

د خبرو په جريان کې يې که کومه تېروتنه وکړه، بايد هغوی ونه بنکنځو، هو د دوی رايه او نظر به هم ناسم وي دخبرو سر او بېخ به يې هم مالوم نه وي، که په کورنۍ کې هلکان ډېر و يا تاسې پوهېدلې، چې نشي کولای په سم ډول يې په مجلس کې وپوهوئ؛ نو گوښه يې وپوهوئ.

له دې سره به ستاسې ماشومان ټولنيز شي، داسې نه ده پکار، چې د نورو مشرانو په ناسته کې که کوم بحث کې ستاسې ماشومان ورټوپ کړي، تاسې يې وبنکنځي يا ورته ووايئ، چې دا ستاسې کار نه دی، يا په هر څه کې کار مه لرئ. هغوی ته موقع ورکړئ، چې کرار کرار ټولنيز شي.

### پر ماشومانو څه وړ شفقت؟

پر ماشومانو ستاسې شفقت او ناز داسې نه دی پکار، چې هغوی ته؛ لکه وړاندې مو چې وويل هر څه چې غواړي ورته يې له بازاره راوښي او د دې سمې او ناسمې غوښتنې پر ځای کړي يا که هغه په کورنۍ کې يا د کور نه د باندې چاته پوچ او کنځل وايي او تاسې پرې غوږ ونه گروئ. ستاسې په سمې پالنې او تربیې سره ستاسې د بچيانو همزولي او ملگري هم لارې ته سميرې زموږ د ټولني زيات پلاران داسې دي، چې هغوی ناوړه کارونه کوي او خپل عیبونه پټوي. د کلي او مهلت خلک؛ خو نه دا جرات کولی شي، چې ورته ووايي داسې ولې کوي؟ د کورنۍ غړي؛ لکه مېرمن او بچيان يې هم زړه نه شي کولای، چې د هغه تېروتنې ورپه گوته کړي، که يادونه يې ورته وکړه؛ نو بيا به تيار جنگ جوړ وي.

پر ماشومانو ستاسې شفقت او مينه دې تر دې پورې نه وي محدود، چې تاسې ورته جامې، پېزار او د اړتيا وړ څيزونه راوښي. که تاسې له خپلو ماشومانو سره مينه کوئ، وخت په وخت خبرې ورسره کوئ، راز ورسره شريکوئ؛ نو د هغوی د جنسي جذبو او هڅو ته هيڅ توجه نه کيږي، دا يوه اروايي کره ده او د ماشومانو د روزنې لپاره ښه وظيفه هم ده. ستاسې بچيان ستاسې د لاپروايي او بې ځايه شفقت له امله بې لارې کيږي. په زياتو کورنيو کې د مور وپلار، خوانبې او انگور او د ورونيو خوښو د خپلمنځي جنگ جگړو له امله هم د ماشومانو پر ذهنونو او ارواوو بدې اغېزې غورځي. د هغوی ذهنونه د هرې ښې او بدې پېښې د ثبتولو لپاره آماده وي، موږ که داسې کورنۍ چاپېريال ولرو، چې تل سر لاس وگرېوان يو، يو او بل ته کنځلي کوو؛ نو ماشومان به مو رو روانه همدا زده کړه کوي. يو وخت مو چې بچيان ډېر نهيلي شي، په کور کې يې عزت کم شي، د جېب خرڅ نه وي ورسره؛ نو اړ شي چې چېرې وټنښتي. دا چې په کور کې هغه درنښت، دلاسه او مينه نه وي تر لاسه شوې، له کوره د باندې هيڅوک هم هغه ته توجه نه ورکوي. داسې هلکان بيا په لرې ځايونو کې د خپلو خپلوانو کورونو ته پناه يوسي، هلته هم نهيلي شي، چې څه پيسې ورسره وي، هغه ترې لارې شي، کار او کسب يې نه وي زده؛ نو مجبور وي، چې جنسي بې لارېتوب ته مخه کړي. مور و پلار يې چې بيا هر څومره هڅه وکړي به بې لارېتوب يې نشي راييسارولی.

### د نجونو جنسيت او کورنۍ چاپېريال

د نجونو پر جنسيت که موږ هر څومره خبرې وکړو بيا هم موږ دې پايلې ته رسېږو، چې زموږ د کورنۍ د ناوړه چاپېريال له امله دوی ته بدني او اروايي ناروغۍ مو له خپله لاسه پيدا کړې دي. وړاندې مو د هلکانو د جنسيت او پر بلوغ تفصيلي خبرې وکړې، دلته بيا هم دا يادونه کوو، چې هلکان د جنسيت په اړه خپلې خبرې له يو چا سره شريکولی شي او څه نا څه درملنه يې هم کولی شي، پر دوی به زموږ باور پر دې د بې باورۍ تر

پولې ورسېږي، چې هلکان گرځي، له همزولو سره بڼه ارونه کوي، نارینه وي او څه قیودات او بندیزونه نه وي ورته په همدې وجه شاید خپل جنسیت یې ځایه وکاروي.

همدارنگه که د خپل جنسیت په اړه یې څه ستونزه لرله، له هر ملگري یې پوښتلی شي. پخوا به ډېرو خلکو په خپلو لویو پسې چراغونه د دې لپاره بلول، چې نجونې یې بې لارې نشي او خلک خبرې پسې ونکړي؛ خو اوس حالات بیخي اوښتي دي، اوس پلاران پر خپلو زامنو ډېر بیرېږي؛ ځکه چې د فحاشۍ و سایل بیخي زیات شوي دي، بوختیاوې ډېرې شوې دي آزادي ډېره ده، خپل سړي ډېره ده. په هر وطن کې د ډیموکراسي ډنډورې غږېږي. په پرمختللیو هیوادونو کې خو ښځې دومره خپلواکې دي، چې هر څه پخپله کولی شي. د دې اړتیا نشته، چې مېرمن یې له خاوند نه اجازه واخلي یا زار ته لاړه شي. سودا وکړي، ښوونځي ته لاړه شي، دانس کلب ته لاړه شي، یوایي فرېنډ پیدا کړي. دا هرڅه کولی شي، خاوند یې که څه پکې ویل، ښځه کولی شي، چې چارواکي پرې خبر کړي. د زیاتو هېوادونو په محکمو کې د نورو پېښو او عریضو په پرتله د مېرمن او خاوند د خپلمنځي شخړو عریضې زیاتې پرتې وي، هر یوه خپل وکیل نیولی وي.

وړاندې یادونه وشوه، چې یو غوره کورنی چاپېریال دا ټولې ستونزې هواروي. ځینې وخت مور خپل ناوړه چاپېریال خپله دې ته اړ کړي، چې باید ترې انکاري نه شو. په زیاتو کلیوالو سیمو کې کورنۍ ستونزې د ورونیو او تره زامنو او تره لویو تر مېنځ جنګونه او تل پاتې بدې د دې پایله وي، چې په کډو کورونو کې سره اوسي. د دې علت دا وي، چې یو د بل په تمه وي، گټه څوک نه کوي بالاخره یې خپلوي په دښمنې بدله شي.

د ډېرو خپلو خپلوانو تاوتریخوالی له دې امله وي پخپل منځ کې یې خپلوي او ودونه سره کړي وي. دوی په دې اند وي چې د تره یا د ماما لور یې ښه ورته مالومه وي، چې څه وړ ده، اخلاق، کړه وړه، ښکلا او ځوانی؛ خو دې ته یې خیال نه وي، چې د طب له نگاهه نه په خپلو کې ودونه کول وروسته څومره ناوړې پایلې لري. همدا رنگ کورنی تاوتریخوالی په ځای د دې چې د دی خپلوي لاپسې غښتلي کړي، د بدې تر پولې ورسېږي. په دې اړه ډېرې خبرې کېدلی شي؛ خو موږ بیرته راگرځو دنجونو جنسیت ته.

زیاتې نجونې د جنسیت په اړه خپلې ستونزې او ناروغۍ له نورو پټوي؛ لکه وړاندې چې یادونه وشوه، دوی ان خپلو میندو او خوښو ته هم دا راز نه وايي. په کلیوالو سیمو کې خو یې ان همراره او همځولو نجونو ته هم حال نشي ویلای، د هماغې ټولنې نارینه وگړي هم خپلې د جنسیت ستونزې له نورو سره نشي مطرح کولای. زیات وخت داسې وشي، چې د نجونو په میاشتنی عادت کې ستونزې را ولاړې شي یا په میاشتو میاشتو نه وي او یا هم په میاشت کې دوه درې ځلې وراته راځي. د دې او نورو د رحم د ناروغیو که په وخت درملنه ونشي؛ نو د وخت په تېرېدو سره شاید ډېرې ناوړې پایلې ولري. تر دې چې داسې نجونې که واده شي د ډېرو اولاد نه زیږي، یا دایمي څارښت لري او یا هم د رحم له نورو ناروغیو سره لاس او گڼېوان وي.

په زیاتو کلیوالو سیمو کې اوس هم ځینې ناپوهه خلک د واده پر لومړۍ شپه د ناوې درحم د پردې د سالمې او نا سالمې د لیدو په فکر کې وي هغوی یوه سپینه ټوټه د لاندې ورته اچوي او څارنه یې کوي، که له جماع وروسته هغه ټوټه په وینو سره شوې وه؛ نو خوښ شي او داسې انگیري، چې گڼي ناوې له دې وړاندې له بل چا سره ناروا جنسي اړیکې نه دي ساتلې او که ټوټه په وینو سره نشوه؛ نو بیا نه غواړي، چې نور ورسره ژوند تېرولو ته دوام ورکړي.

هغوی له دې نه نه دي خبر، چې د رحم دا پرده، چې بیخي نازکه وي، له ټوپ وهلو، له زیات حیض، له سایکل چلولو او تېزې منډې سره هم منځه ځي. زموږ د کلیوالو سیمو نورې زړې ښځې چې هغوی تل د داسې پېښو شاهدې وي؛ خپلو بچیانو او ورونیو ته داسې د جهالت خبرې په غوږ کې ورپېچکاري کوي او د تل لپاره د هغې بېچاره ژوند او ځوانی له خاورو سره خاورې کړي.

موږ که په کلیوالو ناوړه دودونو هر څومره وغږېږو بیا هم د مور وپلار د لاپروايي او نا سمې تربیې او روزنې له امله د نجونو او ځوانانو د بې لارېتوب عامیلین مور وپلارگرځو.

### نجونې باید له واده نه وروسته څه وکړي؟

د پېغلتوب په تېرېدو سره کله، چې جینۍ واده شي؛ نو د ژوند یو بل ارزښتناک پړاو یې پیل شي. له دې وروسته یې کورنۍ مسولیتونه نور هم زیات شي. اوس نشي کولای، چې د پلار د کور په څېر د خسر او خاوند په کور کې هم؛ لکه د پلار د کور په څېر خوب، سېل، لاپروايي او نور... وکړي اوس هغه د کور یوه فعاله مېرمن وي، بچیان به یې وي او نوی ژوند به یې وي.

دلته موږ غواړو، چې لږ نور په شا راشو، هغه داسې چې موږ ته زیاتې ستونزې هغه مهال پیدا کیږي، چې یو ځای چرته له بدو خلکو سره خپلوي وکړو او بیا لاسونه مروړو؛ خو څه په لاس نه راځي. دا چې دا د ټول ژوند سودا وي او بدلول یې شونتیا نه لري باید کوښښ وشي، چې د لور او د زوی لپاره واده په خاطر مناسب ځای وټاکو. پخوا به خلکو ویل، چې د ډېران په سر گل دی، هغه راوشوکه اوبس؛ خو اوس خلک هونښیار شوي دي اوس چې خلک خپلوي کوي؛ نو کورنۍ، قوم، قبیله، خېل، ځوانی، بنسکلا، روزگار او د کورنۍ تاریخي شالید گوري او وروسته له هغې ورسره دوستي کوي.

وړاندې یادونه وشوه، چې پخپلو کې واده کول؛ لکه د ماما لور، د تره لور او نورې داسې د وینې شریکې رشتې په داسې ځایونو کې باید خپلمنځي و دونه ونشي. یو خو د طب له نظره د دې پایلې سمې نه وي، علت یې دا وي چې د وینې د گروپ د ورته والي له امله د ډېرو خلکو اولاد نه کیږي، که اولاد یې زیږي؛ نو بېلا بېلې ناروغۍ؛ لکه تلاسیمیا (د وینې سرطان) د بدن د غړو معذورتیا او نورې ناروغۍ له دې امله رامنځ ته کیږي. دویمه بده اغېزه یې پر خپلوي غورځي، په ځای د دې چې اړیکې نورې هم غښتلې شي، نور کورنۍ تاوتریخوالی راولاړېږي او خپلوي خدای مکره په بدې بدلېږي. ښه خبره خو دا ده چې خپل خو هسې خپل وي، نن سبا په کار ده، چې سړی نور خلک راخپل کړي.

له واده نه وروسته ډېری خلک په دې هیله وي، چې خدای پاک ژر نارینه اولاد ورکړي. ځینې خلک داسې وي، چې نه غواړي چې اولني دوه کلونه یې اولاد وزیږي؛ ځکه چې په دې سره یې د مېرمنې بنسکلا او صحت ته زیان رسیږي. هغه مینه چې پکار ده خاوند ته یې ورکړي له خپل اولاد سره یې نیمه کړي او خاوند ته ډېره توجه نه ورکوي او ډېری خلک، چې یو څو میاشتې یې پرله پسې له انتظاره وروسته اطمینان پیدا نشي، له هغې وروسته خپله مېرمن په بېلا بېلو رنځپوهانو گرځوي او درملنه یې کوي. ډېری خلک د کلي په مشرو مېرمنو دا کار کوي، هغه یې نس گوري بیا ورته وایي، چې نس یې لوېدلی دی او کلیواله درملنه پرې پیل کړي، چې د دې پایلې ډېرې ناوړه وي.

په ځای د دې چې د دې اصل علت او ناروغي څرگنده شي پکار نده، چې خپله خوښه درمل راوښو یا نوره کورنۍ درملنه وکړو. که د ډېر وخت په تېرېدو سره یې بیا هم اولاد ونشو؛ نو د کلي خلک بېلا بېل پېغورونه ورکوي او بېچاره مېرمن یې له اروايي او بدني نورو ناروغيو سره لاس او گروان شي.

همداسې ډېر ځوانان، چې له واده وړاندې یې خپل جنسیت له نورو څار کړي وي او جنسي لاپروايي یې کړې وي هغوی چې و دونه وکړي؛ نو بېلا بېلې ناروغۍ لري، یو خو دا چې؛ لکه څنگه پکار ده همغسې جنسي غوښتنې او شوق نلري، له خپلې مېرمنې سره په هغه اندازه مینه نشي کولای؛ لکه یو مهذب ځوان یې چې په لومړي ځل ورسره کوي؛ ځکه چې د هغه لپاره دا کیسه نوې نه وي، بله دا چې مېرمنې ته له ورنښېدې کېدو سره سم یې انزال کیږي. همدارنگه نشي کولای؛ لکه یو سالم ځوان چې تر ډېرې مودې پورې په پرله پسې توگه له خپلې مېرمنې سره یو ځای والی وکړي.

ډېرې ځوانان او نجونې، چې لوستي وي او غواړي چې خپل راتلونکی گډ ژوند ته یې څه گواښ پېښ نشي وړاندې تر دې، چې کوژدن یا واده وکړي، له یو مستند رنځپوه سره مشوره کوي، خپل طبي ازمېښتونه؛ لکه د منیو معاینه ترسره کوي، همدارنگه نجونې له ماهرو ښځینه ډاکترانو سره مشوره کوي، که کومه ناروغي

لري وړاندې له كوژدن څخه يې درملنه كوي؛ لكه وړاندې چې يادونه وشوه ډېرى ځوانان په بېلا بېلو جنسي ناروغيو اخته وي؛ خو له شرمه چاته حال نشي ويلای يا يې د سپرمونو فيصدي كمه وي يا په طبي اصطلاح (ايزو سپرميا) يانې بيخي سپرم نه لري. په داسې شرايطو كې بايد ډېر احتياط وشي، د بلې تور سرې ژوند بايد له خاورو سره گډ نشي.

ډېر ځوانان داسې وي، چې نه غواړي له درې څلورو زيات اولادونه دې ولري، سمه ده پكار همداسې ده، چې له هرو پېنځو كلونو وروسته يو ماشوم وزيرې. له دې سره يولوري ته يې د مور صحت ته زيان نه رسيرې بل لورته يې پلار په دې بر وي، چې ښه جامه، خوراك څښاك او زده كړې پرې وكړي؛ خو گورئ دې ته مو فكر وي، چې نن سبا د اولاد د مخنيوي ټولې لارې چارې له ضرره پاكې نه دي، هغه گولۍ او ستنې چې په بازارونو كې پلورل كيرې او يا هم د ډاكترانو له خوا ورته وركول كيرې ارو مرو څه نا څه غبرگون لري، غټ غبرگون يې دا دى، چې د ميرمنو مياشتنى عادت بې ترتيبه كوي، يا په مياشت كې دوه درې ځله ورته راځي او يا يې څو څو مياشتنى مياشتنى عادت ورك وي، له سره دوى ته بېلا بېلې د رحم او د نس ناروغۍ پيدا كيرې. اوس په پر مختلليو دولتي او غير دولتي روغتونونو كې د اولاد د مخنيوي لپاره نورې بېلا بېلې طبي چارې تر سره كيرې، هغه هم يو څه غبرگون شايد ولري؛ خو غوره دا ده چې له ډاكتر سره په دې اړه مشوره وشي او د هغوى د لارښوونو مطابق كار وشي.

له طبي مرستو پرته ځينې نورې هم داسې لارې چارې شته، چې د اولاد د رامنځته كېدو شونتيا يې كمه وي. د مثال په توگه ډېر خلك كندوم يا كوڼۍ ورته كاروي، يوه بله لاره يې هم شته هغه دا چې مونږ كه د مېرمنو مياشتنى عادت په درې برخو ووېشو، يانې لومړۍ لس ورځې، منځنۍ لس ورځې او اخرنۍ لس ورځې، په لومړيو او اخرنيو لس ورځو كې په رحم كې د پالي فيون په نوم نل ددې لپاره مساعد نه وي، چې سپرم ترې تېر شي په دې شپو ورځو كې د اولاد د رامنځته كېدو شونتيا بيخي كمه وي او په منځنيو لسو ورځو يې امكانات زيات وي. له دې لارې هم سرې كولى شي، چې د اولاد د زېږېدو مخنيوى وكړي. څه مهال چې د مېرمنې امېد پيدا شي، چې اولاد يې په نس دى، بايد ډېر احتياط وكړي درانه څيزونه پورته نه كړي، ټوپ او منډه ونكړي، په غذايي موادو كې كيلسيم او او سپنه لرونكي مواد زيات وخوري؛ لكه هگۍ، شيدې، كورت او سبزي.

د ډېرو مېرمنو چې په نس اولاد وي او كيلسيم لرونكو خوراك موادو ته زياته اړتيا لري، زړه يې دې ته كيرې، چې د ما شومانو د حساب د تختې خاوره يا پسته شگه او يا هم نيمه لمده خاوره وخوري، ډېرې يې داسې وي، چې د شين چاى شمه (پخې) خوري داسې انگيرې، چې له دې سره يې د بدن كېلسيم پوره كيرې؛ خو داسې نه ده په ځاى د دې، چې دوى ته گټه ورسوي، برعكس ډېرې ناروغۍ ورته پيدا كولى شي. د معدې، د خوړو د نظام او د اسهال ناروغۍ شايد ورته پيدا شي، رنځپوهان په دې باور دي، چې ډېرې مېرمنې چې د حمل په شپو كې خاورې وخوري كه اولاد يې وزيرې، هغوى هم د كېلسيم له كمښت سره مخ وي او خاورې خوري، ډېر خوراځواكي وي، خوراك يې ښه نه هضم كيرې، خېټه يې تل پر سېدلې وي. په داسې حالاتو كې د كورنۍ غړي كوښښ كوي، چې مخنيوى يې وكړي، تل يې وهي او د خاورو خوراك ته يې نه پرېږدي؛ خو تر څو چې د هغوى د بدن كېلسيم نه وي پوره شوي هغوى به په ښكاره او په پټه خاورې خوري.

د كېلسيمو د پوره كولو لپاره؛ لكه وړاندې چې يادونه وشوه هگۍ، شيدې، كورت او نورې مېوې او سبزي جات خوړل پكار دي او يا هم له كوم رنځپوه سره مشوره وكړئ.

ذهني او بدني عياشي او زيانونه يې

وړاندې د نجونو او هلکانو په جنسیت ډېرې خبرې وشوې، دلته غواړو چې پر یو بل اړخ یې ریا واچوو. مور او تاسې جنسي بې لارېتوب دې ته وایو، چې یو هلک یا انجلۍ له چا سره ناروا جنسي اړیکې ساتي. سمه ده دا د جنسي بې لارېتوب یوه بېلگه ده؛ مگر له دې پرته یې ځینې نور ډولونه هم شته، چې تر دې لا زیات له زیان څخه ډک دي. په بناریاتو کې خلک دا باک نه گڼي که یو هلک له کومې انجلۍ سره انډیوالی کوي، گاونډي توب ورسره پالي، ټولگيواله یې وي یا یې لري کومه خپلوي او رښته ورسره وي غواړي، چې یو نه یو ډول اړیکې ورسره ټینګې وساتي، دوی هره ورځ په فلمونو او ډرامو کې گوري، چې عمده برخه د هر فلم او ډرامې د هلک او انجلۍ یاران او پایلې یې یو څه بل څه وي. په ذهني ډول دوی د هماغه فلمي ستوري د جوړېدو هڅه کوي، کوبښ کوي، چې هماغسې جامه او پېزار واغوندي او هماغسې وېښته جوړکړي اکثر چې په لاره یواځې روان وي یا له نږدې ملگرو سره په گپ شپ بوخت وي د فلمي ستورو پېښې او حرکتونه کوي

گورئ ستاسې په کور کې، چې کله هم ستاسې بچیان له کورني روایاتو او بندیزونو څخه سرغړونه وکړه، له درسونو یې زړه تور شي؛ نو تاسې وپوهېږئ، چې دا هلک یا انجلۍ جنسي بې لارېتوب ته مخه کړې ده. زه بیا هماغسې خبرې ته راځم، چې جنسي بې لارېتوب یوازې د هلک او انجلۍ یا هلک له هلک سره یو ځای کېدو ته نه وایي، ستاسې هلکان. کله هم یوازې وي له بېلا بېلو جنسي تصوراتو څخې خوند اخلي. د جنسیاتو ماهرین په دې باور دي، چې له تصوراتي جنسي اختلاط څخه دا غوره ده، چې عملي اختلاط وکړي؛ ځکه چې له دې څخه بدن ته د هغې په پرتله زیات زیان نه رسیږي؛ مگر مونږ دا مشوره هیڅکله نه ورکوو؛ ځکه چې په اسلام کې جنسي لذت پرستي هغه بدني وي یا ذهني د مسلمان لپاره گناه کبیره گڼل کېږي.

د کورنۍ کوم غړی یا بل خیرخوا د هلک یا انجلۍ پلار و مور ته هغوی د اولاد د بې لارېتوب ووايي، پر هغوی ډېره بده تمامېږي، هغوی توبې باسي، چې اولاد یې بیخي جنسي پرستي او خود لذتي (له ځان څخه اخیستنې) نه کوي. د جنسیاتو نړیوال پوهان او نوموړ په دې باور دي، چې په سلو کې سل سلنې ځوان له ځان څخه خوند اخلي؛ خو دا چې ځینې یې بیخي عاداتي نه وي، کله کله پرې پېښېږي او ډېری یې داسې دي، چې ډېره گټه ترې کوي. داسې ځوانان د وخت په تېرېدو سره د قباحت او فساد تر پولو هم ورواړي، هغوی کوبښ کوي که لاس یې رسېده له څارویو سره هم جنسي اړیکې ټینګوي او خپلې غریزي پرې سروي.

زموږ د ټولنې یوه بله لویه نیمگړتیا دا هم ده، چې د هلک له هلک سره او د جینۍ له جینۍ سره ناسته ولاړه، گړځېدل او ویده کېدل عیب نه گڼي؛ خو نه په اسلام کې داسې کول ناروا دي. تر دې چې دوه خوبندې هم چې پېغلې شي، باید په یوه بستر کې سره څنملي؛ ځکه چې هلک له هلک څخې او انجلۍ له انجلۍ څخې کولی شي خپل جنسي اړتیا پوره کړي. نجونې د بېلا بېلو لغرو فلمونو او انځورونو په لیدو خپل فحش تصورات پر مخه کوي او د فحاشۍ تر پولې یې رسوي. هغوی هم له بېلا بېلو وسایلو او لارو چارو په واسطه خپلې جنسي غریزي سروي. په همدې سبب ډېرو نجونو ته د واده پر لومړۍ شپه د خاوند له لوري بېلا بېلې سختې سپورې، بې عزتي ورواړي، تر دې چې ډېر داسې پېښ شوي دي، چې خاوند یې په هماغه شپه طلاق ورکړی دی. (وړاندې په دې سکالو (موضوع) مفصلې خبرې شوي دي.)

### د ذهني عیاشي او ناوړه تصوراتو زیانونه او پایلې

وړاندې یادونه وشوه، چې پوهان په دې باور دي، چې له عملي جنسي تمایلاتو څخه د تصوراتي لذت پرستي زیانونه زیات دي، دا په دې مانا نه چې ځوانان باید لومړی لار ونیسي په دې موخه، چې زیانونه یې کم دي. د اسلام له نظره دواړه ناروا او گناه کبیره گڼل کېږي. په اسلام کې خود زنا او لواطت لپاره ځانگړي حدود ټاکل شوي دي.

مونږ دلته په ناوړه ذهني تصوراتو خبرې کوو، تاسې به چېرته په فلم یا ډرامه کې نیمې لغړې (لوڅې) نجونې لیدلې وي، یا به مو په مجلو کې همدارنگ انځورونه لیدلي وي، یا به مو لوڅې کیسې لوستې وي، تاسو به محسوس کړي وي، چې په انسان کې یو ډول جنسي اشتغال پیدا کوي، د دې په لیدو سره ځانگړي اندامونه راوپارېږي. که نجونې په کوم عشقي فلم کې هلک او انجلۍ ویني، چې غېږې سره ورکوي، سره ښکلوي او یا کومه فحش کیسه یا ناول لولي، په هغوی هم د دې په لیدو یا لوستلو پر دوی باندې یو ډول جنسي ځواک واکمن کېږي. که چېرې دوی د تصوراتي خوند اخیستنې عادتې وي؛ نو په خپلو تصوراتو کې دوی د دې فحش او لوڅو نندارو لوبغاړي جوړېږي.

د انسان په بدن کې د ننه یو ډول غدود دي، دا له جنسي اشتغال څخه متاثر کېږي او یو ډول رطوبت یا لوندوالی خارجوي، پروینې هم د دې اغیزې غورځي. په دې مهال د زړه خوځښت زیات شي، ساه اخیستل او د زړه درزېدل زیات شي. که چېرې مو په دې وخت کې په هنداره کې خپل ځانونه ولیدل؛ نو پر مخ او سترگو کې به مو د وینې یو ډول سوروالی ترنظره شي.

څه مهال چې بدن تر جنسي ځواک لاندې راشي همدا ځواک یو ډول رطوبت یا لوندوالی، د هغه له اصل ځایه کوم ځای، چې هغه خوندي وي، خارجوي. دا بې (د ژوند د جوهر) په مبارک نوم نومولی دی. دلته همدا جوهر حیات په بدني اختلاط کې هم خارجېږي. دا اوبه که د جنسي غړو په واسطه د باندې راوځي او که د ننه پاتې شي یو ډول زیان انسان ته رسوي؛ خو په تصوراتي خوند اخیستنې کې دا د بدن د ننه پاتې کېږي او کرار کرار د متیازو له لارې وځي. له دې سره بېلا بېلې ناروغۍ پیدا کېږي، په اړونده نلونو کې سوزش او درد پیدا کېږي او دس بې سم نه وچېږي، تل په ځان پوی نه وي او سپرم بې له تشو متیازو سره وځي. د دې ذهني کیفیت له کبله، چې وینه کې کوم تغیر راځي، هغه نه یواځې دا چې د وینې فطري دوران او حرکت بې ځایه تېزوي؛ بلکې د وینې نورې بېلا بېلې ناروغۍ رامنځته کوي.

تاسې به اکثره د نجونو او هلکانو پر مخونو دانې لیدلې وي، په هغو کې ځینې داسې وي، چې له درملو سره هم نه جوړېږي، د دې دانو نور علتونه هم شته؛ مگر تر ټولو لوی علت یې ذهني لذت پرستي ده. دا ځوانکې دځینو هلکانو او نجونو پر مخونو دومره ډېرې شي، چې ټول مخ بې بدرنگ کړي.

د خیالي خوند اخیستنې دویم ناوړه اغېز د وینې پر فشار غورځي، وینه په یوه ځانگړي سرعت او فشار سره د بدن په ټولو وړو او لویو رگونو کې گرځي، تر دې چې مازغه او د بدن وېښته هم د همدې وینې سره پايي. دا ټوله وینه زړه پمپ کوي زړه په خپله ځانگړې اندازه پورته پورته لویږي، تاسې چې کله د جنسي ځواک تر اغیزې لاندې راشئ؛ نو د وینې پر سرعت او فشار کې هم سرعت پیدا شي، د زړه ضربان هم زیات شي، په همدې وجه د فطري عادت خلاف د زړه ضربان څو برابره زیات شي. سمه ده زړه به کله کله دا توان ولري، چې دومره پېټی پورته کړي، که تاسې داسې هر وخت د جنسي ځواک تر اغیزې لاندې راځئ، یو وخت به مو زړه ډېر کمزوری شي، یا به مو له عادي حالت څخه زړه غټ شي، یو وخت بیا زړه نشي کولای، چې خپل کارونه په ښه او منظمه توگه سرته ورسوي. د زړه د غټوالي له امله په زړه کې داسې رطوبت (لوندوالی) جمع شي، چې اړین نه وي، له دې امله امکان دې ولري، چې انسان ته بېلا بېلې د زړه ناروغۍ پیدا شي. که نور هیڅ ناروغي نه وي؛ نو د وینې د لوړ فشار ناروغي ورته اړو مرو پیدا کېږي. د وخت په تېرېدو او د عمر په زیاتېدو سره د وینې لوړ فشار، چې انساني فکرونه ورسره مل وي، نور هم جگړيږي، انسان سترې سترې کېږي. که ډېر لوړ شي؛ نو د مرگي یا د گوزن (فالج) ناروغي ورسره رامنځته کېږي.

یو مهذب انسان چې هر څومره بدکاري وکړي، له گناه وروسته یې خپل احساس او ضمیر سخت ملامتوي. ویل کېږي، چې ضمیر زموږ په تن کې د یوه ساتونکي او چارواکي په څېر دی، موږ چې کله هم گناه وکړو، هغه مو ملامته کړي. وروسته ډېر خفه یو، توبې باسو او خامې ژمنې له ځانه سره کوو، چې بیا به داسې گناه نه کوو؛ خو زموږ توبه خامه وي موږ ته که بیا زمینه برابره شوه، د گناه د کولو پر وخت مو ښه فکر وي؛ خو له

ځانه سره چل کولو او سترگې پرې پټوو، کله چې گناه وکړو، بيا توبې وباسو، داسې مو ژوند تل په خفگان، گناه، نهيلي او ارمانونو کې تېر شي.

زيات کسان چې د ورځې يا د شپې د وېده کيدو پر مهال بېکاره تصورات پر مخه کړي، د هغوی احتلام هم ډېر کيږي، د شپې په خوب کې هم هماغسې منظرې گوري. زياد احتلام يا د شېطان غولول هم يوه ناوړه ناروغي ده، چې په پای کې د سړي ملا سخت درد کوي، نس يې تل خراب وي، جريان ورته پيدا شي مانا دا چې په ځان پوی نه وي او مني ترې بهيدلي وي.

پر نجونو هم د دې اغېزې ډېرې بدې وي. اکثره بې زړه او ډارنې وي، په صنف (ټولگي) کې د نورو نجونو پر وړاندې ښوونکې ته ځواب نشي ورکولی، تل نهيلي وي يوازيتوب خوند ورکوي، کله کله يې دا نهيلي ان ځانوژنې ته وهڅوي. نجونې او هلکان تل په دې فکر کې وي، چې د بې لاريتوب له امله به يې له واده وروسته اولاد نه زيږي، يا که طبي معاینات تر سره کړي؛ لکه اېډز او نورې ناروغۍ ونلري، دا او داسې نور فکرونه پر دې سر بېره ورته نورې اروايي ناروغۍ پيدا کړي.

زياتو نجونو ته ليکوريا (يو ډول اوبه) ناروغۍ پيدا شي، د دې درې څلور ډولونه دي، د دې په بهيدو سره د بدن ځواک له منځه ځي، ملا او سړي يې هم هر وخت درد کوي، له دې سره يې په رحم کې هم ځينې ناروغۍ را پيدا شي، دا چې دا تکليفونه له واده وړاندې ورته پېښ شوي وي، دوی تل په دې فکر کې وي، چې له واده وروسته به يې اولاد نه زيږي، په همدې وجه له بېلا بېلو اروايي ناروغيو سره لاس وگرېوان وي. په داسې نجونو کې يوه بله د پام وړ دا نيمگړتيا رامنځته شي، چې له واده وروسته يې د سترگو شرم او حيا ورکه شي، جنسي لېونتوب ورته پيدا شي، د جنسي کړنو لور ته يې پام ډېر وي، په پای کې يې د خپل مېړه (خاوند) ژوند هم له بېرغيو مالا مال کړي.

### جنسي غريزي!

پر انساني فطرت تر ټولو زياتې اغېزې د جنسي غريزو وي، ليدلي به مو وي، چې زياد کسان د خپلې مېرمنې او معشوقې لپاره مور وپلار، وروڼه، خوېندې او خپلوي د تل لپاره پرېږدي. د ښځو په خاطر چې په نړۍ کې څومره مرگ ژوبلې شوې دي او کيږي، دومره قتلونه به په جنگونو، توپانونو او سېلابونو کې نه وي شوي، دا ټولې د جنس کرشمې دي، زياد خلک د مينې او محبت نوم دې ته کاروي؛ مگر له پردې شاته دا ټول جنسي جذبات او غريزې دي، چې انسان يې رام کړي دی.

انسان د جنسي غريزو د سېنت لپاره څه نه کوي، غلا، قتل، بغاوت، زنا، لواطت، فحش، دروغ، بې تنگي، بدې او.....؛ مگر خدای پاک مونږ ته د دې لپاره خپلې پولې ټاکلې دي، موږ که له هغه نه بغاوت وکړو، ډېره څه به له لاسه ورکړو. اسلام يو داسې دين دی، چې د هر څه لپاره يو ځانگړی چوکاټ لري، موږ که هغه عملي کړو او له هغه چوکاټ څخه ونه وځو هيڅ داسې ستونزې به نه وي؛ لکه پورته يې چې يادونه وشوه.

په نړۍ کې گورو، چې په مېليونو انسانان د اېډز په ناروغۍ اخته دي او هره ورځ په زرگونو کسان د دې ناروغۍ له لاسه مري، تاسې وگورئ چرته چې اسلامي هېوادونه دي او څه نا څه قيودات او بنديزونه پکې دي، هلته دا ناروغۍ په نشت حساب ده او که وي هم له بله ځايه ورته راغلي وي. موږ که په صحيح معنو کې د اسلام مبارک دين ته ژمن واوسو او په لارښوونو يې عمل وکړو، هيڅ ستونزه به نه وي. جنسي غريزې د انسان لپاره يو ستر ځواک او چپلنج دی، دا د ټولو ځواکونو سرچينه ده؛ مگر کله کله دا ځواک هم په انسان غالب کېدی شي او انسان سخت کمځواک کوي، که چېرې تاسې غواړئ، چې د خپلو ماشومانو راتلونکي مور وښانه وي، پام کوئ، چې پر ماشومانو مو جنسي ځواک ځواکمن نه شي؛ بلکې دوی داسې جوړ کړئ، چې دوی پرې ځواکمن شي. دا ځواک د تعميري سوچونو او اقدام سرچينه ده، په همدې سبب جوهر حیات ورته ويل کيږي.



پوهان وايي چې د څلورو کلونو په عمر کې ماشوم له جنسي غريزو نه کرار کرار متاثره کېږي؛ مگر هغه پرې پوهیږي نه. د هغه شعور تر دې مهاله بېدار نه وي، څومره چې هغه سترېږي جنسي غريزې د هغه پر سوچونو او د لاسونو په لاشعوري حرکاتو باندې ځواکمني کېږي. د دولسو کلونو چې شي هغه د خپل بدن په ځانگړو اندامونو باندې وپوهیږي، چې له دې نه باید څه کار واخیستل شي. که چېرې هغه ته پخپل کور، کلي او چاپېریال کې ذهني او اروايي آرامتیا تر لاسه نشي هغه اړ کېږي، چې له خپله ځانه خوندي واخلي. په کور کې که له هغه سره څومره بد چلند کېږي، په هماغه کچه هغه د جنسي آرامتیا لور ته هڅه کوي.

گورئ! وړاندې مو وویل، چې د انسان لپاره دا یو ستر ځواک دی، چې خدای پاک پرې لورولی دی، د انسان او حیوان په منځ کې د جنس له پلوه هم ځکه ډېر توپیر دی، حیوان ته یې هم یو برید ټاکلی دی او هغه له خپل همجنس سره یو ځای کېږي؛ خو د انسان تقدس او سپېڅلتیا لپاره یې بیا ځانگړي آرونه ټاکلي دي انسان که له هغه نه سرغړاوی کوي؛ نو له حیوان سره به یې څه توپیر وي؛ ځکه چې حیوان نسبت انسان ته جنسي آزادي لري او دا آزادي خدای پاک د عقل د نه درلود له امله پرې لورولی ده.

د خدای په نزد دا ځواک دومره سپېڅلی دی، چې دا یې د انسان د تخلیق (پیدایښت) یو سبب جوړ کړی دی؛ بلکې د هر ساه لرونکي تخلیق له دې څنې دی، له دې ځواک نه که هر چا له غیرو فطري لارو چارو گټه پورته کوله هغه به تل له ټکرو سره مخ وي.

زه مور وپلار ته دا ارواپوهنې او جنس پوهنې د تجربو او مشاهدو په رڼا کې دا وایم، چې د ماشومانو د جنسي سرغړاوي نه د بچ کېدو دا لارده، چې په هغوی د پر ځان د باور لرني او د پرېکړې ځواک پېدا کړي. په هغوی ته د ډار، بې زړه توب او بزدي احساس مه ورکوي. دا ځانگړتیا وي په هغوی کې هغه وخت پېدا کېږي؛ لکه وړاندې چې یادونه وشوه، تاسې باید له خپلو ماشومانو سره دوستانه چاپېریال ولري، که ماشوم مو هر رنگ خبره درته وکړي، هغوی ته دا احساس مه ورکوي، چې گواکې تاسې یې مانا خبره وکړه. د هغوی سهوي په دې ډول اصلاح کړي. چې هغوی شرمنده نشي، که داسې وشي بل وخت هغوی زړه نشي کولای، چې له تاسې سره کومه ستونزه یا کومه عادي هېره هم شریکه کړي.

د ماشومانو له لاسه که کوم شی مات شو، یا یې یوه داسې کړنه وکړه، چې د زغملو نه وه، تاسې باید هغوی په ښه ډول وپوهوي، چې بیا داسې کار ونکړي. همداسې په درسونو او ښوونځي کې تاسې د دی تر منځ مسابقې جوړې کړي، دوی ته ووايست، چې که دا ځل چا په کورس یا ښوونځي کې ښې نومرې واخیستې یا لومړی، دویم، دریم او..... نومره راغلو، هغه ته به زه پلانکی شی اخلم. همداسې وخت په وخت د دی د درس څارنه کوي او د خپلې ژمنې یادونه هم ورته کوي، تاسې وگورئ، چې ماشومان مو درس ته څومره هڅیږي او له بې ځایه گرځېدو نه څه وړا منع کېږي.

### د زوی او پلار رقابت

تاسې به حیران شئ، چې د زوی او پلار تر منځ څه وړ رقابت وي، هو داسې وي؛ مگر دا رقابت په لاشعور کې نغښتی وي. هر یو زوی دا رقابت محسوسوي؛ مگر اظهار یې نشي کولی. غواړو د رقابت پر دې جذبې یو څه ووايو.

که چېرې تاسې دا راسره ومنئ، چې د پلار او زوی تر منځ اروو مرو رقابت وي، ستاسې لپاره بیا د اولاد په روزنه کې ستونزې نه پېدا کېږي. دا رقابت په هغه ښځو کې وي، چې د هلک مور یا د هلک د پلار مور (نیا) وي. د ماشوم او ماشومې په نفسیاتو کې توپیر وي. هلک د مور مینه زیاته خوښوي او انجلی. د مور مینه هلک چې څه مهال د مور پیروي؛ نو مور ټوله د ځان گڼي. د هغه شعور تر دې مهاله بېدار نه وي؛ لېکن دا احساس یې بېداروي، چې مور یې پرته له ده نه د هیچا نه شي کېدی. دا داسې یو احساس وي؛ لکه ماشوم چې نانځکه خپل ملکیت گڼي. تاسې تجربه وکړئ، څه مهال مو چې مېرمن بچی په غېږ کې نیولی وي تاسې د

خپلې مېرمنې لاس ونیسئ یا یې پر اوږو لاسونه کېږدئ یا کوم بل داسې عمل وکړئ، چې گواکې تاسې مېرمن خپل ملکیت گنئ؛ نو د خپل بچي غبرگون وگورئ. بچی که په خبرو تاسې نشي ایسارولی؛ نو پر لاس مو تر منع کوي. دا خو به مو ډېر لیدلي وي، څه مهال چې د ماشوم مور کوم بل هلک په غېږ کې واخلي؛ نو خپل ماشوم یې څه غبرگون نسي.

گورئ! د بنځې او خاوند یو طرفه مینه هم نه پایږي، خاوند له خپلې مېرمنې څخه او مېرمن یې له خاوند څخه د پاکې او سپېڅلې مینې هیله او توقع لري. خدای پاک د دې مینې د تکمیل لپاره په جنسي جذبې کې یو ځانگړې مزه پیدا کړې ده. دا مینه خدای پاک د خاوند او مېرمن په منځ کې روا کړې ده، موږ که تر دې هاخوا حد و دو ته اوږو؛ نو له ناوړه پایلو سره به مخ کېږو.

د زوی رقابت له پلار سره هغه مهال زیاتېږي څه مهال، چې هغه د څو میاشتو، د کال یا د څو کلونو وي. پلار یې که د ده شتون داسې گڼي، چې گواکې هغه ماشوم دی، په څه نه پوهیږي، بس یوازې یې په ناروغي دردېږي، په دې ځای کې چې هلک ته څومره اخلاقي گمراهي پیدا کیږي، هومره یې له پلار سره رقابت زیاتېږي. بچی یې تر دې مهاله په دې نه پوهیږي، چې هغه د مور و پلار د زړه سر دی، هغه چې مور و پلار گوري، چې پخپل منځ کې دوی مینه سره کوي، سره بنکلوي او د ژوند ملگري دي، سړی د ده پلار دی او پلار لویه هستي وي؛ بلکې هغه یوازې دا گوري، چې دا کس هم د ده مور غواړي. ماشوم نه غواړي، چې خپله مور یې د بل چاشي، دا یو داسې احساس وي، چې له شعوري استدلاله بیخي لرې وي.

په دې عمر کې ماشوم خپل پلار بېخي بېگانه گڼي، د وخت په تېرېدو سره یې دا احساس نور هم پخپلېږي، پلار یې له زوی سره هیڅ رقابت نه لري، زړه کې ځای ورته لري، ماشوم هم د پلار سترگو ته گوري، پرې نازیږي؛ خو پر دې سربېره یې په لاشعوري ډول په زړه کې د پلار لپاره عقدي نه سپړي او د وخت په تېرېدو سره لا پسې زیاتېږي، ترې یريږي هم؛ ځکه چې پرې حاکم وي. هغه د دې لپاره بېلا بېل جوازات لټوي؛ خو د پلار له امر نه سرغړونه ورته ډېره سختېښکاري، همداسې یې ټول عمر په همدې کشمکش کې تېر شي.

### د نجونو د بې لارېتوب اسباب، د مور او لور رقابت

لکه څرنګه چې هلک خپل پلار رقیب گڼي او د ژوند په ډېرو برخو کې رقابت ورسره لري، همدارنګه ډېرې نجونې خپلې مېندې رقیبانې گڼي. د بنځو نفسیات داسې دي، چې نجونې د مور پر نسبت له پلار سره ډېره مینه لري، په کورني ګډ ژوند کې به مو لیدلي وي، چې که په کورنيو چارو کې یا د جیني په شخصي ژوند کې یې که د مور په کارونو کې مداخلت وکړي، یا یې وښکنځي؛ نو لور یې کوښښ کوي، چې پلار یې د دفاع لپاره پرې خبر کړي.

لکه څرنګه چې هلکان نه خوښوي، چې پلار یې د مور خواته نږدې شي، همدارنګه نجونې نه غواړي، چې مور یې پلار ته ورنږدې شي. په نجونو کې هم داسې جذبات راپارېږي؛ لکه په هلکانو کې چې د پلار پر خلاف کوم جذبات دي. دا نفسیات د وخت په تېرېدو سره نور هم یرمخ شي. تاسې به په تېره لیکنه کې د زوی او پلار د رقابت په اړه تفصیلي خبرې لوستې وي، اوس راځو د مور او لور رقابت ته.

اکثره مېندې چې څه مهال خپلې لوني د پېغلټوب په درشل کې وويني؛ نو هغوی ته خپل پېغلټوب ورپه زړه کیږي، پر هغوی داسې یو وهم غلبه کوي؛ لکه لور یې چې تر خپل پېغلټوب اخیستی وي. څه مهال یې چې خاوند له لور سره مینه کوي؛ نو مېرمن یې دردېږي. داسې فکر کوي، چې څه مهال هغه ناوې او ځوانه وه؛ نو خاوند به یې همدارنګه مینه ورسره کوله. مور ته یې په زړه داسې ورگرځي؛ لکه هغې چې دې حالت ته راوستلې او زړه کړې وي. دا وهم او وسوسې د مور په زړه کې د لور لپاره یو لاشعوري دښمني پیدا کوي.

زه په کلکه سره وایم، چې له ما سره یوه مور هم دا نه تسلیموي، چې گواکې مور دې له خپل لور سره رقابت او دښمني ولري، هو دوی پر حقه دي؛ ځکه چې دا رقابت په لاشعور کې وي. مور ته یې د دې احساس

او اندازه نه کيږي. تاسې به لېدلي وي، څه مهال چې لور کومه تېروتنه وکړي؛ نو مور يې د سپکاوې او بنکنځلو لپاره بېلا بېل جوازات لټوي؛ خو له دې سره سره د مور او لور تر منځ ژوره مينه هم وي. اصلاً د مور او لور رقابت د لاشعور په تيارو کې پټه وي او دوی ته هيڅ نه څرگندېږي، چې د دې علت څه دی. مېنډې په ناپوهۍ کې د دې وړ رقابت اظهار په بېلا بېلو ډولونو کوي، د مثال په توگه د ځوانو نجونو مېنډې زړښت نه مني. هغوی ډول او سپنگار کوي، شوخي جامې اغوندي، په بناديو کې نڅاوې کوي او د پېغلو نجونو په بنادرونو کې ناسته پاسته کوي. همدارنگه ځينې مېنډې خپلو لونیو ته په وړو وړو خبرو او تېروتنو پېغورونه ورکوي، داسې ډېرې ښځې شته، چې له خپلو زومانو سره د مينې کولو هڅه کوي. د تېرو ټولو خبرو نه زموږ هدف دا و، چې تاسې کوبښن وکړئ، چې کورنۍ چاپېريال بدل کړئ، له خپل اولاد سره داسې مينه او راشه درشه وکړئ، چې هغوی د بې لارېتوب لوري ته لاړ نه شي. مور دې کوبښن وکړي، چې له هر لوی او کوچني ماشوم سره په کور کې، لکه د تې خوري ماشوم مينه وکړي، همدارنگه مور ته پکار دي، چې په کور کې يوازې کېښي.

خپل ماشومان له رقابت ځنې د ساتلو بڼه لاره دا ده، چې مور و پلار له خپل اولاد سره په گډه مينه وکړي، پلار دې خپل بچي ته څرگنده کړي، چې د هغه د مور پر نسبت له هغه سره ډېره مينه کوي، د مثال په توگه يو ښه پلار بايد د اوبو غوښتلو په وخت کې خپل بچي ته ووايي (زويه! مور ته ووايه، چې ماته لږ د څښلو لپاره اوبه راوړي).

د دې غبرگون دا وي، چې زوی يا لور خپلې مور ته په امريه (حکميېه) انداز کې وايي: مورې پلار ته مې اوبه ورکړه.

داسې پلار تل زوی ته وايي چې:

گوره ستا مور څومره ښه ده، په تا څومره فکر کوي، جامې درته مينځي، ډوډۍ درته پخوي، چای درته جوش کوي او.....

هغه د خپلې ښځې پر نسبت زوی ته ډېر اهميت ورکوي، دا رنگ ماشوم خپل ځان د مور و پلار په منځ کې يوه اړيکه گڼي. د دې دا گټه وي، چې د ماشوم په زړه کې د پلار لپاره رقابت او کينه نه پېدا کيږي.

يو ښه پلار که خپل زوی يا لور په کومې تېروتنې وښکځي؛ نو هغه له لرې پرې راتاويږي، د مثال په توگه ورته وايي چې:

گوره تا زما او د مور بې عزتي کړې ده، د کلي او مهلت خلک تل راته گېله کوي، گوره مونږ خو نور سپين گيږي يو، اوس به د کورنۍ مسوليتونه ستاسې په غاړه وي او داسې نور.....

که بالعکس پلار راجگ شي زوی او لور ووهي او بې عزته يې کړي، د هغه په زړه کې د انتقام اور تر ډېره لمبې وهي.

مېنډې بايد له خپلو لونیو سره ډېرې مشفقانه واوسي، له هغوی سره تل د خپل راتلونکي ژوند فکر وي، چې چا ته به واده کيږي، کوژدن به څه وړ وي، ځوانې او خسره به يې څه وړ وي او داسې نور..... مېنډې په ځای د دې چې هغوی ته بېلا بېل پېغورونه ورکړي، وې وهي، بايد هغوی ته د هغوی د راتلونکي ژوند په اړه مالومات ورکړي او جايزې غوښتنې يې ور پر ځای کړي.

### تاسې له مور و پلاره څه غواړئ؟

زموږ پلرونه که له مور سره په ورځنيو چارو کې ښلي، پر مور ښوې کوي، يا زموږ لباس، لوڅ سراو نور کره وړه نه خوښوي، يا مور نه پرېږدي، چې عصري وسايل؛ لکه تلوېزيون، انټرنېټ او نور څيزونه وکاروو، يا لکه څرنگه چې پکار ده په پر مختلليو ښوونځيو کې درسونه ووايو. زموږ پلرونو ته دا ټول څيزونه بېگانه دي، نه يې د دې زده کړې ته لاس رسې کيږي او نه يې د رانيولو توان لري، هغوی ته وايي چې:

اوس زمانه ډېره بې حيا شوله، زمور په زمانه کې دا يو شی هم نه و او نه دومره بې حيايي وه.....  
اصلاً پلرونو هغه وختونه له ذهنونو نه دي لرې کړي او هڅه کوي، چې پر خپل اولاد باندې يې هم عملي  
کړي.

زه ځوانانو ته وایم، چې ستاسې پلرونه ملامت نه دي، دوی ستاسې دښمنان هم نه دي، نه غواړي، چې  
تاسې بې لارې او هلاکه شئ. هغوی خو خپل آرام او اسودگي ستاسې په روزنه قربان کړی دی، تاسې چې  
دخپلو پلارانو په خپرو باندې د تفکراتو کومې او معصومیت کومې نښې وینئ، دا له ډېرې خواري او  
مشقت له امله داسې شوي دي. هغوی به شپه او ورځ په ځان یوه کړې وه، زده کړې ترې پاتې وي او په پردیو  
هېوادونو کې يې مزدوري کوله، دا هر څه بې ستاسې په خاطر کول.  
گورئ! ستاسې پلرونه د نفسیاتو ماهرین نه دي. ځینې ځوانان او نجونې چې تر پوهنتونه ورسپړي؛ نو  
خپل نالوستي مور و پلار ناپوهه، وروسته پاتې، بې عقل او پېټی گڼي، د دی حقونه نه مني او کم نظر ورته  
کوي یا په وړه خبره پر مور و پلار ورغوسه کيږي.

دا چې کور د مور و پلار او د کورنۍ د نورو غړو په سر کور وي سپری ولې داسې وکړي، چې په لوی لاس  
خپل ژوند له گواښ سره مخ کړي، ذهني آرامتیا یوازې په کور کې وي، باید د کورنۍ له ټولو غړو سره،  
مینه، محبت او ښه راشه درشه وکړو. که تاسې دا فکر کوئ، ذهني آرامتیا په محلونو کې ده، دا بې ځایه ده.  
آرام له افرادو سره وي، نه له سرو او سپینو او له آسمانڅکو محلونو سره. که د کورنۍ په غړو کې مینه او  
احترام وي، دا تر ټولو پر مختللی ژوند دی.

گورئ! که تاسې د اخلاقیاتو پر خلاف یو قدم هم پورته کړئ او لږ زړه احساس هم درسره وي، تاسې ته اړو  
مرو پښماني او نارامتیا محسوسيږي. د مثال په توگه که تاسې د لارې په سر یوه روپۍ ومونده، هغه مو  
راواخیسته، ډېر به ورته خوشال شئ؛ مگر لږ څه خفگان به هم محسوسوئ، دا به له دې احساسه درته پیدا  
وي، چې تاسې د چا ورکه شوې روپۍ موندلي ده. دا دومره وړوکی خفگان دی، چې تاسې بې له ودې وتلی  
شئ، مگر دا هم ومنئ، چې پر تاسو خوبي اثر کړی دی.

همدارنگه که تاسې د خپل پلار، نېکه یا د بل کوم سپین گيږي عزت نه کوئ او د پخوا زمانې خلک یې  
بولئ؛ نو دا ومنئ، چې یوه لوري ته تاسې خپل ځانونه د فخر او رعب تر اغېزې لاندې راولئ او بل لورته به  
ستاسې زامن له تاسې سره همداسې ناوړه رویه کوي. ستاسې لپاره دا خفگان پتبول یوه لاشعوري هڅه ده، دا  
په دې چې تاسې د خپلو مشرانو بې عزتي کوئ. د مشرانو قدر نه کول دا نساني فطرت پر خلاف کړنه ده.  
اسلام درته وایي چې:

د مور تر قدمونو لاندې جنت دی.

دا متل نه دی؛ بلکې خدای پاک مور ته دا عظمت ورکړی دی او همدارنگه پلار درواخله پوهان وایي، چې د  
اولاد لپاره مور و پلار د قبلي حیثیت لري.

ویل کيږي، چې د گناهونو سزا د قیامت په ورځ ورکول کيږي؛ مگر له بده مرغه چې زمور ځوانانو ته له  
همدې امله په دې دنیا کې سزا ورکول کيږي، هغوی تل نارامه وي او په خپلو گناهونو کې غرق پرق وي.  
اسلام وایي، چې که مور و پلار درته ووايي، چې خپله مېرمن دې طلاقه کړه، هم به یې طلاقه کوي، که  
پلار دې مسلمان نه و او ډېر معذوره او ناروغه و، غوښتل یې چې له خدای پرته د بل چا عبادت وکړي، ته به  
یې کلیسا یا بتکدي ته په شا وړې، په هیڅ صورته له مور و پلاره لاس نه شې اخیستلی. تردې چې که درته  
ووايي، چې اسلام پرېږده او کفر اختیار کړه، په دې وخت کې ته کولی شې، چې خبر یې ونه منې، نور یې په  
هیڅ حالت کې له اطاعت څنې نشې لاس په سر کېدلی.

اروایي خوښي او بدني ځواک

که چېرې تاسې دا فکر وکړئ، چې ستاسې پالنه او تربیه سمه نه ده شوې، له دې امله تاسې به لاربتوب ته مه کړې ده، د دې دا مانا شوه، چې تاسې نور حالاتو او ستونزو ته تسلیم شوي یاستئ او د زغم وسله مو پر زمکه اېښې ده. د نفسیاتو علم تاسې ته ډاډ او زېری درکوي، چې گورئ ستاسې شخصیت دومره قوي دی، چې تاسې له دې ستونزو په آسانی سر وتلی شئ. موږ دا خبرې جنسي به لارې کسانو ته کوو، چې گورئ اوس هم وخت تېر نه دی، زه تاسې ته لارښوونه کوم تاسې په ما پسې قدم په قدم راځئ، زه چې څه درته وایم یا مې، چې څه په دې کتاب کې درته ښودلي او ویلي دي په هغې عمل وکړئ، که خدای کول تاسې به د دې له ناوړه پایلو وژغورل شئ.

ځینې داسې خبرې دي، چې ځوانانو له ورو ورو ډنډونو څخه ځانونو ته دریا یونه جوړ کړي دي، هغوی جنسي جذبې پر خپلو ذهنونو او مغزو سپرې کړې دي د هغوی پر سوچونو جنس غالب شوی دی، د دا رنگ سوچونه دوه ډولونه دي، یو یې جنسي خیالات دي، چې ذهني به لاربتوب هم ورته ویل کیږي او دویم ډول یې دا دی، چې هغوی تل د خپل جنسي ځواک په اړه سوچونه کوي، چې هغوی خود دې له امله کمزوري شوي نه دي، خدای مکره په اېډز خو به نه وي اخته، په چل ول کې ملگرو پوښتي، چې د اېډز ناروغۍ نښې په څه ډول وي، که لږ څه نښې هم په ځان کې وويني؛ نو لکه د موم ورته ویلي کیږي. دا رنگ و همونه د دوی ژوند له بېلابېلو گوانښونو سره مخ کړي.

د نفسیاتو علم وایي، چې د انسان شخصیت او د هغه کره وړه د سوچونو او خیالونو هنداره وي، مانا دا چې انسان څه وړ سوچ کوي، د هغه کردار او شخصیت هم هماغسې وي یا هماغسې جوړیږي. گورئ! تاسې دا په ذهن کې کېنئ، چې دا یو اروایي ځواک دی، چې انسان هماغسې جوړوي څه رنگ چې هغه سوچ کوي. که تاسې د جنس په اړه یو فحش تصور کوئ؛ نو په لاشعوري ډول ستاسې په قول او فعل همدا ځواک ځواکمن کیږي؛ ځکه چې تاسې همدا سوچونه کوئ، چې تاسې خود یوې هم نه شئ، له همدې امله تاسې رښتیا هم په جسماني ډول د یوه کار جوگه هم نه یاست.

دا رنگ سوچونه تاسې له بې کاره عادتونو څخه پرته له دوو نورو گواښونو سره مخ کوي. لومړی دا چې تاسې تمامه ورځ د جنسي ځواک په اړه پوښتنې گروېږنې کوئ په کتابونو، مجلو، فلمونو او انټرنېټ کې په دې اړه پلټنې کوئ. تاسې چې په دې اړه څومره څېړنې وکړئ، ستاسې وهم نور هم پسې ډېرېږي؛ ځکه چې ستاسې شعور په هر قدم تاسې ملامتوي او داسې مالومات راتولول بیا یوه بله لویه ستونزه ده، ځکه چې تاسې هر چاته دا راز نه شی ویلای.

دویم دا چې تاسې له دې ستونزې نه د خلاصون لپاره جعلي او غیر مستند رنځپوهانو ته مخه کوئ، هغوی ستاسې د بدني ناروغیو درملنه کوي، نه د اروايي ناروغیو درملنه. تاسې هیڅ مه کوئ، ما پسې راځئ زه مولاړښوونه کوم؛ خو په شرط د دې، چې له خپل ذهن څخه ټول وهمونه لرې کړئ. همدارنگه له خپل ذهن څخه د جنس توری هم لرې کړئ. داسې وگنئ، چې گواکې په تاسې کې هیڅ جنسي جذبه او ځواک نشته دا ځکه چې تاسې په ورځني ژوند کې د خپل ځان او خپلې ټولني لپاره خپل مسولیتونه هېر کړي دي او خپله ټوله توجه موجنسې ځواک او جنسي غوښتنو ته ورکړې ده، له همدې امله تاسې انحراف (سرغړونې) او وهم ته کډه کړې ده. د جنسي ځواک په ساتلو کې دا کار دی که چېرې دا تاسې د ذهني او بدني عیاشي لپاره ونه کاروئ؛ نو دا ستر ځواک جوړېږي او ستاسې د راتلونکي په جوړولو کې ستاسې ډېره مرسته کوي. ستاسې د تباهي لوی علت دا دی، چې جنسي ځواک یواځې د عیاشي وسله بولئ. له همدې امله له انسان څخه خپل صحت او خپل راتلونکی هېر شي او په نورو لارو سر شي. سر له اوسه دا جذبه او ځواک ل یاده وباسئ. داسې وگنئ، چې دې ځواک پر تاسو هیڅ اغېزه نه ده کړې، یا بې که پر تاسې اغېزې کړې دي، اوس بې تاسې له سره جبران کوئ. پرته له دې که تاسې خپله اروايي خوښي او خپل سالم بدني ځواک غواړئ؛ نو لومړی باید اسلامي ارونوته پابند واوسئ، پر اسلامي قوانینو عمل وکړئ. هغه څه چې اسلام مو ترې منع کوي او پقران او احادیثو ثابت شوي دي، باید له هغو اعمالو څخه لاس واخلو.

### د جنسي بې لارې کس اروايي او بدني ناروغۍ

که په ژور تاسې د نفسیاتو علم ولولئ؛ نو تاسې به حیران شی، هغه دا چې دانسان کره وړه، کردار، شخصیت او د نفسیاتو د ټول نظام بنسټ پر جنسي ځواک ولاړ دی. په جنسي ځواک کې دومره زور دی، چې انسان یې د زور مخه نشي نیولی. یوې خوا ته که دا ځواک د خوند اخیستلو وسیله ده او ځان ساتل ترې ډېر ستونزمن دي، بل لور ته د دې بې ځایه کارول انسان له بېلا بېلو وهمونو او ناروغیو سره مخ کوي تر ټولو غټه خبره دا ده، چې د دې اثرات لا شعوري وي.

له لا شعور ذهن څخه چې کومې پېښمانې او ارمانونه چې راوړېږي، هغه مخامخ هغه ځای ته پنا وړي، کوم ځای کې چې د جنسیت په اړه په زړه پورې خیالات او افکار دي. دا د انسان د عمل او د هغه د غبرگون یوه صحنه وي، له دې نه لاس اخیستل داسې دي؛ لکه انسان وایي، چې زه بېخي خوراک څښاک نه کوم. دا د خوند لږتیا یا له دځانه د خوند اخیستنې پېلامه ده. له دې ځایه انسان ته موقتي آرام ترلاسه کېږي؛ خو دا خوند او آرام د ډېر کم وخت لپاره وي، څه مهال چې انسان سترگې پرانیزي؛ نو خپل ضمیر یې لکه بادار پر سر ودریږي او ډېر ملامته کړي، بیا چې څه موده تېره شي پر بلې گناه واوړي یا بل کوم وخت بیا له بنکلیو خیالاتو سره غاړه غړۍ شي ښه پوهیږي، چې دا عمل د ده لپاره څومره اروايي او بدني زیانونه رامنځ ته کوي؛ خو په هغه وخت کې سترگې پرې پټې شي گناه وکړي وروسته بیا پېښمانه وي، لاسونه مروړي، داسې یې ټول عمر په همدې کشمکش کې تېر شي.

په بدني توگه داسې ځوانان، چې عیاش او بې لارې وي او له ځان څخه د خوند اخیستنې عادي وي، په لاندې ناروغیو اخته کېږي.

۱\_ د زړه ضربان یې تل زیات وي او تل خفگان محسوسوي.

۲- د ساه په اخیستو کې ورته ستونزه وي؛ لکه د سابندي د ناروغ چې تل یې ساه بندېږي.  
۳- د هاضمې او معدې نظام یې خراب وي، خواړه یې په سمه توګه نه هضم کېږي.  
۴- جګړه یا ښه کار نه کوي، چې له کبله یې بدن ته تازه وینه نه رسېږي.  
۵- د گردو یا پښتورګو ناروغي تر ټولو ناوړه وي، له دې امله د پوستکي بېلابېلې ناروغۍ انسان ته پیدا کېږي.

۲- حافظې یې خپل ځواک له لاسه ورکړی وي او هره خبره یې له یاده وځي.  
۷- مثانه یې کمزورې وي ځینې وخت داسې وي، چې په ځان پوی هم نه وي او تشې متیازې ترې لارې وي، همدارنګه مذي او مني هم یې اختیاره ترې خارجېږي.

له بدني ناروغیو پرته ځینې اروايي ناروغۍ هم ورته پیدا کېږي، چې په لاندې ډول دي:  
۱- ارادي ځواک، د پرېکړې ځواک او پر خپل ځان یې باور ختم شي.  
۲- داسې کس ډېر ډارن او بې زړه وي، په هره کیسه او هر کار کې شرم محسوسوي.  
۳- داسې کس ته غوسه هم ډېره ورځي او څه یې له لاسه هم نه کېږي.  
۴- زړه یې نه غواړي، چې له کورنۍ او نورو ملګرو سره ټوکې ټکالې، خدا او راشه درشه وکړي.  
۵- ذهن یې له شکونو او اندېښنو ډک وي، دهر چا او هر شي راتلونکی ورته تیاره برېښي، شپه که هر څو په آرام خوب وکړي؛ مګر سحر چې راپورته شي، وجود یې ټېکه ټېکه وي او له ناراستۍ نه پورته کېدلی نه شي.

۲- داسې کس ارو مرو د نشه یې توکو په کارولو موخته وي.  
۷- تل د ځانوژني سوچونه کوي؛ مګر له مرګه یې ډار هم کېږي.  
د دې ناروغیو لړلیک به تاسې حیران کړي یې، چې د دومره ناروغیو درملنه خو ناشونې ده؛ خو تاسې به دې ته هم حیران شئ، چې درملنه یې ډېره آسانه ده، هغه دا چې که تاسې په ذهني تمایلاتو کې بدلون راوستو؛ نو دا یوه ستونزه به هم نه وي. موږ په طبي ډول د هرې ناروغۍ بېله بېله درملنه کوو؛ مګر د اروايي، ذهني او د جنسي بې لارې کسانو درملنه په سالم فکر، کلکې ارادې او ذهني مثبتو تمایلاتو باندې کېږي، چې نه کوم رنځپوه ته ورتګ غواړي او نه کومه مالي ستونزه لري او پر دې ټولو سربېره ارادي ځواک ډېر اړین دی.

ګورئ! زموږ د ټولني ځوانان چې کومې تېروتنې کوي؛ نو کوشش کوي، چې دخپل ضمیر د ملامتیا سربېره کوم بل ملګری ته هم هغه کیسه وکړي هغه یې هم وغندي، یا تسلي ورکړي، چې رښتیا هم بد کار شوی دی؛ مګر جنسي بې لارې کس له ګناه وروسته دومره متزلزله شوی وي، چې نور خو پرېږده له خپله ځانه هم کوښښ کوي، چې خبره پټه کړي.

د ګناه د احساس پر انسان دا اغېزه هم وي، چې انسان وهم اخیستی وي هغه فکر کوي، چې د هغه پر ګناه هر څوک خبر دي، په هغه پورې خاندني او د هغه پر خلاف خبرې کوي. دده دا وهم د هر چا خلاف وي. که څوک له مینې او خواخوږي نه خبرې ورسره وکړي، پر هغه یې هم شک وي او خبرې یې بدې پرې لګېږي. هغه په داسې وهم او شک کې ښکېل وي، که هر څوک یې د تکلیف په اړه هر رنگ مشوره ورکړي هغه ورته د شک په سترګه ګوري.

دا ټولې د ضمیر کرشمې دي، ضمیر د خدای پاک (ج) هغه لورېنه ده، چې انسان تر وسه له ګناهونو بچ کوي؛ مګر انسان د تخريبي سوچونو او جذبو له امله د ضمیر پر ځواک بری مومي. له ګناه وروسته ضمیر بیا هم ځواکمن وي. ضمیر انسان ملامتوي او خپل غبرګون ښيي، دلته انسان له دوه رنگه پېښو سره مخ کېږي یو دا چې انسان د ضمیر له آواز څخه تښتي، دویم دا چې د ضمیر سزا مني. دا چې ځینې هلکان اونجونې د

ځانوژني هڅه کوي د هغوی نفسياتي علت همدا وي، چې هغوی د خپلو کړنو سزا غواړي، دا د ضمير سزا وي، چې انسان ورته مجبور کړي وي.

گورئ! کوم کس چې قتل وکړي؛ نو انساني فطرت د غبرگون پر بنسټ هغه د قتل درد نشي هضم کولی، د هغه پر د ماغو وينه وڅيړي، ځينې قاتلان کونښن کوي، چې د نشې په زور قتل له ياده وباسي، ځينې کوکې او نارې کوي پر خلکو قهريري. داسې خلک مېرني نه وي؛ بلکې قتل کولو له دوی نه بزدلان جوړ کړي وي هغوی له دغې بزدلی او د ضمير له پېغور څخه د خلاصون لپاره چغيري او پر نورو خلکو غوسه کيږي. زيات داسې قاتلان دي، چې خپل جرم پتوي، له خپل دښمنه هم يريږي؛ خو په دې خوشاله وي، چې چارواکي يې بوځي او بندي يې کړي، څه مهال چې پر قتل اعتراف وکړي، بيا يې زړه سوړ شي. له دې نه دا جوتيري، چې د ضمير د سپکوالي لپاره پر گناه اعتراف او اقرار کول ښه لاره ده.

همدارنگه کيفيت په خود لذتي (له ځان څخه خوند اخيستنې) کې هم وي؛ مگر په دې کې انسان کوکې او چغې نه وهي، پر خپلې گناه اعتراف نه کوي، له دې گناه څخه وروسته د ضمير غبرگون داسې وي؛ لکه قتل يې چې کړي وي دې وخت کې انسان د تېبستې لاره غوره کوي او پر نشه يې توکو خپلې غريزې سپړي. قتل خود انسان له لاسه شايد يوه واروشي؛ مگر جنسي يې لارېتوب ته سپړي هر وخت لاس رسې لري، چې بالاخره د عادت ښه غوره کړي. داسې که هره ورځ انسان گناه کوي او خپل ضمير يې هره ورځ ملامتوي، د ضمير او عادت دا جنگ بيخي مستقل پاتې شي، يو وخت انسان يو داسې اروايي ناروغ جوړ وي، چې درملنه يې ډېره گرانه وي.

لا شعوري ذهن دومره ستر ځواک دی، چې ستاسې سوچونه او کړه وړه په خپله ولقه کې اخيستلی شي او چې کومې خوا ته وغواړي تاسې بولي شي. ستاسې جنسي يې لارېتوب او د ناوړه عادتونو ذمه وار ستاسې لا شعور ذهن دی. دا چې داد د بدن د نورو غړو په څېر نه محسوسيږي په همدې وجه يې طبي درملنه او پټي نه کيږي، دا به تاسې پخپله قابو کوئ.

### اروايي آرامتيا او درملنه

زموږ د ټولني د سپړو او ښځو بدبختي داده، چې زيات يې له دوی ځنې ودونه هم کړي دي او سر بېرته پر دې جنسي يې لارېتوب ته هڅه هم کوي. دا نو د فحاشۍ آخري بريد دی؛ ځکه چې په داسې کولو د ښځې او خاوند تر مېنځه تضاد پيدا کيږي او د هغې اغېزې پر کورنۍ او بچيانو غورځي.

دويمه غټه نيمگړتيا زموږ د ټولني د ځوانانو اونجونو داده، چې جنسي يې لارې خلک يې اکثره لوستي دي او يا د زده کړو په جريان کې دي. زموږ دې لولپه ټولني ته، چې تاسې لوستي ځوانان او نجونې څه ورنکړئ، د جهالت له تيارو څخه يې رارونه باسئ؛ نو نالوستي خلک خود نشي کولای.

ځوانان د قوم متبې دي. تاسې ته راتلونکې کې ډېره څه په مخکې دي، نړۍ کوم ځای ته ورسېده او لا به چېرې ځي. په عملي او تخنيکي زده کړو کې د ځوانانو ونډه ډېره اړينه ده. تاسې به کله کله هڅه کړې وي، چې له ناوړه کړنو څخه لاس واخلي؛ خو بريالي شوي به نه ياست؛ مگر تاسې راسره دا ومنئ، چې تاسې د زيار اېستلو سر بېرته هم زيار نه دی ايستلی، په لاشعوري ډول تاسې په دې هڅه کې ياست، چې څوک مو له دې ښکليو او په زړه پورې تصوراتو څخه بې برخې نه کړي. ښه لاره داده، چې په شعور ډول سوچ پرې وکړئ. دا تصورات او بې کاره خيالات خپلې مخې ته کېږدئ او ويې گورئ. د خپل تباها شوي ژوند تداره هم وکړئ څرگنده به شي، چې دا ټول د بې ځايه تصوراتو له لاسه داسې شوي دي.

دا اندازه تاسې په داسې انداز واخلي؛ لکه يو تکړه رنځپوه، چې د کومې ناروغۍ تشخيص کوي، وروسته تاسې دا تصورات او خيالات له لاشعور ذهن څخه بېلا کړئ او چې کله هم دا ستاسې ذهن ته راځي.



کاروبار پرېږدئ او دا په شعوري ډول وڅارئ او پایلې یې وگورئ. څه موده به تاسې له ستونزو سره مخ وئ؛ مگر یو وخت به خپله نتیجه په لاس درشي.

سر بېره پر دې خپل ذهن صحت مند جوړ کړئ داسې فکر وکړئ، چې تاسې د خپل دې سپیڅلي تصور په څېر پاک یاستئ، دا تصور په خپل ذهن کې په ښه توگه انځور کړئ. له دې سره سره له خپلو خپلوانو او انډیوالانو سره ښه راشه درشه پېل کړئ، د ورزش لپاره یو وخت درته وټاکئ. لنډه دا چې یو مهال وېش درته جوړ کړئ او د هغه له مخې خپل ورځني کارونه پر مخ بوځئ. داسې مه کوئ، چې یو څو ورځي عمل پرې وکړئ بیا جنسیت درباندي غالب شي، یا مو نورې بوختیاوې پر سر واخلي. کونښن وکړئ، چې تعمیری کارونه وکړئ او خپل ځان په ښو کارونو کې بوخت وساتئ.

ستاسې د خپل ذهن د رام کولو ښه لاره دا ده، گورئ تاسې څو خپل کور او چاپېریال نشئ بدلولی؛ مگر له کوره تر ښوونځي، تر دفتر، تر بازار او د کاروبار تر ځایه خپله لاره بدله کړئ، پنخوا چې په کومه لاره ورتللی له دې وروسته په بله لاره ورځئ. په نوې لاره کې به ښي او کیني خوا ته تاسې نوي شيان، ونې، کورونه او نور شيان ووينئ. په کور کې هم دا وړ بدلون راولئ. د مثال په توگه مېز او چوکۍ. مو لومړی یوې خوا ته ایښي او ورسې بل ځای کېږدئ. کمږې مو پرده نه درلوده پرده ورته واچوئ، لنډه دا چې د هر یو شي ځای بدل کړئ. زیات ډاکترانو ناروغانو ته د چاپېریال د بدلولو مشوره ورکوي، په داسې کولو سره یوې خوا ته ناروغ ته اروایي ارامتیا تر لاسه کېږي او بلې خوا ته بدني ځواک پیدا کوي.

د دې دا مانا شوه، چې که تاسې په خپل ذهن کې بېکاره تصوراتو او خیالاتو ته ځای ورکړی دی، داسې هم کولی شئ، چې تعمیراتي سوچونه پکې ځای کړئ تاسې د ښو خیالاتو په کولو کې زړه راښکون پیدا کړئ او کونښن وکړئ، چې خوند ترې واخلي او عملي یې کړئ.

عجبه خبره دا ده چې څوک څومره بدکار او گناه کوي او له هرې خطا وروسته سخت پښېمانه وي، همدومره یې د گناه لور ته مېلان زیاتېږي. زه دا نه وایم، چې تاسې په گناه مه پښېمانه کېږئ، ما چې وړاندې څه درته وویل، چې که چېرې تاسې خپل خیالات تعمیراتي جوړ کړل او له زړه نه مو داسې وکړل بیا مو د گناه لور ته مېلان کمېږي.

که تاسې زر ځله هم توبه وباسئ تاسې نه پرې بریالي کېږئ، د دې علت دا دی، چې څه مهال چې تاسې توبه ماتوئ؛ نو په تاسو کې د ماتې، پښېمانې او د قهر یو گډ تریخ احساس راپیدا کېږي، هغه د گناه له احساس سره یو ځای کېږي او زهر ترې جوړېږي. دا زهر تاسې له اروایي نیمگړتیاوو سره مخ کوي. هغه ستاسې ځانگړتیاوې او ارادې د شمعي په څېر ویلي کوي. دا اروایي نیمگړتیا کرار کرار د بدني ناروغیو سبب جوړېږي. له دې سره په ځوانانو کې د انزال، احتلام (شیطان غولول) او د جریان ناروغۍ رامنځته کېږي او په نجونو کې له واده وړاندې د لېکوریا (یو ډول ناروغي) او د رحم نورې ناروغۍ رامنځته کېږي.

ځینې خلک داسې وي، چې له گناه وروسته له ځان سره قسم وکړي، چې بیا به داسې کار نه کوي؛ مگر په لږ وخت تېرېدو سره بیا گناه ترې وشي، بیا قسم وکړي او بیا گناه ترې وشي، په شعوري ډول دوی ته څرگنده وي، چې یوې خواته د گناه عذاب او بل لوري ته پر قسم ختل، لنډه دا چې د هرې گناه په کولو سره هغوی دوي گناوې کوي، او هر ځل یې خپل ضمیر ملامتوي. ستاسې لپاره ښه دا ده، چې له توبې او قسم کولو تېر شئ؛ بلکې په هغو لارښوونو عمل وکړئ، چې مونږ یې یادونه وکړه.

ستاسې لپاره یوه ډېره په زړه پورې نسخه دا هم ده، چې له ځان سره پخه ژمنه وکړئ، چې پښځه وخته به لمونځ نه قضا کوئ؛ ځکه چې په قران شریف کې خدای پاک وایي چې: لمونځ تاسې له بدو اعمالو منع کوي. له خدای پاک څخه ډېرې دعاگانې وغواړئ. لمونځ د دې لپاره مه کوئ، چې خدای پاک یې بدله درکړي یا د دې لپاره دعا مه غواړئ، چې تاسې خدای پاک ته لمونځ ادا کړی دی؛ بلکې دعا د دې یقین د پخلي لپاره

وغواړئ، چې ستاسې اروا او ضمير نور بيخي پاک شوی دی. دعا په داسې انداز وغواړئ، چې تاسې دا باور ولرئ، چې تاسې خدای پاک ته مخامخ یاست او هغه تاسې گوري ستاسې اوري او بدله یې درکوي.

### د جنسي ځواک د پياوړي کيدو لارې چارې

په نجونو او هلکانو کې جنسي ځواک له يو ډول غدودو سره اړیکې لري، هر غدود پر خپل مسير يا چورليز چورلي. ذهني او بدني محرکات دا په خوځښت راولي. له دې ځنې يو ډول اوبه خارجيږي، چې يوه برخه يې له جنسي اندام څخه وځي او يوه برخه يې دننه په بدن کې پاتې کيږي. د دې يو څه برخه ارو مرو وځي؛ خو له دې زيات اخراج ته يې اړتيا نه ليدل کيږي. له جنسي مېلان څخه هم دا رطوبت خارجيږي. موږ که غدودو څخه د اړتيا وړ اوبه خارجې کړو، پر بدن خاصه اغېزه نه کوي؛ خو که پر غدودو فشار راولو، د بدن پر ټولو برخو مو اغېزې کوي.

ځينې خلک داسې وي، چې معمولي د يوه نيم لغړ انځور يا فلم په لېدو يې هم انزال کيږي نور خلک مشوره ورکوي، چې ارو مرو جنسي کمزوري لري، بايد له کوم حکيم څخه درمل ترلاسه کړي. حکيمان ځينې داسې درمل ورکوي، چې جنسي اندام پرې مالش کيږي؛ خو دا په ياد لرئ، چې د بې وخته انزال اړیکې له جنسي اندام سره هېڅ نشته، دا د بدن د ننه په ځواکمنتيا پورې اړه لري او ځينې وخت د عصبي ناروغيو له کبله هم دا ستونزه رامنځته کيږي.

په بازارونو کې له غير رسمي ډاکترانو او حکيمانو سره د جنسي ځواک د ځواکمن کېدو لپاره ځينې درمل؛ لکه گولۍ، ستنې او ژاولې پلورل کيږي؛ خو گورئ فکر مو وي، چې دا درمل ستاسې جنسي ځواک هېڅ نشي زياتولی، په دې څيزونو کې داسې مواد گډ وي، چې سرې انزال ته ژر نه پرېږدي او د انزال شپې اوږدوي. فکر مو وي، چې له دې امله زياتې جنسي ناروغۍ انسان ته رامنځته کيږي. د جنسي ځواک د پياوړي کيدو لپاره که تاسې په اسلامي آرونو عمل وکړئ، له خود لذتي څخه ډډه وکړئ او بې ځايه خپل دا ځواک ونه کاروئ؛ نو هېڅکله به له جنسي کمزوري سره مخ نه شئ. بيا هم که تاسې دا کمزوري لرئ په خوراكي موادو کې؛ لکه سبزي، مېوې، هگۍ او ماهيان دا داسې څېزونه دي، که تاسې دا څېزونه تل په مناسبه خوراک سره وخورئ، ورزش ورسره وکړئ او له بې ځايه درملو خوړلو څخه ډډه وکړئ، همدا رنگه له هر رنگه نشه يي توکو له کارولو څخه لاس واخلئ، زه تاسې ته وعده درکوم، چې تاسې به له هېڅ بدني، جنسي او اروايي ناروغيو سره مخ نه شئ.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**