اروا پوهنه او ملي ویښتیا !

د دریمې نړۍ د هېوادونو یوه تر ټولو لویه ستونزه د حکومت او ملت تر منځ واټن یا په بله وینا د ملت وېره له حکومته ده.د پرمختللیو هېوادونو حکومتونه له خلکو وېرېږي خو په وروسته پاتې هېوادونو کې ملتونه له حکومتونو وېرېږي، علتونه یې ډېر دي، خو یو اساسي علت یې د خلکو په حکومت نه باور دی. ځکه خو په وروسته پاتې هېوادونو کې له ډېرو نورو اسبابو سره یو ځای همدا بې باوري هم د زیاتو اروایي ناروغیو د ټوکېدا سبب ګرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروایي ناروغي، اروایي نارامي، د شخصیتونو کمښت، د کمترۍ احساس، اندیښنې، ژور خفګان، چې دا ټول بیا د عمرونو د کچې د ټیټوالي سبب ګرځي او د بېته ورته په لس ګونو نورې ستونزې د دریمې نړۍ د هېوادونو د وګړو د ورځني ژوند ملګرتیا کوي. له بده مرغه افغانان د همدا سې یوې بې باورۍ له امله ورځ تر بلې په نویو ناروغیو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۲ کالو پورې رسېږي، چې د سیمې په کچه تر ټولو کم عمره خلک افغانان دي. هغه ملتونه چې په ورته حالت کې وي او بیا د حکومت له ناپامۍ سره هم مخ وي نو ورځ تر بلې مخ په ځوړ روان وي، د لا لویو خطرونو

سره مخامخ کېدونکي دي، چې ښه مثالونه يې د افريقا په لويه وچه کې د ګڼو هېوادونو ملتونه دي؛ سوماليه، کانګو، سوېلي سوډان او داسې نور.

خو هغه ملتونه چې د همدې ناروغيو په وړاندې د حکومتونو بې باوره سترګو ته لار نه څاري او خپله د خپلې ناروغۍ د درملنې لپاره لاس په کار کېږي، نه يوازې ځان د ناروغيو له بدو انزارو ژغوري، بلکې حکومت ته هم دا توان ورکوي، چې په پښو ودرېږي او له خپل ملت څخه باور تر لاسه کړي او يوې ښې راتلونکي لپاره لاس په کار شي، الحمدلله افغان ملت د همداسې يو تګلوري په لوري مزل پيل کړي، حنيف حيران يو له هغو افغان ځوانانو څخه دی چې د خپل ملت ژورو ناخوالو ، د پردی تر شا ځورونکو اسبابو او د ژوند د برياو په وړاندې د خنډونو په رڼګولو او ماتولو کې برخه اخلي.

د افغان ملت شاوخوا ۷۵ سلنه ځوان کول جوړوي، چې د دې انرژي د پالنې او رغونې ته نه پام کولای شي افغانستان او په لويه کې ټول افغان ملت يو لوی ناورين ته سوق کړي، چې اداره او کنترول به يې بيا ډېر سخت کار وي. د ځوانانو د روزنې لويه دنده هغه د کورنيو په غاړه ده، کورنۍ دې چې د ماشومانو په روزنه او پالنه کې تر بل هر چا ډېر اغېز لري، سره له دې چې ښوونځې، د ژوند چاپېريال، ملګري او داسې نور اړونده اسباب هم په کې خپل خپل اغېز ښندلی شي. افغانۍ کورنۍ بايد د خپلې دندې په ارزښت پوه شي، او د دې کار لپاره ښه وسيله هغه د اروا پوهنې مطالعه او پوهېدا ده. اروا پوهنه په علمي توګه د انساني سلوک په هکله د زده کړې او احساساتو مطالعې ته ويل کېږي. اروا پوهنه د علومو يوه منظمه څانګه ده چې په ساينسي توګه د مغزو د کردار او فعاليتونو مطالعه په کې ترسره کېږي. د دې تر څنګ په

اروا پوهنه کې د ژوند ورځنۍ لارې چارې، چې په انفرادي او یا ټولنیزه توګه د ستونزو د حل او د ماغزو پورې اړونده ناروغیو په تداوي کې ترې کار اخیستل کېږي تر بحث لاندې نیسي. نولسمه پېړۍ د اروا پوهنې د علم پیل ګڼل کېږي. په ۱۸۷۹ زېږدیز کال د اروا پوهنې د علم د زده کړې د یو ځانګړي علم په توګه پیل شو، ځکه چې پدې کال الماني ساینسدان ویلیم ونت(1) په ځانګړي توګه یو لابراتور د اروا پوهنې د زده کړې لپاره د لیپزیګ(2) په ښار کې تیار کړ، چېرته چې په لومړي ځل اروا پوهنه د یو تحلیلي علم په توګه تر مطالعې لاندې ونیول شوه.

ونټ د فلسفې د علم د ځان پېژندنې څانګه له نویو تخنیکونو سره په نوموړي لابراتوار کې وازمیله، دغه ازمېښتونه یې د اروا پوهنې تر نامه لاندې راوستل. ځان پېژندنه3 په فلسفه کې نېغ په نېغه د خپل زړه، فکر، خیال او اروا څېړنې او څارنې ته ویل کېږي.

اروا پوهنه مختلفې څانګې لري او حیران صیب د همدې پراخ علم د کلینکي او مشورتي اروا پوهنې څخه مونږ ته په زړه پورې مضامین را اخیستي، نیم په نیمه اروا پوهان د کلینکي او مشورتي اروا پوهنې په برخو کې کار کوي. کلینکي اروا پوهان د غیرې نورمال اخلاقو څېړنه، درملنه او مطالعه ترسره کوي، ولې مشورتي اروا پوهان د ډېرو لومړنیو فردي یا ټولنیزو ستونزو په حل کې کوښښ کوي، په عمومي توګه کوم کسان چې د مشورتي اروا پوهانو تر څېړنې لاندې وي هغوی غیرې نورمال اخلاق لرونکي کسان نه ګڼل کېږي.

مشهور اتریشي اروا پوه «زېګموند فروید» هڅه وکړه چې انساني

[1] Wilhelm Wundt (1832- 1920)
[2] Leipzig University, Leipzig, Germany
[3]Introspection

چلند ، په تحت الشعور کې د پټ رواني محرک ځواک تر اغېز لاندې وځېږي، چې په دې لړ کې يې جنسي غريزې ته زيات ارزښت ورکړ. د ده په اند د انساني چلند تر شا په تحت الشعور کې ان له وړکتوب څخه ډېرې داسې انګېزې پټې دي چې موږ پرې خبر نه يو او هغوی زموږ د شخصيت پر جوړښت او چلند ژورې اغېزې ښيندي.

د انسانانو په ژوند کې له فطري اړتياوو څخه تر ټولو مهمه هغه مينه او دوستي ده، هغه انسانان چې په ژوند کې مينه او دوستان نه لري، نو پر بېلا بېلو اروايي ناروغيو اخته کېږي.په دې اړه مشهور اطريشي اروا پوه ,(1870-1937) Alfred Adler وايي: ټولې اروايي ناروغۍ له ټولنې څخه د ګوښه توب له امله پيدا کېږي، څومره چې موږ له ټولنيز ژوند څخه لرې کېږو ، هومره به موږ په زياتو اروايي ستونزو او ناروغيو اخته کېږو.

له نېکه مرغه، حنيف حيران صيب د اروا پوهنې ارزښت ته په پام سره، ډېرې ګټورې برخې را ژباړلې دي. په دې کتاب کې د نورو ګټورو موضوعاتو تر څنګ داسې مسايل مطرح شوي، چې زموږ جګړه ځپلی ولس او ټولنه نېغ په نېغه ورسره لاس و ګرېوان ده، لکه: د ماشومانو روزنې ته نه پام، د ماشومانو په روزنه کې د کورنۍ او چاپېريال اغېز، د ځوانۍ او بلوغيت په وخت کې د ځوانانو لازمو او سالمو بوختياوو ته نه پام، د انجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسوولیتونه، د شخصيت د روزنې او ټوکېدا په وړاندې خنډونه، او نور. په دې کتاب کې د دغو اروايي ستونزو لاملونه او ورسره د درملنې او حل لارې هم په ګوته شوي دي. د کتاب يوه مهمه ځانګړتيا دا ده، چې د اروا پوهنې هغه مسايل چې زمونږ په دوديزه ټولنه کې تت او له علمي بحث او مطالعې څخه لرې پاتې شوي په ډېره روانه او خوږه پښتو ژباړل شوي، نو ځکه له

دې اثر څخه ځوانان او د هغوی کورنۍ په ډېره ښه توګه ګټه اخیستی شي. زه له دې امله حیران صیب ته مبارکي او کوروداني وایم او هیله ترې کوم، چې د اروا پوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لړۍ لا پسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازیات ګټور خدمتونه ترسره کړي.

زما په اند که درانه لوستونکي غواړي په خپل ځان کې یو متوازن او سالم شخصیت ته وده ورکړي او یا ددې لپاره چې له نورو خلکو او په ټولیزه توګه له خپلې ټولنې سره له اروایي پلوه ښه مرسته وکړي، خپل اولادونو او د کورنۍ (پېغلې او هلکان) په ښه توګه وروزي، نو ددې ګټور کتاب لوستل دې نه هېروي.

ډاکتر ځلاند

۱۳۹۱کب، عربي متحده امارات

ډاکتر حیرانه !
ژوندی خو اوسې !

یو وخت (د ښوونځي زده کوونکی وم) چې د پارسي ژبې دا شعر مخې ته راغی، چې:

در این دنیا کسی بیغم نه باشد
آگر باشد بنی ادم نه باشد

زه خپلې بنیادمۍ ته خوشحاله وم چې غمونه راسره ډېر دي او په همدې خاطر بني ادم یم، ډېر وخت مې په غمونو او دردونو کې تېر کړ او له خپل خیال و د پارسي ژبې پورتني شعر سره سم په خپل بنیادمتوب کې پاتې شوم.

وروسته مې د اروا پوهنې ځینې کتابونه ولوستل، تر ډېره مې یې په ژوند تاثیر وکړ او له ډېرو غمونو یې خلاص کړم، زه چې د خپل ځان په

اړه خبرې کوم، په دې خاطر چې زه د خپلې ټولنې یو مثال یم، د ماشومتوب له مهاله زما او زما په څېر زموږ د ټولنې د ډېرو ځوانانو روزنه ممکن هغسې نه وي شوې، څنګه چې په کتابونو کې ښودل شوې ده او کتابونه یې وايي، موږ او تاسې په خپلو کورونو کې، له کورونو څخه دباندې، په ښوونځي، پوهنتون او... هر ځای کې د خپلو کشرانو شخصیتونه وژنو، هغوی ته د کمۍ احساس ورکوو چې همدغه د کمۍ احساس هغوی له ژونده زړه توري کوي، کله چې ماشوم ته په ماشومتوب کې د کمۍ احساس ورکړل شو، کله چې ماشوم ته په کورنۍ کې وویل شول چې (مه کوه، مه غږېږه، کمعقله، لوده، ته نه پوهېږې، په دې خبرو، کارونو کې ستا څه کار؟ او...) بس وګڼئ چې له همدې ځایه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلوړی ژوند ونه کړي. دا ټولې خبرې ما ته هم شوي دي، تاسو ته هم شوي دي او هغه بل ته هم شوي دي او بېرته یې همدا زه، تاسو او هغه بل، هره ورځ په خپلو خپلو کورنیو کې ماشومانو ته کوو. همدا زموږ د ژوندانه بدبختي ده.

ارواپوهان وايي چې د انسان د ځوریو لامل دا دی چې د هغه واقعي ژوند د هغه له خیال سره توپیر لري، کله چې زما د واقعي ژوند او زما د خیالاتو ترمنځ واټن موجود وي، زه مجبورېږم چې له خپل واقعي ژونده تېښته وکړم او خپلو خیالاتو ته پناه یوسم، ځکه زما په واقعي ژوند کې پر ما سر او زړه وله محدودیتونه دي، پابندۍ دي؛ خو زه په خپل خیالي ژوند کې آزاد یم، زړه مې ډېر غواړي چې له واقعي ژونده لرې په خیالي ژوند کې پاتې شم، چې هلته پاتې شوم؛ نو واقعي ژوند رانه پاتې دی او ستونزه له همدې ځایه راجوړه ده، ځینې ځوانان چې مرګ غواړي او په ژوند تنګ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لویه تېښته ده.

موږ او تاسې نه شو کولای چې د انسانانو په خیالاتو پابندي ولګوو او د هغوی فکرونه ور محدود کړو؛ خو کولای شو چې د هغوی په واقعي ژوند کې د بدلونونو راوستلو لپاره ځینې ذهنونه اماده کړو، که موږ خپل ځینې ځوانان د هغوی د ژوند واقعیتونو منلو ته هم اماده کړل؛ نو ستونزه به تر یوې اندازې حل شوې وي، دا کار د اروا پوهنې پورې اړونده کتابونو له لارې کېږي، زه د دې ښه مثال یم چې زما په ژوند کې ډېر بدلونونه د کتابونو له لارې راغلي دي.

زما یار ډاکتر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوښۍ او سپېدو هنر) تر سرلیک لاندې کتاب ژباړلی دی او په کې یې د ځوانانو او پېغلو هغو ځورونو، غمونو او دردونو له منځه وړلو لپاره لارې چارې په ګوته کړې دي چې دوی یې په ورځني ژوند کې لري. ډاکتر صاحب ډېر لوی کار ځکه کړی دی چې موږ او تاسې هره ورځ په خولو وایو، چې ځوانان د ټولنې د ملا د تیر حیثیت لري، که موږ خپل ځوانان او پېغلې له غمونو، نهیلیو او ځورونو څخه راوویستې، نو وګڼئ چې خپلې ټولنې ته مو د سبا د ښه ژوند هیله او خوښي ورکړې ده، همدا ځوانان او پېغلې زموږ د راتلونکي نسل پلارونه او میندې دي، که د دوی په ژوند کې خوښي موجوده او سي؛ نو زموږ راتلونکی نسل هم له ځور خلاص دی او په دې ډول به موږ ډېر ښه راتلونکی ولرو.

زما د یو مشر دا خبره هېڅ نه هېرېږي چې (له ستونزو یوازې شکایت کافي نه دی؛ بلکې د ستونزو له منځه وړلو لپاره مبارزه او هلې ځلې په کار دي) دا کتاب د ډاکتر صاحب ډېره لویه مبارزه ده چې د ستونزو له منځه وړلو لپاره یې کوي. زه باوري یم، چې که زموږ ځوانان او پېغلې دا کتاب ولولي؛ نو د هغوی په ژوند کې به ډېر بدلونونه راشي او هغوی به خوښ شي، بیا ټول په خندا خندا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکتر

حیرانه ! ژوندی خو اوسې په دې ښکلي کتاب) زه هم په تلو تلو کې تر نورو دمخه دا غږ په ډاکتر صاحب کوم چې (ډاکتر حیرانه ! ژوندی خو اوسې) او هم ورته د دې کتاب د چاپ مبارکي ورکوم او تاسې درانه یې لوستو ته رابولم.

مینه او درنښت
هجرت الله اختیار
۱۳۹۱ د کب ۲۶مه
ننګرهار پوهنتون

دا کتاب
څه راته وايي؟

ماښام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بیا به مې کمپیوټر چالان کړ چې یو شی ولیکم، یو مطلب وژباړم او یا مطالعه وکړم. دوه نیم کلن مجیب الله به مې راغی په غېږه کې به مې کېناست او کار ته به یې نه پرېښودلم. د کیبورډ په تڼیو به یې ګوتې وهلې، زما لیکنې به یې رنګې کړې او وروسته خو یې د کمپیوټر د بندولو تڼۍ هم پیدا کړې وه، چې محضې مخ مې بلې خوا ته شو، ده به خپل کار وکړ.
ما به چې هرڅه ویل چې وه ګرانه، په کمپیوټر کار مه لره. ده به ویل: «نو ته ولې په کې کار لرې؟» «ولې ما ته هم کمپیوټر نه اخلې؟» کله خو به بلې کوټې ته ځنې وتښتېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بیا به د تشناب په پلمه له موره ځان خطا کړ او ور به یې په سوکانو ډباوه چې خلاص یې کړه.
که مې له دې هر څه سره خپل کار وکړ، بیا به رټ شو چې زه

کښته (د کور لومړۍ پوړ ته) بابا ته ځم. مجبور شوم، د ده په خاطر مې د شپې کارونه بند کړل. په دې کتاب کې یوه خبره همدا راته کېږي، چې اولادونه مو یوازې ډوډۍ او کالي نه رانه غواړي، مینه هم رانه غواړي.

موږ باید خپلې کورنۍ ته، خپلو ماشومانو ته وخت ورکړو، ورسره مجلس وکړو، د ملګرو په شان ورسره خواله وکړو. نن سبا تلویزیونونو غم جوړ کړی، اکثره کورنۍ به وګورې چې د ماښام له شپږو بجو سریالونو ته کښېني، تر لس یوولسو بجو پورې. دا شی د کورنیو تر منځ مینه کموي.

زه چې وړکی وم، فکر مې کاوه چې پر هیچا ګران نه یم. احساس مې کاوه چې نور ورونه مې پر مور باندې ډېر ګران دي. ان تر دې چې یوه ورځ مې یوه ملګري ته کیسه وکړه چې زه د دوی زوی نه یم، زه یې چېرته پیدا کړی یم، خدای خبر چې اصلي مور و پلار به مې څوک وي. دا کیسه مې له ځانه جوړه کړې وه؛ خو زما واقعي احساس همدا و. ممکن زه به ډېر ځانغوښتونکی او خود خواه به وم؛ خو بیا هم د مور و پلار نه پام دغه احساس راکې پیاوړی کړی و. اتم ټولګي ته چې لاړم، ځان سره مې فکر وکړ چې که له کوره لرې اوسم، په مور و پلار به مې قدر ډېر شي. حربي ښوونځي ته لاړم. هلته به یوازې د پنجشنبې له ماسپښینه د جمعې تر مازدیګره رخصت وو چې کورونو ته لاړ شو، نور نو شپه ورځ به په حربي ښوونځي کې پراته وو. دې کار نتیجه ورکړه. هره جمعه چې به کور ته تلم، مور به په مخ ښکلولم، هوسانه به یې راته پخوله او نازولم به یې.

ما دې کار ته اروا پوهان تېښته وایي. څوک چې د حقارت احساس لري، د دې احساس د جبیره کولو یوه لاره تېښته ګڼي. خو زما تېښته داسې وه لکه څوک چې له بارانه وتښتي او تر ناوې لاندې کښېني، عسکري قیودات، د قوماندانانو سپې توب، نا انساني چلند، په نه

ګناه سختې جزاګانې، سپکې سپورې، رټنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانوژنې خیال راغی؛ خو د اروا پوهنې د ځینو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې یو هم په فارسي کې د ډېل کارنګي «آیین زندګي» و چې اوس ډاکتر صاحب ابراهیم شینواري پښتو کړی او «د ژوند لاره» یې نومولی دی. له حربي ښوونځي چې خلاص شوم او طب پوهنځي ته کامیاب شوم، یوه ورځ مې د کابل په زړه (د فروشګاه سیمه) کې فریبا ولیده. دا مې په اووم ټولګي کې ټولګیواله وه. ویې پېژندلم، کور ته یې ورسره بوتلم. مور یې لږه موده سره ټولګیوال پاتې شوي وو؛ خو ښه وخت مو سره تېر کړی و. په صنف کې مو څلور نجونې وې. یو ځل د جمعې ورځ کې د صنف پاکولو ته تللي وو، دا وطلبانه کار و. ټول لګیا وو د خپلو صنفونو ښیښې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان رانننوتل چې زموږ نجونې وځوروي. موږ ورسره جنګ وکړ او ورباندې بر شوو. موږ د خپل ټولګي پر نجونو ګران وو، فریبا به زه لالا بللم. اوس نو تر څلورو کلونو وروسته یو ځل بیا دا مې خور شوه، زه یې لالا. دومره راباندې ګرانه شوه چې ټوله دنیا مې ترې ځاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فریبا خورووینم.

په اوونۍ کې به دوه درې ځله یې پوښتنې ته ورتلم. زما قسمت ښه و؛ خو د هرچا داسې نه وي. دا کتاب زما د دې تجربه په اړه هم خبره لري: که مور و پلار اولاد ته لازمه مینه ورنه کړي، اولادونه یې دغه مینه له کوره د باندې لټوي. همدا وي چې کله کله په ناځوانه ملګرو او بد عملو اندېوالانو ورپېښ شي، نشو ته مخه کړي او غلط خلک ځنې جوړ شي. ممکن نجونې د کورنۍ د بې مهرۍ په وجه د خاینو هلکانو په لومه کې بندې شي چې دوی ته به د مینې په نوم دوکه ورکوي او ژوند یې ورتباه

کوي. مورېږه ېر ژر له خلکو سره انس او الفت پیدا کوو. غربیان له چا سره ژر نه انډیوال کېږي، دوی ښایسته وخت له چا سره تېروي چې ښه و بد یې ځان ته معلوم کړي، بیا ورسره د دوستۍ لاس ورکوي؛ خو موږ هغه د فارسي ژبو متل «یک روز دیدی آشنا، روز دیگر برادر». دا کار کله کله سرې پښېمانوي. موږ ځکه داسې یو چې له مور و پلاره مو کافي مینه نه ده لیدلې.

دا کتاب د جنسي بې لاریتوب او د ځوانانو د جنسي ستونزو په اړه هم بحث کوي. دا هغه موضوعات دي چې موږ وربانديې سترګې پټوو، لیکنه وربانديې نه کوو چې شرم دی؛ خو هغه شرم چې د دې موضوعاتو په اړه د نه معلوماتو په وجه پیدا کېږي، هغه له پامه غورځوو. موږ په جنسي مسایلو کې د زړکې چلند کوو چې په واورو کې سر ننه باسي او ګومان کوي چې ښکاري یې نه ویني ځکه دا پخپله ښکاري نه ویني. موږ د هغه زلمکي په اړه فکر نه کوو چې په لومړي ځل احتلام کېږي او حیران وي چې دا څه شی دی؟ نجونې خو له مور سره راز لري؛ خو هلکان د کوځې له ملګرو پرته بل څوک نه لري چې مشوره ورسره وکړي او ملګري یې هم تر دوی زیاته تجربه نه لري. دا کتاب ځوانانو ته د موټک (جلق) وهلو له شره د خلاصون ښې عملي لارې چارې ښيي. زموږ اکثره نارینه داسې فکر کوي چې مېرمنې د کوروالايي په خوند نه پوهېږي. دوی مېرمنو ته یوازې د خپل شهوت د رفع کولو د وسیلې په سترګه ګوري او په دې پسې سر نه ګرځوي چې مېرمنې یې هم له مقاربته خوند واخیست که نه؟ خو کامیاب جنسي روابط، د مېړه او مېرمن تر منځ مینه زیاتوي. په دې کتاب کې د ژر انزال کېدو چاره هم بیان شوې ده.

د دې کتاب بله په زړه پورې مقاله د اروايي ستونزو په اړه ده. جګړو، بې وزلۍ، نیستۍ او مهاجرتونو زموږ ډېرو وګړو ته اروايي جنجالونه

پیدا کړي دي؛ خو په دې اړه لیکنې کمې لیدل کېږي. د دې مقالې لوستل له لوستونکو سره مرسته کوي چې د خپلو اروايي ستونزو ماهيت درک او چاره يې وکړي.

دا کتاب د وېرې، دقت، پر ځان باور، مذهب او له نورو سره د چال چلند په اړه هم ګټورې خبرې لري؛ خو د کتاب پر ځینو مقالو باندې د مبالغې سبک غالب دی. مثلاً:

«هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف نه لري.» دا سمه ده چې سپورټ له سړي سره مرسته کوي چې له جنسي انحرافاتو ځان وساتي؛ خو دا نه ده سمه چې هېڅ سپورټمين به جنسي انحراف نه لري.

« که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اوونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هیڅ ډول اروېي او بدني ناروغۍ ونلرئ» په دې جمله کې هم مبالغه شوې ده. سپورټ د ځینو ناروغیو مخه نیسي؛ خو د ټولو يې نه.

په ځينو ځايونو کې د مقالو ليکوال داسې حکمونه کړي دي چې علمي بنياد نه لري، لکه:

«... (تر ورزش وروسته) که تږې ياست وارد واره اوبه يا نور مشروبات مه څکئ چې ډېر تاوان درته کوي.»

« کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زيان رسوي.»

په يوه نيمه مقاله کې ځينې خورا مهمې خبرې هېرې شوې دي. مثلاً د ورځني مهالوېش په مقاله کې د سهار له لمانځه څخه شروع د شپې تر ويدېدو پورې سپارښتنې شوې دي؛ خو په دې مهالوېش کې مطالعې ته هېڅ ځای نه دی ورکړل شوی.

د کتاب دغه ستونزې مې ځکه یادې کړې چې په پټو سترګو به يې هر

څه نه منو که نه نور خو د بر ګټور کتاب دی. زه یقین لرم چې دا کتاب به ډېرو پېغلو او ځوانانو ته ښه ملګری، پوه او خواخوږی مشاور، عملي لارښود او د ځینو ستونزو د حل مرجع شي.

زمونږ ټولنه دا سې کتابونو ته سخته اړتیا لري. ډاکتر صاحب حنیف حیران لویه پېرزوینه کړې ده چې دا کتاب یې برابر کړی دی او هیله ده چې همدا سې به لورین پاتې شي.

ډاکتر محب الله زغم
کابل د ۱۳۹۲ د غوایي پنځمه

خپلې خبرې

وايي چې په نړۍ کې د بېوزله او وروستو پاتې هېوادونو او ټولنو وګړي زيات په ډيپرېشن يا ژور خفګان اخته کېږي، هغوی ته د ژوند اسانتياوې نه رسېږي ژوند يې له ستونزو سره لاس او ګرېوان وي. له بده مرغه چې زمونږ د هېواد زيات وګړي هم په دې ناروغۍ اخته دي. د پرمختلليو هېوادونو وګړي بيا د ډيموکراسۍ او ازادۍ له وجې د جنسي بې لارېتوب په ناروغيو ډېر اخته کېږي. عجبه دا ده چې په داسې خلکو کې لوستي خلک ډېر وي، شنونکي حيران دي چې د داسې وګړو شمېر بايد چې کم واى؛ ځکه چې دوی د دې د ناوړو پايلو په اړه ښه مطالعه او تجربه لري؛ خو بيا هم د دوی شمېر زيات دي.

په غربي ټولنه کې د جنسيت په اړه ډېر کتابونه کښل کېږي، هره ورځ په ورځپاڼو، مجلو او تلوېزنونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې لارېتوب خوا ته کشوي. دوی داسې لارښوونې خلکو ته کوي؛ چې د جنسي اندامونو او جنسي خوندونو کيسې هم پکې ځايوي.د مثال په ډول د بوايې او ګرل فرينډ(د هلک او نجلۍ د ملګرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځاى کېدو او د واده د لومړۍ شپې په

اړه پکې سپارښتنې شوې وي او په عین وخت کې نصیحت امېزې خبرې هم پکې وي، نو هغه وي چې خلک یې د نصیحتونو برخه دومره نه خاري، څومره چې یې د جنسیت په اړه دلچسپي وي.

زمونږ په ټولنه کې هم د داسې کتابونو او فلمونو مینه وال زیات دي چې د جنسیت په اړه پکې په زړه پورې خبرې شوې وي، دوی که د زده کړو په موخه داسې کتابونه رانیولی نو غوره به وه، زما ګران ملګري اسدالله دانش راته کیسه کوله، چې علمي کتابونه ډېر کم مینه وال لري، هغه کتابونه چې د جنسي لارښوونو په اړه پکې معلومات زیات دي، هغه ډېر خلک اخلي، اوس سړی حیرانه شي چې زمونږ د خلکو معلومات کم دي او که د خپلو عقدو د سړولو لپاره پکې جواز او لارې ځانته ګوري. د داسې خلکو کمی هم نشته چې د واده او ګډ ژوند په اړه هیڅ معلومات او پلان نه لري. هغوی له مېرمنې سره یو ځای کېدو ته ګډ ژوند او واده وایي.

هغه څه چې باید د مېرمن او مېړه د ګډ ژوند لپاره اړین دي هغه اړخونه هیڅ نه وي ورمعلوم. که ځای د شرم وي نو مونږ داسې بې شرمي کړې وي چې په یادولو یې سړی شرمېږي او چې د شرم نه وي هلته مونږ دومره شرم کړی وي چې د مېرمنو ټول حقونه مو تر پښو لاندې کړي وي. مونږ تر اوسه پورې خپلو هلکانو او نجونو ته د جنسیت په اړه د څه اظهار کولو موقع نه ده ورکړې او دا راته ډېر لوی شرم او بده خبره ښکاري. هغه پوښتنې چې د ماشومانو په زړونو کې وي هغه یې په ځواني کې هم حل نشي او بالاخره ګورو چې په لوی لاس مو خپل ماشومانو د جنسي بې لارېتوب خوا ته بوولي وي. ځکه چې دا د انساني فطرت غوښتنه وي چې هغه کوم شي ته اړتیا لري او په اړه یې معلومات ونلري؛ نو ارو مرو یې پلټنه کوي.هغه پلټنه که روغه وه نو ښه ده او که

روغه ونشوه، بیا یې ناوړې پایلې تر ښو پایلو ډېرې وي. اروا پوهنه راته وایي چې تاسې له خپلو ماشومانو سره داسې چلند وکړئ؛ لکه له همرازه ملګرو سره، د دوی هر ډول خبرې واورئ او په اړه یې د دوی په ژبه اړین معلومات ورکړئ.

ما پخوا ترې دې کتاب هم د اروا پوهنې په برخه کې د جنسیت او جنسي بې لارېتوب او د حل لارو په اړه دوه کتابونه (اروایي خوښي او بدني ځواک او نهیلي ولې؟) ژباړلي وو، چې خلکو ډېر خوښ کړي و؛ خو لا هم په دې اړه نور معلومات ټولول راته اړین برېښېدل. یو کال پخوا مې د دې کتاب په راغونډولو او ژباړلو پیل کړی و؛ خو د بوختیاوو له امله رانه ځنډېده. په تېر اخر مې دې ته هم کار وویل او تونده کار مې پرې وکړو. له بېلا بېلو کتابونو او برېښنا پاڼو مې د ماشومانو د سالمې روزنې د جنسي بې لارېتوب د پایلو، ناروغیو، تشخیص او درملنې په اړه ځینې نیمګړې معلومات راټول کړل. نیمګړې مې ځکه ورته وویل چې زمونږ د ټولنې د خلکو لپاره په دې اړه ډېر کتابونه لیکل پکار دي.

په دې کتاب کې د خوښ او بریالي اوسېدو، پر خپل ځان د باورکولو، له نشه یي موادو پرهېز او پر وړاندې یې مبارزه، د اولادونو د لازمې تربیې، د جنسي بې لارې توب پړاوونه، خنډونه، ستونزې او درملنې په اړه ډېر جالب معلومات راوړل شوي دي. تر ټولو جالبه یې داده چې د اسلامي ارشاداتو او لارښوونو په رڼا کې له بېلا بېلو کتابونو او برېښنا پاڼو مطالب راخیستل شوي دي او ځای ځای پکې ما خپلې ځینې تجربې هم له درنو لوستونکو سره شریکې کړې دي.

زما زړه و، چې پر دې سکالو تر دې څو چنده زیات کار وکړم؛ خو د ډېرو بوختیاوو له امله مې همدومره وکړل. که خیر وي دا لړۍ به پسې روانه وي او په نږدې راتلونکي کې به هغه هم خپور شي.

زه کله کله نهیلی شم؛ ځکه هغه څوک د اسې کتابونو ته لاسرسی لري هغوی دې ورې خبرو ته بې ځایه خبرې او نصیحتونه وایي او دومره وخت ورسره نه وي چې د اسې کتاب وپلوري او وې لولې، او یا یې هم د ګټو او زیانونو په اړه له نورو سره شریک کړي، او هغه څوک چې نالوستي دي او د دوی لپاره د اسې کتاب لوستل تر ټولو اړین وي، هغوی نه شي کولی چې له دې رنګ ستونزو خبر شي او ګټه ترې واخلي.

مونږ د خپلو ټولنې بې ځایه شرمونو دومره شرمګیر کړي یو، چې په عام مجلس کې خو څه کوې په کتاب کې هم د جنسیت او جنسي اعضاوو نومونه، په اړه یې خبرې او حقیقتونه له خلکو سره ډاډه نه شو شریکولی. هغه څه چې پلار او مور یې باید زوی او لورته ورپه ډاګه کړي او ملګری یې ملګري ته وروښیي او لازمې لارښوونې ورته وکړي، مونږ دې حقیقتونو ته د شرم نوم ورکوو.

خدای دې وکړي چې دا کتاب هر څوک ولولې، عمل پرې وکړي او له نورو ملګرو سره یې هم شریک کړي.

په پای کې له درنو او زړه ته راتېرو ملګرو ډاکتر صاحب محب زغم، ډاکتر صاحب فیض محمد ځلاند او له ښاغلي هجرت الله اختیار څخه ډېره مننه کوم چې په دې کتاب یې خوږې او په زړه پورې سریزې ولیکلې، وې هڅولم او په زړه پورې مشورې یې راکړې.

په ټوله مینه.
ډاکتر محمد حنیف حېران، کابل د احمد شاه بابا مېنه
۲۴ حمل ۱۳۹۲ ل کال.

ماشومان څه شي ته اړتیا لري؟

یو شاعر وایي:

ماشومان که د مشرق که د مغرب دي
د خندا او د ژړا انداز یې یو دی

ګورئ ! ماشوم که د غریب وي یا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتیاوې تر ډېره، جامو او آرام ژوند پورې نه وي محدودې. هغوی توجه، مینې، دلاسې او عاطفې ته اړتیا لري. تاسې ازمېښت وکړئ، د مالداره سړي زوی ته یو دوه د مینې خبرې وکړئ، دلاسه یې کړئ؛ نو سړه او وچه ډوډۍ به هم درسره قبوله کړي او که د غریب سړي زوی ته دې په بې عزتۍ او غوسې خواږه او غوښې ورکړې، شاید هغه یې درسره قبولې کړي؛ مګر په زړه کې به یې د کرکې سیند درته په څپو وي. ماشوم له دې سره زړه راښکون نلري، چې پلار یې د هغه لپاره څومره تکلیف کوي او څومره کړاو سره د اولاد لپاره پیسې ګټي او بیا خپلو بچیانو ته پرې خوراکي توکي او جامې رانیسي؛ خو نه دا سې نه ده د ماشومانو غوښتنې نورې دي.

ماشوم غواړي، چې له مور و پلار سره کېني، له هغوی سره خبرې وکړي او د هغوی خوږې خبرې واوري، هغوی غواړي چې په خپلو

معصومو حرکاتو او وړو وړو خبرو باندې ډاډ ترلاسه کړي، د کوڅې د نورو ماشومانو په څېر له مور و پلار سره ولوبېږي، له هغوی سره وخندېږي، کله چې له ښوونځي څخه کور ته راستون شي، غواړي چې د ټولې ورځې ګزارش مور او پلار ته واوري، هغوی غواړي، چې د شاوخوا ډېرو څیزونو په اړه له دوی ځنې پوښتنې وکړي او هغوی یې د دوی په څېر په معصومه او وړه ژبه پوی کړي؛ ځکه چې دوی ته په نړۍ کې هر شی نوی دی او که کوم شی پېژني هم؛ لکه نانځکه د هغې په اړه هم غواړي چې له دوی سره خبرې پرې وکړي.

اکثره ماشومان غواړي، چې د پلار څپلۍ په پښو کړي او مزل پکې وکړي، هغوی په اصل کې جوتول غواړي، چې د پلار د څپلیو او بوټانو پښو کولو سره هغوی هم د پلار غوندې لوی شوي دي او په کورنۍ کې همدومره مقام لري.

زیات مور و پلار د خپلو بچیانو معصومانه حرکتونه نه درک کوي؛ بلکې پر ځای د دې چې د دوی دا معصوم حرکتونه شاهانه وګڼي، نور یې پسې تهدیدوي، دا رنګ ماشومان پخپل دې کوچني ژوند کې ډېر څه کول غواړي او که کار پرې وشي، کولی یې هم شي؛ خو مور و پلار، کورنۍ، چاپېریال او ټولنه دې ته نه وي جوړه، چې زمونږ د دې لوڵپه ټولنې دا کوچنی دې شازاده واوسي او خپلې هیلې یې ترسره شي.زمونږ د ټولنې د داسې ماشومانو پر زړونو باندې د وخت له تېرېدو سره د وهم او ډار خپسې کېني، ماشومانه جذبات یې ساړه شي او بلا پوښتنې یې تر پایه پورې بې ځوابه پاتې شي. هغوی بیا هم غواړي چې د خپلو جذباتو اظهار په څه نا څه ډول وکړي؛ مګر یو غیبي لاس یې خوله ورپټه او ژبه یې وروتړي. بیا که څوک هغه ته د څه ویلو یا د څه کولو موقع هم ورکړي، هغه د ویلو او کولو توان نلري.

دا ورېبند يزونه کرار کرار د دوی د لويېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې ريښې کوي، يو وخت چې زلميان شي له نورو ډېرو ګناوو سره سره يې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول ديکتاتوريک چلند وکړي. په پای کې ګورو چې يوه لويه ګناه جاريه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرګون د بدني ناروغيو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه ګورو او نه يې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو يوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واينه) يا چينجی چې لرګی وخوري داسې وراسته کړي.

په ډېرو کورنيو کې به مو ليدلي وي، چې خاوند او مېرمن يې په وړو وړو خبرو سره نښتي وي، دا يوه ورځ نه وي، هره ورځ دا حال وي او ماشومان د دوی دا حرکتونه تل څاري او ورسره لويېږي. د دې جنګ جګړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه يوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چاته يې اظهار نه شي کولی او نه هم څوک د ويلو او اظهار حق ورکوي.

ګورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې يا له چا سره د جنګ جګړې او تېزې خبرې اړتيا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې يې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تريخ احساس څنې وژغورئ. زه دا نه وايم، چې کورنۍ دې وي، جنګ جګړې او ستونزې دې نه وي؛ مګر زه بيا هم دا وايم چې يو لوستی پلار يوه لوستې مور د خپلې کورنۍ او بچيانو لپاره دا زمينه نه برابروي، چې د خپلمينځي جنګ دې د دوی تر بچيانو او د کور د باندې ووځي.

ماشومانو ته باید څومره مینه ورکړو؟

عموماً ماشومان مینې، عاطفې او دلاسې ته اړتیا لري. هر ماشوم غواړي، چې د مور و پلار او د کورنۍ د وګړو له مینې او شفقت څخه برخمن واوسي، که چېرې ماشوم ته مینه ورنکړای شي، هغوی له یوې سختې تندې سره لوېږي او د هر چا په سترګو کې مینه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترګو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کیفیت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو ګلالیو ماشومانو ته ټول سراب سراب ښکاري. هغوی د مینې د اوبو په هیله ورځي، مګر هیڅ شی لاسته نه ورځي. دې ته ورته کیفیت له عاطفې او شفقت څخه د بې برخې ماشومانو هم وي، هغوی که ځوانان شي هم د مینې او دلاسې په لټه کې وي؛ مګر د وخت په تېرېدو سره دوی ببخي ترې لرې پاتې کېږي او بیا هغه ته خپل ماشومان دا سې جوړ شوي وي، چې له خپل پلار یا مشر ورور څخه مینه او دلاسه غواړي؛ خو له بده مرغه چې هغوی خپله هیڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړي.

نجونو ته هم په کوچنیوالي کې د دلاسې، مینې او عاطفې د نه

رسېدو په سبب، هغوی په پېغلتوب یا له پېغلتوب وروسته له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، هغوی ته په کورکې چا مینه نه وي ورکړې، چا یې خبرې نه وي اورېدلې، ځوک ورسره د ګډ ژوند او جنسي ستونزو په اړه نه وي غږېدلي، هغوی ته دا ګناه که هر څومره وړه یا ستره ښکاري؛ مګر لا شعوري یې زړه غواړي، چې یو ځل یې وکړي. دوی که د ټولنې له بدکرداره هلکانو سره مخ شي؛ نو هغوی د رښتینې مینې په نوم دوی په قفس کې بندیوانې کړي، کرارکرار یې مینه له خپل هوس ځنې قربان کړي او د عیاشۍ د یوې وسیلې په ډول یې وکاروي.

او ځینې هلکان او نجونې چې د کورنیو بندیزونو، سختیو او ډار له سببه د عیاشۍ مخه نه وینې، یوازې ناست وي، د مینې او شفقت په لټه کې وي، هغوی ته ځکه دا نشې رسېدی، چې کورنې بندیزونه وي، هغوی ته یوه لاره ورمعلومه وي، چې خودلذتي یا له ځان څخه خوند اخېستنه ده. د نفسیاتو د علم له مخې دا یوه داسې کړنه ده، چې خپله رامینځته شوی، لګښت نه دی پرې راغلی، له چا څخه ډار نشته او هر څېرته تر سره کېږي، په دې وجه د دې هیڅ مخنیوی نه کېږي.

زمونږ په ټولنه کې د داسې ماشومانو کمی هم نشته، چې له کچې زیاته مینه ورسره کېږي او بې ځایه نازول کېږي، مور او پلار یې په چټکۍ سره ټولې روا او نا روا غوښتنې پوره کوي. دا رنګ کړنې عموماً له اولنیو اولادونو سره کېږي، کله چې لومړی لور یا زوی پیدا شي، ټوله ورځ یې په غېږ کې ګرځوي، شوخ یې اموخته کوي. له مور او پلار ځنې یې دا هېر وي، چې په راتلونکې کې دوی نور اولادونه هم زېږوي او هغه مینه چې دوی یې یوه بچي ته ورکوي هغه بیا په نورو هم وېشل کېږي؛ مګر د وخت له تېرېدو سره مونږ ګورو چې اولني ماشوم خپل ځان د ټولې مینې حقدار ګڼي؛ ځکه چې هغه اموخته شوی دی.

کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږي؛ نو د مور و پلار مینه یې هم ورسره وو بېشل شي، لو مړنی بچی چې څنګه اموخته شوی دی، هماغسې مینه نه ورته رسېږي، او س د هغه نانځکې او د لوبو نور شیان هم له نورو ورونو او خوېندو سره شریک وي، اروا پوهان وايي، چې داسې ماشوم په لا شعوري ډول نورمال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځایه او هرې لارې چې وي خپلې اړتیاوې پوره کوي.

مور و پلار یې دا فکر نه کوي، چې انسان تل په یوه حال نه وي، کېدای شي یو وخت ورسره دومره پیسې نه وي، چې د خپلو اولادونو ټولې غوښتنې پوره کړي. یو وخت یې چې زوی پنځلس کلن شي؛ نو یو ناڅاپه ورته وو ايي ((اوس خو ته ماشوم نه یې چې هرڅه غواړې...)) مګر هغه ته خپل ځان اوس هم ماشوم ښکاري؛ ځکه چې تر دې ورځې پورې دوی ناز ورکاوو، اوس یو ناڅاپه ورته ځوان ویل هغه له ځانه سره د مور و پلار لویه جفا ګڼي.

زمونږ د ټولنې په زیاتو کورنیو کې د مېرنیو مېندو هغه رویه، چې له بنزیو سره یې کوي، هغه هم د یادونې وړ ده. عموماً چې د کوم ماشوم خپله مور مړه شي او مېرنۍ مور ته ورپاتې شي، هغوی ته که د ژوند هر څومره امکانات شتون ولري؛ خو د خپلې حقیقي مور د مینې نه ورسېدل د دوی لپاره له یو لوی نعمت څخه بې برخې کېدل دي. په دې کې د پلرونو هم لوی لاس دی، چې د بچیانو د مور د مړینې څخه وروسته د هغې شتون نه محسوسوي؛ بلکې د خپلو عقدو سړولو لپاره یوه بله داسې مېرمن راولي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهۍ سبب وګرځي. اوس یې که له دې مېرمنې بچیان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به یې هم ترسره کېږي؛ مګر د هغې بلې مېرمنې بچیان، چې څوک یې د سالمې تربیې، پالنې او روزنې نه

وي، وحشیان لويېږي.هغوی په یوه کور کې ګوري، چې ځینو ماشومانو ته هرډول اسانتیاوې شته او ځینو ته له قهر، غوسې، کینې او کنځلو پرته هیڅ نه رسېږي. هغوی د نهیلۍ د ژوند دا سېلاب له ځانه سره کرارکرار د ځوانۍ د منزل پر لور بیایي، دا چې د ځوانۍ د ژوند بنسټ چې کوچنیتوب او ښه پالنه ده، ښه نه وي اېښودل شوی، هغوی اړ دي، چې د فرار یا تېښتې لاره غوره کړي، اوس هغوی ته پخپل کورکې مېرنۍ مور، ورونه، خوېندې او خپل پلار هر څه پردي او دښمنان ښکاري. له دې دښمن څخه د خلاصون لپاره هره لاره چاره لټوي، غلاکوي، فحاشي کوي او همداسې نور ناوړه کارونه. که یې دې ګناهونو ته لاسرسی ونه شو؛ نو خودلذتي یا له ځان څخه خوند اخیستنه خو ارو مرو کوي. دا نو بیا نورو لویو ګناهونو ته د ورتګ آسانه لاره ده.

زمونږ د ټولنې د خلکو یوه بله ستونزه دا هم ده، چې هر پلار، اته - لس او ان تر پنځلسو پورې اولادونه لري، هغه نشي کولی چې په آسانۍ سره د دوی اړتیاوې ورپوره کړي، لازمې زده کړې پرې وکړي، په دوی کې داسې کورنۍ هم شته، چې ډېرې پیسې لري، خپلو بچیانو ته هر ډول د ژوند اسانتیاوې برابرولی شي؛ مګر مینه، عاطفه او پاملرنه د هر ماشوم نشي کولی. ماشومان په داسې حالاتو کې خپل پلار همراز نشي ګڼلی. د ستونزو او خپلمینځي تعصبونو له امله یې په غېږ کې نشي کېناستلی، بازار او سېل ته نه شي ورسره تللی؛ ځکه چې هغه نور بچیان یې هم دغسې ترېنه غواړي.

هغه مینه چې مور و پلار یې دوو یا دریو ماشومانو ته ورکوي او وس یې پرې رسېږي، هغه زیاتو ماشومانو ته نشي رسولی؛ نو پایلې یې ګورو چې په لوی لاس مو د خپلو اولادونو حقونه تر پښو لاندې کړي دي.

د پلرونو د یکتاتوریک او له غوسې ډک چلند هم ماشومانو ته اروايي ستونزې زېږوي، هغوی که بد کار نه شي کولی، خو په ښه کار کولو کې هم د پلار له غوسې يرېږي. زيات پلرونه په وړو وړو کړنو، لوبو او خپلمينځي شخړو خپل بچيان سخت وهي، ټکوي او تهديدوي. هغوی تل يو پناه ځای، چې د مور غېږ ده ورځي؛ خو له بده مرغه چې ميندې يې هم دومره ترهېدلې اموخته شوې وي، چې نه خپل زوی ته مينه ورکوای شي او نه هم ډاډ.

که داسې يو پلار ته يې زوی ورولاړ شي يوه غوښتنه ترې وکړي يا کوم وړانديز ورته وکړي؛ نو پلار يې له غوسې سور شين واوړي او ورته وايي:

... زما پلار مه جوړېږه، ته يې اوس ماته ښيې، بس که خوله دې بنده که او...

او کېدای شي په مخ يې څپېړه هم ورکړي، بل وخت به يې دا زوی څنګه جرأت وکړي، چې د پلار په مخکې ناروا خو پرېږده يوه جايزه غوښتنه او پوښتنه وکړي. دا زوی به يې څه کوي. تر کومه به په کور کې دا خبرې اوري، هغه ارو مرو له کور څخه راووځي او د دې ميني نعم البدل په کوڅو کې له خپلو نورو همځولو ماشومانو ترلاسه کوي، هغه اوس دا نه ګوري، چې د کوڅې او کلي دا ماشومان څنګه دي، هغوی هم ددوی په څېر دي، تربيه لري، نه يې لري او څه وړ کړنې کوي. په هغوی کې شايد ځينې سګرټ څکوي، نسوار کوي په غلا اموخته وي او داسې نور. په هغوی کې هم د ده په څېر د کورني ناوړه چاپېريال څخه راتښتېدلي وي او دلته هره ورځ نور هم د تباهي لور ته روان وي؛ خو دلته داسې څوک نه وي چې د پلار په څېر يې وښکنځي، آزاد وي او هر څه کولی شي.

کله چې دوی ښه بلد شي، له هر ناروا کار ځنې خوند اخلي، په یوه بل ټوکې کوي، له ښوونځي څخه تښتي او نور ملګري هم ورته هڅوي. څو مره چې د دوی شعور بیدار یږي د تېښتې پر نویو لارو فکر کوي.

زه ټولو میندو او پلرونو ته دا مشوره ورکوم، چې د خپلو عملونو په سبب په هغه دوزخ کې خپل ماشومان له ځانونو سره مه سوځوئ، چې تاسې پخپله ځانونو ته خوښ کړی او جوړ کړی دی.

ګورئ! ستاسې بچیان ستاسې او د ټولنې راتلونکي دي، د خدای په خاطر خپلو بچیانو ته مینه ورکړئ، په هغوی ښوونځی ووایئ، هغوی ته غوره اخلاق وښیئ، د هغوی خبرې او کیسې واورئ، له هغوی سره د دوی په معصومانه او وړه ژبه کیسې وکړئ، هغوی مه ترهوئ، له هغوی سره داسې رازداره واوسئ لکه له یوه همځولي سره. د هغوی په سترګو کې د دوی راتلونکی وګورئ، له شاقه او سخت کارونو یې وژغورئ. د هغوی ملګري او ټولګیوال وڅارئ؛ بلکې پخپله یې ملګري شئ، په کورکې ترې د تېرې ورځې د ښوونځي، د لوبو، د شوخیو او کورنیو معاملاتو پوښتنې او خبرې شریکې کړئ. دوی ته دا حق ورکئ، چې خپله روا او ناروا خبرې درسره شریکې کړي، هغوی په نرمۍ له بدو کړنو وژغورئ. جومات ته یې مانځه ته درسره بوځئ. د دوی پر وړاندې بې هوده او بېکاره مجلسونه مه کوئ، د دوی په وړاندې سګرټ مه څکوئ. د دوی په وړاندې هغه کارمه کوئ، چې د دوی پر ژوند منفي اغېزې ښندي. دوی لکه ګلان داسې وساتئ، غوره اوبه خور یې وکړئ او خپل ځان یو ښه او غوره پلار ثابت کړئ.

د اولاد تربیه او کورنی چاپېریال

زمونږ په ټولنه کې زیات مور و پلار په لوی لاس خپل اولاد د بې لارېتوب لوري ته کشوي، هغوی خپل اولاد ته خبرې د پېغور په ډول کوي. د مثال په ډول که کوم بچی یې له کوم تکړه ډاکتر څخه متاثره شوی وي او د پلار یا مور پر وړاندې ووایي چې که لوی شم زه به هم ډاکتر یا انجینر جوړېږم؛ نو پلار یې په طنزیه او قهرېدلې ژبه ورته وایي، ((مردار خوره، ته دې شکل وګوره، ستا شکل د ډاکتر یا د انجینر دی.؟ ته به له پکوړو خرڅولو پرته بل کار نه کوې....))

خپلو بچیانو ته باید ووایو، چې: ((ګوره بچیه ! مخ دې مینځه، لمونځ او اودس کوه، کالي دې پاک اغونده او په هر ځای کې خلکو ته سلام اچوه...))

کله چې له ښوونځي یا له بېرون ځنې کورته راستون شو، سلام یې ونکړو، ور ورته ووایاست، چې ګوره بچیه تا نه بیا سلام هېر شو ؟ ګوره بچیه که ته لمونځ نه کوې، خیرن ګرځې، خلک به وایي چې دا د پلانې زوی دی، څومره بې ادبه او مردار خور دی...

نه دا چې ورته وواېو ((د مردارخور زویه یا خنزیره دا مردار مخ دې ومینځه ستا له لاسه زمونږ پزې پرې شوې...))

په داسې حالاتو کې ماشومان په لا شعوري ډول د پلار او مور د کړنو خلاف کار ترسره کوي. داسې ماشومانو ته یو څه کورنۍ چاپېریال خراب شي، یو څه یې ټولنیز چاپېریال کې اخلاقي فسادونه وي، ماشومان بېچاره ګان د خپل روڼ راتلونکي لپاره هیڅ فکر نه شي کولی.

هر ماشوم پخپل ځان کې د زده کړو، د کار کولو او د څه جوړېدنې یو عظیم جوهر او ځواک لري؛ خو که دا ځواک او استعداد یې ځوک په کار واچوي. د ماشوم ذهن د ښو او بدو کړنو لپاره اماده وي، دوی له هرې ښې او بدې پېښې ډېر ژر اغېزمن کېږي؛ نو راځئ چې خپلو ماشومانو ته د دوی غوښتنې ورپه ځای کړو، حقونه یې ورکړو، د دوی استعدادونه او ذهني ځواک په کار واچوو، داسې فکر وکړو، که چېرې مو درې ماشومان سالم وروزل، درې کورونه مو ودان کړل او که بالعکس مو دوی ونه روزل؛ نو د خپل راتلونکي نسل لپاره مو د بدبختۍ د بنسټ ډبره کېښوده.

د نجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه!

ويل کېږي، چې انسان په فطري ډول د خوښې، خوند اخيستنې او د تېښتې يا فرار لوري ته زيات مايله وي. ځينې تش په نوم فلسفيانو او روښنفکرو خلکو دې ورته جذبو ته اتکلي حقيقت وايي؛ مګر مونږ له دوی سره په دې خبرو نه يو جوړ. اصلاً دا حقيقت نه بلکې يوه مفروضه ده.حقيقت دادی، چې انسان په فطري ډول د بې صبرۍ ښکار وي او عجبه داده، چې خطر خوښوونکی هم دی. که چېرې انسان په فطري ډول لذت خوښوونکی وای، نو نن به د ځمکې پر مخ يوازې ژوي او نورې خزندې او سپېدې او د انسان به نوم نښان هم نه و.

ستاسې لپاره دا تجربه نوې نه ده، کله چې ماشوم په پښو شي؛ نو هغه په کرار نه کېني هغه کوښښ کوي، چې لوړ ځای ته وخېژي، د مور وپلار په سينه سر ته وخېژي، همدارنګه کوښښ کوي، چې له خپل توان څخه ډېر درانه پېتي او څيزونه پورته کړي او سربېره پردې هيڅ د وېرې احساس هم نه وي ورسره. د ماشوم د ننه د فرار او مقاومت په څېر ځواکونو کور جوړ کړی وي، چې کله هم هغه له دا ور ستونزو او خطراتو

سره مخامخ شي، چې وړاندې ترې دې يې د هغه په اړه علميت نه درلود ، هغه مجبوراً د تېښتې لاره غوره کوي او د فکرونو نړۍ ته پناه وړي.

مونږ چې د چا په اړه شننه کوو او غواړو چې درملنه يې وکړو، هغوی له حقايقو تښتيدلي دي او په خپلو تصوراتو کې يې يوه رنګينه نړۍ ځانته جوړه کړېده او يا هم بېرته د کوچنيتوب پر لوري کوچېدلي دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فرېب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انګېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زمونږ او ستاسې تر سترګو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غږېدلي دي. د دوی په بې لاريتوب کې د دوی د مور و پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدا رنګه به يې، څه اغېزې د بد چاپېريال هم ورباندې وي.

وړاندې تر دې چې د ماشومانو پر وړاندې د داسې چيلنجونو په اړه د دوی مور وپلار او ښوونکي وپوهوو، غواړو چې د داسې بدمرغيو په اروايي خواوو خبرې وکړو. هغوی هيڅ ملامت نه دي او نه يې ملامتول پکار دي. هغوی ته تر اوسه پورې هيڅکله يو رښتونی لارښود لارښوونه نه ده کړې.

مونږ ته د داسې معصومو نجونو او هلکانو ليکونه رارسېدلي دي، چې پکې دوی له خپلو ستونزو نه سر ټکولی دی، په تېرو څوارلسو کلونو کې مونږ ته په دې اړه کم او زيات پنځه لکه داسې ليکونه رارسېدلي دي، چې په هغوی کې دوی دې وړ ستونزو ته ستونزې نه ؛ بلکې ناروغي ليکلې دي. د دوی په اند د دوی درملنه لاعلاجه ده، د دوی د هر يو د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- بدن يې بې ساه غوندې وي.
- زړه يې له ډاره څخه ډک وي.
- مازغه او سر يې نيولي غوندې وي او ګنګسيت محسوسوي.

- له نړۍ او ژوند څخه يې زړه تور وي.
- مرګ خپل سر ته ولاړ محسوسوي.
- غواړي، چې ومري، خو له مرګ څخه تښتي هم.
- مطالعه خوند ورکوي؛ خو زړه يې ورته راتنګېږي.
- د فکر او پرېکړې کولو ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- بدن يې کمزوری او رنګ يې زيړ وي.
- ځان ډېر ټيټ او سپک ورته ښکاري.
- په ټولګې کې يې که ښوونکی د پوښتنې لپاره ودروي؛ نو زړه يې له ډاره پورته پورته لوېږي، ژبه يې بنده شي او خوله پرې راماته شي. د پوښتنې ځواب ورته ياد وي؛ مګر له ذهن څخه يې نه راوځي، که وو ايي هم ته وا ځوک ترې د دار په سر اقرار اخلي.
- په سترګو يې توره تياره وي.
- د سترګو په وړاندې يې ستوري ځي راځي.
- زړه يې نه غواړي، چې له سره خبرې او ټوکې ټکالې وکړي.
- حافظه يې کمزورې وي او هر څه ترې ډېر ژر هيرېږي.
- تل يې زړه غواړي، چې پرته له کومې پېښې وژاړي.

دا ډول ښې په نجونو او هلکانو ټولو کې وي، نجونو مونږ ته په ليکونو کې کښلي وي، چې له هلکانو څخه يې ډېر نفرت راځي. مور او پلار يې چې د واده خبره ياده کړي نو په زړه کې يې ډار په څپو شي او کرکه يې ترې کېږي.

په دوی کې ډېری داسې وي، چې کتابونو او فلسفو ته يې پناه وړې وي؛ مګر هلته هم له معمو سره مخ وي، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې د مشهورو شاعرانو شعرونه د ژوند فسلفه ګڼي او شپه ورځ يې لولي.

داسې ځوانان هم بې شمېره دي، چې فلمي سندرو ته د ژوند فلسفه وايي. په دوی کې ډېری داسې دي، چې ليکي:

((که چېرې غم اصل ژوند وي؛ نو د ژوند کولو څه ګټه؟ زه چې څوک په خندا ګورم؛ نو غوسه مې ورته راځي او هغه کس مې جاهل له پامه راځي. زه غواړم چې په خپل ژوند کې يو لوی کار تر سره کړم، يا لوی نوم پيدا کړم؛ مګر خپل ژوند مې بې هدفه راته ښکاري، تر دې چې ځانوژنې ته مې زړه کېږي. په فکر کولو ستړی شوی يم او په زړه مې ډېر بوج دی، او س د خدای ج خاطر وکړئ ما ته لارښوونه وکړئ.))

د حقايقو او فلسفو تر مينځ چې کومه تياره ده، دا رنګ ځوانان په هغې کې غورځې پرځي. ډېری ځوانان مونږ ته ليکي، چې که چېرې مو د دوی سمه لارښوونه او درملنه ونکړه؛ نو کېدای شي چې ځانوژنه وکړي. دا يوه داسې انديښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ يې دې ته اړ کړي يو، چې سپينې خبرې وکړو او له تاسې سره يې هم شريکې کړو. دا چې داسې زياتې موضوع ګانې په جنسياتو او اروا پوهنې پورې اړه لري او په ځانګړي ډول د هرچا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کوښښ وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې يې تر خلکو وروسوو. که څه هم په ځينو شرايطو کې مونږ هم شرم محسوساوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې بايد دا پردې نورې لرې کړو او حقايقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور و پلار او د ماشومانو تر مينځ دا وړ پردو پورتنۍ ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پايلې هغه وخت راڅرګندېږي کله چې دوی ځوانۍ ته په رسېدو ببرته د کوچنيتوب لوري ته په شاتګ مجبورېږي.

عجبه خو دا ده، چې په ټولنه کې د کورنۍ ټول غړي ماشومان، سړي او مېرمنې ټول په خپل ځای له يادو ستونزو سر ټکوي او همداسې وي، ځکه چې د مشرانو حق تلفي د دوی تېرو شويو مشرانو کړې وي او د د

وی په لا شعور ذهنونو کې هماغه انګازې خورې وي، دوی غواړي چې په لا شعوري ډول يې په خپلو بچيانو هم پلې کړي. که څه هم دوی په دې کړنو کې د خپلو ماشومانو بقا وينې کيسه داسې نه وي دوی په لوی لاس خپل ماشومان د تباهي کندې ته ورټېل وهي.

د ټولنې د وګړو د شرم کيسه په خپل ځای، مونږ غواړو، چې په ټولنه کې ځوانانو، نجونو او د دوی مور و پلار ته يقين ورکړو، چې دا کومه داسې لويه ستونزه نه ده، چې له هغې د ډار په سبب مونږ د قوم د يو بچي په زړګونو غوښتنې، ارمانونه او په لسګونو ارادې په زړه امبار پاتې شي او تر پايه يې اظهار هم ونکړي.

مونږ د طب، نفسياتو او د فلسفې له ليدلوري نه غواړو، چې له تاسې سره خبرې شريکې کړو او نه زمونږ هدف علميت څرګندول دي؛ بلکې د يو عام ذهن وګړي ته د اصل مسلې سپارښتنه ده چې تر سره يې کړو.

د بلوغت پیل او
د جنسي بې لاریتوب شونتیا

پخوا وختونو کې چې جنسي تمایلات کم و، نجونې او هلکان به له پنځلس کلنۍ څخه تر اوولس کلونو پورې بلوغ ته رسېدل، تر څو به چې شیطان نه و غولولي هغوی له خپله ځانه جنسي خوند نه اخیستو، علت یې دا و چې دوی ته د جنسي بې لاریتوب لارې چارې نه وې یادې؛ خو اوس داسې نه ده نوې څېړنې وایي، چې اوس مهال په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه و نیسه تر دیارلس کلونه پورې بلوغت ته رسېږي. د دوی په تخرګونو او نامه لاندې وېښته رازرغونېږي او د هلکانو پر مخ ګیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنی میاشتنی عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای نشي.

یوډول خړرنګې اوبه چې له پېغله کیدو څخه دوه کلونه وروسته خارجېږي، له هغې وروسته نجونې د دې جوګه وي چې اولاد وزېږوي. لکه وړاندې مو چې وویل په غربي هیوادونو کې هلکان او نجونې ژر بلوغت ته رسېږي، وجه یې داده چې دوی په جنسي معاملو په

کوچنیتوب کې پوهېږي او تل هڅه کوي چې خپلې جنسي عقدې سړې کړي.

په لومړیو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد دزېږیدو قابل دې شي، تر څو یې چې سپرم نه پاخه شوي. زمونږ د ټولنې هلکان هم اوس په فطري ډول بلوغ ته نه رسېږي، دوی هم په لومړي ځل له ځان څخه د خوند اخیستنې په مرسته ځان بلوغ ته رسوي او تر وخت وړاندې بالغ کېږي، چې دا د جنسي بې لاریتوب پېلامه ده. په دې وخت کې په دوی کې بدني او اروایي بدلونونه رامینځته کېږي، سینه یې پلنېږي په غړ کې درونډوالی راځي او مخالف جنس ته یې ډېر زړه کېږي. دا چې په دې عمر کې ناممکنه وي چې دوی دې له چا سره جنسي معامله وکړي، ځکه چې تجربه او لارې چارې ورته معلومې نه وي، هغه وي چې ډېری هلکان جنسي بې لاریتوب ته مخه کړي، په دې وخت کې باید مور او پلار پر خپلو ماشومان ډېر پام وکړي.

د هلکانو
جنسي بې لاریتوب او ستونزې !

له بده مرغه چې زمونږ په ټولنه کې د هلکانو او نجونو د بلوغت پیل سم نه وي، دوی شکي وي هغه تبدیلي چې په دوی کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نورمال او که غېرنورمال وي. دا چې دوی یې په اړه کره معلومات نه لري، دوی اشتهاري حکیمانو او ملایانو ته ورځي. هغوی په یو ډول ذهني کشمکش کې راګېر وي، د دې ذهني فشار((stress) په وجه هغوی له بېلا بېلو بدني او اروايي ناروغیو سره مخ شي. له هیڅ شي سره یې مینه نه وي، تل شکسته او زړه یې تنګ وي. یوازیتوب خوند ورکوي، خوب یې کم شي. وزن یې په کمیدو شي او په بدن کې یې نري نري دردونه پیدا شي، اوس نو هغه ښه مطمین شي چې ناروغي یې ډېره زیاته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمټ وي، بلکې داسې څوک نه وي چې د هغه رهنمايي وکړي.

غوره دا ده چې له بلوغ نه وروسته هلک او جینۍ ته په مناسب چوکاټ کې واده وشي، د هغوی حیا خوندي کړای شي. کوښښ وکړئ، چې خپلو اولادونو ستاسې او د دوی په خوښه ودونه وکړئ؛ ځکه چې دا د ټول عمر سودا وي، د دې بدلول بیا نه شته.

احتلام (۳)

(Nocturnal Ejaculation)

د منیو (semen) د اخراج دویمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پیدا شوې وي، چې څنګه غوره لاره ده، زه درته وړاندې وایم. هغه ځوانان چې ډېر موټک نه وهي، د هغوی منې ذخیره کېږي، د دې علت دا وي چې بیا هغه شیطان غولوي، چې احتلام ورته وایي.

احتلام له بالغ کیدو سره یو ځای پیدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، ګنې خدای مه که پایلې به یې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوی داسې ګڼې چې دا خو زه د کمزورۍ په سبب داسې کېږم، چې شیطان مې غولوي. خو داسې هیڅکله نه وي، هغه څوک چې ډېر احتلام کېږي هغه تر ټولو ښه صحت لري.

هغه او یا او اتیا کلن کسان چې د منیو د اخراج اسباب نه لري هغوی ته هم احتلام کېږي. دې ته هیڅ فکر کول نه دي پکار. ځینې نیمه حکیمان او واړه ډاکتران بیا خلکو ته بل څه وایي په دې اړه، هغوی وایي:

- د احتلام له سببه مازغه او حافظه کمزوري کېږي
- مطالعې ته بیا د زده کوونکو زړه نه ورځي.

- هر وخت په زړه کې ډار وي، او د زړه ضربان يې ډېر وي.
- د سترګو په وړاندې يې تل تياره غونډې وي.
- سر يې چکر کوي.
- چستي او تندرستيا يې له مينځه لاړه شي.
- بدن سست او بې واکه وي او نور....

تاسې باور وکړئ، چې دا ټولې خبرې او اندېښنې بېځايه دي. حقيقت کې چې انسان څنګه سوچ او فکر کوي؛ نو هماغسې محسوسوي هم، دا ستاسې د خپل ذهن زېږنده خبرې دي او د ټولنې د وګړو بېځايه طبابت دی، چې خلکو ته يې په رښتيا هم سرخوږی جوړ کړی دی، که تاسې د داسې خلکو خبرې ومنلې، په دې کې شک نشته چې يو وخت به رښتيا هم له پورتنيو ستونزو سره لاس او ګريوان شئ.

اوس څېړنو دا جوته کړې ده، چې د اروايي ناروغيو ستر سبب ذهني فشار (stress) دی. د دې له وجې شايد سرطانونه را پيدا شي. حقيقت دا دی، چې د احتلام په جنسي، ذهني او بدني روغتيا هيڅ بد دې اغېزې نه ښندي. که کومه پېښته را مينځته کېږي، هغه به زمونږ د ذهنونو خپله زېږنده وي.

ډېری ځوانان د ګناه د احساس له سببه، له ځان څخه خوند اخيستنه پرېږدي. کله چې داسې وکړي، نو له احتلام سره مخ شي، دلته له بلې بلا سره مخ شي، له ځانه سره فکر کوي چې کومه بدني ستونزه راته پيدا شوې ده. خو داسې هيڅ ستونزه نه وي.

د احتلام سببونه:

- له دې ويرې له ځانه خوند اخيستل (موټک نه وهل) چې د ګناه احساس او د کمزوري کيدو ډار ورسره وي.
- فحش فلمونه، عکسونه، کيسې او د نورو شيانو ليدل
- له ښايسته هلکانو يا نجونو سره په داسې حال کې راشه درشه کول، چې جنسي غريزو سړولو ته وخت نه شي ورته پېدا.
- نرمه بستره، تنګ پتلون او تنګې جامې هم په دې کې مهم رول لري.

- له ويده کيدو وړاندې د تشو متيازو نه کول او د خوب په حالت کې د تشو متيازو بندول او داسې نور.

ځينې ځوانان چې جلق يا موټي يې ډېر وهلی وي، هغوی په خپل ځان کې ډېره کمزوري محسوسوي، ډېرې پوښتنې ورسره مل وي. تر ټولو لويه اند ښننه د ګناه کولو احساس ورسره وي. هغه وګړي چې په ځان کې له همدې امله کمزوري محسوسوي هغه د ده خپل فکر وي. ګني په جلق کولو څوک هيڅکله نه کمزوری کېږي.

د نجونو او ځوانانو اصل ناروغي
خود لذتي (له ځان څخه خوند اخيستنه)
(استمنا **Masturbation**)

هغه وصلت چې يو څوک يې کوي او په دې توانيږي، چې په عملي ډول يې تر سره کړي او خپل جنسي عقدې سړې کړي او يو داسې څوک چې په عملي بڼه يې جنسي بې لاربتوب ته لاسرسی نه کيږي او په ذهني ډول يا په بله اصطلاح د خيالي پلوونو په څېر چې ذهني عياشي هم ورته وايي، تر سره کوي، له عملي جنسي کړنو څخه يې اروايي او بدني زيانونه زيات دي.

له خپل ځان څخه د لاسونو په مرسته د جنسي ځواک راپارول په نجونو او هلکانو دواړو کې وي، که څېرې د چا مور و پلار په دې مطمين وي، چې ګواکې د دوی بچيان په دې قباحت نه دي روږدي؛ نو وپوهيږئ چې هغوی ډېرې لويې ناپوهۍ په مخه کړي دي. د طب او د نفسياتو د څېړونکو دا څېړنه ښيځايه نه ده، چې نهه نوي سلنه وګړي له خپل ځان څخه خوند اخلي او يوه سلنه يې چې دي، هغوی دروغ وايي.

مونږ نه غواړو، چې د دوی مور و پلار وډار کړو. دا ور کارونه په هغه

وخت کې د تباهۍ لامل جوړېږي، چې يو هلک دا کار عادت وګرځوي او خپله توجه يې دې کار ته ورکړې وي. دا څه د ډار او يرې کيسه نه ده، زه تاسې ته اطمينان درکوم او لارښوونه مو کوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرګندې شي.

زمونږ پلرونه او نېکونه له کلونو کلونو راهيسې په خپلمينځي شخړو، جنګونو، تېريو، بديو او په بې وسيو کې ښکېل دي، مونږ هم دوی څارو، او س ايله په دې پوی شوي يو، چې ژوند د يوې يرې او ډار نوم دی، د تېښتې او ستونزو نوم دی.

د وړکتوب د دا وړ اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمينان څخه بې برخې شوي يو او دا محروميت زمونږ د شخصيت او د فکرونو برخه ګرځېدلې ده، چې د لا شعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د رښتينې ژوند په لارو کې په ثابت قدمي سره روان دی، مونږ منو چې زمونږ پلرونو او مشرانو زمونږ لپاره او د دې هېواد د پايښت او پرمختګ لپاره لويې قربانۍ ورکړې دي؛ مګر له دې حقيقت څخه هم بايد سترګې پټې نه شي، چې دوی دومره بې حال شوي دي، چې د خپل اولاد تربيې او سالمې روزنې ته يې هيڅ وخت او توجه نه ده ورکړې. نه يې هغوی په غېږ کې اخيستي دي، نه يې د يو مهربانه پلار په څېر ورسره خندلي دي او نه يې هم مناسبه مينه ورکړې ده. زمونږ د ماشومانو په نصابي تاريخ، مجلو، ورځپاڼو، فلمونو او ډرامو کې هم پرته له جنګ او زور زياتي څخه نورې کيسې او صحنې ډېرې کمې تر سترګو کېږي. دوی له کوچنيتوبه يانې له زانګو څخه ټوپک او وسله پېژني، د دوی په ذهنونو کې دا وړ خيالاتو ځای کړی دی، دوی چې څومره رالويږي، له نهيلۍ سره مخ کېږي او ژوند يوازې د دښمن او تربور امانت ګڼي او بس.

يادونه: غواړم دلته د ګران ډاکتر صاحب سباوون هغه ليکنه له دوی او taand.com څخه په مننې راواخلم چې د ځان څخه د خوند اخيستنې په اړه يې کړې ده.

(قدرمنو لوستونکو ! دغسې ډېرې نورې پوښتنې هم مونږ ته رسېدلې دي ما ډېرې هغه دلته نه دي نقل کړي دي ځکه چې ډېرې سره ورته وې خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتيجې ته ورسېدم چې له دې سره سره چې موږ مسلمانان يو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوو خو هيڅکله مو فکر ونه کړچې د اسلامي تعليماتو په اساس خپل ژوند سنبال کړو ډېر ځله موږ للمونځ او روژه نيول د اسلام اساسي ارکان بولو خو له نورو ډېرو شيانو غافله يو زه فکر کوم چې له لوېديځې ديموکراسۍ وروسته چې د ثور د انقلاب په شان د افغانانو له چمتووالی پرته پرې وتپل شوه دغسې ناسم کارونه نور هم زيات شوي دي ځکه چې فساد نن سبا اوج ته رسېدلی دی باور وکړئ زه د دغو پوښتنو په ځوابولو شرمېږم خو چې د خپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف ګورم د دې مطلب دليکلو په وخت له حده ډېر خواشينی يم هغه ملت چې د جهاد نارې يې په ټوله نړۍ کې انګازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هر حال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستينږم د موټک وهلو او استمنا په هکله په يوه مخکښنې بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په يوه تفصيلي بحث کې يې وڅېړم له ټولو ځوانانو او ځلمکيانو هيله کوم چې دغه مطلب په دقت سره ولولي ځکه چې ټولو ته د کار خبرې پکې شته دي.

جرق وهل يا استمنا يا (masturbation) هغه عمل دی چې نارينه يا ميرمن په خپله د ځان د ارضا کولو لته وکړي له جنسي اړيکو سره يې

تـو پیر پـه دې کـې دی چې پـه جنسـي اړیکـه کـې انسـان عمـلاً لـه خپـل مخالف لوري سره اړیکـه ټینګوي او پـه سمه توګـه ارضـا کېـږي خو پـه استمنا کې یوازې له دحسي حواسو په وسیله سړی ارضا کېږي او هرڅه په تناسلي الې پورې محدود بږي چې دا مجازي ارګاسم دی پـه حقیقـي جنسي اړیکه کې دبدن ټول غړي غبرګه وي او ټول پنځه ګوني حواس یوځای کار کوي او اړتیا نه شته چې پـه خپـل ذهـن کـې یو خیـالي جنسـي چاپریـال رامینځتـه کـړو پـه دې معنـا کلـه چې پـه طبیعي توګـه یو کـس شهواني کېږي او په نتیجه کې خبره تـر انزالـه پـورې رسېږي دبدن پنځـه ګوني حواس سره په ګډه کار کوي چې دغـه حالـت رامینځتـه شي خـو پـه استمننا کې یـوازې دتناسـلي الـې حسـي برخـه فعالـه وي او پـه دې ډول پرمـازغو ډېـر فشـار راځـي ترهغـه چې شـهواني چاپریـال برابـر او انـزال ترسره شي په جلق یا استمنا کې دبدن نور غړي لکه سترګې، غوږونه، او حتي دذایقې حواس فعالیت نه کوي کله چې دغه فشـار پـر مـازغو راځـي طبعاً یوه ستونزه پیدا کوي.او انسان له روحي پلوه لـه سـخت فشـار سـره مخامخ وي. دغه راز کله چې سړی پرې روږدی شي نو له حده زیـات دغـه کار کوي چې ډېره انـرژي ورسره ضـایع کېـږي او تناسـلي الـه هـم لـه کـار لوېدلی شي.

د دغه ناوړه او پلیت عمل په پایلو کې دحـافظې کمزورتیـا ،داشـتها خرابـي، دهضمولو سـتونزې، سـالنډي، خلـق تنګـي، حسـد او کینـه، مالیخولیا، دوینې کمـی، انزوا او ګوشه ګیـري، دوینښـتانو تویېـدل، د نظر کمزورتیا، ضعیفي، دملا دردونه، پـه تعادل کـې سـتونزه، او ډېرې نورې ناخوالې یادولی شو. دغـه چـاره پـه ډېـرو ټولنو کـې دود ده خـو پـه هغو ټولنو کې چې ځوانـان سـپورټ او مطـالعې تـه هڅـول کېـږي او دغـه زمینه ورته برابره وي جرق وهل یا استنما هم کمه ده خو زمـوږ پـه شـان

ټولنې چې یوازې انحراف او فساد پکې دود ېږي او حکومت د ځوانانو د سالمې روزنې لپاره هیڅ پروګرام نه لري طبیعي خبره ده چې د غسې انحرافونه ډېر زیات دي.

په اروپایي ټولنو کې د استنما د تاوانونو په هکله ډېر څه نه دي لیکل شوي او د طب علم هم وایي که په کمه پیمانه او یا مثلاً په اونۍ کې یو ځل یو انسان د غه پلیت عمل ترسره کوي ډېر تاوان نه پیښوي خو د اسلام په سپیڅلي دین کې استنما یا جرق حرام دی او کبیره ګناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو پې که ورتیرشو کله چې دا لویه ګناه ده باید له د غه پلیت عادت ته ځان وساتئ.

د استمنا یا (masturbation) ترټولو مهم تاوان (البته که پکې ډېر افراط وشي) وار مخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پلیت عادت روږدي دي په وارمخکې انزال اخته کېږي او په ګډ ژوند کې خپله میرمن نه شي ارضا کولای پردې سربیره پر مازغو ناوړه اغیز کوي او د سترګو نظر هم ورسره خرابېږي د غه راز هغه کسان چې په زوراو له حده زیات سپرم له بدنه بهر ته باسي د دې سبب کېږي چې د سپرم د القاح کولو قدرت کم شي او په نتیجه کې ممکنه ده د غه کس هیڅکله اولاد پیدا نه کړي په لودیځو هیوادنو کې ځولسیزې مخکې د اسې نظریه پیدا شوه چې استمنا د ځوانانو لپاره هیڅ تاوان نه لري؛ بلکې له تناسلي او زهروي ناروغیو هم هغوی خوندي ساتي او په استمنا کې یوازې یوه اندازه ویټامین او مني له بدنه بهر ته ځي.

خو اوس معلومه شوې چې د غه ستونزه ممکنه ده په اعتیاد بدله شي او ښایي ځوانان له ډېرو نورو ډېرو ستونزو سره مخ کړي. د غه راز له وارمخکې انزال سره مرسته کوي البته په لودیځ کې د نجونو او هلکانو آزادیو او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنا کمه

ده خو دغه ستونزه ډېره په ختيځو هيوادونو کې دود دی البته که موږ په اسلامي اساساتو عمل وکړو او دخدای ویره تل راسره وي نو له دغه پلیت عادته ځان ژغورلی شو.

ترټولو مهمه خبره دا ده چې کله کوم ځوان په دې عادت روږدی شي په اسانه بې نه شي کنټرولی او په اعتیاد بدلېږي هغه کسان چې کمزورې اراده لري هغوی تر نورو ډېر پرې روږدي کېږي خو په وروسته پاتې ټولنو کې په ځوانانو کې دا یوه عام چاره ده او ډېری ځوانان پرې اخته وي البته پرېښودل بې آسانه کار دی او په تیره بیا دیو مسلمان لپاره د اسلام دمبارک دین اساسات مرسته کوي چې له دغه پلیت عادته ځان وژغوري. کبان چې کله له اوبو ونیسئ تازه وي هر وخت چې پریکړه وکړئ غوره ده خو باید له دې عادته ځان خلاص کړئ که په ژوند کې پر مختګ غواړئ هدفونه مو لوړ کړئ او وړو مسلو ته ارزښت ورکړئ.

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شئ پرېښودی خو که په یوځای دغه سپارښتنې عملي کړئ سل په سلو کې له دې پلیت عادته ځان ژغورلی شئ.

دلته د څولارو وړاندیزکېږي؛ خو یادونه کوو چې ټولې لارې یوځای عملي کړئ:

لومړنی ګام اولومړنۍ سپارښتنه:

ترټولو مهمه خبره دا ده چې دغه عادت ترک کولی شئ اوله ټولو هغو ناوړه اغیزو سره سره دعلاج وړ ده او ډاکټرانو ویلي دي چې که په دغو سپارښتنو عمل وکړئ حتماً مثبته نتیجه ترلاسه کوئ او ټولې هغه ناوړه اغیزې چې تاسو ددغه عمل له امله ورسره مخا مخ یاست ډېرژر له مینځه ځي په تیره بیا ځوانان چې کافي انرژي او تاندوالی لري ډېر ژر

دغه اغيزې له مينځه وړلی شي هر وخت بې چې پرېږدئ ګټه مو کړې خو هيڅکله مه نهيلي کيږئ نو ترټولو مهمه خبره دا ده چې ژر تر ژره پريکړه وکړئ چې دغه پليت عادت پرېږدئ.

دويم ګام او دويمه خبره:

ټول اروا پوهان او ډاکټران دې نتيجې ته رسېدلي دي چې په دې کار کې هم پريکړه او هوډ ډېر اړين دی او بايد دې مسلې ته ډېره توجه وکړئ، ښايي ډېر ځوانان دغه خبره وکړي چې موږ همدا پريکړه نه شو کولای او اراده مو کمزورې ده او بيا بيا ناکامه شوي يو خو دغه کار خو آسانه دی چې په لومړي سر کې په هغو ځايونو کې دغه کار مه کوئ چې هلته بې شرايط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هيروئ چې هره ماته او ناکامي ديو بريالیتوب سريزه او مقدمه ده ايماندار ه کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او ګامونه دپيل لپاره اړين وي.

هغه لارې چې دجرق وهلو دپريښودو لپاره بې درته وړاند يز کوو ښايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به وواييئ چې موږ هم په دې خبرو پوهېږو خو که لږ ورته ځيرشئ او په دقت سره بې ترسره کړئ له دې ناوړه عادته ځان ژغورلی شئ:

۱: له هر ډول جنسي تحريکه ځان وساتئ هغه کسان چې هره شپه بربنډ فلمونه ګوري او يا دخپل ژوند مهمه برخه دفحشا او سکس په هکله خبرو ته بيلوي او په کوڅه او سړک کې يوازې دنجونو اندامونو او ځيرو ته ګوري هغه نه شي کولای ځان له دغسې پليتۍ خلاص کړي البته ځواني او شهوت طبيعي خبره ده خو دشهوت کنټرول او پر نفس باور لوي شهامت غواړي خو که په خپلې بټوې، موبايل او کمپيوټر کې پارونکي او غير اخلاقي تصويرونه لرئ ټول له مينځه يوسئ.

دغه مصنوعي تحرکات چې نن سبا په افغاني رسنيو کې هم له حده

زیات دي ددې سبب کېږي ځوانان انحراف ته تېل وهي دغه مصنوعي پارونې دعمر مهم پړاو یعنې ځوانی، بربادولی شي نو غوره ده ځوانان ددغسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لودېځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنیو کې ښودل کېږي چې ځلمکیان وېده شوي وي خو زموږ په رسنیو کې پروګرامونه دعمر او سن په اساس نه خپرېږي په هرحال دمبتذلو پروګرامونو کتلو په ځای غوره ده مطالعه وکړئ او سپورټ ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له یوازیتوبه ځان وساتئ جرق وهل او استمنا له یوازیتوب سره نیغ په نیغه اړیکه لري له هغه چاپېریاله ځان ساتئ چې هلته دا استمنا عمل ترسره کوئ معمولاً دغه کار په یوازیتوب کې کېږي؛ نو حتی کله چې تحریک شوي هم نه یاست غوره ده ځان یوازې پرې نهږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکیان او ځوانان یوازې پاتې نه شي حتي د مطالعې لپاره هم باید یوازې نه وي په هرچاپېریال کې چې ځان یوازې احساس کړئ له هغه ځایه بهر شئ که ډېر لږ هم تحریک شئ له یوازیتوبه بهرشئ او ځان په یوه کار بوخت کړئ دا د استمنا دمخنیوي ترټولو مهمه او اغېزمنه لاره ده.

۳: له هغو کسانو سره ناسته پاسته مه کوئ چې فاسد او فحاش خلک دي هغه کسان چې جنسي او اخلاقي انحراف لري په طبیعي توګه له دې چارې خوند اخلي، چې نور هم دځان په شان کړي ځکه هغوی ته د ګناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم دځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له دغسې ملګرو خدای پامانی وکړئ.

۴: سپورټ:

هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي انحراف سره ډېر نه مخامخ کېږي؛ ځکه چې سپورت انسان ته فکري او بدني توان ورکوي او پر نفس اعتماد په هغوی کې پیاوړی کېږي د دې لپاره چې له جنسي پاروونو سره مخامخ نه شئ سپورټ وکړئ البته حتمي نه ده یو کلب ته لاړ شئ که هر سهار نیم ساعت یا یو ساعت منډې هم ووهئ ترټولو ښه ورزش دی په اروپا کې هغه کسان چې سپورت ته وخت نه لري د کار ترځایه په بایسکل راځي او یا منډې وهي هلته بیا د سپورت جامې بیرته بدلوي د سپورټ لپاره ډېر وخت پیدا کولی شئ پرنورو ګټو سربیره هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف یې کم وي.

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

د دې لپاره چې یو عادت پرېږدو باید کلکه اراده ولرو او هغه قوي کړو او هره ورځ ځان تلقین کړئ او له ځان سره ووایئ دغه کار اسانه دی او زه یې کولای شم دغه راز ځینې اروايي کتابونه شته چې د شخصیت له قوي کولو سره مرسته کوي دغه کتابونه حتماً مطالعه کړئ په تیره دانتوني رابینز کتابونه د شخصیت په جوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۶: بل عادت دا ستمنا ځای ناستی کړئ:

دا خبره ثابته شوې چې دیوه عادت د خوشې کولو لپاره ځینې کسان نور عادتونه خپلوي د مثال په توګه هنر او آرټ ته ګروهنه ممکنه ده تاسو له ډېرو شیانو وژغوري دغه راز که ځان په ځینې مثبتو او په تیره بیا مستندو فلمونو روږدي کړئ خوند به ترې ډېر واخلئ.

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند رودې:

ځینې مناسب خواړه له تاسو سره مرسته کوي چې مناسب فکر وکړئ او ستاسو عمومی مقاومت ورسره زیاتېږي دغه راز که هره ورځ په سهو

او بو حمام و کړئ ډېره ګټه لري.

دا هغه سپارښتنې وې چې په اروپايي سوسيالوجۍ کې ما پيدا کړې او له تاسو سره ښه مرسته کوي خو په دې برخه کې زما په نظر تر ټولو مهمه خبره انګيزه او اسلامي احکامو ته توجه ده د خدای ويره په زړه کې ځای کړئ او پوه شئ چې تاسو د يوه مسلمان په توګه بايد حرام کار ترسره نه کړئ د غه راز د استمنا په تاوانونو ځان خبر کړئ او پوه شئ کله چې تاسو په دې ناوړه عمل روږدي شئ له واده وروسته خپله ميرمن نه شئ راضي کولی او امکان لري د اولاد له درلودلو هم محرومه شئ.

دلته د غه خبره هم بايد وکړو هغه ځوانان چې په دې کار کې افراط نه کوي له خاصې ستونزې سره نه مخامخېږي او که بې د غه پليت کار کړی وي او س هم که توبه وکړي ډېر ژر بيرته خپل توان ترلاسه کولی شي او ښه او نيکمرغه ژوند به ولري.

قدرمنو ورونو ! جرق وهل يو کبيره ګناه بلل شوې چې لوی عذاب لري د خدای ګران رسول حضرت محمد (ص) فرمايي:

هرهغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی(رض) په دې هکله فرمايي:

((دا يوه ستره ګناه او ډېر پليت کار دی او هغه کسان چې په دې ډول خپل شهوت رفع کوي له زنا سره برابره ګناه کوي))

له بده مرغه زموږ امام او ملا صاحبان په د غسې مسلو کې لږې سپارښتې او خبرې لري او س خو ډېری په سياسي مسلو کې هم ښکيل شوي او د ټولنې اصلاح ته متوجه نه دي.

دلته ميندې او پلرونه هم ستره دنده لري او بايد د خپلو ماشومانو او ځلمکيانو په روزنه کې دقت وکړي د غه راز ښوونکي او ښوونځي هم په

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره د خپلو پروګرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پلیت عادت په ځوانانو کې د ارادې د کمزورتیا سبب کېږي.ننني نړۍ ډېرې اړتیاوې لري او موږ ته وایي، ښه وخورئ او په هیڅ کار کې افراط مه کوئ چې ناروغه نه شئ.

په دې ډول ویلی شو چې جرق وهل یا جلق وهل او استنما له شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په ډېرې کلکې توبې او پریکړې سره ځان ترې خلاص کړئ.)

د ځوانانو او نجونو جنسي بې لاريتوب له کومه ځايه پيل کېږي؟

په ټولنه کې زياتو ځوانانو ته د ناوړه چاپېريال له امله ذهني ستونزې پېدا کېږي، هغوی د ګناه کولو او بېرته پرې د ضمير ملامتولو او پښېمانتيا که يو ډول عجيب کيفيت سره مخ کړي وي، له همدې امله ورته په ارواييي ناروغيو سره بېره ځينې بدني ناروغۍ هم پېدا کېږي. سړی بې حسه وي، تل ډار محسوسوي، د فکر کولو وړتيا يې کمه وي، له دنيا او ژوند کولو يې زړه تور وي، ځانته مرګ غواړي او له مرګه يې ډار هم کېږي او تل په فکرونو کې ډوب وي.

دا داسې نېمګړتياوې او ناروغۍ دي، چې ځوانان له تعميري سوچونو محروموي. پخپل ځان يې باور ختم شي، که وړه ستونزه هم ورته پېدا شي؛ نو سم قيامت ورته جوړ وي، داسې ځوانان او نجونې نه د حالاتو پر وړاندې کوم تصميم نيولی شي او نه هم مقاومت کولی شي. د زړونو ماتېدل او نهيلي له داسې ځوانانو او نجونو ګرځنده لاشونه جوړ کړي وي. تل خپل ځانته په هېنداره کې ګوري او زوربېږي. د داسې خلکو يوه بله نيمګړتيا دا هم وي، چې په هره چاره کې سخت شرم کوي،

حق او نا حق خبره نه شي کو ای او په ګناهونو ژر پښېمانه کېږي هم؛ خو بل وخت يې بېرته ګناه کولو ته زړه هم کېږي.

دا پـه دې معنـا چـې ضـمير د هـر انسـان لپـاره؛ لکـه د يـو سـاتونکي داسې وي، هـر څـوک چـې ګنـاه وکـړي، نـو ضـمير يـې ملامتـه کـړي، پښېمانه شي، تـوبې وباسـي، بـل وخـت بيـا ګنـاه وکـړي، بيـا يـې ضـمير ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د ګناهونو او د ضمير د ملامتيا د جبران لپاره هغه يو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک يې پخوا له لاسه ورکړی وي؛ نو يو وخت داسې ځوانان او نجونې له اروايي ستونزو او ناروغيو سره سره په بدني ناروغيو هم اخته شي.

ډېرو ځوانانو او نجونو ځانونو تـه پـه لوی لاس ځينـې نـاروغۍ پيـدا کړې وي. طب او اروا پوهنه دواړه پـه دې نظر دي، چې د لا س پـه مرسـته له ځان څخه خوند اخيستنه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې ګناه احساس يې لري. وړاندې مو پـه دې اړه ډېرې خبرې کړي دي. کلـه چـې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتياوې له پامه وغورځوو؛ نو داسې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې لـه خپـل جنسـي اندام سـره لـوبېږي، هغـوی لـه نـورو يـو څـه زده کـړي وي، د دې خونـد کيسـې يـې اوريدلې وي؛ خو عملي کړې يې نه وي، دوی کوښښ کـوي، چـې ترسـره يې کړي. دوی چې کلـه بلـوغ تـه رسـېږي، وار لـه واره پـه دې نـاوړه عمـل روږدي شي. دوی د هرې ګناه زور بيا هغه ګناه ته دلاس نه رسي له امله په همـدې ګنـاه باسـي؛ ځکـه چـې دې ګنـاه تـه دوی هـر ځـای او هـر وخـت لاسرسی کولی شي او څوک يې ګوري هم نه.

تـر ټولـو لويـو سـتونزه د داسـې ځوانـانو او نجونـو لپـاره داوي، چـې دوی يې له همرازه ملګري سره هم نشي شريکولی. پـه همـدې وجـه يـې پـه ضمير او احساس د ګناه يو لوی پېټی پريوځي. لـه بـده مرغـه چـې داسـې

ځوانان يې بيا د وړلو تاب هم نلري. داسې ناوړه عمل پر ښېنو دل هم ورته ستونزمن وي. يو وخت يې نشه يي توکو سګرټ، نسوار د نشې ګوليو او نورو نشه يي موادو ته د غم غلطولو لپاره پام شي. په ځای د دې چې د دوی ستونزې حل کړي، نشه يي توکي لا اروايي او بدني ستونزې ورته جوړې کړي.

د داسې ځوانانو لپاره دوه لارې نورې د درملنې لپاره پاتې وي، څوک ورته وايي، چې د درملنې لپاره بايد ډاکتر ته ورشي او څوک بيا حکيمانه درملنه غوره ورته بولي. که تکړه رنځپوه ته ورشي هم ښه ده د بدني ناروغيو مخه يې يو څه ډب شي؛ خو دې ته مو پام وي، چې داسې ډاکتران ارو مرو د ذهني سکون لپاره د نشې ګولۍ ورکوي. له بده مرغه چې دا هم د دوی اروايي ستونزو ته کومه ګټه نه رسوي.

تر ټولو بده درملنه نن سبا په بازارونو کې د حکيمانو او يوناني تش په نوم رنځپوهانو ده. زمونږ د ټولنې زيات لوستي ځوانان هم په دې باور دي، چې له دوی سره د داسې ناروغيو او جنسي ستونزو لپاره غوره درمل پيدا کېږي؛ خو تاسې ياد وساتئ، ستاسې دا بې ځايه باور او درملنه به ستاسې وجود لا پسې خراب او ناروغۍ هم زياتې کړي. اوس هغه وختونه او هغه خلک نشته، چې حکيمان به نبض شناسان وو، اوس حکيمانه درملنه يو تجارت ګرځېدلی دی؛ ځکه چې د نورو درملو په څېر يوناني او نور له ونو بوټو څخه لاسته راوړل شوي درمل د دولت او صحت عامې له ازمېښتونو نه تيرېږي؛ بلکې هر سړی ترخه بوټي سره وټکوي، د لارې په سر کېني او ځانته حکيم وايي.

د جنسي بې لارې کسانو درملنه !

وړاندې تر دې چې د جنسي بې لارېتوب څخه د رامېنځته شویو ناروغیو درملنه درته وښایو، لومړی باید یو څو خبرو ته پام وکړئ.

تر ټولو مهمه دا چې هغه ځوانان چې دوی ډېره موده د خپل لاس پواسطه خپل جنسي ځواک راپارولی دی، د دې هیڅ پروا نشته. که تاسې فکر وکړئ، چې تاسې ته یې جنسي ناروغۍ پیدا کړې دي، مه وارخطا کېږئ، دا له پرهېز او وخت تېرېدو سره پرته له کومې درملنې هم ځای ته راځي. د بازاري حکیمانو په خبرو هم مه تېر وځئ. هغوی ډېرو ځوانانو ته شکونه ورپیدا کوي، ورته وایي چې ستاسې په مخصوصه آلې چې کوم رګونه دي، په هغو کې وینه دربدلې ده او ځینې نورې داسې نښې ورته ښیي، چې د سړي زړه یې مني. بیا ورته ملهمونه

او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغی ورکېږي. ګورئ ! داسې ونکړئ، دا خبرې نه اروا پوهنه درسره مني او نه هم طب.

ښه خبره دا ده، چې له ځان څخه خوند اخېستنه پرېږدئ، هغه نیمګړتیاوې چې تاسې یې له دې امله محسوسوئ، یا له نورو جنسي بې لاریو درته پیدا دي، د هغو درملنه هم آسانه ده. دا ځواک له درملنې پرته هم بېرته راتلی شي. د جنسي ځواک پیاوړی کېدل او له مینځه تلل ستاسې په لاس کې دي. په یاد ولرئ چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا یوه اروایي ستونزه ده، چې ستاسې یې په سالم فکر کولو سره درملنه کوای شئ.

جنسي کمزوري او درملنه !

د ځینو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر راپارېږي او بېرته ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان ښه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لارېتوب له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرهېز وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سایټونه او نور... پرېږدي او همدارنګه د جنسي بې لارېتوب لارې پرېږدي دا ستونزې یې د وخت په تېرېدو سره له منځه ځي؛ مګر که دا سې وي، چې نن توبه وکړي، سبا بیا پرې واوړي، بیا توبه وکړي بله ورځ بیا دا سې وکړي، د دې درملنه بیا نه له طب سره شته، نه له اروا پوهنې سره شته او نه هم له حکیمانو سره.

تر ټولو غوره خبره دا چې که تاسې ته شېدې، کوچ، د غوا غوړي، پېسته او بادام چې د جنسي ځواک د پیاوړي کېدو لپاره اړین دي، نه تر لاسه کېږي، هیڅ خبره نه ده.تاسې له دال او لو بیا سره هم ضایع شوې انرژي تر لاسه کولای شئ. د جنسي کمزوري لپاره د داسې درملو اړتیا نشته، چې یوازې جنسي جذبات راوپاروي؛ بلکې دا سې درمل تاسې ته لا ستونزې او ناروغۍ زیاتوي.

زه یو ځل بیا په دې ټینګار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې بدني ناروغي نه د ه، دا یوه اروایي عارضه ده، چې انسان یې باید خپله

د کنترول لارې چارې وسنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاري حکيمانو مه تېر وځئ، چې ځانونو ته لقمان حکيم وايي، که بيا هم ستونزه وه، نو بايد له يوه تکړه او مستند رنځپوه سره مشوره پرې وکړئ. دداسې ډېريو ځوانانو د معدې نظام خراب وي يا ډېر قبض ورته پېدا کېږي له دې سره هم جنسي ځواک کمزوری کېږي. کله کله داسې هم کېږي چې يو نيم کس ته احتلام (د شېطان غولول) زيات کېږي يا د جريان ستونزه لري معنا دا چې په ځان پوه نه وي او مني ترې خارجېږي، دا هم جنسي ستونزه ده او درملنه يې شونې ده.

ډېری ځوانان چې عصبي ناروغۍ لري، هغوی که پرلپسې د اعصابو او ډېپرېشن درمل خوري ارو مرو ورته جنسي کمزوري پېدا کېږي؛ خو ډاکتران بايد هغوی وپوهوي، چې دا ستونزه يې د تل لپاره نه وي. دا هم اړينه ده، چې بايد د دوا د انتخاب د غېر مسلکي کسانو لخوا درته ونشي. ځينې ځوانان يو بل ته وايي(پلانۍ دوا وخوره، پلاني هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمټ شو) داسې بېخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

وار د مخه یا ژر انزالېدل

یادونه: تر دې سر لیک لاندې لیکنه له لاندې برېښنا پاڼې څخه په منني راخیستل شوې ده:

http://darmalana.bloguna.tolafghan.com/posts/1670

د جنسي ملګرې تر قناعت او اشباع کېدو مخکې د مني خارجېدو ته ژر انزالېدل وايي.

څېړنې ښيي چې په هرو دريو نارينه وو کې يو يې د ژر انزالېدو ستونزه لري.د انزالېدو له پاره کوم ځانګړی طبي معيار او وخت ندی ټاکل شوی، د ژر انزالېدو او په وخت انزالېدو موضوع د دواړو لوريو قناعت او اشباع پورې اړه لري.

د ژر انزالېدو لاملونه:

په سلو کې ۹۵ نارينه کومه ځانګړې روغتيايي ستونزه نلري، خو بيا هم لاندې ټکي د د ژر انزالېدو لامل کېدی شي.

۱-په ځوانۍ کې د موټک (جلق) وهل د تذکير د آلې د حساسېدو سبب ګرځي.

۲-په ځوانانو کې د نارينه جنسي هارمون (ټستو ستېرون) زياتوالی د ژر انزالېدو سبب کېږي.

۳-د جنسي ملګرې ځانګړنې او داچې هغه د کوروالي نه مخکې آماده شوې وه او که نه.

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-د لاندنيو دواګانو استعمال.

- شراب(الکول.

- فشار ضد درملونه لکه ,(Aldomet(Methyldopa) :

Inderal(Propranalol

- د معدې درملونه لکهRanitidine, Cimitidine, Omeprazole :

- د خپګان او تشويش ضد دواګانې لکه:

Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

-د زړه د ناروغيو دواکانې لکه Digoxin :او نور.

۶ -ناروغتياوې لکه شکره، هايپرتايرويډيزم(د تايرايډ د غدې زيات فعاليت...

۷ -د بولي تناسلي سيستم او پروسټېټ د غدې التهاب.

۸- د ويټامينونو کموالی.

۹ -د عصبي سيستم ستونزې، ضربې او د جراحی تاريخچه.

۱۰ Oversensitivity -يانې د نارينه ډېره توجه او ډېر ګرمېدل هم د ژر انزالېدو سبب کېږي.

د حل لارې:

۱. د لومړنيو لاملونو لرې کول او ښه خواړه خوړل.

۲. د پورتنيو دواګانو پرېښودل او يا کمول.

۳. ښځه بايد د دخول نه مخکې کاملاً آماده کړی شي.

۴. د جنسی عمل په وخت کې سړی دې خپل فکر ډېر متمرکز نکړي، فقط کوښښ دې وکړی چې ښځه تحريک او مشبوع شي ځکه ښځې د

نارینه وو په پرتله ژر نه آماده کېږي او نه هم ژر اورګازم (انزال) ته رسي.

۵. که سړی ډېر تحریک او تنبیه شوی وي نو د مجامعت نه یو تر دوه ساعته مخکې موټک ووهي.

۲. قضیب ته د فشار ورکولو طریقه:(Squeeze Technique)

-د انزال د احساسېدو تر وخته دې مجامعت ته دوام ورکړی شي.

-د انزال د احساسېدو سره دې قضیب وویستل شي او د دېرشو ثانیو له پاره قضیب ته فشار ورکړئ.

-د هر ځل د انزال احساسېدو سره د فشار راوړلو پورتنۍ طریقه تکرار کړئ تر هغه چې ښځه د انزالېدو غوښتنه وکړي.

۳. د تشوش او پرېشانۍ رفع کوونکي درملو نه د جماع نه څو ساعته مخکې استعمال شي لکه:

۱. Capsule Flouxetine 20 Mg

۲. یا Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg

ځوانان باید څه وکړي؟

ځوانان باید په دې وپوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، له مرګه تېښته، نهیلي، ماتې منل او همدا رنګه چې څوک له ژوند ه بېزاري محسوسوي. دا ټول د لا شعوري ذهن اغېزې دي. د دوی په لا شعور ذهن کې دننه د ماشومتوب کوم محرومیتونو چې ځای نیولی دی، د هغې اوس کرار کرار ننبسې را څرګند ېږي. دې علایمو تاسې له ځان څخه د خوند اخیستنې عادتي جوړ کړي یاست. اوس دا له ګناه ډک احساس کرار کرار ستاسې عصبي نظام تباه کوي. که چېرې مو عادت زیات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېر له خطره ډک هم کېدی شي.

تاسې خپل ځانونه باوري کړئ، چې نور نو د محرومیتونو وخت تېر شوی دی، ستاسې د اصل شخصیت بڼه دا ډول نه ده؛ لکه تاسې چې محسوسوله. دا اصلاً د کوچنیتوب اغېزې دي، چې د زنګ په بڼه ستاسې په شخصیت پورې ننښتې دي. اوس تاسې ځوانان یاستئ، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

په ځوانۍ کې
د ماشومتوب خوبونه مه ګورئ!

ماشومتوب مو ښه یا خراب تېر شوی دی، که تاسې ته مور و پلار او کورنۍ مناسبه مینه په کوچنیتوب کې نه وي درکړې، دا نو د هغوی مجبوري وه. ستاسې د اړتیاوو د تر سره کولو لپاره هغوی شپه ورځ په ځانونو یوه کړې وه. بهرنیو هېوادونو ته به په کلونو کلو مسافر و او ستاسې لپاره به یې یوه ګوله ډوډۍ پیدا کوله، څوک دا نه غواړي چې په کور کې له خپلو ماشومانو سره وي او ډېره مینه دوی ته ورنکړي.

اوس دا ستاسې فرض دي، چې مور و پلار ته د هغوی د محنت او خواري په بدل کې آرام او هوسا ژوند ورکړئ، یا مو که دا له لاسه نه کېږي؛ نو خپل ځانونه خو پېښې مه ورته جوړوئ. کېدای شي ستاسې مور و پلار ته د دوی خپلو مېندو او پلرونو مینه او راحت نه وي ورکړی. دا هم شونې ده، چې هغه وخت ستاسې مور و پلار دومره لوستی نه و، چې ستاسې پالنه یې د آروايي آرونو (اصولو) پر بنسټ کړې وای. په هر حال له تاسې سره چې په وړکتوب کې هر ډول رویه شوې وي، دا د یوه اروايي او قدرتي عمل پر بنسټ ستاسې خیالات او ستاسې د فکر د خرابولو سبب جوړ شوی دی. که تاسې وغواړئ د یوه سالم فکر په مرسته یې جبران کولی شئ.

مور و پلار دې هم په دې پوی شي چې:

له خپلو اولادونو سره دې د دښمن په څېر رویه نه کوي، د هغوی په سترګو کې دې معصومه مینه درک کړي. اولاد ته چې مور و پلار مینه ورنکړي؛ نو بل څوک خوا خوږی به ورته پېدا شي.

زیات ځوانان په دې شکمن وي، چې مور و پلار ورسره داسې رویه کوي؛ لکه اولاد یې چې نه وي. دوی له خپلو اولادونو له مینې سره سره اخلاق، زړورتیا او ځیرکتیا هرڅه اخیستي وي. له بده مرغه چې دوی یې بیا جبران ته هیڅ لاره چاره نه ګوري.

که داسې پلرونو ته څوک مشوره ورکړي، چې له خپلو اولادونو سره باید نېک او آزادانه چلند وکړي؛ نو هغه پرې سخت غوسه کېږي او وايي (چرته چې ډب نه وي، هلته ادب نه وي) ستونزه داده، چې په دې عمر کې مېندې او پلرونه خپل دا فطرت نشي بدلولی؛ ځکه دا دومره پوخ او کلک شوی وي؛ لکه فولاد. مونږ د داسې پلرونو زامنو ته دامشوره ورکوو، چې د خپلو پلرونو د بدلولو پر ځای خپلو کړنو او چلندونو ته تغیر ورکړئ. داسې پلرونه د یوه تریخ حقیقت په بڼه ومنئ او د دې بداثرات یې هم قبول کړئ. داسې هیڅکله مه کوئ، چې د دوی پر ضد انتقامي جذبه په زړونو کې وساتئ.

که چېرې تاسې پخپل ذات کې دوی ته د انتقام لمبې بلې ساتئ، د دې دامانا ده، چې تاسې له خپلو پلرونو سره نه؛ بلکې له دېوالونو سره ډغرې وهئ؛ ځکه هیڅوک تاسې ته دا مشوره نه درکوي، چې د خپل پلار پر ضد ګام پورته کړئ. وړاندې د دې پایلې نورې هم خرابېږي، کله چې تاسې خپله پلاران شئ؛ نو تاسې به هم فرغوني اخلاق او رویه لرئ. تاسې به هم له خپلو اولادونو سره؛ لکه ستاسې د پلرونو داسې راشه درشه کوئ، د هغوی راتلونکي له بربادي سره به د خپلې ټولې کورنۍ

امن او سکون له مینځه یوسئ.

پلرونه به مو تر کومې ژوندي وي. ستاسې پر وړاندې خو ډېر کلونه دي. د پلارانو خبرې وزغمئ، د هغوی احترام وکړئ، هغوی چې هر رنګ دي، تاسې یې مخې ته د عاجزۍ سرونه ښکته کړئ. هغوی په غوره اخلاقو خپل کړئ. تاسې بیا وګورئ چې ستاسې راتلونکې څنګه جوړېږي.

مونږ پوهېږو چې د پلرونو پر وړاندې داسې چلند کول ډېر ستونزمن وي؛ خو لا ممکنه هم نه دی او له دې پرته یې بله درملنه هم نشته؛ بلکې تاسې له نن څخه خپلې سترګې وغړوئ، لرې لاړشئ او خپل راتلونکې په نظر کې ونیسئ.

یوه بله یادونه !

که چېرې تاسې ته څرګنده شوه، چې اولاد مو بې لارېتوب ته مخه کړې ده؛ نو هغوی ته سپکې سپورې مه وایاست او وهل ټکول مه ورکوئ؛ ځکه چې په ځای د دې چې دوی اصلاح شي د هغوی په زړونو کې د ګناه د جرم اورلا په لمبو شي. په داسې وخت کې تاسې هغوی ته هیڅکله دا مه څرګندوئ، چې ګواکې تاسې هغوی په ګناه نیولي دي، یا یې په اړه کره معلومات لرئ.

دا په یاد وساتئ، چې د هغوی داسې کړنې ستاسې د کورني پابند چاپېریال اغېزې او د دوی پر وړاندې د دیکتاتوریک چلندونو یوه لویه بېلګه ده. دوی له داسې عادتونو څخه د راګرځولو غوره لاره داده، چې تاسې هغوی دوستان جوړ کړئ، هغوی په کورنیو مسایلو او د نورو ستونزو په اړه په جریان کې واچوئ؛ خو یاد ولرئ تاسې به په دې وخت کې له خپلې مېرمنې او د کورنۍ له نورو لویانو څخه د واک دا واکې په لاس کې اخلئ، د دې لپاره چې که تاسې ماشومانو ته امتیازات

ورکوئ، دوی پکې مداخله ونکړي، چې واړه ماشومان په کورنیو معاملو او ستونزو څه پوهېږي، هغوی تر او سه خپلې پوزې نشي پاکولی او...

لومړی باید د کورنۍ نورو لویانو ته د ماشومانو پر وړاندې دا احساس ورکړل شي وې د دوی په څېر ماشومان هم په کورنیو معاملاتو کې د خبرتیا او ګډون کولو حق لري، له هغې وروسته باید بیا ماشومان په جریان کې واچول شي.

د رملنه دا سې پېل کړئ !

د درملنې لپاره بنسټیزه خبره داده، چې هغه لارښوونې چې مونږ وړاندې درته کړې دي یا یې اوس درته په ګوته کوو، لومړی باید پر هغو پوره عمل وکړئ. په پېل کې به تاسې ته پابندي مراعات کول ستونزمن وي؛ بلکې ډېر ځلې به شاتګ ته هم اړ شئ. داسې هم کېدای شي، چې په زړه کې درتېره شي، چې پرېږده یې په داسې حالاتو کې څوک دومره زغم لري، چې دا رنګ مسولیتونو ته غاړه کېږدي؛ خو نه داسې نه ده پکار، تاسې باید دې ته یو کار ووایاست. تاسې باید لومړی خپل ځان، خپله کورنۍ او بیا د ټولنې د ټیټې او لوړې طبقې خلک په نظر کې ونیسئ. په هغو خلکو هم نظر واچوئ چې ستاسې په څېر یې ژوند دی، یا یې له تاسې ټیټ ژوند دی او یا هم له تاسې لوړ او ښکلی ژوند لري. له هغې وروسته د درملنې لپاره هڅې پېل کړئ.

مونږ پوهېږو چې او سنیو حالاتو، جنګونو، ګرانیو، بې کاري او نورو ټولنیزو نیمګړتیاوو زمونږ او ستاسې ژوند له سختو پرېشانیو سره مخ کړی دی، هیڅوک پخپل کار او دنده کې خوښ نه دی. لاسته راوړنې کمې دي او لګښتونه زیات دي، له او سنیو پرمختللیو حالاتو سره یو ځای تګ ستونزمن دی. ستاسې دا ټولې ستونزې د منلو وړ دي

په داسې حالاتو کې به سړی څه خوبښ واوسي؛ خو دا هم د منلو او تاييدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولنې وګړي يو.
تاسې کله دا فکر کړی، چې ستاسې پر ستونزو او نهيليو ټولنيز حالات څومره خراب شوي؟ نه هيڅکله نه. په ټولنيزو مسايلو باندې په خفګان او نهيلۍ سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پيدا کړې دي.
ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولنې ته هيڅ ګټه نه رسيږي، هر سړی دې يو مثبت فکر ولري او د ټولنې پر غړو دې هم خواخوږی وي.
تاسې يوه بله تجربه وکړئ. په ټولنه نظر واچوئ. داسې يو څوک به هم ووينئ، چې له تاسې به ډېر غريب او بې وسه وي؛ خو ډېر خوشاله ژوند به لري. د دې راز په څه کې دی؟ هغوی ښه پوهيږي چې ټولنيزې ستونزې د دی په خفګان نه حل کيږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.
ګورئ! دا هر څه ستاسې په ذهنيت پورې اړه لري. په دې کې د غريبي او مالداري هيڅ خبره نه شته. تاسې هم کوای شئ، چې خپل ځانونه جوړ کړئ. ما پسې راځئ، زه يې لاره درته ښيم؛ خو ګورئ د نيمې لارې ملګرتيا به نه کوئ او نهيلي کيږئ به نه.
اروا پوهنه د انساني فطرت دا ځانګړتياوې وار په وار درته په ګوته کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله يو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شی. دا چې پر تاسې خپل د ذهن دا ځواک پياوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقيقت تر مينځ توپير نشی کولئ او کوچني او کوچني څيزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

شخصیت څه دی؟

ښکلا، قیمتي جامې، لوړې زده کړې، بنګلې، واک، رتبه او ځان غوره ګڼل په دې شیانو هیڅکله شخصیت نه جوړېږي. شخصیت یو داخلي ځواک دی، یو داسې ځواک چې نور وګړي یې نشي لیدی، خو حس کولی یې شي. که چېرې خوش طبیعته یاست او ستاسې په داخله نړۍ (زړه) کې کرکه وي؛ نو دا ستاسې د خوش طبیعتې ټول خوارِه له مینځه وړي.

شخصت او کردار د څلورو عناصرو مرکب دی، کورنۍ اغېزې، د مدرسې اغېزې، د چاپېریال اغېزې او د دې ټولو اغېزو پر وړاندې د انسان خپل غبرګون. که چیرې تاسې ښه دوستان نشئ پیدا کولی، نو د دې دا مانا نه ده چې ښه خلک په نړۍ کې نشته، بلکې ستونزه په تاسو کې ده، ستاسې شخصیت روغ نه دی. د دې اغېزې د انسان په څېره باندې هم وي او د خبرو په اظهار باندې هم.

شخصیت څنګه بدلېدای شي؟

پخوا به ویل کېدل چې د انسان شخصیت چې په کوم چوکاټ کې خلکو ولیدو او محسوس کړو؛ نو بیا بدلون ستونزمن دی؛ خو اوس د نفسیانو شنونکي دې پایلې ته رسېدلي، چې دا هسې یوه مفروضه ده، انسان کولی شي چې په خپل شخصیت کې بدلون راولي.

که چېرې له دې ستونزې سره مخ یاست؛نو سره له ننه کولی شئ چې خپل شخصیت ته تغیر ورکړئ. تاسې په خپله ټولنه کې دوه درې داسې کسان وګورئ، چې هغوی ښه شخصیت لري او خلک یې هم پر شخصیت قایله وي؛ تاسې هغوی وڅارئ، چې په هغوی کې کوم داسې مثبت عادتونه دي چې خلک دومره مینه ورسره لري. تاسې ته به ارو مرو څرګنده شي، چې دوی ویړه ټنده، خلوص، غوره اخلاق، جراءت، پر ځان باور، مینه، همدردي، د نورو خبرې په غور سره اورېدل، له نورو سره مناسبه راشه درشه، تحمل او نورې ځانګړتیاوې لري. تاسې هم کوښښ وکړئ، چې کرار کرار دا عادات په ځان کې پېدا کړئ بیا وګورئ چې ژوند مو کوم لوري ته ځي.

له ترياک او نورو نشه يي توکو لاس واخلئ !

که غواړئ چې عمر مو زيات شي، تل تندرست او سالم واوسئ؛ نو له نشه يي توکو کارولو څخه لاس واخلئ. زمونږ په ټولنه کې زياتې اروايي ستونزې د نشه توکو د کارولو په پای کې رامينځته کېږي، هغه وګړي چې په لومړيو وختونو کې څه پيسې له ځانه سره لري، لويې لويې نشې پرې وکړي، وروسته يې چې کله صحت له خطر سره مخ شي او پيسې ترې لاړې شي بيا؛ نو غلا، چور او نورو لارو ته مخه کړي.

په نړۍ کې د اتومي انرژۍ د پاوړي کېدو او د دريم نړيوال جنګ په لګېدو سربېره اوس نړيوال دې ته حيران دي، چې څنګه وکړي تر څو د ټولوژنې اتومي وسلې له مينځه يوسي؟ په نتيجه کې ګورو، چې بين الملل او مينځنګړې خيريه اداري ټولې لاس تر زنې ورته ناستې دي.

پردې سربېره اوس نړيوال دې ته فکر وړي دي، چې څنګه وکړي، د نشه يي توکو او قاچاق مخنيوی وکړي. په اکثرو بې وزله هېوادونو کې د نشه يي توکو کرونده زياته کېږي. په دې خاطر چې له نورو حاصلاتو لکه غنم، وريجې، مالوچ او... په نسبت له نشه يي توکو څخه زياتې

پیسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ ګورو زیاتره د نشه یي توکو تجاران خپله په نشو اخته وي؛ نو که دا تجارت بند شي، څرګنده خبره ده، چې روږدو کسانو ته که د وخت سره نور کاروبار پیدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زیانونه یې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول یې زیانونه بیان کړو :

۱. د نشه یي سړي عمر له طبي پلوه لس یا پینځلس کاله کم وي .

۲. پرته له دې چې پیسې رانه پرې لاړې شي، هېڅ جسمي او مالي معاوضه نه راکول کېږي .

۳. قوي نشه کوونکي څیزونه د انسان دفاعي ځواک او ظرفیت کموي، په حافظه کې یې خلل پیدا کوي، د فکر او زده کړې پیاوړتیا یې کمزورې کوي .

۴. د زړه سوی، د ګېډې پړسوب، درد او په پای کې د قبضیت سبب جوړېږي .

۵. د روږدي کس سږي په پوره ډول هوا نه شي اخیستلای او په پای کې د سږو د پړسوب باعث جوړېږي .

۶. جنسي غوښتنې یې ورو ورو کمېږي او امکان لري، چې ببخي له مینځه لاړې شي .

۷. د نخاعي غدې تومورې رنځ چې فشار پکې لوړېږي، رامینځته کېږي .

۸. په بولي جهاز هم بدې اغېزې ښندي، د متیازو ضد هورمون افراز کوي، د متیازو کولو احساس چټکوي او د متیازو په فریکونسي کې زیاتوالی راولي .

۹. انسان ته خارښت پیدا کوي، زیاتره وخت ناروغ لړمې کېږي او

تل خولې وي .

۱۰. عمومي کمزوري لري او اشتها يې بالکل نه وي .

پرته له دې زموږ په پښتنه ټولنه کې روږدي کس ته څوک واده نه ورکوي. چرسي او نشه يي سړی "نه سړی" بولي، په ټولنه کې يې قدر نه وي .

داسې کسان پرته له دې، چې ټولنې ته زيان راوړي، هېڅ ښېگړه نه شي کولی .

خپګان (Depression) څه شی دی؟

یادونه: د خپګان په اړه دا لیکنه د ښاغلي کامران وزیري له تاسې سره شریکوم:

خپګان یوه ډېره عامه ناروغتیا ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه ۱۲۱ میلیونه خلک په دې ناروغۍ اخته دي. د ژور خپګان له امله په نړۍ کې هر کال ۸۵۰۰۰۰ کسان په ځان وژنه لاس پوري کوي. په انګلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال له دې ناروغتیا سره لاس او ګریوان وي. د افغانستان د روغتیا وزارت په یوه وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هېواد کې ډېره لوړه ښودل شوې چې له هغې جملې څخه خپګان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونځو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپګان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرګون په څېر را څرګندېږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو ګران او نږدې غړي په مړینه خپګان کول د وجود پر ځای غبرګون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

نورو ورځينيو ستونځو له امله د مخامختيا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخاخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپګان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شميرل کېږي.

خپګان هلته يوه ناروغتيا بلل کېدلی شي چې د لرلو مهال يې د نورمالې اندازې ډېر وي يا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونيسي او يا هم د ځينو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته انديښنه کول (انديښنه کول ډېر مهال د خپګان سره مل وي)، لږ او يا ډېر خوب کول، ډېره سترتيا احساسول او د هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

د خپګان د پېدا کېدلو اصلي عوامل څرګند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپګان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپګان د يوې دردونکي حادثې له امله لکه مرګ او ژوبله، دښمني، کار او يا ټولنيز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنيو ستونځو لکه طلاق او يا هم داسي نورو ستونځو سره نيغه اړيکه لري.همدارنګه کېدلی شي چې په ناڅاپي ډول بې له هيڅ لامله خپګان را مېنځ ته شي. ښځينه د نارينه په پرتله په خپګان ډېرې اخته کېږي او دا هم د ښځو د امېدوارۍ په پای کې او يا هم د ماشوم د زيږدلو وروسته وي. خپګان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټيټېدو او يا جګوالي سره تړاو لري او همداسې خپګان په هغه کسانو کې چې مور يا پلار يې په دې رنځ اخته وي ډېر دی.

د يادونې وړ ده چې نور ګڼ شمير عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغتياګانې، د ژوند د لمړنيو اړتياو نه لرل، په مخدره توکو روږديوالې ،د چاپيريال ککړتيا او ورسره اړوندې ستونځې او همداسې ټولنيزې ستونځې کېدلی شي چې د پرله پسې روحي ستونځو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپګان د پېدا کېدلو

چانس په کراتو ډېر وي.

د خپګان نښې او نښانې:

- ډېری مهال زړه تنګي، خپه مزاجه خوی لرل.
- زر په غوسه کېدل، فکري او فزیکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپګان نښانې په خیره کې رابرسیره کېدل، ژړه غوني کېدل او یا بی علته ژړل.
- د هغو کارونو او تفریحي څیزونو زړه صبري چې پخوا به یې تری خوند اخیستلی شو.
- خپل ځان ملامته احساسول او یا هم داسي احساس چې ځان ورته د هیڅ کار وړ نه ښکاري.
- ځان د نورو خلکو نه ګوښه کول او د ټولنیزو ناستو څخه ډډه کول.
- نارامه بېدېدل (څو ځله د شپې راپاڅېدل او یا هم سهار وخته راپاڅېدل او بیا بیرته خوب نه ورتلل)، وران خوبونه لېدل.
- کله کله د سر درد، د زړه د درباری او یا هم د سینې د دردونو احساس کول
- حافظه او په پاملرنه کې ستونځې.
- د پریکړو نیولو توان نه لرل، بی زړه کېدل او پر خپل ځان ډاډ نه لرل.
- ډوډی ته زړه نه کېدل آن دا چې په پایله کې کېدلی شي، د وزن د کموالي سبب کېدل.
- د جنسي اړیکو نه زړه صبري او د نارینه د فزیکي او جنسي وړتیا کمېدل.

- ډېر منفي فکرونه لرل (آن د ځان وژنې تر پولې پورې)، ژوند بې معنا ګڼل او ټولو نورو شیانو ته په منفي بڼه کتل او یا رنګ ورکول.
- نا هیلي کېدل، د بې وسۍ احساس کول، ځان بې ارزښته ګڼل،له هر څه زړه توري کېدل او نور...

د خپګان لرونکي ناروغان په ټولیز ډول د پورتنیو نښو څخه د لږ تر لږه پنځه یا شپږو نښو لرونکي وي. هر څومره چې د پورتنیو نښو کچه ډېره وي او هر څومره چې دا نښې ځواکمنې وي؛ نو هغومره خپګان ژور دی. ژور خپګان بیا په خپل وار د نورو رواني ناروغیو لامل ګرځېدلی شي او یا ورسره جوختې را څرګندېږي. د ژور خپګان لرونکې ناروغ چې غبرګ بل رواني رنځ هم ولري؛ نو بیا د خپګان د پورتنیو نښو تر څنګ کېدلی شي چې په ناسمو او غیرو عادي کړنو لاس پورې کړي او ډېری مهال به په خپلو کړنو ډاډ ونه لري. ان کېدلی شي خپل ځان د ځینو غړونو او یا هم کومې باندنې ځواک تر کنټرول لاندې وګڼي.

درملنه:

د یادونې وړ ده چې خپګان یوه رواني ناروغي ده اما لیونتوب نه دی. د خپګان ناروغ سره باید په ډېره خواخوږۍ او پوهاوي چلند وشي. خپګان ډېری مهال په خپله ښه کېږي او له مینځه ځي که چېرې ژر ښه نه شي، اوږد شي او یا په ژور خپګان واوړي نو بیا د ډېرو عامو لاندینو سپارښتنو سربیره د درملو د خوړلو اړتیا لېدل کېږي چې د ډاکټر د لارښوونې سره سم باید تر سره شي

کوښښ وکړئ چې ښه خواړه وخورئ. که خواړو ته مو زړه نه کېږي نو په کراتو د لږ تر لږه یو څه نا څه خوړلو باندې پیل وکړئ ستاسې ځان

ډېرو ويټامينونو ته اړتيا لري چې د هغې په نشتوالي کې ستاسې روغتيايي حالت د لا خرابېدو په لور درومي.

ورزش وکړئ، که نور څه مو د لاسه نه کېږي نو لږ تر لږه پلي وګرځئ او کوښښ وکړئ چې ځان فعال وساتئ.

د سګرټو او چرسو د څکولو او د شرابو د څښلو نه په کلکه ډډه وکړئ.

ښه خوب وکړئ او کوښښ وکړئ چې هره ورځ په يو ټاکلي وخت سره بېده شئ. د دې لپاره چې ښه خوب وکولی شئ؛ نو مخکې د بېدېدو ځان بوخت وساتئ، يا يو کتاب ولولئ يا د تلويزون کوم پروګرام وګورئ او يا هم په ترمو- تودو اوبو خپل سر او ځان پريمينځئ.

هيله مند اوسئ چې تاسې به ښه کېږئ .خپل زړه ډاډه وساتئ او د بې ځايه انديښنو لاس پرسر شئ. ښه به دا وي چې فکر وکړئ په څه ښه ځان د هغو ستونځو يا هغو عواملو چې ستاسو د خپګان لامل ګرځېدلي ډاډګيرنه وکولای شئ

په غمونو ،انديښنو او خپګان کې د خپلوانو او يا خپلو ملګرو مرسته وغواړئ، دا به ستاسو د برلاسی ښښه وي نه دا چې ځان د خپلو ځانګړتياو لامله د غمونو په سمندر کې ډوب کړئ.

د ځانه ډېرې لوړې او بې ځايه غوښتنې او تمې مه لرئ، ټول مهال کوښښ وکړئ چې خپلې بړستنې سره سمې پښې وغځوئ.

که چيرې د خپګان په اړه مو له پورتنيو مشورو او لارښوونو سره درملنه ونشوه نو له ډاکتر نه مرسته وغواړئ.

خپل ځانونه ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لومړی باید پر دې پوی شئ، چې داسې کېدل ټول ستاسې د کوچنیتوب اغېزې دي؛ لکه وړاندې مو چې یادونه وکړه، ستاسې لازمه تربیه نه ده شوې؛ ځکه اوس په خپل ځان کې ډېرې نیمګړتیاوې درته ښکاري. هغه وګړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې نښې لري:

- هره خبره به زړه نا زړه کوي.
- په زړه کې یې نامعلومه وېره پرته وي.
- د ملګرو په مجلسونو او په ټولګي کې د ښوونکي پوښتنو ته ځواب نه شي ویلی.
- د ځان او راتلونکي په اړه سوچونه کوي، مګر په عمل کې یې هیڅ د لاسه نه کېږي.
- له ملګرو او خپلوانو سره یې ناسته پاسته زړه نه غواړي.
- تل بې زړه او ژر پښېمانه کېدونکی وي او په وړه خبره غوسه ورځي.
- کله یې چې ستونزې ډېرې شي؛ نو ځانوژنې ته یې زړه کېږي؛

مګر له مرګه يې ډار هم کېږي.

- د حافظې ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- د خپل جنسي ځواک د کمزورۍ او پياوړتيا په اړه ورسره ډېرې پوښتنې مل وي.
- پر خپل ځان باور او ارادي ځواک يې له مينځه تللی وي.
- ګوښه نشيني خوند ورکوي او خپل ځان ورته پېټی ښکاري.

او په پای کې ګورو چې ددې ټولو ستونزو د درملنې او نه حل کېدو له امله لومړی له ځانه څخه خوند اخيستنې او بيا نورو ناوړه عملونو ته مخ کړي، چې دا ورته تر ټولو ستونزمنه او بېځايه پرېکړه تمامه شي.

هغه ځوانان چې ځان ورته حقير يانې سپک ښکاري او يا د ګناه کولو احساس بېلا بېلې ناروغۍ ورته پيدا کړې دي. هغوی ته خپلې ناروغۍ لاعلاجه ښکاري؛ ځکه چې هغه چاته د خپل زړه راز نه شي ويلی، شرم يې خوله وربنده کړې وي. هغوی کې دا جراءت نه وي، چې څوک همرازه ملګری پيدا کړي او د ګناه او يوازيتوب د ګناه اعتراف ورته وکړي او يا له چانه ګتوره مشوره واخلي. داسې خلک په پټه د طاقت او ځواکمنتيا د درملو په لټه کې وي. داسې هيڅوک نه وي، چې هغوی ته ووايي، چې دا يوه اروايي عارضه ده، که يوه لوري ته غټه ناروغي ده؛ نو بلې خوا ته ورته کومه ځانګړې بدني ناروغي نه شو ويلی؛ ځکه چې دا يوه ذهني مفروضه ده، چې درملنه يې خپله د روږدي کس په لاس کې ده.

خپل ځانونه سپک
مه ګڼئ !

تاسې چې د خپل ځان په اړه کوم فکرلرئ، هغه دا چې خپل ځان او شخصیت درته ناڅيزه ښکاري داسې هيڅکله فکر مه کوئ. د دې علت دا دی، چې تاسې اوس هم د خپلو جرمونو او ګناهونو تر پېټي لاندې کاږه واږه روان یاستئ. هغه ګناهونه چې تاسې به يوازيتوب کې کول، تاسې داسې احساس کوئ، چې د هغو خطاګانو او جرمونو پته هر چاته شته، په دې وجه د خپل ذات په خول یا پوښ کې ننوځئ.

د دې سبب دا هم دی، چې کورنیو ستونزو او بې ځایه پابندیو ستاسې د ورځني ژوند نهيليو له تاسې جرأت اخيستی دی؛ ځکه درته د ټولنې نور وګړي لوړ ښکاري؛ خو داسې نه ده هيڅوک هم له تاسې پورته نه دي. په دې ځنګل کې هيڅوک زمری نشته او که وي نو تاسې هم

زمريان ياست. ډار او يوازيتوب خوښول مو بې بنسټه دي، خپل سرونه پورته کړئ خوشي مو ځانونه د خپل ذات په خول (پوښ) کې دننه کړي دي، له دې پوښ نه راووځئ او له نورو سره سيالي پيل کړئ.

دا په ياد لرئ، مونږ چې کومه درملنه درته په ګوته کوو، دا يوازې کتابي او علمي خبرې نه دي، په دې باندې اروا پوهانو په سلګونه کلونه ازمېښتونه (تجربې) کړې دي. غواړو چې پرله پسې درملنه مو وکړو، په دې کې به ځينې لارښوونې مونږ تاسې ته د مثالونو په ډول وړاندې کوو، راځئ له دې جملې څخه لومړی پر شخصيت وغږېږو.

زموږ پلرونه ولې ملامته دي؟

پلرونه ځکه ملامت نه دي، چې دوی ټول عمر زموږ لپاره سختې تېرې کړې دي او له دې پرته تر نړېوال زور او زیاتي لاندې ځپل شوي دي. دوی یې تر یو ډول ذهني تشنج لاندې ګیر کړي دي، تل یې دې ته اړ ایستلې دي، چې د خپل زمان په سیاسي، توکمي او خپلمینځي جنګونو کې ولوبېږي او دا یې فریضه هم وه، چې باید کړې یې وای. د دوی اولادونو چې کله هم سر پورته کړی دی د پلار او یا بل مشر سترګو ته یې کتلي دي، مینه او عاطفه یې نه ده پکې تر سترګو شوې، هر وخت یې د دوی په څېرو کې نهیلي او خفګان لیدلی دی.

که په خپل هېواد کې یې د خپلو بچیانو لپاره د یوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او غربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ یې په ځان وړې دي. خپل لوړ لوړ سرونه یې د خپلو بچیانو د پاینبت لپاره د بادارانو په مخکې خم کړي دي او دوی ته یې یو څو روپۍ پیدا کړې دي. تل یې دا فکر کړی دی، چې په کومو لارو د خپلو بچیانو لپاره روزي پیدا کړي؛ مګر بیا یې هم بچیان مطمین او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وږي نه دي. دوی ته د مینې، عاطفې او دلاسې اړتیا ده.

ستونزه دا ده، چې له مور و پلار سره یې دومره وخت نه وي، چې دوی ته مینه ورکړي، ځکه چې هغوی د ارام او روزي ګټلو په هڅه کې وي. تل

چې ماښام راشي، ستړی ستومانه وي، د مينې او دلاسې پر ځای پر خپلو ماشومانو ورقهرېږي، بې عزته کوي يې او وهل ټکول ورکوي. په کور کې هيڅوک نشي کولی، چې زړه له خلاصه کومه خبره وکړي يا له مور و پلار سره کومه ستونزه شريکه کړي يا يې د حل لارې چارې د دوی په مرسته وسنجوي. دا خو ډېره لرې خبره ده، چې د ښوونځي د د درسونو په اړه ترې وپوښتي، د ښوونځي فيس هم مخامخ نشي ترې غوښتلی. مور چې څه نا څه مهربانه وي او ماشومان په خلاص مټ ورسره ستونزې شريکولی شي، نو د ښوونځي د فيس غوښتنه هم د مور په خوله ترې کوي.

دا چې مور ډېره مهربانه وي، د پلار په نسبت اولاد ته ډېر ناز ورکوي او په ستونزو يې ورسره درد ېږي؛ خو بر عکس د اولاد په بې لارېتوب کې هم مهمه ونډه لري. له بده مرغه، چې زمونږ د ټولنې زياتې ميندې نالوستې دي او د اولاد په روزنه کې د پلار په نسبت د مور ونډه ډېره مهمه ده؛ ځکه چې که پلار يې هر څو لوستی يا نا لوستی وي، زيات له کوره په بېديا وي. ميندې نشي کولی، چې لازمه تربيه خپل اولاد ته ورکړي.

زيات لوستي ځوانان او نجونې خپل مور و پلار نااهله او ناپوهه ګڼي، هغوی نه غواړي، چې د مور و پلار د هغې رويې او چلند تر آغېزې لاندې راشي چې هغوی يې پر خپلو بچيانو پلي کول غواړي.د مثال په ډول تلوزيون، ډش، انټرنېټ او نور د اړيکو ټېنکولو عصري وسايل، چې پلرونه يې له فساده خالي نه بولي، زامن او لورګانې يې بايد لومړی دا توکي په سمه توګه وکاروي او دوی ته ډاډ ورکړي، چې د دې څيزونو په ځای کارول ډېرې ګټې لري او ډېر څه ترې تر لاسه کېږي.

په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ!

(د موضوع د ورته والي له امله د حزب الله اتل ژباړه له دوی څخه په مننې د رسره شریکوم)

دا هم د ژوند یو له لویو مشکلاتو ګڼل کېږي، چې ته غواړې له خلکو سره اړیکي ټینګې کړې، خو نشې کولای. دا که د یو نوي کار لټه وي، یا له پخواني کار تبدیلي وي، یا په منډه کې د لومړي مقام ګټل وي او یا هم د ۲۰ کیلو ګرامه وزن کمول وي.

ستاسو چاپېریال د هرڅه ټاکونکی دی.

پوښتنه دلته ده، چې د حل لپاره څه وکړو؟ ستونزه دا ده چې ۸۰ سلنه خلک له خپلو دندو خوښ نه دي.

زموږ او ستاسو چاپیریال ټول په دې رنځ مسموم دی. د دې ستونزو زیاتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېری غواړو یوازې واوسېږو. دلته هم خبره نه خلاصېږي، بلکې زموږ شاوخوا خلک په دې باور دي، چې موږ د خپلو دندو د ترسره کولو وړتیا نه لرو.

په دې دلیل باید په قصدي د خپل چاپیریال شرایطو ته بدلون

ورکړو.

په تېرو څو کلونو کې د ټولنيز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې څېړنې شوې دي. هغومره چې موږ فکر کوو له نورو سره اړيکي رامينځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۲ هغه لارې چارې يادې شوې دي، چې په مرسته يې کولای شو، په سمدستي ډول ټولنيزې اړيکي غښتلې کړو او په ټولنه کې خپل ځانګړی مقام خپل کړو.

۱– د ملګرو لټه وکړئ

دا د کار بنسټ دی. د اړيکو د قوي کولو کار پرته له ملګرو او دوستانو امکان نه لري.

کله چې غواړئ چا سره نږدې اړيکي پېدا کړئ، وپوښتئ: ((که دا کس زما او يا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای، ما بايد ورسره څه ډول چلند کړی وای؟))

تاسو له خپلو نږدې ملګرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملګرو ته لومړيتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې واروئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ. د هغه په طبيعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملګري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه که په مسکا وي، که په يو نوي وړانديز، يا د يو نوي کتاب په معرفي کولو وي او يا هم ځينې نورې لارې چارې... دا ټول له ملګرو سره د مرستې يوه لاره ده. له هرچا سره د ارزښت او بارو ورکولو موقعې يا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳ – په دې ځان وپوهوئ چې د ملګرو لپاره مو څه شی مهم دی.

ځېرنه وکړئ. هرڅومره مو چې مرسته ځانګړې وي غوره ده. هرڅوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شئ. د هغوی ویبلاګ او یا کتابونه ولولئ، د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شیان یوه لوبه ده، د نننۍ ورځې د انلاین او ټولنیزې میډیا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل یوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نده.

۴- ګډې ځانګړتیاوې پیدا کړئ

ټول خلک ګډې ځانګړې لري. دا کار د یوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زر چې کولای شئ، دا ګډ نظرونه، اندونه او ذوقونه پیدا کړئ. په ښوونځي، پوهنتون، رستورانت، ښار او یا ټلویزیوني خپرونې یې پیل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسایلو طرف ته بوځئ.

۵– دقت وکړئ!

خلکو ته د یو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو یوازینۍ لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښایاست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرګنده کړئ، دا کار ددې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ، بلکې دې لپاره چې د هغوی د ذوقي نړۍ پر لور ځانته یوه کړکۍ پرانیزئ. ټول خلک خوښوي چې په هغوی تېرې شوې تجربې تاسو ته ووایي، په ډېره مینه او علاقه یې واروئ.

۶- خپله علاقه زیاته کړئ

باید جالب په نظر ورشئ. د دې کار لپاره تر ټولو په زړه پورې لاره داده چې د هغه فکر، نظر او ذوق په اړه چې خوښ مو دی، په پام کې ونیسئ. ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو له خوا له تاسو سره د اړیکو نیولو په برخه کې مثبت ټکی دی. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته

خلکو سره دوستي وکړي. دا په یو ارزښتمن کس د بدلېدو لپاره تر ټولو غوره او ښه لاره ده چې له بې تفاوتۍ پرې تبدیل شئ.

۷- یوازې پخپله تاسو یاست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان څرګند کړئ. انتقاد منونکي واوسئ. د ژوند ریښتیني اهداف او داستان مو بیان کړئ. له نورو سره د خپلې میرمنې، اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبیعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړیکي نه رغوي.

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه یاد کړئ. هېڅ شی له اورېدلو غوره ندی او په ځانګړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي یاست. دا چې ((زما څه په یاد نه پاتې کېږي)) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرین وکړئ. هماغه شېبه چې د یو چا نوم اورئ له ځان سره یې یاد داشت کړئ. د یادولو لپاره یې په لوړ اواز له ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې یوبل په زړه پورې نوم یا تصویر ورسره وتړئ. په هرډول چې کېږي د هغه نوم یاد کړئ، هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ایستلی وي او دا کار د اړیکو سستوالی راولي.

۹- اړیکي رامینځته کوونکی و اوسئ

ډلې له یو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښو کوربه و اوسئ. هغه دوستان چې ګډ دریځونه لري له یو بل سره معرفي کړئ. ستاسو له خوا له دوستانو سره تردې بله لویه ښېګڼه نشته.

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

یو داسې ژوند ولرئ، چې داستان اورېدل یې د ټولو او په ځانګړي ډول تاسو ته په زړه وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول یې نه ترسره کوئ. یوازې په یو نوي چاپیریال کې ژوند کول کولای شي

تاسو له داسې نويو دوستانو سره اشنا کړي، چې کله به مو هم اوس په فکر کې نه وي تېر شوي. د نويو ډلو له خلکو سره اشنا شئ. تاسو به ځان وازموئ چې ډېر کارکول د پېژندلو لپاره ډېر څه درکولای شي.

۱۱- کيسه وکړئ

يوازې انرژي لرونکي کسان دي، چې خبرې کوي، نه واقيعتونه او پېښې. هر کله مو چې طبعه برابره وه له نورو سره په کيسو مجلس ګرم کړئ، دا کار له هغې وروسته پيل کړئ، چې نوريې له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شئ له نوره سره شريکې کړئ، چې هغوی هم ترې خوند او پند واخلي.

۱۲- داسې لباس واغوندئ چې د نورو توجه جلب کړي

له دې خبرې زموږ هدف دا نه دی چې تاسو د نورو خلکو خلاف انتخاب وکړئ، بايد يو داسې انتخاب ولرئ چې يوازې ستاسو ځانګړنه وي او نور مو په همدې ځانګړې وپېژني. د بېلګې په ډول داسې خوله او يا کالي انتخاب کړئ چې له لېدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

۱۳- منونکي واوسئ.

هېڅ کله له خلکو د منني يو ډېر وړ چانس هم له لاسه مه ورکوئ، په ځانګړي ډول د هغو کسانو چې له تاسو سره يې په يو مهم کار کې مرسته کړې وي. د منني لپاره هروخت په نويو لارو چارو فکر ولرئ.

۱۴- غريبان خپل دوستان وګڼئ، نه دښمنان

که کله يو اتاق ته داخلېږئ، يو ناڅاپي مو سترګې په يو دوست لګېږي، چې سترګې يې له کلونو تاسو سره اشنا دي، موخه مو ستاسو غريب دوستان دي، د ملګرتيا چانس يې له لاسه مه ورکوئ.

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

که کله هم خپل چاپېریال ته متوجه ونه او سئ او ځینې کسان او شیان درته بې اهمیته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځایه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهمیت ته نه متوجه کېدل کولای شي هڅې مو په اوبو لاهو کړي. که داسې کېږي، چې په جدي ډول له یو چا سره اړیکې ټینګوو، باید له خپلې ترهغې جدي تګلارې هم ورته تېر شو.

۱۲- خپل ځان ځرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې داړیکو رامینځته کېدل د حافظ غونډاری نه دی چې را برابر به شي. باید له کوره ووځې، له نورو سره اړیکې ټینګې کړې. دا کار کېدای شي د ایمیل او یا ټولنیزې شبکې پر مټ لکه فیسبوک، ټویټر او سکایپ له لارې پیل کړئ. مګر دا یو پیل دی، تر نږدې اړیکو هېڅ هم ډېر مهم ندي. یوازې دا هم مهمه نده چې اړیکې مو باید د ټینګالوژۍ پرمټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنګ وهل راوهل، بلکې د نږدې اړیکو رامینځته کولو لپاره له دفتره او کوره وتل شرط دي او یو داسې ځای ته ولاړ شئ چې ډېر مهم او په زړه پورې خلک هلته تګ راتګ ولري. دا زموږ شاوخوا خلک دي چې زموږ دنیا جوړوي نه نور څوک.

کولای شئ همدا اوس زموږ خوبونه په اوبو لاهو کړئ. انتخاب سل په سلو کې ستاسو په لاس کې دی. رښتیا همدا شېبه مو شاوخوا څوک دي؟

دا سې خپګان څنګه لېرې کړو، چې ستړيا، تشويش او عصبانيت زېږوي؟

- خپګان او نهيلي کېدل د انسان د کاري فعاليت د کميدو يوازينی علت دی.

- له يوې شريرې او ژبورې ښځې سره لس ګامه تلل ترديې سل ځل ګران دي چې لس ميله ديوې ښکلې نازولې معشوقې سره په لاره لاړشئ.

- ډېرو خلکو خپل کارونه دا سې ترسره کړي چې ګويا مينه ورسره لري. دا کار پخپله په تاسو کې ديوې رښتينې عقيدې سبب کېږي، او همدا راز له ستړيا، التهاب او سوداموژغوري.

د بېخوبۍ په باب
له سودا کولو څنګه ځان وساتو؟

- یو انګریز ډاکتر وایي:

د خوب ډېر اغیزمن تولیدونکي سببونه چه د کلونو تجربو وروسته ماته څرګند شوي دي، دعاګانې او عبادتونه دي.

نوله بېخوبۍ نه د خلاصون په خاطر دا لارښود ومنئ.

۱: که خوب نه درځي له ځایه پاځېږئ، مطالعه یا کار وکړئ چې خوب درشي.

۲: تراوسه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دي باب سودا تربېخوبۍ تاسو ته ډېر زیان رسوي.

۳: یوه مناسبه دعا ووایئ.

۴: بدن موسست او ازاد کړئ.

۵: ورزش وکړئ، دومره ځان ستړي کړئ چې ونه شئ کولای ویښ پاتې شئ.

په تاسې کې هيڅ ناروغي نشته !

ستاسې هيڅ نه دي خراب شوي، مونږ تاسې ته د طب او نفسياتو د علم په رڼا کې يقين درکوو ، چې په تاسې کې هيڅ ستونزه نشته.پخپله مو خپل ځانونه د خپل ذات په پوښ کې ننويستلي دي، باندې راووځئ، نړۍ وګورئ. کوم ډار چې ستاسې په زړه کې دی، هغه وګورئ، پلټنه يې وکړئ، تاسې ته به ثرګنده شي، چې د دې ډار هيڅ حقيقت نشته. تاسې ته تراوسه هيڅ ثرګنده نه ده، چې ډار مو له څه شي څخه دی.

ګورئ ! کوم خلک چې تاسې ته خوند درکوي، چې راشه درشه ورسره وکړئ، نن زړه وکړئ، هغوی ته نږدې شئ، تاسې ته به ثرګنده شي، چې تاسې بېځايه نه غوښتل، چې له دوی سره کېنئ. ټول خلک به وګورئ، چې د همدردي او مينې ارمانجن دي. که هغوی ښه خلک وي،

شاید تاسې ډېر څه ترې زده کړئ او ډېر څه ترې واخلئ.

پورتنۍ لارښوونې یوازې یو لکچر مه ګڼئ، دا ازمایل شوې لارې چارې دي. تاسې باید په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا ګولۍ نه دي، چې تر ستوني یې تېرې کړئ او آرام ومومئ، بلکې د دې لپاره د یوه قوي پلان او ارادې ځواک اړتیا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وګورئ، چې څنګه د یوه نوي انسان په بڼه راڅرګند ېږئ.

د شخصیت د تکمیل لپاره پر ځان باور او ارادې ځواک ډېر اړین دی، تر څو چې تاسې د خلکو په زړونو کې ځای ونه مومئ، ټولنیز نشئ، اخلاق او کردار مو سم نه کړئ، نو له ارواېي او بدني ناروغیو مو خلاصون ستونزمن دی.

تاسې باید تل خنده رویه واوسئ، له خلکو سره اړیکې پراخې کړئ، که تاسې خپله خندا ته زړه نه ښه کوئ؛ ستاسې پر کورنۍ هم د دې اغېزې غورځي. کور کې چې هلکان او نجونې لوبې کوي؛ نو ستاسې په لیدو یو بل ته وایي:

- خاندئ مه، یالوبې مه کوئ اوس به پلانی غوسه شي یا به مو ووهي.

دا زهر تاسې هغوی ته هم ورشیندلي، له خپل ځانه سره ټوله کورنۍ ولې په ستونزو او غم کې ښکېلوئ.

مونږ ستاسې له ذهني کیفیت ښه خبر یو ، ستاسې دننه چې کوم زهر راټول شوي دي، هغه تاسې مسکیتوب ته نه پرېږدي او په نورو مو هم نه لورېږي، چې وخاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنیا او ژوند څخه زړه توري شوي یاستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مګر مونږ په دې پوهېږو ، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوئ.

تاسې لومړی د موسېدلو په ارزښت ځانونه وپوهوئ. پخپل ځان جبر وکړئ؛ خو خنده رویه شئ، تاسې پوهېږئ، چې هیڅوک خپل روغ یا ناروغ غاښ ایستل نه غواړي او نه هم د خپتې او پښتورګو عملیاتو ته زړه ښه کوي. منتظر وي چې د غاښ درد یې ورک شي، یا یې ناروغي ورکه شي؛ خو داسې ونشي، غاښ وباسي او عملیات تر سره کړي، که داسې ونکړي ناروغي یې نوره هم زیاتېږي.

همداسې باید تاسې په زوره ځانونه ټولنیز کړئ، باید موسک او خنده رویه واوسئ، که داسې ونکړئ؛ نو پخپل لاس د جوړ کړای شوي دوذخ مینځ کې به سوزېږئ.

ځیني خلک به مو لیدلي وي، چې له وړې پېښې ستره کیسه جوړه کړي. کور کې که د کوم ماشوم له لاسه پیاله ماته شي؛ نو د کور مشر سخت غوسه وي، څو ورځې د پیالې د ماتېدو داستان نه ختمېږي، ماشوم شېبه شېبه بې عزته کوي او ددې اغېزې په نورې کورنۍ هم غورځي. د یوې پیالې د ماتېدو دومره مالي زیان نه وي، څومره چې نوموړی خپل ځان او کورنۍ ته ذهني او ارواییي ستونزې پیدا کړي. داسې سړی د یوې پیالې په سر له ټولې کورنۍ او خپل ځان څخه د ډېرو ورځو خندا او خوښي واخلي.

مونږ او تاسې په خپلو کورونو، دفترونو او کارځایونو کې ګورو، چې ځیني وګړي ټوله ورځ کار هم کوي، له خپلو همکارانو، ملګرو او خپلوانو سره راشه درشه، مړی، ژوندی هم کوي او په خپل ژوند کې ځان خوښ محسوسوي؛ خو بالعکس داسې هم ګورو، چې ټوله ورځ یې نه پر خپل ځان خوښي او خندا لورېږي او نه بل څوک موسک لیدلی شي. دا دوې یې ښې بېلګې دي. داسې نه ده چې لومړني خنده رویه انسان هیڅ ستونزې او کورنۍ ستونزې نه لري؛ مګر هغه یې په خوښۍ

تېروي او دويم يې هم خپل ځان په ستونزو کې راګېر دی او هم يې نورو ته ستونزې جوړې کړې دي او هم يې دې کار کومه مثبته نتيجه نه ده ورکړې.

دا خو به تاسې ته ځرګنده وي، چې دولت او پيسې چاته خوښي نه وربښي او نه هم رښتيني خوښي په پېسو او محلونو کې ده. دا جوهر ستاسې دننه دی. بل څوک ګټه نشي ترې پورته کولی، دا ستاسې خپل ملکيت دی، په تاسې پورې اړه لري، چې په کوم ډول يې کاروئ.

څنګه موسبدل؟

تاسې سره به پوښتنه پېدا شوې وي، چې څنګه په زوره موسبدل؟ سړی څنګه بې له کومې وجې موسکی وي او باید وخاندي. نه داسې نه ده، تاسې باید لږ همت وکړئ، سر له ننه خوش طبیعته او موسک شئ، ښه لاره داده، چې په ګوښې کوټه کې ځانته مخامخ هېنداره (ايينه) کېږدئ، ځان پکې وګورئ او موسکي شئ. تاسې ته به په لومړیو کې دا کار ستونزمن او بې ګټې ښکاري، وایئ به چې دا نو څه شول، ځانته هینداره کې ګوره او بې له کوم دلیله خانده. نه داسې نه ده، تاسې باید هره ورځ همداسې وکړئ، له دې پرته ستاسې بله درملنه نه شوه.

همدا اوس موسک شئ، تاسې به په هینداره کې وګورئ، چې ستاسې شونډې، اننګي او تندی غوړېدلې ده او څېره مو روښانه شوې ده. دې ته موسبدل وایي، تاسې هره ورځ د موسکیتوب دا تمرین ترسره کړئ، په لومړیو کې به دا کار بې خونده، جبري او غېرطبعي ښکاري، پروا نه کوي، تر سره یې کړئ، په دې پسې مه ګرځئ طبیعي دی که غېر طبیعي، په لنډ وخت کې به د دې اغېزې وګورئ.

کوښښ وکړئ چې په داسې کولو سره خوښي جبري یانې په زوره پیدا کړئ، جبري کار به یو څه ستونزمن وي؛ خو له وخت سره تاسې

عادي او ټولنيز کېږئ. له زړه نه مو د کرکي جذبې وشړئ او هر څوک د ځان په څېر غمزده وګڼئ. ښه لاره يې داده، چې د نورو له ستونزو او مسلو سره زړه راښکون پيدا کړئ. د ځان په څېر هغوی هم درک کړئ. په دې زمان کې هر وګړی له ستونزو او ربړو سره لاس او ګريوان دی، هر څوک په دې لټه کې دي، چې څوک يې غږ واوري او د ستونزو په هواري کې ورسره مرسته وکړي.

که څوک همدا اسې دردمن له تاسې سره کېني او د زړه کيسه درته وکړي، بايد دزړه په غوږونو يې واورئ، له هغوی پوښتنې وکړئ او ورته متوجه شئ، زړه راښکون ورسره ښکاره کړئ. له دې سره به تاسې دوې ګټې وکړئ، يو به تاسې د هغه دردمن سړي زړه وګټئ، بله دا چې ستاسې د خپلو ستونزو ترخه به هم ورسره کم شي.

کله چې له کوره راوځئ په لاره کې به هر ډول خلک په مخه درځي، تاسې هغوی ته متوجه شئ، سلام ورته وکړئ، روغبړ ورسره وکړئ او ورته موسک شئ؛ لکه وړاندې مو چې وويل. په لومړيو کې به دا کار ډېر درته ستونزمن وي؛ مګر که په دومداره ډول مو دا کار وکړ، شايد ډېرې برياوې لاسته راوړئ.

خوف (ډار)
چې تاسې خندېدو ته نه پرېږدي !

کېدای شي چې ستاسې د خندیدو یا موسکیدو هڅه بریالۍ نه وي او ستاسې طبیعت کې بدلون نه وي راغلی، د دې علت ستاسې ناحل شوې ستونزې او تفکرات نه دي؛ بلکې دا یوه ناڅرګنده وېره یا ډاردی، چې تل پر تاسې خپور وي. شاید تاسې دا راسره ونه منئ، چې تاسې له داسې یو ډار سره مخ یاست؛ ځکه چې تاسې په تیاره شپه کې زړور له هدیرې تېرېږئ، تاسې له بتانو او دیوانو هم نه یرېږئ؛ مګر تاسې خپله تجزیه وکړئ، یا له کوم ارواپوه نه د خپل لاشعور پوښتنه وکړئ؛ نو بیا به درته څرګنده شي، چې ارو مرو تاسې د یوه نا څرګنده ډار له امله مړژواندي، بې شخصیته، زهیر او بې ځواکه یاست، دا چې دا ډار په لا شعور کې پټ وي او تاسې ته یې حقیقت نه څرګندېږي؛ نو ځکه پرته له دې چې دا ډار تاسې و پېژنئ اغېزې یې درباندې کړې دي.

دا ټولې یرې او ډار د کوچنیتوب ربښې دي. کله چې بلوغ ته ورسېږئ؛ نو دا ډار دومره پوخ او ځواکمن شي، چې د انسان په سوچونو او د روان ژوند په فعالیتونو هم اغېزې وښندي. دا ډار تاسې

هيڅ پرېکړې ته نه پرېږدي. خپل ذهني توازن برحال نه شئ ساتلی. د دې ډار تر اغېزې لاندې تاسې د چا پر وړاندې جراءت نشئ کولی او نه هم په مجلس کې د خپلو خيالاتو اظهار کولی شئ.

لومړی ډار: دا چې خلک ما ته ولې مجرم او ګنهګار وايي؟

دويم ډار: خلک ما پسې پشې شا ولې خبرې کوي؟

دريم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

څلورم ډار: ما چې کومه پرېکړه کړې، خدای مه کړه ببځايه نه وي؟

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا يوازې روږدی کس محسوسوي، په هغه خورېږي؛ مګر بې معنا او نا څرګند وي او زيان يې هم ډېر وي.

د ډار حقيقت څه شی دی؟

هيڅ هم نه، هيڅ هم نه، دا يوازې درې توري نه دي، شايد تاسې ته بې معنا ښکاره شي؛ مګر د درې لفظونو د ځواب تر شاد اروا پوهانو د يوې پېړۍ، تجزيې، مشاهدې او تجربې پرتې دي او په دې سره سلا شوي دي، چې د دې خالق د انساني ذهن يوازې يوازې لا شعور دی او بس.

په وروستيو کې څرګنده شوه، چې انساني ذهن يوازې دې بېځايه ډار فلج کړی دی؛ مګر په حقيقت کې هيڅ نشته. د نفسياتو ماهرينو ټولې نړۍ ته وويل چې هر انسان يو صفت او ځانګړتيا لري، پر ځان باور، استقلال او ارادې ځواک؛ مګر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې د خپلو ځانګړتيا پر مټ مخ پر وړاندې ځي او يو څه ترسره کوي، داسې کس ته د خپل ځان دننه يو اواز راځي:

نه نه، قدم پورته نه کړې، مخ پر وړاندې لاړ نه شې، خدای مه که داسې ونشي او هغسې ونشي او...

د دې پايله دا وي چې د ده پر وړاندې د نهيلۍ ديوالونه ودرېږي او هغه له پرمختګ پاتې شي.

تاسې خپل ځان ته يقين ورکړئ چې تاسې د کوم ډار تر اغېزې لاندې راغلي ياستئ، هغه يوازې بې بنسټه او بې مانا ډار دی، دا يوازې يو خيال دی، د دې هيڅ وجود نشته.

يو بل ډار

خلک به پشي شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کيدای شي کوي به يې؛ خو دا ډار ستاسې وهم دی. دا چې تاسې ته ځان خپله مجرم ښکاري. مانا دا چې تاسې سره د جرم حساس شته، په دې وجه له تاسې سره وهم پيدا کېږي چې د خلکو له نظره بد خلک یاست.
مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجيبه ځانګړتيا درياداوو، چې هر انسان په وهم کې ښکېل دی، چې د ده په نه شتون کې خلک ده پسې خبرې کوي. د دې وهم تر شا هم د جرم احساس شته دی. ستاسې په څېر هر انسان د خپل ذات په پوښ کې پټ دی، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې يوازې د دې لپاره غيبت شروع کوي، چې خلک د دوی پر خلاف خبرې کوي.
خلک ستاسې خلاف خبرې کوي يا نه، پر تاسې دا ډار ارو مرو خور شوی دی، د دې د رملنه مونږ په يوه حديث شريف کې درته ښيو:
رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي.((کوم الفاظ چې تاسې د بل له خولې نه اورېدلې پخپل حق کې خوښوئ، هماغه الفاظ د نورو لپاره هم اورېدل او ويل خوښ کړئ.))
هيڅکله د چا غيبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غياب کې څوک

خبرې وکړي او تاسې پرې خبر شئ، څومره پرې خفه کېږئ، همداسې بل انسان هم له تاسې په غيبت کولو زړه ماتی کېږي. اسلامي احکامات هم دا وايي چې غيبت کول؛ لکه د مسلمان ورور غوښې خوړل داسې دي.

کله چې تاسې د چا غيبت کوئ؛ نو په دې کې کينه او غوسه دواړه ګډ وي، چې د غيبت په ګډون تاسې ته د طب او اروا پوهنې له نظره ډېر زيان رسوي. که تاسې په داسې ناسته يا مجلس کې د چا پر خلاف غيبت او خبرې کوئ، چې باوري ياست چې دا خبرې ستاسې حريف ته نه رسېږي، دا بېځايه فکر دی. وايي چې نن سبا د ېوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نوموړي کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نوموړي کس ته ورسېدې نو ارو مرو به هغه هم څه غبرګون ښيي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جوته خبره ده، چې ستاسې او د هغوی په خبرو کې به دومره زهر نه وي څومره چې خبررسوونکي پکې له ځانه ګډ کړي وي؛ نو ښکاره خبره ده چې بيا به يې غبرګون هم همدومره تريخ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غيبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک ياست؛ هيڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درپسې خبرې يا غيبت وکړي، ارو مرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصيت مو خراب وي، شايد د غيبت اوريدونکی هم د هغه خبرې تاييد کړي. هغه څه چې اسلام مونږ ته ښودلي دي، که عمل پرې وکړو؛ نو شک نشته چې له دې ټولو ستونزو به مو ځان خوندي ساتلی وي.

وېښتابه !

ما ته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول وېښ او بیدار نه یاست، که یې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ را واخلئ او د هغو څیزونو لړلیک ولیکئ، چې ستاسې د دفتر، ښوونځي یا بازار او کور تر مینځ کوم شیان لکه د بربښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوڅنې دوکانونه او... نور له ځانه سره ولیکئ او سهار چې له کوره یا له بازاره یا دفتر پورې راځئ، وې ګورئ تاسې ته به څرګنده شي د پنځوس سلنه شیانو نومونه مو هم نه دي لیکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شیان تر سترګو شي، هغه شیان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترګو وړاندې نه و لیدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سرک او کور نه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې داسې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور رهی یاست، بیا به خپل وېښتابه او بېداري درته څرګنده شي.

په دې ډول د خپل چاپېریال شا وخوا څیزونو او منظرو سره دلچسپي پیدا کړئ؛ نو به پخپله د خپل ذات له خول (پوښ) څخه راووځئ او دا ستاسې اصل ناروغي ده او پرته له دې ټول عیبونه؛ لکه پر ځان باور (خوداعتمادي) ذهني توازن، ډار، احساس کمتري او له دنیا څخه زړه

چاودون نول تول د دې نښې دي.

دې ته وايي اعتراف او له حقايقو سره زړه راښکون. له هر انسان او هر شي سره مينه او زړه راښکون، دا فکر به تاسې د تېښتې او فرار له ستونزو بچ کړي. په تېښته کې خوند ډېر دی، سړی ځان بې غمه محسوسوي؛ خو داسې نه وي، حقيقت کې داسې کول بې کراري او اضطراب ته پناه وروړل دي. هر زنداني چې له زندانه وتښتي؛ نو هغه هيڅکله هم آرام وخت نشي تېرولی. هره شېبه د بيا نيولو او زنداني کېدو سوچ ورسره وي. همداسې د ژوند د حقايقو او ستونزو څخه تېښته کوونکي هم ارام ژوند نشي تېرولی. خوند او سکون په پرله پسې کوښښ او تولنيز کېدو کې دی، نه د ژوند له حقايقو او ستونزو څخه په تېښته کې.

هر سهار د اسې پیل کړئ!

دا خو تاسې ته څرګنده ده چې خدای پاک ورځ د کاروبار او ګرځېدو لپاره پیدا کړې ده او شپه یې د آرام لپاره. د ېرې ځوانان داسې دي، چې تر نیمې شپې یا ان تر سهاره په بې هوده مجلسونو کې ناست وي، قطعې (پرې) کوي، قماربازي کوي او یا هم زمونږ د ټولنې لوستي وګړي په هندي او انګلیسي فلمونو کتلو بوخت وي. ځینې یې انټرنېټ او فیسبوک ته تر ناوخته پورې ناست وي، هغوی خپلې د آرام لپاره د خدای پاک له لوري ورکړل شوې شېبې وژني. سهار بیا داسې خلک چې ځانته څومره دیندار او لمونځ ګوزاره وايي له بسترې نشي پورته کېدی. بیا پرې د خپلې دوکانداري، دفتر یا ښوونځي ناوخته وي. داسې کس چې شپه ورځ په اوسط ډول نظر عمر ته شپږ یا اووه ساعته خوب ونلري؛ ممکن اروايي ستونزې ورته پیدا شي.

مونږ او تاسې باید د روزمره ژوند د کارونو، مطالعې او خوب لپاره یو ځانګړی مهالوېش ولرو او د هغه له مخې خپل ژوند پر مخ بوځو. له سهاره به یې پیل کړو.

سهار وختي باید خپل موبایل یا د ساعت زنګ داسې وخت ته برابر کړو، چې لمونځ رانه قضا نشي، ګورئ لمونځ د دین ستنه ده، څوک چې

لمونځ نه کوي، د هغه په هیڅ کار او ژوند کې برکت نه وي. خدای پاک پخپله وايي چې لمونځ تاسې له بدو کارونو منع کوي؛ نو په شپه ورځ کې چې څومره وخت عیاشیو، لوبو، انټرنېټ، زده کړو او خوب ته ورکوو، ولې پېنځه وخته مانځه ته یو ساعت وخت ورنکړو، چې هم مو خپل فرض تر سره کړي وي او هم په کار او ژوند کې برکت وي.

سهار کوښښ وکړئ، چې د جمعې مانځه لپاره جومات ته لاړشئ، که مو ونه شو کړای، ځانته خو یې ارو مرو وکړئ، تاسې شرطاً پنځه ورځې په پابندۍ سره د سهار مانځه ته راپورته شئ له هغې وروسته به خپله د مانځه په وخت راپورته کېږئ. له مانځه وروسته ارو مرو تلاوت وکړئ. له تلاوت او ذکر سره مو زړه خلاصېږي او عقیده مو برابرېږي. له دې پرته ذهني سکون درته تر لاسه کېږي. تر دې وروسته له لمر خاته نه وړاندې وخت د سپورت او تمرین لپاره ډېر مناسب وخت دی، نور تاسې پورې اړه لري چې وختي خو به کار ته نه ځئ، که کار مو وختي وي بیا کوښښ وکړئ چې مازدیګر سپورت یانې ورزش وکړئ.د ورزش لپاره پراخه مېدان یا شین ځای؛ لکه بڼ یا د شنو پټیو خوا وټاکئ، تاسې د یوه شاعر په څېر لطیف احساسه واوسئ، هغوی به ګورئ چې په روڼ سهار کې د مرغیو چغار، دبلبلانو پرکیفه اوازونه، د ګلونو خوږې ورمې، ښایسته شمال، سور د شفق رنګ او د لمر راختلو ښکلې منظر په کوم ډول په خپلو شعرونو کې انځوروي. د فطرت دا منظرې او ښکلا باید له شاعر پرته نور خلک هم درک او خوښې کړي.

کوښښ وکړئ چې سهار په نهاره ورزش تر سره کړئ، که ممکن و، ځانګړې جامې یا پتلون ورته واغوندئ. که غواړئ چې سپورت درته لا په زړه پورې او ښه تمام شي کوښښ وکړئ، چې ښه ژمن ملګري درسره پیدا کړئ او مناسبه هم داده، چې له ملګرو سره یو ځای لوبه یا ورزش

او عادي حرکتونه ترسره کړئ.

څه مهال چې له ورزشه کور ته راستانه شئ، لږ ځان دمه کړئ، که ترې یاست وار د واره ډېرې اوبه یا نور مشروبات مه څکئ، چې تاوان درته کوي. کله چې دمه شئ په کرار کرار اوبه، شېدې یا د لېمو شربت وڅکئ. په اوبو یا شربت څکلو پسې سمدلاسه چای یا ډوډۍ مه خورئ، همدا سې کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زیان رسوي.

زه یوه مشوره درکوم، خو ژمنه وکړئ چې دا به راسره منئ. تاسې باید سره ننه سپورت پېل کړئ، ځیني خلک چې عمرونه یې ډېر وي په دې شرمېږي، چې په سرک یا بڼ کې منډه ووهي یا کومه لوبه وکړي. دې کې د شرم څه خبره ده، هو که عمرونه مو تر پنځوسو کلونو زیات وي او مناسبه نه درته ښکاري چې منډه ووهئ، پروا نه کوي، پیاده تېزه تګ کوئ که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به له ډېرو ناروغیو خوندي پاتې شئ.

د ځېړنو له مخې نن سبا په نړۍ کې تر ټولو زیاتې خورېدونکې ناروغۍ د زیات وزن، معده، شکر، لوړ فشار او روماتیزم دي، که تاسې غواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوښښ وکړئ چې زیات وزن له مینځه یوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د وینې غوړ او نورې ناروغۍ پیدا کېږي.

وړاندې مونږ د هرې ورځې د تقسیم اوقات یا مهالوېش خبره کوله، ښه راځو تر سپورت وروسته د ورځې نورو کارونو ته. کله مو چې ورزش وکړو، دمه مو وکړه، چای او ناشته مو وکړه، غسل مو وکړو، پاکې جامې مو واغوستې د خپل دفتر، کار ځای، کارخانې او دوکان پر لوري

وخوځېږئ، کوښښ وکړئ چې پاتې ورځ مو هم په همدې ترتیب سره تېول وختونه وویشئ. د غرمنۍ او ماښامنۍ خوړلو لپاره خپل وخت، د راتلونکو نورو ځلورو لمونځونو لپاره خپل وخت، د تلویزیون لیدو لپاره خپل وخت، له ملګرو سره د بنډار لپاره خپل وخت او همدارنګه له خپلې کورنۍ او ماشومانو سره د کېناستو لپاره خپل یو مناسب وخت وټاکئ. د شپې مهال کوښښ وکړئ، چې بېخي کم خوراک وکړئ یا یې هیڅ ونکړئ؛ ځکه چې د شپې انسان پریوزي او ډوډۍ په تکلیف هاضمه کېږي. د شپې تر ناوخت پورې هیڅکله مه کېنئ؛ ځکه چې بیا سهار وختي نشئ پورته کېدی.

که تاسې د ژوند ورځنیو چارو ته یو معقول مهالوېش وټاکئ؛ زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هیڅکله له ارواییي او بدني ناروغیو سره مخ نشئ، باندنۍ نړۍ او خلک چې نن سبا په سپوږمۍ او نورو ستورو کې ګرځي، هغوی له مونږ او تاسې ښه ځوانان نه دي؛ بلکې هغوی تل د وخت قدر کړی دی، بېځایه یې وخت نه دی تېر کړی، شپه ورځ یې کار کړی دی ځکه اوس دې مقام ته رسېدلي دي.

مذهب او عقيدوي اړخ يې !

نن سبا د ځوانانو د بدني کمزوري، اروايي ناروغيو او مذهبي جنجالونو مهمه وجه داده چې دوی د عبادت او دعا له اهميت او ښېګړې هېرې کړې دي، هغوی مذهب يو وروستو پاتې شی ګڼي. د دې يوه وجه دا هم ده، چې په جوماتونو کې نيمه لوستي مذهبي ملايان خپل ځانونه د مذهب اجاره دار ګڼي. هغوی مذهب او د معاصر زمان غوښتنې سره هم آهنګه نشوې کړای او نه هم شعوري داسې کول غواړي. که څه هم اسلام د هر زمان مذهب دی؛ مګر ملاصاحبانو روشن خيال کيدو ته تر اوسه پرېښنود ؛ ځکه چې بيا د دوی روزي له خطر سره متوجه کېږي.

حقيقت دادی چې اکثره ملايان له مذهبي زده کړو بې برخې دي، له حديث، فقهي او ټولنيزو علومو پوره خبر نه وي. بس يوازې يې يو څو سورتونه ياد وي؛ نور نو د جمعې د مانځه خطبه هم له کتابه وايي، تکراري مسلې کوي، په خبرو او ويناوو کې يې تاثير، خلوص او جوش نه وي. خلک د ځان پر لوري نشي راماتولی او نه يې متاثره کولی شي. هغوی چې کوم وعظ او نصيحت پر ممبر کوي او دلايل وړاندې کوي. هغه د روښانه دماغه خلکو لپاره د منلو وړ نه وي. همدا وجه، چې ځوانان له مذهب څخه منحرف شوي دي.

ملا صاحبان وايي چې انسان سپوږمۍ او نورو سيارو ته هيڅکله نشي ختلی، که چا دا خبره ومنله هغه کافر کېږي، دا چې زمونږ او ستاسې د ساينس په کتابونو کې له اووم ټولګي څخه د انسان د سپوږمۍ او نورو سيارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يوډول ذهني کشمکش او اضطراب کې رابنکېل کړي دي. اوس دوی حيران دي چې د کلي د ملا صاحب خبره ومني او که د ساينس او تخنيک؟ همدا وجه ده چې ډېری ځوانان مذهب ته د شک په سترګه ګوري.

په حقيقت کې ځوانان له مذهب څخه نه دي پردي شوي، بلکې دغو خلکو له ځوانانو پردی کړی دی. له مذهب څخه بېګانه کېدل او اړيکې نه لرلو پايله داده، چې ډېری ځوانانو پردي کولتور ته مخه کړې ده. نه داسې هيڅکله نه دي پکار. مذهب او دين د چا ملکيت نشي کېدی، مونږ او تاسې ټول د اسلام او مذهب ساتونکي يو، څوک چې له مذهب څخه وځي، ګواکې له دين څخه وځي، مذهب بايد په يوې کوچنۍ ډلګۍ پورې ونه تړو او نه ترې سرغړونه وکړو.

لکه وړاندې مو چې يادونه وکړه، انساني ذهن کې ډېر زور دی، ذهن دی چې انسان جوړوي او انسان خرابوي. ستاسې ذهنونو پر تاسې يرغل کړی دی او ستاسې ځانګړتياوې يې په يرغمل کړې دي. دې ته د لا شعور ذهن يرغمل وايي. دا چې لا شعور ذهن څه شی دی، دا مو هم وړاندې درته ثابته کړې ده. بس چې هر څه دي تاسې داسې فکر وکړئ، چې ذهن لاندې کړي ياست، که زړه مو وي چې خيالونه او فکرونه مو تعميري بڼه ولري ددې ښه لاره داده، چې مذهب او اسلام ته مخه کړئ او په اسلامي احکاماتو عمل وکړئ.

زه درته يوه وظيفه ښيم، ډېره آسانه ده، هر سهار او ماسخوتن له

لمانځه وروسته د ګوتو په بندونو سل ځلې یاحيٌ یا قیوم ووایئ، ددې ګټه به هغه وخت درته ثابته شي، چې یوازې په دې وخت کې خدای پاک د ځان پر وړاندې محسوس کړئ، د دنیا خیال له ذهنه وباسئ. په لومړیو کې ممکن درته زړه تنګي پیدا کړي؛ خو د وخت په تېرېدو سره به خپله درته څرګنده شي، چې څومره ګټه یې درته کړې ده. دا وظیفه جاري وساتئ او قضا کوئ یې مه.

زړه تنګي او درملنه يې!

زړه تنګي له آره د اروايي نيمګړتيا لاشعوري اظهار دی، که د اروا پوهنې له مخې وو ايو؛ نو زړه تنګي د انسان خپله نيمګړتيا او ګناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وګورئ هغه کسان چې له کتاب، مطالعې يا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنګېږي، دا سې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنګېږي؛ بلکې خوند او ګټه ترې اخلي.

زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښيم. که غواړئ، چې له زړه تنګي او اروايي ستونزو خلاصون ومومئ؛ نو ارو مرو درته څه بوختيا پيدا کړئ. دا اړينه نه ده چې ستاسې دې اقتصادي ستونزې حل وي؛ نو کار کولو ته اړتيا نشته، دا خبره د منلو وړ نه ده، نن سبا په نړۍ کې زيات هغه وګړي له ذهني او اروايي ناروغيو سره مخ دي، چې زياتې پيسې لري. وجه يې دا ده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار يا پلی مزل نه کوي؛ ځکه ورته بېلابېلې بدني او اروايي ناروغۍ پيدا کېږي. که تاسې په درس، مطالعې، دوکان، ورزش يا بل کوم دفتري کار کې بوخت ياست؛ نو زړه تنګي بېځايه فکرونه او نورې ستونزې نه درته پيدا کېږي، که د کار په جريان کې زړه تنګي درته رامخې ته کېږي، بايد يو غوره کتاب، مجله يا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملګرو سره بنډار

وکړئ، خپلو خپلوانو کره ورشئ، نیمګړي کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځینې خلک ډېر خسته کن او زړه تنګي وي، خپله خو یې دا حال وي، چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې ګوري او نه هم بید یا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده یا خوښۍ بنډار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستګي او نهیلي کیسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو یې خندا ځرخېږي، غواړي له هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که خدای ډېرې پیسې ورکړي او ستونزې یې حل شي؛ نو بیا یې هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار ته خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهیلي او غمجن وي. هغه ځوک چې خنده رویه، موسکي او ټولنیز وي؛ هغوی هیڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسلیمېږي او پکار هم داسې ده. ژوند جوړ له همدې ماتو او بریو څخه دی، ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که ځوک خپل خپلوان مو وي، یو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به درسره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه یې ولیدئ بیا ترې د مرستې او پور امېد مه لرئ.

زمونږ د ټولنې په زیاتو وګړو کې یوه بله نیمګړتیا دا هم ده، چې پور (قرض) له چانه واخلي، په سلو کې به شل داسې نه وي، چې پخپل ټاکلي وخت یې بېرته درکړي. په دوی کې څلوېښت سلنه داسې دي، چې ښه یې له وسه کېږي چې خپل امانت ورکړي؛ خو زړه یې نه غواړي.

ګورئ! داسې هیڅکله مه کوئ، هغه چاچې یو ځل یې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بیا په ډېرې ژمنتیا هم بېرته لاسته نه دي راوړي. هیڅکله امانت مه خیانتوئ او وعده مه ماتوئ، دا عادت سره له نن په ځان کې پیدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځایونو کې خپل ملګري او

خپلوان بې وعدې شوي وي، ستاسې به څومره زړه مات شوی وي، داسې بل انسان هم درد بړي. په قران کريم کې څو ځايه خدای پاک د امانت او وعدې په اړه ويلي وي، چې ((او په وعده وفا وکړئ، بې شکه د وعدې په اړه له تاسې پوښتنه کېږي.))

څوک چې وعدې، امانت، ملګرو او ټولنې ته ژمنتيا ونلري، هغوی د زمکې په سر د خاشاکو ارزښت هم نه لري. د غوره اخلاقو تر ټنګ ژمنتيا هم د انسانيت غوښتنه ده، د غوره اخلاقو او ژمنتيا جوهر چې خدای پاک په هر چا لورولي دي، هغوی په ټولنه کې ډېر لوړ خلک دي. د خلکو په نزد هم د ډېر احترام وړ وي او د خدای پاک په نزد هم.

راځئ! چې
له خپلو ستونزو خوند واخلو!

تاسې ته به دا خبره او پرېکړه ډېره بې ځایه او له فکر څخه لرې ښکاري، چې له ستونزو او ستړیاوو څخه څنګه خوند اخیستل کېږي. په اور او به جوش کېږي، کلکېږي نه، سمه ده تاسې ښه وایاست؛ مګر د خوښۍ تر لاسه کولو لپاره مونږ دا نه وایو، چې تاسې پخپلو ستونزو او مسایلو سترګې پټې کړئ او په زوره ځان خوښ وساتئ. دې ته تېښته یا فرار وایي، زمونږ موخه داده، چې تر څو پورې تاسې ژوندي یاست، ستونزې او ستړیاوې به ارو مرو ګالئ، داد ژوند غوښتنه ده. له دې څخه په تېښته کولو کې سکون نه تر لاسه کېږي. باید مقاومت ورسره وکړئ، لومړی یې تجزیه او شننه وکړئ او بیا یې د حل سوچ وکړئ؛ لکه څرنګه

چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوئ، په همدې ډول د خپلو ستونزو د هواري لپاره هم يو پلان جوړ کړئ.

که تاسې په دې فکر کې ياست، چې ستاسې ملګرو، خپلوانو او همزولو پخوا هيڅ نه درلودل اوس يې څنګه څو منزله کورونه دي او ستاسې هيڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعميري سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به يې کړې وي، پردې مزدوري به يې کړې وي او بيا به يې د ژوند د جوړولو فکر کړی وي او يا کېدای شي په ترياکو، قاچاق او نورو لارو يې پيسې لاسته راوړې وي؛ خو زه تاسې ته يقين درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پيسې لري دومره اروايي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمين او آرام ژوند تېروي، هغو د ژوند د تېرولو او پيسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم يې پر خپل ځان خوري، هم يې ښه کور جوړ کړی دی، هم پر خپلو بچيانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غريبانو سره مرسته کوي.

خدای پاک وايي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ، زه هماغسې يم، تاسې هم همت وکړئ، عقيده او فکر مو برابر کړئ، له نيت بدي او بخل څخه لرې ګرځئ، دنيا او علميت د هيچا ميراث نه دی، هرڅوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی يې شي. له عقيدې، فکر او نيت سربېره مو يو بل شي ته هم فکر وي، چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصيت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصيت او مثبت کردار نلري، هغوی په ټولنه کې داسې وي، لکه د اوبو پر سر ځګ. د ماشومتوب خوبونه مه وينئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

بلکې حال او راتلونکی مو به نظر کې ونیسئ.

تاسې له خپلو ځانګړتیاوو خبر نه یاست، تاسې تر هغه ځایه نه ګورئ، چې تر کومه ځایه مو نظر کار کوي، تاسې په خپلو غوږونو هومره نه اورئ، څومره چې د اورېدو توان لرئ؛ ځکه چې تاسې په لاشعوري ډول غواړئ چې ماشومان شئ، د مور په غېږه کې پټ شئ او پلار مو باید تر ګوتو ونیسي او بازار ته مو بوزي. اروپوهنه تاسې ته ستاسې مسولیتونه او ستاسې بالغ کېدل درښیي، په هغې عمل وکړئ او خپل راتلونکی مو جوړ کړئ.

پای