بسم الله الرحمن الرحيم

## د ټولنې معنوي، اخلاقي او ټولنيز ارونه

عموماً ً که موږ او تاسې وګورو د رنګ او ذات له پلوه د نړۍ ټول انسانان سره يو رنګ دي. همدا رنګه په ټوليزه توګه د ټولو انسانانو کړه وړه هم يو رنګ دي، انسان کارکوي، آرام کوي او داسې نور.... د انسانانو پر دې برابري د افاقيت او تلپاتې کېدو بنسټ کېښودل شوی دی، همدارنګه د انسانيت او ورور ګلوۍ نظام مخ پر وړاندې روان دی؛ خو که په عملي توګه موږ که په نړيواله کچه وګورو ؛ نو انسان پر بېلابېلو مدارونو روان دی. د ځينو هيوادونو انسانان مخ پورته روان دي او ځينې بيا ډېر ټيټ او پاتې دي. همدارنګه ګورو د هر هېواد طبقاتي او ټولنيز نظام هم داسې دی، ځينې يې ډېر مهذب او لوستي دي او ځينې يې بيا د ټولينزو نا خوالو 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 ارونه 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 توګه له اخلاقي اقدارو غورځولي يو. اوس زموږ لپاره هر بنه حاکم داسې حيثيت لري؛ لکه تېرو چې درلود. پخوا که د ټولنې وګړو له حاکمانو رنګ اخېسته، اوس حاکمان او آمره طبقه د ټولنې له خلکو رنګ اخلي. د دې يو بل علت دا هم کېدای شي، چې اوس نړۍ د يو کلي بڼه 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 وګورو ، ځکه چې نږدې په هر کور کې کمپيوټر، انټرنېټ، ګرځنده تيلي فون، تلويزيون 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 ګورو چې زموږ ځوان نسل د يوې لويې اخلاقي تباهۍ پر لور روان دی.

اوس پوښتنه دا راولاړېږي، چې موږ د دې تقليد ، ساينس او وسايلو برسېره ولې دومره نا ارامه او نهيلي يو؟ دې تقليد موږ ته څه راکړل او څه مو دلا سه و رکړل؟ دا هغه پوښتنې دي، چې موږ يې ټول ځوابولی شو؛ خو ځکه يې په سر ستړګو 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 بنه پوهېږو ، چې په همدې وسايلو موږ خپل اسلامي، اخلاقي او ټولنيز اقدار جوړلی شو ؛ خو نه يې جوړوو ؛ ځکه چې له ماديا تو او مادي خوښيو بې برخې پاتې کيږو.

Ketabton.com

## جنسيت او پر کوچنيانو يې آغېزې

له خوراک او څښاک نه وروسته جنس د انسان د ژوند يوه مهمه برخه تشکيلوي؛ بلکې که په جنسي توګه يو انسان صحت مند نه وي؛ نو هغه به د رزق په لاسته راوړلو کې هم په پوره توګه بريالی نه وي؛ لکه څرنګه چې انسان ډوډۍ د ژوندي پاتې کېدو لپاره يوه اړتيا بولي، همدارنګه که چېرې په انسان باندې که په غير صحي اندا ز کې جنسيت غالب شي؛ نو هغه يې د جبران لپاره دګناه ،جرم او زياتي لور ته مايله کيږي، د خوراک او پوښاک لپاره، چې انسان په غير قانوني لارو کوم جرمونه او ګناوې کوي، پر هغې د جنسيت جرم ، ګناه او ستړې زياته وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ښکنځو 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 ګړندۍ کیږي او یو وخت ارو 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 ګړندي کوي او په بد اخلاقه ناستو پاستو ، نشو او غیر اخلاقي فلمونو خپلې غریزې سړوي. موږ له پېړیو پېړیو راهیسې په دې بدګوماني کې ښکېل یو ، چې وایو جنس یوه غیر مهذبه 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 غیرمهذبو 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( سرغړاوي ) له امله موږ له بېلابېلو بدني او اروایي ستونزو سره مخ یو. عجبه خبره داده، چې بیا په خپلو ګناهونو پرده هم اچوو او بېلا بېلې 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 حکیمانه حل په اسلام کې شته؛ مګر موږ په حقایقو سترګې پټوو ، د دنیا د نور کاروبار او راشه درشه کې چې څه رنګ دروغ وایو ، همدارنګه د جنس په پېچلې معامله کې هم دروغ وایو. اسلام مونږ ته وایي، چې رښتیا ووایئ 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 کږېږي، مونږ باید د دوی روا او معصومې پوښتنې بې ځوابه پرېنږدو ؛ 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 زمونږ د کورني چاپېریال مجلسونه، خبرې او کړه وړه داسې وي، چې د دوی لپاره مستقیماً ددرس ښه ولري، په زیاتو کورنیو کې لوستي 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. بر عکس 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 پاڼې ورته جوړې شوې دي، زیاتو لیکوالو کتابونه پرې کښلي دي، شاعرانو د دوی په معصومه ژبه سندرې او شعرونه ورته ویلي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي، همدارنګه د آرټ ( فن ) په نړۍ کې ورته په زړه پورې تابلوګانې انځور شوې دي. په فلمي نړۍ کې ورته ډېر جالب او له درس 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 لرګي یو عادي مېز، د لویانو لپاره یو عادي شی وي، هغه د یو ماشوم لپاره ډېر زړه راښکونکی وي. موږ د دوی په ژوند کې ګورو، چې د ماشومانو د لوبو څیزونه؛ لکه نانځکې، توپونه، کوچنۍ موټرې او داسې نور څیزونه زموږ پر وړاندې هماغه د لوبو شیان دي او بس؛ مګر د دوی لپاره ډېر څه دي، ورته ژاړي، ورته خاندي، له لویانو څنې یې په زور او په ژړا غواړي. هغوی زمونږ د مېز په اړه هیڅ معلومات نلري. د هر څه په اړه د دوی په ذهن کې پوښتنې وي، همدا د دوی د ښې او بدې زده کړې ورځې وي. په دې زمان کې د دوی ذهنونه د یوې سپینې تختې په څېر وي، په داسې مهال که چېرې د دوی دتندې او تجسس مطابق ددوی پوښتنې سمې ځواب شي؛ نو د دوی ذهنونه یې د تل لپاره ساتي. البته د دوی پوهول باید د دوی په ژبه وشي. مانا دا چې په ساده او عام فهمه ژبه کې باید دوی وپوهول شي. له دې لارې د ماشومانو ذهني صلاحیت او استعداد زیاتیږي، د هغوی په زړونو کې له زده کړو سره مینه زیاتیږي، که بر عکس ماشوم بې عزته او وټکول شي؛ نو دوی ته ډار پیدا کیږي او په همدې کم عمري کې چې ددوی کوم استعداد او پوښتنې وي هغه پخپل ځای پاتې شي. دلته دوی د خپلې کم علمي په وجه له ډېرو څیزونو څخه ډاریږي او تل یې په ذهنونو کې اذانګې خورې وي.

کله کله داسې هم کیږي، چې ماشوم د یوې داسې پېښې په اړوند وپوښتي، چې د دوی له عمر او تجربو څخه لرې وي. په داسې حالاتو کې هم باید دوی ونه رټو او په عامه ژبه کې دوی وپوهوو. کېدای شي یو وخت له تاسې نه د خپل وجود د خاصو برخو په اړه وپوښتي، چې دا څه شی دی؟ یا د خپل کوچني ورور او خور د پېدا ایښت په اړه وپوښتي، چې دا مې مور له کومې راوړ؟ داسې پوښتنې کول ددوی فطري حق دی، د داسې پوښتنو ځوابونه؛ لکه وړاندې وویل شول د دوی د عمر او ذهني استعداد مطابق ورکول پکار دي. که تاسې دا بده محسوسوئ یا یې د دوی د عمر وړ پوښتنې نه بولئ؛ نو دا د دوی په ذهنونو ډېرې بدې اغېزې ښندي او د دوی ټول راتلونکی له پوښتنو پوښتنو سره مخ کیږي.

موږ ځینې خلک ګورو، چې ډېر ډارن او بې زړه وي، په داسې خلکو کې هم ځوانان وي او سپن ګیري، مانا دا چې د عمر قید شرط نه دی پکې، که د داسې خلکو شننه وکړای شي؛ نو جوته به شي، چې د دوی فطري داسې نه دي؛ بلکې د دوی ددې کردار په تشکیل کې د دوی د کوچنیوالي د پېښو ژور اثر دی. کوم ماشومان،چې په کراتو کراتو وهل ټکول او بې عزته کیږي د هغوی په زړونو کې ارو مرو یو ډار رازرغون وي، هغوی چې لویان شي؛ نو د عادي کسانو په څېر نه وي، هغوی یا د تل لپاره ډارن او بې زړه وي او یا هم نافرمان او بې باکه وي.

د هر انسان د کړنو وضعیت د دده په کوچنیوالي کې جوړیږي، که په کوچنیتوب کې یو ښه چاپېریال ومومي؛ نو چې لوی شي هم زړور او خوش طبېعېته وي، هغه نه ډاریږي او نه هم ځان سپک ایسوي؛ بلکې پخپل ځان یې پوره پوره باور وي.

## د نجونو جنسیت او ستونزې

زمونږ ټولنه یوه بله غټه نیمګړتیا دا لري، چې د هلک پر نسبت انجلۍ ته ډېر سپک ګورو، په کوم کور کې، چې انجلۍ وزیږي؛ نو په ځای د دې چې خلک پرې خوښي وکړي د ویر یو ټغر خور شي. که د چا زامن وي هم ښه ده او که پرله پسې خدای پاک لوڼه ورکړې؛ نو د نا شکري نارې مو تر آسمانه پورې رسیږي. د هلک په نسبت له جینۍ سره لږه مینه کوو، د هلک غوښتنې ورپوره کوو او د انجلۍ شاته غورځوو. جینۍ د پښو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زيات خلک په دې سبب د نجونو له ښوونې او روزنې سره زړه راښکون نه لري؛ ځکه چې دوی د پرديو کورونو وي. نجونو ته داسې يو سپک احساس ورکول د دوی راتلونکی د ډېرو پوښتنو سره مخ کوي، هغوی د پرديو کورونو په اړه رنګا رنګ سوچونه کوي. د دی هيلې، چې په خپل کور کې ترسره نشوې؛ نو په پردي کور کې به څه تر سره شي، د هغه ځای له بېګانه چاپېريال څخه هغه د پلار په کور کې ډارېږي.

د نجونو ژوند او راتلونکی دلته له يو بل ګوابن سره هم مخ وي، هغوی ته دا تصور ورکول کېږي، چې په دې ټولنه کې يوازې له ښايسته نجونو سره مينه او ودونه خلک کوي، له بدرنګې انجلۍ سره يې خاوند مينه نه کوي. په زياتو کورنيو کې د مور پلار او کورنۍ لخوا ناوړه نومونه اېښودل کېږي، د ګړنګنې، سپګنې، کرېږ،لنډۍ او ..... نومونه له هغوی نه په پېغلتوب کې هم نه لرې کېږي. په پای کې د چم ګاونډ 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 ګړنګنه وي.

داسې بېځايه تصورات او رسمونه د نجونو په عملي ژوند هم بدې اغېزې ښندي او د دوی ازدواجي ژوندون هم له ګوابن سره مخ کوي. دا په ياد لرئ، چې پر ماشوم د نورې کورنۍ پر نسبت د مور اثر زيات وي، په ځينو ما شومانو کې اروايي نيمګړتياوې د مور له لوري په ميراث کې پاتې کېږي. دا لړۍ همداسې پسې غزيږي، همدا انجلۍ چې مورشي؛ نو د دې بچيان؛ لکه مور او نيا يې چې وه، په رنګا رنګ ارواييي ناروغيو اخته کېږي.

د هلکانو پر نسبت د نجونو تربې او روزنې ته زياته پاملرنه پکار ده، په نجونو کې، چې په جسماني توګه کوم بدلون رامنځته کېږي، هغه د جنس له لوري له هلکانو سره ډېر توپير لري. نجونې په داسې بدني بدلون باندې ډېرې يريږي. د يوې ښې او هوښيارې مور دا فرض دي، چې خپلې لونې 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 سترګو پناه کول يې د دوی راتلونکی له بېلا بېلو ګوابنونو سره مخ کوي. په کم عمر کې مونږ کوچنيان له جنس او د هغوی له بدني بدلونونو څخه په ډېرې آسانۍ سره پوهولی شو؛ مګر 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 بدرنګه تصور ورکړي.

د پورتينو خبرو لپاره دا اړينه ده، چې پلار خپل زوی د يو غلام په ځای يو ښه دوست وګڼي او چې لور يې پېغله شي په جنسي ځواک او د دې په پايلو ورته کيسې وکړي. همدا رنګه 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 اسبات جوړوو، هغوی ته مو دومره واک او اختيار ورکړی وي، چې هغوی په خپل سر تر لرې لرې ځي، د همزولو ودونو ته ځي، په ښارونو کې بې ځايه ګرځي او بې ځايه لګښتونه 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 ملګري او ناستې پاستې ځای او ملګري وپېژني. د جاهلو خلکو له صحبت او بې هوده مجلسونو څخه بايد ماشومان وژغورو. په خپلو ماشومانو تر دې بريده هم باور نه دی پکار، چې سبا د بې لارېتوب يوې ژورې کندې ته پريوتي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زمونږ د دې بې وسه ټولنې اکثره پلاران د نړۍ په نورو هيوادونو کې د مزدورۍ لپاره په سفر تللي دي، هغوی له هغه ځايه د خپل زوی او لور لپاره د خپل کور او نورو وګړو پر نسبت زياته مينه لري. له هغه ځايه، چې هر وخت کور ته تيلي فون کوي؛ نو پر خپلو بچيانو غږ کوي، چې درس وايئ، نور مو چې هر څه پکار وي، زه يې درلېږم. دا چې نن سبا د فحاشۍ ډېر اسباب راغلي دي؛ لک تلويزيون، سي ډي، کمپيوتر، ګرځنده تيليفون او داسې نور، هر ماشوم غواړي، چې پخپل کور کې دې دا ټول وسايل 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 بچيان بې لارې کړي وي. همدارنګه ګورو، چې پلاران له هغه ځايه پېسې هم د خپلو بچيانو په نوم راليږي. مينديې چې اکثره يې زمونږ د ټولنې نالوستې دي، هغوی په بېلا بېلو پلمو غولوي او پېسې بې ځايه لګوي.

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

انساني ژوند له بېلا بېلو مدارونو څخه تيريږي، کوچنيتوب، ځواني او بوډاتوب، هر زمان ځانګړې ارزښت لري، دا بې ځايه ده، چې ووايو د عمر فلانۍ برخه باارزښته ده، البته هغه مهال، چې ماشومتوب پای ته رسيږي او ځواني پيل کيږي، مانا دا چې هلک بالغيږي دا دژوند تر ټولو باارزښته او نازکه مرحله وي. په دې دور کې په انسان کې ذهني او بدني بدلونونه رامنځته کيږي، دا بدلون ارو مرو يو ښه يا بد غبرګون رامنځ ته کوي، دا بدلون تعميري هم کېدای شي او تخريبي هم. له بده مرغه، چې زموږ په ټولنه کې د دې غبرګون د بدو په کتار کې راځي.

زموږ د ټولنې ځوانان او نجونې په دې عمر کې د خپلو جنسي عقدو او اورونو سرلو لپاره شپه ورځ خيالي ماڼۍ جوړوي. هغوې ددې په لټون کې نه ستړې کيږي او بالاخره يې د ژوند دا باارزښته او په زړه پورې دوران په عشق، ارمان، جهالت او بې لارېتوب تمام شي.

ياد لرئ، چې د فحاشي او جنسي غوښتنې له يو بل سره نږد ې دي؛ مګر دا دواړه بېلا بېل شيزونه دي. د جنسي جذبې په اړه د خيالاتو او افکارو تبادله پر فحاشي ګډيږي، په دې مقام باندې، چې کوچنيتوب پای ته رسيږي او ځواني پيل کيږي، ځوانان او نجونې له يو عجيب کيفيت سره مخ کيږي، چې د هغې ځينې ځرګند سببونه دي، د هغې يو سبب دا دی، چې په جنسي جذباتو کې لذت ( خوند ) وي او انسان په فطري توګه لذت خوښوونکی دی، له بده مرغه چې د دې عمر کسان له بلوغ پېل کېدو سره خپل جنسيت او جذبات بې ځايه کاروي، دا به وروسته درته په ګوته کړم، چې د بلوغت په پېل کې بايد کوم احتياطي تدبيرونه په نظر کې ونيول شي.

د نجونو بدني بدلون تر هلکانو زيات روڼ او ځرګند و ي، دا مهمه نه ده، چې دلته دې د هغې يادونه په تفصيل سره وکړو؛ ځکه چې په دې ټولې ميندې او نجونې پوهيږي. زه دلته ميندو ته دا يادونه کوم، چې په نجونو کې کوم بدلون چې ډېر بوږنوونکی دی، هغه د حيض ( مياشتني عادت ) لومړی ځاځکی دی. په څوارلس کلنو يا پنځلس کلنو نجونو کې د حيض ننبې پيل کيږي. موږ بايد د دې بدلون تقدس ( سپېڅلتيا ) مطالعه وکړو. خدای پاک نجونو ته د دې بدلون په راوستو سره د مور جوړېدنې زېری ورکوي، چې يوه ډېر لوی نعمت دی؛ ځکه هغه به يوه مور جوړيږي.

## په نجونو کې بدني او جنسي بدلون

هغوی د دې بدلون په لېدو ډېرې يريږي، له خپل ځان نه د وينې په وتو يې يو رنګ وحشت له ځانه سره واخلي، دا چې هغه وينه د دوی له شرمګاه څخه وځي په دې اړه خو موږ ګورو، چې په دې اړه د دوی له يو چا سره خبرې کول هم عيب ښکاري. له بدن نه پرته په ذهن کې هم تغير راځي، چې د بدني بدلونونو په نسبت ډېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

همدارنګه 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 ناروغیو 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 کیږي، مسولیتونه رامنځ ته کیږي او یو نوی ژوند پیل کیږي. دا چې مونږ کوچنیان له خپلو دې مسولیتونو لپاره نه وي اماده کړي؛ نو ګورو چې دې ځای ته په راتګ سره د دی د تېښتې لاره غوره کوي. د دی د تېښتې دوه لاملونه وي، خود لذتي ( له ځان څخه خوند اخیستنه ) 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 کړیږي.

د تېښتې 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 سرکشې نشي کېدلای، البته دا شرم، پرده او کورني بندیزونه د نجونو دا سرکشي او خپل سري له منځه نشي وړلای یو څه نرمښت پکې راوستلی شي، د دې غبرګون عموماً ًٌ ښه نه وي، له دې امله نجونو ته اروایي ناروغۍ ورپېښیږي او د جذباتو د نه سپړولو له امله له بېلا بېلو ناروغیو سره مخ کیږي.

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 خرابیږي. د دې نینګړتیا 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 جوته نه وي، چې د ودی دبلوغت له دې دوران او ډار نه په تېښته کې دي او شاتګ کوي. دا یو غیبي ځواک وي، چې دوی پر مختګ ته نه پرېږدي.

ځینې داسې ماشومان هم وي، چې له اړتیا زیاته پاملرنه او مینه د کورنۍ لخوا ورسره کیږي. مور او پلار یې بې ځایه نازوي، دا رنګ ماشومان چې ژېیتوب ته دا خلیږي؛ نو په دوی یره راخوره شي، دوی نه پوهیږي، چې دا ډار او یره د څه ده. ځینې ماشومان بیا داسې وي، چې هغوی ته ډېره توجه او مینه نه تر لاسه کیږي. مور و پلار او کورنۍ یې هر وخت سره په خپلو منځونو کې لاس او ګریوان وي، دوی ته چې څومره پکار دی شفقت او مینه نه تر لاسه کیږي، هر وخت وهل، ټکول او بې عزته کیږي، دا رنګ ماشومان بلوغ ته په رسېدو د یوه نا مالوم ډار سره مخ کیږي، هغوی په لاشعوري توګه د مینې لټوونکي وي. دا چې له کوچنیانو سره مینه د هر انسان خاصه وي؛ خو د 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 وار د واره راوزیږي او د انسان د روغ فکر کولو مادې تخریب کړي، دا په یاد لرئ، چې ستاسې په لا شعور ذهن کې چې کوم یادونه او خاطرې خوندي دي دا له هغه وخت راهیسې راپیل شوې دي، چې تاسې د خپلې مور شېدې رودلې، دې خاطرو ستاسې شعوري فکرونه او خوځښتونه د ځان تابع کړي دي. دا یوه اروایي پېښه ده، چې قدرتي راپیدا کیږي. د دې مخنیوی ناشونی دی، البته که سړی یې په غبرګو کې یو څه محتاط واوسي؛ نو یو څه کولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګورئ ! وړاندې يادونه وشوه، چې د بلوغت په دوران کې د کوچنيوالي اثرات شدت پيدا کوي، په نجونو او ځوانانو کې د دې غبرګون بېلابېل کېداى شي، ځينې ځوانان او نجونې سرکشه او بې لارې شي له خپله کوره يې زړه تور شي، که په علمي چاپېريال کې وي، يا يې کورنۍ پابنده وي، بيا هم غبرګون ډېر بد نه وي. که چېرې يې کورنی چاپېريال پراخه وي،شايد ډېرې بدې لاسته راوړنې ولري. په داسې هلکانو او نجونو کې ډېرې داسې وي، چې د مرګيانو ناروغي ورته پيدا شي ا نجونو ته يو ډول بله ناروغي ( هسټرياکې ) پيدا شي. دا ناروغۍ که د بلوغ په پيل کې پيدا شوې؛ نو وپوهېږئ، چې ستاسې په ځوانانو او نجونو د کوچنيوالي بدې اغېزې په دې شپو کې رابر سېره شوې؛ خو له بده مرغه، چې اوس يې دوی د جبران يوه لاره هم نهويني.

يادې شوې دواړه ناروغۍ د جنسي بې لارېتوب زېږنده هم ګڼلی شو ، له بده مرغه چې زموږ په ټولنه کې د دې درملنه مرګونې وي، پرته له دې چې د دې ناروغيو د پيدا کېدو سبب پيدا کړو ، بېلا بېلو رنځپوهانو ته د درملنې لپاره ورځو. هغوی مجبوراً راته د ارام او اعصابو درمل ليکي، چې د دې پايلې زموږکاروباري ژوند ډېرې بدې پرېوځي يا ډېری خلک په تاويذونو او زيارتونو د دې درملنه کوي هغوی بېلابېل پرهيزونه ورکوي، په داسې حالاتو کې يې د کورنۍ سترګې 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 پرهېز ورکړی وي او بل لوري ته داسې ناروغ د ځان لپاره د آزاد ګرځېدو او له ملګرو سره د بنډار کولو وخت او موقع نشي پيدا کولی، هغه په دې خاطر، چې کورنۍ يې په دې وخت کې پرې برېږي، چې چېرته راپرې نه وځي يا کومه بله ستونزه ورته پيدا نشي.

تاسې په دې وپوهېږئ، چې دا ناروغۍ 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 رسۍ يې منګولې ښخې 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 وګوري؛ نو هغه له شرمه خپلې مور ته هم زړه نه ښه کوي، چې ورته ووايي. دا چې په دې ورځو کې ځانګړې پرهېز او آرام ته اړتيا وي، د لا علمي په سبب نجونې هغه تر سره نکړي، چې د دې پايلې هغه وخت څرګنديږي، څه مهال چې انجلۍ واده شي په زياتو نجونو کې داسې زخمونه پيدا شي، چې بيا يې يا اولاد نه کيږي او يا هم نورې بدنې ناروغۍ ورته پيدا کيږي.

## د ځوانانو او نجونو د مور و پلار مسوليتونه

نه پوهيږم 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 ورونه، چې ودونه به يې هم درلودل سره اوسېدل، نجونې او هلکان به يو ځای سره ګرځېدل، لوبې به يې سره کولې، غرونو ته به سره تلل او داسې نور.......

اوس خو موږ تاسې ګورو ټولو ته څرګنده ده، چې د اوسنۍ زمانې د هرې ټولنې چاپېريال څنګه دی، دوی غواړي، چې د خپلو پخوانيو ذوقونو په کنډوليو کې پر موږ هم هغه اوبه وڅکي؛ خو داسې نه ده، اوس وخت د جنس او جنس پرستې پر تورو يو درې کلن څلور کلن ماشوم هم پوهيږي. 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 کيږي او خپل مور و پلار په بېلا بېلو بهانو غولوي او نورې خپلې عقدې په بې لارېتوب سړوي. دوی ته که ثوک يار دوست ورياده 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 ټولنې مور و پلار دانه کوي، چې د خپلو بچيانو د ناستې پاستې ځايونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

درک کړي، د هغوی نیمګړتیاوې وګوري، بچیان یې د ښوونځي او کورس په پلمه په زرګونو پیسې ترې اخلي یا یې هم ورته له خارج څخه رالیږي او هغوی پرې خپلې عیاشي کوي.

لکه وړاندې چې یادونه وشوه، چې د بلوغ په پیل کې ځوانانو او نجونو ته دوه لارې ورپاتې وي، یوه هغه تیاره لار ده، چې دوی پکې یو چاته د مسیحا په څېر سترګې پر لار وي؛ خو څوک ورته نه مومي او دویمه یې د بې لارېتوب او د خپلو غریزو د سړولو لارده ده، چې دوی ته تګ پرې ډېر ستونزمن نه وي. دا چې هیڅوک یې لارښود نه وي؛ نو ګورو 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 خو ښه ورمالومه وي، چې هغه خودلذتي 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 څرګندیږي 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 تکرار وو، چې ستاسې اولاد ستاسې د لاپروایي په سبب د بې لارېتوب لاره نیولې ده. هغوی چې په بل ځای کې خپلې جنسي غریزې نشي سړولی؛ نو مجبور دي، چې د خپلو بې لارې ملګرو په مرسته او لارښوونه له خپل ځان څخه د شهواني قوت د تر لاسه کولو هڅه وکړي. ستاسې بچیان او نور ټول اندېوالان یې ارو مرو په کور کې کېبل، ډش انتن، 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. ګورئ! جنسي غوښتنې د انساني فطرت هغه غوښتنې دي؛ لکه موږ او تاسې، چې خوراک او څښاک ته اړتیا لرو، هر انسان د دې تر وړاو نا و ړو 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 رسولي وي. داسې هلکان بیا د بې لارېتوب تر پولو اوړېدلي وي. دلته پر دوی پو بل ځواک بری ومومي، هغه ځواک د پېښماني او ببرته کوچنیتوب ته د ستنېدنې هڅه ده، اوس نو د وی د حیرانۍ په داسې برید ولاړ وي، چې یوه لوري ته هم لاره نه مومي. یواځې یوه داسې لاره ورپاتې وي ، چې تر دې هم مرګونې او له ضرره ډکه وي، هغه لار خیالي محلونه 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 ګوري، 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 ژوندتیریږي، د خلاصون هیڅ اسباب نه ویني نور هغه وګړي هم، چې له نوموړي سره دا عمل کوي، هغوی هم د داسې ناوړه عملونو عادتي 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 ناروغیو او بد بختیو لاملونه له او لاد ځنې د کورنۍ او مور وپلار بې پروایي د لوڅو فلمونو لیدل او د خپلو بچیانو د ناستې پاستې ځای نه څارل دي. داسې دا فکر وکړئ، چې ستاسې په کورونو کې د عیاشۍ اسباب، لکه تلویزیون، ډش انتن، کمپیوتر او انټرنېټ نشته؛ نو مو بچیان نشي کولای، د فحاشي لور ته لاړ شي؛ خو داسې نه ده ستاسې په چم ګاونډ کې به ستاسې د بچیانو داسې ډېرانډیوالان ارو مرو 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 ملګرو سره د هغوی په کورونو حجرو او په بازار کې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

سینماګانو کې ښېلا ښېل فلمونه ګوري، اوس خو هېچرته هم د تګ اړتیا نشته،چې هلکان په فحاشۍ پسې ولاړ شي. اوس خو له هر هلک او نجلۍ سره دا وسایل پخپل جېب کې دي، اوس له هر چا سره ګرځنده ( موبایل ) شته هر څوک کولی شي، چې په اسانۍ سره هر ډول سندرې او فلمونه خپل تیلیفون ته ولېږدوي.

نن سبا د ځوانانو د بې لارېتوب او له مطالعې څخه د سرغړونې په موخه یو بل شی هم په بازار کې سرٍعام پلورل کیږي او زموږ د ټولنې لوستي ځوانان یې په ډېره مینه او پر مسلسل ډول رانیسي، هغه څه دي؟ فحش او لوڅ ناولونه، چې په بازار کې نږدې په هر کتابتون کې تر لاسه کیږي. دا نو داسې ښکاره اموخت لري؛ لکه د یوې په زړه پورې ډرامې یا سریال، چې په نیمه کې یې پرېښودل چاته خوند نه ورکوي، نن سبا خود دې ناولونو پلورنکي او خوروونکي دومره سپین سترګې شوي دي، چې د دې ناولونو پر پښتیو یې لوڅ انځورونه هم چاپ کړي وي، هر څومره یې چې پښتۍ ( ټایټل ) ښکلی، جذاب ( زړه راښکونکی ) او له فحش انځورونو ډک وي، هومره یې بازار تود وي.

د ځوانانو او نجونو د فحاشۍ او بې لارېتوب یوه بله بېلګه د نن زمان لباس او جامه ده، زموږ پلرونه او مېندې په دې ویاړي، چې لور یې نرۍ جامې کړې دي، پړونی یا شال یې د سر په ځای له غاړې تاو کړی دی. په بازار کې ګرځي، چې کومه نوې کپړه ( رخت ) ووینې د خپلې لور لپاره یې راونیسي، که په ډېرو ځایونو کې وګورو پلاران دومره وخت نه لري، چې خپلو لوڼو ته دې د هغوی د خوښې پېزار او جامې راونیسي، هغوی انجونو ته پیسې ورکوي او هغوی یې پخپله خوښه په بازار کې رانیسي او د خپلې خوښې په خیاط یې ځانته ګنډي. هغه تر ټوله ښه خیاط دی، چې په ډېر هنر سره داسې کمیس وګنډي، چې د وجود خاصې برخې يې ښکاري.

موږ که هر څومره خبرې د ځوانانو او انجونو پر بې لارېتوب او تباهي وکړو، بیا هم د کورنۍ او مو و پلار د تغافل او بې پروایي لوري ته راګرځو. زموږ د ټولنې د ځوان نسل په بې لارېتوب کې زیات لاس زمونږ د پلرونو او میندو دی. تر هغې چې د ټولنې هر وګړی له خپلې کورنۍ څخه د دې ناروغۍ د ورکېدو هڅه ونکړي، زمونږ دا ټولنه به تر ابده د تباهۍ په لور روانه وي.

## مور و پلار باید له بچیانو سره په دوستانه چاپېریال کې واوسي.

د مور و پلار لپاره دا اړینه ده، چې له خپلو بچیانو سره او د کورنۍ له نورو غړو سره دوستانه بې تکلفي او اړیکې وساتي. پوهان په دې باور دي، چې لور، زوی او زده کوونکي په سخت دریزي، قیوداتو ( بندیزونو ) او لکچر باندې له بې لارېتوب نه رامنع کیږي. یو زوی پر خپل پلار باندې خپلې غوښتنې ترسره کولی شي؛ خو د هغې غبرګون ته نشي تم کېدلای. پلار ته یې د ا بیخي نه جوتیږي، چې د زوی غبرګون به یې څه وي. د ځوانۍ په لومړیو مراحلو کې هر هلک د باغي توب لا شعوري انتقامي جذبه لري.

اړینه دا ده، چې پلار په کوچنیوالي کې له خپلو بچیانو سره یو دوستانه چاپېریال ولري او د هغوی جذبې وڅاري، خبرې یې واوري. هغه کیسې او خبرې که د هغوی د جنسیت په اړه هم وي، پلار یې باید بده پرې ونه مني. پلرونه باید د خپلو بچیانو د جذبو اظهار ته غوږ شي، ما شومان نشي کولای، چې د جنسیت په اړه کوچنۍ خبره هم د خپل پلار یا د کورنۍ د نورو غړو په وړاندې وکړي. زه دا نه وایم،چې یوازې د جذباتو او جنسیت په اړه دې د دوی خبرې واورو او بس، نه زموږ دوستانه چاپېریال باید داسې وي، چې دوی ته د هر ننګ خبرو د اظهار موقع ورکړو په کور کې که سیاسي بحث و ، هغوی پرېږدئ، چې څه پکې وایي، دا فرض نه ده، چې دوی دې سم قضاوت وکړي، که د کورنۍ ستونزو په اړه یې کومه خبره کوله تاسې هغه ته په درنه سترګه وګورئ، خبرې یې واورئ،همدارنګه دوی ته موقع ورکړئ، چې د ښوونځي، ښوونکو او ټولګیوالو په اړه درسره خبرې وکړي. نن راته فلاني ښوونکي داسې وویل، فلانکي شاګرد یې په ځواب کې داسې وویل، نن زموږ د فلاني مضمون درسي موضوع داسې وه......

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې سره يوه لور ته د هلک او انجلۍ هغه عقدې سړېږي، چې بايد يو څوک ورسره همدردي وکړي، خبرې يې واوري، شاباسی ورکړي بل لور ته يې هماغه درس په ذهن کې لا ښه انځورېږي. د کورنۍ نور غړي هم له هغې موضوع ډېر څه زده کوي. په دې ټولو سربېره يې زغم او حوصله زياتېږي او د پلار د شفقت تنده يې هم ماتېږي.

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

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

## پر ماشومانو څه وړ شفقت؟

پر ماشومانو ستاسې شفقت او ناز داسې نه دی پکار، چې هغوې ته؛ لکه وړاندې مو چې وويل هر څه چې غواړي ورته يې له بازاره راونيسئ او د دی سمې او نا سمې غوښتنې پر ځای کړئ يا که هغه په کورنۍ کې يا د کور نه د باندې چاته پوچ اوکنځل وايي او تاسې پرې غوږ ونه ګروئ. ستاسې په سمې پالنې او تربيې سره ستاسې د بچيانو همزولي او ملګري هم لارې ته سمېږي. زموږ د ټولنې زيات پلاران داسې دي، چې هغوی ناوړه کارونه کوي او خپل عيبونه پټوي. د کلي او مهلت خلک؛ خو نه دا جراءت کولی شي، چې ورته ووايي داسې ولې کوې؟ د کورنۍ غړي؛ لکه مېرمن او بچيان يې هم زړه نه شي کولای، چې د هغه تېروتنې ورپه ګوته کړي، که يادونه يې ورته وکړه؛ نو بيا به تيار جنګ جوړ وي.

پر ماشومانو ستاسې شفقت او مينه دې تر دې پورې نه وي محدود ، چې تاسې ورته جامې، پېزار او د اړتيا وړ شيزونه راونيسئ. 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 کړه 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، خوابښې او انګور او د ورونو خوبندو د خپلمنځي جنګ جګړو له امله هم د ماشومانو پر ذهنونو او ارواوو بدې اغېزې غورځي. د هغوی ذهنونه د هرې ښې او بدې پېښې د ثبتولو لپاره اماده وي، موږ که داسې کورنۍ چاپېريال ولرو، چې تل سر لاس وګرېوان يو، يو او بل ته کنځلې کوو؛ نو ماشومان به مو ارو مرو رانه 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 اړشي چې چېرې وتښتي. 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 لاړې 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 راايسارولی.

## د نجونو جنسيت او کورنی چاپېريال

د نجونو پر جنسيت که موږ هر څومره خبرې وکړو بيا هم موږ دې پايلې ته رسيږو ، 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 څۀ نا څه درملنه يې هم کولی شي، پر دوی به زموږ باور پر دې د بې باورۍ تر

(c) ketabton.com: The Digital Library

پولې ورسيږي، چې هلکان ګرځي، له همزولو سره بنډارونه کوي، نارينه وي او څه قيودات او بنديزونه نه وي ورته. په همدې وجه شايد خپل جنسيت بې ځايه وکاروي.

همدارنګه که د خپل جنسيت په اړه يې څه ستونزه لرله، له هر ملګري يې پوښتلی شي. پخوا به ډېرو خلکو په خپلو لوڼو پسې چراغونه د دې لپاره بلول، چې نجونې يې بې لارې نشي او خلک خبرې پسې ونکړي؛ خو اوس حالات بيخي اوښتي دي، اوس پلاران پر خپلو زامنو ډېر يريږي؛ ځکه چې د فحاشۍ وسايل بيخي زيات شوي دي، بوختياوې ډېرې شوې دي. آزادي ډېره ده، خپل سري ډېره ده. په هر وطن کې د ډيموکراسي ډنډورې غږيږي. په پر مختلليو هيوادونو کې خو ښځې دومره خپلواکې دي، چې هر څه پخپله کولی شي. د دې اړتيا نشته، چې مېړمن يې له خاوند نه اجازه واخلي بازار ته لاړه شي. سودا وکړي، ښوونځي ته لاړه شي، ډانس کلب ته لاړه شي، بوايې فرينډ پيدا کړي. دا هرڅه کولی شي، خاوند يې که څه پکې ويل، ښځه کولی شي، چې چارواکي پرې خبر کړي.د زياتو هېوادونو په محکمو کې د نورو پېښو او عريضو په پرتله د مېرمن او خاوند د خپلمنځي شخړو عريضې زياتې پرتې وي، هر يوه خپل وکيل نيولی وي.

وړاندې يادونه وشوه، چې يو غوره کورنی چاپېريال دا ټولې ستونزې هواروي. ځينې وخت مور خپل ناوړه چاپېريال خپله دې ته اړ کړي، چې بايد ترې انکاري نه شو. په زياتو کليوالو سيمو کې کورنۍ ستونزې د ورونړو او تره زامنو او تره لوڼو تر مېنځ جنګونه او تل پاتې بدې د دې پايله وي، چې په کډو کورونو کې سره اوسي. د دې علت دا وي، چې يو د بل په تمه وي، ګټه ځوک نه کوي بالاخره يې خپلوي په دښمني بدله شي.

د ډېرو خپلو خپلوانو تاوتريخوالی له دې امله وي پخپل منځ کې يې خپلوي او ودونه سره کړي وي. دوی په دې ا ند وي چې د تره يا د ماما لور يې ښه ورته مالومه وي، چې څه وړ ده، اخلاق، کړه وړه، ښکلا او ځواني؛ خو دې ته يې خيال نه وي، چې د طب له نګاه نه په خپلو کې ودونه کول وروسته څومره ناوړې پايلې لري. همدا رنګ کورنی تاوتريخوالی په ځای د دې چې د دی خپلوي لاپسې غښتلې کړي، د بدې تر پولې ورسيږي. په دې اړه ډېرې خبرې کېدلی شي؛ خو مور بېرته راګرځو دنجونو جنسيت ته.

زياتې نجونې د جنسيت په اړه خپلې ستونزې او ناروغۍ له نورو پټوي؛ لکه وړاندې چې يادونه وشوه، دوی ان خپلو ميندو او خوېندو ته هم دا راز نه وايي. په کليوالو سيمو کې خو يې ان همرازه او همځولو نجونو ته هم حال نشي ويلای، د هماغې ټولنې نارينه وګړي هم خپلې د جنسيت ستونزې له نورو سره نشي مطرح کولای. زيات وخت داسې وشي، چې د نجونو په مياشتني عادت کې ستونزې را ولاړې شي يا په مياشتو مياشتو نه وي او يا هم په مياشت کې دوه درې ځلې وراته راځي. د دې او نورو د رحم د ناروغيو که په وخت درملنه ونشي؛ نو د وخت په تېرېدو سره شايد ډېرې ناوړه پايلې ولري. تر دې چې داسې نجونې که واده شي د ډېرو اولاد نه زيږي، يا دايمي خارښت لري او يا هم د رحم له نورور ناروغيو سره لاس او ګرېوان وي.

په زياتو کليوالو سيمو کې اوس هم ځينې ناپوهه خلک دواده پر لومړۍ شپه د ناوې درحم د پردې د سالمې او نا سالمې د ليدو په فکر کې وي. هغوی يوه سپينه ټوټه د لاندې ورته اچوي او ښارنه يې کوي، که له جماع وروسته هغه ټوټه په وينو سره شوې وه؛ نو خوښ شي او داسې انګيري، چې ګنې ناوې له دې وړاندې له بل چا سره ناروا جنسي اړيکې نه دي ساتلې او که ټوټه په وينو سره نشوه؛ نو بيا نه غواړي، چې نور ورسره ژوند تېرولو ته دوام ورکړي.

هغوی له دې نه نه دي خبر، چې د رحم دا پرده، چې بيخي نازکه وي، له ټوپ وهلو ، له زيات حيض، له سايکل چلولو او تېزې منډې سره هم منځه ځي. زمونږ د کليوالو سيمو نورې زړې ښځې چې هغوی تل د داسې پېښو شاهدې وي؛ خپلو بچيانو او ورونړو ته داسې د جهالت خبرې په غوږ کې ورپچکارې کوي او د تل لپاره د هغې بېچاره ژوند او ځواني له خاورو سره خاورې کړي.

مونږ که په کليوالو ناوړه دودونو هر څومره وغږيږو بيا هم د مور وپلارد مور وپلارد لاپروايي او نا سمې تربيې او روزنې له امله د نجونو او ځوانانو د بې لارېتوب عاميلين مور وپلار ګرځوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

## نجونې باید له وادنه 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 ګل دی، هغه راوشوکوه اوبس؛ خو اوس خلک هوښیار شوي دي اوس چې خلک خپلوي کوي؛ نو کورنۍ، قوم، قبیله، خېل، ځواني، ښکلا، روزګار او د کورنۍ تاریخي شالید ګوري 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 دوینې د ګروپ د ورته والي له امله د ډېرو خلکوا 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 کورنی تاوتریخوالی راولاړیږي او خپلوي خدای مکړه په بدي بدلیږي. 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 ښکلا 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 ګرځوي او درملنه یې کوي. ډېری خلک د کلي په مشرو مېرمنو دا کار کوي، هغه یې نس ګوري بیا ورته وايي، 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 څرګنده شي پکار نده، چې خپله خوښه درمل راونیسو 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 ناروغیو سره لاس او ګرېوان شي.

همداسې ډېر ځوانان، چې له واده وړاندې یې خپل جنسیت له نورو ځار کړی وي او جنسي لاپروايي یې کړې وي هغوی چې ودونه وکړي؛ نو بېلا بېلې ناروغۍ لري، یو خو دا چې؛ لکه څنګه 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 ورنږدې کېدو سره سم یې انزال کیږي. همدارنګه نشي کولای؛ لکه یو سالم ځوان چې تر ډېرې مودې پورې په پرله پسې توګه له خپلې مېرمنې سره یو ځای والی وکړي.

ډېرې ځوانان او نجونې، چې لوستي وي او غواړي چې خپل راتلونکی ګډ ژوند ته یې څه ګواښ 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، همدارنګه نجونې له ماهرو ښځینه ډاکترانو سره مشوره کوي، که کومه ناروغي

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري وراندې له کوژدن څخه يې درملنه کوي؛ لکه وراندې چې يادونه وشوه ډېرى ځوانان په بېلا بېلو جنسي ناروغيو اخته وي؛ خو له شرمه چاته حال نشي ويلاى يا يې د سپرمونو فيصدي کمه وي يا په طبي اصطلاح ( ايزو سپرميا ) يانې بيخي سپرم نه لري. په داسې شرايطو کې بايد ډېر احتياط وشي، د بلې تور سرې ژوند بايد له خاورو سره ګډ نشي.

ډېر ځوانان داسې وي، چې نه غواړي له درې څلورو زيات اولادونه ولري، سمه ده پکار همداسې ده، چې له هرو پېنځو کلونو وروسته يو ماشوم وزيږي. له دې سره يو لوري ته يې د مور صحت ته زيان نه رسيږي بل لورته يې پلار په دې بر وي، چې ښه جامه، خوراک څښاک او زده کړې پرې وکړي؛ خو ګورئ دې ته مو فکر وي، چې نن سبا د اولاد د مخنيوي ټولې لارې چارې له ضرره پاکې نه دي، هغه ګولۍ او ستنې چې په بازارونو کې پلورل کيږي او يا هم د ډاکترانو له خوا ورته ورکول کيږي ارو مرو څه نا څه غبرګون لري، غټ غبرګون يې دا دى، چې د ميرمنو مياشتنى عادت بې ترتيبه کوي، يا په مياشت کې دوه درې ځله ورته راځي او يا يې څو څو مياشتې مياشتنى عادت ورک وي، له سره دوى ته بېلا بېلې د رحم او د نس ناروغۍ پيدا کيږي. اوس په پر مختلليو دولتي او غير دولتي روغتونونو کې د اولاد د مخنيوي لپاره نورې بېلا بېلې طبي چارې تر سره کيږي، هغه هم يو څه غبرګون شايدولري؛ خو غوره دا ده چې له ډاکتر سره په دې اړه مشوره وشي او د هغوى د لارښوونو مطابق کار وشي.

له طبي مرستو پرته ځينې نورې هم داسې لارې چارې شته، چې د اولاد د رامنځته کېدو شونتيا يې کمه وي. د مثال په توګه ډېر خلک کنډوم يا کوپېنۍ ورته کاروي، يوه بله لاره يې هم شته هغه دا چې مونږ که د مېرمنو مياشتنى عادت په درې برخو وويشو، يانې لومړۍ لس ورځې، منځنۍ لس ورځې او آخرنۍ لس ورځې، په لومړيو او اخرنيو لس ورځو کې په رحم کې د پالې فيون په نوم نل ددې لپاره مساعد نه وي، چې سپرم ترې تېر شي په دې شپو ورځو کې د اولاد د رامنځته کېدو شونتيا بيخي کمه وي او په منځنيو لسو ورځو يې امکانات زيات وي. له دې لارې هم سړى کولى شي، چې د اولاد د زېږېدو مخنيوى وکړي.

څه مهال چې د مېرمنې امېد پيدا شي، چې اولاد يې په نس دى، بايد ډېر احتياط وکړي درانه څيزونه پورته نه کړي، ټوپ او منډه ونکړي، په غذايي موادو کې کيلسيم او او سپنه لرونکي مواد زيات وخوري؛ لکه هګۍ، شيدې، کورت او سبزي.

د ډېرو مېرمنو چې په نس اولاد وي او کيلسيم لرونکو خوراک موادو ته زياته اړتيا لري، زړه يې دې ته کيږي، چې د ما شومانو د حساب د تختې خاوره يا پسته شګه او يا هم نيمه لمده خاوره وخوري، ډېرې يې داسې وي، چې د شين چاى شمه ( پخې ) خوري داسې انګيري، چې له دې سره يې د بدن کېلسيم پوره کيږي؛ خو داسې نه ده په ځاى د دې ، چې دوى ته ګټه ورسوي، برعکس ډېرې ناروغۍ ورته پيدا کولى 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 کې خاورې وخوري که او لاد يې وزيږي، هغوى هم د کېلسيم له کمښت سره مخ وي او خاورې خوري، ډېر خوراځواکي وي، خوراک يې ښه نه هضم کيږي، خېټه يې تل پړسېدلې وي.

په داسې حالاتو کې د کورنۍ غړي کوښښ کوي، چې مخنيوى يې وکړي، تل يې وهي او د خاورو خوراک ته يې نه پرېږدي؛ خو تر څو چې د هغوى د بدن کېلسيم نه وي پوره شوي هغوى به په ښکاره او په پټه خاورې خوري.

د کېلسيمو د پوره کولو لپاره؛ لکه وړاندې چې يادونه وشوه هګۍ، شيدې، کورت او نورې مېوې او سبزي جات خوړل پکار دي او يا هم له کوم رنځپوه سره مشوره وکړئ.

## ذهني او بدني عياشي او زيانونه يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړاندې د نجونو او هلکانو په جنسيت ډېرې خبرې وشوې، دلته غواړو چې پر يو بل اړخ يې رڼا واچوو.
مور او تاسې جنسي بې لارېتوب دې ته وايو ، چې يو هلک يا انجلۍ له چا سره ناروا جنسي اړيکې ساتي. سمه ده دا د جنسي بې لارېتوب يوه بېلګه ده؛ مګر له دې پرته يې ځينې نور ډولونه هم شته، چې تر دې لا زيات له زيان څخه ډک دي. په ښاريانو کې خلک دا باک نه ګڼي که يو هلک له کومې انجلۍ سره انډيوالي کوي، ګاونډې توب ورسره پالي، ټولګيوال يې وي يا يې لرې کومه خپلوي او رشته ورسره وي غواړي ، چې يو نه يو ډول اړيکې ورسره ټينګې وساتي، دوی هره ورځ په فلمونو او ډرامو کې ګوري، چې عمده برخه د هر فلم او ډرامې د هلک او انجلۍ يارانه او پايلې يې يو څه بل څه وي. په ذهني ډول دوی د هماغه فلمي ستوري د جوړېدو هڅه کوي، کوښښ کوي، چې هماغسې جامه او پېزار واغوندي او هماغسې وېښته جوړ کړي اکثر چې په لاره يو اځې روان وي يا له نږدې ملګرو سره په ګپ شپ بوخت وي د فلمي ستورو پېښې او حرکتونه کوي.
ګورئ ستاسې په کور کې، چې کله هم ستاسې بچيان له کورني روايانو او بنديزونو څخه سرغړونه وکړه، له درسونو يې زړه تور شي؛ نو تاسې وپوهېږئ، چې دا هلک يا انجلۍ جنسي بې لارېتوب ته مخه کړې ده. زه بيا هماغسې خبرې ته راځم، چې جنسي بې لارېتوب يوازې د هلک او انجلۍ يا هلک له هلک سره يو ځای کېدو ته نه وايي، ستاسې هلکان، کله هم يوازې وي له بېلا بېلو جنسي تصوراتو ځنې خوند اخلي. د جنسياتو ماهرين 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 زيات زيان نه رسيږي؛ مګر مونږ دا مشوره هيڅکله نه ورکوو ؛ ځکه چې په اسلام کې جنسي لذت پرستي هغه بدني وي يا ذهني د مسلمان لپاره ګناه کبيره ګڼل کيږي.
د کورنۍ کوم غړی يا بل خيرخوا د هلک يا انجلۍ پلار و مور ته هغوی د اولاد د بې لارېتوب ووايي، پر هغوی ډېره بده تماميږي، هغوی تورې باسي، چې اولاد يې بيخي جنسي پرستي او خود لذتي ( له ځان څخه اخېستنه ) نه کوي. د جنسياتو نړيوال پوهان او نو مور په دې باور دي، چې په سلو کې سل سلنې ځوان له ځان څخه خوند اخلي؛ خو دا چې ځينې يې بيخي عادتي نه وي، کله کله پرې پېښيږي او ډېری يې داسې دي، چې ډېره ګټه ترې کوي. داسې ځوانان د و خت په تېرېدو سره د قباحت او فساد تر پولو هم ورواوړي،هغوی کوښښ کوي که لاس يې رسېده له څارويو سره هم جنسي اړيکې ټينګوي او خپلې غريزي پرې سړوي.
زمونږ د ټولنې يوه بله لويه نيمګړتيا دا هم ده، چې د هلک له هلک سره او د جينۍ له جينۍ سره ناسته ولاړه، ګرځېدل او وېده کېدل عيب نه ګڼي؛ خو نه په اسلام کې داسې کول ناروا دي. تر دې چې دوه خوېندې هم چې پېغلې شي، بايد په يوه بستر کې سره ځنملي؛ ځکه چې هلک له هلک ځنې او ا نجلۍ له انجلۍ ځينې کولی شي خپل جنسي اړتيا پوره کړي. نجونې د بېلا بېلو لغړو فلمونو او انځورونو په ليدو خپل فحش تصورات پر مخه کوي او د فحاشۍ تر پولې يې رسوي. هغوی هم له بېلا بېلو وسايلو او لارو چارو په واسطه خپلې جنسي غريزي سړوي. په همدې سبب ډېرو نجونو ته د واده پر لومړۍ شپه د خاوند له لوري بېلا بېلې سختې سپورې، بې عزتي ورواوړي، تر دې چې ډېر داسې پېښ شوي دي، چې خاوند يې په هماغه شپه طلاق ورکړی دی. ( وړاندې په دې سکالو ( موضوع ) مفصلې خبرې شوې دي. )

## د ذهني عياشي او ناوړه تصوراتو زيانونه او پايلې

وړاندې يادونه وشوه، چې پوهان په دې باور دي، چې له عملي جنسي تمايلاتو څخه د تصوراتي لذت پرستي زيانونه زيات دي، دا په دې مانا نه چې ځوانان بايد لومړۍ لار ونيسي په دې موخه، چې زيانونه يې کم دي. د اسلام له نظره دواړه ناروا او ګناه کبيره ګڼل کيږي. په اسلام کې خو د زنا او لواطت لپاره ځانګړي حدود ټاکل شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مونږ دلته په ناوړه ذهني تصوراتو خبري کوو، تاسې به چېرته په فلم یا ډرامه کې نیمې لغړې (لوڅې) نجونې لیدلې وي، یا به مو په مجلو کې همدا رنګ 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 ځانګړي اندامونه راوپارېږي. که نجونې په کوم عشقي فلم کې هلک او انجلۍ ويني، 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 کیږي. که چېرې دوی د تصوراتي خوند اخیستنې عادتي وي؛ نو په خپلو تصوراتو کې دوی د دې فحش او لوڅو نندارو لوبغاړي جوړیږي.

د انسان په بدن کې د ننه یو ډول غدود دي، دا له جنسي اشتغال څخه متاثر کیږي او یو ډول رطوبت یا لوندوالی خارجوي، پر وینې 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 سترګو کې به مو د وینې یو ډول سوروالی تر نظره 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 یې (د ژوند د جوهرو) په مبارک نوم نومولی دی. دلته همدا جوهر حیات په بدني اختلاط کې هم خارجیږي. دا او به 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 کیږي او کرار کرار د متیازو له لارې وځي. له دې سره ببلا ببلې ناروغۍ پیدا کیږي، په اړونده نلونو کې سوزش او درد پیدا کیږي اودس یې سم نه وچیږي، تل په ځان پوی نه وي او سپرم یې له تشو متیازو سره وځي. د دې ذهني کیفیت له کبله، چې وینه کې کوم تغیر راځي، هغه نه یوازې دا چې د وینې فطري دوران او حرکت بې ځایه تېزوي؛ بلکې د وینې نورې ببلا ببلې 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 جوړیږي، د دې دانو نور علتونه هم شته؛ مګر تر ټولو لوی علت یې ذهني لذت پرستي ده. دا ځوانکې دځینو هلکانو او نجونو پر مخونو دومره ډېرې شي، چې ټول مخ یې بدرنګ کړي.

د خیالي خوند اخیستنې دویم ناوړه اغېز د وینې پر فشار غورځي، وینه په یوه ځانګړي سرعت اوفشار سره د بدن په ټولو وړواو لویو رګونو کې ګرځي، تر دې چې مازغه او د بدن وښتته هم د همدې وینې سره پایي. دا ټوله وینه زړه پمپ کوي زړه په خپله ځانګړې 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 اغېزې لاندې راځئ، یو وخت به مو زړه ډېر کمزوی شي، یا به مو له عادي حالت څخه زړه غټ شي، یو وخت بیا زړه نشي کولای، چې خپل کارونه په ښه او منظمه توګه سرته ورسوي. د زړه د غټولي له امله په زړه کې داسې رطوبت (لوندوالی) جمع شي، چې اړین نه وي، له دې امله امکان دې ولري، چې انسان ته ببلا ببلې د زړه ناروغۍ پیدا شي. که نور هیڅ ناروغي نه وي؛ نو د وینې د لوړ فشار ناروغي ورته ارو مرو پیدا کیږي. د وخت په تېرېدو او د عمر په زیاتېدو سره د وینې لوړ فشار، چې انساني فکرونه ورسره مل وي، نور هم جګیږي، انسان ستړی ستړی کیږي. که ډېر لوړ شي؛ نو د مرګي یا د ګوزڼ (فالج) ناروغي ورسره رامنځته کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځانه سره چل کوو او سترګې پرې پټوو، کله چې ګناه وکړو، بیا توبې وباسو، داسې مو ژوند تل په خفګان، ګناه، نهیلي او ارمانونو کې تېر شي.

زیات کسان چې د ورځې یا د شپې د وېده کېدو پر مهال بېکاره تصورات پر مخه کړي، د هغوی احتلام هم ډېر کیږي، د شپې په خوب کې هم هماغسې منظرې ګوري. زیات احتلام یا د شېطان غولول هم یوه ناوړه ناروغي ده، چې په پای کې د سړي ملا سخت درد کوي، نس یې تل خراب وي، جریان ورته پیدا شي مانا دا چې په ځان پوی نه وي او مني ترې بهیدلي وي.

پر نجونو هم د دې اغېزې ډېرې بدې وي. اکثره بې زړه او ډارنې وي، په صنف (ټولګي) کې د نورو نجونو پر وړاندې ښوونکې ته ځواب نشي ورکولی، تل نهیلې وي یوازیتوب خوند ورکوي، کله کله یې دا نهیلي ان ځانوژنې ته وهڅوي. نجونې او هلکان تل په دې فکر کې وي، چې د بې لارېتوب له امله به یې له واده وروسته اولاد نه زیږي، یا که طبي معاینات تر سره کړي؛ لکه اېډز او نورې ناروغۍ ونلري، دا او داسې نور فکرونه پر دې سربېره ورته نورې اروايي ناروغۍ پیدا کړي.

زیاتو نجونو ته لیکوریا (یو ډول اوبه) ناروغۍ پیدا شي، د دې درې څلور ډولونه دي، د دې په بهیدو سره د بدن ځواک له منځه ځي، ملا او سر یې هم هر وخت درد کوي، له دې سره یې په رحم کې هم ځینې ناروغۍ را پیدا شي، دا چې دا تکلیفونه له واده وړاندې ورته پېښ شوي وي، دوی تل په دې فکر کې وي، چې له واده وروسته به یې اولاد نه زیږي، په همدې وجه له بېلا بېلو اروايي ناروغیو سره لاس وګرېوان وي.

په داسې نجونو کې یوه بله د پام وړ دا نیمګړتیا  رامنځته شي، چې له واده وروسته یې د سترګو شرم او حیا ورکه شي، جنسي لېونتوب ورته پیدا شي، د جنسي کړنو لور ته یې پام ډېر وي، په پای کې یې د خپل مېړه (خاوند ) ژوند هم له برمرغیو مالا مال کړي.

## جنسي غریزي !

پر انساني فطرت تر ټولو زیاتې اغېزې د جنسي غریزو وي، لیدلي به مو وي، چې زیات کسان د خپلې مېرمنې او معشوقې لپاره مور وپلار، ورونه، خوېندې او خپلوي د تل لپاره پرېږدي. د ښځو په خاطر چې په نړۍ کې څومره مرګ ژوبلې شوې دي او کیږي، دومره قتلونه به په جنګونو، توپانونو او سېلابونو کې نه وي شوي،.دا ټولې د جنس کرشمې دي، زیات خلک د مینې او محبت نوم دې ته کاروي؛ مګر له پردې شاته دا ټول جنسي جذبات او غریزې دي، چې انسان یې رام کړی دی.

انسان د جنسي غریزو د سرښت لپاره څه نه کوي، غلا، قتل، بغاوت، زنا، لواطت، فحش، دروغ، بې ننګي، بدي او..... ؛ مګر 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 یو داسې دین دی، چې د هر څه لپاره یو ځانګړی چوکاټ لري، موږ که هغه عملي کړو او له هغه چوکاټ څخه ونه وځو هیڅ داسې ستونزې به نه وي؛ لکه پورته یې چې یادونه وشوه.

په نړۍ کې ګورو، چې په مېلیونو انسانان د اېډز په ناروغۍ اخته دي او هره ورځ په زرګونو کسان د دې ناروغۍ له لاسه مري، تاسې وګورئ چرته چې اسلامي هېوادونه دي او څه نا څه قیودات او بندیزونه پکې دي، هلته دا ناروغۍ په نشت حساب ده او که وي هم له بله ځایه ورته راغلې وي. موږ که په صحیح معنو کې د اسلام مبارک دین ته ژمن واوسو او په لارښوونو یې عمل وکړو، هیڅ ستونزه به نه وي. جنسي غریزې د انسان لپاره یو ستر ځواک او چېلنج دی، دا د ټولو ځواکونو سرچینه ده؛ مګر کله کله دا ځواک هم په انسان غالب کېدی شي او انسان سخت کمځواکه کوي، که چېرې تاسې غواړئ، چې د خپلو ماشومانو راتلونکی مو روښانه 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 تعمیري سوچونو او اقدام سرچینه ده، په همدې سبب جوهرِ حیات ورته ویل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهان وایي چې د څلورو کلونو په عمر کې ماشوم له جنسي غریزو نه کرار کرار متاثره کیږي؛ مګر هغه پرې پوهیږي نه. د هغه شعور تر دې مهاله بېدار نه وي، څومره چې هغه ستریږي جنسي غریزې د هغه پر سوچونو او د لاسونو په لاشعوري حرکاتو باندې څواکمنې کیږي. د دولسو کلونو چې شي هغه د خپل بدن په ځانګړو اندامونو باندې وپوهیږي، چې له دې نه باید څه کار واخیستل شي. که چېرې هغه ته پخپل کور، کلي او چاپېریال کې ذهني او ارواییي آرامتیا تر لاسه نشي هغه اړ کیږي، چې له خپله ځانه خوند واخلي. په کور کې که له هغه سره څومره بد چلند کیږي، په هماغه کچه هغه د جنسي آرامتیا لور ته هڅه کوي.

ګورئ ! وړاندې مو وویل، چې د انسان لپاره دا یو ستر ځواک دی، چې خدای پاک پرې لورولی دی، دانسان 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 کیږي؛ خو د انسان تقدس او سپېڅلتیا لپاره یې بیا ځانګړي 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 لورولې ده.

د خدای په نزد دا ځواک دومره سپېڅلی دی، چې دا یې د انسان د تخلیق (پیدا ایښت ) یو سبب جوړ کړی دی؛ بلکې د هر ساه لرونکي تخلیق له دې ځنې دی، له دې ځواک نه که هر چا له غیرو فطري لاو چارو ګټه پورته کو له 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 لرنې او د پرېکړې ځواک پېدا کړئ په هغوی ته د ډار، بې زړه توب او بزدلي احساس مه ورکوئ. دا ځانګړتیا وې په هغوی کې هغه وخت پیدا کیږي؛ لکه وړاندې چې یادونه وشوه، تاسې باید له خپلو ماشومانو سره دوستانه چاپېریال ولرئ، که ماشوم مو هر رنګ خبره درته وکړي، هغوی ته دا احساس مه ورکوئ، چې ګواکې تاسې بې مانا خبره وکړه. د هغوی سهوې په دې ډول اصلاح کړئ، 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 وپوهوئ، چې بیا داسې کار ونکړي. همداسې په درسونو او ښوونځي کې تاسې د دی تر منځ مسابقې جوړې کړئ، دوی ته وواياست، 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 کوئ او د خپلې ژمنې یادونه هم ورته کوې، تاسې وګورئ، چې ماشومان مو درس ته څومره هڅیږي او له بې ځایه ګرځېدو نه څه وړ رامنع کیږي.

## د زوی او پلار رقابت

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

که چېرې تاسې دا راسره ومنئ، چې د پلار او زوی تر منځ ارو مرو رقابت وي، ستاسې لپاره بیا د اولاد په روزنه کې ستونزې نه پیدا کیږي. 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 انجلۍ د مور مینه. هلک چې څه مهال د مور پې روي؛ نو مور ټوله د ځان ګڼي. 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 ګڼي. تاسې تجربه وکړئ، څه مهال مو چې مېرمن بچی په غېږ کې نیولی وي تاسې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې مېرمنې لاس ونیسئ یا یې پر اوږو لاسونه کېږدئ یا کوم بل داسې عمل وکړئ، چې ګواکې تاسې مېرمن خپل ملکیت ګڼئ؛ نو د خپل بچې غبرګون وګورئ. 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 غبرګون ښیي.

ګورئ! د ښځې او خاوند یو طرفه مینه هم نه پایېږي، 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 جذبه کې یو ځانګړې مزه پیدا کړې ده. دا مینه خدای پاک د خاوند او مېرمن په منځ کې روا کړې ده، موږ که تر دې ها خوا حدودو ته اوړو؛ 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 ګڼي، چې ګواکې هغه ماشوم دی، په څه نه پوهېږي، بس یوازې یې په ناروغي دردېږي، په دې ځای کې چې هلک ته څومره اخلاقي ګمراهي پیدا کېږي، هومره یې له پلار سره رقابت زیاتېږي. بچی یې تر دې مهاله په دې نه پوهېږي، چې هغه د مور وپلار د زړه سر دی، هغه چې مور و پلار ګوري، چې پخپل منځ کې دوی مینه سره کوي، سره ښکلوي او د ژوند ملګري دي، سړی د ده پلار دی او پلار لویه هستي وي؛ بلکې هغه یوازې دا ګوري، چې دا کس هم د ده مور غواړي. ماشوم نه غواړي، چې خپله مور یې د بل چا شي، دا یو داسې احساس وي، چې له شعوري استدلاله بیخي لرې وي.

په دې عمر کې ماشوم خپل پلار بېخي بېګانه ګڼي، د وخت په تېرېدو سره یې دا احساس نورهم پخېږي، پلار یې له زوی سره هیڅ رقابت نه لري، زړه کې ځای ورته لري، ماشوم هم د پلار سترګو ته ګوري، پرې نازېږي؛ خو پر دې سربېره یې په لاشعوري ډول په زړه کې د پلار لپاره عُقدې نه سړېږي او د وخت په تېرېدو سره لا پسې زیاتېږي، ترې یرېږي هم؛ ځکه چې پرې حاکم وي. هغه د دې لپاره بېلا بېل جوازات لټوي؛ خو د پلار له امر نه سرغړونه ورته ډېره سخته ښکاري، 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 ګڼي او د ژوند په ډېرو برخو کې رقابت ورسره لري، همدارنګه ډېرې نجونې خپلې مېندې رقیبانې ګڼي. د ښځو 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 کورنیو چارو کې یا د جینۍ 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 خوا ته 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 پر مخ ځي. 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 څۀ مهال خپلې لونې د پېغلتوب په درشل کې ووینې؛ نو هغوی ته خپل پېغلتوب ورپه زړه کېږي، پر هغوی داسې یو وهم غلبه کوي؛ لکه لور یې چې تر خپل پېغلتوب اخیستی وي. څۀ 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 ورګرځي؛ لکه هغې چې دې حالت ته راوستلې او زړه کړې وي. دا وهم او وسوسې د مور په زړه کې د لور لپاره یو لا شعوري دښمني پیدا کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او اندازه نه کیږي. تاسې به لېدلي وي، څه مهال چې لور کومه تېروتنه وکړي؛ نو مور یې د سپکاوي او ښکنځلو لپاره ښېلا ښېل جوازات لټوي؛ خو له دې سره سره د مور او لور تر منځ ژوره مینه هم وي. اصلاً د مور او لور رقابت د لا شعور په تیارو کې پټه وي او دوی ته هیڅ نه څرګندېږي، چې د دې علت څه دی.

مېندې په ناپوهۍ کې د دې وړ رقابت اظهار په ښېلا ښېلو ډولونو کوي، د مثال په توګه د ځوانو نجونو مېندې زړښت نه مني. هغوی ډول او سینګار کوي، شوخې جامې اغوندي، په ښادیو کې نڅاوې کوي او د پېغلو نجونو په بنډارونو کې ناسته پاسته کوي. همدارنګه ځینې مېندې خپلو لوڼو ته په وړو وړو خبرو او تېروتنو پېغورونه ورکوي، داسې ډېرې ښځې شته، چې له خپلو زومانو سره د مینې کولو هڅه کوي.

د تېرو ټولو خبرو نه زموږ هدف دا و، چې تاسې کوښښ وکړئ، چې کورنۍ چاپېریال بدل کړئ، له خپل اولاد سره داسې مینه او راشه درشه وکړئ، چې هغوی د بې لارېتوب لوري ته لاړ نه شي. مور دې کوښښ وکړي، چې له هر لوی او کوچني ماشوم سره په کور کې، لکه د تي خوري ماشوم مینه وکړي، همدارنګه مور ته پکار دي، چې په کور کې یوازې کېنني.

خپل ماشومان له رقابت ځنې د ساتلو ښه لاره دا ده، چې مور و پلار له خپل اولاد سره په ګډه مینه وکړي، پلار دې خپل بچي ته څرګنده کړي، چې د هغه د مور پر نسبت له هغه سره ډېره مینه کوي، د مثال په توګه یو ښه پلار باید د اوښو غوښتلو په وخت کې خپل بچي ته ووایي ( زویه ! مور ته ووایه، چې ما ته لږ د څښلو لپاره اوبه راوړي. )

د دې غبرګون دا وي، چې زوی یا لور خپلې مور ته په امریه ( حکمیه ) انداز کې وایي:

مورې پلار ته مې اوبه ورکړه.

داسې پلار تل زوی ته وایي چې:

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

هغه د خپلې ښځې پر نسبت زوی ته ډېر اهمیت ورکوي، دا رنګ ماشوم خپل ځان د مور و پلار په منځ کې یوه اړیکه ګڼي. د دې دا ګټه وي، چې د ماشوم په زړه کې د پلار لپاره رقابت او کینه نه پیدا کیږي.

یو ښه پلار که خپل زوی یا لور په کومې تېروتنې وښکنځي؛ نو هغه له لږې پرې راتاویږي، د مثال په توګه ورته وایي چې:

ګوره تا زما او د مور بې عزتي کړې ده، د کلي او محلت خلک تل را ته ګېله کوي، ګوره مونږ خو نور سپین ګیري یو، اوس به د کورنۍ مسولیتونه ستاسې په غاړه وي او داسې نور....

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

میندې باید له خپلو لوڼو سره ډېرې مشفقانه واوسي، له هغوی سره تل د خپل راتلونکي ژوند فکر وي، چې چا ته به واده کیږي، کوژدن به څه وړ وي، خواښې او خسر به یې څه وړ وي او داسې نور.... مېندې په ځای د دې چې هغوی ته ښېلا ښېل پېغورونه ورکړي، وې وهي، باید هغوی ته د هغوی د راتلونکي ژوند په اړه مالومات ورکړي او جایزې غوښتني یې ور پر ځای کړي.

## تاسې له مور و پلاره څه غواړئ؟

زموږ پلرونه که له موږ سره په ورځنیو چارو کې نښلي، پر موږ نیوکې کوي، یا زمونږ لباس، لوڅ سر او نور کړه وړه نه خوښوي، یا موږ نه پرېږدي، چې عصري وسایل؛ لکه تلوېزیون، انټرنېټ او نور څیزونه وکاروو، یا لکه څرنګه چې پکار ده په پر مختللیو ښوونځیو کې درسونه ووایو. زموږ پلرونو ته دا ټول څیزونه بېګانه دي، نه یې د دې زده کړې ته لاس رسی کیږي او نه یې د رانیولو توان لري، هغوی ته وایي چې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس زمانه ډېره بې حيا شوله، زموږ 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 وايم، 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 اسودګي ستاسې په روزنه قربان کړې دی، تاسې چې دخپلو پلارانو په څېرو باندې د تفکراتو کومې او معصوميت کومې نښې وينئ، دا له ډېرې خوارۍ او مشقت له امله دا سې شوي دي. هغوی به شپه او ورځ په ځان يوه کړې وه، زده کړې ترې پاتې وې او په پرديو هېوادونو کې يې مزدوري کوله، دا هر څه يې ستاسې په خاطر کول.
ګورئ ! ستاسې پلرونه د نفسياتو ماهرين نه دي. ځينې ځوانان او نجونې چې تر پوهنتونه ورسيږي؛ نو خپل نالوستي مور وپلار ناپوهه، وروسته پاتې، بې عقل او پېټي ګڼي، د دی حقونه نه مني او کم نظر ورته کوي يا په وړه خبره پر مور و پلار ور غوسه کيږي.
دا چې کور د مور و پلار او د کورنۍ د نورو غړو په سر کور وي سړی ولې دا سې وکړي، چې په لوی لاس خپل ژوند له ګواښ سره مخ کړي، ذهني آرامتيا يوازې په کور کې وي، بايد د کورنۍ له ټولو غړو سره ، مينه، محبت او ښه راشه درشه وکړو. که تاسې دا فکر کوئ، ذهني آرامتيا په محلونو کې ده، دا بې ځايه ده. آرام له افرادو سره وي، نه له سرو او سپينو او له آسمانڅکو محلونو سره.که د کورنۍ په غړو کې مينه او احترام وي، دا تر ټولو پر مختللی ژوند دی.
ګورئ ! که تاسې د اخلاقياتو پر خلاف يو قدم هم پورته کړئ او لږ زره احساس هم درسره وي، تاسې ته ارو مرو پښېماني او نارامتيا محسوسيږي. د مثال په توګه که تاسې د لارې په سر يوه روپۍ ومونده، هغه مو راواخيسته ، ډېر به ورته خوشال شئ؛ مګر لږ څه خفګان به هم محسوسوئ، دا به له دې احساسه درته پيدا وي، چې تاسې د چا ورکه شوې روپۍ موندلې ده. دا دومره وړوکی خفګان دی، چې تاسې يې له ودې وتلی شئ، مګر دا هم ومنئ، چې پر تاسو خو يې اثر کړی دی.
همدارنګه که تاسې د خپل پلار، نيکه يا د بل کوم سپين ګيري عزت نه کوئ او د پخوا زمانې خلک يې بولئ؛ نو دا ومنئ، چې يوه لوري ته تاسې خپل ځانونه د فخر او رعب تر اغېزې لاندې راولئ او بل لورته به ستاسې زامن له تاسې سره همداسې ناوړه رويه کوي. ستاسې لپاره دا خفګان پټول يوه لا شعوري 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 وايي چې:
د مور تر قدمونو لاندې جنت دی.
دا متل نه دی؛ بلکې خدای پاک مور ته دا عظمت ورکړی دی او همدارنګه پلار درواخله. پوهان وايي، چې د اولاد لپاره مور و پلار د قبلې حيثيت لري.
ويل کيږي، چې د ګناهونو سزا د قيامت په ورځ ورکول کيږي؛ مګر له بده مرغه چې زموږ ځوانانو ته له همدې امله په دې دنيا کې سزا ورکول کيږي، هغوی تل ناارامه وي او په خپلو ګناهونو کې غرق پرق وي.
اسلام وايي، چې که مور و پلار درته ووايي، چې خپله مېرمن دې طلاقه کړه، هم به يې طلاقه کوې، که پلار دې مسلمان نه و او ډېر معذوره او ناروغه و، غوښتل يې چې له خدای پرته د بل چا عبادت وکړي، ته به يې کليسا يا بتکدې ته په شا وړې، په هيڅ صورته له مور و پلاره لاس نه شې اخيستلی. تر دې چې که درته ووايي، چې اسلام پرېږده او کفر اختيارکړه، په دې وخت کې ته کولی شې، چې خبر يې ونه منې، نور يې په هيڅ حالت کې له اطاعت ځنې نشې لاس په سر کېدلی.

ارواپې خوښي او بدني ځواک

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چېرې تاسې دا فکر وکړئ، چې ستاسې پالنه او تربیه سمه نه ده شوې، له دې امله تاسې بې لارېتوب 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 ګورئ ستاسې شخصیت دومره قوي دی، چې تاسې له دې ستونزو په آسانۍ سر وتلی شئ. موږ دا خبرې جنسي بې لارې کسانو ته کوو، چې ګورئ 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 وړو وړو ډنډونو څخه ځانونو ته دریابونه جوړ کړي دي، هغوی جنسي جذبې پر خپلو ذهنونو او مغزو سپرې کړې دي د هغوی پر سوچونو جنس غالب شوی دی، د دا رنګ سوچونه دوه ډولونه دي، یو یې جنسي خیالات دي، چې ذهني بې لارېتوب هم ورته ویل کیږي او دویم ډول یې دا دی، چې هغوی تل د خپل جنسي ځواک په اړه سوچونه کوي، چې هغوی خو د دې له امله کمزوري شوي نه دي، خدای مکړه په اېږز خو به نه وي اخته، په چل ول کې ملګرو پوښتي، چې د اېږز ناروغۍ نښې په څه ډول وي، که لږ څه نښې هم په ځان کې ویني؛ نو لکه د موم ورته ویلي کیږي. دا رنګ وهمونه د دوی ژوند له بېلا بېلو ګواښونو سره مخ کړي.

د نفسیاتو علم وایي، چې د انسان شخصیت او د هغه کړه وړه د سوچونو او خیالونو هنداره وي، مانا دا چې انسان څه ووړ سوچ کوي، د هغه کردار او شخصیت هم هماغسې وي یا هماغسې جوړیږي.

ګورئ! تاسې دا په ذهن کې کېنوئ، چې دا یو ارواېي ځواک دی، چې انسان هماغسې جوړوي څۀ رنګ 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 خو د یوې هم نه شوئ، له همدې امله تاسې رښتیا هم په جسماني ډول د یوه کار جوګه هم نه یاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا رنګ سوچونه تاسې له بې کاره عادتونو څخه پرته له دوو نورو ګواښونو سره مخ کوي. لومړی دا چې تاسې تمامه ورځ د جنسي څواک په اړه پوښتنې ګروېږنې 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 راټولول بیا یوه بله لویه ستونزه ده، ځکه چې تاسې هر چاته دا راز نه شئ 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 ارواییي ناروغیو درملنه. تاسې هیڅ مه کوئ، ما پسې راځئ زه مو لارښوونه کوم؛ خو په شرط د دې، چې له خپل ذهن څخه ټول وهمونه لرې کړئ. همدارنګه له خپل ذهن څخه د جنس توری هم لرې کړئ. داسې وګڼئ، چې ګواکې په تاسې کې هیڅ جنسي جذبه او ځواک نشته. دا ځکه چې تاسې په ورځني ژوند کې د خپل ځان او خپلې ټولنې لپاره خپل مسولیتونه هېر کړي دي او خپله ټوله توجه مو جنسي 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 راتلونکې په جوړولو کې ستاسې ډېره مرسته کوي. ستاسې د تباهي لوی علت دا دی، چې جنسي ځواک یوائې 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 وګڼئ، چې دې ځواک پر تاسو هیڅ اغېزه نه ده کړې، یا یې که پر تاسې اغېزې کړې دي، اوس یې تاسې له سره جبران کوئ. پرته له دې که تاسې خپله ارواییي خوښي او خپل سالم بدني ځواک غواړئ؛ نو لومړی باید اسلامي ارونوته پابند واوسئ، پر اسلامي قوانینو عمل وکړئ. هغه څۀ چې اسلام مو ترې منع کوي او پرقران او احادیثو ثابت شوي دي، باید له هغو اعمالو څخه لاس واخلو.

## د جنسي بې لارې کس ارواییي او بدني ناروغی.

که په ژور تاسې د نفسیاتو علم ولولئ؛ نو تاسې به حیران شئ، هغه دا چې د انسان کړه 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 پښېماني او ارمانونه چې راوزېږي، 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 غبرګون یوه صحنه وي، له دې نه لاس اخېستل داسې دي؛ لکه انسان ووایي، چې زه ښځي خوراک څښاک نه کوم. دا د خودلذتي یا له دځانه د خوند اخیستنې پېلامه ده.له دې ځایه انسان ته موقتي آرام تر لاسه کیږي؛ خو دا خوند او آرام د ډېر کم وخت لپاره وي، څه مهال چې انسان سترګې پرانیزي؛ نو خپل ضمیر یې لکه بادار پر سر ودرېږي او ډېر ملامته کړي، بیا چې څه موده تېره شي پر بلې ګناه واوړي یا بل کوم وخت بیا له ښکلیو خیالاتو سره غاړه غړې شي ښه پوهیږي، چې دا عمل د ده لپاره څومره ارواییي او بدني زیانونه رامنځ ته کوي؛ خو په هغه وخت کې سترګې پرې پټې شي ګناه وکړي وروسته بیا پښېمانه وي، لاسونه مروړي، داسې یې ټول عمر په همدې کشمکش کې تېر شي.

په بدني توګه داسې ځوانان، چې عیاش او بې لارې وي او له ځان څخه دخوند اخیستنې عادي وي، په لاندې ناروغیو اخته کیږي.

۱_د زړه ضربان یې تل زیات وي او تل خفګان محسوسوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲ـ د ساه په اخیستو کې ورته ستونزه وي؛ لکه د سابندي د ناروغ چې تل یې ساه بندیږي.
۳ـ د هاضمې او معدې نظام یې خراب وي، خواړه یې په سمه توګه نه هضم کیږي.
۴ـ جګر یا ینه یې ښه کار نه کوي، چې له کبله یې بدن ته تازه وینه نه رسیږي.
۵ـ د ګردو یا پښتورګو ناروغي تر ټولو ناوړه وي، له دې امله د پوستکي بېلا بېلې ناروغۍ انسان ته پیدا کیږي.
۶ـ حافظې یې خپل ځواک له لاسه ورکړی وي او هره خبره یې له یاده وځي.
۷ـ مثانه یې کمزورې وي ځینې وخت داسې وي، چې په ځان پوی هم نه وي او تشې متیازې ترې لاړې وي، همدارنګه مذي او مني هم بې اختیاره ترې خارجیږي.
له بدني ناروغیو پرته ځینې اروایي ناروغۍ هم ورته پیدا کیږي، چې په لاندې ډول دي:
۱ـ ارادي ځواک، د پرېکړې ځواک او پر خپل ځان یې باور ختم شي.
۲ـ داسې کس ډېر ډارن او بې زړه وي، په هره کیسه او هر کار کې شرم محسوسوي.
۳ـ داسې کس ته غوسه هم ډېره ورځي او څه یې له لاسه هم نه کیږي.
۴ـ زړه یې نه غواړي، چې له کورنۍ او نورو ملګرو سره ټوکې ټکالې، خندا او راشه درشه وکړي.
۵ـ ذهن یې له شکونو او اندېښنو ډک وي، دهر چا او هر شي راتلونکی ورته تیاره برېښي، شپه که هر څو په ارام خوب وکړي؛ مګر سحر چې راپورته شي، وجود یې تبکه تبکه وي او له ناراستۍ نه پورته کېدلی نه شي.
۶ـ داسې کس ارو مرو د نشه یي توکو په کارولو اموخته وي.
۷ـ تل د ځانوژنې سوچ نه کوي؛ مګر له مرګه یې ډار هم کیږي.
د دې ناروغیو لړلیک به تاسې حیران کړي یئ، 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 اروایي، ذهني او د جنسي بې لارې کسانو درملنه په سالم فکر، کلکې ارادې او ذهني مثبتو تمایلاتو باندې کیږي، 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 ټولنې 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 ربښتیا 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 خاندي او د هغه پر خلاف خبرې کو ي. د ده 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 لګیږي. هغه په داسې وهم او شک کې ښکېل وي، که هر څوک یې د تکلیف په اړه هر رنګ مشوره ورکړي هغه ورته د شک په سترګه ګوري.
دا ټولې د ضمیر کرشمې دي،ضمیر د خدای پاک (ج) هغه لوربنه ده، چې انسان تر وسه له ګناهونو بچ کوي؛ مګر انسان د تخریبي 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 ښیي، دلته انسان له دوه رنګه پېښو سره مخ کیږي یو دا چې انسان د ضمیر له آواز څخه تښتي، دویم دا چې د ضمیر سزا مني. دا چې ځینې هلکان اونجونې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځانوژني هڅه کوي د هغوی نفسیاتي علت همدا وي، چې هغوی د خپلو کړنو سزا غواړي، دا د ضمیر سزا و ي، چې انسان ورته مجبور کړی وي.

ګورئ ! کوم کس چې قتل وکړي؛ نو انساني فطرت د غبرګون پر بنسټ هغه د قتل درد نشي هضم کولی، د هغه پر د ماغو وینه وخیژي، ځینې قاتلان کوښښ کوي، چې د نشې په زور قتل له یاده وباسي، ځینې کوکې او نارې کوي پر خلکو قهریږي. داسې خلک مېړني نه وي؛ بلکې قتل کولو له دوی نه بزدلان جوړ کړي وي. هغوی له دغې بزدلۍ او د ضمیر له پېغور څخه دخلاصون لپاره چغیږي او پر نورو خلکو غوسه کیږي. زیات داسې قاتلان دي، چې خپل جرم پټوي،له خپل دښمنه هم یریږي؛ خو په دې خوشاله وي، چې چارواکي یې بوځي او بندي یې کړي، څه مهال چې پر قتل اعتراف وکړي، بیا یې زړه سوړ شي. له دې نه دا جوتیږي، چې د ضمیر د سپکوالي لپاره پر ګناه عتراف او اقرار کول ښه لاره ده.

همدا رنګه کیفیت په خود لذتي ( له ځان څخه خوند اخیستنه ) کې هم وي؛ مګر په دې کې انسان کوکې او چغې نه وهي، پر خپلې ګناه اعتراف نه کوي، له دې ګناه څخه وروسته د ضمیر غبرګون داسې وي؛ لکه قتل یې چې کړی وي. دې وخت کې انسان د تېښتې لاره غوره کوي او پر نشه یې توکو خپلې غریزې سړوي.

قتل خو د انسان له لاسه شاید یوه وار وشي؛ مګر جنسي بې لارېتوب ته سړی هر وخت لاس رسی لري، چې بالاخره د عادت بڼه غوره کړي. داسې که هره ورځ انسان ګناه کوي او خپل ضمیر یې هره ورځ ملامتوي، د ضمیر او عادت دا جنګ بیخي مستقل پاتې شي، یو وخت انسان یو داسې اروایي ناروغ جوړ وي، چې درملنه یې ډېره ګرانه وي.

لا شعوري ذهن دومره ستر ځواک دی، چې ستاسې سوچونه او کړه وړه په خپله ولقه کې اخیستلی شي او چې کومې خوا ته وغواړي تاسې بوولی شي. ستاسې جنسي بې لارېتوب او د ناوړه عادتونو ذمه وار ستاسې لا شعورذهن دی. دا چې داد د بدن د نورو غړو په څېر نه محسوسیږي په همدې وجه یې طبي درملنه او پېژندنه نه کیږي، دا به تاسې پخپله قابو کوئ.

## اروايي آرامتیا او درملنه

زموږ د ټولنې د سړیو او ښځو بدبختي داده، چې زیات یې له دوی ځنې ودونه هم کړي دي او سر بېره پر دې جنسي بې لارېتوب ته هڅه هم کوي. دا نو د فحاشۍ آخري برید دی؛ ځکه چې په داسې کولو د ښځې او خاوند تر مېنځه تضاد پیدا کیږي او د هغې اغېزې پر کورنۍ او بچیانو غورځي.

دویمه غټه نیمګړتیا زموږ د ټولنې د ځوانانو اونجونو داده، چې جنسي بې لارې خلک یې اکثره لوستي دي او یا د زده کړو په جریان کې دي. زموږ دې لولپه ټولنې ته، چې تاسې لوستي ځوانان او نجونې څهٔ ورنکړئ، د جهالت له تیارو څخه یې راړونه باسئ؛ نو نالوستي خلک خو دا نشي کولای.

ځوانان د قوم متېې دي. تاسې ته راتلونکې کې ډېره څهٔ په مخکې دي، نړۍ کوم ځای ته ورسېدلې او لا به چېرې ځي. په عملي او تخنیکي زده کړو کې د ځوانانو ونډه ډېره اړینه ده. تاسې به کله کله هڅه کړې وي، چې له نا وړه کړنو څخه لاس واخلئ؛ خو بریالي شوي به نه یاست؛ مګر تاسې راسره دا ومنئ، چې تاسې د زیار ایستلو سر بېره هم زیار نه دی ایستلی، په لاشعوري ډول تاسې په دې هڅه کې یاست، چې ځوک مو له دې ښکلیو 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 خیالات خپلې مخې ته کېږدئ او ویې ګورئ. د خپل تباه شوي ژوند نندار هم وکړئ څرګنده به شي، چې دا ټول د بې ځایه تصوراتو له لاسه داسې شوي دي.

دا اندازه تاسې په داسې انداز واخلئ؛ لکه یو تکړه رنځپوه، چې د کو مې ناروغۍ تشخیص کوي، وروسته تاسې دا تصورات او خیالات له لا شعور ذهن څخه بېلا کړئ او چې کله هم دا ستاسې ذهن ته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاروبار پربېږدئ او دا په شعوري ډول وڅارئ او پاېلې يې وګورئ. څه موده به تاسې له ستونزو سره مخ وئ؛ مګر يو وخت به خپله نتيجه په لاس درشي.

سربېره پر دې خپل ذهن صحت مند جوړ کړئ داسې فکر وکړئ، چې تاسې د خپل دې سپېڅلي تصور په څېر پاک یاستئ، دا تصور په خپل ذهن کې په ښه توګه انځور کړئ. له دې سره سره له خپلو خپلوانو او انډيوالانو سره ښه راشه درشه پيل کړئ، د ورزش لپاره يو وخت درته وټاکئ. لنډه دا چې يو مهال وېش درته جوړ کړئ او د هغه له مخې خپل ورځني کارونه پر مخ بوځئ. داسې مه کوئ، چې يو څو ورځې عمل پرې وکړئ بيا جنسيت درباندې غالب شي، يا مو نورې بوختياوې پر سر واخلي. کوښښ وکړئ، چې تعميري کارونه وکړئ او خپل ځان په ښو کارونو کې بوخت وساتئ.

ستاسې د خپل ذهن د را م کولو ښه لاره دا ده، ګورئ تاسې خو خپل کور او چاپېريال نشئ بدلولی؛ مګر له کوره تر ښوونځي، تر دفتر، تر بازار او د کارو بار تر ځايه خپله لاره بدله کړئ، پخوا چې په کومه لاره ورتللی له دې وروسته په بله لاره ورځئ. په نوې لاره کې به ښې او کيڼ خوا ته تاسې نوي شيان، ونې، کورونه او نور شيان ووينئ. په کور کې هم دا وړ بدلون راولئ. د مثال په توګه مېز او چوکۍ مو لومړی يوې خوا ته اېښې و او س يې بل ځای کېږدئ. کمرې مو پرده نه درلوده پرده ورته واچوئ، لنډه دا چې د هر يو شي ځای بدل کړئ. زيات ډاکترانو ناروغانو ته د چاپېريال د بدلولو مشوره ورکوي، په داسې کولو سره يوې خوا ته ناروغ ته اروايي ارامتيا تر لاسه کيږي او بلې خوا ته بدني ځواک پيدا کوي.

د دې دا مانا شوه، چې که تاسې په خپل ذهن کې بېکاره تصوراتو او خيالاتو ته ځای ورکړی دی، داسې هم کولی شئ، چې تعميراتي سوچونه پکې ځای کړئ تاسې د ښو خيالاتو په کولو کې زړه راښکون پيدا کړئ او کوښښ وکړئ، چې خوند ترې واخلئ او عملي يې کړئ.

عجبه خبره دا ده چې څوک څومره بدکار او ګناه کوي او له هرې خطا وروسته سخت پښېمانه وي، همدومره يې د ګناه لور ته مېلان زياتيږي. زه دا نه وايم، چې تاسې په ګناه مه پښېمانه کېږئ، ما چې وړاندې څهٔ درته وويل، چې که چېرې تاسې خپل خيالات تعميراتي جوړ کړل او له زړه نه مو داسې وکړل بيا مو د ګناه لور ته مېلان کميږي.

که تاسې زر ځله هم توبه وباسئ تاسې نه پرې بريالي کيږئ، د دې علت دا دی، چې څه مهال چې تاسې توبه ماتوئ؛ نو په تاسو کې د ماتې، پښېماني او د قهر يو ګډ تريخ احساس راپيدا کيږي، هغه د ګناه له احساس سره يو ځای کيږي او زهر ترې جوړيږي. دا زهر تاسې له اروايي نيمګړتياوو سره مخ کوي. هغه ستاسې ځانګړتياوې او ارادې د شمعې په څېر ويلې کوي. دا اروايي نيمګړتيا کرار کرار د بدني ناروغيو سبب جوړيږي. له دې سره په ځوانانو کې د انزال، احتلام (شيطان غولول) او د جريان ناروغۍ رامنځته کيږي او په نجونو کې له واده وړاندې د لېکوريا (يو ډول ناروغي) او د رحم نورې ناروغۍ رامنځته کيږي.

ځيني خلک داسې وي، چې له ګناه وروسته له ځان سره قسم وکړي، چې بيا به داسې کار نه کوي؛ مګر په لږ وخت تېريدو سره بيا ګناه ترې وشي، بيا قسم وکړي او بيا ګناه ترې وشي، په شعوري ډول دوی ته څرګنده وي، چې يوې خوا ته د ګناه عذاب او بل لوري ته پر قسم ختل، لنډهٔ دا چې د هرې ګناه په کولو سره هغوی دوې ګناوې کوي، او هر ځل يې خپل ضمير ملامتوي. ستاسې لپاره ښه دا ده، چې له توبې او قسم کولو تېر شئ؛ بلکې په هغو لارښوونو عمل وکړئ، چې مونږ يې يادونه وکړه.

ستاسې لپاره يوه ډېره په زړه پورې نسخه دا هم ده، چې له ځان سره پخه ژمنه وکړئ، چې پينځه وخته به لمونځ نه قضا کوئ؛ ځکه چې په قران شريف کې خدای پاک وايي چې: لمونځ تاسې له بدو اعمالو منع کوي.

له خدای پاک څخه ډېرې دعاګانې وغواړئ. لمونځ د دې لپاره مه کوئ، چې خدای پاک يې بدله درکړي يا د دې لپاره دعا مه غواړئ، چې تاسې خدای پاک ته لمونځ ادا کړی دی؛ بلکې دعا د دې يقين د پخلي لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

## د جنسي ځواک د پیاوړي کېدو لارې چارې

په نجونو او هلکانو کې جنسي ځواک له یو ډول غدودو سره اړیکې لري، هر غدود پر خپل مسیر یا چورلیز چورلي. ذهني او بدني محرکات دا په خوځښت راولي. له دې ځنې یو ډول اوبه خارجیږي، چې یوه برخه یې له جنسي اندام څخه وځي او یوه برخه یې د تنه په بدن کې پاتې کیږي. د دې یو څه برخه ارو مرو وځي؛ خو له دې زیات اخراج ته یې اړتیا نه لیدل کیږي. له جنسي مېلان څخه هم دا رطوبت خارجیږي. مور که غدودو څخه د اړتیا وړ اوبه خارجې کړو، پر بدن خاصه اغېزه نه کوي؛ خو که پر غدودو فشار راولو، د بدن پر ټولو برخو مو اغېزې کوي.

ځینې خلک داسې وي، چې معمولي د یوه نیم لغړ انځور یا فلم په لېدو یې هم انزال کیږي نور خلک مشوره ورکوي، چې ارو مرو جنسي کمزوري لري، باید له کوم حکیم څخه درمل تر لاسه کړي. حکیمان ځینې داسې درمل ورکوي، چې جنسي اندام پرې مالش کیږي؛ خو دا په یاد لرئ، چې د بې وخته انزال اړیکې له جنسي اندام سره هیڅ نشته، دا د بدن د تنه په ځواکمنتیا پورې اړه لري او ځینې وخت د عصبي ناروغیو له کبله هم دا ستونزه رامنځته کیږي.

په بازارونو کې له غیر رسمي ډاکترانو او حکیمانو سره د جنسي ځواک د ځواکمن کېدو لپاره ځینې درمل؛ لکه ګولۍ، ستنې او ژاولې پلورل کیږي؛ خو ګورئ فکر مو وي، چې دا درمل ستاسې جنسي ځواک هیڅ نشي زیاتولی، په دې ځیزونو کې داسې مواد ګډ وي، چې سړی انزال ته ژر نه پرېږدي او د انزال شېبې اوږدوي. فکر مو وي، چې له دې امله زیاتې جنسي ناروغۍ انسان ته را منځته کیږي. د جنسي ځواک د پیاوړي کېدو لپاره که تاسې په اسلامي آرونو عمل وکړئ، له خود لذتي څخه ډډه وکړئ او بې ځایه خپل دا ځواک ونه کاروئ؛ نو هیڅکله به له جنسي کمزوري سره مخ نه شئ. بیا هم که تاسې دا کمزوري لرئ په خوراکي موادو کې؛ لکه سبزي، مېوې، هګۍ او ماهیان دا داسې څېزونه دي، که تاسې دا څېزونه تل په مناسبه خوراک سره وخورئ، ورزش ورسره وکړئ او له بې ځایه درملو خوړلو څخه ډډه وکړئ، همدا رنګه له هر رنګه نشه یي توکو له کارولو څخه لاس واخلئ، زه تاسې ته وعده درکوم، چې تاسې به له هیڅ بدني، جنسي او روایي ناروغیو سره مخ نه شئ.

**Get more e-books from www.ketabton.com**
**Ketabton.com: The Digital Library**